

## কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেতার ও পুষ্টি সমন্বয়করণ

### পুষ্টি এন্টিভিটি শীট-৭

### গুডি ব্যাগ

**বয়স :**

৫ - ১৫ বছর

**সময় :**

১ ঘন্টা

**প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :**

- একটি ব্যাগ
- ৪ জন খেলোয়ারের জন্য প্রায় ৫০ খাদ্য চিপস
- প্রতিটি খেলোয়ারের জন্য একটি পেম্পট
- ডাইস

**ভূমিকা**

সঠিক পুষ্টি তথ্য জানা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস শিশুর স্বাস্থ্য, শক্তিসম্পন্ন এবং শিশুর বৃদ্ধিতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখে। পুষ্টি এন্টিভিটি শীট শিশু-কিশোরদের পুষ্টি গুরুত্ব বোঝাতে এবং স্বাস্থ্যকর সুসম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

**উদ্দেশ্য**

‘গুডি ব্যাগ’ কার্যক্রমের লক্ষ্য হচ্ছে একটি সুসম ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিত করতে পরিবারের সদস্যদের সাথে খাদ্য ভাগ করে খাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে শিশুদেরকে বোঝানো। কেন সুসম খাবার এবং তিনটি খাদ্য গ্রন্থপ থেকে খাদ্য থাকা গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে তাদের জানতে হবে।

**ধাপসমূহ**

১. খেলা শুরু করার পূর্বে ৫০-১০০ টি বিভিন্ন খাদ্যের ছবি দিয়ে ব্যাগটি পূর্ণ করুন। প্রতিটি খাদ্য গ্রন্থপ থেকে সমান সংখ্যক খাদ্য থাকবে : শক্তিদায়ক খাবার, শরীর বৃদ্ধিদায়ক খাবার এবং রোগ প্রতিরোধক খাবার।
২. অংশগ্রহণকারীদের ৪-৫ জনের গ্রন্থপে বিভক্ত করুন।
৩. রম্মের সামনে ব্যাগটি রাখুন। প্রতিটি দল একটি পরিবারের ভূমিকায় অভিনয় করবে এবং গ্রন্থপের সদস্যরা বাবা, মা, ভাই-বোন, শাশুড়ি ইত্যাদি চরিত্রে অভিনয় করবে।
৪. অংশগ্রহণকারীরা একের পর এক রম্মের সামনে আসবে, ডাইস ঘুরাবে এবং ডাইসে দেখানো নম্বর অনুযায়ী খাবারের ছবি তুলবে।
৫. এই পদ্ধতিটি দলের প্রত্যেক সদস্যের জন্য পুনরাবৃত্তি হবে।
৬. প্রত্যেক সদস্য খাবারের ছবি তোলার পর দলে ফিরে যাবে এবং প্রত্যেকে তাদের খাবার এর ছবি সামনে রাখবে। এটিই তাদের খাবার নির্দেশ করবে।
৭. সদস্যরা একে অপরের চেয়ে কি পরিমাণ খাবার কম অথবা বেশি আছে তা পর্যবেক্ষণ করবে।

নিম্নের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :-

- আপনার দলে কার বেশি খাবার আছে ?
- আপনার দলের কার সবচেয়ে সুসম খাবার আছে ?
- আপনার দলে কার সবচেয়ে কম খাবার আছে ?

৮. শিড়ার্থীদের বোঝাতে হবে যে পরিবারের সবাই যেমন বাবা, মা, ভাই-বোন, শাশুড়ি ইত্যাদি সুসম খাবার গৃহণ করতে হবে। সুসম খাবারের গুরুত্ব সম্পর্কে জোর দিন।

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)

৯. কিছু দল অথবা পরিবারের অন্যদের চেয়ে খাবারের স্বল্পতা থাকতে পারে এবং এটি বাস্তব জীবনেরই একটি চিত্র তা শিশুদের বোঝান।
১০. নিজ দলের মধ্যে খাবার পূর্ণবিন্যস্ত করার জন্য খেলোয়ারদেরকে ৫ মিনিট সময় দিন। এই কার্যক্রমের উদ্দেশ্য হচ্ছে পরিবারের প্রত্যেক সদস্যের জন্য সুস্বাদু খাবার নিশ্চিত করা।
১১. অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানান, তাদের খাবারের পেমেন্ট পর্যবেক্ষণ করুন এবং নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করুন :-
  - আপনি কিভাবে আপনার খাদ্য পূর্ণবিন্যস্ত করছেন ?
  - আপনার খাবারের পেমেন্টে কি কোন গ্রন্থের খাবার অভাব আছে ?
  - কে দলের সদস্যদের খাবার দেয় ? আপনি কি তা আপনার বাড়িতে এটি করেন ?
  - দলের সদস্যদের থেকে কে খাবার গ্রহণ করে ? এটি একটি সুস্বাদু খাবার তা কিভাবে বুঝলেন ?
  - কেন পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে খাবার ভাগাভাগি করা গুরুত্বপূর্ণ?

### 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 অনুদিত।

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)