



**Knowledge Partner: AMS**



## ईट राइट यूथ हैकाथॉन, उत्तराखण्ड-2026

(वेबसाइट पर जाएँ: <https://nutritionconnect.org/eat-right-youth-hackathon>)

### प्रतिभागी करने वाली संस्थाओं के लिए दिशानिर्देश

I. पृष्ठभूमि	1
II. ईट राइट यूथ हैकाथॉन उत्तराखण्ड - 2026 में भाग लेने होने हेतु आह्वान	2
III. उद्देश्य:	2
IV. अपेक्षित परिणाम:	3
V. प्रस्तावित गतिविधियाँ:	3
VI. पुरस्कार	10
VII. आवेदन मानदंड - संस्थाओं के लिए दिशा-निर्देश	11
VII. A. संस्थागत पात्रता और नामांकन:	11
VII.B. नोडल ऑफिसर (सिंगल पॉइंट ऑफ कॉन्टैक्ट) का चयन:	11
VII. C. टीम गठन के लिए दिशा-निर्देश:	11
VIII. टीम नामांकन और आवेदन प्रक्रिया:	12
IX. आवेदन मानदंड एवं मूल्यांकन - प्रतिभागियों के लिए दिशा-निर्देश	12
X. प्रश्नों के लिए संपर्क	16

## 1. पृष्ठभूमि

### भारत में पोषण संबंधी चुनौती

भारत की 55.6% से अधिक आबादी स्वस्थ आहार वहन करने में सक्षम नहीं है, जो पोषण से मिलने वाले लाभ प्राप्त करने में एक गंभीर बाधा को दर्शाता है। सही खान-पान/ ईटिंग राइट का तात्पर्य सुरक्षित, संतुलित, संयमित, पर्याप्त, भिन्न-भिन्न प्रकार के आहार अर्थात् सही भोजन के सेवन करने से है जो रोगों की रोकथाम करने और दीर्घकालिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

उत्तराखंड जैसे नवोदित राज्य में हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर जैसे गैर-संचारी रोगों (NCDs) में वृद्धि स्वास्थ्य से संबंधित एक गंभीर विषय बन गया है। इन बीमारियों के कारण सम्पूर्ण जीवन काल के अंतर्गत स्वस्थ जीवन के लगभग दो-तिहाई वर्ष नष्ट हो रहे हैं। यह प्रवृत्ति विशेष रूप से युवाओं में चिंताजनक है।

### परिवर्तन के वाहक के रूप में युवा

भारतवर्ष में 15-29 आयु वर्ग के युवाओं की आबादी 37.14 करोड़ है जो देश के लिए लाभप्रद है। यह कुल जनसंख्या का 27% है। उत्तराखंड जैसे नवोदित राज्य में युवा वर्ग स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में सामाजिक परिदृश्य को बदलने की अपार क्षमता रखता है। इस अवसर को पहचानते हुए उत्तराखण्ड सरकार ने युवाओं को स्वस्थ जीवन शैली संबंधी संसूचित निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाने की दिशा में अनेक कदम उठाये हैं।

'ईट राइट इंडिया' भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) द्वारा संचालित एक राष्ट्रव्यापी अभियान है, जिसका उद्देश्य भारत के खाद्य पारिस्थितिकी तंत्र को सुरक्षित, स्वस्थ और टिकाऊ बनाना है। सरकार और समाज के समग्र दृष्टिकोण पर आधारित यह पहल राज्य सरकारों, खाद्य व्यवसायों, किसानों, विशेषज्ञों, युवाओं और उपभोक्ताओं को एक मंच पर लाती है ताकि खाद्य मानकों को बेहतर बनाया जा सके और लोग खाद्य पदार्थों के ज्ञात विकल्पों का चुनाव कर सकें।

इसके तीन मुख्य स्तंभ हैं— ईट सेफ, ईट हेल्दी और ईट सस्टेनेबल। ये स्तंभ खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता, आहार विविधता और संतुलित पोषण, तथा पर्यावरण के प्रति उत्तरदायी खाद्य प्रथाओं पर केंद्रित हैं। ईट राइट इंडिया अभियान का क्रियान्वयन राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की जिम्मेदारी है, जिन्हें FSSAI द्वारा दिशा-निर्देशों, क्षमता निर्माण और नीतिगत ढांचे के माध्यम से सहायता प्रदान की जाती है। इसका तात्पर्य यह सुनिश्चित करना है कि खाद्य प्रणाली में सुधार स्थानीय स्तर पर संचालित हो सके तथा वह समावेशी हो और तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य, पोषण तथा टिकाऊपन के लक्ष्यों के अनुरूप हों।

**स्वस्थ जीवनशैली के प्रति उत्तराखंड की प्रतिबद्धता:** खाद्य प्रणाली और पोषण से जुड़ी लक्षित पहलों के लिए उत्तराखण्ड एक प्रेरक उदाहरण प्रस्तुत करता है। एसडीजी इंडिया इंडेक्स 2023-24 के अनुसार उत्तराखंड एक अग्रणी राज्य के रूप में उभरा है, जिसने वर्ष 2020-21 के उपरांत अपने स्थिति में 7 अंकों का सुधार दर्ज किया है। इसके साथ ही बाल कुपोषण से जुड़े संकेतकों जैसे बौनापन (स्टंटिंग), दुबलापन (वेस्टिंग), कम वजन, तथा महिलाओं में एनीमिया, की दर में उल्लेखनीय कमी आई है।

तथापि इस प्रगति के साथ-साथ पोषण जनित संक्रमण से जुड़ी नई चुनौतियाँ भी सामने आई हैं, महिलाओं और पुरुषों, दोनों में, विशेषकर प्रजनन आयु वर्ग के महिला और पुरुष में अधिक वजन, मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी गैर-संचारी बीमारियों में तेज़ वृद्धि देखी जा रही है। सूक्ष्म पोषक तत्वों की निरंतर कमी और गैर-संचारी रोगों के बढ़ते

जोखिम का एक साथ होना कुपोषण के दोहरे बोझ को दर्शाता है। यह स्थिति उत्तराखंड को एक ऐसे एकीकृत एवं निवारक पद्धति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण संदर्भ के रूप में स्थापित करती है, जो खाद्य सुरक्षा, आहार विविधता, स्वस्थ खान-पान व्यवहार तथा इनके टिकाऊपन को संबोधित करते हों, विशेष रूप से युवाओं के नेतृत्व वाले एवं नवाचार-आधारित प्रयासों के माध्यम से, और जो 'ईट राइट इंडिया' की प्राथमिकताओं के अनुरूप हों।

राज्य सरकार द्वारा ईट राइट कैंपस, ईट राइट स्कूल्स जैसे कार्यक्रमों को सक्रियता से लागू किया जा रहा है, जिनका उद्देश्य "सही भोजन, बेहतर जीवन" के संदेश के माध्यम से सुरक्षित, संतुलित और पौष्टिक आहार के प्रति जागरूकता बढ़ाना है। इसी क्रम में, ईट राइट यूथ हैकाथॉन विशेष रूप से युवाओं सहित सभी के लिए सुरक्षित, पौष्टिक और टिकाऊ भोजन की उपलब्धता पर जोर देता है।

**ईट राइट यूथ हैकाथॉन के लिए साझेदारी:** इस मिशन को और अधिक सुदृढ़ करने के उद्देश्य से, स्वास्थ्य एवं शिक्षा मंत्रालय, उत्तराखंड के तत्वावधान में, न्यूट्रिशन कनेक्ट (GAIN ग्लोबल), GAIN इंडिया, खाद्य एवं औषधि प्रशासन, उत्तराखंड तथा नॉलेज पार्टनर AMS के सहयोग से, उत्तराखंड में 'ईट राइट यूथ हैकाथॉन' का आयोजन किया जा रहा है। भारत में अपनी तरह की इस पहली और अनूठी पहल का उद्देश्य युवाओं को पोषण, खाद्य सुरक्षा और टिकाऊ खाद्य प्रणाली से जुड़े नवाचारी समाधानों के विकास में सक्रिय रूप से शामिल करना है। इस पहल का युवाओं को स्वस्थ खाद्य परिवेश के संवाहक (एम्बेसडर) तथा ईट राइट आंदोलन के अग्रदूत (चैंपियन) बनने के लिए प्रेरित करना है।

