



নিরাপদ ও পুষ্টিৰ খাবাৰ

একটি ভাগ কৰে নেওয়া দায়বদ্ধতা

www.snfportal.in

দ্য ইয়েলো বুক



লেভেল I
গ্ৰেড 1-5

নিরাপদ ও পুষ্টিৰ
খাবাৰেৰ জন্য তোমাৰ গাইড
@ স্কুল





ম্যাকমিলান

ভারতের খাদ্যের সুরক্ষা এবং স্ট্যান্ডার্ডস অথরিটি 2018

সমস্ত অধিকার কপিরাইট আইনের অধীনে সংরক্ষিত। কোনও রূপে বা কোনও উপায়ে, বৈদ্যুতিন, যান্ত্রিক, চৌম্বকীয়, অপটিক্যাল, রাসায়নিক, ম্যানুয়াল, ফটোকপি বা অন্যথায় কপিরাইটের মালিকের পূর্ব অনুমতি ছাড়া এই প্রকাশনার কোনও অংশই পুনরুৎপাদন, প্রতিলিপি, প্রেরণ, পুনরুদ্ধার পদ্ধতিতে সংরক্ষণ বা কোনও ভাষা বা কম্পিউটার ভাষায় অনুবাদ করা যাবে না। কোনও ব্যক্তি যদি এই প্রকাশনার সাথে সম্পর্কিত কোনও অননুমোদিত কাজ করেন তবে তার বিরুদ্ধে ফৌজদারি মামলা এবং ক্ষতিপূরণের জন্য দেওয়ানি দাবিতে দায়বদ্ধ হতে পারেন।

প্রথম প্রকাশ 2018

ম্যাকমিলান পাবলিশার্স ইন্ডিয়া প্রাইভেট লিমিটেড

দিল্লি বেঙ্গালুরু চেন্নাই কলকাতা মুম্বই

আমেদাবাদ ভূপাল চণ্ডীগড় কোয়েম্বাটোর

কটক গুয়াহাটি হায়দ্রাবাদ জয়পুর লখনউ মাদুরাই

নাগপুর পাটনা পুনে তিরুবনন্তপুরম বিশাখাপত্তনম

ISBN: 978-93-89466-57-7

ভারতের খাদ্য সুরক্ষা এবং মানদণ্ড কর্তৃপক্ষের দ্বারা পৃষ্ঠার বন্ধ্যাস, চিত্রালংকরণ, চিত্র গবষণা এবং প্রচ্ছদ ডিজাইন

ম্যাকমিলান পাবলিশার্স ইন্ডিয়া প্রাইভেট লিমিটেড দ্বারা প্রকাশিত,

21, পাটলোস রোড, চেন্নাই 600002, ভারত

মুদ্রতি

“এই বইটি শিক্ষাগত এবং শেখার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে। বইয়ের লেখকগণ যে কোনওভাবেই কোনও ব্যক্তির কপিরাইট বা অন্য কোনও বৌদ্ধিক সম্পত্তির অধিকার লঙ্ঘন করেন নি এবং তা নিশ্চিত করার জন্য সমস্ত যুক্তিসঙ্গত যত্ন নিয়েছেন। যদি লেখক (গণ) কোনও উৎস খুঁজে বের করতে অক্ষম হয়ে থাকেন এবং যদি কোনও কপিরাইট অঙ্গীকারে লঙ্ঘিত হয়ে থাকে তবে দয়া করে কোনও সংশোধনমূলক পদক্ষেপের জন্য প্রকাশককে লিখিতভাবে অবহিত করুন।”

ভূমিকা

যদি কখনও আমাদের খাবারের পছন্দ এবং অভ্যাসগুলির দায়িত্ব গ্রহণ করার সময় হয়ে থাকে, তবে তা এখন। আমাদের দ্রুত পরিবর্তিত লাইফস্টাইলের সাথে, ভারত পুষ্টি এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ঘাটতির সাথে শৈশবে স্থূলতার নিঃশব্দ মহামারীর মুখোমুখি হয়েছে। আমাদের প্রত্যেকের, এটি পিতা-মাতা, শিক্ষক বা শিশু যে কেউ হোক, নিরাপদ এবং পুষ্টিকর খাবারের (এসএনএফ) প্রতি অবহিত পছন্দগুলি করার অধিকার এবং দায়িত্ব রয়েছে। ভারতের ফুড সের্ফটি অ্যান্ড স্ট্যান্ডার্ডস অথরিটি অফ ইন্ডিয়া (এফএসএসএআই) এর 'ইয়েলো বুক' উন্নত স্বাস্থ্যের জন্য অবহিত পছন্দের গাইড হিসাবে কাজ করতে পারে।

ইয়েলো বুক লেভেল 1 এর লক্ষ্য অল্প বয়সে পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাসকে উদ্বুদ্ধ করা, কারণ আমাদের প্রথম বছরগুলিতে গড়ে উঠা অভ্যাসগুলি আমাদের জীবনকাল ধরে থাকে। বইটি স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কিত ধারণাগুলি স্কুলের স্বাস্থ্য ও সুস্বাস্থ্যের দলগুলিকে এমনভাবে উপস্থাপনে সহায়তা করবে যা শিশুদের জন্য বোঝা সহজ এবং দৈনন্দিন অনুশীলনে রাখা যাবে। সামগ্রীটি বয়সের উপযুক্ত মডিউলগুলিতে বিভক্ত। অ্যাক্টিভিটি এবং গাইডলাইনগুলি স্কুলে নিরাপদ এবং পুষ্টিকর খাদ্য অভ্যাসগুলি গ্রহণে উৎসাহিত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। বইটি বিভিন্ন ধরনের সহায়ক উপাদান এবং সরঞ্জামগুলির সাথে প্রকৃত অবস্থা, তথ্য এবং ধারণাগুলির একটি রিসোর্স-পুল।

এসএনএফ প্রোগ্রামের মাস্কটগুলি, 'মাস্টার সেহাত' এবং 'মিস সেহাত', তারা সুপারহিরো এবং 'হেলথ চ্যাম্পস' বার্তাগুলি এগিয়ে নিয়ে যাবার জন্য। তারা একটি 'স্কুলের দল' নিয়ে আসে, এটি একটি অতিরিক্ত চরিত্র, যে কেন্দ্রীয় থিমগুলিকে ফোকাসে আনার একটি ইন্টারেক্টিভ উপায় সরবরাহ করে।

খাদ্য প্রযুক্তিবিদ ও পুষ্টিবিদদের একটি দল দেশের বিভিন্ন প্রধান প্রতিষ্ঠানগুলি থেকে মূল তথ্য একত্রিত করেছেন এবং বিশেষজ্ঞরা সাবধানতার সাথে পর্যালোচনা করছেন। এফএসএসএআই এই প্রকাশনার বিষয়ে যে কোনও পরামর্শ এবং প্রতিক্রিয়াকে স্বাগত জানাবে যাতে 'ইয়েলো বুক' একটি বিশ্বস্ত সহযোগী এবং দেশের স্কুল পাঠ্যক্রমের অংশ হয়।

আসুন একটি স্বাস্থ্যকর এবং সুখী ভারত গড়তে হাত মেলাই।

পবন আগরওয়াল

সিইও(মুখ্য কার্যনির্বাহী আধিকারিক), এফএসএসএআই

ইয়েলো বুক সম্পর্কে

আমাদের প্রথম বছরগুলিতে গড়ে উঠা অভ্যাসগুলি আজীবন আমাদের সাথে থাকে এই বিশ্বাসের সাথে, 'ইয়েলো বুক' এর লক্ষ্য অল্প বয়সে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসকে উদ্বুদ্ধ করা। বইটি একটি খাঁটি প্রযুক্তিগত সম্পদ, যা বোঝার জন্য সহজ, লিখিত এবং একটি ইন্টারেক্টিভ, ব্যাখ্যামূলক পন্থায় পরিকল্পিত, যা খাদ্য সুরক্ষা এবং পুষ্টি সম্পর্কিত সমস্যাগুলি সমাধান করে। 'ইয়েলো বুক' শিক্ষায়তনের সভ্য, চিকিৎসক এবং ডোমেন বিশেষজ্ঞরা রচনা করেছেন

সিরিজের দুটি লেভেল রয়েছে: লেভেল 1 (5টি মডিউল) প্রাথমিক শ্রেণির শিক্ষার্থীদের জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি খাদ্য নিরাপত্তা এবং পুষ্টির প্রাথমিক ধারণাগুলি উপস্থাপন করে, তার সঙ্গে 'করার মাধ্যমে শেখার' জন্য উৎসাহ দেওয়াকে প্রাধান্য দেওয়া হয়। লেভেল 2 (7টি মডিউল) হ'ল লেভেল 1 এর একটি উন্নত সংস্করণ, যা ইতিমধ্যে শিখে নেওয়া ধারণাগুলির বিশদ অনুসন্ধান করে এবং খাদ্য সুরক্ষা ও পুষ্টির আশেপাশের সমসাময়িক সমস্যাগুলি প্রবর্তন করে।

'এসএনএফ সর্তকীকরণ' স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে এবং এড়িয়ে চলা উচিত এমন ক্রিয়া / ক্রিয়াকলাপকে সনাক্ত করতে সহায়তা করে; 'তুমি কি জানো' বিষয় সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য হিসাবে প্রকৃত অবস্থা, পরিসংখ্যান বা অনির্দিষ্ট বক্তব্যকে উপস্থাপন করে; এবং "ফান টাইমস" হল শ্রেণিকক্ষ ভিত্তিক বা বহিরঙ্গনের কার্যক্রমের ধারণাকে উপভোগ্য উপায়ে শক্তিশালী করার জন্য। প্রতিটি মডিউল শিক্ষকদের শিক্ষার্থীদের সাথে গুরুত্বপূর্ণ ধারণাটি পুনর্নির্মাণে সহায়তা করার জন্য 'এখন তুমি জানো!' বিভাগের মাধ্যমে শেষ হয়। বাচ্চাদের তাদের নিজের খাদ্যাভ্যাসটি পরিমাণ মত করতে সহায়তা করার জন্য 'টুলস এবং ট্র্যাকারস' এর একটি বিভাগ রয়েছে।

লেভেল 1 এর পাঁচটি মডিউলের অন্তর্ভুক্ত:

মডিউল 1- আমি পরিষ্কার থাকি, মাস্টার এবং মিস সেহাত এবং তাদের দল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব তুলে ধরে। তারা বাচ্চাদের আমাদের শরীরে উপস্থিত অণুজীব এবং তার মাধ্যমে রোগের বিস্তার রোধে ভাল অভ্যাস গড়ে তোলার আহ্বান জানায়।

মডিউল 2- আমি নিরাপদ এবং পরিষ্কার খাবার খাই - এটি খাদ্য সুরক্ষার প্রয়োজনীয়তা, তাদের বৃদ্ধি ও বিস্তারকে প্রভাবিত করে এমন উপাদান এবং রোগজনিত অণুজীবের বিস্তার নিয়ন্ত্রণের উপায়গুলি বুঝতে সাহায্য করে।

মডিউল 3- আমি পুষ্ট থাকি হ'ল পুষ্টির বুনিয়ে পরিচয়, মাইক্রো এবং ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস এবং বিভিন্ন খাবারের শক্তি মানের একটি ভূমিকা।

মডিউল 4- আমি আমার খাবারগুলির পরিকল্পনা করি, এটি সুস্বাদু ডায়েট গ্রহণের গুরুত্বের পুনরাবৃত্তি করে। গল্প এবং মজাদার সময়ের অ্যাক্টিভিটিগুলির মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার ধারণাটি ভালভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

টুলস এবং ট্র্যাকারস: পিতামাতাদের এবং শিক্ষকদের প্রথম এবং দ্বিতীয় শ্রেণির শিক্ষার্থীদের সহায়তা করা প্রয়োজন যখন তৃতীয়, চতুর্থ এবং পঞ্চম শ্রেণীর শিক্ষার্থীরা স্বতঃ মূল্যায়ন অনুশীলন করে সহজেই এই পরীক্ষিত অভ্যাস গঠনের সরঞ্জামগুলি গ্রহণ করতে পারে।

বইটি প্রাথমিক ও মধ্য বিদ্যালয়ের পাঠ্যক্রমের পরিপূরক। স্কুল কর্তৃপক্ষকে খাদ্য বিষয়ক সুরক্ষা এবং পুষ্টি সম্পর্কিত বিষয়গুলিকে একটি ইন্টারেক্টিভ উপায়ে শক্তিশালী করার জন্য তাদের পাঠ্যক্রমের অংশ হিসাবে 'ইয়েলো বুক' অন্তর্ভুক্ত করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। এটি গাইড, অ্যাক্টিভিটির বই হিসাবে বা প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল, পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপনা, অ্যাক্টিভিটিস, পোস্টার এবং হ্যান্ডআউটগুলির মাধ্যমে একটি বিস্তৃত টুলকিটের অংশ হিসাবে সরবরাহ করা হয়েছে যা স্বাধীনভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

