



FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

পুষ্টি একটিভিটি শীট-১

এসো, একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যের ছবি আঁকি

বয়স :

৬ - ১২ বছর

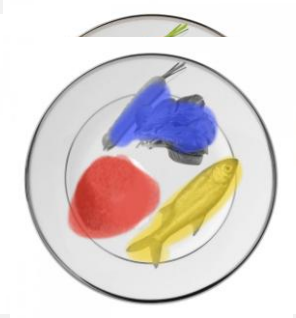
সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- সাদকাগজ
- পেন্সিল
- রঙিন কলম
- স্বাস্থ্যকর খাবারের একটি চিত্র

সুখম খাবারের উদাহরণ



অংশগ্রহণকারীদের খাবারের উদাহরণ

ভূমিকা

শিশুদের সুখম খাদ্যভাস এবং খাদ্য পুষ্টি সম্বন্ধে জানা অত্যন্ত দরকার। শিশুর স্বাস্থ্য, জীবনী শক্তি বৃদ্ধি ও বেড়ে ওঠার জন্যে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের একটি ইতিবাচক ভূমিকা রয়েছে। পুষ্টি একটিভিটি শীটসমূহ শিশু-কিশোরদের পুষ্টিমান সমৃদ্ধ খাদ্য সম্বন্ধে বুঝতে সাহায্য করবে এবং স্বাস্থ্যকর সুখম খাদ্য কোনগুলো সেসব বুঝতে সহায়তা করবে।

উদ্দেশ্য

শিশুরা কোন খাদ্য গ্রহণ করবে, তাদের খাদ্যের কাঠামো কেমন হবে, মৌলিক তিনটি গ্রুপ থেকে তারা যে খাদ্য গ্রহণ করবে- এসব বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টি করাই স্বাস্থ্যকর খাদ্যের ছবি আঁকার উদ্দেশ্য। স্বাস্থ্যকর খাদ্যের ছবি আঁকা বিষয়ক খেলাটি শিশুদেরকে গ্রুপ অনুযায়ী কোন খাদ্যের উপাদান কি সেটি বুঝতে সাহায্য করবে।

ধাপসমূহ

১. অংশগ্রহণকারী সকল ছাত্র-ছাত্রীদের প্রত্যেককে একটি করে কাগজ দিন
২. তারা সচরাচর যে খাবার খেয়ে থাকে কাগজটিতে সে খাবারের একটি ছবি আঁকতে বলুন।
৩. সকলের কাজ সম্পন্ন হওয়ার পর, মৌলিক তিনটি গ্রুপ থেকে একটি স্বাস্থ্যকর সুখম খাদ্য তালিকা অংশগ্রহণকারীর সামনে প্রদর্শন করুন (শরীর বৃদ্ধিদায়ক, শক্তিদায়ক এবং রোগ প্রতিরোধক)
৪. কোন রং কোন খাবার নির্দেশ করছে এবং খাদ্যের উৎস সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের বলুন।
উদাহরণ স্বরূপ :
 - লাল একটি শক্তিবর্ধক খাবার। যেমন- ভাত, রুটি, কোন্দল জাতীয় সবজি যেমন- আলু, গাজর, মূলা ইত্যাদি, মিষ্টি জাতীয় খাদ্যদ্রব্য, তেল, নারিকেল, ঘি, ইত্যাদি।
 - হলুদ একটি শরীর বৃদ্ধিদায়ক খাবার। যেমন- মাংস, মাছ, ডিম, দুধ, মসুর, বাদাম ইত্যাদি।
 - নীল একটি রোগ প্রতিরোধক খাবার। যেমন- গাঢ় সবুজ রংয়ের শাকসবজি, হলুদ শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি।
৫. সমস্ত অংশগ্রহণকারী ছাত্র-ছাত্রীদেরকে কিছুক্ষণ আগে তারা যে খাদ্য তালিকা শিখলো সে তালিকা অনুযায়ী তাদেরকে খাবারগুলো রঙিন পেন্সিল দিয়ে রং করতে বলুন।
৬. খেলোয়ারদের ধন্যবাদ দিয়ে নিম্নের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :
 - এই তিনটি রং সমৃদ্ধ খাবার কি আপনাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকে ?
 - কোন রংয়ের খাবার বেশি থাকে ?
 - কোন রংয়ের খাবার কম থাকে ?
 - কিভাবে এই তিনটি রংয়ের খাবার এবং সুখম খাদ্যভাস পাওয়া সম্ভব বলে আপনি মনে করেন ?
৭. উত্তরগুলো সার-সংক্ষেপ করুন এবং কিভাবে খাদ্যভাস উন্নত করা যায় সে সম্পর্কে বাস্তবসম্মত ও কার্যকর পরামর্শ দিন।



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

This publication is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.



INGENAES
Integrating Gender and Nutrition
within Agricultural Extension Services

৮. অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান।

অংশগ্রহণকারী ছোট শিশুদের খেলার জন্য সহজ নির্দেশনাবলী দিন এবং একটু বড় শিশুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম রাখুন।

বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি) কর্তৃক বাংলায় অনুদিত



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.
creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Prepared by the Jing Wang,
University of Illinois at Urbana
Champaign