



NUTRITION OLYMPIAD 2019 নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

“Foster Youth Engagement for a Well-nourished”

27 April 2019, BICC, Dhaka

GUIDELINES FOR HEALTHY DIET CHART

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 (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 **“Healthy Diet Chart.”**

A healthy diet is the foundation for good nutrition, health and well-being. A balanced diet with essential nutrients combined with appropriate physical activity can help to attain good health and reduce the risk of chronic diseases (like heart disease, diabetes, certain forms of cancer). Diets in Bangladesh are largely inadequate in terms of safety, quality and diversity with around 64 percent of the dietary energy per capita coming from cereals. Such diets are inadequate in good quality protein and essential micronutrients.

To this end, the Nutrition Olympiad 2019 will organize a **“Healthy Diet Chart”** competition to challenge your knowledge on nutrition and discuss with your friends to identify the best solutions to problems that are described in case studies which will be given to you during the Olympiad.

What to do:

1. This competition is open to youth who belong to Nutrition Clubs or any other youth group which have been registered at the Nutrition Olympiad 2019 are interested and committed to improve nutrition.
2. The selection of the participants will be done prior to the Olympiad
3. You are requested to submit **why your group wants to participate in this competition and how your group has been contributing towards the improvement of nutrition.** The entry will be accepted only as a group of 6 youth and adolescents. The format of the submission is described below.
4. Indicate which age group your group belong to:
Group A: 10-17 years
Group B: Above 18 years

How it works if your group is selected:

- 1) You will receive a confirmation from the BIID Foundation that you are selected to perform at the Nutrition Olympiad 2019 at least one week before 27 April 2019
- 2) Your group is requested to be at the venue of the Nutrition Olympiad 2019 at least one hour before the time of the competition.
- 3) Five (5) groups for the age 10-17 and five (5) groups for the age 18 above will be requested to be at the table (you will find the name of your group on the table) .

- 4) Each group will be given a flip chart and markers.
- 5) A total of two case studies will be given to each group – different cases will be given to Group A and B. Each team will follow the instruction to complete tasks and write down their answers and ideas on the flip charts.
- 6) Each team will have 10 mins to complete the first question and submit the flip chart to the judge (a volunteer will be at your table to support). In return, each team receives the second question which should be also answered in the same way within 10 mins.
- 7) The best scored team will be announced in the Closing Ceremony of the Nutrition Olympiad.
- 8) A crest will be given to a team leader while each member of the winning team will receive certificates.

Rules: You are not allowed to use any mobile phone, computer, tablet to seek information through the internet.

Time: Total 50 minutes

Explanation of the competition: “Healthy Diet Chart” and preparation: 10 mins

First question: 10 minutes

Second question: 10 minutes

Judge evaluation and comments: 15 mins

Instruction for a submission of your application to this competition

- **Eligibility:** Nutrition Club Members and any other youth group which have been registered at the Nutrition Olympiad 2019 are interested and committed to improve nutrition.
- **Word limit:** Maximum of 300 words in total to answer the questions below
 - 1) Why your group wants to participate in this competition
 - 2) How your group has been contributing towards the improvement of nutrition
- **Language:** Bengali or English
- **Font:** Times New Roman (for English) & with size of 12 and Unicode Standard Font (for Bangla) with size 14 and space of 1.5
- **Margins:** left margin should be 4 cm; right margin 3cm; top margin 3cm; and bottom margin 3cm
- **Paper size:** A4; **Format:** PDF
- **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 Diet Chart Competition (Registration Number of the leader)” for both postal and e-mail applications. The registration number will be generated when you register at the Nutrition Olympiad 2019 website. Write the name of the group in the application.
- 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 games

NUTRITION **OLYMPIAD 2019** নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯

"পুষ্টিসমৃদ্ধ বিশ্বগঠনে তারুণ্যের অংশগ্রহণ"

২৭ এপ্রিল, ২০১৯; বিআইসিসি, ঢাকা

“স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা” প্রতিযোগিতার নির্দেশিকা

