

ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড (INO) ২০২৬

প্রতিযোগিতা নির্দেশিকা

বিষয়ঃ রান্না

ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড (INO) হল একটি বৈশ্বিক আয়োজন যেখানে শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তরুণ-তরুণীরা বিভিন্ন উদ্ভাবনী কার্যক্রমের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে নিজ অভিজ্ঞতা, পুষ্টি সম্পর্কিত চিন্তাধারা ও চ্যালেঞ্জ প্রকাশ করার এবং কার্যকর সমাধান খুঁজে পেতে পারে। ২০১৭ সাল থেকে বিআইআইডি ফাউন্ডেশন বিভিন্ন সরকারি-বেসরকারি সংস্থার সহযোগিতায় নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড আয়োজন করে আসছে। বিদ্যমান পুষ্টি খাতের প্রতিবন্ধকতা সমূহের টেকসই সমাধানের মাধ্যমে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক লক্ষ্য অর্জনে তরুণদের অংশগ্রহণ এবং নেতৃত্ব প্রতিষ্ঠায় ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড কার্যকর ভূমিকা পালন করছে। INO ২০২৬ এর মূল প্রতিপাদ্য “উন্নত পুষ্টির জন্য বেসরকারি খাতের ভূমিকাঃ সকলের জন্য পুষ্টি নিশ্চিতকরণে ব্যবসা পরিবেশ উন্নয়ন এবং উদ্যোক্তাদের দায়িত্বশীলতা ও সক্ষমতা বৃদ্ধি”। এই লক্ষ্য অর্জনে INO ২০২৬ তরুণ, সরকার, বেসরকারি খাত, নীতিনির্ধারক এবং উন্নয়ন সহযোগী প্রতিনিধিদের একত্রিত করবে। নবম ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড (INO) আগামী ১১-১২ ডিসেম্বর, ২০২৬ তারিখে ঢাকা, বাংলাদেশে অনুষ্ঠিত হবে।

ইন্টারন্যাশনাল নিউট্রিশন অলিম্পিয়াড ২০২৬ এ বিভিন্ন প্রতিযোগিতা, সেমিনার, কর্মশালা ও প্রদর্শনীর আয়োজন করা হবে যেখানে ‘রান্না প্রতিযোগিতা’সহ মোট ১৫ টি প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের সুযোগ রয়েছে। শিশু, কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণী এবং প্রাপ্তবয়স্কদের একক অথবা দলগতভাবে অলিম্পিয়াডে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। ১০ থেকে ২৪ বছর বয়সসীমার মধ্যে যে কেউ ‘রান্না প্রতিযোগিতায়’ অংশগ্রহণ করতে পারবে। ‘রান্না প্রতিযোগিতায়’ অংশগ্রহণের নির্দেশিকা নীচে দেয়া হলঃ

বয়স গ্রুপঃ

গ্রুপ ক	গ্রুপ খ
১০-১৮	১৯-২৪

প্রতিপাদ্য বিষয়ঃ প্রাথমিক বাছাই পর্ব (পরবর্তী রাউন্ডের বিষয় প্রাথমিক বাছাইয়ে উত্তীর্ণদের জানানো হবে)।

গ্রুপ কঃ শিক্ষার্থীদের জন্য পুষ্টিকর এবং নিরাপদ টিফিন বা খাবার (বাসা, ক্যান্টিন, দোকান)

গ্রুপ খঃ নিরাপদ বেকারি পণ্য (ব্যবসা উপযোগী)

যোগ্যতাঃ

- অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই INO ২০২৬ এর ওয়েবসাইট (www.nutritionolympiad.net) এ নিবন্ধন ফরম পূরণ করতে হবে এবং নিবন্ধনের সময় ‘রান্না প্রতিযোগিতা’ নির্বাচন করতে হবে।
- নির্ধারিত বয়সসীমার মধ্যে থাকা যে কেউ এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।
- প্রতিযোগীরা এককভাবে অথবা সর্বোচ্চ ৩ (তিন) সদস্যের দল হিসেবে অংশগ্রহণ করতে পারবেন।
- অংশগ্রহণকারী, তার অভিভাবক অথবা সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানের ন্যূনতম তথ্যপ্রযুক্তি সুবিধা থাকতে হবে (ফোন, ই-মেইল বা হোয়াটসঅ্যাপ এবং জুম অ্যাকাউন্ট)।

রেজিস্ট্রেশনঃ

সকল অংশগ্রহণকারীকে INO ২০২৬ -এর নির্দিষ্ট ওয়েবসাইটে নিবন্ধন করতে হবে। INO ২০২৬ ওয়েবসাইটে (www.nutritionolympiad.net) দেওয়া রেজিস্ট্রেশন লিঙ্কে ক্লিক করে ‘রান্না প্রতিযোগিতা’ নির্বাচন করুন।