স্কুলের ভূমিকা

এই প্রসঙ্গে, বিদ্যালয়গুলি শিশুদের মাধ্যমে প্রতিটি ঘরে ঘরে তথ্য দেওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। শিক্ষক-শিক্ষিকারা তাদের রোল মডেল এবং শিশুরা স্কুলে যা পড়ানো হয় এবং তাদের শিক্ষক-শিক্ষিকারা যা বলেন, তা পুরোপুরি বিশ্বাস করে। স্কুলগুলিকে খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি অর্থাৎ শ্রেণিকক্ষ এবং আশেপাশের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা নিশ্চিত করার ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে উদাহরণ স্থাপন করতে হবে। স্কুলগুলিতে পরিবেশিত খাবার অবশ্যই স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু হতে হবে।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শিশুর সামগ্রিক বৃদ্ধি এবং বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং এটিকে অবহেলা করা উচিত নয়। শিশুরা তাদের পিতামাতার কাছে স্কুলে শেখা পরিচ্ছন্নতা, যত্ন এবং ভাল খাদ্যাভাস সম্পর্কে কথা বলবে এবং পরিবর্তে এই বার্তাটি সমাজে ছড়িয়ে পড়বে।

বইয়ের শেষে মূল্যায়নের জন্য দুটি সেট টুলস এবং ট্র্যাকারস সরবরাহ করা হয়েছে। বইটি ব্যবহারের আগে এবং পরে শিশুদের খাদ্যাভাসগুলি নির্ধারণ করতে সেগুলি ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করুন।

বিশেষজ্ঞ এবং অবদানকারীদের প্যানেল

প্রযুক্তি বিশেষজ্ঞ এবং অবদানকারী

ডঃ ইরাম রাও, সহযোগী অধ্যাপক, ভাস্করাচার্য কলেজ অফ অ্যাপ্লায়েড সাইন্স, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়, সুনত্রা রোদে, ইনডিপেন্ডেন্ট কনসালটেন্ট, প্রাক্তন অধ্যক্ষ, মহারাষ্ট্র স্টেট ইন্সটিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট অ্যান্ড ক্যাটারিং কলেজ, পুনে, সিনিয়র ফুড সেফটি বিশেষজ্ঞ, ইইউ-সিআইটিডি

ডাঃ নীনা ভাটিয়া কোল, প্রধান ও সহযোগী অধ্যাপক, খাদ্য ও পুষ্টি বিভাগ, লেডি আরউইন কলেজ, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়

ডঃ পুলকিত মাথুর, সহকারী অধ্যাপক, খাদ্য ও পুষ্টি বিভাগ, লেডি আরউইন কলেজ, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়

ডাঃ পূজা রাইজাদা, সহকারী অধ্যাপক, খাদ্য ও পুষ্টি বিভাগ, লেডি আরউইন কলেজ, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়

অর্চনা মিনহা, ডিরেক্টর, নারিশিং স্কুল, অশোক: জনসাধারণের জন্য উদ্ভাবক

রজত গুপ্ত, ইন্ডিয়া কনসালটেন্ট, আরোগ্য ওয়ার্ল্ড

সংকলন, সম্পাদন ও ডিজাইন করেছেন

অদिति মেহরোগ্রা, শীর্ষস্থানীয় বিশেষজ্ঞ, এফএসএসএআই

নম্রতা খান্না, প্রোজেক্ট লিড, এসএনএফ @ স্কুল, এফএসএসএআই

সোনিয়া ঠাকুর, গ্রাফিক ডিজাইনার, এফএসএসএআই

এই বইয়ে প্রদত্ত তথ্য কেবল শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে। নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য এবং পুষ্টির পরামর্শের জন্য দয়া করে একজন মেডিকেল পেশাদারের সাথে পরামর্শ করুন।

টমি সহোত

এই!

মিস
সেহাত

আপনি কি কখনো ভেবেছিলেন যে
খাবার এবং স্বাস্থ্য মজাদার হতে পারে?

মাস্টার
সেহাত

টমি সেহাত তোমাকে দেখাবে কীভাবে। তারা তোমাকে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়ার একটি মজার উপায় শেখাবে। এসো আমরা গেমস খেলি এবং প্রচুর উপভোগযোগ্য অ্যাক্টিভিটি করি যা আমাদের স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি সম্পর্কিত ইঙ্গিত দেবে।

মাস্টার এবং মিস সেহাত নিরাপদ এবং পুষ্টিকর খাবারের জগতে ভ্রমণের অংশীদার হতে আগ্রহী, যাতে তুমি তোমার জীবনকে পুরোপুরি উপভোগ করতে পারো!

পৃষ্ঠাগুলি উল্টাও এবং খাবার, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যবিধির সাথে মজা শুরু হোক।



রোহন

ডাঃ সারা

রিয়া

fssai


FOOD SAFETY AND STANDARDS
AUTHORITY OF INDIA

Inspiring Trust, Assuring Safe & Nutritious Food
Ministry of Health and Family Welfare, Government of India

1	আমি পরিষ্কার থাকি	1
2	আমি নিরাপদ ও পরিষ্কার খাবার খাই	11
3	আমি পুষ্ট থাকি!	23
4	আমার স্বাস্থ্যকর খাওয়া উচতি কনে?	39
5	আমি আমার খাবারেরে পরকিল্পনা করি	51
6	টুল এবং ট্র্যাফিকার - মূল্যায়ন সটে 1 এবং 2	63

মডিউল

1

আমি পরিষ্কার থাকি

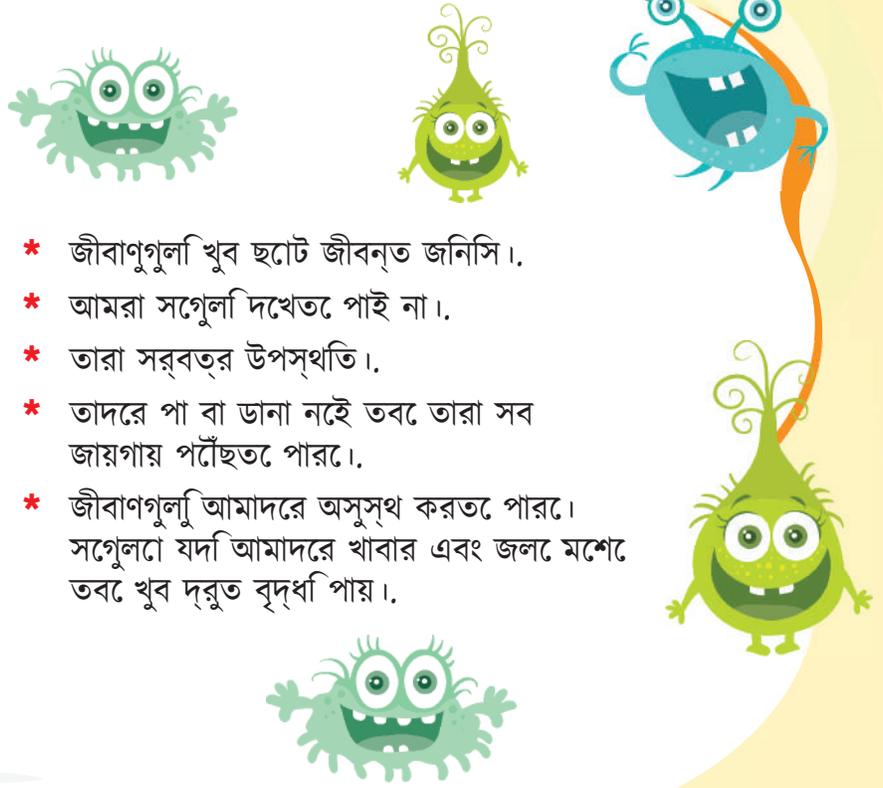


- অদৃশ্য জীবাণু
- কিভাবে জীবাণুগুলি ছড়ায়?
- আমি এইগুলি প্রতিদিন করি



টিম
সেহাতের
ফুড ফান্ডা

অদৃশ্য জীবাণু



- * জীবাণুগুলি খুব ছোট জীবন্ত জিনিসি।
- * আমরা সগেলি দিতে পাই না।
- * তারা সর্বত্র উপস্থিত।
- * তাদের পা বা ডানা নেই তবে তারা সব জায়গায় পৌঁছতে পারে।
- * জীবাণুগুলি আমাদের অসুস্থ করতে পারে। সগেলি যদি আমাদের খাবার এবং জলে মিশে তবে খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়।

তুমি কি জানো?

আমাদের আঙুলের চর্মা এবং হাতের কনুইয়ের মাঝে লক্ষ লক্ষ জীবাণু লুকিয়ে আছে। শুধু হাত পরিষ্কার রাখার চেয়ে নিজেদের স্বাস্থ্যবিধি ঠিক রাখা অনেক বেশি প্রয়োজনীয়। আমাদের সারা শরীর পরিষ্কার রাখতে হবে যাতে আমাদের শরীর থেকে আমাদের আশেপাশে যারা রয়েছেন তাদের শরীরে জীবাণু না ছড়ায়।



কিভাবে জীবাণুগুলি ছড়ায়?

রোগ ছড়িয়ে পড়ার 5 টি কারণ



খাদ্য: জল এবং খাদ্য অনুপযুক্ত পরিবেশনার দ্বারা দূষিত হয়

আঙুল: না ধোয়া হাতে এবং নোংরা নখগুলিতে জীবাণু থাকে যা রোগের কারণ হয়।



ফসেসে বা মল: নর্দমা বা নোংরা জল থেকে খাদ্য দূষিত হলে সে খাবারে রোগজনিত জীবাণুর সংক্রমণ হয়। টয়লেটে (পায়খানা) ব্যবহারের পরে সাবান এবং জল দিয়ে হাত না ধুলেও সংক্রমণ হয়!

ফাটমাইট বা বাহক: যে সব জায়গায় জীবাণুগুলি বাসা করে থাকে যমেন অপরিস্কার বাসনপত্র, দরজার হাতল, কল, তোয়ালে এবং এইধরনের অন্যান্য জিনিসে হাত দিলে সেখান থেকে জীবাণু ছড়ায়।



ফ্লাইস এবং পেস্ট বা মাছা এবং কীটপতঙ্গ: মাছা, আরশোলা, হুঁদুর এরা জীবাণু বহন করে এবং তা থেকে রোগ ছড়ায়।



“**কিভাবে জীবাণুগুলি ছড়িয়ে পড়ে তা বোঝা**”

ফান টাইম 1

চকচকে জীবাণু
আমাকে দেখাতে দাও!



তোমার যা দরকার তা হ'ল কিছু চকচকে গুঁড়ো বা কাঠের মিহি গুঁড়ো এবং কিছু ক্রিম বা এক ফোঁটা তেল। তোমার হাতে ক্রিম বা তেল মাখো। এবার হাতে কিছু চকচকে গুঁড়ো ছিটিয়ে দাও। তুমি দেখতে পাবে যে কীভাবে চকচকে গুঁড়ো বা 'সাজানো জীবাণু' তোমার হাত থেকে যে কোনও বস্তু যেটা তুমি স্পর্শ করে আছো তাতে চলে যাচ্ছে। এভাবেই জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে তবে তুমি সেগুলি দেখতে পাচ্ছে না।



“**হ্যাঁগ্যাগ্যাগ্যাগ্যাছোওওও। জীবাণু**”

তুমি শিখবে যে কাশি বা হাঁচি দিলে কিভাবে জীবাণুগুলি সর্বত্র ছড়িয়ে পড়ে। তুমি যখন হাঁচি দাও তখন জীবাণুগুলি ফোঁটার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে এবং ছয় ফুট পর্যন্ত দূরত্বের কোন ব্যক্তির কাছে ভ্রমণ করতে পারে। হাঁচি বা কাশির সময় নিজের মুখ এবং নাকটি ঢাকতে ভুলবে না। জীবাণুগুলির বিস্তার এড়াতে কোনও টিস্যু বা রুমাল ব্যবহার কর।

ফান টাইম 2

স্প্রেতে জীবাণু

একটি স্প্রে বোতল দেখো! তুমি যখন এটিতে চাপ দাও, তখন সমস্ত রঙিন জলের ফোঁটা বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। একইভাবে, তুমি হাঁচলে জীবাণুগুলি ছয় ফুট পর্যন্ত ভ্রমণ করে।



বায়ুর মধ্যে জীবাণু

একটি কাশতি প্রায় 1 মিলিয়ন (10,00,000) জীবাণু থাকতে পারে।

যদি কোনও টিস্যু বা রুমাল হাতের কাছে না থাকে তবে কারও গায়ে কাশি এড়াতে নিজেরে কনুইতে কাশতে ভালবে না।

ফান টাইম 3

বায়ুর মধ্যে জীবাণু

কিছু ট্যালকম পাউডার বাতাসে ছুঁড়ে দাও। ট্যালকম পাউডারটি বাতাসে কতক্ষণ উড়তে থাকে এবং স্থির হতে কত সময় নেয় তা পর্যবেক্ষণ করো।

একজন ব্যক্তি কাশলে এইভাবেই জীবাণুগুলি ছড়িয়ে পড়ে। আমরা একই বাতাসে শ্বাস নই এবং তার ফলে আমরা সংক্রামিত হতে পারি!

