



NUTRITION OLYMPIAD 2019 নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

“Foster Youth Engagement for a Well-nourished”

27 April 2019, BICC, Dhaka

GUIDELINES FOR HEALTHY SNACKS COMPETITION

- Master Chef Youth for Healthy Snacks for Better Health -

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 and projects in their districts, express their concerns and challenges related to nutrition, and seek actionable solutions. 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 BIID Foundation. The event will be financially supported by the United States Agency for International Development (USAID) and European Union (EU). Among the different competitions of the Nutrition Olympiad 2019, we are calling for your interest to join in a competition, called **“Master Chef Youth for Healthy Snacks”**.

Healthy snacks are one of the keys to good health and nutrition. Snacks should make a positive contribution to children and adolescent’s diets and health. It is commonly seen that fried foods, greasy chips, fast foods and high salt and sugar rich- foods often dominate our snacking habits. It is important to make sure that the food you choose in planning and preparing snacks serve the best interests of a healthy diet for better nutrition.

Ideally, there should be an emphasis on serving fruit and vegetables as the primary snacks and water as the primary beverage. Fruits and vegetables will help to provide fiber, micronutrients, phytonutrients and the much-needed bulk. Adequate intake of water is essential to remain hydrated and fulfil the water requirements in hot climates such as in Bangladesh.

A healthy snack should provide about a third to a fourth of the day’s energy and nutrient intake. Ideally snacks should be planned, using a protein-rich source, fruit or vegetable and some cereal combined appropriate quantities. Such snacks should be properly planned, provide satiety, energy between meals and also boost the overall nutrient intake. What you select to eat as your daily snack and the quantity you eat during each snacking session can make a difference to your overall diet and health.

The Nutrition Olympiad 2019 is inviting entries for this **“Master Chef Youth for Healthy Snacks”** competition to challenge your knowledge and skills to come up with original recipes and cook within 50 minutes in front of judges.

What to do:

1. This competition is opened only to Nutrition Club members. Any individual or team can submit the recipe following the prescribed format (below) by the deadline mentioned below.
2. One person or a team can submit one recipe of four servings.
3. The recipe will be screened based on the following criteria by judges.
 - a. Originality
 - b. Creativity
 - c. Proportion of foods/food groups used and combination with other ingredients/foods
 - d. Ease of preparation
 - e. Nutritive value
 - f. Cost
 - g. Time
4. 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.
- Use of locally available ingredients are encouraged
- Submission may be modified any time before contest closes
- The recipe should be prepared within a maximum of 50 minutes. Cooking station will have one stove (electronic) and cutting space.

How it works:

- You will receive a confirmation that you are selected to perform at the Nutrition Olympiad 2019 at least one week before the 27 April 2019.
- Selected participants are requested to complete their registration through Nutrition Olympiad 2019 website.
- You are requested to be at the venue of the Nutrition Olympiad 2019 two hours before the time of the competition.
- Based on the recipes, the organizer will provide all the necessary ingredients, food and spices. Basic cooking equipment will be available at the cooking station at the venue. If you have any specific needs, please contact the organizer in advance.
- You are allotted **50 mins** to cook one serving of your recipe in front of the judge. They will taste what you prepare and evaluate based on the criteria above plus “taste”.
- The four persons and/or groups will perform during the Olympiad. Each group will be consisted of maximum 4 members.
- During the Closing Ceremony, the **Master Chef Youth** will be awarded. His or her recipe will be posted on the Nutrition Olympiad website.

Instruction for submission of your recipes

- **Eligibility:** Nutrition Club Members (can be an individual or group) who are registered at the Nutrition Olympiad 2019 website
- **Format:** PDF using the below format
- **Deadline:** 5 April, 2019 (your applications (recipes) 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 “**Cooking 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 sent to us by the contestants.

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

Healthy Recipe Competition Form

Name of the Recipe: (English)
 and (Local name)

Preparation Time: _____minutes **Cooking Time:** _____minutes

Indication for use (for whom is it planned):

Serving: _____ persons (4)

Weight (g) of the dish (after cooking):

Ingredients (Please give detailed listing of ingredients to be used and their quantity, it will also add value if brief explanation is provided why any ingredient is essential in the particular recipe)

Name of the recipe	Ingredients	Amount (g)	HH measures (cups, spoons...)	Check and tick how many food groups have used in the recipe	
				>15 gm	<15 gm
				1) Grains <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				2) Pulses, beans and peas <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				3) Nuts and seeds <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				4) Milk and milk products <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				5) Flesh foods (meat, fish and organ meat) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

				6) Eggs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				7) Leafy vegetables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				8) Vitamin A-rich vegetables and fruits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				9) Other vegetables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				10) Other fruits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Please use extra sheet if needed

Preparation Method *(Please explain each step in detail from preparation to serving, use photographs wherever necessary)*

Photograph of the final recipe:

Name of the Contestant: _____

Name of Nutrition Club: _____

Address: _____

Cell #: _____ **Email:** _____

Date of Submission:



