

পুষ্টি সচেতনতা বাড়াতে নিউট্রিশন ক্লাব

এক্টিভিটি শীট

আসুন নিজেদের খাবার নিজেরা নির্বাচন করি (Meal Mania)

অংশগ্রহণকারী :

৩০ জন

সময় :

২ ঘণ্টা

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

১. খাদ্য তৈরির উপকরণসমূহ
২. খাবারের রেসিপি
৩. কাগজ
৪. কলম



চিত্রঃ পুষ্টিকর খাবার তৈরি ও প্রদর্শন

ভূমিকা:

আপনার (কিশোর-কিশোরী বা তরুন-তরুনী) পরিবারে প্রতি বেলা কি খাবার তৈরি হবে সেই সিদ্ধান্ত কে গ্রহণ করে? বাবা-মা নাকি অন্য কেউ? যখন আপনি খাবার নির্বাচন করেন, কি ধরনের খাবার সেই তালিকায় থাকে? আপনি কি পুষ্টিকর খাবার নির্বাচন করেন?

উদ্দেশ্যঃ

১. পুষ্টিকর খাদ্য নির্বাচন এবং তৈরি।
২. পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস তৈরি করা।
৩. পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে সবাইকে সচেতন করা।

ধাপসমূহঃ

১. অংশগ্রহণকারীদেরকে ৩টি দলে ভাগ করুন। প্রতি দলে ৮-১০ জন করে সদস্য থাকবে।
২. প্রতি দলে সবাই প্রতিদিনের স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে আলোচনা করবে।
৩. দলগত আলোচনার মাধ্যমে প্রতি দল একটি সহজ ও পুষ্টিকর খাবার নির্বাচন করবে।
৪. শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অথবা কারও বাড়িতে খাবার রান্না করার অনুমতি নিতে হবে।
৫. অংশগ্রহণকারীরা নির্বাচিত খাবার তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের তালিকা তৈরি করবে এবং স্থানীয় বাজার থেকে সেগুলো কিনবে।
৬. খাবারের মেনু ঠিক করার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যেন প্যাকেটজাত ও মৌসুমী সবজি নির্বাচন না করা হয়।
৭. তিনটি দলের খাবার প্রস্তুত হলে ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকাসহ সকলকে আমন্ত্রণ জানান।

৮. প্রস্তুতকৃত পুষ্টিকর খাবার ও তার প্রস্তুত প্রণালী প্রদর্শন করণ এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব আলোচনা করণ।
৯. সবচেয়ে সুস্বাদু, পুষ্টিকর এবং সহজে তৈরি করা যায় এমন খাবার প্রস্তুতকারী দলকে পুরস্কৃত করুন।