এইভাবে তোমার হাত ধোবে

আমাদের হাতে লুকিয়ে থাকা জীবাণুগুলি সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে



1

তোমার হাত ধুয়ে ফেলো।



2

প্রতিটি আঙুল এবং আঙুলের মাঝের অংশ ঘষো।



3

হাতের পিছনে এবং আঙুলের মাঝে ঘষো।



4

বুড়ো আঙুলের তলটা ঘষো।



5

আঙুলের পিছন।



6

আঙুলের মাথাগুলি ঘষো।



7

তোমার কজি ধুয়ে নাও।



8

পরিষ্কার তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে হাত শুকনো করে মোছ।

তোমার হাত পরিষ্কার করে ধুতে মাত্র 20 সেকেন্ড সময় লাগে (দু'বার 'হ্যাপি বার্থডে' গানটি গাও)।

“ দাঁত মাজা ”



দাঁতের ক্ষয় (গহ্বর) জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট দাঁতে ছোট গর্ত। আমাদের দাঁতগুলিকে জীবাণু থেকে রক্ষা করা দরকার কারণ তার থেকে:

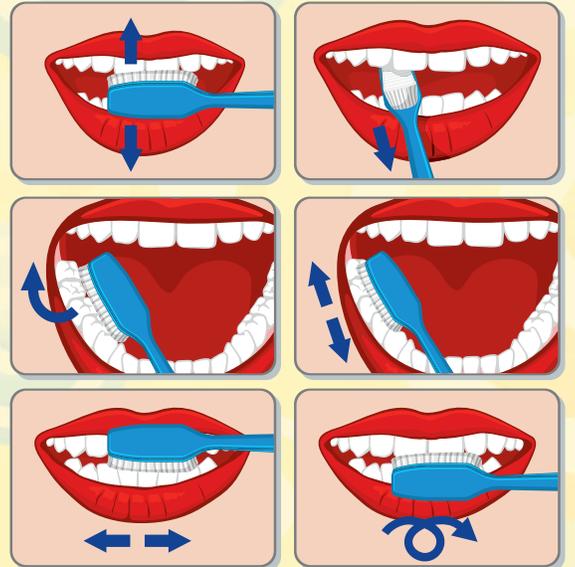
- 1 অস্বস্তি এবং ব্যথা হয়।
- 2 সংক্রমণ এবং পুঁজ তৈরি হয়।
- 3 দাঁত পড়ে যায়।
- 4 দুর্গন্ধ হয়।



তুমি কি এইভাবে মাজো?

এসএনএফ এলার্ট

আটকে যেতে পারে এমন কোনও খাবার অপসারণ করতে দাঁতগুলির মধ্যে ফাঁকা স্থানগুলি যথাযথভাবে মাজা উচিত।



টিম সেহাতের ফ্যাক্ট ফাইল



এসএনএফ
জ্ঞান

4

- হাঁচি এবং কাশির সময় নিজের মুখ এবং নাক ঢেকে রাখো।
- খাদ্য এবং পানীয় বস্তু ঢেকে রাখো।
- টয়লেট (পায়খানা) ব্যবহার করার পরে জল এবং সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলো
- খাবার খাওয়ার আগে এবং পরে জল এবং সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলো।

আমার জার্মি-চেক স্কোর কার্ড

ফান টাইম 4

জার্মি-চেক স্কোর

‘হ্যাঁ’ অথবা ‘না’ তে টিক করো

- আমি গ্রীষ্মকালে এবং শীতকালে রোজ স্নান করি।
- সর্দি লাগলেও আমি স্নান করি।
- আমি সকালে এবং রাতের খাবারের পর দাঁত মাজি।
- আমি টাং ক্লিনার দিয়ে আমার জিভ পরিষ্কার করি।
- খাওয়ার পরে আমি মুখ ধুয়ে ফেলি।
- আমি সাবান এবং জল দিয়ে আমার হাত ধুই।
- আমি পরিষ্কার পোশাক পড়ি।
- আমি প্রতিদিন আমার জুতো পালিশ করি।
- আমি নিয়মিত আমার চুল ধুয়ে থাকি এবং প্রতিদিন চুল আঁচড়াই।
- আমি প্রতিদিন স্নানের সময় নাক পরিষ্কার করি এবং নাক খুঁটি না।
- আমি আমার নখগুলি নিয়মিত কাটি এবং এগুলি ময়লা মুক্ত রাখি।

হ্যাঁ



না



আমি এইগুলি প্রতিদিন করি



আমি টয়লেট (পায়খানা) ব্যবহারের পরে
হাত ভালভাবে ধুয়ে ফেলি।

আমি সকালে এবং রাতের খাবারের পর দাঁত
মাজি। খাওয়ার পরে আমি মুখ ধুয়ে ফেলি।



আমি প্রতিদিন স্নান করি।

আমি নিয়মিত আমার নখ পরিষ্কার করি এবং
কাটি।



আমি পরিষ্কার পোশাক এবং
পরিষ্কার জুতো পড়ি।

আমি আমার চুল আঁচড়াই এবং
পরিষ্কার করে বেঁধে রাখি।



শিক্ষক-শিক্ষিকার

জন্য নোট

হাইজিন সুপারস্টারস!

আপনার শিক্ষার্থীদের নাম দিয়ে একটি চার্ট তৈরি করুন। আপনি যখনই দেখতে পাবেন যে তাদের অভ্যাসগুলিতে একটি উল্লেখযোগ্য ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছে তখনই সাপ্তাহিক ভিত্তিতে তাদের নামের পাশে একটি উদীয়মান সূর্য চিহ্নিত করুন। অবশেষে তাদের সুপারস্টার হিসাবে চিহ্নিত করুন।



এখন তুমি জানো

জীবাণু অদৃশ্য।

জীবাণুগুলি আমাদের অসুস্থ করে দিতে পারে।

আমরা নিজেদের পরিষ্কার রেখে জীবাণুগুলির বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারি।



আমার লার্নিং লাইব্রেরী



‘জীবাণু আমাকে অসুস্থ করে তোলে!’ এর ওপর একটি স্ক্রিট তৈরি করতে ক্লাস থেকে 10 জন শিক্ষার্থীকে শনাক্ত করুন।



শিক্ষক বা পিতামাতারা সাবান এবং জল ব্যবহার করে হাত ধোওয়ার কৌশলগুলির ওপর একটি জীবন্ত উদাহরণ পরিচালনা করতে পারেন। বাচ্চাদের হাত সাবান দিয়ে ধোয়ার সময় কলটি বন্ধ রাখতে বলুন।

আমি নিরাপদ ও পরিষ্কার খাবার খাই

- ফাঙ্গু এবং জার্মি
- জীবাণুগুলি কিভাবে বৃদ্ধি পায়?
- আপনার খাদ্য নিরাপদ রাখুন!
- খাদ্যজনিত অসুস্থতা



টিম
সেহাতের
ফুড ফান্ডা



ফাঙ্গু এবং জার্মি

ফাঙ্গু এবং জার্মি বন্ধু। তারা তোমাকে তাদের জীবাণু যাত্রায় নিয়ে যাবে।

জার্মি: আরভ, বিনা এবং তরুন বন্ধু।
একদিন সকালে তারা খেলছিল, বিনা
হাঁচি দিয়েছিল এবং ফাঙ্গু, আমার জীবাণু
বন্ধু তার নাক থেকে উড়ে এসেছিল।
সে আমাকে দেখে খুব খুশি হয়েছিল।
আমরা দুজনেই আরাভের হাতে
একসাথে থাকার সিদ্ধান্ত
নিয়েছি।



জার্মি: স্কুলে, আরভ তার
মধ্যাহ্নভোজনের বাস্কেট খুলল।
সে হাত ধোয়নি। সে তার
খাবারটি তুলে এনে মুখের মধ্যে
ফেলল এবং আমাদেরও মুখের
ভিতরে জায়গা দিল!



জার্মি: পরের দিন, আরভ গলাতে
ব্যথা নিয়ে জেগে উঠল কারণ আমরা
দু'জনেই এখন তাঁর অভ্যন্তরে আছি।
ভয়াবহ কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার
ফলে তাকে স্কুলে যেতে দেওয়া হয়নি।
তার মাকে, তাকে ওষুধ দিতে হয়েছিল।



ফাঙ্গু: আমি ওষুধ অপছন্দ করি! এই ওষুধগুলিতে সৈন্য রয়েছে যারা জার্মি এবং আমাকে আক্রমণ করে। আমরা তাদের আক্রমণে খুব দুর্বল হয়ে গেছি। আরভ আরও ভাল হয়ে উঠছে। জার্মি যুদ্ধে পরাজিত হয়ে মারা যায়, কিন্তু আমি পালিয়ে এসেছি।

ফাঙ্গু: আমি অপেক্ষা করছিলাম কখন আরভ হাত মোছার তোয়ালেটি ব্যবহার করবে। আমি তাড়াতাড়ি তোয়ালেতে লাফ দিয়ে সেখানেই রইলাম।

ফাঙ্গু: পরের দিন, আরভের বন্ধু তরুন তার সাথে দেখা করতে এসেছিল। আরভের মা তরুনকে একটি চকোলেট দিলেন। তরুন তা খেয়ে, হাত ধুয়ে তোয়ালে দিয়ে হাত মুছলো। আমি তোয়ালে থেকে তাড়াতাড়ি তার হাতের উপরে উঠে গেলাম। এখন আমি তরুনের হাতের ওপরে বসে একটি নতুন জার্মি বন্ধু খুঁজছি।

জীবাণুগুলি কীভাবে বৃদ্ধি পায়?

আমাদের মতো, জীবাণু এবং ছত্রাকেরও তাদের বৃদ্ধি এবং গুণনের জন্য কিছু নির্দিষ্ট শর্ত প্রয়োজন। এগুলি তাদের প্রাথমিক বৃদ্ধির প্রয়োজনীয়তা হিসেবে গণ্য করা হয়।

খাবার - দুগ্ধ, মাংস এবং হাঁস-মুরগীর মতো প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবারে জীবাণুগুলি দ্রুত বৃদ্ধি পায়। এগুলি আঢাকা খাবারেও বৃদ্ধি পায়।



আর্দ্রতা - আর্দ্রতা জীবাণু বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।



তাপমাত্রা - তাপমাত্রা 5 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড এবং 63 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের মধ্যে থাকা অবস্থায় জীবাণুগুলি দ্রুত বৃদ্ধি পায়।



সময় - জীবাণু এবং ছত্রাকের পর্যাপ্ত পরিমাণে বেড়ে ওঠার জন্য সময়ের প্রয়োজন যাতে আমাদের খাবার নষ্ট করতে পারে।



খাদ্য অনিরাপদ কি থেকে হয়?



বেশি পাকা ফল এবং শাকসব্জি।



খাবারের মেয়াদ শেষ হয়ে গেছে।



মাছি এবং কীটপতঙ্গ খাদ্য নষ্ট করে।



ছত্রাক আর্দ্র খাবারে বৃদ্ধি পায়।



যখন অনুমতিবিহীন রং এবং রঞ্জক ব্যবহার করা হয়।

কীভাবে জীবাণুর বৃদ্ধি রোধ করা যায়?

জীবাণুগুলিকে দূরে রাখতে আমাদের এই নিয়মগুলি মেনে চলতে হবে।



থাওয়ার আগে হাত
সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে
ফেলো। একটি পরিষ্কার
তোয়ালে ব্যবহার করে
নিজের হাত শুকনো করে
মোছ।



পরিষ্কার জল পান
করো।

পরিষ্কার থালা এবং বাটিতে
খাবার রাখো।

তোমার মধ্যাহ্নভোজের বাস্কাটি
খোলার সাথে সাথেই খাওয়া
শেষ করো।



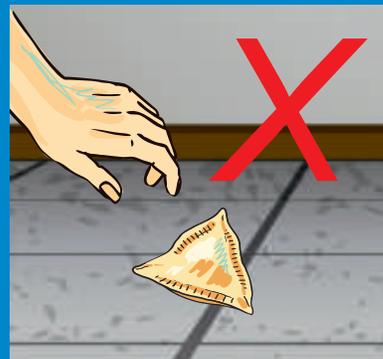
খাবার এবং জল
ঢেকে রাখো।



যে খাবারে মাছি
বসেছে, সেই খাবার
খেয়ো না।



খাবার মাটিতে পড়ে গেলে
খেয়ো না।



খাবার আগে ফল
এবং শাকসবজি ধুয়ে
নাও।

নিজের খাদ্য নিরাপদ রাখুন

খাবার সেইসমস্ত অণুজীব থেকে নিরাপদে রাখুন যেগুলি একে নষ্ট করে। খাদ্য সুরক্ষা অভ্যাসগুলি মেনে চললে আমাদের অণুজীব থেকে রক্ষা করে যা খাবারের মাধ্যমে আমাদের শরীরে প্রবেশ করে। শিশুদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি হওয়ায় তাদের আরও যত্নবান হওয়া দরকার।



এসএনএফ জ্ঞান



তুমি কি জানো যে শিশুরা সহজেই জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট সর্দি, কাশি, ফু এবং ডায়রিয়ার মতো সাধারণ সংক্রমণের দ্বারা আক্রান্ত হয়? অস্বাস্থ্যকর বাচ্চারা তাদের খিদে হারিয়ে ফেলে এবং খাওয়া বন্ধ করে দেয়। শিশুর সামগ্রিক বৃদ্ধি এবং বিকাশ প্রভাবিত হয়।



পরিষ্কার রাখো

ফান টাইম 5

আমার হাত কতটা পরিষ্কার?