NUTRITION OLYMPIAD 2019

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

"পুষ্টিসমৃদ্ধ বিশ্বগঠনে তারুণ্যের অংশগ্রহণ"

২৭ এপ্রিল, ২০১৯; বিআইসিসি, ঢাকা

“স্বাস্থ্যকর রেসিপি প্রতিযোগিতা” নির্দেশনা

তরুণ মাস্টার শেফের তৈরি স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার (স্ন্যাক্স)

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যেখানে তরুণদের উদ্ভাবনী কার্যক্রম এবং প্রকল্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং পুষ্টির উন্নয়ন ও প্রসারে তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করার জন্য উৎসাহিত করা হয়, পুষ্টি নিয়ে তাদের উদ্বোধন এবং চ্যালেঞ্জ প্রকাশ করার এবং নেটওয়ার্ক সৃষ্টির কার্যকর সমাধান পাওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) প্রকল্প, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO), খাদ্য পরিকল্পনা এবং পরিধারণ ইউনিট (FPMU), খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি) ফাউন্ডেশন কর্তৃক যৌথভাবে অনুষ্ঠিত হবে। উক্ত অনুষ্ঠানটিকে আর্থিকভাবে সহযোগিতা করবে ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (USAID) এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU)। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে একটি রেসিপি প্রতিযোগিতা থাকবে যার বিষয়বস্তু "তরুণ মাস্টার শেফের তৈরি স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার (স্ন্যাক্স)"।

স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার (স্ন্যাক্স) হল ভাল স্বাস্থ্য এবং পুষ্টির একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। হালকা খাবার (স্ন্যাক্স) শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের খাদ্য এবং স্বাস্থ্যের উপর ইতিবাচক অবদান রাখে। সাধারণত আমাদের হালকা খাবার/স্ন্যাক্সের তালিকায় ভাজা-পোড়া খাবার, চিপস, ফাস্ট ফুড, অত্যধিক লবণ ও চিনি সমৃদ্ধ খাবারের প্রভাব বেশি লক্ষ্য করা যায়। হালকা খাবার/স্ন্যাক্সের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতে যে খাদ্যদ্রব্য নির্বাচন করা হয়, তার মাধ্যমে উন্নত পুষ্টি নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

হালকা খাবার (স্ন্যাক্স) হিসেবে ফলমূল ও সবজি এবং পানীয় হিসেবে খাবার পানিকে প্রাধান্য দেয়া উচিত। ফলমূল এবং সবজি আঁশ, অণুপুষ্টি এবং উদ্ভিজ্জ পুষ্টি (ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস) সরবরাহ করে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি গ্রহণ বাংলাদেশের মতো উষ্ণ আবহাওয়ায় পানির চাহিদা পূরণ করে পানিশূন্যতা প্রতিরোধ করে।

স্বাস্থ্যকর হালকা খাবার (স্ন্যাক্স) দৈনিক গৃহীত শক্তি ও পুষ্টির ৩ - ৪ ভাগ সরবরাহ করে। সাধারণত হালকা খাবারে (স্ন্যাক্স) সঠিক পরিমাণে প্রোটিন-সমৃদ্ধ উৎস, ফল অথবা সব্জী এবং কিছু শস্যের সমন্বয় থাকবে। হালকা খাবার (স্ন্যাক্স) হতে হবে সুপরিষ্কৃত, যেন সেটি পরিতৃপ্তি দিতে পারে, আহার মধ্যবর্তী সময়ে শক্তি সরবরাহ

করে এবং সর্বোপরী পুষ্টি গ্রহণের মাত্রা বৃদ্ধি করে। প্রতিবার হালকা খাবার (স্ল্যাক্স) হিসেবে কি নির্বাচন করা হচ্ছে এবং কি পরিমাণে খাওয়া হচ্ছে তা আমাদের খাদ্য গ্রহণ ও স্বাস্থ্যের মধ্যে পার্থক্য করে।

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ প্রতিযোগীদের জ্ঞান ও দক্ষতা ব্যবহার করে “স্বাস্থ্যকর রেসিপি” প্রতিযোগিতার মাধ্যমে ৫০ মিনিট সময়সীমার মধ্যে বিচারকদের সামনে মৌলিক রেসিপি প্রণয়ন ও তৈরির জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছে।

রেসিপি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীদের জন্য নিয়মাবলীঃ

- রেসিপি প্রতিযোগিতায় শুধুমাত্র নিউট্রিশন ক্লাব সদস্যরা অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- যে কেউ একক অথবা দলগতভাবে নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে নিম্নে উল্লেখিত ফরম্যাট অনুযায়ী রেসিপি জমা দিতে পারবে।
- একজন প্রতিযোগী বা একটি দল চার পরিবেশনযোগ্য একটি রেসিপি জমা দিতে পারবে। প্রতিটি দলের সর্বোচ্চ সদস্য সংখ্যা ৪ জন। নিম্নে উল্লেখিত মানদণ্ডের উপর ভিত্তি করে বিচারকগণ রেসিপি পরীক্ষা করবে।
 - ক. মৌলিকতা
 - খ. সৃজনশীলতা
 - গ. খাদ্য গ্রুপসমূহের আনুপাতিক সমন্বয়
 - ঘ. সহজ প্রস্তুত প্রণালী
 - ঙ. পুষ্টিগুণ
 - চ. খরচ
 - ছ. সময়
- প্রতিযোগীদের রেসিপির ছবি পাঠানোর জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে।

