



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেডার ও পুষ্টিকে সমন্বয়করণ

একটিভিটি শিট - ১০

এসো তোমার খাবারকে চিনি

বয়স :

৭ - ১২ বছর

সময় :

৩০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- ফুড কার্ড তৈরী করার জন্য প্রায় ১৫-২০টি কাগজের টুকরা যেখানে খাবারে বিভিন্ন তথ্য উল্লেখ থাকবে।
- যদি শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হয় তাহলে আরো কার্ড প্রস্তুত করতে পারেন। কার্ডগুলো খেলা শেষে পুনরায় ব্যবহার করা যাবে।

ডিজাইন

খাবারের ছবি অথবা খাবারের ছবি অঙ্কনের মাধ্যমে এবং খাবারের পুষ্টি তথ্য, স্বাদ, রং ইত্যাদি তথ্য দিয়ে কার্ডগুলো নিম্নে দেখানো কার্ডের ন্যায় তৈরী করা যেতে পারে।



ভূমিকা

সঠিক পুষ্টি তথ্য জানা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস গড়ে তোলা শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিকর খাদ্যাভাস শিশুর স্বাস্থ্য, শিশুর প্রাণবন্ডতা এবং শিশুর বৃদ্ধিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। পুষ্টি একটিভিটি শিটগুলো শিশু-কিশোরদের পুষ্টি গুরুত্ব বোঝাতে এবং স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যাভাস গড়ে তুলতে সাহায্য করবে।

উদ্দেশ্য

এই কার্যক্রমটি শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে, খাবারগুলো কি ধরনের পুষ্টি উপাদান ধারণ করে এবং কেন আমাদের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা উচিত সে সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে, এই কার্যক্রমটির মাধ্যমে তিনটি খাদ্য গ্রুপ এবং এই তিনটি গ্রুপের বিভিন্ন খাবারের সাথে পরিচিত হবে।

ধাপসমূহ

বাংলাদেশের পরিবারে নিয়মিত খাওয়া হয় এরকম ১৫-২০টি পুষ্টিকর খাবার নিন।
উদাহরণস্বরূপ :- আম, আপেল, কমলা, বাঁধাকপি, মাছ, মুরগী, ভাত ইত্যাদি খাবারগুলোর পুষ্টি, স্বাদ, রং এবং স্বাস্থ্যগুণাবলীর তথ্য কার্ডে উল্লেখ করুন।

১. খেলা শুরু করার পূর্বে খাবারের কার্ডগুলো শিক্ষার্থীদের দেখান এবং কেন এই খাবারগুলো তাদের জন্য উপকারী, কি ধরনের পুষ্টি উপাদান এই খাবারগুলো থেকে পেয়ে থাকে এবং তিনটি খাদ্য গ্রুপের কোন গ্রুপে কোন খাবার পড়েছে সে সম্পর্কে জানান।
২. খেলাটি শুরু করার জন্য ১০ -১২ জন অংশগ্রহণকারী বাছাই করুন।
৩. অংশগ্রহণকারীদের A এবং B দুটি দলে বিভক্ত করুন।
৪. প্রথমে A দলের প্রত্যেককে একটি করে ফুড কার্ড দিন। কার্ডে যে খাবারটি থাকবে তারা সেটিরই প্রতিনিধিত্ব করবে। A দলের কার্ডটি যেন B দল না দেখে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন।
৫. এরপর B দলকে অনুমান করতে হবে A দলের কাছে কোন ফুড কার্ডটি আছে। B দল তিনটি প্রশ্ন করে এই কাজটি করবে।

উদাহরণস্বরূপ :

- খাবারে রং কি ?
- কোন ধরনের পুষ্টি উপাদান রয়েছে ?
- অথবা এটি কি চোখের জন্য উপকারী ?

৬. প্রশ্ন করার জন্য ১০ মিনিট সময় দেয়া হবে।
৭. নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে B দল A দলের যতজনকে সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পারবে সেই সংখ্যাটিই তাদের প্রাপ্ত নম্বর হবে।
৮. ১০ মিনিট পর A দলের সদস্যরা তাদের কার্ড উপস্থাপন করবে এবং পয়েন্ট হিসাব করা হবে।
৯. এরপর B দলের প্রত্যেকটি কার্ড দিন এবং A দলকে ১০ মিনিট সময় দিন অনুমান করার জন্য। B দলকেও তিনটি প্রশ্ন করা হবে।
১০. ৩-৫টি রাউন্ডে স্কোর হিসাব করা হবে এবং A দল ও B দল পালাক্রমে

খেলাটি খেলবে। A অথবা B দলের মধ্যে কে জিতেছে তা নির্ধারণের জন্য প্রতিটি রাউন্ড এর সঠিক উত্তর থেকে মোট পয়েন্ট গণনা করা হবে।



(উপরে দেখানো কার্ড এর মতো A দলের প্রত্যেক এর কাছে খাবারের তথ্য সম্মিলিত একটি করে কার্ড থাকবে যা তাদের প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করবে।)



(A দলের সদস্যদের কাছে কোন ফুড কার্ড আছে তা ধারণা করার জন্য B দলের সদস্যরা A দলের প্রত্যেককে তিনটি করে প্রশ্ন করবে।)

বয়স অভিযোজন/খাপখাওয়ানো

বয়সের সাথে বিভিন্ন তথ্য পরিবর্তন করে এই খেলাটি খেলা যেতে পারে।

Resources:

http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/bgd_en.stm

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



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 Rachel Ruiting Liang,
University of Illinois at Urbana-Champaign

www.ingenaes.illinois.edu/library