এমনকী যে হাতগুলি পরিষ্কার দেখায়, তা আসলে ময়লা হতে পারে। সাবান ও জল দিয়ে নিজের হাত ধুয়ে ফেলো। ফেনার রঙ কিভাবে পরিবর্তন হয় তা দেখো। যদি তোমার হাত নোংরা হয় তবে এটি বাদামী হয়ে যায়



শিক্ষক-শিক্ষিকার

জন্য নোট

এই অ্যাক্টিভিটির মাধ্যমে কিভাবে জীবাণু ছড়ায় তা ব্যাখ্যা করুন: পরবর্তী 20 মিনিটের জন্য যে সমস্ত জিনিস বাচ্চারা স্পর্শ করবে তার উপর স্মাইলি স্টিকার বা টিপ (ছোট জীবাণুগুলি) আটকে দিতে বলুন। তারপরে তাদের শ্রেণিকক্ষের চারপাশে দেখতে বলুন এবং কিভাবে জীবাণু ছড়ায় তা বুঝতে শেখান।



এখন তুমি জানো

‘অণুজীব কী?’

‘5টি কারণে জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে।’

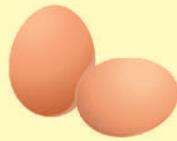
‘তাদের বৃদ্ধি এবং গুণনের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি।’

“নিরাপদ খাদ্য নির্বাচন”

ফান টাইম 6

নিরাপদ খাদ্য বনাম অনিরাপদ খাদ্য

যে খাবারগুলি তুমি খাবে না সেগুলি বৃত্তাকার করো।



“খাবার কিভাবে সংরক্ষণ করতে হয়?”

ফান টাইম ৭

বাজারের ব্যাগ

খাবারটি সঠিক জায়গায় রাখো।



ফ্রিজে ডিম, দুধ, তাজা শাকসবজি এবং ফলমূল রাখো। ফ্রিজারে পোলট্রি, মাছ এবং মাংস সংরক্ষণ করো।

দূষিত খাবারজনিত অসুস্থতা

খাদ্যে বিষক্রিয়া

খাদ্যে বিষক্রিয়া হয় যখন আমরা এমন খাবার গ্রহণ করি যার মধ্যে জীবাণু এবং ছত্রাকের মতো অণুজীব রয়েছে। ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাক প্রচুর পরিমাণে বৃদ্ধি পায় এবং বমি, পেট ব্যথা, ডায়রিয়া এবং জ্বর সৃষ্টি করে।



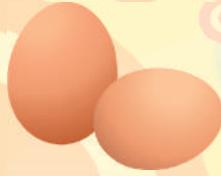
খাদ্যে এলার্জি

খাবারের নির্দিষ্ট উপাদানগুলির জন্য কোনও ব্যক্তির প্রতিক্রিয়াকে অ্যালার্জি বলা হয়। কিছু মানুষ কিছু খাবারের জন্য অস্বাভাবিক সংবেদনশীলতা দেখায় যা বেশিরভাগ মানুষের পক্ষে ক্ষতিকারক নয়। যে উপাদানগুলিতে অ্যালার্জি হয় তাকে এলার্জেন বলে।

যে খাবারগুলি সাধারণত অ্যালার্জি সৃষ্টি করে



- বাদাম - চিনাবাদাম এবং সব ধরনের গাছের বাদাম যেমন আখরোট, পেস্তা, কাজু, বাদাম, চিলগোজা



- ডিম



- মাছ ও সামুদ্রিক খাদ্য



- দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য



- গমজাত পণ্য



- তিল, সরিষা এবং সেলারি



- সয়া এবং এর পণ্য যেমন টফু, শিম, দই, সয়া দুধ, সয়া চাপ / খণ্ড

কিছু মানুষের আরও কিছুতে অ্যালার্জি হয় যেমন

- লঙ্কা • টমেটো • বেগুন • মাশরুম • বার্লি • গুট



এসএনএফ এলার্ট!

খাবারের অ্যালার্জির লক্ষণগুলি খেয়াল করো

- ত্বকের লালচেভাব
- গলা এবং মুখ ফোলা
- তীব্র শ্বাসকষ্ট
- হঠাৎ দুর্বলতার অনুভূতি
- রক্তচাপ কমে যাওয়া
- গায়ে ফুসকুড়ি
- গিলতে ও কথা বলতে অসুবিধা
- পেটে ব্যথা, বমি বমি ভাব এবং বমি

এখন তুমি জানো

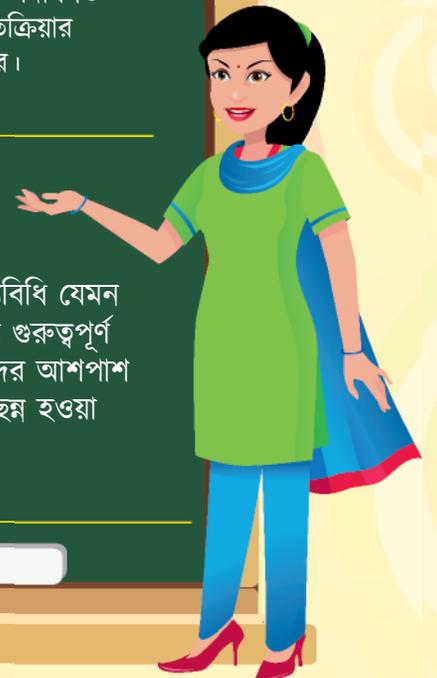
খাদ্যগুণ সংরক্ষণের জন্য খাদ্য সুরক্ষার গুরুত্ব।

সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য সঞ্চয় খাবারকে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া থেকে নিরাপদ রাখে।

আমরা প্রতিদিন যে সব খাবার খাই, কিছু বাচ্চাদের সেইসব প্রচলিত খাবারে অ্যালার্জি হয়, যেমন ডিম, দুধ, গম, চিনাবাদাম, অন্যান্য বাদাম, সয়া বিন, মাছ এবং শেলফিস। এই খাবারগুলি খাওয়ার ফলে মারাত্মক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয় এবং এগুলি এড়িয়ে যাওয়া উচিত।

খাবার প্রাকৃতিকভাবে বা যখন জীবাণু খাবারে প্রবেশ করে, খারাপ হয়। কোনও পদার্থগত ক্ষতির কারণে বা রাসায়নিক প্রতিক্রিয়ার কারণেও খাবার খারাপ হতে পারে।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি যেমন সুস্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ তেমনি আমাদের আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া দরকার।



টিম সেহাতের বন্ধুদের কাছে খাবারের অ্যালার্জি সম্পর্কে জানানোর মত কিছু আছে।

বাদামে আমার অ্যালার্জি আছে। আমার বন্ধুবান্ধব এবং সহপাঠীরা আমাকে এমন খাবার দেয় না যার মধ্যে চিনাবাদাম রয়েছে।



আমি গরুর দুধ খেতে পারি না, তাই আমি সয়া-দুধ খাই।



আমি যদি সমুদ্রজাত খাবার খাই তবে আমার শরীর ফুলে যায় এবং আমি ঠিক মতো শ্বাস নিতে পারি না।



আমার ডিমে অ্যালার্জি হয়, আমি ডিম দেওয়া খাবার এড়িয়ে চলি।

আমার গম এবং গমজাত পণ্য দিয়ে তৈরি খাবার থেকে অ্যালার্জি হয় যেমন কেক এবং রুটি। আমি ভাত, ভুট্টা এবং ওট খেতে পারি।



“ আমার লার্নিং লাইব্রেরী ”



ভিডিও: খাদ্যে বিষক্রিয়ার লক্ষণ ও উপসর্গগুলি লিঙ্কটি দেখো::

<https://www.youtube.com/watch?v=UkV2dxdGXo8>

আমি পুষ্ট থাকি!



- আমার কেন খাবারের দরকার?
- রোহনের ডে আউট
- গো, গ্ৰো, গ্লো ফুড



টিম
সেহাতের
ফুড ফান্ডা



আমার কেন খাবারের দরকার?

খাদ্য আমাকে
কাজ করতে এবং
খেলেতে শক্তি
দেয়।



খাদ্য আমাকে
অসুস্থতা এবং
সংক্রমণের বিরুদ্ধে
লড়াই করতে
সহায়তা করে।

খাদ্য আমাকে
লম্বা এবং
শক্তিশালী হতে
সাহায্য করে।



পুষ্টির ভূমিকা

বাইরে নিয়মিত খেলা
এবং শারীরিকভাবে
সক্রিয় থাকো



এনআইএন পিরামিড থেকে অভিযোজিত

খাদ্য উদ্ভিদ এবং প্রাণী থেকে আসে



আমরা উদ্ভিদের থেকে খাবার পাই যেমন গম, চাল,
ডাল এবং বাদাম।

আমরা প্রাণীর থেকে খাবার পাই যেমন দুধ, মাংস,
ডিম, মুরগি এবং মাছ।



রোহনের ডে আউট

রোহান তার ছুটিতে, গ্রামে তার ঠাকুমার কাছে যাবার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সে মাঠে গিয়ে অনেক নতুন জিনিস দেখতে পাবে বলে খুব উত্তেজিত।



রোহনের ঠাকুমা তার জন্য সর্বদা মুখে জল আনা খাবার প্রস্তুত করেন।



একদিন ওরা দুপুরের খাবার খাচ্ছিল, রোহান জিজ্ঞাসা করল, 'ঠাকুরমা, তুমি কীভাবে রুটি তৈরি করো এবং কোথা থেকে এই পাউডার পাও?'

রোহনের ঠাকুমা হেসে জবাব দিলেন 'রোহন, তোমার মধ্যাহ্নভোজন শেষ করার পরে তোমাকে আমি খামারে নিয়ে যেতে চাই।'



তারা খামারে পৌঁছানোর পর ঠাকুরমা বললেন, 'রোহন, এগুলি গমের ক্ষেত। ডালপালায় দানা দেখতে পাচ্ছে? এই গমের ক্ষুদ্র দানা কলে গুঁড়ো করা হয়। আমি রুটি তৈরি করবার জন্য আটা ব্যবহার করি।

তুমি কি জানো যে আমরা এই আটা থেকে কেক, লুচি, পুরোট্টা এবং অন্যান্য খাদ্য সামগ্রীও তৈরি করতে পারি?'



উত্তরে রোহন বলল, 'ঠাকুরমা, এমন খামার আরও আছে কি?'

ঠাকুরমা জবাব দিলেন, 'হ্যাঁ, রোহন সোনা, আমি তোমাকে একটি সবজির খামারে নিয়ে যাব।'

ঠাকুরমা রোহনকে খামারে নিয়ে গিয়ে জিজ্ঞাসা করলেন,
'তুমি কি লাল রসালো টমেটো দেখতে পাচ্ছে?' তিনি
কয়েকটি টমেটো টেনে রোহনকে দেখালেন।

ঠাকুরমা কয়েকটা গাজর এবং আলু খুঁড়ে বার করলেন।
তারা কৃষককে সবজি তোলার অনুমতি দেওয়ার জন্য
ধন্যবাদ জানায়।



তারা বাড়ি ফেরার সময়, ঠাকুরমা রোহনকে
একটি পোল্ট্রি ফার্ম দেখিয়ে বললেন, 'এখান
থেকে তুমি ডিম এবং মুরগি পাও।



রোহন জিজ্ঞাসা করলো, 'দুধের কী ব্যবস্থা?'

ঠাকুরমা হেসে বললেন, 'রোহন, তুমি যে দুধ খাও, আইসক্রিম
এবং মিল্কশেকের মধ্যে যে দুধ থাকে এগুলি সবই গরু এবং
মোষদের থেকে পাওয়া যায়।'

রোহন খাবারের বিভিন্ন উৎস সম্পর্কে জানতে পেরে খুশি
হয়েছিল। সে বলেছিলো, 'তোমাকে ধন্যবাদ, ঠাকুরমা'।



“

খাবার কোথা থেকে আসে?

”

উৎসের সাথে খাবারটি মেলাও।

ফান টাইম ৪



পপকর্ন



পাউরুগটি



দুধ



ডিম



রস



এসএনএফ জ্ঞান



একটি সুস্বাদু খাদ্যে সঠিক পরিমাণে সমস্ত খাদ্য গোষ্ঠীর খাবার থাকে।

তুমি কি আমার শিল্পে খাদ্য গোষ্ঠীগুলি দেখতে পাচ্ছে? আমরা দুর্ভিক্ষজনিত পণ্যের ছাড়াও শস্য এবং প্রোটিন, ফল এবং শাকসব্জী থেকে কর্মশক্তি এবং বল পাই। এই খাবারগুলির সুপার পাওয়ার আমাদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে, সুস্থ রাখে এবং আমাদের শক্তিশালী করে তোলে। .

