

INTERNATIONAL NUTRITION OLYMPIAD 2021 Let The Youth Lead



রেসিপি প্রতিযোগিতার নির্দেশিকা

কিশোর-কিশোরী এবং তরুণদের দক্ষতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে পুষ্টি সমৃদ্ধ সমাজ গঠনে সম্মিলিত উদ্যোগের বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান হলো নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড। BIID Foundation বিভিন্ন সরকারী ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠানের সহযোগিতায় যৌথ ভাবে ২০১৭ সাল থেকে এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করে আসছে। পুষ্টি বিষয়ে জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক লক্ষ্য সমূহ অর্জনে তরুণদের নেতৃত্বে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড কার্যকর ভূমিকা পালন করছে।

আগামী ২১ ডিসেম্বর, ২০২১ “আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২১” আয়োজন করা হবে। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড আয়োজনকে সমগ্র বিশ্বে ছড়িয়ে দিতে এবং কিশোর-কিশোরী ও তরুণদের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করার জন্য ২০২১ সাল থেকে আন্তর্জাতিক পর্যায়ে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড আয়োজনের উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে। প্রতিবারের মতো এবারো নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডে বিভিন্ন প্রতিযোগিতা ও কার্যক্রম এর আয়োজন করা হয়েছে।

এ বছর আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড এ রেসিপি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য ১০-২৪ বছর বয়সীদের আহ্বান করা হচ্ছে। রেসিপি প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী নীচে দেয়া হলোঃ

বয়স ভিত্তিক গ্রুপ:

ক	খ
১০-১৮	১৯-২৪

বিষয়বস্তু:

ক গ্রুপ: “আমার প্রিয় খাবার”।

খ গ্রুপ: “মজাদার এবং পুষ্টিকর স্ন্যাকস”।

প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য নির্দেশনা:

যোগ্যতাঃ নিউট্রিশন ক্লাব সদস্য, শিক্ষার্থী এবং নির্ধারিত বয়সসীমার সকল কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণী যারা আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২১ এর ওয়েবসাইট এর মাধ্যমে রেজিস্ট্রেশন করবে তারা সবাই অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

রেজিস্ট্রেশন: আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২১ ওয়েবসাইট এর মাধ্যমে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে রেজিস্ট্রেশন এর সময় প্রতিযোগিতার বিষয় “রেসিপি প্রতিযোগিতা” নির্বাচন করতে হবে।

ভাষা: বাংলা অথবা ইংরেজি।

রেজিস্ট্রেশন এর শেষ সময়: ১০/১২/২০২১



রেসিপি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহনকারীদের জন্য নিয়মাবলীঃ

- মৌলিক রেসিপি হতে হবে ।
- প্রতিটি রেসিপিতে সকল উপাদানের সঠিক পরিমাণ এবং খাবার প্রস্তুতের বিস্তারিত বর্ণনা থাকতে হবে ।
- স্থানীয় ভাবে সহজ প্রাপ্ত উপাদান ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করা যাচ্ছে ।
- প্রতিযোগীদের যথা সময়ে অনলাইনে উপস্থিত থাকার জন্য অনুরোধ জানানো যাচ্ছে ।
- রান্নার মূল সরঞ্জাম নিজস্ব আয়োজনে ব্যবস্থা করতে হবে ।
- প্রতিযোগীরা বিচারকদের সামনে অনলাইনে নির্বাচিত রেসিপি পরিবেশন ও রান্নার জন্য ৫০ মিনিট সময় পাবে ।
- প্রতিযোগীতার সময় শেষ হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত রেসিপিতে যে কোন পরিবর্তন করা যাবে ।
- যে কোন বিশেষ প্রয়োজনে প্রতিযোগীতার পূর্বেই আয়োজকদের সাথে যোগাযোগ করতে অনুরোধ করা যাচ্ছে ।

স্কোরিং:

ক্রমিক নং	বিষয়বস্তু	নম্বর
১.	মৌলিকতা	১৫
২.	সৃজনশীলতা	১৫
৩.	খাদ্য গ্রুপ সমূহের আনুপাতিক সমন্বয়	১০
৪.	সহজ প্রস্তুত প্রণালী	১০
৫.	পুষ্টিগুণ	৩০
৬.	খরচ	১০
৭.	সময়	১০

