

## راهنمای کلیپ های ارسالی تغذیه:

- ۱- کلیپ های مربوط به تغذیه باید حداکثر ۱/۵ دقیقه و حداقل ۳۰ ثانیه باشد.
- ۲- هدف از این چالش، تهیه غذای سالم با تاکید بر روش پخت و مواد اولیه سالم می باشد.
- ۳- در ابتدای کلیپ، باید شرکت کننده خود را به طور کامل معرفی کند.
- ۴- کلیپ های ارسالی باید حتماً شامل توضیحات درباره کلیه مواد اولیه و مقدار آن ها و روش دقیق پخت باشد. ضمن اینکه هر کلیپ باید در انتها، حاوی یک عکس از نتیجه نهایی باشد.
- ۵- رعایت حجاب مناسب برای خانم ها الزامی می باشد.
- ۶- فیلم برداری حتماً به صورت افقی انجام گیرد.

## معیار سنجش و انتخاب برترین های تغذیه:

- ۱- تعداد فایل های ارسالی افراد (هر چه تعداد فایل های ارسالی بیشتر باشد، امتیاز بیشتری به افراد تعلق خواهد گرفت).
- ۲- کلیپ هایی که از روش های پخت بخار پز و آب پز استفاده کنند امتیاز بیشتری دارند.
- ۳- کلیپ هایی که از سبزیجات و حبوبات در تهیه غذا استفاده کنند امتیاز بیشتری دارند.
- ۴- به غذاهای بومی و محلی امتیاز بیشتری تعلق می گیرد.