NUTRITION
OLYMPIAD 2020
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

**"Let Better Nutrition Be the Motto of Youth"**

**BICC, Dhaka**

# GUIDELINES FOR NUTRITION CARNIVAL
## - DIET AND DISEASE -

The Nutrition Olympiad is an annual national event where youth have an opportunity to enhance youth and adolescent capacity in advocacy for zero hunger and promotion of healthy diets through partnerships. The Nutrition Olympiad 2020 will be organized by the Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) project, implemented by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) in collaboration with the Food Planning and Monitoring Unit (FPMU), Ministry of Food, and the BIID Foundation. The event will be financially supported by the European Union (EU). Among the different competitions of the Nutrition Olympiad 2020, a Nutrition Carnival competition is planned, and the theme for this year is "**Diet and Disease**".

Non-communicable diseases (NCDs), which include cardiovascular diseases, diabetes, hypertension, chronic kidney diseases and cancers, have become a global and national problem. Bangladesh is in the midst of an epidemiological transition like many low-middle-income countries with profiles shifting from communicable diseases to NCDs. The deaths and disability caused by these NCDs are significant social and economic development issues in Bangladesh. Every year, 67% of the total number of deaths in Bangladesh; i.e. 580,000 deaths are caused due to NCDs (Non-communicable Diseases Progress Monitor, WHO 2017). The major NCDs that contribute to the total deaths include, cardiovascular diseases (17%), cancers (10%) and diabetes (3%). A healthy diet is the pre-requisite for protection against many chronic non-communicable diseases, such as overweight, obesity, heart disease, diabetes, liver disease and certain forms of cancer, among others. Healthy diets, physical activity along with lifestyle changes have been recognized as major modifiable determinants of these chronic diseases. Therefore, there is a need for adoption of healthy dietary habits for all age groups with strong emphasis on regular physical exercise.

The Nutrition Olympiad 2020 is inviting entries to the "Nutrition Carnival" competition from Nutrition Clubs to demonstrate their knowledge and express their ideas regarding "**Diet and Disease**." Your knowledge on this subject needs to be showcased via colorful costumes and key messages focusing on the situation in Bangladesh and how you can improve the situation through healthy diets, physical activity and healthy lifestyles as basic principles for prevention of NCDs. The judges for this competition include policy makers, technical officials from the United Nations, academia, dieticians and others who are working in the field of Diet and Diseases. Ten Nutrition Clubs will be selected to perform during the Olympiad via a Carnival. During the closing ceremony, the best Nutrition Clubs will be awarded.

https://icons8.com/icons/set/mask

## DESIGNING YOUR NUTRITION CARNIVAL

“**Diet and Disease**” is a broad theme. Some of the subtopics for the group demonstration that could be considered within this theme include the following:

Overweight Obesity

Diarrhea

Renal Diseases

Diabetes Mellitus

Cancer

Liver Diseases

Cardio Vascular Diseases

Underweight

Anemia

Osteoporosis

Tuberculosis

The idea is that the selected 10 Nutrition Clubs can choose any one of the above diseases for the purpose of the Carnival. For any of the above diseases, the selected group also needs to represent the recommended healthy diets, physical activity and lifestyle changes needed to prevent and overcome the disease.

You will be marked on:

1. **Relevance of the costume** to the overall theme and the diet and disease you are representing. Kindly keep your costumes colorful and appropriate to the diet and disease selected. Feel free to use various materials to dress up including costumes available on rent, handmade costumes, cardboards with messages, chart papers, craftwork, etc. Each selected Nutrition Club will be provided with BDT 5000 which you can use to purchase materials to dress up. Consider this as a fancy-dress competition on Diet and Disease or a fashion show on Nutrition where you will be asked to parade in the Hall proudly demonstrating your costumes. The more colorful and artistic your costumes, the higher will be the chances of winning.

2. You will be invited on stage and be given **key messages (three minutes)** on the diet and disease that your club is representing. Please focus on the burden of disease in Bangladesh, health consequences, your justification for selection of the disease, importance of healthy diets, physical activity and lifestyle management as basic principles for prevention of NCDs, etc. You should focus on only 3 to 5 key messages which are simple and precise. Remember, that this is **not a street play**; you are only representing key messages about the selected diet and disease through your costumes. Please connect your costumes to the key messages

3. Remember that you are representing a Nutrition Club; therefore, you will be judged on the ability of **working together (teamwork)**. As you are representing the broad theme of diet and disease, make sure everyone in your team gets a chance to participate and reflect the elements of the theme. Make it participatory, rather than a one-person show. You will be judged on your ability to work as a team and your ability to showcase your work as a group.

**How to enter the competition:**

- This competition is open to any Nutrition Club. Each member has to be registered at the Nutrition Olympiad 2020 website.
- The selection of the 10 Nutrition Clubs will be done prior to the Olympiad.
- You are requested to submit why you want to participate in this competition and your rationale for selecting a particular diet and disease. See details below.
- The entry will be accepted only as a group, of 5 – 7 youth and adolescents.