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড একটি বার্ষিক জাতীয় অনুষ্ঠান যেখানে তারুণ্যদের উদ্ভাবনী কার্যক্রম এবং প্রকল্পের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং পুষ্টির উন্নয়ন ও প্রসারে তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করার জন্য উৎসাহিত করা হয়, 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) 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 যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থা (ইউএসএআইডি) এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU)। নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে একটি প্রতিযোগিতা থাকবে যার বিষয়বস্তু “স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা”।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য হল ভাল/উন্নত পুষ্টি, স্বাস্থ্য এবং ভাল খাওয়ার ভিত্তি, প্রয়োজনীয় পুষ্টি সমৃদ্ধ সুস্বাদু খাদ্য এবং পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম আমাদের সুস্বাস্থ্য অর্জনে সাহায্য করে এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি কমাতে (হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং ক্যান্সার)। বাংলাদেশে প্রাপ্ত খাদ্য নিরাপত্তা, মান ও বৈচিত্র্যের দিক থেকে বহুলাংশে অপরিপূর্ণ এবং প্রায় ৬৪% শক্তি আসে শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে। এই ধরনের খাদ্যে উন্নত প্রোটিন ও অণুপুষ্টির অপরিপূর্ণতা লক্ষ্য করা যায়।

নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ “স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা” নামক একটি প্রতিযোগিতাটি আয়োজন করবে, যেখানে প্রতিযোগিতাটি এবং তাদের দলের সদস্যরা তাদের পুষ্টি বিষয়ক জ্ঞান দ্বারা অলিম্পিয়াডে প্রদত্ত সমস্যার সর্বাধিক ভাল সমাধানটি খুঁজে বের করবে।

প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের নিয়মাবলী :

১. প্রতিযোগিতাটি নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য এবং অন্যান্য ইয়ুথ গ্রুপের তারুণ্য সদস্য, যারা নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর জন্য রেজিস্ট্রেশন করেছে এবং যারা পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে আগ্রহী এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ তাদের জন্য উন্মুক্ত।
২. অংশগ্রহণকারীদের নির্বাচন অলিম্পিয়াডের পূর্বেই সম্পন্ন করা হবে।
৩. 'কেন আপনার দল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯-এ অংশগ্রহণ করতে চান এবং আপনার দল কিভাবে পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে অবদান রাখতে পারবে'-এ সম্পর্কে আপনার মতামত প্রদান করুন। ৬ সদস্যের দল গঠন করে নিবন্ধন/রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। জমাদানের নিয়মাবলী নীচে বর্ণিত হল।

