

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেতার ও পুষ্টি সমন্বয়করণ

পুষ্টি এন্টিভিটি শীট-৫

এসো নিজের সামর্থ্য খোঁজ করি

বয়স :

৮ - ১৫ বছর

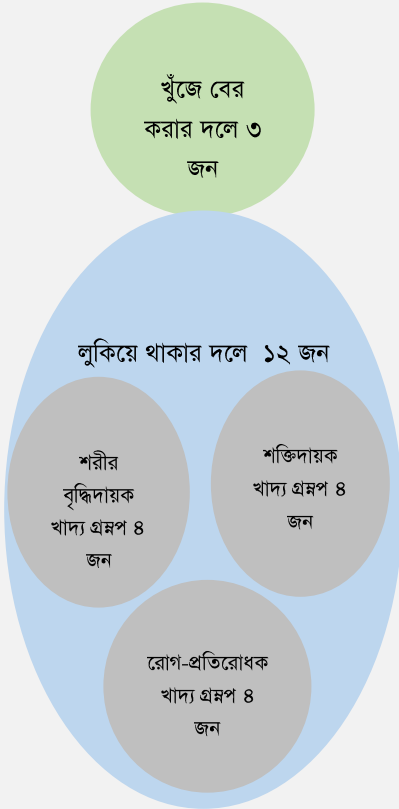
সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- সাদা কাগজ
- পেন্সিল
- রং পেন্সিল
- কিছু স্বাস্থ্যকর খাবারের ছবি

অংশগ্রহণকারীদের মাঝ থেকে খাবারের দল তৈরী করমন



ভূমিকা

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

উদ্দেশ্য

"নিজের সামর্থ্য খোঁজ করা" একটি লুকোচুরি খেলা। এই খেলার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীরা বিভিন্ন খাদ্য গ্রন্থপ সম্বন্ধে, প্রতিটি খাদ্য গ্রন্থপে খাবারের ধরণ সম্বন্ধে এবং একটি সুস্থ শরীর গঠনে এই খাবারগুলোর ভূমিকা সম্পর্কে জানতে পারবে।

ধাপসমূহ

১. এই খেলায় ১৫ জন অংশগ্রহণকারী এবং একজন সহযোগীতাকারী থাকবে। সংখ্যার কম বেশি হলে সেটা নিজেদের ঠিক করে নিতে হবে।
২. অংশগ্রহণকারীদেরকে দুইটি গ্রন্থপে বিভক্ত করমন।
৩. যে গ্রন্থপটি লুকিয়ে থাকবে সেটিতে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা বেশি থাকবে। যদি মোট ১৫ জন অংশগ্রহণকারী হয়, তাহলে লুকানো গ্রন্থপে প্রায় ১২ জন অংশগ্রহণকারী থাকবে। লুকানো গ্রন্থপটিকে আবার তিনটি অতিরিক্ত ছোট দলে ভাগ করা হবে। তিনটি অতিরিক্ত ছোট দলকে নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে ভাগ করা হবে :
 - শক্তি বৃদ্ধিদায়ক খাদ্য গ্রন্থপ, শরীর বৃদ্ধিদায়ক খাদ্য গ্রন্থপ এবং রোগ-প্রতিরোধক খাদ্য গ্রন্থপ। প্রতিটি গ্রন্থপে ৩-৫ জন অংশগ্রহণকারী থাকবে।
৪. জুড় জুড় দলে বিভক্ত হওয়ার পর অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের গ্রন্থপ অনুযায়ী বিভিন্ন খাবারের নামে নামকরণ করা হবে। অংশগ্রহণকারীরা যে খাবারের অভিনয় করছে সে খাবারের ছবি দিয়ে তাদেরকে বুঝাতে হবে। উদাহরণস্বরূপ:- শরীর বৃদ্ধিদায়ক গ্রন্থপের অংশগ্রহণকারীদেরকে ডিমের ছবি এবং শক্তি বৃদ্ধিদায়ক গ্রন্থপের অংশগ্রহণকারীদেরকে ভাত এর ছবি দেওয়া যেতে পারে।
৫. অবশিষ্ট ২-৩ জন অংশগ্রহণকারী অন্যদের খুঁজে বের করবে।
৬. এই ছোট দলটি লুকিয়ে থাকা গ্রন্থপকে খুঁজে বের করবে এবং তার নিজের পেম্পটে রাখার জন্য প্রত্যেক খাদ্য গ্রন্থপ থেকে একজন অংশগ্রহণকারীকে নিয়ে আসবে।
৭. যে গ্রন্থপটি লুকাবে তাদেরকে উপযুক্ত লুকানোর জায়গা খুঁজে পাওয়ার জন্য যারা খুঁজে বের করবে তারা চোখ বন্ধ করে ১ থেকে ১০০ পর্যন্ত গণনা করবে।
৮. প্রত্যেক খাদ্য গ্রন্থপ থেকে অংশগ্রহণকারীদেরকে খুঁজে না পাওয়া পর্যন্ত এই খেলা চলবে। এই খেলার মাধ্যমে যেসব অংশগ্রহণকারী সুস্বাদু খাদ্য পেম্পট পূর্ণ করবে তারাই খেলায় জিতবে।
৯. প্রত্যেক খাদ্য গ্রন্থপ থেকে একটি করে খাদ্য (যেসব অংশগ্রহণকারী লুকিয়ে আছে) না পাওয়া পর্যন্ত এই খেলাটি চালিয়ে যেতে হবে।
১০. অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান এবং নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করমন :
 - আপনার পেম্পট পূর্ণ করার জন্য কোন ধরনের খাবার আপনি পেয়েছেন ?
 - সুস্থ শরীর ও মনের জন্য কেন তিনটি খাদ্য গ্রন্থপ প্রয়োজনীয় ?

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, Web site: www.biid.org.bd

- প্রতিদিনের খাবারে বিভিন্ন খাদ্য গ্রন্থপ এর খাবার থাকা কি জরুরী ? নাকি যে কোন একটি গ্রন্থপের খাবারই যথেষ্ট ?
- খাওয়ার আগে আমাদের কতড়াণ হাত ধোয়া উচিত ?

বয়সের সাথে খাপ খাওয়ানো :

ছোট বাচ্চাদের জন্য সহজ নির্দেশিকা ব্যবহার করমন। বড়দের জন্য গুরমত্বপূর্ণ খাদ্য ও পুষ্টি কার্যক্রম অন্ত্রভুক্ত করমন।

এই এঙ্কিভিটি 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, Web site: www.biid.org.bd