USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Food and Agriculture Organization of the United Nations

BIID Foundation

NUTRITION OLYMPIAD 2019
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

"Foster Youth Engagement for a Well-nourished"

27 April 2019, BICC, Dhaka

GUIDELINES FOR HEALTHY SCHOOL MEAL ON-LINE COMPETITION

The Nutrition Olympiad is an annual national event where youth have an opportunity to share their experiences to promote healthy diets and nutrition through innovative activities, express their concerns and challenges related to nutrition, and seek actionable solutions as well as build networks. The Nutrition Olympiad 2019 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 United States Agency for International Development and European Union. Among the different competitions of the Nutrition Olympiad 2019, we are calling for your interest to join in a competition, called "**HEALTHY SCHOOL MEAL**".

To improve the nutrition of school children throughout Bangladesh, the School Feeding (SF) programme partnership with the Government of Bangladesh (GoB) began in 2011 with 55,000 children in two sub-districts. Currently, nearly 3 million schoolchildren in 15,000 schools in 104 sub-districts are being assisted by the SF programme. Of these, about 2.8 million children are funded by the GoB, while 200,000 children are being assisted by World Food Program (WFP) in the regular SF programme. Currently, schoolchildren receive a 75g packet of micronutrient fortified biscuits. However, the GOB has recently committed to continue the scaling up of their school feeding programme to eventually reach all pre- and primary schoolchildren (approximately 24 million). The newly approved school meal policy suggests introducing locally prepared school meals with active participation and contribution from communities and the establishment of linkages with local growers for the production and supply of fruits, vegetables and spices for the school meal programme.

The Nutrition Olympiad 2019 is inviting entries for this "**Healthy School Meal**" competition to challenge your knowledge and skills to come up with one original recipe based on the criteria below. This competition is on-line submission only. The best recipe will be selected based on your recipe by the judges. The judges for this competition include policy makers, technical officials from the United Nations, academia, practitioners and the private sector who are working in the field of Food Security and Nutrition.

What to do:

1. This competition is open to youth who belong to Nutrition Clubs which have been registered at the Nutrition Olympiad 2019 are interested and committed to improve nutrition.
2. One recipe will be submitted using the prescribed format (below) by the deadline mentioned below.
3. One person or a team can submit one recipe for four servings.

4. The recipe will be screened based on the following criteria by judges.
    a. Creativity
    b. Use of local or area-specific ingredients/foods is encouraged
    c. Ease of preparation and cooking (less than 50 mins)
    d. Cost – maximum of 20 BDT per serving
    e. Use of at least 4 (four) food groups out of 10 (ten) groups.
    f. Provide at least 30% of the Recommended Diet Allowance (RDA) for macronutrients

Ten groups are as follows:

1. All starchy staple foods (rice, wheat, maize, bread)
2. Beans and peas (chickpeas, lentil)
3. Nuts and seeds (peanut, sesame, coconut)
4. Dairy (milk, curd, other milk products)
5. Flesh foods (meat, fish, poultry)
6. Eggs (hen, duck)
7. Vitamin A-rich dark green leafy vegetables
8. Other vitamin A-rich vegetables and fruits (carrot, sweet pumpkin, mango, papaya)
9. Other vegetables (brinjal, gourd, ladies' finger)
10. Other fruits

5. You are encouraged to submit a photo of your recipe.

Contest Rules and Tips

- Submissions must be original
- Each recipe should contain right quantities for each ingredient, their purpose and the detailed process of preparing the dish.
- Submission may be modified any time before contest closes

How it works:

- You will receive a notification that your recipe has been selected as the best recipe for school meal before 27 April 2019.
- Your name will be announced during the Closing Ceremony as the winner for this competition.
- As this is an on-line competition, you are not required to be at the venue of the Nutrition Olympiad 2019; however, if you wish, you can come to the venue one hour before the Closing Ceremony. Please notify the organizer if you wish to attend.
- Your recipe will be posted on the Nutrition Olympiad 2019 website and will be also shared with the Ministry of Primary and Mass Education for a possible inclusion of your recipe in the School Feeding programme.

Instruction for submission of your recipes

- **Eligibility**: Nutrition Club Members who have been registered at the Nutrition Olympiad 2019
- **Format**: PDF using the below format
- **Deadline**: 5 April, 2019 (applications must be received, either via e-mail or post, by this date)
- **Address for applications**:
    1. Postal: House # 174, Level# 2, Apt. B3, Road # 2, Mohakhali DOHS, Dhaka-1206, Bangladesh
    2. E-mail : dilara@biid.org.bd

- The subject line should be “**Healthy School Meal On-line Competition (Registration number)**” for both postal and e-mail applications. The registration number will be generated when you register at the Nutrition Olympiad 2019 website.
- Any form of plagiarism will result in automatic disqualification. Usage of footnotes is compulsory.
- The judges’ decision is final and not subject to appeal
- The organizers reserve the right to use the recipes by the contestants.