## II. ईट राइट यूथ हैकाथॉन उत्तराखण्ड - 2026 में भाग लेने होने हेतु आह्वान

यह हैकाथॉन युवाओं को उत्तराखंड में एक स्वस्थ और अधिक टिकाऊ 'खाद्य पारिस्थितिकी तंत्र' के निर्माण हेतु नवाचारी समाधानों को खोजने के लिए सशक्त बनाएगा। प्रतिभागी ऐसे व्यावहारिक विचार और समाधान प्रस्तुत करेंगे, जो पूरी खाद्य श्रृंखला से जुड़ी चुनौतियों को हल करने में सक्षम हों, जैसे खाद्य पदार्थों/भोजन की बर्बादी को कम करने के उपाय, स्वस्थ और पोषक स्थानीय भोजन के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उपाय, सतत कृषि और खाद्य मूल्य श्रृंखला प्रथाओं को लागू करना।

यह मंच समान विचारधारा वाले और उद्यमी युवाओं के बीच सहयोग को बढ़ावा देगा, साथ ही उनकी तार्किक सोच और नेतृत्व क्षमता को भी निखारेगा। खाद्य क्षेत्र के विशेषज्ञों के मार्गदर्शन से, प्रतिभागियों को FSSAI के तीन स्तंभों ईट सेफ, ईट हेल्दी और ईट सस्टेनेबल की बारीकियों को समझने का मौका मिलेगा। इस अनुभव के बाद, छात्र न केवल उन्नत कौशल और गहरी समझ के साथ उभरेंगे, बल्कि वे नवाचार, उद्यमिता और आजीविका हेतु समाधानों के माध्यम से समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रेरित होंगे।

## III. उद्देश्य:

- देश की आबादी में युवाओं की जनसंख्या प्रभावकारी होने के दृष्टिगत जागरूक नागरिक के रूप में सही खान-पान (Eating Right) से संबंधित प्रमुख मुद्दों को आगे बढ़ाने के लिए उन्हें अग्रदूत (एम्बेसडर) के रूप में प्रेरित करना।
- व्यवहार परिवर्तन को प्रोत्साहन: सार्वजनिक हित, बेहतर और सुरक्षित भोजन तथा पोषण को बढ़ावा देकर जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के मामलों में कमी के लिए व्यवहार परिवर्तन में मदद करना।
- नवाचार के लिए समर्पित मंच: युवाओं के लिए एक ऐसा समर्पित मंच प्राप्त होगा जहाँ वे ऐसे समाधानों पर विचार कर सकें, उन्हें लागू कर सकें और विस्तार दे सकें जो सभी के लिए स्वस्थ आहार सुनिश्चित करते हों।

#### IV. अपेक्षित परिणाम:

- युवाओं के लिए एक सशक्त मंच: युवाओं को अपनी राय और विचार व्यक्त करने के लिए एक ऐसा मंच प्रदान होगा, जहाँ वे खाद्य सुरक्षा और सही खान-पान की चर्चाओं में सक्रिय रूप से जुड़ सकें।
- जागरूकता और समझ में वृद्धि: इस पहल से युवाओं के बीच खाद्य सुरक्षा के मुद्दों और 'ईट राइट' (Eat Right) अभियान के प्रति जागरूकता और गहरी समझ विकसित होगी।
- साझेदारी और साझा प्रयासों को मजबूती: इस पहल से राज्य एवं केंद्र सरकार, बहु-मंत्रालयी संस्थानों और विकास के क्षेत्र के भागीदारों के समन्वित प्रयासों के माध्यम से प्रमुख मुद्दों को आगे बढ़ाने के लिए रणनीतिक साझेदारी सुदृढ़ होगी।

#### V. प्रस्तावित गतिविधियाँ:

हैकाथॉन के अंतर्गत युवाओं से ईट राइट इंडिया के स्तंभों अर्थात् ईट सेफ (सुरक्षित भोजन), ईट हेल्दी (स्वस्थ भोजन), और ईट सस्टेनेबल (टिकाऊ भोजन) में से किसी एक थीम पर नवाचारी विचार आमंत्रित किए जा रहे हैं। विचार मौलिक, रचनात्मक और चुनी गई थीम के अनुरूप होने चाहिए। प्रस्तुत समाधान उत्तराखंड के खाद्य पारिस्थितिकी तंत्र के संदर्भ में होने चाहिए और व्यावहारिक तथा जिन्हें बड़े पैमाने पर लागू किए जा सकें।

### ईट राइट यूथ हैकाथॉन में आवेदन हेतु निर्धारित विषय (6 थीम)



#### स्तंभ 1 – ईट सेफ

- खाद्य जनित रोगों और संदूषण की रोकथाम
- व्यक्तिगत और आसपास की स्वच्छता पर ध्यान केंद्रित करना



#### स्तंभ 2 – ईट हेल्दी

- आहार विविधता और संतुलित पोषण
- कुपोषण और मोटापे का मुकाबला



#### स्तंभ 3 – ईट सस्टेनेबल

- स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों के उपभोग को बढ़ावा देना
- खाद्य पदार्थों की बर्बादी और भोजन की बर्बादी को कम करना

## स्तम्भ 1: ईट सेफ

नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं ताकि आप यह समझ सकें कि एक संभावित समाधान कैसा दिख सकता है। प्रत्येक टीम स्वतंत्र रूप से अपना कोई भी अनोखा समाधान सोच सकती है। ये उदाहरण सिर्फ सुझाव हैं और यह जरूरी नहीं कि आप इन्हीं के आधार पर कोई समाधान प्रस्तुत करें। ध्यान रखें कि आपके द्वारा प्रस्तुत विचार पर्याप्त रूप से अनोखा होना चाहिए, ताकि आपको दूसरों की तुलना में बेहतर प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त मिल सके!

### ➤ प्रतियोगिता थीम 1 - खाद्य जनित रोगों और संदूषण की रोकथाम:

इस श्रेणी के अंतर्गत निर्धारित थीम (विषय वस्तु) का उद्देश्य खाद्य जनित रोगों को रोकने के लिए व्यावहारिक और बड़े पैमाने पर लागू हो सकने योग्य समाधान विकसित करना है। इसका फोकस खाद्य पदार्थों की हैंडलिंग, भोजन की तैयारी, भंडारण और परोसने के दौरान संदूषण को न्यूनतम करने और खाद्य सुरक्षा जागरूकता और मानकों के अनुपालन को सुदृढ़ करने पर है।

#### उदाहरण :

##### उदाहरण 1 – खाद्य भंडारण के उन्नत समाधान

ऐसे समाधान जो फूड वैल्यू चेन के विभिन्न चरणों में खाद्य और खाद्य उत्पादों के सुरक्षित भंडारण को सुदृढ़ करते हैं। इसमें फसल के बाद हैंडलिंग, परिवहन, प्रसंस्करण, रिटेल आउटलेट्स (फुटकर बिक्री) और घरेलू भंडारण शामिल हैं, ताकि खाद्य सामग्री की बर्बादी, सूक्ष्म जीवी (बैक्टीरिया) की उत्पत्ति और संदूषण को कम किया जा सके।

##### उदाहरण 2 – सुरक्षित भोजन तैयार करने एवं रखरखाव संबंधित प्रथाएँ

ऐसे समाधान जो विभिन्न चरणों में भोजन की सुरक्षित हैंडलिंग संबंधी प्रथाओं के पालन और समझ को सुदृढ़ करते हैं। ये कच्चे माल की हैंडलिंग, प्रसंस्करण और विभिन्न श्रेणियों के खाद्य पदार्थों को तैयार करने से संबंधित हो सकते हैं, जैसे दूध और डेयरी उत्पाद, मांस, पोल्ट्री, समुद्री भोजन और अन्य पशु या पौधों पर आधारित खाद्य।