এখন তুমি জানো

আমরা উদ্ভিদ এবং প্রাণী থেকে খাদ্য পাই।

একটি সুস্বাদু খাদ্যে 3 টি খাদ্য গোষ্ঠীই রয়েছে।

খাদ্য আমাদের গো, গ্রো এবং গ্লো করতে সহায়তা করে।



পুষ্টিকৰ গোষ্ঠীসমূহ



পুষ্টি হ'ল আমাৰা যে খাদ্য গ্ৰহণ কৰি তা থেকে
প্ৰাপ্ত ৰাসায়নিক পদাৰ্থ এবং আমাদেৰ দেহ বৃদ্ধি,
ৰক্ষণাবেক্ষণ, মেৰামত এবং সংক্ৰমণ থেকে
সুৰক্ষাৰ জন্য ব্যবহার করে।

গো, গ্ৰো এবং গ্লো এৰ জন্য প্ৰয়োজনীয় 6 টি মৌলিক পুষ্টি আছে।

শৰ্কৰা

প্ৰোটিন

চৰ্বি

ভিটামিন

খনিজ

জল

পুষ্টিকৰ গোষ্ঠী

ম্যাক্ৰোনিউট্ৰিয়েন্টস
(প্ৰোটিন, শৰ্কৰা, চৰ্বি)

জল

মাইক্ৰোনিউট্ৰিয়েন্টস
(ভিটামিন এবং খনিজ)



গো, গ্ৰো, গ্লো ফুড

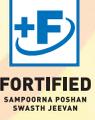
শৰ্কৰা-গো ফুড

গো ফুড আমাদেৰ দৌড়ানো, হাঁটা, হপ, স্কিপিং ও লাফানোৰ শক্তি দেয়।

গো ফুড গোষ্ঠীৰ প্ৰধান পুষ্টিকৰ উপাদানগুলি হল শৰ্কৰা এবং চৰ্বি।

শৰ্কৰা সমৃদ্ধ খাবাৰ: রুটি, লুচি, ইডলি, ভাত, ভুট্টা, আলু, পাউৰুটি।

চৰ্বি: রান্নাৰ তেল, মাখন এবং ঘি



প্ৰোটিন-গ্ৰো ফুড

গৰুে । ফুড শৰীৰ তৰৈৰি জন্ম প্ৰযয়ে । জন

এই গোষ্ঠীৰ প্ৰধান পুষ্টি হল প্ৰোটিন। প্ৰোটিন সমৃদ্ধ খাবাৰ: মাংস, মাছ, হাঁস-মুৰগি, ডিম, দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য যেমন দই এবং পনিৰ। ডাল, স্প্ৰাউট, শিম এবং বাদাম যেমন কাঠবাদাম এবং আখৰোটও প্ৰোটিন সমৃদ্ধ।



ভিটামিন এবং খনিজ-গ্লো ফুড

গ্লো ফুড সুস্বাস্থ্য এবং ভালো থাকার জন্য। এগুলি ভাল দৃষ্টিশক্তি, স্বাস্থ্যকৰ ত্বক এবং সংক্ৰমণেৰ বিৰুদ্ধে লড়াই কৰাৰ ক্ষমতা সৰবৰাহ কৰে।

ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ খাবাৰ: ফল এবং সবজি (সবুজ শাক, লাল, কমলা, হলুদ) ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ।



এসএনএফ জ্ঞান

আমাদেৰ স্বাস্থ্যকৰ এবং দুৰ্দান্ত শক্তিশালী থাকার জন্য গো, গ্ৰো এবং গ্লো ফুড খাওয়া উচিত!



“**জল**”

তুমি কি জানতে যে জলও একটি পুষ্টিকর পানীয়?

শরীরের সমস্ত ক্রিয়াকলাপের জন্য জল প্রয়োজনীয়

- সারা শরীর জুড়ে পুষ্টি পরিবহনের জন্য জলের প্রয়োজন।
- জল শরীরের তাপমাত্রা, হজম, শোষণ, পরিবহন, পুষ্টি দ্রবীভূত করতে এবং বর্জ্য পদার্থগুলি নির্মূল করতে সহায়তা করে।



এসএনএফ
জ্ঞান



জল খেতে ভুলবে না। আমাদের সুস্থ রাখতে আমাদের দেহে জলের প্রয়োজন। প্রতিদিন কমপক্ষে 5 থেকে 6 গ্লাস জল খাও। গরমের দিনে তোমার আরও জল খাওয়া উচিত।



তুমি কি জানো?

মানুষ খাদ্য ব্যতীত কয়েক সপ্তাহ বাঁচতে পারে, তবে তারা দুই থেকে তিন দিনের বেশি জল ছাড়া থাকতে পারে না।



“গোল করার সময়”



ফান টাইম ৯

শিক্ষার্থীদের আলোচনা করার জন্য জিজ্ঞাসা করুন তারা আজ প্রাতঃরাশে কি খেয়েছে।

তুমি কি আজ স্বাস্থ্যকর প্রাতঃরাশ খেয়েছো?



“**আমার নিউট্রি-বাস্কেট**”

ফান টাইম 10

খাবারের মোড়ক, প্যাকেট এবং
খাবারের ছবি সংগ্রহ করো।
তাদের নাম গো, গ্ৰো এবং গ্লো
বাস্কেটে লেখো।





এসএনএফ জ্ঞান

তোমার থালায় রামধনু!
সব রঙের ফল ও সবজি খাও।



ফান টাইম 11

তুমি কি চার্ট পেপারের রঙের
সাথে ফল এবং শাকসবজির
রঙগুলি মিলিয়ে লাইন
আঁকতে পারবে?



“

পুষ্টির কুইজ

”

ফান টাইম 12

শূন্যস্থান পূরণ করো। বাস্তু থেকে শব্দ চয়ন করো।.

ভিটামিন, চর্বি, খনিজ, প্রোটিন, জল, শর্করা

1. ভাত এবং রুটি _____ সমৃদ্ধ।.
2. সবুজ শাকসবজী _____ এবং _____ এর ভান উৎস।.
3. ঘি এবং মাখন _____ এর উদাহরণ .
4. শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে _____ সাহায্য করে।.
5. শরীর তৈরির জন্য খাবারের প্রধান পুষ্টি উপাদানগুলি হল _____।.



এখন তুমি জানো

থাবারের গুরুত্ব এবং সেগুলিতে উপস্থিত পুষ্টিগুণ।

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টস হল শর্করা, চর্বি, প্রোটিন এবং জল। এগুলি প্রচুর পরিমাণে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয়।

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস হল ভিটামিন এবং খনিজ। এগুলি শরীরে তুলনামূলকভাবে অপেক্ষাকৃত কম পরিমাণে প্রয়োজন।

আমার লার্নিং লাইব্রেরী

আপনি একটি 'ফুড রেইনবো দিবস' আয়োজন করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের তাদের মধ্যাহ্নভোজের বাক্সগুলিতে শাকসবজি বা বিভিন্ন রঙের ফল আনতে বলুন।

একজন সবজি বিক্রেতাকে আপনার স্কুলে আসার জন্য অনুরোধ করুন। শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন সবজি পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।



শিক্ষক-শিক্ষিকার

জন্য নোট

বাচ্চাকে 'আমার ফ্রুট ট্র্যাকার' এবং 'আমার ভেজি ট্র্যাকার' পূরণ করতে বলুন। এটি শিশুকে বিভিন্ন রঙিন ফল এবং শাকসব্জী খেতে উৎসাহিত করবে।



আমার স্বাস্থ্যকর খাওয়া উচিত কেন?



- তুমি তাই, যা তুমি খাও!
- পুষ্টির ঘাটতি



টিম
সেহাতের
ফুড ফান্ডা



তুমি তাই, যা তুমি খাও!



কম ওজন

তুমি যদি তোমার শরীরের প্রয়োজনের চেয়ে কম খাবার খাও তবে তুমি শক্তিশালী হতে পারবেন না বা সুস্থ থাকবে না।



সাধারণ

তুমি যখন নিজের প্রয়োজন মতো খাবার খাবে এবং অনুশীলন করবে তখন তোমার ওজন স্বাভাবিক থাকবে এবং তুমি শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর থাকবে।



মাত্রারিক্ত ওজন

তুমি যখন প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাও এবং অনুশীলন করো না তখন তোমার অতিরিক্ত ওজন হয়ে যাবে এবং তুমি আনফিট হয়ে যাবে।

আয়না, দেওয়ালে একটা আয়না

ফান টাইম 13

আমি যখন আয়নার সামনে দাঁড়াই, তখন দেখি....

চোখ উজ্জ্বল এবং চকচকে।

একটি পরিষ্কার আভা সহ মসৃণ ত্বক।

ঠোঁট নরম এবং আর্দ্র।

সুস্থ গোলাপী মাড়ি এবং দাঁত।

সোজা পা.



“

পুষ্টির ঘাটতি কী?

”



যখন তোমার শরীর এক বা একাধিক পুষ্টি পর্যাপ্ত পরিমাণে না পায়, তখন একটি অভাব দেখা দেয়।



- তুমি যদি স্বাস্থ্যকর খাবার না খাও, তবে তুমি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারো বা খারাপ স্বাস্থ্যের লক্ষণ দেখা দিতে পারে।
- এটির কারণ খাবারে উপস্থিত পুষ্টিগুলি শরীর ভালভাবে শোষণ করতে পারে না এবং আপনার বৃদ্ধি এবং বিকাশ প্রভাবিত হয়।



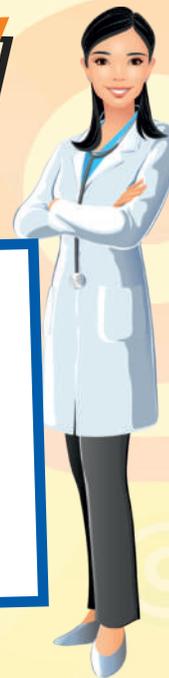
তুমি কি এদের
কারোর মতো হতে
চাও?

এগুলি স্বাস্থ্যকর
খাদ্য না খাওয়ার
লক্ষণ।



নো গো, নো গ্রো, নো গ্লো!

তুমি যখন গো, গ্রো, গ্লো খাবার কম খাও, তখন তোমার শক্তি এবং বলের অভাব হয়। রোগের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের ক্ষমতা কমে যায়।



তুমি যখন শর্করা কম খাও



কম শর্করা খাওয়ার ফলে শরীরে শক্তির মাত্রা হ্রাস পায়। তুমি খুব তাড়াতাড়ি ক্লান্ত বোধ করবে। তুমি মোটেও উদ্যমী থাকবে না।

ফাইবারের ঘাটতি কোষ্ঠকাঠিন্যের কারণ হয়

যখন তুমি প্রোটিন কম খাও

তোমার ওজন কম হয়

তুমি ক্লান্ত বোধ করো

তুমি সংক্রমণ প্রবণ

ক্ষত নিরাময়ে বেশি সময় নেয়

পেশী দুর্বল হয়ে যায়

চুল এবং নখ ভঙ্গুর হয়ে যায়

শরীরের ক্ষতিপূরণ করতে ও মেরামত করতে প্রোটিন এর প্রয়োজন



যখন তুমি চর্বি কম খাও



- ত্বক রুক্ষ ও শুষ্ক হয়ে যায়, বুদ্ধি কম হয় এবং শরীরের ওজন কম হয়।
- চর্বির অভাবজনিত কারণে অন্যান্য ভিটামিনের ঘাটতি হতে পারে যেমন এ, ডি, ই এবং কে। এই ভিটামিনগুলি চর্বিতে দ্রবণীয়।

আয়রন এর ঘাটতি



তুমি কি জানো?

আমাদের দেহে রক্ত তৈরির জন্য আয়রনের প্রয়োজন যা আমাদের সুস্থ ও সবল রাখে!



আয়োডিন এর ঘাটতি

আয়োডিন এর ঘাটতির ফলে শারীরিক এবং মানসিক দুর্বলতা দেখা যায়

আয়োডিন এর ঘাটতির লক্ষণ

- গলগণ্ড বা ঘাড়ে ফোলাভাব।
- থলথলে পেশী।
- শুষ্ক ত্বক .
- কম মেধাবী
- আয়োডিন এর তীব্র ঘাটতির ক্ষেত্রে বৃদ্ধি রোধ পায় এবং মানসিক প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়।



ভিটামিন এ এর ঘাটতি

এর ফলে অনাক্রম্যতা কমে যায়। অনাক্রম্যতা হ'ল অ্যান্টিবডি বা রক্তে উপস্থিত শ্বেত রক্তকণিকাগুলির সংক্রমণের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করার ক্ষমতা।



লক্ষণ

- চোখ নিস্তেজ ও দুর্বল হয়ে যায়
- চোখের পাতা শুকনো এবং দীপ্তহীন
- চোখ উজ্জ্বল আলোয় সংবেদনশীল
- রাতকানা
- ত্বক শুষ্ক ও ফ্যাকাশে হয়ে যায়
- ত্বক রুক্ষ, শুকনো এবং খসখসে
- হাড় এবং বৃদ্ধির বিকাশ রোধ



ভিটামিন বি গোষ্ঠীর ঘাটতি

- ভিটামিন বি 1 বা থিয়ামিন
- ভিটামিন বি 2 বা রাইবোফ্লাভিন
- ভিটামিন বি 3 বা নিয়াসিন
- ফলিক অ্যাসিড বা ফোলেট বি 9
- ভিটামিন বি 12 বা কোবালামিন

লক্ষণ

- সাধারণ অনীহা
- খিটখিটেভাব
- অবসাদ
- খিদে না পাওয়া
- বদহজম
- ক্লান্তি/অবসাদ



“ ভিটামিন সি এর ঘাটতি ”

লক্ষণ

- রক্তপড়া মাড়ি
- ঘন ঘন ঠান্ডা লাগা এবং জ্বর হওয়া
- সংক্রমণে কম প্রতিরোধ ক্ষমতা
- সহজই কালশরিরে পড়ে যায়
- ক্షত ধীরে নরিয়ময় হয়



“ ভিটামিন ডি এবং ক্যালসিয়াম এর ঘাটতি ”

পা যদি সোজা না হয় তবে বোঝা যাবে যে হাড়গুলি শক্তিশালী নয়।
দুর্বল হাড়গুলি বেঁকে যেতে এবং এমনকি ভেঙে যেতেও পারে।
হাড় ও দাঁতকে শক্তিশালী করতে ভিটামিন ডি এবং ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন।



সোজা



ধনুক পা



নক নীস(হাঁটু ঠুকে যাওয়া)

হাড়কে সুস্থ ও
সবল রাখতে
প্রতিদিন
শক্তিবর্ধক দুধ
খাও।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

খাদ্য জ্ঞান

খনিজগুলি ভিটামিনের মতো গুরুত্বপূর্ণ।
খাদ্যে খনিজগুলি অপরিহার্য হলে অভাব হতে
পারে।



তুমি যাতে স্বাস্থ্যবান হয় সেজন্য
গমের আটা, চাল, তেল, দুধ এবং
লবণের মতো খাবারগুলির ওপরে
+এফ লোগোটি সন্ধান করো।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

তুমি কি জানো?