One person or a group can apply for a maximum of two games

Healthy School Meal On-Line Competition Form

Name of Recipe:

Preparation time: ____________________________

Cooking time: ____________________________

Servings: ____________________________

Weight after cooking: ____________________________

Cost: ____________________________

Ingredients	**Amount (g)**	**HH measures (cups, spoons…)**

Tick the number of food groups included in the recipe:

- ☐ All starchy staple foods (rice, wheat, maize, bread)
- ☐ Beans and peas (chickpeas, lentil)
- ☐ Nuts and seeds (peanut, sesame, coconut)
- ☐ Dairy (milk, curd, other milk products)
- ☐ Flesh foods (fish, meat, poultry)
- ☐ Eggs (hen, duck)
- ☐ Vitamin A-rich dark green leafy vegetables
- ☐ Other vitamin A-rich vegetables and fruits (carrot, sweet pumpkin, mango, papaya)
- ☐ Other vegetables (brinjal, gourd, ladies’ finger)

	☐ Other fruits

Preparation Method:

Name of the Contestant: ____

Name of Nutrition Club: ____

Address: ____

Cell #: ___________________________ **Email:** _________________________________

Date of Submission: ……………………………………

Photo:

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Food and Agriculture Organization of the United Nations

BIID Foundation

NUTRITION
OLYMPIAD 2019
নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

"পুষ্টিসমৃদ্ধ বিশ্বগঠনে তারুণ্যের অংশগ্রহণ"

২৭ এপ্রিল, ২০১৯; বিআইসিসি, ঢাকা

স্বাস্থ্যকর স্কুল মিল রেসিপি উন্নয়নে অনলাইন প্রতিযোগিতা বিষয়ক নির্দেশনা

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যেখানে তরুণদের উদ্ভাবনী কার্যক্রম এবং প্রকল্প বাস্তবায়নের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য এবং পুষ্টির উন্নয়ন ও প্রসারে অভিজ্ঞতা বিনিময় করার জন্য উৎসাহিত করা র সাথে সাথে পুষ্টি নিয়ে তাদের উদ্বেগ এবং চ্যালেঞ্জ প্রকাশ করার এবং নেটওয়ার্ক সৃষ্টির কার্যকর সমাধান পাওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) কার্যক্রম, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (UN-FAO), খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (FPMU), খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID) ফাউন্ডেশন কর্তৃক যৌথভাবে অনুষ্ঠিত হবে। অনুষ্ঠানটিকে আর্থিকভাবে সহযোগিতা করবে যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থা (USAID) এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU)। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে একটি হচ্ছে **"স্বাস্থ্যকর স্কুল মিল" রেসিপি উন্নয়নে অনলাইন প্রতিযোগিতা**।

বিদ্যালয়গামী শিশুদের পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নের লক্ষ্যে ২০১১ সালে বাংলাদেশ সরকার দেশের দু'টি উপজেলার ৫৫,০০০ শিশুদের নিয়ে "স্কুল ফিডিং প্রোগ্রাম" আরম্ভ করে। বর্তমানে ১০৪টি উপজেলার ১৫০০ বিদ্যালয়ের প্রায় ৩০ লক্ষ শিশুকে "স্কুল ফিডিং প্রোগ্রাম" এর মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করা হচ্ছে। এদের মধ্যে ২৮ লক্ষ শিশুকে বাংলাদেশ সরকার আর্থিকভাবে সহায়তা করছে এবং ২০০,০০০ শিশুকে "বিশ্ব খাদ্য কর্মসূচী" নিয়মিত ভাবে স্কুল ফিডিং প্রোগ্রাম দ্বারা সহায়তা করছে। বর্তমানে বিদ্যালয়গামী শিশুদেরকে ৭৫ গ্রাম মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট ফর্টিফায়েড (অণুপুষ্টি সমৃদ্ধ) বিস্কুট দেয়া হচ্ছে। তবে, বাংলাদেশ সরকার সকল প্রাক-প্রাথমিক এবং প্রাথমিক বিদ্যালয়গামী শিশুদের (প্রায় ২.৪ কোটি) জন্য "স্কুল ফিডিং প্রোগ্রাম" বিস্তৃত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। নতুনভাবে অনুমোদিত "স্কুল মিল" নীতিমালাতে স্থানীয়ভাবে প্রস্তুতকৃত স্কুল মিল সরবরাহ কার্যক্রমের সাথে সমাজের সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং অবদান রাখার সুযোগ সৃষ্টি করার ব্যাপারে পরামর্শ দেয়া হয়েছে এবং বিদ্যালয়ের আহার হিসেবে ফল, সবজি ও মশলার উৎপাদন ও সরবরাহ বৃদ্ধির জন্য স্থানীয় উৎপাদনকারীর সাথে সম্পর্ক স্থাপনের ব্যাপারেও উৎসাহ দেয়া হয়েছে।