রেজিস্ট্রেশনের শেষ তারিখ: আগস্ট ৩১, ২০২৬ (ঢাকা সময় রাত ১১টা)

রেসিপি জমা দেওয়া শেষ তারিখ: সেপ্টেম্বর ৩০, ২০২৬ (ঢাকা সময় রাত ১১টা)

রান্না প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের নির্দেশনাঃ

১. অংশগ্রহণকারীর তথ্য

রেসিপি জমা দেওয়ার সময় অংশগ্রহণকারীকে নিম্নোক্ত তথ্য প্রদান করতে হবে: নাম, বয়স, লিঙ্গ, শ্রেণী / পদবি / পরিচয়, প্রতিষ্ঠান, ঠিকানা, যোগাযোগ নম্বর, ই-মেইল।

২. রেসিপির কাঠামো

- রেসিপিটি অবশ্যই নির্ধারিত থিমের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং মৌলিক (Original) হতে হবে।
- প্রতিটি রেসিপিতে ব্যবহৃত প্রতিটি উপকরণের সঠিক পরিমাণ, উপকরণ ব্যবহারের উদ্দেশ্য এবং খাবার প্রস্তুতের ধাপসমূহ বিস্তারিতভাবে উল্লেখ করতে হবে।
- স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য উপকরণ ব্যবহার করতে উৎসাহিত করা হয়।
- রেসিপির বিবরণ নির্ধারিত ফরম্যাটে প্রস্তুত করে, প্রস্তুতকৃত খাবারের ছবিসহ জমা দিতে হবে।

৩. ফরম্যাটিং:

ফন্ট: Gill Sans MT (English) অথবা কালপুরুষ (বাংলা), ফন্ট সাইজ: ১২, কোনো বিশেষ ফরম্যাটিং ছাড়া সাধারণ লেখা। সাইজের কাগজের মাপ: A4।

৪.ভাষা: বাংলা বা ইংরেজি।

৫.জমাদান ও নির্বাচন প্রক্রিয়া

- অংশগ্রহণকারীদের নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করতে হবে।
- প্রস্তুতকৃত খাবারের ছবিসহ রেসিপির বিবরণ (PDF অথবা হাতে লেখা কপির ছবি) Google Form / ড্রাইভ এ অথবা ই-মেইলের মাধ্যমে জমা দিতে হবে।

পরবর্তীতে অংশগ্রহণকারীদের Zoom-এর মাধ্যমে যুক্ত হয়ে রান্নার প্রক্রিয়া উপস্থাপন করতে হবে এবং প্রস্তুতকৃত খাবার সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বিবরণ প্রদান করতে হবে।

প্রাথমিক বাছাই:

- প্রতিটি নির্ধারিত বয়সভিত্তিক বিভাগ থেকে সেরা ৫ জন অংশগ্রহণকারীকে চূড়ান্ত পর্বে অংশগ্রহণের জন্য প্রাথমিকভাবে নির্বাচিত করা হবে।

চূড়ান্ত নির্বাচন:

- প্রাথমিক পর্যায়ে নির্বাচিত প্রতযোগিরা পরবর্তী রাউন্ডে জেলা ও বিভাগ ভিত্তিক এবং স্কোরের ভিত্তিতে ফাইনাল রাউন্ডে অংশ নিবেন।
- প্রতিটি নির্ধারিত বয়সভিত্তিক বিভাগ থেকে প্রাথমিকভাবে নির্বাচিত শীর্ষ ৫ জন অংশগ্রহণকারী INO ২০২৬ এর চূড়ান্ত পর্বে নির্ধারিত ভেন্যুতে সরাসরি রান্না প্রস্তুত করবেন।
- প্রতিটি বয়সভিত্তিক বিভাগ থেকে সেরা ৩ জন / দল বিজয়ী হিসেবে নির্বাচিত হবে এবং INO ২০২৬-এর সমাপনী অনুষ্ঠানে বিজয়ীদের ঘোষণা করা হবে।

স্কোরঃ

ক্রম	ধরণ	নাম্বার
০১	নিজস্বতা	১০
০২	সৃজনশীলতা এবং সৌন্দর্য	১৫
০৩	বিভিন্ন খাদ্যগোষ্ঠী থেকে উপাদান ব্যবহার এবং বিভিন্ন উপাদানের অনুপাত	১০
০৪	সহজ প্রস্তুতি	১০
০৫	পুষ্টি মান	৩০
০৬	খরচ	১৫
০৭	সময়	১০
মোট		১০০