৪. আপনার বয়সসীমা উল্লেখ করুনঃ
ক-বিভাগঃ ১০-১৭ বছর
খ-বিভাগঃ ১৮-র উর্ধ্ব

নির্বাচিত হওয়ার পরবর্তী সময়ে করণীয়ঃ

১. নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯-এ অংশগ্রহণের জন্য নির্বাচিতদের ২৭ এপ্রিল, ২০১৯ এর কমপক্ষে ১ সপ্তাহ পূর্বে BIID Foundation এর পক্ষ থেকে নিশ্চয়তা (কনফার্মেশন) প্রদান করা হবে।
২. প্রতিযোগিতার ১ ঘন্টা পূর্বে প্রতিযোগীদের অনুষ্ঠানের (নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯) নির্ধারিত স্থানে উপস্থিত থাকার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে।
৩. ১০-১৭ বছর বয়সসীমার পাঁচটি দল এবং ১৮ এবং এর উর্ধ্ব বয়সসীমার পাঁচটি দলকে নির্ধারিত টেবিলে আসন গ্রহণ করার জন্য অনুরোধ জানানো হচ্ছে। (প্রতিটি দলের জন্য নির্দিষ্ট টেবিলের উপর তাদের দলের নাম দেয়া থাকবে)।
৪. প্রতিটি দলকে ফ্লিপ চার্ট এবং মার্কার দেয়া হবে।
৫. প্রতিটি দলকে ২টি কেস স্ট্যাডি দেয়া হবে। ক-বিভাগ এবং খ-বিভাগ এর জন্য প্রশ্নপত্র ভিন্ন হবে। প্রতিটি দল নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ সম্পন্ন করবে এবং তাদের উত্তর ও ধারণা/চিন্তা ফ্লিপ চার্টে লিখে ফেলবে।
৬. প্রতিটি দল ১০মিনিট করে সময় পাবে ১ম প্রশ্নের উত্তর দেয়া এবং ফ্লিপ চার্টটি বিচারকদের কাছে জমা দেয়ার জন্য (প্রত্যেক দলকে সহযোগীতা করার জন্য ১ জন করে স্বেচ্ছাসেবক নিযুক্ত থাকবে)। ১ম প্রশ্নের উত্তর জমা দেয়ার পর প্রতিযোগীরা ২য় প্রশ্নটি পাবে যেটি পূর্বের মতো ১০ মিনিটে সমাধান করতে হবে।
৭. সর্বোচ্চ নাম্বার প্রাপ্ত দলের নাম নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯ এর সমাপনী অনুষ্ঠানে ঘোষণা করা হবে।
৮. বিজয়ীদের দলনেতাকে ক্রেস্ট এবং দলের প্রত্যেক সদস্যকে সার্টিফিকেট দেয়া হবে।

নিয়মাবলী : মোবাইল ফোন, কম্পিউটার, ট্যাবলেট ব্যবহার করে ইন্টারনেটে তথ্য অনুসন্ধান সম্পূর্ণভাবে নিষিদ্ধ।

সময়সীমা : ৫০ মিনিট

প্রতিযোগিতার বর্ণনা : “স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা” এবং প্রস্তুতি : ১০ মিনিট।

১ম প্রশ্ন : ১০ মিনিট।

২য় প্রশ্ন : ১০ মিনিট।

বিচারকগণ দ্বারা মূল্যায়ন এবং মন্তব্য : ১৫মিনিট।

আবেদন জমাদানের নির্দেশনাঃ

- যোগ্যতা : নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য এবং অন্যান্য ইয়ুথ গ্রুপের তরুণ সদস্য, যারা পুষ্টি অবস্থার উন্নয়নে আগ্রহী এবং প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।
- শব্দসীমাঃ সর্বোচ্চ ৩০০ শব্দের মধ্যে নিচে উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে হবে:

১) কেন আপনার দল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০১৯-এ অংশগ্রহণ করতে চান

২) আপনার দল কিভাবে পুষ্টি অবস্থা উন্নয়নে অবদান রাখতে পারবে

- ভাষা : বাংলা অথবা ইংরেজি।
- ফ্রন্ট ফন্ট : Times New Roman (ইংরেজির জন্য), আকার - ১২, ইউনিকোড স্ট্যাভার্ড (বাংলার জন্য), আকার-১৪, স্পেস - ১.৫
- মার্জিন : বামপার্শ্ব- ৪ সে.মি.; ডানপার্শ্ব- ৩ সে.মি.; উপরে- ৩ সে.মি.; নিচে- ৩ সে.মি.
- কাগজের পরিমাপ : A4 এবং ফরম্যাট- PDF
- পাঠানোর শেষ সময় : ৫ এপ্রিল ২০১৯ (৫ তারিখের মধ্যে ই-মেইল অথবা ডাকযোগে পাঠাতে পারবে)।
- পাঠানোর ঠিকানা :
 ১. ডাকযোগে: বাড়ি- ১৭৪, লেভেল- ২, অ্যাপার্টমেন্ট- বি৩, রোড- ২, মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা- ১২০৬, বাংলাদেশ।
 ২. ইমেইল: dilara@biid.org.bd

ডাক এবং মেইল উভয়ক্ষেত্রে শিরোনাম হবে “**Healthy Diet Chart 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 করা হবে।
- পাদটীকা ব্যবহার করা আবশ্যিক
- বিচারকগণের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গণ্য হবে।

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