প্রতিযোগিতার নিয়মাবলীঃ

- মৌলিক রেসিপি হতে হবে।
- প্রতিটি রেসিপিতে সকল উপাদানের সঠিক পরিমাণ এবং খাবার প্রস্তুতের বিস্তারিত বর্ণনা থাকতে হবে।
- স্থানীয়ভাবে সহজপ্রাপ্ত উপাদান ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে।
- প্রতিযোগিতার সময় শেষ হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত জমাকৃত রেসিপিতে যেকোন পরিবর্তন করা যাবে।
- রেসিপিটি ৫০ মিনিট সময়ের মধ্যে প্রস্তুত করতে হবে। রান্নার স্থানে শুধুমাত্র একটি ইলেক্ট্রনিক চুলা এবং উপকরণসমূহ কাঁটার জন্য স্থান থাকবে।

নির্বাচিত হওয়ার পরবর্তীতে করণীয়ঃ

- নির্বাচিত প্রতিযোগীদের নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ অনুষ্ঠিত হওয়ার কমপক্ষে এক সপ্তাহ পূর্বে জানানো হবে।

- নির্বাচিত প্রতিযোগীদের নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯-এর নির্ধারিত ওয়েবসাইট থেকে নিবন্ধন/রেজিস্ট্রেশন করার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে।
- প্রতিযোগিতার ২ ঘন্টা পূর্বে প্রতিযোগীদের অনুষ্ঠানের (নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯) নির্ধারিত স্থানে উপস্থিত থাকার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে।
- রেসিপি ধরণ অনুযায়ী আয়োজকগণ প্রয়োজনীয় উপকরণ, খাবার এবং মসলা সরবরাহ করবে।
- রান্নার মূল সরঞ্জাম ভেন্যুতে রান্নার জন্য নির্ধারিত স্থানে থাকবে। যেকোন বিশেষ প্রয়োজনে প্রতিযোগিতার পূর্বেই আয়োজকদের সাথে যোগাযোগ করতে অনুরোধ করা হচ্ছে।
- প্রতিযোগীরা বিচারকদের সামনে নির্বাচিত রেসিপি এক পরিবেশন রান্নার জন্য ৫০ মিনিট সময় পাবে। বিচারকগণ উপরে উল্লেখিত মানদণ্ড এবং স্বাদের ভিত্তিতে রেসিপিটি মূল্যায়ন করবে।
- চার জন এবং/অথবা দল অলিম্পিয়াডে প্রদর্শন করতে পারবে।
 - নিউট্রিশন অলিম্পিয়াডের সমাপনী অনুষ্ঠানে তরুণ মাস্টার শেফ বিজয়ীর নাম ঘোষণা করা হবে। তার/তাদের রেসিপি নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ ওয়েব সাইটে প্রকাশ করা হবে।

রেসিপি জমাদানের নির্দেশনা

- যোগ্যতা : নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য যে/যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ ওয়েবসাইট থেকে রেজিস্ট্রেশন সম্পন্ন করেছে
- ফরম্যাট : PDF
- পাঠানোর শেষ তারিখ : ৫ এপ্রিল ২০১৯ (৫ তারিখের মধ্যে ই-মেইল অথবা ডাকযোগে রেসিপি 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 dilara@biid.org.bd
- ডাকযোগে অথবা ই-মেইল উভয় ক্ষেত্রে রেসিপি পাঠানোর সময় “Cooking 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 আবশ্যিক।
- 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 রেসিপি প্রতিযোগিতা ফর্ম

রেসিপি নাম :----- (ইংরেজি)

এবং ----- (বাংলা)

প্রস্তুতির সময় :----- মিনিট, রান্নার সময়:----- মিনিট ।

ব্যবহারের নির্দেশনা (যাদের জন্য পরিকল্পনা করা হয়েছে) :

পরিবেশন :----- জন

রান্নার পরে খাবারের ওজন (গ্রাম) :-----

উপকরণ (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 দিন।	
				>১৫ গ্রাম	<১৫ গ্রাম
				১. শস্য	
				২. ডাল, শিম ও মটরগুঁড়ি	
				৩. বাদাম ও বীজ	



				৪. দুধ ও দুধজাত 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। প্রয়োজনে ছবি ব্যবহার করুন।)

চূড়ান্ত রেসিপিৰ ছবি

----- প্রতিযোগির নাম :

ঠিকানা :

মোবাইল নম্বর :

ইমেইল :

জমাদানের তারিখ :