



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

পুষ্টি একটিভিটি শীট - ৯

সত্য-মিথ্যা নির্ণয় করা

বয়স :

৮ - ১৪ বছর

সময় :

১ ঘণ্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- ১০ - ৪০টি বিভিন্ন ধরনের খাদ্যের ছবি (যেমন, মিষ্টি কুমড়া, আলু, ডিম, গাজর, পালংশাক ইত্যাদি)
- চক ও ব্লাকবোর্ড

নমুনা চিত্র :



ছবির সামনের অংশ

ছবির পেছনের অংশ



ছবির সামনের অংশ

ছবির পেছনের অংশ

ভূমিকা

প্রত্যেক শিশুর জন্য সঠিক পুষ্টি তথ্য এবং সুসম খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস শিশুর স্বাস্থ্য, শক্তি এবং শিশুর শারিরিক ও মানসিক বৃদ্ধিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। পুষ্টি একটিভিটি শীট শিশু-কিশোরদের সঠিক পুষ্টিতথ্য এবং স্বাস্থ্যকর সুসম খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের শরীরে ছোট ছোট পুষ্টি উপাদানের যেমন ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি এবং আয়রণ এর উৎস সম্পর্কে জানতে পারবে।

ধাপসমূহ

সমানসংখ্যক অংশগ্রহণকারী শিশু কিশোরদের নিয়ে কয়েকটি দল গঠন করা হবে। তিনটি রাউন্ডে পুষ্টি বিষয়ক কুইজ পরিচালনা করা হবে যেখানে প্রত্যেকটি দল একে অপরের সাথে প্রতিযোগিতা করবে। উদাহরণস্বরূপ, প্রথম রাউন্ডে ভিটামিন-এ, দ্বিতীয় রাউন্ডে ভিটামিন-বি এবং তৃতীয় রাউন্ডে আয়রণ এর উপর কুইজ এর বিষয় হতে পারে। একটি দলের অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে বিষয়ের উপর আলোচনা করা হবে এবং এই বিষয়ক প্রশ্নের সত্য-মিথ্যা যাচাই করতে হবে। সঠিক উত্তরের জন্য প্রত্যেকদল ১০ পয়েন্ট পাবে। স্কোর যোগ করা হবে এবং সর্বোচ্চ স্কোরধারী দলই বিজয়ী হবে।

১. ১০ - ৪০ অংশগ্রহণকারী শিশু-কিশোরদেরকে বিভিন্ন নামের ২ - ৪টি দলে ভাগ করতে হবে যেন দল এ, বি, সি ইত্যাদি এবং প্রত্যেক দলে সমানসংখ্যক অংশগ্রহণকারী থাকবে।
২. কুইজ সেকশন শুরু হবে :
৩. রাউন্ড ১ (ভিটামিন এ)
 - ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্যের উৎস সম্পর্কে পূর্বে প্রস্তুতকৃত ছবি অংশগ্রহণকারীদের সামনে প্রদর্শন করতে হবে এবং তাদেরকে খাদ্যের ভিটামিন গুলোর সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে।
 - গাজরের একটি ছবি দেখিয়ে এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। যেমন, “ভিটামিন এ অন্ধত্ব প্রতিরোধ করে, এটা কি সত্য নাকি মিথ্যা ?”
 - অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীরা নিজেদের বিভিন্ন দলের মধ্যে আলোচনা করে প্রশ্নের উত্তর দিবে।
 - শুদ্ধ উত্তরটি জানতে হবে। ব্লাকবোর্ডে প্রত্যেকটি দলের নাম লিখতে হবে এবং সঠিক উত্তরদাতা দলকে ১০ পয়েন্ট দেওয়া হবে। ভুল উত্তরের জন্য কোন পয়েন্ট দেওয়া হবে না।
 - মলা মাছ কিংবা অন্যান্য ছোট মাছের ছবি তুলে পুষ্টি বিষয়ক আরও একটি প্রশ্ন করুন, যেমন- ছোট মাছ আমাদের দেহ গঠনের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু এটি রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে না, এটা কি সত্য নাকি মিথ্যা ?
 - শুদ্ধ উত্তরটি সবাইকে জানাতে হবে এবং উত্তরটি ব্যাখ্যা করতে হবে। ছোট মাছ একটি ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার এটি শারিরিক বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। সঠিক উত্তরদানকারী দলের পাশে ব্ল্যাকবোর্ডে ১০ পয়েন্ট দেওয়া হবে।



ছবির সামনের অংশ ছবির পেছনের অংশ



ছবির সামনের অংশ ছবির পেছনের অংশ

৪. রাউন্ড ২ (ভিটামিন সি)

- পূর্বে প্রস্তুতকৃত ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবারের উৎসের ছবিগুলো অংশগ্রহণকারীদের সামনে প্রদর্শন করতে হবে এবং এই খাবারগুলোর সাথে তাদের পরিচয় করিয়ে দিতে হবে।
- আলুর ছবি তুলে পুষ্টি বিষয়ক প্রশ্ন করুন। যেমন- “ভিটামিন সি এর অভাবে আপনি হাড়ের ব্যাথায় ভুগতে পারেন,” এটা কি সত্য নাকি মিথ্যা?

৫. রাউন্ড ৩ (আয়রন)

- পূর্বে প্রস্তুতকৃত আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের উৎসের ছবি অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীদের সামনে প্রদর্শন করতে হবে এবং এই খাবারগুলোর সাথে তাদের পরিচয় করিয়ে দিতে হবে।
 - পূর্বে প্রস্তুতকৃত বিভিন্ন প্রাণীর কলিজার ছবি দেখিয়ে অংশগ্রহণকারীদের পুষ্টি বিষয়ক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। যেমন- “প্রতিদিন আমরা কি পরিমাণ আয়রন গ্রহণ করছি এটি গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয় নয়। এটা কি সত্য নাকি মিথ্যা?”
 - শুদ্ধ উত্তর হলো “মিথ্যা”। কারণ পর্যাপ্ত পরিমাণ আয়রন সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ না করলে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
৬. বিভিন্ন ধরনের ফুড কার্ড প্রদর্শন এবং সে সম্পর্কিত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে খেলাটি চালিয়ে যেতে হবে।
৭. সকল দলের স্কোর হিসাব করুন এবং সকল অংশগ্রহণকারীদেরকে ধন্যবাদ জানান।

বয়সের সাথে খাপ খাওয়ানো

দলের নাম এবং পুষ্টি বিষয়ক আলোচনা ও প্রশ্নগুলো অংশগ্রহণকারীর বয়স এর উপর ভিত্তি করে করতে হবে। যদি বয়স কম হয় তাহলে নির্দেশাবলী ও প্রশ্নগুলো অপেক্ষাকৃত সহজ হতে হবে।

References

WFP, 2016. <https://www.wfp.org/hunger/malnutrition>, WHO, 2016. <http://www.who.int/nutrition/topics/vad/en/>

NutriStrategy, 2015. <http://www.nutristrategy.com/nutrition/calcium.htm>, Weisenberger, 2014. <http://www.innerbody.com/nutrition/micronutrients>

FAO, 2010. http://www.fao.org/aq/aqn/nutrition/baqd_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 Jing Wang,
University of Illinois at Urbana-Champaign

www.ingenaes.illinois.edu/library