**How it works when you are selected:**

- You will receive a confirmation from the BIID Foundation that you are selected to perform at the Nutrition Olympiad 2020 at least two week before 18 April 2020
- You are requested to be at the venue of the Nutrition Olympiad 2020 two hours before the time of the competition.
- You are required to bring your own materials for your performance. There will be space for store your costume at the venue.
- Kindly refer to the following links for more ideas on dressing up for the Nutrition Carnival. Don't forget the theme is "Diet and Disease".
    - https://in.pinterest.com/pin/314970567667698070/?lp=true
    - https://www.pehpot.com/2013/07/nutrition-month-celebration-costume-ideas.html
- The group with the highest score will be announced in the Closing Ceremony of the Nutrition Olympiad as the winner. There will be one winner from high school level NCs and one winner from university level NCs. A crest will be given to a team leader and each member of the winning team will receive certificates.

**Guidelines for submission of your application to this competition:**

- **Eligibility**: Nutrition Clubs.
- **Word limit**: Maximum of 300 words in total to answer the questions below
  - Why your group wants to participate in this competition
  - Rationale for selecting a particular "diet and disease"
- **Language**: Bengali or English
- **Font**: Times New Roman (for English) & with size of 12 and Bijoy Font (for Bangla) with size 14 and space of 1.5
- **Margins**: left margin should be 4 cm; right margin 3cm; top margin 3cm; bottom margin 3cm
- **Paper size**: A4
- **Format**: PDF
- **Deadline**: XX (applications must be received, either via e-mail or post)
- **Address for applications**:
  - Postal: House # 174, Level# 2, Apt. B3, Road # 2, Mohakhali DOHS, Dhaka-1206, Bangladesh
  - E-mail: info@biid.org.bd
- The subject line should be "**Nutrition Carnival Competition (the Name of NC**)" for both postal and e-mail applications.
- Any form of plagiarism will result in automatic disqualification.
- Usage of footnotes is compulsory.
- The judges' decision is final and not subject to appeal.

**One person or a group can apply for a maximum of two competitions**

# NUTRITION OLYMPIAD 2020
# নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০

বিআইসিসি, ঢাকা

**“সঠিক পুষ্টিই হোক তারুণ্যের মূলমন্ত্র”**

## পুষ্টি যাত্রার নির্দেশিকা
### “খাদ্য/পথ্য ও রোগ”

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যা ক্ষুধামুক্তি এবং সম্মিলিতভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রসারে কিশোর-কিশোরী এবং তরুণদেরকে দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগ করে দেয়। মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (এমইউসিএইচ) প্রকল্প আয়োজিত নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ খাদ্য পরিকল্পনা এবং মনিটরিং ইউনিট (FPMU), খাদ্য মন্ত্রণালয়, এবং বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) এর সহায়তায় জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO) বাস্তবায়ন করবে। অনুষ্ঠানটির আর্থিক সহযোগিতা করবে ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU)। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে একটি হল পুষ্টি যাত্রা। যার এ বছরের প্রতিপাদ্য “খাদ্য/পথ্য এবং রোগ”।

হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, কিডনী সমস্যা এবং ক্যান্সার এ সকল অসংক্রামক রোগ বর্তমানে বিশ্বব্যাপি ও একই সাথে জাতীয় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। অন্যান্য স্বল্প আয়ের দেশের মতো বাংলাদেশও সংক্রামক রোগের ঝুঁকি থেকে অসংক্রামক রোগের ঝুঁকিতে পড়ার মত এপিডেমিওলজিক্যাল পরিবর্তনের মাঝে রয়েছে। বাংলাদেশের সামাজিক এবং আর্থিক উন্নয়নে অসংক্রামক রোগজনিত মৃত্যু এবং অক্ষমতা যথেষ্ট প্রভাব ফেলছে। প্রতিবছর অসংক্রামক রোগের কারণে বাংলাদেশে মৃত্যুহার ৬৭% (৫৮০,০০০ জন) (নন-কমিউনিকেবল ডিজিস প্রগ্রেস মনিটর, ডব্লিউএইচও ২০১৭)। মৃত্যুর কারণ ঘটায় এমন কিছু অসংক্রামক রোগসমূহ হলো হৃদরোগ (১৭%), ক্যান্সার (১০%) এবং ডায়াবেটিস (৩%) । স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য ব্যবস্থা বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ, যেমন- অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, যকৃত রোগ এবং কিছু ক্যান্সার প্রতিরোধের জন্য আবশ্যকীয়। এসকল দীর্ঘমেয়াদী রোগ নিয়ন্ত্রণে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য, শারীরিক কার্যক্রম ও জীবনযাত্রার পরিবর্তন নির্ধারক হিসেবে কাজ করে। এ কারণে সকল বয়সী মানুষের জন্য নিয়মিত শারীরিক ব্যায়ামের প্রতি জোর দেয়ার সাথে সাথে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসও গ্রহণ করতে হবে।

