

## পুষ্টি সচেতনতা বাড়াতে নিউট্রিশন ক্লাব

### এক্টিভিটি শীট

### কোন খাবার কেন খাব?

অংশগ্রহণকারী :

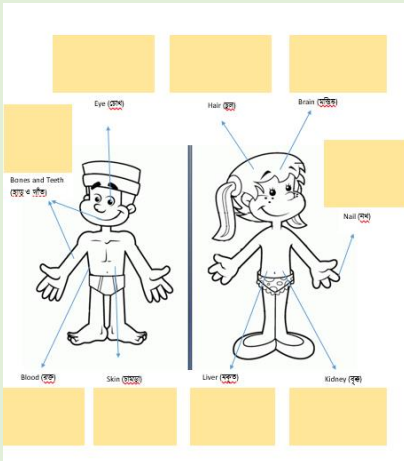
৩০ জন

সময় :

৪৫ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- পোস্টার পেপার- ৫ টি
- মার্কার ৫
- টেপ
- খাবারের তালিকা



ভূমিকাঃ

শরীর সুস্থ রাখতে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় পুষ্টিকর খাদ্য থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। পুষ্টিকর খাবার শরীরের ক্ষয়পূরণ, রোগ প্রতিরোধ এবং বৃদ্ধি সাধন করে। মানব দেহের নির্দিষ্ট অঙ্গসমূহকে সুস্থ ও সচল রাখার জন্য বিশেষ বিশেষ খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন। যেমনঃ দাঁত ও হাড় গঠনের জন্য দুধজাতীয় খাবার, লেবু, শিম, পালং শাক ইত্যাদি, চোখ ভাল রাখার জন্য ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার, ডিম, বাদাম ইত্যাদি গ্রহণ করতে হবে।

উদ্দেশ্যঃ

১. শরীরের কোন অঙ্গের জন্য কোন খাবার প্রয়োজন সেই সম্পর্কে জানা।
২. পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা।

ধাপসমূহঃ

১. অংশগ্রহণকারীদের ৫টি দলে ভাগ করতে হবে। প্রতি দলে ৬ জন করে সদস্য থাকবে।
২. প্রতিটি দলকে একটি করে মানুষের ছবি সম্বলিত পোস্টার পেপার ও মার্কার দিতে হবে।
৩. পোস্টারে শরীরের বিভিন্ন অংশ চিহ্নিত করা থাকবে।
৪. প্রতিটি দলকে একটি করে খাবারের নামের তালিকা দেওয়া হবে।

৫. অংশগ্রহনকারীরা পোস্টারে চিহ্নিত শরীরের অংশগুলোর জন্য প্রয়োজনীয় খাবারের নামগুলো পাশের খালি ঘরে লিখবে।
৬. লেখা শেষ হলে প্রত্যেক দল একে অন্যের পোস্টার মূল্যায়ন করবে।
৭. সর্বাধিক সঠিক খাবারের নাম লেখা দলকে পুরস্কৃত করা হবে।

## Foods for different body parts:

Sl. No.	Human Body Part	Healthy foods for Specific part
1	Hair	Salmon (রুই মাছ), egg, vegetables, beans, sweet potato, tomato, carrot, honey
2	Eyes	Egg, carrot, Almond, liver
3	Skin & Nail	Salmon, Berries, Green tea, carrot, honey, cucumber, tomato, almond
4	Heart	Apple, Salmon, tomato, garlic, fish oil, olive oil, green tea, cabbage, cauliflower, orange
5	Brain	Fish, walnut, ginger, milk and dairy product, date
6	Lungs	Pumpkin, olive, papaya, nuts, beans, garlic
7	Bones & Teeth	Milk and dairy product, citrus fruit, beans, spinach, liver, meat
8	Blood	Rice, wheat, oats, carrot, cabbage, meat, egg, fish, milk, nut, honey
9	Liver	Fish, citrus food (লেবু, আমলকী, আমড়া), plant oil, nuts, garlic, cabbage, cauliflower
10	Kidney	Meat (chicken) fish, kidney beans, plant oil, mango, berries (কালোজাম), garlic, cabbage

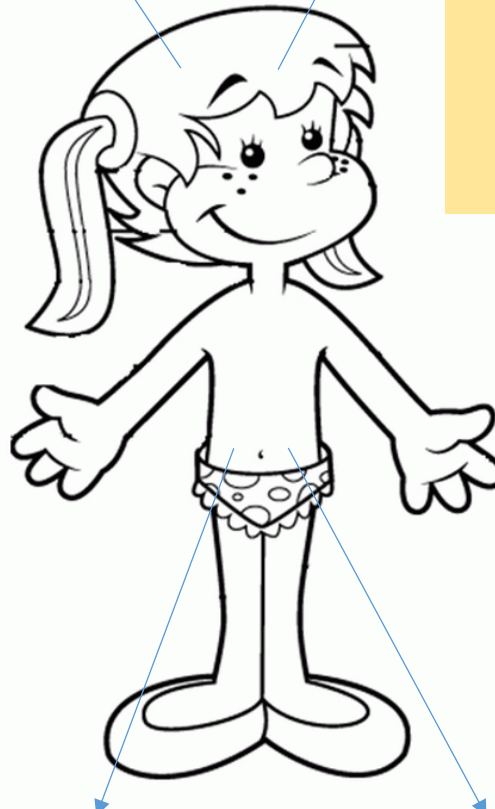
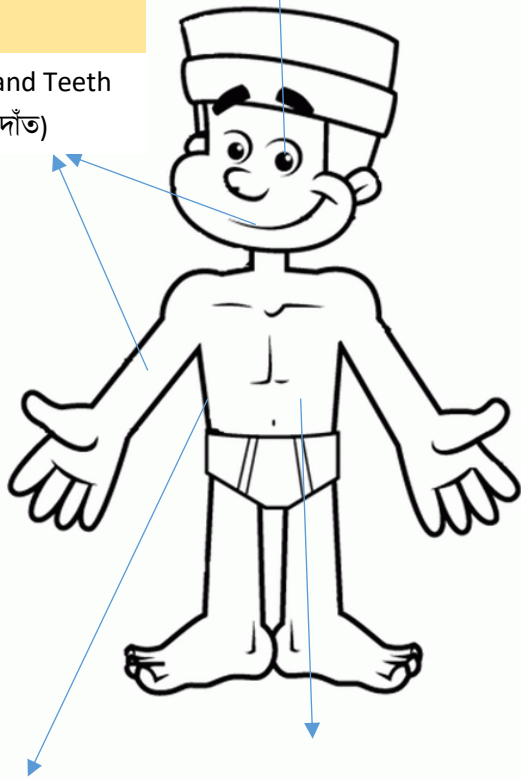


Eye (চোখ)

Hair (চুল)

Brain (মস্তিষ্ক)

Bones and Teeth  
(হাড় ও দাঁত)



Nail (নখ)

Blood (রক্ত)

Skin (চামড়া)

Liver (যকৃত)

Kidney (বৃক্ক)