##### उदाहरण 3 – आपूर्ति श्रृंखला में खाद्य सुरक्षा की निगरानी के लिए डिजिटल ट्रेसबिलिटी प्रणाली

उदाहरण के लिए प्रतिभागी आपूर्ति श्रृंखला में खाद्य उत्पादों की निगरानी और सत्यापन के लिए डिज़ाइन की गयी डिजिटल ट्रेसबिलिटी प्रणाली विकसित कर सकते हैं ताकि संदूषण की रोकथाम, त्वरित रिकॉल और खाद्य जनित रोगों का बेहतर नियंत्रण सुनिश्चित किया जा सके।

#### अन्य उदाहरण – अतिरिक्त संभावित समाधान निम्नवत हो सकते हैं:

- भोजन में संदूषण और खाद्य जनित बैक्टीरिया/जीवाणुओं का शीघ्र पता लगाने वाली तकनीकें
- खाद्य पदार्थों से होने वाली एलर्जी के प्रबंधन और पैकेजिंग हेतु समाधान
- फूड हैंडलर्स और प्रोसेसर्स के लिए प्रशिक्षण और क्षमता विकास कार्यक्रम
- बेहतर स्वच्छता, साफ-सफाई और अपशिष्ट प्रबंधन विधियाँ
- उपभोक्ता जागरूकता के साधन (tools) जो घर पर खाद्य सामग्री के सुरक्षित भंडारण और सुरक्षित रूप से भोजन तैयार करने को प्रोत्साहित करते हैं।

## ➤ प्रतियोगिता थीम 2 -व्यक्तिगत और आस-पास की स्वच्छता सुनिश्चित करना:

इस श्रेणी के अंतर्गत निर्धारित थीम का उद्देश्य ऐसे समाधान ढूँढना है जो फूड हैंडलर्स, विक्रेताओं और उपभोक्ताओं में स्वच्छता संबंधी प्रथाओं में सुधार ला सकें, विशेष रूप से अनौपचारिक खाद्य व्यवसायों और स्ट्रीट फूड पारिस्थितिकी तंत्र में, ताकि संदूषण के जोखिम को कम किया जा सके और खाद्य सुरक्षा संबंधी नियमों का अनुपालन बेहतर हो सके।

### **उदाहरण 1 – फूड हैंडलिंग में सुधार हेतु व्यक्तिगत स्वच्छता से संबंधित समाधान:**

इस श्रेणी के अंतर्गत प्रस्तावित समाधान साधारण, सुलभ और बड़े पैमाने पर लागू होने योग्य तरीकों पर केंद्रित हो सकते हैं ताकि फूड हैंडलर्स और उपभोक्ताओं द्वारा स्वच्छता एवं साफ- सफाई के संबंध में अपनाई जा रही रीतियों में सुधार हो सके। इसमें टचलेस स्वच्छता प्रणालियाँ, जैसे हैंडवॉशिंग और सैनिटाइज़र यूनिट्स, सस्ते सुरक्षा उपकरण जो स्ट्रीट फूड विक्रेताओं के लिए भोजन संदूषण को कम करें, और उपभोक्ता केंद्रित अनुस्मारक या व्यवहार बदलने वाले उपकरण, जैसे दृश्य संकेत, लेबल या डिजिटल प्रॉम्प्ट, शामिल हो सकते हैं। ये उपाय खाद्य पदार्थों की हैंडलिंग और उपभोग के दौरान सुरक्षित और नियमित रूप से स्वच्छता बनाए रखने संबंधी आदतों को बढ़ावा देने में मदद करते हैं।

### **उदाहरण 2 – फूड हैंडलिंग के लिए आस-पास की स्वच्छता और क्षमता विकास के समाधान:**

इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे समाधान प्रस्तुत किए जा सकते हैं जो स्ट्रीट फूड ज़ोन और सार्वजनिक स्थानों में स्वच्छता अवसंरचना, प्रथाओं और व्यवहारों को सुधारकर भोज्य पदार्थों की सुरक्षा और सार्वजनिक स्वास्थ्य से संबंधित जोखिमों को कम करने पर केंद्रित हों। इसमें भोजन ग्रहण करने वाले स्थलों में स्वच्छता और अपशिष्ट प्रबंधन, भोजन करने के लिए सुरक्षित और स्वच्छ भोजन वातावरण, और भोजन करने की तैयारी/हैंडलिंग के लिए लक्षित स्वच्छता प्रशिक्षण संबंधी नवाचार शामिल हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त इस श्रेणी में ऐसे सतत समाधान भी आते हैं जो स्वच्छता, स्मार्ट अपशिष्ट पृथक्करण, पानी की उपलब्धता और उसकी गुणवत्ता को बढ़ावा दें। प्रस्तावित समाधान में दीर्घकालिक व्यवहार परिवर्तन को भी ध्यान में रखा जा सकता है, जैसे स्थानीय भाषाओं में डिजिटल माइक्रो-लर्निंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से स्वच्छता शिक्षा, कम साक्षरता वाले परिसरों के लिए दृश्य आधारित प्रशिक्षण सामग्री, और विक्रेता (vendor) समुदायों में सहकर्मी-से-सहकर्मी स्वच्छता एम्बेसडर मॉडल, आदि।

### **उदाहरण 3 – नीति, नियमावली और खाद्य पारिस्थितिकी तंत्र को समर्थन देने वाले समाधान:**

इस श्रेणी के समाधान अनौपचारिक और स्ट्रीट फूड सेटिंग्स में खाद्य सुरक्षा से संबंधित प्रशासनिक प्रणाली और स्वच्छता के व्यावहारिक मानकों के अनुपालन को सुधारने पर केंद्रित हो सकते हैं। इस श्रेणी के अंतर्गत निरीक्षण और स्व-ऑडिट के लिए सरल डिजिटल उपकरण, स्वच्छता रेटिंग या स्कोरकार्ड, क्विक रिस्पॉन्स कोड (QR) आधारित अनुपालन रिकॉर्ड, और सामुदायिक निगरानी जैसी गतिविधियों शामिल हो सकती हैं। इसके अलावा, सकारात्मक स्वच्छता प्रथाओं के लिए प्रोत्साहन आधारित मॉडल, सफाई-अवसंरचना को सुधारने के लिए सार्वजनिक-निजी साझेदारी, और डेटा-आधारित उपकरण जो उच्च-जोखिम वाले स्वच्छता क्षेत्रों की पहचान और समाधान में मदद करें भी आते हैं।

## **स्तम्भ 2: ईट हेल्दी**

नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं ताकि आप यह समझ सकें कि एक संभावित समाधान कैसा दिख सकता है। प्रत्येक टीम स्वतंत्र रूप से अपना कोई भी अनोखा समाधान सोच सकती है। ये उदाहरण सिर्फ सुझाव हैं और यह जरूरी नहीं कि आप इन्हीं के आधार पर कोई समाधान प्रस्तुत करें। ध्यान रखें कि आपके द्वारा प्रस्तुत विचार पर्याप्त रूप से अनोखा होना चाहिए, ताकि आपको दूसरों की तुलना में बेहतर प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त मिल सके!

