



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেডার ও পুষ্টিকে সমন্বয়করণ

পুষ্টি একটিভিটি শিট - ৪

ফুড অলিম্পিকস

বয়স :

৫-১২ বছর

সময় :

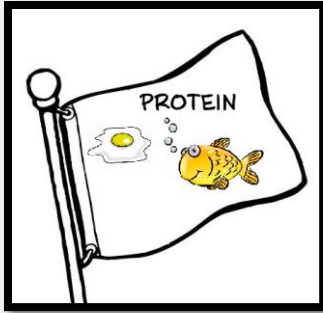
১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- ম্যাচিং গেইম ও বডি ল্যাঙ্গুয়েজ খেলার জন্য নাম কার্ড
- রং পেন্সিল
- অঙ্কনের জন্য কাগজ
- পুষ্টির সাথে শারীরবৃত্তীয় বিভিন্ন কার্যক্রম এর সম্পর্ক বুঝতে রঙিন কাগজ
- সত্যিকারের খাবার যেমন টমেটো, আম, মাছ, ডিম ইত্যাদি

খেলার পরিকল্পনা :

- ফ্ল্যাগ : ৬টি পুষ্টি গ্রুপে বিভক্ত শিশুরা তাদের নিজস্ব পতাকা অঙ্কন করবে।



ম্যাচিং গেইম



ভূমিকা

সঠিক পুষ্টি তথ্য জানা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাসের অভ্যাস গড়ে তোলা শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টির খাদ্যাভাস শিশুর স্বাস্থ্য, শক্তির এবং শিশুর বৃদ্ধিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। পুষ্টি কার্যক্রম শিট শিশু-কিশোরদের পুষ্টি গুরুত্ব বোঝাতে এবং স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যাভাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

উদ্দেশ্য

ফুড অলিম্পিক কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হচ্ছে শিশুরা কি খাচ্ছে, যে খাবারগুলো খাচ্ছে তা থেকে শরীরের চাহিদা মিটিয়ে কিনা এবং যে খাবার গ্রহণ করছে তা তিনটি মৌলিক খাদ্য গ্রুপ থেকে আসছে কিনা সে ব্যাপারে সচেতন করা। এই খেলাটি শিশুদেরকে তাদের খাবারগুলো কোথা থেকে আসছে সে ব্যাপারে জানতে সাহায্য করবে।

ধাপসমূহ

শিশুদেরকে খাবারের ৬টি গ্রুপে ভাগ করুন অর্থাৎ পানি (ওয়াটার), আমিষ (প্রোটিন), শর্করা (কার্বোহাইড্রেট), চর্বি (ফ্যাট), ভিটামিন ও খনিজ (মিনারেল)। খাবারের এই সমস্ত উপাদানগুলো কিভাবে শরীরের জন্য কাজ করে সে ব্যাপারে শিশুদেরকে ব্যাখ্যা করুন। এরপর শিশুদেরকে নিয়ে ফুড অলিম্পিকের বিভিন্ন খেলা খেলুন। পুষ্টির ছয়টি উপাদান নিয়ে চারটি ভিন্ন ভিন্ন খেলা খেলুন। ছয়টি গ্রুপের জন্য খাবারের উপাদানের নাম লিখিত ছয়টি ফ্ল্যাগ করুন যেখানে ছয়টি উপাদানের আলাদা আলাদা ছবি থাকবে। প্রতিটি খেলা শেষ হয়ে যাওয়ার পর রঙিন কাগজে দেহের আকৃতি সমৃদ্ধ যে ছবিটি আছে সেখানে খাবারের ছবি লাগান। একই সময়ে প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের নম্বরও আলাদাভাবে রাখুন। খাদ্য উপাদানের নাম অনুযায়ী গ্রুপ সদস্যদের নামকরণ করুন যেমন ভিটামিন গ্রুপের সদস্যদের নাম হতে পারে VA, VB, VC, VD, ইত্যাদি। খেলায় বন্ধুসুলভ প্রতিযোগিতার জন্য সঠিক উত্তরদাতাকারীদের নীল রং এবং ভুল উত্তরদাতাকারীদের লাল রং দ্বারা চিহ্নিত করুন এবং প্রাপ্ত পয়েন্ট থেকে পয়েন্ট বাদ দিন।