সোডিয়ামের প্রধান উৎস হল নুন!

রান্নায় সর্বদা আয়োডিনযুক্ত লবণ
ব্যবহার করো।



তুমি দ্বিগুণ আয়রন এবং আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণও বেছে নিতে পারো।

“ জলের ঘাটতি ”

জলের ঘাটতিকে বলে ডিহাইড্রেশন।

হালকা থেকে মারাত্মক ডিহাইড্রেশনে যা যা হয়

- শুষ্ক মুখ এবং বসে যাওয়া চোখ। চিমটি কাটলে, চামড়ার উঁচু হয়ে থাকা।
- অস্থিরতা
- খিটখিটেভাব
- উদ্যমহীনতা
- চরম ক্ষেত্রে অজ্ঞান হয়ে যাওয়া



খুব বেশী পিপাসা



শুষ্ক মুখ



কম মূত্রত্যাগ



মাথা ব্যাথা

ফান টাইম 14

গুরুত্বপূর্ণ
শস্য



বাক্স থেকে শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো।

ভাত, ডালিয়া, শক্তি, পাউরুটি, স্টার্চ, রুটি

শস্যগুলি গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা আমাদের দৌড়ানোর এবং খেলার জন্য প্রচুর _____ দেয়। শস্যগুলিতে _____ থাকে যা আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় শক্তিতে পরিণত হয়। বেছে নেওয়ার জন্য প্রচুর শস্য রয়েছে। আমরা _____, _____, _____ বা _____ খেতে পারি। শস্যগুলি গুরুত্বপূর্ণ!

শস্য থেকে তৈরি তোমার প্রিয় খাবার আঁকো এবং লেবেল করো।



“খরগোশটাকে গাজৰ খুঁজতে সাহায্য কৰো”

গাজৰে ভিটামিন এ থাকে, যা চোখেৰ জন্ম ভাল।

ফান টাইম 15



এখন ৰাত এৰং
খৰগোশটা গাজৰ
সন্ধান কৰতে পাৰছে
না।



সে ঠিকমতো
দেখতে পাৰে না
এৰং অন্ধকাৰে
খাবি খাছে।



এসো আমৰা খামাৰে যাই
এৰং খৰগোশটাকে গাজৰ
খুঁজতে সাহায্য কৰি।
গাজৰ তাকে সব সময়
পৰিষ্কাৰভাবে দেখাৰ শক্তি
দেবে।



এটা না ওটা?

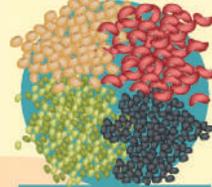
ফান টাইম 16

পাশাপাশি দেওয়া ছবিগুলির মধ্যে থেকে ভাল বিকল্পটি নির্বাচন করো।



ফান উইথ ফুড 17

থাব্বস আপ ফুডস থাব্বস ডাউন ফুডস
ঠিক বক্সে টিক করো



এখন তুমি জানো

আমাদের শরীর সুস্থ ও ফিট রাখতে পুষ্টির দরকার।

আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় পরিমাণে খাওয়া উচিত।

যখন আমাদের দেহ এক বা একাধিক পুষ্টি পর্যাপ্ত পরিমাণে পায় না, তখন একটি অভাব দেখা দেয়।

আমাদের শক্তিশালী হাড় এবং দাঁতের জন্য ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি-র প্রয়োজন।

আমার লার্নিং লাইব্রেরী



শিক্ষক-শিক্ষিকার জন্য নোট

পুষ্টির ঘাটতি এড়াতে স্বাস্থ্যকর
খাদ্যাভাসের গল্পগুলি ব্যবহার করে
আগ্রহ তৈরি করুন। আগের রাতে
শিক্ষার্থীরা কী খেয়েছিল সে সম্পর্কে
আপনি দ্রুত স্মরণ করতে পারেন
এবং সেটি একটি স্বাস্থ্যকর সুসম
খাদ্য কিনা তা জানতে তাদের
সহায়তা করতে পারেন।



আমি আমার খাবারের পরিকল্পনা করি



- সুস্বাদু খাবার
- বুদ্ধি করে তোমার খাবার বেছে নাও!



টিম
সেহাতের
ফুড ফান্ডা



একটি সুস্বাদু আহার

সুস্বাদু খাদ্য কী?

সুস্বাদু খাদ্য হ'ল একটি আহার যাতে সমস্ত পুষ্টির উপাদান - শর্করা, প্রোটিন, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ এবং জল সঠিক পরিমাণ ও অনুপাতে রয়েছে।

সুস্বাদু আহার আমাদের প্রতিদিনের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে এবং অসুস্থ বা আঘাতের সময় ব্যবহার করার জন্য আমাদের শরীরে অতিরিক্ত পুষ্টি সরবরাহ করে।



তুমি কি জানো?

এই কারণে প্রতিদিন সব গোষ্ঠীর থেকে খাবার- খাওয়া উচিত।



সিরিয়াল এবং শস্য: পাউরুটি, রুটি, ভাত

এই খাবারগুলি আমাদের শক্তি দেয়। আমাদের প্রতিদিন এ জাতীয় বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়া উচিত।



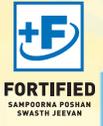
আমি ভাত, ইডলি, রুটি আর পরোঠা ভালোবাসি



FORTIFIED
SAMPODNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

দুধ পান করো, দুগ্ধজাতীয় খাবার খাও

দুধ আমাদের হাড় এবং দাঁত মজবুত রাখতে সহায়তা করে। তুমি কোন খাবারগুলি দেখতে পাচ্ছে? তুমি কি আজ এই খাবারগুলির মধ্যে কোনোটি খেয়েছো? যদি তাই হয়, সেগুলি কি ছিল?



মুখরোচক! এটি আমার প্রিয় খাবারের গোষ্ঠী।
আমি দই এবং স্মুদি পছন্দ করি।



প্রোটিন: মাংস, মাছ, ডিম, বিনস

এই গোষ্ঠী থেকে প্রতিদিন কিছু খাবার খাও।



আমি প্রতিদিন একটি করে ডিম খাই। এটি আমাকে শক্তিশালী করে তোলে!

সঠিক পরিমাণে খাওয়া এই খাবারগুলি আমাদের শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর করে তোলে।



ফল

ফল ভিটামিন সি এবং অন্যান্য ভিটামিনগুলির একটি ভাল উৎস। ফলের খোসা ফাইবার সরবরাহ করে।



শাকসবজি

শাকসবজি ফাইবার, শর্করা এবং ভিটামিন বিশেষত ভিটামিন এ এবং সি এবং অন্যান্য খনিজ সরবরাহ করে।



যৌগিক খাবার

আমরা যেগুলি খাচ্ছি সেগুলি একাধিক গোষ্ঠীর খাবারগুলি দিয়ে তৈরি।

যৌগিক খাবারগুলির উদাহরণ।

- ইডলি/দোসা এবং সাম্বার
- সবজি ভরা পরোঠা
- কাঠি রোল
- সিন্ধি কাড়ি

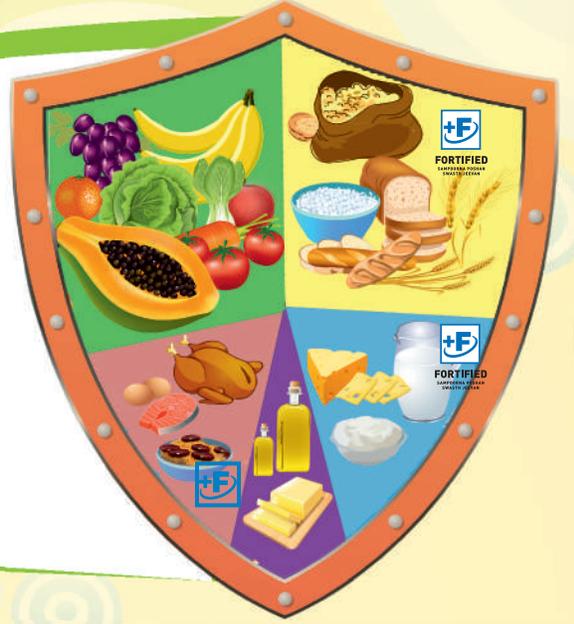
তুমি কি আরও কিছু উদাহরণ দিতে পারবে?





এসএনএফ জ্ঞান

আমার শিল্ডের খাবারের গোষ্ঠীগুলি দেখো। আমি স্বাস্থ্যকর এবং ফিট থাকার জন্য প্রতিদিন সমস্ত গোষ্ঠীর খাবার খাই!



এসএনএফ জ্ঞান

আমার মতো স্বাস্থ্যকর, শক্তিশালী এবং ফিট থাকার জন্য আমি যেভাবে খাচ্ছি সেভাবে খাওয়া দরকার।

- হাই-ফাইভ মনে রেখো! প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচটি ফল ও শাকসবজি খাও।
- গোটা শস্য, বাদামি চাল এবং আলুর মতো স্বাস্থ্যকর শর্করায়ুক্ত খাবার খাও।
- দিনে কমপক্ষে দুবার দুধ পান কর এবং দুগ্ধজাত খাবার খাও।
- মাংস, মাছ, ডিম এবং বিনস থেকে পর্যাপ্ত প্রোটিন খাও।



বুদ্ধি করে তোমার খাবার বেছে নাও!

ফান টাইম 18

স্বাস্থ্যকর খাবার কীভাবে বাছবে

এটা খেয়ো না!

চিন্তিতে ভর্তি

সাদা পাউরুটি

সাদা ভাত

ভাজা মাছ

তৈলাক্ত!

ডাবল চিজবার্গার

ফাইবার কম

সোডা

রস

প্রচুর পরিমাণে ফ্যাট

পেপারনি পিজা

এটা খাও!

সবুজ বিনস

কলা

আপেল

গাজর

সিদ্ধ মাছ

শর্করা ফ্যাটযুক্ত বা প্রাকৃতিক চিনাবাদামের মাখন

চিজ

ডিম

মিষ্টি আলু

ভুট্টা

গমের নিরামিষ পিজ্জা

পালং

ভিটামিনে পূর্ণ

জল

তোমার হৃদয়ের জন্য ক্যালসিয়াম

চর্বিবিহীন দুধ

গমের পাউরুটি

গমের বিনস

1/2 সবজি

ফাইবারে পূর্ণ

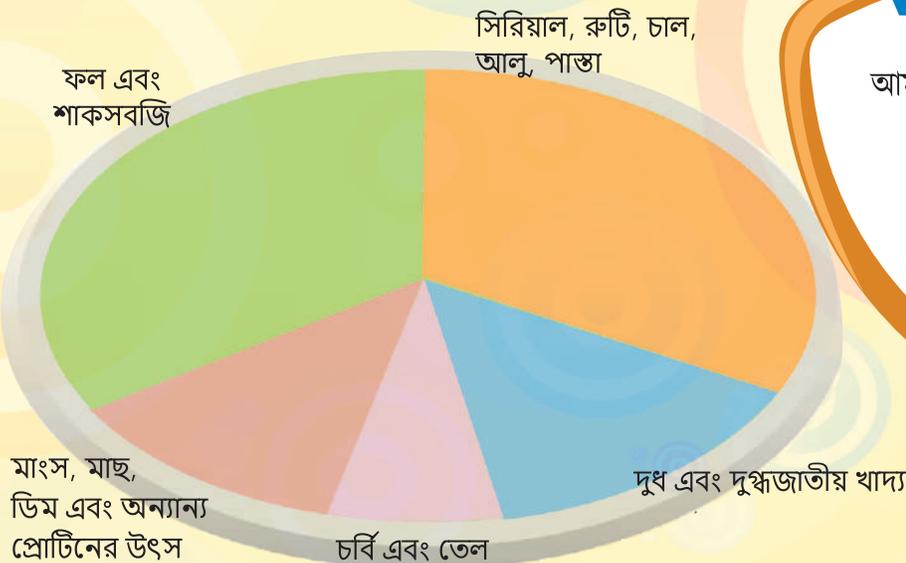
তোমাকে বাড়াতে সহায়তা করে

1/4 স্ট্রোবেরি

1/4 স্ট্রোবেরি

এসো একটি "স্বাস্থ্যকর খাওয়ার প্লেট" তৈরির জন্য খাবারগুলি আঁকি

অ্যাক্টিভিটি



ফান টাইম 19

আমরা যে খাবারগুলি রান্না করি সেগুলি একাধিক গোষ্ঠীর স্বাস্থ্যকর খাবারগুলি দিয়ে তৈরি।



