

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টি সমন্বয়করণ

পুষ্টি এন্টিভিটি শীট-৩

সত্য-মিথ্যা নির্ণয় করা

বয়স :

৮ - ১৫ বছর

সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- ১০ - ৪০টি বিভিন্নধরনের খাদ্যের ছবি (যেমন, মিষ্টিকুমড়া, আলু, ডিম, গাজর, পালংশাক ইত্যাদি)
- চক ও বন্ম্যাকবোর্ড

নমুনাচিত্র :



Carrots

ছবির সামনের অংশ

Vitamin A

ছবির পেছনের অংশ



Mola Fish

ছবির সামনের অংশ

Vitamin A

ছবির পেছনের অংশ

ভূমিকা

প্রত্যেক শিশুর জন্য সঠিক পুষ্টি তথ্য এবং সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টির খাদ্যাভ্যাস শিশুর স্বাস্থ্য, শক্তি এবং তার শারীরিক ও মানসিকবৃদ্ধিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। পুষ্টি এন্টিভিটি শীট শিশু-কিশোরদের সঠিক পুষ্টি তথ্য এবং স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে।

উদ্দেশ্য

এই খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের শরীরের জন্যে অত্যাবশ্যকীয় ছোট ছোট পুষ্টি উপাদানের যেমন, ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি এবং আয়রন এর উৎস সম্পর্কে জানতে পারবে।

ধাপসমূহ

সমান সংখ্যক 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, কুইজের বিষয় প্রথম রাউন্ডে ভিটামিন-এ, দ্বিতীয় রাউন্ডে ভিটামিন-বি এবং তৃতীয় রাউন্ডে আয়রন বিষয়ক হতে পারে। প্রতিটি দলের অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে বিষয়গুলোর উপর আলোচনা করা হবে এবং সেই বিষয়ক প্রশ্নের উত্তর সত্য না মিথ্যা সেটা যাচাই করতে হবে। প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য প্রত্যেক দল ১০ পয়েন্ট পাবে। সকল স্কোর যোগ করার পর সর্বোচ্চ স্কোরধারী দল বিজয়ী হবে।

১. ১০ - ৪০ জন অংশগ্রহণকারী শিশু-কিশোরদেরকে বিভিন্ন নামের ২ - ৪ টি দলে ভাগ করতে হবে যেমন, দল এ, বি, সি ইত্যাদি এবং প্রত্যেক দলে সমান সংখ্যক 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 ভিটামিনগুলোর সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে।
 - গাজরের একটি ছবি দেখিয়ে এর পুষ্টি বিষয়ক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। যেমন, “ভিটামিন এ অক্ষত প্রতিরোধ করে, এটা সত্য নাকি মিথ্যা?”
 - অংশগ্রহণকারী শিড়ার্থীরা নিজেদের বিভিন্ন দলের মধ্যে আলোচনা কণ্ডে প্রশ্নের উত্তর দিবে।
 - শুদ্ধ উত্তরটি জানতে হবে। বন্ম্যাকবোর্ডে প্রত্যেকটি দলের নাম লিখতে হবে এবং সঠিক উত্তরদাতা দলকে ১০ পয়েন্ট দেওয়া হবে। ভুল উত্তরের জন্য

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, Web site: www.biid.org.bd



Potatoes

Vitamin C

ছবিরসামনের অংশ

ছবির পেছনের অংশ



Animal Liver

Iron

ছবিরসামনের অংশ

ছবির পেছনের অংশ

কোন পয়েন্ট দেওয়া হবে না।

- মলা মাছ কিংবা অন্যান্য ছোট মাছের ছবি তুলে পুষ্টিবিষয়ক আরও একটি প্রশ্ন করলেন, যেমন- ছোট মাছ আমাদের দেহ গঠনের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু এটি রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে না, এটা সত্য নাকি মিথ্যা ?
- শুদ্ধ উত্তরটি সবাইকে জানাতে হবে এবং উত্তরটি ব্যাখ্যা করতে হবে। ছোট মাছ একটি ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার, এটি শারীরিকবৃদ্ধি ও রোগপ্রতিরোধে সাহায্য করে। সঠিক উত্তরদানকারী দলের পাশে বন্ধ্যাকবোর্ডে ১০ পয়েন্ট দেওয়া হবে।

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 করলেন। যেমন- “ভিটামিন সি এর অভাবে আপনি হাড়ের ব্যাথায ভুগতে পারেন,” এটা সত্য নাকি মিথ্যা ?

৫. রাউন্ড ৩ (আয়রণ)

- পূর্বে প্রস্তুতকৃত আয়রণ 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 অংশগ্রহণকারীদেরও পুষ্টিবিষয়ক প্রশ্নজিজ্ঞাসা করলেন। যেমন- “প্রতিদিন আমরা কি পরিমাণ আয়রণ গ্রহণ করছি, এটি গুরুত্বপূর্ণ কোন বিষয় নয়” এটা সত্য নাকি মিথ্যা ?”
 - শুদ্ধ উত্তর হলো “মিথ্যা”। কারণ পর্যাপ্ত পরিমাণ আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ না করলে সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
৬. বিভিন্ন ধরনের ফুড কার্ড প্রদর্শন এবং সে সম্পর্কিত প্রশ্নজিজ্ঞাসা করে খেলাটি চালিয়ে যেতে হবে।
৭. সবশেষে সকল দলের স্কোর হিসাব করলেন এবং সকল অংশগ্রহণকারীদেরকে ধন্যবাদ জানান।

বয়সের সাথে খাপখাওয়ানো

দলের নাম এবং পুষ্টিবিষয়ক আলোচনা ও প্রশ্নগুলো অংশগ্রহণকারীর বয়স এর উপর ভিত্তিকও করতে হবে। যদি বয়স কম হয় তাহলে নির্দেশাবলী ও প্রশ্নগুলো অপেক্ষাকৃত সহজ হতে হবে।

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

নিউট্রিশন ক্লাব বিষয়ক যে কোন তথ্যের জন্যে যোগাযোগ করলেন : 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, Web site: www.biid.org.bd