

## কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টি সমন্বয়করণ

### পুষ্টি এন্টিভিটি শীট-১

### এসো, একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যের ছবি আঁকি

বয়স :

৬ - ১২ বছর

সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- সাদা কাগজ
- পেন্সিল
- রঙ্গিন কলম
- স্বাস্থ্যকর খাবারের একটি চিত্র

সুখম খাবারের উদাহরণ



অংশগ্রহণকারীদের খাবারের উদাহরণ



### ভূমিকা

শিশুদের সুখম খাদ্যাভ্যাস এবং খাদ্য পুষ্টি সম্বন্ধে জানা অত্যন্ত দরকার। শিশুর স্বাস্থ্য, জীবনীশক্তি, বৃদ্ধি ও বেড়ে ওঠার জন্যে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবারের একটি ইতিবাচক ভূমিকা রয়েছে। পুষ্টি এন্টিভিটি শীট সমূহ শিশু-কিশোরদের পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য সম্বন্ধে বুঝতে সাহায্য করবে এবং সুখম খাদ্য কোনগুলো সে সব বুঝতে সহায়তা করবে।

### উদ্দেশ্য

শিশুরা কোন খাদ্য গ্রহণ করবে, তাদের খাদ্যের কাঠামো কেমন হবে, মৌলিক তিনটি গ্রন্থ থেকে তারা যে খাদ্য গ্রহণ করবে - এসব বিষয়ে সচেতনতা সৃষ্টি করাই স্বাস্থ্যকর খাদ্যের ছবি আঁকার উদ্দেশ্য। স্বাস্থ্যকর খাদ্যের ছবি আঁকা বিষয়ক খেলাটি শিশুদেরকে গ্রন্থ অনুযায়ী কোন খাদ্যের কি উপাদান, সেটি বুঝতে সাহায্য করবে।

### ধাপসমূহ

১. অংশগ্রহণকারী সকল ছাত্র-ছাত্রীদের প্রত্যেককে একটি করে কাগজ দিন।
২. তারা সচরাচর যে খাবার খেয়ে থাকে, কাগজটিতে সে সব খাবারের একটি ছবি আঁকতে বলুন।
৩. সকলের কাজ সম্পন্ন হওয়ার পর, মৌলিক তিনটি গ্রন্থ থেকে একটি স্বাস্থ্যকর সুখম খাদ্য তালিকা অংশগ্রহণকারীর সামনে প্রদর্শন করুন (শরীর বৃদ্ধিদায়ক, শক্তিদায়ক এবং রোগ প্রতিরোধক)
৪. কোন রং কি খাবার নির্দেশ করছে এবং সে খাদ্যের উৎস সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের বলুন।

উদাহরণ স্রুপ :

- লাল : শক্তিবর্ধক খাবার। যেমন-ভাত, রুটটি, কন্দাল জাতীয় সবজি যেমন- আলু, গাজর, মূলা ইত্যাদি, মিষ্টি জাতীয় খাদ্যদ্রব্য, তেল, নারিকেল, ঘি, ইত্যাদি।
  - হলুদ : শরীর বৃদ্ধিদায়ক খাবার। যেমন-মাংস, মাছ, ডিম, দুধ, মুসুর, বাদাম ইত্যাদি।
  - নীল : রোগ প্রতিরোধক খাবার। যেমন-গাঢ় সবুজ রংয়ের শাকসবজি, হলুদ শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি।
৫. অংশগ্রহণকারীদের কিছুক্ষণ আগে তারা যে খাদ্য তালিকা শিখলো সে তালিকা অনুযায়ী তাদেরকে খাবারগুলো রঙ্গিন পেন্সিল দিয়ে রং করতে বলুন।
  ৬. অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ দিয়ে নিম্নের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :
    - এই তিনটি রং সমৃদ্ধ খাবার কি তাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকে ?
    - কোন রংয়ের খাবার বেশি থাকে ?
    - কোন রংয়ের খাবার কম থাকে ?
    - কিভাবে এই তিনটি রংয়ের খাবার এবং সুখম খাদ্যাভ্যাস পাওয়া সম্ভব বলে তারা মনে করেন ?
  ৭. উত্তরগুলো সার-সংক্ষেপ করুন এবং কিভাবে খাদ্যাভ্যাস উন্নত করা যায় সে সম্পর্কে বাস্তবসম্মত ও কার্যকর পরামর্শ দিন।
  ৮. অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান।

### বয়সের সাথে খাপ খাওয়ানো

অংশগ্রহণকারী ছোট শিশুদের খেলার জন্য সহজ নির্দেশনাবলী দিন এবং একটু বড় শিশুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম রাখুন।

এই এন্টিভিটি শীটের বিষয়বস্তু USAID-এর সহযোগিতায় পরিচালিত INGENAES প্রকল্প থেকে প্রাপ্ত ও BIID কর্তৃক বাংলায় অনূদিত।

নিউট্রিশন ক্লাব বিষয়ক যে কোন তথ্যের জন্যে যোগাযোগ করুন : বাংলাদেশ ইন্সটিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID)

রোড নং-২, বাড়ি নং-১৭৪, বি-৩, ডিওএইচএস মহাখালী, ঢাকা-১২০৬, ফোন : +৮৮০২৮৭১৪১৬৯, ফ্যাক্স : +৮৮০২৮৭১৪১৬৮

e-mail : [info@nutritionclub-bd.net](mailto:info@nutritionclub-bd.net), Web site: [www.biid.org.bd](http://www.biid.org.bd)