“বান অ্যান্ড গ্র্যাব এ বাইট”

অ্যাক্টিভিটি

ফান টাইম 20

ফুড গ্রুপ রিলে

শেষ লাইনে স্বতন্ত্রভাবে লেবেলযুক্ত খাবারের ব্যাগ রাখুন। শিক্ষার্থীদের তাদের দৌড়ের ট্রাকে রাখা প্রতিটি গোষ্ঠী থেকে একটি করে খাবার ব্যাগ তুলে নিয়ে রিলে রেসে দৌড়াতে বলুন এবং সেগুলি নিজ নিজ খাদ্য গোষ্ঠীর ব্যাগে ফেলতে বলুন।



“সঠিক খাদ্য গোষ্ঠী”

ফান টাইম 21

ফল এবং সবজি গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত দুটি খাবারে টিক চিহ্ন দাও।



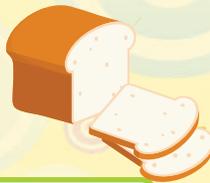
বাঁধাকপি



মুরগির মাংস



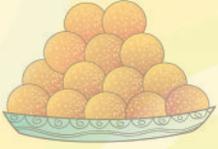
আপেল



পাউরুটী



ডিম



লাড্ডু(মিষ্টি)



পালং

দুধ এবং দুগ্ধজাতীয়
খাবারের গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত
দুটি খাবারে টিক চিহ্ন
দিন।



আপেল



মাখন

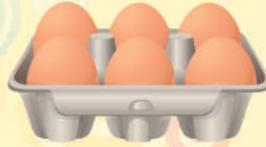


দই

দই



আঙুর



ডিম

মাংস, মাছ, ডিম এবং কলাই
গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত দুটি খাবারে
টিক চিহ্ন দাও।



মাছ



গাজর



টোমাটো



চকোলেট



সিঙাড়া

চর্বি এবং শর্করা গোষ্ঠীর
অন্তর্ভুক্ত দুটি খাবারে টিক চিহ্ন
দাও।



স্ট্রবেরি



কলা



ক্যান্ডি

আমার স্বাস্থ্যকর লাঞ্চ বক্স

একটি স্বাস্থ্যকর
লাঞ্চ বক্সে কি কি
থাকবে?



একটি স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু এবং পুষ্টিগত মধ্যাহ্নভোজ গো, গো এবং গ্লো, বিকাশ এবং শেখার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি এবং পুষ্টি সরবরাহ করবে।

1  তুমি যাতে বিকাল পর্যন্ত থাকতে পারো সেজন্য শর্করা তোমাকে শক্তি দেবে।

2  ফল এবং সবজি অসুস্থতা থেকে রক্ষা করার জন্য ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করে।

3  মাংস, মাছ, ডিম, বিনস এবং প্রোটিনের অন্যান্য অ-দুগ্ধজাত উৎসগুলি বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

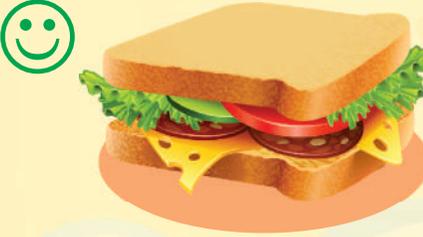
4  দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার মজবুত হাড় এবং দাঁতের জন্য ক্যালসিয়ামের জোগান দেবে।

5  জল তোমাকে হাইড্রেটেড রাখবে।

“আমার স্কুলের টিফিন”

ভাল এবং অতটা ভাল নয় এমন খাবার পছন্দ

ময়দার রুটির স্যান্ডউইচের পরিবর্তে
আটার রুটির স্যান্ডউইচ বেছে নাও!
শাকসবজি দিয়ে খাও।



ফলের রসের পরিবর্তে গোটা
ফল খাও!



লাঞ্চ বাক্সে স্যালাড খুবই
সুস্বাদু!



তোমার লাঞ্চ বাক্সে মিষ্টির বদলে ফল
নাও!



দ্রষ্টব্য: লাঞ্চ বাক্স কেবলমাত্র খাদ্যমানের উপাদানের তৈরি হওয়া উচিত

“ ফান ভি, হেলথ ভি ”

খেলো

স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখতে, মজবুত হাড় এবং পেশী বিকাশের জন্য এবং পরবর্তী জীবনে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে নিয়মিত খেলা এবং অনুশীলন গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন এক ঘন্টার জন্য বাইরে খেলো।



ঘুম



সক্রিয় এবং সতর্ক থাকতে আট থেকে দশ ঘন্টা ঘুমের প্রয়োজন।

মজা

গান শুনা, নাচ, গান, চিত্রকর্ম করা এমন কিছু বিনোদন যা সুস্থ মনের জন্য প্রয়োজনীয়।



টুল এবং ড্র্যাকার

অভ্যাস গঠনের টুল
এবং মূল্যায়নের জন্য
ড্র্যাকার সেট
1 এবং 2



টিম
সেহাতের
ফুড ফান্ডা



অভ্যাস গঠনের
টুল
এবং মূল্যায়নের জন্য
ড্র্যাকার সেট
1 এবং 2

আমার ডেয়ারি-ডট ড্র্যাকার

”

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

আমার ডেয়ারী ক্যালেন্ডার

প্রতিটি দুগ্ধজাত পণ্যের জন্য 1টি বিন্দু আঁকো। আমাদের দেখতে দাও তুমি কতটা শক্তিশালী।



আইসক্রিম



মাখন



ছানা



টাজ



দই

দই



দুধ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



উৎস: টুলস অ্যান্ড ট্র্যাকারস -আর্নিসের ফিটকিডস - সুস্থ শিশু বিকাশ প্রচার



আমার সুগার ট্র্যাকার

নাম _____
শ্রেণী _____ বিভাগ _____

উদাহরণ দেখো। একদিনে খাওয়া খাবারের পাশে টিক দাও। যদি খাবারটি একাধিকবার খাওয়া হয় তবে তুমি একই বাক্সে একাধিক টিক লাগাতে পারো।

খাবারের নাম	উদাহরণ	দিন 1	দিন 2	দিন 3	দিন 4	দিন 5	দিন 6	দিন 7	সমগ্র খাবারের প্রকার
দুগ্ধজাত খাবার 	✓✓✓								
ঠান্ডা পানীয় এবং ফলের রস 	✓								
চকলেট ও লজেন্স 	✓✓								
প্যাকেটজাত খাবার ও জ্যাম সিরাপ 	✗								
বেকারীর কাপ কেক ও কুকি 	✓								
আইস ক্রীম ও আইস ললি 	✓								
মিষ্টি 	✓								
দিনের সমষ্টি									

উৎস: টুলস অ্যান্ড ট্র্যাকারস - আর্নিসের ফিটকিডস - সুস্থ শিশু বিকাশ প্রচার



“আমার ওয়াটার ট্র্যাকার”

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

প্রতিবার এক কাপ জল পান করার সময় একটি ফোঁটা নীল রঙ করে এক সপ্তাহের মধ্যে তোমার জলের পরিমাণ ট্র্যাক করো।

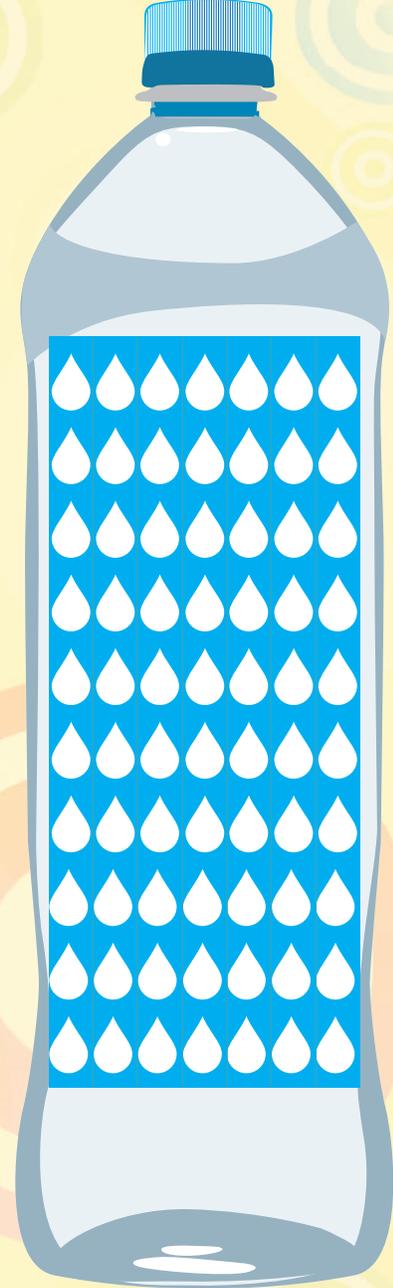
(1 কাপ = 150 মিলিলিটার)

মোট জল গ্রহণের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ
(অন্যান্য পানীয় সহ)

4 থেকে 8 বছর বয়সীদের জন্য 5 থেকে 6 কাপ

9 থেকে 12 বছর বয়সীদের জন্য 7 থেকে 8 কাপ

13 বছর বয়সীদের জন্য 8 থেকে 10
কাপ





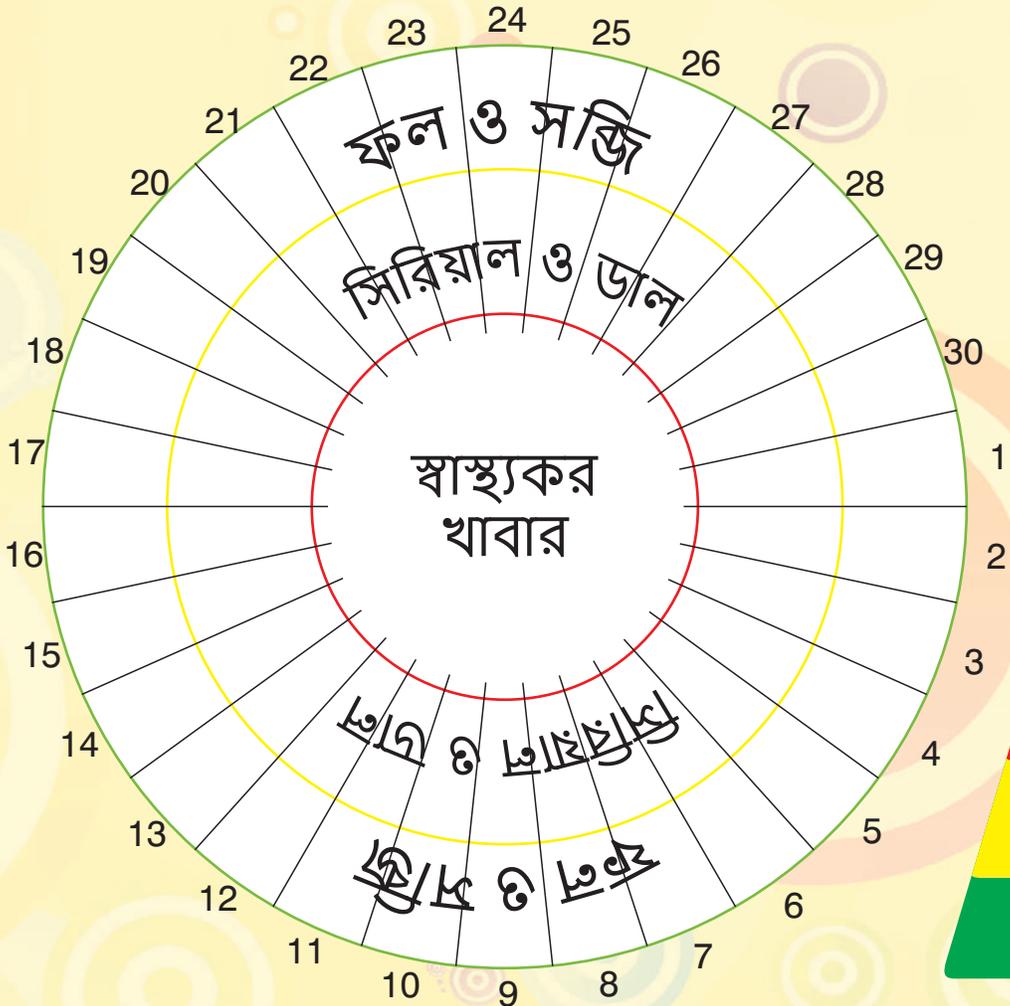
আমার হেলদি ফুড ট্র্যাকার

নাম _____
শ্রেণী _____ বিভাগ _____

ব্যাখ্যা করা অস্বাস্থ্যকর খাবার

প্রতিটি সংখ্যায়ুক্ত ব্যান্ড এক মাসের একটি দিন নির্দেশ করে। ট্র্যাকারে প্রতি দিন খাওয়া খাদ্য গোষ্ঠীর রঙটি মিলিয়ে টিক দাও। অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া যাতে প্রতিদিন কম হয় তা নিশ্চিত করে।

অস্বাস্থ্যকর খাবারকে 'যে কোনও খাবার' হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়, যাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণ কম এবং ক্যালোরি ও সোডিয়াম বেশি। এই খাবারগুলিতে একটুও প্রোটিন, ভিটামিন বা খনিজ থাকে না অথবা অল্প থাকে, তবে লবণ, চিনি এবং চর্বি বেশি থাকে।





