

২। পুষ্টিকর খাদ্য তৈরী (রেসিপি) প্রতিযোগিতা

পুষ্টি উৎসব ও মজাদার শিখন	
এক্টিভিটি শীট	পুষ্টিকর খাদ্য তৈরী (রেসিপি) প্রতিযোগিতা
<p>অংশগ্রহণকারীঃ নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্য এবং অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রী</p> <p>সময়ঃ ৪৫ মিনিট</p> <p>প্রয়োজনীয় উপকরণঃ</p> <ol style="list-style-type: none">১. নিজ নিজ রেসিপির প্রক্রিয়া ও পুষ্টিমানের লিখিত ডকুমেন্ট২. নিজ নিজ রেসিপি রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণ৩. চুলা ও গ্যাস সংযোগ	<p>ভূমিকাঃ সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস ও পুষ্টি সম্পর্কে জানার জন্য খাবার ও সুস্থ জীবনযাপন সম্পর্কে ধারণা থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর কিভাবে এই খাদ্যের উপাদানগুলি সমন্বয় করে একটি পরিপূর্ণ পদ সঠিক উপায়ে রান্না করা সম্ভব, এ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা দিতে এই এক্টিভিটি শীট সহায়তা করে। প্রতিনিয়ত আমরা আমাদের পছন্দমত বিভিন্ন পদের খাবার রান্না করে খেয়ে থাকি, পছন্দের মধ্যেই খাবারটা যাতে সঠিক খাদ্যগুণ সম্পন্ন হয় সেদিকেও লক্ষ্য রাখা উচিত।</p> <p>উদ্দেশ্যঃ দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় স্বাদ ও পছন্দের সাথে সাথে প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদানের সমন্বয় এবং সঠিক উপায়ে খাদ্য প্রস্তুতকরণের অনুশীলন করানোই এই কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য।</p> <p>ধাপসমূহঃ পুষ্টিকর খাদ্য তৈরী (রেসিপি) প্রতিযোগিতা এর জন্য একজন দলনেতা (Project Leader) নির্বাচন করে একটি দল গঠন কর।</p> <p>দুই পর্বে রেসিপি প্রতিযোগিতা আয়োজন করা যেতে পারে। নির্ধারিত থিমের উপর প্রতিযোগিতা আয়োজন করা যেতে পারে, যেমন- টিফিনের কিংবা সকালের নাস্তার জন্য মজাদার খাবারের রেসিপি। নিউট্রিশন ক্লাব নোটিশ বোর্ডে রেসিপি প্রতিযোগিতার ঘোষণা প্রদান করবে, সময়সীমা এবং নিয়মাবলী প্রকাশ করবে। নির্ধারিত সময়ে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য নাম নিবন্ধন করতে হবে।</p> <p>প্রথমে অংশগ্রহণকারীদের উদ্দেশ্যে খাদ্যের বিভিন্ন গ্রুপ এবং খাদ্য প্রস্তুতির পূর্ববর্তী, প্রস্তুতি চলাকালীন এবং সংরক্ষণের লক্ষ্যণীয় বিষয়গুলি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করুন।</p> <p>পর্ব-১ ১. রেসিপি প্রতিযোগিতায় নাম নিবন্ধনকারীদের সাথে সভা আয়োজন</p>

করবে এবং বিষয় ও নিয়মসমূহ ব্যাখ্যা করবে। কি কি বিষয় বিবেচনা করে নম্বর দেয়া হবে তা বর্ণনা করা হবে।

২. নির্ধারিত ছকে রেসিপি জমা দিবে,
৩. শিক্ষকদের সমন্বয়ে গঠিত কমিটি রেসিপি নির্বাচন করবেন।

পর্ব-২

১. নির্ধারিত দিনে প্রতিযোগিতা রেসিপি অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত (বাড়ী থেকে) করে বিদ্যালয়ে নিয়ে আসবে।
২. নির্বাচকরা প্রথমে খাবারগুলো পরিদর্শন করবে এবং পরিবেশনা সম্পর্কে মতামত ও নাম্বার দিবেন।
৩. প্রতিযোগিতা নিজেদের খাবারের উপর উপস্থাপনা করবে
৪. নির্বাচকরা খাবারের স্বাদ পরীক্ষা করবেন এবং নাম্বার দিবেন।
৫. অর্জিত নাম্বার এর ভিত্তিতে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।
 - শিক্ষার্থীরা বিচারকদের সামনে খাবার পরিবেশন করলে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করবেন-
 - এই খাবারটি তোমার কেন পছন্দ?
 - পুষ্টিগুণ অনুযায়ী এই খাবার কী কী উপকারিতা দেয়, ব্যাখ্যা করো।
 - পরবর্তীতে আলোচনা শেষ হলে বিজয়ী ঘোষণা ও পুনঃমূল্যায়ন এর মাধ্যমে এন্টিভিটি শেষ করবেন।