প্রাথমিক বাছাই: ১৩/১২/২০২১ তারিখে BIID Foundation এর পক্ষ থেকে একটি ZOOM লিংক দেওয়া হবে, যেখানে ১৫/১২/২০২১ তারিখে সরাসরি অংশগ্রহণ করতে হবে। প্রাথমিক বাছাইয়ে নির্বাচিত ৩ জন (প্রতি গ্রুপে) চূড়ান্ত বাছাইয়ে অংশ নিবে।

চূড়ান্ত বাছাই: নির্বাচিত প্রতিযোগীদের অলিম্পিয়াডের দিন (২১/১২/২০২১) ZOOM এ সরাসরি অংশগ্রহণ করতে হবে। চূড়ান্ত বাছাই এর বিষয় ১৭/১২/২০২১ তারিখে ই-মেইলের মাধ্যমে জানিয়ে দেয়া হবে এবং একটি Google Form দেওয়া হবে যেখানে নিম্নে উল্লেখিত রেসিপি প্রতিযোগিতা ফরমটি পূরণ করে PDF আকারে প্রতিযোগিতা শেষে ২০ মিনিটের মধ্যে সাবমিট করতে হবে।

যোগাযোগ: রেসিপি প্রতিযোগিতা নিয়ে যেকোন প্রশ্ন থাকলে যোগাযোগ করুন, সাদিয়া ইসলাম কাঞ্চি। ফোনঃ +৮৮০১৭৩১৬১৯১৯৬, ই-মেইল: sadiaislamkanchi@gmail.com, অথবা ই-মেইল: ino@biid.org.bd, ফোন: +৮৮০১৭৮২৫১০০৮৯.

বিশেষ দৃষ্টব্য:

- যে কোন ধরনের অসুদপায় অবলম্বনকারীর আবেদন বাতিল হয়ে যাবে
- বিচারকগণের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গৃহীত হবে ।

অন্যান্য:

- পাদটীকা (foot note) ব্যবহার করা আবশ্যিক ।
- প্রতিযোগীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত রেসিপিগুলো আয়োজকগণ ব্যবহার করার অধিকার রাখে ।
- ২টি গ্রুপ থেকে সর্বোচ্চ স্কোরধারীকে আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২১ এর সমাপনী অনুষ্ঠানে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে ।
- তার বা তাদের রেসিপি আন্তর্জাতিক নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২১ এর নির্ধারিত ওয়েব সাইটে প্রকাশ করা হবে ।

একজন অংশগ্রহনকারী/একটি দল সর্বোচ্চ তিনটি প্রতিযোগিতার জন্য আবেদন করতে পারবে।



রেসিপি প্রতিযোগিতা ফর্ম

রেসিপি নাম: (বাংলা)
 (ইংরেজি)

প্রস্তুতির সময়: মিনিট। রান্নার সময়: মিনিট

ব্যবহারের নির্দেশনা (যাদের জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে) :

পরিবেশন: জন

রান্নার পরে খাবারের ওজন (গ্রাম):

উপকরণঃ (রেসিপিতে ব্যবহৃত উপকরণসমূহের বিস্তারিত তালিকা এবং তাদের পরিমাণ লিখুন। কোন উপকরণ কেন অপরিহার্য তার ব্যাখ্যা প্রদান রেসিপি গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি করবে)।

রেসিপি নাম	উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)	পরিমাপ (কাপ, চামচ)	রেসিপিতে যেসব খাদ্য উপাদান ব্যবহার করা হয়েছে তা চেক করুন এবং টিক চিহ্ন দিন।	
				>১৫ গ্রাম	<১৫ গ্রাম
				১. শস্য	
				২. ডাল, শীম ও মটরশুটি	
				৩. বাদাম ও বীজ	
				৪. দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত খাবার	
				৫. মাছ, মাংস	
				৬. ডিম	
				৭. শাকসবজি	
				৮. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ সবজি ও ফল	
				৯. অন্যান্য শাকসবজি	
				১০. অন্যান্য ফলমূল	

* প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাগজ ব্যবহার করুন।



প্রস্তুত প্রণালী: (প্রস্তুতি থেকে পরিবেশন পর্যন্ত সকল ধাপগুলো ব্যাখ্যা করুন)।

ছড়ান্ত রেসিপি ছবি:

প্রতিযোগীর নামঃ

ঠিকানাঃ

মোবাইল নাম্বারঃ

অর্ডার নাম্বার (রেজিস্ট্রেশনের সময় তৈরি হবে) :

ই-মেইলঃ

জমাদানের তারিখঃ