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ প্রতিযোগীদের পুষ্টি যাত্রায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে “খাদ্য/পথ্য ও রোগ” নিয়ে তাদের জ্ঞান এবং ধারণা প্রদর্শনের আহ্বান জানাচ্ছে। বাংলাদেশের বর্তমান পরিস্থিতি এবং অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধের মূলনীতি স্বাস্থ্যকর খাদ্য, শারীরিক কার্যক্রম এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারার মাধ্যমে কিভাবে পুষ্টির উন্নয়ন করা যায় তার প্রতি জোর দিয়ে রঙিন সাজ পোশাক এবং মূল বার্তা প্রদর্শনের মাধ্যমে মূল বিষয়ে তোমাদের চিন্তাভাবনা/ধারণা সমূহকে তুলে ধরতে হবে।

https://icons8.com/icons/set/mask

উক্ত প্রতিযোগিতায় বিচারক হিসেবে থাকবেন নীতিনির্ধারক মন্ডলী, জাতিসংঘের কারিগরী কর্মকর্তা, শিক্ষক, পথ্যবিদ এবং খাদ্য ও রোগ নিয়ে কর্মরত ব্যক্তিবর্গ। অলিম্পিয়াডে অংশগ্রহণের জন্য ১০টি দল নির্বাচন করা হবে। সমাপনী পর্বে বিজয়ীকে পুরষ্কার প্রদান করা হবে।

**পুষ্টি যাত্রার প্রস্তুতি:**

"খাদ্য/পথ্য ও রোগ" একটি বিস্তৃত ধারণা। মূল প্রতিপাদ্যকে বিবেচনা করে দলীয় প্রদর্শনের জন্য কিছু বিষয় নীচে দেওয়া হলো:

অতিরিক্ত ওজন ওবেসিটি
ডায়রিয়া
কিডনী রোগ
ডায়াবেটিস মেলাইটাস
ক্যান্সার
যকৃতের রোগ
হৃদরোগ
স্বল্প ওজন
রক্তস্বল্পতা
অস্টিওপোরেসিস
যক্ষা

নির্বাচিত ১০টি নিউট্রিশন ক্লাব উপরোক্ত রোগগুলোর মধ্যে যেকোন একটি প্রদর্শনের জন্য বেছে নিবে। নির্বাচিত সবগুলোকে একইসাথে রোগটি প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্য, শারীরিক কার্যক্রম ও জীবনযাত্রার পরিবর্তন নিয়ে পরামর্শ দিতে হবে।

**নম্বর প্রদান করা হবে:**

১

সমাজিক মূল প্রতিপাদ্য এবং নির্বাচিত পথ্য ও রোগের সাথে **সামঞ্জস্যপূর্ণ পোশাক**। অনুগহ করে রঙ্গিন এবং যথাযথ সাজ পোশাক নির্বাচন কর। বিভিন্ন সামগ্রী যেমন- ভাড়া করা, হাতে তৈরি, বার্তা লিখিত কার্ডবোর্ড, চার্ট পেপার, হস্তশিল্প নির্দ্বিধায় ব্যবহার কর। প্রয়োজনীয় সামগ্রী ক্রয় করতে নির্বাচিত প্রতিটি নিউট্রিশন ক্লাবকে ৫০০০/- প্রদান করা হবে। ধরে নাও এটি হল যেমন খুশি তেমন সাজো অথবা পুষ্টির উপর ফ্যাশন শো, যেখানে পুরো হল জুড়ে তুমি প্রদর্শণী করবে, তোমার সজ্জা যত রঙিন এবং শৈল্পিক হবে ততই বিজয়ী হবার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

২

নির্বাচিতদের খাদ্য/পথ্য ও রোগ নিয়ে **৩টি মূল বার্তা উপস্থাপনের জন্য (৩মিনিট)** ষ্টেজে আহ্বান করা হবে। যেসকল বিষয়ের প্রতি জোড় দিতে হবে- বাংলাদেশে রোগটির প্রকটতা, স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব, রোগটি নির্বাচনের যৌক্তিকতা,অসংক্রামক রোগ (এনসিডি) প্রতিরোধে মূল ভূমিকা রাখতে স্বাস্থ্যকর খাদ্য, শারীরিক কার্যক্রম এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারার গুরুত্ব । ৩-৫ টি সহজ ও সুনির্দিষ্ট বার্তা উপস্থাপন কর। মনে রাখতে হবে, এটি পথ নাট্য/নাটক নয়। এখানে শুধুমাত্র নির্ধারিত খাদ্য/পথ্য ও রোগ নিয়ে কিছু বার্তা প্রদর্শন করা হবে। অনুগ্রহ করে, সাজ পোশাকে সাথে বার্তাটি প্রাসঙ্গিক রাখবে।