[দ্রষ্টব্য: চূড়ান্ত প্রতিযোগিতায় স্কোরিংয়ের মানদণ্ড হিসেবে খাবারের স্বাদও যোগ করা হবে। তাই অন্যান্য স্কোর পুনর্বিন্যাস করা হবে।]

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ

- প্রতিযোগিতার নির্ধারিত সময়সীমা শেষ হওয়ার আগে রেসিপিতে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করা যাবে।
- নির্বাচিত অংশগ্রহণকারীদের INO ২০২৬ এ তাঁদের রান্না সরাসরি প্রদর্শনের জন্য আমন্ত্রণ জানানো হবে। প্রতিটি বিভাগ থেকে সেরা রান্না বিজয়ী হিসেবে নির্বাচিত হবে।
- INO ২০২৬ এর চূড়ান্ত পর্বে রান্নার জন্য বৈদ্যুতিক চুলা (Electric Stove) সরবরাহ করা হবে।
- চূড়ান্ত পর্বে অংশগ্রহণকারীদের রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ ও রান্নার সরঞ্জাম (Utensils) নিজ দায়িত্বে সঙ্গে আনতে হবে।
- রেসিপি জমা দেওয়ার সময় ফুটনোট (Footnote) ব্যবহার করা বাধ্যতামূলক।
- অংশগ্রহণকারীদের জমা দেওয়া রেসিপি ব্যবহার করার অধিকার আয়োজক কর্তৃপক্ষ সংরক্ষণ করে।
- বিচারকদের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে গণ্য হবে। কোনো ধরনের অসদুপায় বা অনিয়ম প্রমাণিত হলে সংশ্লিষ্ট অংশগ্রহণকারীকে প্রতিযোগিতা থেকে অযোগ্য ঘোষণা (Disqualify) করা হবে।
- বিচারকবৃন্দ নির্ধারিত মূল্যায়ন মানদণ্ড অনুযায়ী রেসিপি মূল্যায়ন করে নম্বর প্রদান করবেন।
- প্রতিটি নির্ধারিত বয়সভিত্তিক বিভাগে সর্বোচ্চ নম্বরপ্রাপ্ত অংশগ্রহণকারীকে INO ২০২৬ এর সমাপনী অনুষ্ঠানে বিজয়ী হিসেবে ঘোষণা করা হবে।

যোগাযোগঃ

রান্না প্রতিযোগিতা সম্পর্কে আপনার যে কোন তথ্য বা প্রশ্নের জন্য যোগাযোগ করুনঃ +৮৮০১৭৮২৫১০০৮৯, +৮৮০২৮৭১৪১৬৯, +৮৮০১৭৮২৫১০০৮৯ অথবা ই-মেইল: ino@biid.org.bd

একজন অংশগ্রহণকারী বা একটি দল সর্বোচ্চ ৩টি (তিন) প্রতিযোগিতার জন্য আবেদন করতে পারবে।

রান্না প্রতিযোগিতার ফর্ম

রেসিপি নাম (বাংলা)
..... (ইংরেজি)

প্রস্তুতির সময়ঃ মিনিট। রান্নার সময়ঃ মিনিট।

ব্যবহারবিধি (যাদের জন্য এটি পরিকল্পিত):

পরিবেশনঃ জন। খাবারের ওজন (গ্রাম) (রান্নার পরে):

উপাদানঃ (অনুগ্রহ করে ব্যবহৃত উপাদানগুলির একটি বিশদ তালিকা এবং তাদের পরিমাণ দিন, উক্ত রেসিপিতে কোন উপাদান কেন অপরিহার্য এর একটি সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা অতিরিক্ত নম্বর যোগ করবে)

রেসিপি নাম	উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)	পরিমাপ (কাপ, চামচ)	রেসিপিটিতে কতগুলো খাদ্য গ্রুপ ব্যবহার করা হয়েছে তা দেখে টিক দিন	
				> ১৫ গ্রাম	< ১৫ গ্রাম

*প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাগজ ব্যবহার করুন।

প্রস্তুতির পদ্ধতি: (প্রস্তুতি থেকে পরিবেশন পর্যন্ত প্রতিটি ধাপ বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করুন, যেখানে প্রয়োজন সেখানে ছবি ব্যবহার করুন)।

চূড়ান্ত রেসিপির ছবি:

প্রতিযোগীর নামঃ বয়সঃ লিঙ্গঃ

ঠিকানাঃ

শ্রেণী / পদবি / পরিচয়ঃ

প্রতিষ্ঠানঃ

মোবাইল নাম্বারঃ..... ইমেইলঃ