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ প্রতিযোগীদের জ্ঞান ও দক্ষতা ব্যবহার করে "স্বাস্থ্যকর স্কুল মিল" প্রতিযোগিতার মাধ্যমে বিচারকদের সামনে নিম্নে উল্লেখিত মানদন্ডের উপর ভিত্তি করে মৌলিক রেসিপি প্রণয়ন ও স্কুল মিল তৈরির জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছে। এটি হবে একটি অন-লাইন ভিত্তিক প্রতিযোগিতা। প্রতিযোগীদের পাঠানো রেসিপির উপর নির্ভর করে বিচারকগণ সবচেয়ে সেরা রেসিপিটি নির্বাচন করবেন। এই প্রতিযোগিতায় বিচারক হিসেবে থাকবেন বিভিন্ন নীতি নির্ধারকমন্ডলী, জাতিসংঘের টেকনিক্যাল অফিসার, শিক্ষক এবং খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টি বিষয়ে কর্মরত ব্যক্তিগণ।

প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য নিয়মাবলীঃ

১. এই প্রতিযোগিতায় শুধুমাত্র নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডের ২০১৯ এর জন্য রেজিস্ট্রেশন করেছে এবং যারা পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে আগ্রহী এবং প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।
২. একটি রেসিপি নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে এই নির্দেশনার সাথে সংযুক্ত ফর্মের মাধ্যমে দিতে হবে।
৩. একজন ব্যক্তি বা একটি দল "চারজনকে পরিবেশনযোগ্য একটি রেসিপি" জমা দিতে পারবে।
৪. বিচারকগণ নিম্নে উল্লেখিত মানদন্ডের উপর ভিত্তি করে রেসিপি পরীক্ষা করবে-
   ক. সৃজনশীলতা
   খ. স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত উপাদান/খাদ্যদ্রব্য ব্যবহারে উৎসাহ
   গ. সহজ (৫০ মিনিটের কম সময়ে) প্রস্তুতপ্রণালী
   ঘ. ১০টি খাদ্য গ্রুপের মধ্য থেকে কমপক্ষে ৪টি গ্রুপের ব্যবহার
   ঙ. প্রধান পুষ্টি উপাদানের দৈনিক অনুমোদিত চাহিদার কমপক্ষে ৩০% সরবরাহে সক্ষমতা ।

দশটি খাদ্য গ্রুপ নিম্নরূপ:

১. সকল শস্য জাতীয় খাদ্য (ভাত, গম, ভূট্টা, রুটি)
২. ডাল এবং শুঁটি জাতীয় (ছোলা এবং মসুর)
৩. বাদাম এবং বীজ জাতীয় (বাদাম, তিল, নারিকেল)
৪. দুগ্ধজাত খাদ্য (দুধ, দই, অন্যান্য দুগ্ধজাত খাবার)
৫. মাছ, মাংস
৬. ডিম (হাঁস, মুরগী)।
৭. ভিটামিন- এ সমৃদ্ধ গাঢ় সবুজ শাক-সবজি
৮. ভিটামিন- এ সমৃদ্ধ অন্যান্য সবজি ও ফল (গাজর, মিষ্টি কুমড়া, আম, পেঁপে)
৯. অন্যান্য সবজি (বেগুন, লাউ, ঢেড়ঁস)
১০. অন্যান্য ফল

৫. প্রতিযোগীদেরকে রেসিপির ছবি পাঠানোর জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে।

প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী:

- মৌলিক রেসিপি হতে হবে।
- প্রতিটি রেসিপিতে সকল উপাদানের সঠিক পরিমাণ, তাদের ভূমিকা এবং খাবার প্রস্তুতের বিস্তারিত বর্ণনা থাকতে হবে।
- প্রতিযোগিতার সময় শেষ হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত জমাকৃত রেসিপিতে যেকোনো পরিবর্তন করা যাবে।

