



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

পুষ্টি একটিভিটি শীট - ১০

খাবারের ভূমিকা

বয়স :

১৫ - ১২ বছর

সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- মার্কার
- ড্রয়িং পেপার
- বিভিন্ন খাবারের চিত্র সম্মিলিত কিছু কার্ড
যেসব দেখে শিশুরা খাবার গুলো চিনতে
পারবে।

ভূমিকা

শিশুদের সঠিক পুষ্টি সম্পর্কে জানা এবং সুস্বাদু খাদ্যভাষা অনুশীলন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টির খাদ্য শিশুদের স্বাস্থ্য, শক্তি এবং বৃদ্ধির উপর ইতিবাচক প্রভাব রাখে। পুষ্টি একটিভিটি শীট হলো একটি পরিকল্পিত কার্যক্রমের সিরিজ যেটি শিশু কিশোরদেরকে পুষ্টির গুরুত্ব এবং স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যভাষা সম্পর্কে শিখতে সাহায্য করবে।

উদ্দেশ্য

এই কার্যক্রমটি ছাত্রছাত্রীদেরকে সুস্থ দেহের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবারের সম্পর্ক বুঝতে সাহায্য করবে। কোন কোন বিশেষ খাবার কি কি উপকার করে এ সম্পর্কে তারা জানতে পারবে। এছাড়াও ছাত্র-ছাত্রীরা তিনটি খাদ্য গ্রুপ এর সাথে পরিচিত হবে।

ধাপসমূহ

১. একটিভিটি শীট শুরু করার পূর্বে স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত পাঠ থাকবে।
২. সাধারণত যেসক খাদ্য গ্রহণ করা হয় সেগুলোর ছবি ছাত্র-ছাত্রীদেরকে দেখানো এবং ব্যাখ্যা করা। কোন খাদ্য গ্রুপে এ খাবারগুলো আছে, কি কি পুষ্টি উপাদান আছে এবং কিভাবে এই পুষ্টি উপাদান গুলো সুস্বাস্থ্য রক্ষায় ভূমিকা রাখে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা। মাছ, মাংস, ভাত, আম, টমেটো ইত্যাদি সাধারণ খাবারের ছবি দেখাতে হবে।
৩. শরীরের নির্দিষ্ট উপকারের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান গুলোর উপর গুরুত্ব দিন টেবিল দেখুন)।
৪. খাবার সম্পর্কে শেখার পর শিশুদের হাতে কাগজ ও পেন্সিল দিন।
৫. শিশুদেরকে তাদের শেখা যেকোন একটি খাবারের ছবি আঁকতে এবং রং করতে বলুন।
৬. শিশুদেরকে তাদের আঁকা ছবি দ্বারা চিহ্নিত করা হবে। যেমন কোন শিশু মরিচের ছবি আঁকলে তাকে মরিচ নামে ডাকা হবে। এভাবে প্রতিটি শিশুকে তাদের নিজের আঁকা ছবি দ্বারা চিহ্নিত করা হবে।
৭. শিশুদেরকে তাদের প্রশিক্ষণের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে বলুন। প্রশিক্ষককে বিভিন্ন নাটকীয় উপসর্গ যেমন অন্ধত্ব, তৃষ্ণার্ত, দুর্বল শরীর বা হাড়ের অভিনয় করে দেখাতে হবে।
৮. শিশুরা এসব উপসর্গ দেখার পর তাদেরকে কিসের অভাবে এগুলো হয়েছে জিজ্ঞেস করা হবে।

খাবার (উদাহরণ)	পুষ্টি উপাদান	উপকারিতা
আম	শর্করা শক্তিদানকারী গ্রুপ	চোখের সুরক্ষা দেয়, হজমে সাহায্য করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
মাছ	আমিষ শরীর গঠনকারী গ্রুপ	শরীরের গঠন করে হাঁড় ও দাঁত মজবুত করে
ভাত	শর্করা শক্তিদানকারী গ্রুপ	শক্তির বড় উৎস
মুরগী	আমিষ শরীর গঠনকারী গ্রুপ	শরীরের গঠন করে হাঁড় ও দাঁত মজবুত করে

৯. কোন খাবার এসব সমস্যার সমাধান করে সেগুলো শিশুরা চিহ্নিত করবে। কার আঁকা ছবির খাবার এসব সমস্যার সমাধান করে তা চিহ্নিত করবে।

Resources

Robert E. Horn. *Visual Language and Converging Technologies in the Next 10-15 Years (and Beyond)*. Press: Stanford University. Retrieved from <http://web.stanford.edu/~rhorn/a/recent/artclNSFVisualLangv.pdf>

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 the Jiyun Park,
University of Illinois at Urbana-
Champaign