## • प्रतियोगिता थीम 3 -आहार विविधता और संतुलित पोषण

इस श्रेणी का फोकस ऐसे समाधान ढूँढने पर है जो संतुलित आहार, आवश्यक मात्रा में वृहद (मैक्रो) और सूक्ष्म (माइक्रो) खाद्य पदार्थों की पूर्ति, ज्ञात भोजन विकल्पों का चुनाव, और पारंपरिक एवं स्थानीय खाद्य पदार्थों के एकीकरण को बढ़ावा दें तथा साथ ही इन्हें वहन करने की क्षमता और इनकी सांस्कृतिक स्वीकृति सुनिश्चित करें।

### उदाहरण:

#### उदाहरण 1 – संतुलित आहार की योजना तैयार करने के लिए डिजिटल उपकरण:

इस श्रेणी में ऐसे समाधान हो सकते हैं जो डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से लोगों और उनके परिवार को संतुलित, सुलभ और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त आहार की योजना बनाने में मदद करें। इसमें भोजन सारणी तैयार करने हेतु AI या ऐप आधारित उपकरण, पोर्सन साइज गाइडेंस टूल, कैलोरी और पोषक तत्व कैलकुलेटर, और ऐसे डिजिटल उपकरण शामिल हैं जो उपयोगकर्ताओं को ऑनलाइन उपलब्ध पोषण संबंधी जानकारी की सत्यता और विश्वसनीयता की जांच और मूल्यांकन करने में मदद करें। इससे इन उपकरणों का उपयोगकर्ता संतुलित आहार हेतु साक्ष्य-आधारित खाद्य विकल्प चुनने में सक्षम होंगे और भ्रामक/गलत सूचना से बचाव कर सकेंगे।

#### उदाहरण 2 – व्यवहार परिवर्तन के माध्यम से स्वस्थ पोषण के विकल्प चुनने हेतु सक्षम बनाना:

इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे समाधान हो सकते हैं जो पोषण संबंधी जागरूकता और संसूचित निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ावा दें। इसमें गेमिफ़ाइड लर्निंग टूल्स, इंटरैक्टिव कंटेंट, डिजिटल संकेतक, खाद्य पदार्थों के पैकेट/कन्टेनर पर चस्पा किए गए लेबल्स से संबंधित जागरूकता उपकरण, या सोशल मीडिया अभियान शामिल हो सकते हैं, जो संतुलित आहार, भोजन की मात्रा का नियंत्रण और पोषक तत्वों की पर्याप्तता जैसे अवधारणाओं को सरल और समझने योग्य बनाएं।

#### उदाहरण 3 – स्कूल और कॉलेज के लिए पोषण शिक्षा मॉड्यूल:

इस श्रेणी में ऐसे डिजिटल या मिश्रित (blended) लर्निंग मॉड्यूलों के विकास पर केंद्रित समाधान शामिल होते हैं, जो छात्रों को संतुलित आहार, पोषण साक्षरता और स्वस्थ जीवनशैली संबंधी व्यवहार के बारे में शिक्षित करें। ये मॉड्यूल छात्रों को पोषण संबंधित जानकारी की प्रामाणिकता की ऑनलाइन जांच करने में मदद कर सकते हैं और फोर्टिफाइड खाद्य उत्पादों के प्रति जागरूकता और उन्हें अपनाने को बढ़ावा देकर उन्हें संसूचित और स्वस्थ भोजन के विकल्प चुनने में सक्षम बनाते हैं।

#### अन्य उदाहरण – अतिरिक्त संभावित समाधान निम्नवत हो सकते हैं:

- स्मार्ट प्लेट या भोजन की मात्रा प्रदर्शित करने वाले दृश्य उपकरण,
- व्यक्तिगत पोषण, जीवनशैली और फोर्टिफाइड आहार संबंधी समाधान
- कैम्पस या समुदाय आधारित स्वस्थ भोजन वातावरण मॉडल
- खाद्य पदार्थों के पैकेट/कन्टेनर के बाहर लगे लेबल और अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड को समझने वाले उपकरण
- आहार विविधता स्कोर की डिजिटल निगरानी।

## ➤ प्रतियोगिता थीम 4 - कुपोषण और मोटापे से मुकाबला

इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे समाधान शामिल हो सकते हैं जो शीघ्र परीक्षण, पोषण हेतु व्यक्तिगत मार्गदर्शन, जीवन शैली से संबंधित परेशानियों से बचाव हेतु मार्गदर्शन और समर्थक खाद्य वातावरण के मध्यम से मोटापा और कुपोषण की पहचान करने, इनसे बचाव करने तथा इन्हें प्रबंधित करने में सहायक हो सकते हैं।

### उदाहरण:

#### उदाहरण 1 – सहकर्मी प्रेरित पोषण एंबेसडर कार्यक्रम

ऐसे समाधान जो युवाओं द्वारा संचालित उन नवाचारी मॉडलों का प्रदर्शन करते हैं, जो छात्रों या समुदाय के युवा सदस्यों को 'पोषण एंबेसडर' के रूप में कार्य करने के लिए सशक्त बनाते हैं। ये एंबेसडर स्कूलों, कॉलेजों या स्थानीय समुदायों के भीतर स्वस्थ खान-पान के व्यवहार को बढ़ावा देने का काम करते हैं।

#### उदाहरण 2 – जंक फूड के उपभोग पर केंद्रित व्यवहार परिवर्तन संबंधी अभियान

युवाओं की जागरूकता, उनके दृष्टिकोण और दैनिक भोजन हेतु उनके विकल्पों को प्रभावित करते हुए ऐसे प्रस्ताव जो सृजनात्मक तथा यूथ लेड (youth led) अभियानों के रूप में हों तथा जिनका उद्देश्य अस्वस्थ और अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों के सेवन को घटाने की ओर लक्षित हों।

#### उदाहरण 3 – खान-पान का स्वस्थ वातावरण एवं संस्थागत समाधान:

ऐसे समाधान जो स्कूलों, कॉलेजों, छात्रावासों और कार्यस्थलों में स्वस्थ/पुष्टिकर भोजन के विकल्पों तक पहुँच को बेहतर बनाएँ। इसमें स्वस्थ कैटीन या मेस मॉडल, मेनू में पोषण मानक निर्धारण, स्वस्थ भोजन के विकल्पों के लिए प्रोत्साहन, तथा संस्थानों में स्वस्थ खाद्य वातावरण को समर्थन देने वाले डिजिटल निगरानी उपकरण शामिल हो सकते हैं।

#### अन्य उदाहरण – अन्य संभावित समाधान जो हो सकते हैं-

- जंक फूड के सेवन को कम करने पर केंद्रित व्यवहार परिवर्तन अभियान
- संवेदनशील एवं कमजोर वर्गों के लिए किफायती पोषण मॉडल
- कुपोषण और मोटापे से निपटने हेतु एआई-समर्थित समाधान

## स्तंभ 3: ईट सस्टेनेबल

नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं ताकि आप यह समझ सकें कि एक संभावित समाधान कैसा दिख सकता है। प्रत्येक टीम स्वतंत्र रूप से अपना कोई भी अनोखा समाधान सोच सकती है। ये उदाहरण सिर्फ सुझाव हैं और यह जरूरी नहीं कि आप इन्हीं के आधार पर कोई समाधान प्रस्तुत करें। ध्यान रखें कि आपके द्वारा प्रस्तुत विचार पर्याप्त रूप से अनोखा होना चाहिए, ताकि आपको दूसरों की तुलना में बेहतर प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त मिल सके!