১. শিশুদের ৬টি গ্রুপে ভাগ করুন
 - পানি : পানি শরীরে পুষ্টি দ্রবীভূত ও বহনে সাহায্য করে, বর্জ্য দূর করে এবং শরীরে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।
 - প্রোটিন : শরীরে নতুন টিস্যু, অ্যান্টিবডি, হরমোন এবং অন্যান্য যৌগিক উপাদান তৈরীতে সাহায্য করে।
 - শর্করা : শরীরে শক্তি যোগায়।
 - চর্বি : চর্বি শরীরে দীর্ঘ মেয়াদি শক্তি এবং সুরক্ষায় সাহায্য করে।
 - ভিটামিন : শরীরে অন্যান্য পুষ্টি ব্যবহার সহজতর করে এবং হরমোন তৈরীতে সাহায্য করে।
 - মিনারেল : হাড় ও দাত গঠনে এবং স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকলাপে সাহায্য করে।
২. ৬টি পুষ্টি গ্রুপের জন্য একটি করে ফ্ল্যাগ আঁকুন। প্রতিটি গ্রুপ তাদের পরিচয়ের প্রতীক হিসেবে নিজস্ব সৃজনশীল পতাকা অঙ্কন করবে। উদাহরণস্বরূপ- প্রোটিন গ্রুপ তাদের পতাকায় মুরগীর রান অঙ্কন করতে পারে।

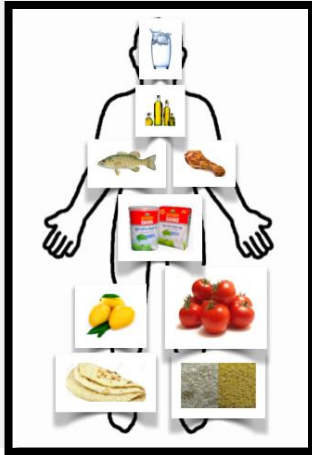
- বডি ল্যাঙ্গুয়েজ : প্রথম সদস্য খাদ্য কার্ড দেখবে এবং পরবর্তী সদস্যের কাছে শারীরিক ভাষায় বর্ণনা করবে। যে গ্রুপ চূড়ান্ত ব্যক্তিকে সবচেয়ে পরিষ্কার ভাবে বুঝতে পারবে তারাই জিতবে।



- সেঙ্গ গেইম



- স্কোরিং



৩. এখন অংশগ্রহণকারী শিশুদের সাথে ৪টি খেলা খেলুন :

- OX কুইজ : O এবং X, দুইটি গ্রুপে ভাগ করুন এবং খেলা শুরু করার আগে মৌলিক কিছু প্রশ্ন করুন।
- ম্যাচিং গেইম : খাবারের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানগুলো একটি বোর্ডে লাগান এবং শিশুদেরকে খাবারের নাম সম্বলিত কার্ড দিন। শিশুরা সঠিক খাবারের কার্ডটি সঠিক পুষ্টি উপাদানের পাশে লাগাবে।
- বডি ল্যাঙ্গুয়েজ : গ্রুপের প্রথম সদস্য ছবিটি দেখবে এবং এটি কোন ধরনের পুষ্টি এবং এটি কিভাবে শরীরের জন্য কাজ করে তা গ্রুপের প্রত্যেক সদস্যকে ব্যাখ্যা করবে। বিস্তারিত এবং বোধগম্য বর্ণনার মাধ্যমে জয় আনা সম্ভব।
- সেঙ্গ গেম : প্রত্যেকটি সদস্য চোখ বন্ধ করে কি স্পর্শ করেছে তা অনুমান করে বলতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি প্রশিক্ষক 'ভূট্টা' রাখে তাহলে অংশগ্রহণকারীকে অনুমান করে বলতে হবে সে কি ধরেছে।
- মূল্যায়ন : প্রতিটি গ্রুপকে বিভিন্ন চার্ট ও দেহের আকৃতি সমৃদ্ধ ছবিতে লাগানো খাবারের ছবির মাধ্যমে মূল্যায়ন করতে হবে। প্রতিটি খেলা শেষ হলে শিশুরা রঙিন কাগজে যে খাবারের ছবি এঁকেছেন তা মানুষের ছবিতে লাগিয়ে দিন। যারা বেশি রঙিন কাগজ লাগাতে পারবে তারাই বিজয়ী হবে। প্রতিটি সঠিক রঙিন কাগজ লাগানোর জন্য প্রশিক্ষক দুই পয়েন্ট করে দিবে এবং ভুল কাগজ লাগানোর জন্য পয়েন্ট মাইনাস করবেন।

বয়স অভিযোজন/খাপ খাওয়ানো :

ছোট বাচ্চাদের জন্য সহজ নির্দেশিকা ব্যবহার করুন। বড়দের জন্য গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য ও পুষ্টি কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করুন।

Resources

Human Kinetics. Primary Functions of the Six Major Nutrients. Retrieved from www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/the-six-categories-of-nutrients

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

www.ingenaes.illinois.edu/library