নির্বাচিত হওয়ার পরবর্তীতে করণীয়ঃ

১. নির্বাচিত সেরা রেসিপি প্রদানকারীকে ২৭শে এপ্রিল, ২০১৯ এর পূর্বে জানানো হবে।
২. সেরা রেসিপি প্রদানকারীর নাম সমাপনী অনুষ্ঠানে বিজয়ী হিসেবে ঘোষণা করা হবে।
৩. এটি একটি অনলাইন ভিত্তিক প্রতিযোগিতা হবার কারণে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর ভেন্যুতে প্রতিযোগীদের উপস্থিত থাকা আবশ্যক নয়। তবে কেউ আগ্রহী হলে, সমাপনী অনুষ্ঠানের এক ঘণ্টা পূর্বে উপস্থিত থাকতে হবে। এক্ষেত্রে প্রতিযোগীদেরকে পূর্ব থেকেই এ বিষয়ে আয়োজকদেরকে অবগত রাখতে অনুরোধ জানানো হচ্ছে।

৪. নির্বাচিত সেরা রেসিপিটি নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর ওয়েবসাইটে প্রকাশ করা হবে এবং “স্কুল মিল কর্মসূচী”-তে অন্তর্ভূক্তি করণের জন্য প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের নিকট পেশ করা হবে।

রেসিপি জমাদানের নির্দেশনা

- যোগ্যতাঃ নিউট্রিশন ক্লাবের যে সদস্য নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন সম্পন্ন করেছে
- ফরম্যাট ঃ PDF (সংযুক্ত নমুনা অনুযায়ী)
- পাঠানোর শেষ তারিখ ঃ ***৫ এপ্রিল*** **২০১৯** (ই-মেইল অথবা ডাকযোগে রেসিপি পাঠাতে পারবে)।
- **রেসিপি পাঠানোর ঠিকানাঃ**
  1. ডাকযোগে পাঠানোর ঠিকানা ঃ বাড়ি- ১৭৪, লেভেল-২, অ্যাপার্টমেন্ট-বি৩, রোড- ২, মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ।
  2. ই-মেইলঃ dilara@biid.org.bd

ডাকযোগে অথবা ই-মেইল উভয় ক্ষেত্রে রেসিপি পাঠানোর সময় “Healthy School Meal On-line Competition (Registration number)” কথাটি লিখে দিতে হবে।। রেজিস্ট্রেশন নাম্বার অংশগ্রহণকারীকে নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯-এর ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন সম্পন্ন করার পর সরবরাহ করা হবে।

- যেকোন ধরনের অসদুপায় অবলম্বনকারীর আবেদন বাতিল হয়ে যাবে।
- পাদটীকা (Foot note) ব্যবহার করা আবশ্যক।
- বিচারকগণের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গৃহীত হবে।
- প্রতিযোগীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত রেসিপিগুলি আয়োজকগণ ব্যবহার করার অধিকার রাখে।

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

স্বাস্থ্যকর স্কুল মিল অনলাইন প্রতিযোগিতা ফর্ম

রেসিপির নামঃ

প্রস্তুতির সময়ঃ ____________________________

রান্নার সময়ঃ ____________________________

পরিবেশনঃ ____________________________

রান্নার পরে খাবারের ওজন (গ্রাম)ঃ ____________________________

খরচঃ ____________________________

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)	পরিমাপ (কাপ, চামচ)

রেসিপিতে অন্তর্ভূক্ত খাদ্য গ্রুপ টিক চিহ্ন দিয়ে নির্দেশ করুন ঃ

- ☐ সকল শস্য জাতীয় খাদ্য (ভাত, গম, ভুট্টা, রুটি)
- ☐ ডাল এবং শুঁটি জাতীয় (ছোলা এবং মসুর)
- ☐ বাদাম এবং বীজ জাতীয় (বাদাম, তিল, নারিকেল)
- ☐ দুগ্ধজাত খাদ্য (দুধ, দই, অন্যান্য দুগ্ধজাত খাবার)
- ☐ মাছ, মাংস
- ☐ ডিম (হাঁস, মুরগী)।
- ☐ ভিটামিন- এ সমৃদ্ধ গাঢ় সবুজ শাক-সবজি
- ☐ ভিটামিন- এ সমৃদ্ধ অন্যান্য সবজি ও ফল (গাজর, মিষ্টি কুমড়া, আম, পেঁপে)
- ☐ অন্যান্য সবজি (বেগুন, লাউ, ঢেঁড়স)
- ☐ অন্যান্য ফল

প্রস্তুতপ্রণালীঃ

প্রতিযোগির নাম ঃ____

নিউট্রিশন ক্লাবের নামঃ____

ঠিকানাঃ____

মোবাইল নম্বরঃ________________________________ ইমেইলঃ ______________________________________

জমাদানের তারিখঃ..

রেসিপির ছবি