## ➤ प्रतियोगिता थीम 5 - स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों के उपभोग को बढ़ावा देना

यह श्रेणी ऐसे समाधान विकसित करने पर केंद्रित है जो स्थानीय रूप से उत्पादित और मौसमी रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थों को अपनाने को प्रोत्साहित करें, स्थानीय खाद्य प्रणालियों को सुदृढ़ बनाएँ, तथा पोषण की स्थिति, लोगों द्वारा खरीदने की सामर्थ्य और पर्यावरणीय स्थिरता में सुधार करें।

## उदाहरण:

### उदाहरण 1 – स्थानीय खाद्य मूल्य श्रृंखलाओं को सुदृढ़ बनाना:

इस श्रेणी में ऐसे नवाचारी समाधान शामिल हो सकते हैं जो किसानों, उत्पादकों, संस्थानों और उपभोक्ताओं के बीच बेहतर तालमेल करते हुए स्थानीय और पारंपरिक खाद्य आपूर्ति श्रृंखलाओं को पुनर्जीवित और सुदृढ़ करें। इसमें ऐसे डिजिटल प्लेटफॉर्म शामिल हो सकते हैं जो स्थानीय स्रोतों से खाद्य पदार्थों की खरीद, तथा मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों तक पहुंच को बढ़ावा दें।

### उदाहरण 2 – मौसमी और स्थानीय खाद्य पदार्थों का प्रचार-प्रसार:

इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे नवाचार शामिल होते हैं जो मौसमी, स्थानीय रूप से उपलब्ध और पारंपरिक खाद्य पदार्थों के उपभोग को प्रोत्साहित करें। यह जागरूकता अभियानों, भोजन तैयार करने की विधियों में नवाचार, स्कूल और कैंपस भोजन कार्यक्रमों में एकीकरण, या ऐसे डिजिटल टूल्स के माध्यम से किया जा सकता है, जो इन खाद्य पदार्थों के पोषण संबंधी और पर्यावरणीय लाभों को उजागर करें।

### उदाहरण 3 – संस्थागत स्तर पर स्थानीय खाद्य पदार्थों को अपनाना:

इस श्रेणी के अंतर्गत ऐसे समाधान शामिल होते हैं जिनके द्वारा स्कूलों, कॉलेजों, हॉस्टलों और कार्यस्थलों आदि जैसे संस्थागत परिवेशों में स्थानीय स्रोतों से प्राप्त और मौसमी खाद्य पदार्थों का एकीकृत रूप से उपयोग हो सके स्थानीय खाद्य पदार्थों की मांग का सृजनस्थायी रूप से हो सके और साथ ही सतत खाद्य उपभोग की प्रथाओं को बढ़ावा मिल सके।

### अन्य उदाहरण – अन्य संभावित समाधान जो हो सकते हैं-

- स्थानीय उत्पादकों को उपभोक्ताओं से जोड़ने वाले डिजिटल मार्केटप्लेस
- स्थानीय खाद्य महोत्सव, सामुदायिक सहभागिता मॉडल और सोशल मीडिया चैलेंज
- स्थानीय और मौसमी उत्पादों के लिए फूड मैपिंग टूल्स
- स्थानीय उत्पादकों के लिए निरंतर चल सकने वाली प्रथाओं पर क्षमता निर्माण

## ➤ प्रतियोगिता थीम 6 - भोजन की बर्बादी और खाद्य पदार्थों की हानि को कम करना

यह श्रेणी ऐसे समाधान विकसित करने पर केंद्रित है जो उत्पादन, भंडारण, परिवहन और वितरण के विभिन्न चरणों में खाद्य पदार्थों की हानि को कम सकते हैं तथा खुदरा, भोजन सेवा (फूड सर्विस) और उपभोक्ता स्तर पर खाद्य पदार्थों की बर्बादी को कम कर सकें। इसके साथ-साथ यह लोगों द्वारा खाद्य पदार्थों को उपभोग जिम्मेदारी के साथ करने, प्लास्टिक के उपयोग को स्रोत पर ही न्यूनतम करने, और टिकाऊ खाद्य प्रणालियों को सुदृढ़ बनाने पर भी केंद्रित होते हैं।

## उदाहरण:

### उदाहरण 1 – प्लास्टिक-मुक्त एवं सतत पैकेजिंग समाधान

ऐसे समाधान जो खाद्य पदार्थों की पैकेजिंग में सिंगल-यूज प्लास्टिक के उपयोग को कम या समाप्त कर सकते हैं। इनमें जैव-अपघटनीय (biodegradable), पुनः उपयोग योग्य (reusable), पुनः भरे जाने योग्य या लौटाने योग्य पैकेजिंग जैसे विकल्पों को बढ़ावा देना शामिल है, विशेष रूप से स्ट्रीट फूड विक्रेताओं, स्थानीय बाजारों और फूड डिलीवरी प्रणालियों के लिए।

## उदाहरण 2 – खाद्य हानि एवं खाद्य अपशिष्ट में कमी के समाधान

ऐसे नवाचार जो कटाई, भंडारण, परिवहन और उपभोग के दौरान होने वाली खाद्य हानि और अपशिष्ट को कम करें। इसमें भंडारण के बेहतर समाधान, कम लागत वाली संरक्षण तकनीकें, मांग का पूर्वानुमान (demand forecasting) जैसे उपकरण, तथा संस्थानों और बाजारों से अधिशेष (सरप्लस) भोजन का पुनर्वितरण शामिल है।

## उदाहरण 3 – सतत स्ट्रीट फूड और बाजार पारिस्थितिकी तंत्र

ये समाधान स्ट्रीट फूड ज़ोन और बाजारों में प्लास्टिक एवं खाद्य अपशिष्ट को कम करने पर केंद्रित होते हैं। इसमें साइकिल बुनियादी ढांचा, सामान्य पुनः उपयोग योग्य पैकेजिंग प्रणालियाँ, परोसने की स्वच्छ प्रथाएँ, और स्रोत स्तर पर ही कचरा पृथक्करण (waste segregation) शामिल है।

## अन्य उदाहरण – अन्य संभावित समाधान जो हो सकते हैं-

- खाद्य और पैकेजिंग अपशिष्ट को ट्रैक करने वाले डिजिटल उपकरण
- सामुदायिक कंपोस्टिंग और जैव अपशिष्ट प्रबंधन मॉडल
- विक्रेताओं को प्लास्टिक-मुक्त प्रथाओं को अपनाने के लिए प्रोत्साहन आधारित प्रणाली
- “अपना कंटेनर साथ लाएं” और जिम्मेदार उपभोग को बढ़ावा देने वाले व्यवहार परिवर्तन संबंधी अभियान
- अपशिष्ट प्रबंधन अवसंरचना को सुदृढ़ करने के लिए सार्वजनिक-निजी साझेदारी

जैसा की नीचे वर्णित है, हैकाथॉन तीन चरणों में आयोजित किया जाएगा, जिसके बाद फिनाले और पुरस्कार वितरण समारोह आयोजित किया जाएगा।

# ईट राइट यूथ हैकाथॉन, उत्तराखण्ड- 2026

## क्रियान्वयन प्रारूप

**नामांकन**  
गूगल फॉर्म के माध्यम से ऑनलाइन पंजीकरण

**प्रथम चरण – आवेदन प्रक्रिया**  
नवीन विचारों का प्रस्तुतीकरण

**द्वितीय चरण – सेमीफाइनल**  
संशोधित विचारों का प्रस्तुतीकरण

**तृतीय चरण – अंतिम दौर**  
अंतिम ऑनलाइन प्रस्तुतीकरण

**सम्मान समारोह**  
व्यक्तिगत रूप से

01

02

03

04

- उत्तराखण्ड के प्रत्येक महाविद्यालय द्वारा अधिकतम 5 टीमों नामांकित की जाएगी, प्रत्येक टीम में 3-5 छात्र-छात्राएँ होंगी
- प्रत्येक टीम निदिष्ट गूगल फॉर्म के माध्यम से ऑनलाइन पंजीकरण करेगी।

- प्रत्येक टीम ईट राइट पहल के किसी एक स्तंभ – ईट सेफ, ईट हेल्दी, ईट सरटेनेबल पर आधारित ऑनलाइन प्रस्तुती जमा करेगी।
- निर्धारित मानदंडों के आधार पर मूल्यांकन किया जाएगा।
- जूरी शीर्ष 75 टीमों का चयन अगले चरण यानी सेमि-फाइनल राउंड के लिए करेगी।