৩

মনে রাখবে তুমি তোমার ক্লাবকে উপস্থাপন করছো, যা দিয়ে তোমার দলগত কাজ করার সামর্থ্য কে বিচার করা হবে । যেহেতু তুমি খাদ্য/পুষ্টি ও রোগের মত বিষয়কে তুলে ধরছো, মনে রাখবে দলের সকলেই যেন কথা বলার সুযোগ পায়।। একক উপস্থাপনার চেয়ে এটিকে অংশগ্রহণমুলক করে তুলো। দলগত কাজ করার সামর্থ্য এবং কাজটি উপস্থাপন করার উপর নির্ভর করে তোমাকে বিচার করা হবে ।

## প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের নিয়মাবলী:

- যেকোন নিউট্রিশন ক্লাব অংশ নিতে পারবে। প্রতিটি সদস্যকে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২০ ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে।
- অলিম্পিয়াডের পূর্বেই ১০টি দল নির্বাচন করা হবে।
- অংশগ্রহণকারী ২টি প্রশ্নের উত্তর পাঠাবে।
- তুমি কেনো এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে।
- নির্দিষ্ট পথ্য ও রোগ নির্বাচনের কারণ
- ৫-৭ সদস্য বিশিষ্ট দল হতে হবে।

## নির্বাচিত হওয়ার পর করনীয়:

- নির্বাচিত প্রতিযোগীদের অলিম্পিয়াডের ২ সপ্তাহ পূর্বে জানানো হবে
- অনুষ্ঠানের দিন ভেন্যুতে কমপক্ষে ২ ঘন্টা পূর্বে আসার অনুরোধ করা হচ্ছে
- যাত্রার জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী সাথে করে নিয়ে আসতে হবে. জিনিসপত্র রাখার জন্য ভেন্যুতে আলাদা স্টোররুম থাকবে
- নতুন ধারনা পেতে নিচের লিঙ্ক গুলো দেখ । ভুলে যেও না, মূল প্রতিপাদ্য “খাদ্য/পথ্য ও রোগ”
- https://in.pinterest.com/pin/314970567667698070/?lp=true
- https://www.pehpot.com/2013/07/nutrition-month-celebration-costume-ideas.html
- সর্বোচ্চ স্কোরধারী দলকে সমাপনী অনুষ্ঠানে বিজয়ী ঘোষনা করা হবে. স্কুল পর্যায়ে একজন বিজয়ী এবং বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে একজন বিজয়ী. দলনেতাকে ক্রেস্ট ও সদস্যদের সার্টিফিকেট দেয়া হবে।

## আবেদন জমাদানের নিয়ম:

- যোগ্যতা: নিউট্রিশন ক্লাব
- শব্দসীমা: নিচের শব্দের উত্তর দিতে হবে সর্বোচ্চ ৩০০ শব্দে
  - কেন তোমার দল এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহন করতে চায়
  - নির্দিষ্ট খাদ্য/পথ্য ও রোগ নির্বাচনের কারন
- ভাষা ঃ বাংলা অথবা ইংরেজি
- ফন্ট ঃ Times New Roman (ইংরেজির জন্য), আকার - ১২, বিজয় (বাংলার জন্য), আকার-১৪, স্পেস - ১.৫
- মার্জিন ঃ বামপাশে ৪ সে.মি., উপরে ৩ সে.মি., নিচে ৩ সে.মি.
- কাগজ ঃ A4
- ফরম্যাট ঃ PDF
- পাঠানোর শেষ তারিখ ঃ XX (ই-মেইল অথবা ডাকযোগে ডিজাইন পাঠাতে পারবে)।
- **ডিজাইন পাঠানোর ঠিকানাঃ**
  ১. ডাকযোগে পাঠানোর ঠিকানা ঃ বাড়ি- ১৭৪, লেভেল-২, অ্যাপার্টমেন্ট-বি৩, রোড- ২, মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ।
  ২. ই-মেইলঃ info@biid.org.bd
- ডাকযোগে অথবা ই-মেইল উভয় ক্ষেত্রে ডিজাইন পাঠানোর সময় “**Nutrition Carnival Competition (the Name of NC)**” কথাটি লিখে দিতে হবে।
- যেকোন ধরনের অসদুপায় অবলম্বনকারীর আবেদন বাতিল হয়ে যাবে।

- পাদটীকা ব্যবহার করা আবশ্যক।
- বিচারকগনের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গৃহীত হবে।

**একজন ব্যক্তি অথবা দল সর্বোচ্চ ২টি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য আবেদন করতে পারবে**