

## কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেডার ও পুষ্টি সমন্বয়করণ

### পুষ্টি এন্টিভিটি শীট - ২

### এসো একটি খাদ্য পেমেন্ট অঙ্কন করি

বয়স :

৫ - ১০ বছর

সময় :

২০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- সাদা কাগজ
- কলম অথবা পেন্সিল
- রং পেন্সিল

### ভূমিকা

সঠিক পুষ্টি তথ্য জানা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস শিশুর স্বাস্থ্য, শিশুর প্রানবল্মতা এবং শিশুর বৃদ্ধিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। পুষ্টি এন্টিভিটি শীটগুলো শিশু-কিশোরদের পুষ্টি গুরুত্ব বোঝাতে এবং স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস 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

1. প্রত্যেক শিড়ার্থীকে একটি খালি কাগজ এবং রং পেন্সিল দেওয়া হবে। শিড়ার্থীকে কাগজের মাঝখানে একটি বড় বৃত্ত আঁকতে বলুন। এই বৃত্তটিই তাদের প্রতিদিনের খাদ্য পেমেন্ট যেটি তারা অঙ্কন করবে। তাদেরকে তাদের প্রিয় খাবার দিয়ে পেমেন্টটি আঁকতে বলুন। অংশগ্রহণকারীকে তাদের চিত্রটি শেষ করার জন্য কিছুটা সময় দিন।
2. শিড়ার্থীদের অঙ্কন সম্পন্ন হওয়ার পর, প্রশিড়ার্থ কয়েকজন স্বেচ্ছাসেবককে শিড়ার্থীদের আঁকা ছবি সকলের সাথে শেয়ার করার নির্দেশ দিবেন। কয়েকজন ছাত্র নির্বাচন করমন এবং নিম্নলিখিত প্রত্যেকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করমন। 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 পেমেন্টে ছিল ?
  - কোন ধরনের খাবার স্বাস্থ্যকর ?
  - কোন ধরনের খাবার অস্বাস্থ্যকর ?
3. অংশগ্রহণকারীর সামনে আপনি আপনার নিজের পেমেন্টটি আঁকুন। কোন ধরনের খাদ্য আঁকছেন তা অংশগ্রহণকারীদের ব্যাখ্যা করমন। অংশগ্রহণকারীদের জন্য এটি একটি আদর্শ খাবার হিসেবে বিবেচিত হবে।
4. অঙ্কিত আদর্শ পেমেন্টটি অংশগ্রহণকারীদের দেখান। বিভিন্ন খাদ্য গ্রন্থপ, তাদের অনুপাত এবং রং বর্ণনা করমন। কেন এটি আদর্শ খাবার পেমেন্ট তা ব্যাখ্যা করমন। শিড়ার্থীদের অঙ্কিত পেমেন্টে নতুন খাদ্য অঙ্কন করার জন্য কিছু সময় দিন।
5. এই কার্যক্রম থেকে অংশগ্রহণকারীরা কি শিখেছে তা বুঝতে নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করমন :-
  - আপনি আপনার পেমেন্টে কি পরিবর্তন করেছেন এবং কেন ?
  - আপনার পেমেন্টে স্বাস্থ্যকর খাবার কোনটি ?
  - আপনার পেমেন্টে অস্বাস্থ্যকর খাবার কোনটি ?
  - আপনার পেমেন্টের কোন খাবারগুলো শক্তিদায়ক গ্রন্থপ/শরীর বৃদ্ধিদায়ক গ্রন্থপ/রোগ-প্রতিরোধক খাদ্য গ্রন্থপের মধ্যে পরে ?

### 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।

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

নিউট্রিশন ক্লাব বিষয়ক যে কোন তথ্যের জন্যে যোগাযোগ করমন : 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),

## References

*Basics on Food and Nutrition* FAO Bangladesh.

FAO, 2010. [http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/bgd\\_en.stm](http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/bgd_en.stm)

বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি) কর্তৃক বাংলায় অনূদিত