- 75 सेमीफाइनलिस्ट टीमों को अपने विचारों को निखारने हेतु मेंटोरशिप सत्र आयोजित किये जाएंगे।
- टीमों में प्रस्तुत की गई प्रस्तुति के आधार पर 3 मिनट का रिकॉर्डिंग वीडियो पिच प्रस्तुत करेंगी।
- टीमों की 10 मिनट की ऑनलाइन प्रस्तुति के पश्चात विशेषज्ञ जूरी के साथ 10 मिनट का प्रश्न-उत्तर सत्र होगा।
- शीर्ष 10 टीमों फाइनल राउंड के लिए चयनित होंगी।

- शीर्ष 10 फाइनलिस्ट टीमों को उनके विचारों को और सशक्त बनाने हेतु मेंटोरशिप सत्र आयोजित किये जाएंगे।
- टीमों विशेषज्ञ जूरी के समक्ष 20 मिनट की ऑनलाइन प्रस्तुति देंगी जिसके पश्चात 25 मिनट का प्रश्नोत्तर सत्र होगा।
- शीर्ष 5 विजेता टीमों का चयन किया जाएगा।

- सम्मान समारोह के अवसर पर विजेता टीमों अपनी प्रस्तुति देंगी।
- विजेता टीमों को पुरस्कार, ट्रॉफियाँ एवं प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया जाएगा।

- **नामांकन:** उत्तराखण्ड के समस्त महाविद्यालय ईट राइट यूथ हैकाथॉन, उत्तराखण्ड-2026 में भाग लेने हेतु एक संस्थान से अधिकतम 5 टीमों का नामांकन कर सकते हैं। प्रत्येक टीम में 3-5 सदस्य प्रतिभाग करेंगे।
- **चरण 1 (आवेदन):** नामांकित टीमों में आवेदन प्रपत्र में दिए गए टेम्पलेट का उपयोग कर मुख्य थीम के अंतर्गत किसी एक विषय पर आधारित अपने नवाचारी विचार पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से ऑनलाइन प्रस्तुत करेंगी। जूरी द्वारा **शीर्ष 75 विचारों का चयन** किया जाएगा, जो अगले चरण में जाएंगे।
- **चरण 2 (सेमी-फाइनल):** चरण 1 से चयनित टीमों को अपने विचारों को परिष्कृत करने, उनकी व्यवहार्यता बढ़ाने और तकनीकी व प्रस्तुति क्षमता विकसित करने के लिए मेंटरशिप सहायता प्रदान की जाएगी। प्रत्येक टीम 3 मिनट का एक रिकॉर्डेड वीडियो 'पिच' जमा करेगी और जूरी के समक्ष लाइव वर्चुअल प्रस्तुति (PPA आधारित) देंगी, जिसके बाद प्रश्नोत्तर सत्र होगा। जूरी द्वारा शीर्ष 10 विचारों का चयन किया जाएगा जो फाइनल चरण में जाएंगे।
- **चरण 3 (फाइनल):** चरण 2 से चयनित टीमों को अपने विचारों को और अधिक परिपक्व और सुदृढ़ करने हेतु अतिरिक्त मेंटरशिप प्रदान की जाएगी। टीमों अपने अंतिम समाधान विशेषज्ञ जूरी के समक्ष ऑनलाइन प्रस्तुतीकरण और विस्तृत प्रश्नोत्तर सत्र के माध्यम से प्रस्तुत करेंगी। जूरी के मूल्यांकन के आधार पर पाँच विजेता टीमों का चयन किया जाएगा-पहला, दूसरा, और तीसरा, साथ ही दो सांत्वना पुरस्कार।
- **पुरस्कार समारोह:** विजेता टीमों को प्रत्यक्ष रूप से प्रस्तुतीकरण के लिए आमंत्रित किया जाएगा, जहाँ वे प्रतिष्ठित दर्शकों के समक्ष अपने समाधान प्रस्तुत करेंगे। इस अवसर पर उन्हें आयोजक संस्थाओं के वरिष्ठ अधिकारियों और राज्य सरकार के प्रमुख प्रतिनिधियों द्वारा सम्मानित किया जाएगा।
- **पुरस्कार, सम्मान और समर्थन:** "विजेता टीमों को वित्तीय और तकनीकी सहायता के रूप में निम्नलिखित सुविधाएँ प्रदान की जाएँगी:
  - नकद पुरस्कार
  - प्रस्ताव के विस्तार और कार्यान्वयन हेतु सहायता/सहयोग
  - ट्रॉफी, पदक और प्रमाणपत्र
  - मीडिया कवरेज
  - डोमेन विशेषज्ञों से निरंतर मार्गदर्शन

## VI. पुरस्कार

श्रेणी / पुरस्कार	टीम हेतु पुरस्कार राशि	टीम पुरस्कार	व्यक्तिगत पुरस्कार	व्यक्तिगत पुरस्कार
विजेता	₹ 150,000.00	विजेता ट्रॉफी	ट्रॉफी/पदक	विजेता प्रमाणपत्र
प्रथम रनर-अप	₹ 100,000.00	विजेता ट्रॉफी	ट्रॉफी/पदक	प्रथम रनर-अप प्रमाणपत्र
द्वितीय रनर-अप	₹ 75,000.00	विजेता ट्रॉफी	ट्रॉफी/पदक	द्वितीय रनर-अप प्रमाणपत्र

सांत्वना पुरस्कार	₹ 50000		ट्रॉफी/पदक	सांत्वना प्रमाणपत्र
सांत्वना पुरस्कार II	₹ 50000		ट्रॉफी/पदक	सांत्वना प्रमाणपत्र
शीर्ष 10 टीमों	-	-		फाइनल में चयन के लिए ई-प्रमाणपत्र
शीर्ष 75 टीमों	-	-	-	सेमी-फाइनल में चयन के लिए ई-प्रमाणपत्र
अन्य प्रतिभागी	-	-	-	प्रतियोगिता में प्रतिभाग के लिए ई-प्रमाणपत्र

**\*पुरस्कार राशि टीम के सभी सदस्यों के बीच समान रूप से वितरित की जाएगी।**

## VII. आवेदन मानदंड – संस्थाओं के लिए दिशा-निर्देश

### VII. A. संस्थागत पात्रता और नामांकन:

उत्तराखंड के वे सभी विश्वविद्यालय, महाविद्यालय, तकनीकी कॉलेज, मेडिकल कॉलेज, संस्कृत कॉलेज एवं उच्च शिक्षण संस्थान भाग ले सकते हैं जिन्हें UGC, AICTE, NMC, IGNOU, राज्य सरकार या केंद्र सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त है।

यदि किसी विश्वविद्यालय, महाविद्यालय/संस्थान के द्वारा एक से अधिक परिसरों का संचालन किया जा रहा है तो वह संस्थान प्रत्येक परिसर से टीमों नामित कर आवेदन कर सकता है।

- प्रत्येक प्रतिभागी संस्था को अनिवार्य रूप से:
  - एक नोडल ऑफिसर/सिंगल पॉइंट ऑफ कॉन्टैक्ट (SPOC) नामित करना है।
  - संस्था का प्रतिनिधित्व करने के लिए न्यूनतम 1 तथा अधिकतम 5 टीमों का नामांकन किया जा सकता है।

### VII.B. नोडल ऑफिसर (सिंगल पॉइंट ऑफ कॉन्टैक्ट) का चयन:

- नोडल ऑफिसर (SPOC) संस्थान का वर्तमान में कार्यरत संकाय सदस्य होना चाहिए (जैसे- लेक्चरर, असिस्टेंट प्रोफेसर, एसोसिएट प्रोफेसर, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष (HOD), डीन, निदेशक या प्राचार्य)।

नोडल ऑफिसर (SPOC) की जिम्मेदारियाँ:

- छात्रों की भागीदारी का समन्वय करना
- आधिकारिक आवेदन पत्र जमा करना
- प्रस्तुत समस्त जानकारियों की सटीकता और पूर्णता सुनिश्चित करना
- आवेदन पत्र केवल SPOC द्वारा ही जमा किया जाना चाहिए।

