



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

পুষ্টি একটিভিটি শিট - ২

এসো একটি খাদ্য প্লেট অঙ্কন করি

বয়স :

৫ - ১০ বছর

সময় :

২০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- খালি কাগজ
- কলম অথবা পেন্সিল
- রং পেন্সিল

ভূমিকা

সঠিক পুষ্টি তথ্য জানা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস গড়ে তোলা শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিকর খাদ্যাভাস শিশুর স্বাস্থ্য, শিশুর প্রাণবন্দিতা 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 অংশগ্রহণকারী ছাত্র-ছাত্রীদেরকে তাদের প্রাত্যহিক জীবনে পুষ্টি বিষয়ক তথ্য জানতে আর এই তথ্যগুলো তাদের জীবনে কাজে লাগাতে সহায়তা করবে। প্রতিদিন তারা যে খাবার গ্রহণ করে থাকে তার একটি ছবি আঁকা হলে তারা খুব ভালভাবে বুঝতে পারবে যে, তারা কতটুকু পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করছে আর দীর্ঘ মেয়াদে সুস্বাস্থ্যের জন্যে কোথায় কোথায় তাদের পুষ্টিমান বাড়ানো দরকার।

ধাপসমূহ

১. প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে একটি খালি কাগজ এবং রং পেন্সিল দেওয়া হবে। শিক্ষার্থীকে কাগজের মাঝখানে একটি বড় বৃত্ত আঁকতে বলুন। এই বৃত্তটিই তাদের প্রতিদিনের খাদ্য প্লেট যেটি তারা অঙ্কন করবে। তাদেরকে তাদের প্রিয় খাবার দিয়ে প্লেটটি আঁকতে বলুন। অংশগ্রহণকারীকে তাদের চিত্রটি শেষ করার জন্য কিছুটা সময় দিন।
২. শিক্ষার্থীদের অঙ্কন সম্পন্ন হওয়ার পর, প্রশিক্ষক কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবককে শিক্ষার্থীদের আঁকা ছবি সকলের সাথে শেয়ার করার নির্দেশ দিবেন। কয়েকজন ছাত্র নির্বাচন করুন এবং নিম্নলিখিত প্রত্যেকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। কোন নির্দিষ্ট ধরনের খাবার কেন অধিক জনপ্রিয় তা ব্যাখ্যা দিন (যেমন- ভাত শক্তিদায়ক খাবার এবং শিশুর শক্তি বৃদ্ধি করে)
 - কোন ধরনের খাবার অধিকাংশ স্থান নিয়েছে ?
 - কোন রংয়ের খাবার প্লেটে ছিল ?
 - কোন ধরনের খাবার স্বাস্থ্যকর ?
 - কোন ধরনের খাবার অস্বাস্থ্যকর ?
৩. অংশগ্রহণকারীর সামনে আপনি আপনার নিজের প্লেটটি আঁকুন। কোন ধরনের খাদ্য আঁকছেন তা অংশগ্রহণকারীদের ব্যাখ্যা করুন। অংশগ্রহণকারীদের জন্য এটি একটি আদর্শ খাবার হিসেবে বিবেচিত হবে।
৪. অঙ্কিত আদর্শ প্লেটটি অংশগ্রহণকারীদের দেখান। বিভিন্ন খাদ্য গ্রুপ, তাদের অনুপাত এবং রং বর্ণনা করুন। কেন এটি আদর্শ খাবার প্লেট তা ব্যাখ্যা করুন। শিক্ষার্থীদের অঙ্কিত প্লেটে নতুন খাদ্য অঙ্কন করার জন্য কিছু সময় দিন।
৫. এই কার্যক্রম থেকে অংশগ্রহণকারীরা কি শিখেছে তা বুঝতে নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :-
 - আপনি আপনার প্লেটে কি পরিবর্তন করেছেন এবং কেন ?
 - আপনার প্লেটে স্বাস্থ্যকর খাবার কোনটি ?
 - আপনার প্লেটে অস্বাস্থ্যকর খাবার কোনটি ?
 - আপনার প্লেটের কোন খাবারগুলো শক্তিদায়ক গ্রুপ/শরীর বৃদ্ধিদায়ক গ্রুপ/রোগ-প্রতিরোধক খাদ্য গ্রুপের মধ্যে পরে ?

References

Basics on Food and Nutrition FAO Bangladesh.



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.



Title goes here again, if it spills onto a second page!

FAO, 2010. http://www.fao.org/ag/aqn/nutrition/bqd_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 the Mary Gan,
University of Illinois at Urbana-
Champaign