



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

পুষ্টি একটিভিটি শিট - ৩

এসো নিজের সামর্থ্য খোঁজ করি

বয়স :

৮ - ১৫ বছর

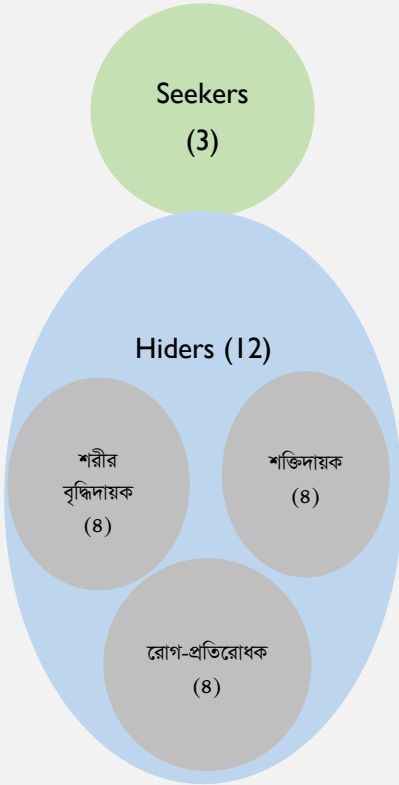
সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- সাদা কাগজ
- পেন্সিল
- রং পেন্সিল
- স্বাস্থ্যকর খাবারের ছবি

খাবারের দলসমূহ তৈরী করুন



ভূমিকা

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

উদ্দেশ্য

"নিজের সামর্থ্য খোঁজ করা" একটি লুকোচুরি খেলা। এই খেলার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন খাদ্য গ্রুপ, প্রতিটি খাদ্য গ্রুপে খাবারের ধরন এবং একটি সুস্থ শরীর গঠনে এই খাবারগুলোর ভূমিকা সম্পর্কে জানতে পারবে।

ধাপসমূহ

- এই খেলায় সাধারণত ১৫ জন অংশগ্রহণকারী এবং একজন সহযোগীতাকারী থাকবে। সংখ্যার কম বেশি হলে সেটা নিজেদের ঠিক করে নিতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীকে দুই গ্রুপে বিভক্ত করুন।
- যে গ্রুপটি লুকিয়ে থাকবে সেটিতে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা বেশি থাকবে। যদি মোট ১৫ জন অংশগ্রহণকারী হয়, তাহলে লুকানো গ্রুপে প্রায় ১২ জন অংশগ্রহণকারী থাকবে। লুকানো গ্রুপটি আবার তিনটি অতিরিক্ত ছোট দলে ভাগ করা হবে। তিনটি অতিরিক্ত ছোট দল নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে ভাগ করা হবে :
 - শক্তি বৃদ্ধিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিদায়ক এবং রোগ-প্রতিরোধক খাদ্য গ্রুপ। প্রতিটি গ্রুপে প্রায় ৩-৫ জন অংশগ্রহণকারী থাকবে।
- ক্ষুদ্র দলে বিভক্ত হওয়ার পর অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের গ্রুপ অনুযায়ী বিভিন্ন খাবারের নামে নামকরণ করা হবে। অংশগ্রহণকারীরা যে খাবারের অভিনয় করছে সে খাবারের ছবি দিয়ে তাদেরকে বুঝাতে হবে। উদাহরণস্বরূপ- শরীর বৃদ্ধিদায়ক গ্রুপের অংশগ্রহণকারীদেরকে ডিমের ছবি এবং শক্তি বৃদ্ধিদায়ক গ্রুপের অংশগ্রহণকারীদেরকে ভাত এর ছবি দেওয়া যেতে পারে।
- অবশিষ্ট ২-৩ জন অংশগ্রহণকারী অন্যদের খুঁজে বের করবে।
- এই ছোট দলটি লুকিয়ে থাকা গ্রুপকে খুঁজে বের করবে এবং তার নিজের প্লেটে রাখার জন্য প্রত্যেক খাদ্য গ্রুপ থেকে একজন অংশগ্রহণকারীকে নিয়ে আসবে।
- যে গ্রুপটি লুকাবে তাদেরকে উপযুক্ত লুকানোর জায়গা খুঁজে পাওয়ার জন্য যারা খুঁজে বের করবে তারা চোখ বন্ধ করে ১ থেকে ১০০ পর্যন্ত গননা করবে।
- প্রত্যেক খাদ্য গ্রুপ থেকে অংশগ্রহণকারী না পাওয়া পর্যন্ত এই খেলা চলবে। এই খেলার মাধ্যমে যেসব অংশগ্রহণকারী সুস্বাদু খাদ্য প্লেট পূর্ণ করবে তারাই খেলায় জিতবে।
- প্রত্যেক খাদ্য গ্রুপ থেকে একটি করে খাদ্য (যেসব অংশগ্রহণকারী লুকিয়ে আছে) না পাওয়া পর্যন্ত এই খেলাটি চালিয়ে যেতে হবে।
- অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন :
 - আপনার প্লেট পূর্ণ করার জন্য কোন ধরনের খাবার আপনি পেয়েছেন ?
 - সুস্থ শরীর ও মনের জন্য কেন তিনটি খাদ্য গ্রুপ প্রয়োজনীয় ?
 - প্রতিদিনের খাবারে বিভিন্ন খাদ্য গ্রুপ এর খাবার থাকা কি জরুরী ? নাকি যে কোন একটি

গ্রুপের খাবারই যথেষ্ট ?

- খাওয়ার আগে আমাদের কতক্ষণ হাত ধোয়া উচিত ?

Resources

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/

www.ingenaes.illinois.edu/library

Prepared by the
AlexandrGovorovski,
University of Illinois at Urbana-
Champaign