## VII. C. टीम गठन के लिए दिशा-निर्देश:

- टीम का नाम विशिष्ट (यूनिक) होना चाहिए और उसमें संस्थान का नाम शामिल नहीं होना चाहिए।
- प्रत्येक टीम में 3-5 छात्र होने चाहिए, जिनमें एक टीम लीडर शामिल हो
- टीम के सभी सदस्य एक ही संस्थान के होने चाहिए (अंतर-महाविद्यालय/कॉलेज टीम अनुमन्य नहीं हैं)।
- टीम में कम-से-कम एक महिला प्रतिभागी को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।
- बहुविषयक (इंटरडिसिप्लिनरी) टीमों को प्रोत्साहित किया जाए; छात्र किसी भी विषय या शैक्षणिक सत्र से हो सकते हैं (जैसे-नूट्रिशन, विज्ञान, इंजीनियरिंग, आईटी, कृषि, सार्वजनिक स्वास्थ्य, प्रबंधन, मानविकी आदि-आदि)।
- टीमों से अनुरोध है कि वे अपनी रचनात्मक प्रविष्टियाँ विभिन्न विषयों में संतुलित रूप से प्रस्तुत करें, ताकि नवाचार और विचारों की व्यापकता को प्रोत्साहन मिल सके। एक ही शिक्षण संस्थान से किसी एक ही विषय के अंतर्गत अनेक आवेदन प्रस्तुत करने से परहेज़ किया जाना अपेक्षित है, जिससे अधिक विविध और समावेशी सहभागिता सुनिश्चित हो सके।
- आवेदन पत्र जमा करने के बाद टीम की संरचना में कोई परिवर्तन अनुमन्य नहीं होगा। किसी भी प्रकार का परिवर्तन, यदि आवश्यक हो, तो केवल आयोजन समिति की लिखित स्वीकृति से ही किया जा सकेगा।

## VIII. टीम नामांकन और आवेदन प्रक्रिया:

- SPOC को आधिकारिक गूगल फॉर्म के माध्यम से केवल एक बार टीम का विवरण जमा करना होगा। एक बार जमा किए गए फॉर्म में कोई संशोधन नहीं किया जा सकेगा।
- आवेदन के साथ संस्थान के आधिकारिक लेटरहेड पर एक प्राधिकार पत्र संलग्न करना अनिवार्य है, जिसमें निम्नलिखित विवरण स्पष्ट रूप से उल्लिखित हों:
  - टीम का नाम
  - सभी प्रतिभागी छात्रों का विवरण
  - SPOC का नाम
- प्राधिकार पत्र:
  - प्रिंसिपल/डीन/डायरेक्टर द्वारा हस्ताक्षरित होना चाहिए
  - संस्थान की आधिकारिक मुहर से प्रमाणित होना चाहिए

## IX. आवेदन मानदंड एवं मूल्यांकन – प्रतिभागियों के लिए दिशा-निर्देश

### प्रतिभागियों की पात्रता और अपात्रता:

#### i. पात्रता के मानदंड:

- प्रतिभागी स्नातक या स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम के छात्र/छात्रा होने चाहिए।
- पंजीकरण के समय उम्र 18-29 वर्ष होनी चाहिए।
- सभी प्रतिभागियों को मान्य छात्र पहचान पत्र (Student ID) अपलोड करना अनिवार्य है और किसी भी समय आवश्यकता पड़ने पर इसे प्रस्तुत करना होगा।
- प्रतिभागियों को ऑनलाइन मेंटरशिप सत्रों, ऑनलाइन कार्यशालाओं, ऑनलाइन मूल्यांकन चरणों तथा फ़िनाले हेतु चयनित होने पर देहरादून में आयोजित फ़िनाले में भाग लेना अनिवार्य है।
- सभी प्रतिभागियों को हैकाथॉन की आचार संहिता, समय-सीमा और नियमों का पालन करना आवश्यक होगा।
- टीम में कम से कम एक महिला प्रतिभागी शामिल करने को वरीयता दी जाए।

## ii. अपात्रता के मानदंड:

निम्नलिखित प्रतियोगिता में भाग लेने के पात्र नहीं होंगे:

- आयोजक, कार्यान्वयन सहयोगी, या प्रायोजकों के कर्मचारी, सलाहकार, इंटरन या अधिकारी (वित्तीय या गैर-वित्तीय रूप से जुड़े), और उनके परिवार के निकट सदस्य।
- ऐसे व्यक्ति जिनका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हितों का टकराव हो, रहा है, जैसे ज्यूरी सदस्य या मेंटर के निकटतम संबंधी, जब तक कि इसे औपचारिक रूप से घोषित न किया गया हो और आयोजन टीम द्वारा स्वीकृत न हो।
- किसी भी चरण में हितों का टकराव उत्पन्न होने पर तत्काल सूचना देना अनिवार्य है। यदि ऐसा नहीं किया गया, तो टीम अयोग्य घोषित की जा सकती है।
- आवेदन अस्वीकृत किए जाएंगे यदि:
  - देर से, अधूरा या निर्धारित सीमा के बाद प्रस्तुत किया गया हो।
  - साहित्यिक चोरी (प्लेगरिज़्म) या गलत जानकारी पाई जाए।
  - आवेदन पत्र के साथ प्राधिकार पत्र न हो या उससे छेड़छाड़ की गयी हो।
  - टीम की संरचना में निर्धारित संख्या के सापेक्ष बदलाव होने पर।

## iii. आचरण, ईमानदारी और नैतिकता:

- सभी प्रस्तुतियाँ मौलिक और प्लेगरिज़्म मुक्त होनी चाहिए।
- प्रतिभागियों को पूरी प्रतियोगिता के दौरान सम्मानजनक, पेशेवर और नैतिक आचरण बनाए रखना होगा।
- आयोजक टीम के निर्णय अंतिम और बाध्यकारी होंगे।

## iv. बौद्धिक संपदा

- सभी विचार टीमों की बौद्धिक संपदा बने रहेंगे, जब तक कि लिखित रूप में अन्यथा सहमति न दी गई हो।
- चयनित या विजेता विचारों का उपयोग मीडिया, प्रचार और दस्तावेज़ीकरण के लिए किया जा सकता है।

- प्रतिभागियों द्वारा प्रतियोगिता में भाग लेने की सहमति के आधार पर यह समझा जाता है कि उनके द्वारा प्रयुक्त वीडियो, फोटोग्राफ, प्रस्तुतीकरण आदि का निम्न प्रयोजनों हेतु उपयोग के लिए उनकी अनुमति प्राप्त है -
  - जागरूकता और वकालत करने हेतु
  - मीडिया और प्रमोशन
  - रिपोर्टिंग और दस्तावेज़ीकरण
  - टीम और संस्थान को सर्वदा उचित श्रेय दिया जाएगा।
  - आयोजकों द्वारा निर्धारित प्रावधानों के अतिरिक्त कोई अतिरिक्त भुगतान/ दावा नहीं किया जाएगा।

