

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেতার ও পুষ্টি সমন্বয়করণ

পুষ্টি এন্টিভিটি শীট-৮

খাবারের ভূমিকা

বয়স :

৫ - ১২ বছর

সময় :

১ ঘন্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- মার্কার
- ড্রয়িং পেপার
- বিভিন্ন খাবারের চিত্র সম্মিলিত কিছু কার্ড
যেসব দেখে শিশুরা খাবারগুলো চিনতে
পারবে।

ভূমিকা

শিশুদের সঠিক পুষ্টি সম্পর্কে জানা এবং সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস অনুশীলন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টির খাদ্য শিশুদের স্বাস্থ্য, শক্তি এবং বৃদ্ধির উপর ইতিবাচক প্রভাব রাখে। পুষ্টি এন্টিভিটি শীট হলো একটি পরিকল্পিত কার্যক্রমের সিরিজ যেটি শিশু-কিশোরদেরকে পুষ্টির গুরুত্ব এবং স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে শিখতে সাহায্য করবে।

উদ্দেশ্য

এই কার্যক্রমটি ছাত্র-ছাত্রীদেরকে সুস্থ দেহের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবারের সম্পর্ক বুঝতে সাহায্য করবে। কোন কোন বিশেষ খাবার কি কি উপকার করে এ সম্পর্কে তারা জানতে পারবে। এছাড়াও ছাত্র-ছাত্রীরা তিনটি খাদ্য গ্রন্থপত্র এর সাথে পরিচিত হবে।

ধাপসমূহ

১. এন্টিভিটি শীট শুরু করার পূর্বে স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার সম্পর্কে একটি সংজ্ঞাগু পাঠ থাকবে।
২. সাধারণত যে সব খাদ্য গ্রহণ করা হয় সেগুলোর ছবি ছাত্র-ছাত্রীদেরকে দেখানো এবং ব্যাখ্যা করা। কোন খাদ্য গ্রন্থপে এ খাবারগুলো আছে, কি কি পুষ্টি উপাদান আছে এবং কিভাবে এই পুষ্টি উপাদানগুলো সুস্বাস্থ্য রক্ষায় ভূমিকা রাখে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা। এখানে মাছ, মাংস, ভাত, আম, টমেটো ইত্যাদি সাধারণ খাবারের ছবি দেখাতে হবে।
৩. শরীরের নির্দিষ্ট উপকারের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানগুলোর উপর গুরুত্ব দিন (টেবিল দেখুন)।
৪. খাবার সম্পর্কে শেখানোর পর শিশুদের হাতে কাগজ ও পেন্সিল দিন।
৫. তারা যা শিখেছে সেখান থেকে শিশুদেরকে যেকোন একটি খাবারের ছবি অঙ্কন করে সেটি রং করতে বলুন।
৬. শিশুদেরকে তাদের আঁকা ছবি দ্বারা চিহ্নিত করা হবে। যেমন কোন শিশু মরিচের ছবি আঁকলে তাকে মরিচ নামে ডাকা হবে। এভাবে প্রতিটি শিশুকে তাদের নিজের আঁকা ছবি দ্বারা চিহ্নিত করা হবে।
৭. শিশুদেরকে তাদের প্রশিক্ষণের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে বলুন। প্রশিক্ষককে বিভিন্ন নাটকীয় উপসর্গ যেমন অন্ধত্ব, তৃষ্ণার্ত, দুর্বল শরীর বা হাড়ের অভিনয় করে দেখাতে হবে।
৮. শিশুরা এসব উপসর্গ দেখার পর কিসের অভাবে এগুলো হয়েছে সেটা জিজ্ঞেস করুন।

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

খাবার (উদাহরণ)	পুষ্টি উপাদান	উপকারিতা
আম	শর্করা, শক্তিদানকারী গ্রন্থপ	চোখের সুরজ্জা দেয়, হজমে সাহায্য করে, রোগ প্রতিরোধ জ্জমতা বাড়ায়
মাছ	আমিষ, শরীর গঠনকারী গ্রন্থপ	শরীরের গঠন করে হাঁড় ও দাঁত মজবুত করে
ভাত	শর্করা, শক্তিদানকারী গ্রন্থপ	শক্তির বড় উৎস
মুরগী	আমিষ, শরীর গঠনকারী গ্রন্থপ	শরীরের গঠন করে হাঁড় ও দাঁত মজবুত করে

৯. কোন খাবার এসব সমস্যার সমাধান করে সেগুলো শিশুরা চিহ্নিত করবে। কার আঁকা ছবির খাবার এসব সমস্যার সমাধান করে তা চিহ্নিত করবে।

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 এক্তিভিটি 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