### अन्य महत्वपूर्ण जानकारी:

- प्रतियोगिता में भाग लेना निःशुल्क है।
- आवेदन और प्रस्तुति में केवल अंग्रेज़ी या हिंदी का उपयोग किया जा सकता है।
- टीमों को आवेदन फॉर्म में दिए गए फॉर्मेट के अनुसार ही ऑनलाइन प्रस्तुति जमा करनी होगी।
- प्रत्येक टीम केवल एक ही विचार (समाधान) प्रस्तुत कर सकती है। टीमों के द्वारा प्रस्तुत विचारों में समानता अथवा पुनरावृत्ति अपेक्षित नहीं है।
- अपूर्ण आवेदन, निर्धारित समय सीमा के बाद आवेदन निरस्त माना जाएगा।
- विजेता टीमों को देहरादून में आयोजित पुरस्कार समारोह में आमंत्रित किया जाएगा। इस कार्यक्रम में वरिष्ठ सरकारी अधिकारी, जूरी सदस्य, मेंटर्स और मीडिया उपस्थित रहेंगे।
- केवल विजेता टीम के सदस्य इस कार्यक्रम में आमंत्रित किए जाएंगे।
- विजेता टीम के सभी छात्रों को देहरादून में आयोजित फिनाले में भागे लेने के लिए सहमत होना आवश्यक है।
- प्रतियोगिता के सभी चरणों में सभी पक्षों द्वारा डेटा और सूचनाओं का सही, सुरक्षित और जिम्मेदार उपयोग अनिवार्य है।
- मेंटरशिप और प्रशिक्षण सत्रों में टीम के सभी छात्रों की भागीदारी अनिवार्य है।
- यात्रा और लॉजिस्टिक सहायता आयोजकों द्वारा निर्धारित मानक अनुसार केवल फिनाले में भागे लेने वाली टीमों के सदस्यों को दी जाएगी।
- प्रतियोगिता के विभिन्न चरणों की प्रगति और अन्य संबंधित अद्यतन जानकारी (अपडेट) के लिए कृपया प्रतियोगिता की वेबसाइट और इसके सोशल मीडिया हैंडल देखते रहें।

### v. मूल्यांकन मानदंड:

प्राप्त सभी आवेदनों का मूल्यांकन विशेषज्ञों की जूरी द्वारा निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर किया जाएगा:

मूल्यांकन मानदंड	अंक (%)
<p><b>1. नवाचार, मौलिकता और उत्प्रेरण:</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रस्तावित समाधान की विशिष्टता एवं भिन्नता: समाधान को मौजूदा तरीकों से अलग और विशिष्ट बनाने वाले तत्वों तथा इसके द्वारा प्रदान किए जाने वाले मूल्य का स्पष्ट विवरण।</li> <li>• <b>उत्प्रेरण</b> एवं जुनून: समाधान विकसित करने के पीछे उत्प्रेरण के कारक।</li> <li>• उपयोग में लि जा रही पद्धति की रचनात्मकता: प्रस्तावित समाधान में प्रौद्योगिकी, संचार रणनीतियों या समुदाय-आधारित मॉडलों का नवाचारी उपयोग।</li> <li>• नया एवं नवाचारी चिंतन: पोषण संबंधी चुनौतियों या खाद्य प्रणाली की कमियों को संबोधित करने हेतु नए और मौलिक दृष्टिकोण।</li> </ul>	15%
<p><b>2. उत्तराखण्ड में खाद्य प्रणाली की चुनौतियों, ईट राइट इंडिया अभियान तथा हैकाथॉन की थीम के संदर्भ में प्रस्तावित समाधान के प्रासंगिकता</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चयनित प्रतियोगिता थीम (छ: थीमों में से किसी एक) के साथ प्रस्तावित समाधान का स्पष्ट सामंजस्य। (<a href="#">अनुभाग V: प्रस्तावित गतिविधियाँ देखें</a>)</li> <li>• हैकाथॉन के फोकस क्षेत्र – <a href="#">ईट राइट इंडिया आंदोलन</a> – के साथ मजबूत एवं स्पष्ट संबंध।</li> <li>• समाधान द्वारा संबोधित की जा रही चुनौतियों या समस्याओं की स्पष्ट पहचान।</li> <li>• इन चुनौतियों की उत्तराखंड की खाद्य प्रणालियों में सुधार से प्रत्यक्ष प्रासंगिकता।</li> </ul>	20%
<p><b>3. स्थानीय परिवेश एवं लक्षित लाभार्थियों के प्रति प्रासंगिकता :</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• उत्तराखंड के भौगोलिक, सांस्कृतिक एवं खाद्य परिवेश के साथ प्रासंगिकता।</li> <li>• स्थानीय आहार संबंधी चुनौतियों या खाद्य प्रणाली की कमियों को संबोधित करना।</li> <li>• स्थानीय संसाधनों, खाद्य पदार्थों या सामुदायिक नेटवर्क का प्रभावी उपयोग।</li> <li>• ग्रामीण एवं शहरी लाभार्थियों के प्रति संवेदनशीलता का प्रदर्शन।</li> </ul>	15%
<p><b>4. क्रियान्वयन एवं विस्तारीकरण योजना (अधिकतम अगले 2 वर्षों तक) :</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• क्रियान्वयन की व्यवहारिकता: प्रस्तावित समाधान उपलब्ध संसाधनों एवं निर्धारित समय-सीमा (अधिकतम 2 वर्ष) के भीतर वास्तविक तौर से लागू किया जा सके।</li> <li>• संचालन एवं निष्पादन योजना: समाधान के क्रियान्वयन हेतु स्पष्ट संचालन मॉडल एवं चरणबद्ध कार्य योजना।</li> <li>• किफायती और व्यावहारिक: समाधान संस्थानों, समुदायों या हितधारकों के लिए किफायती और व्यावहारिक हो।</li> <li>• अपनाने में सरलता एवं उपयोगिता: लक्षित लाभार्थियों द्वारा समाधान को आसानी से अपनाया जा सके।</li> <li>• विस्तार (स्केल-अप) योजना: समाधान को व्यापक जनसंख्या या बड़े भौगोलिक क्षेत्रों तक विस्तारित करने हेतु स्पष्ट एवं व्यावहारिक रणनीति।</li> </ul>	20%

<p><b>5. प्रभाव एवं निगरानी ढांचा (अधिकतम 2 वर्षों तक):</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>लक्षित लाभार्थियों के लिए समाधान का दायरा एवं प्रभाव क्षेत्र (जैसे: उत्तराखंड के युवा, महिलाएँ/किशोरियाँ/किशोर, सामान्य समुदाय, अन्य संवेदनशील समूह आदि)।</li> <li>पोषण जागरूकता बढ़ाने, खान-पान व्यवहार को प्रभावित करने एवं दीर्घकालिक प्रभाव उत्पन्न करने की क्षमता।</li> <li>प्रभाव को मापने हेतु स्पष्ट एवं मापनीय परिणामों की उपलब्धता (जैसे: पहुँच, व्यवहार परिवर्तन, संस्थागत अपनाने की दर आदि – अधिकतम 2 वर्षों तक)।</li> </ul>	10%
<p><b>6. प्रस्तुति की गुणवत्ता :</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रस्तुति की स्पष्टता, संरचना एवं तार्किक प्रवाह।</li> <li>प्रभावी कथानक(स्टोरीटेलिंग) एवं दृश्य सामग्री का उपयोग।</li> <li>समस्या एवं समाधान को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करने की क्षमता।</li> <li>प्रस्तुति का पेशेवर ढंग से प्रस्तुतीकरण।</li> </ul>	10%
<p><b>7. टीम सहयोग एवं प्रश्नोत्तर (Q&amp;A) :</b></p> <p>इसका तात्पर्य है:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>टीमवर्क एवं प्रस्तावित समाधान के प्रति साझा स्वामित्व का प्रदर्शन</li> <li>जूरी के प्रश्नों का आत्मविश्वास के साथ उत्तर देने की क्षमता।</li> <li>अपने समाधान की गहन समझ।</li> <li>टीम के अंतर्गत सदस्यों की सहायक भूमिकाएँ।</li> </ul>	10%
<b>कुल</b>	<b>100%</b>

## X. प्रश्नों के लिए संपर्क

**ईमेल:** nutritionconnect2026@gmail.com

**फोन:** 9103425569 (कार्य-दिवसों में प्रातः 11:00 बजे से सायं 5:30 बजे तक)

**ERYH इवेंट वेबसाइट:** <https://nutritionconnect.org/eat-right-youth-hackathon>

**ERYH 2026 से जुड़े अपडेट्स के लिए Nutrition Connect (GAIN) के सोशल मीडिया हैंडल्स को फॉलो करें:**

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/share/p/16XlhF3hu4/>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/nutritionconnex/>
- **X:** <https://x.com/NutritionConnex/status/1935194396544168177>
- **LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/company/nutrition-connect/posts/?feedView=all>