আমার হাইজিন ট্র্যাকার

নাম _____
শ্রেণী _____ বিভাগ _____

- তোমার পেন্সিল দিয়ে জীবাণুকে হত্যা করে ট্র্যাকারটিতে কাজ কর।
- প্রতিবার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যকর কার্যকলাপ সম্পাদন করার সময় একটি জীবাণু মেরে ফেল।

আমি একজন হাইজিনি সুপারস্টার



কাজকর্ম	কাজকর্ম						
দাঁত মাজি							
স্নান করি							
জামা-কাপড় বদলাই							
হাত ধুই							



আমার ফুট ড্র্যাকার

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

প্রতিটি সংখ্যায়ুক্ত ব্যান্ড এক মাসের একটি দিন নির্দেশ করে। ড্র্যাকারে প্রতি দিন খাওয়া ফলের রঙ মিলিয়ে টিক দাও। প্রতিদিন বিভিন্ন রঙের ফল খাওয়া বাড়ার বিষয়টি নিশ্চিত করো।

ফলের রঙের সমন্বয়

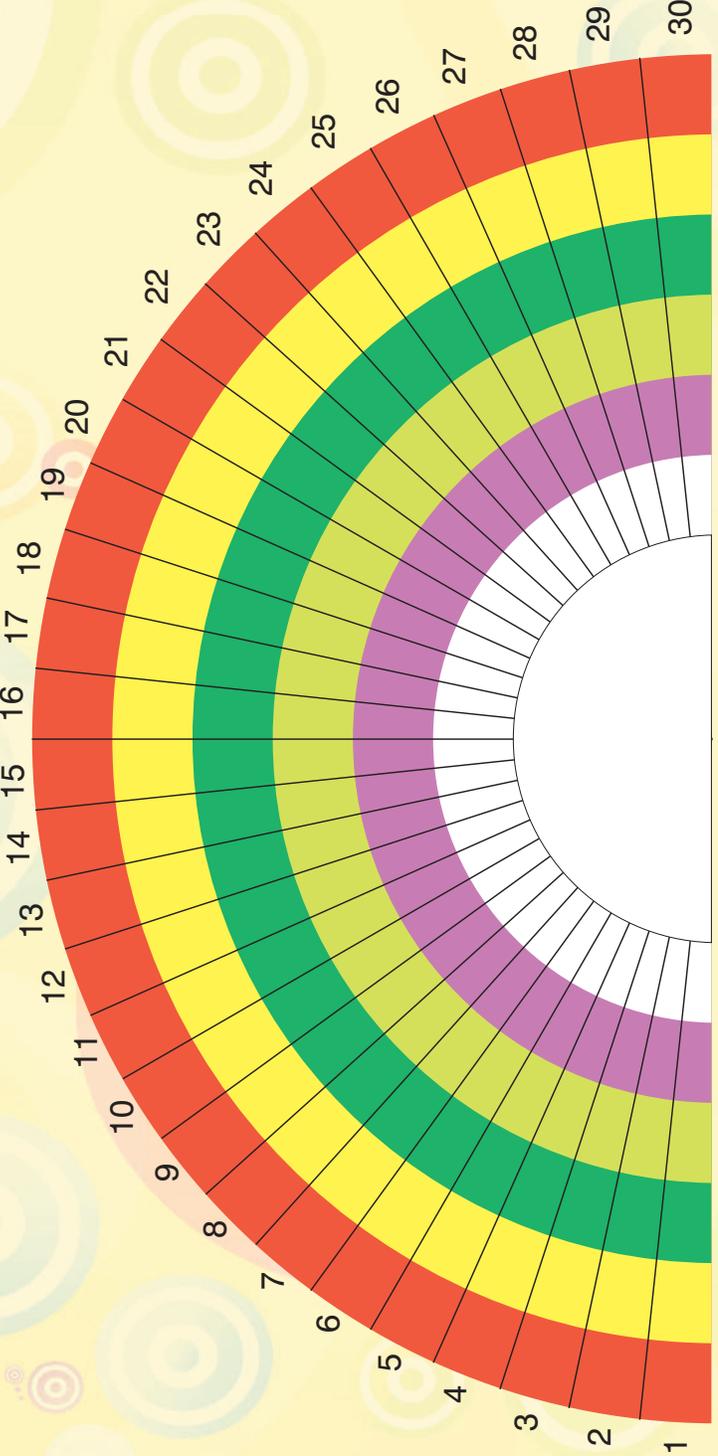
লাল : আপলে, ডালমি, চরে, স্ট্রবেরি, তরমুজ কমলা: পপে, কমলা

হলুদ : আনারস, গলেডনে আপলে, আম, গলোপজাম

সবুজ : নাশপাত, সবুজ আপলে, কডিই

বগুনী: জাম, কালো আঙুর

সাদা : কলা, লচি, ম্যাংগোসেটনি, ড্রাগন ফল





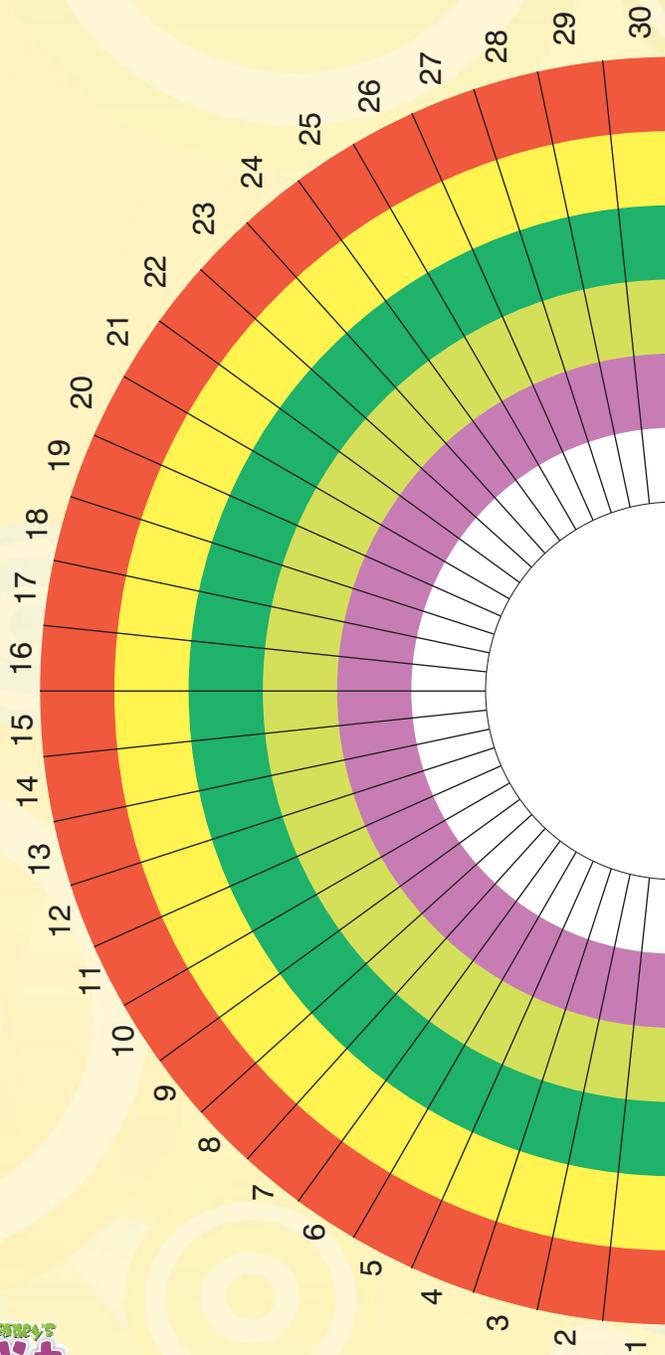
আমার ভেজি ট্র্যাকার

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

নির্দেশাবলী

প্রতিটি সংখ্যায়ুক্ত ব্যান্ড এক মাসের একটি দিন নির্দেশ করে। ট্র্যাকারে প্রতি দিন খাওয়া সবজির রঙ মিলিয়ে টিক দাও। প্রতিদিন বিভিন্ন রঙের শাকসব্জী খাওয়া বাড়ার বিষয়টি নিশ্চিত করো।



শাকসবজির রঙের সমন্বয়

- লাল : টমেটো, গাজর, বিট, লাল মরিচ
হলুদ : হলুদ ক্যাপসিকাম, হলুদ স্কোয়াশ, মিষ্টি কর্ন, হলুদ টমেটো, কুমড়া, মিষ্টি আলু
গাঢ় সবুজ : পালং শাক, মেথি, ব্রকোলি, সবুজ বিঙ্গ, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজকলি, জুকিনি, করলা, জিঙে, টেঁড়স, সবুজ কুমড়া, পটল
হালকা সবুজ : বাঁধাকপি, শসা, মটরশুঁটি, লাউ, চিড়া, লেটুস, সেলারি
বেগুনি : বেগুনি বাঁধাকপি, বেগুন, কালো জলপাই
সাদা : আলু, কচু, শালগম, শাপলা, ফুলকপি, মূলা, পেঁয়াজ

অভ্যাস গঠনের
টুল
এবং মূল্যায়নের জন্য
ড্র্যাকার সেট
এবং 2

আমার ডেয়ারি-ডট ড্রাকার

”

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

আমার ডেয়ারী ক্যালেন্ডার

প্রতিটি দুগ্ধজাত পণ্যের জন্য 1টি বিন্দু আঁকো। আমাদের দেখতে দাও তুমি কতটা শক্তিশালী।



আইসক্রিম



মাখন



ছানা



টাজ



দই

দই



দুধ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15



উৎস: টুলস অ্যান্ড ট্র্যাকারস -আর্নিসের ফিটকিডস - সুস্থ শিশু বিকাশ প্রচার



আমার সুগার ট্র্যাকার

নাম _____
শ্রেণী _____ বিভাগ _____

উদাহরণ দেখো। একদিনে খাওয়া খাবারের পাশে টিক দাও। যদি খাবারটি একাধিকবার খাওয়া হয় তবে তুমি একই বাক্সে একাধিক টিক লাগাতে পারো।

খাবারের নাম	উদাহরণ	দিন 1	দিন 2	দিন 3	দিন 4	দিন 5	দিন 6	দিন 7	সমগ্র খাবারের প্রকার
দুগ্ধজাত খাবার 	✓✓✓								
ঠান্ডা পানীয় এবং ফলের রস 	✓								
চকলেট ও লজেন্স 	✓✓								
প্যাকেটজাত খাবার ও জ্যাম সিরাপ 	✗								
বেকারীর কাপ কেক ও কুকি 	✓								
আইস ক্রীম ও আইস ললি 	✓								
মিষ্টি 	✓								
দিনের সমষ্টি									

উৎস: টুলস অ্যান্ড ট্র্যাকারস - আর্নিসের ফিটকিডস - সুস্থ শিশু বিকাশ প্রচার



“আমার ওয়াটার ট্র্যাকার”

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

প্রতিবার এক কাপ জল পান করার সময় একটি ফোঁটা নীল রঙ করে এক সপ্তাহের মধ্যে তোমার জলের পরিমাণ ট্র্যাক করো।

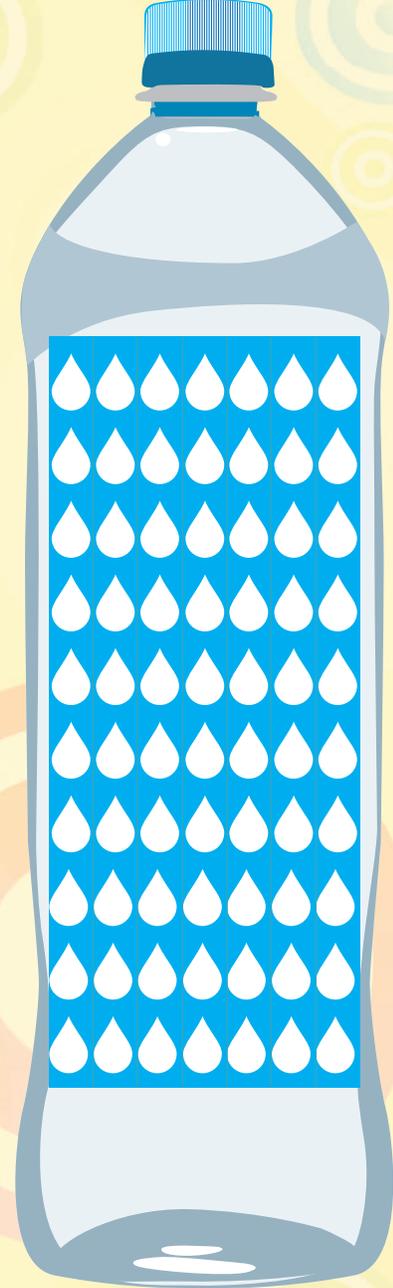
(1 কাপ = 150 মিলিলিটার)

মোট জল গ্রহণের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ
(অন্যান্য পানীয় সহ)

4 থেকে 8 বছর বয়সীদের জন্য 5 থেকে 6 কাপ

9 থেকে 12 বছর বয়সীদের জন্য 7 থেকে 8 কাপ

13 বছর বয়সীদের জন্য 8 থেকে 10
কাপ





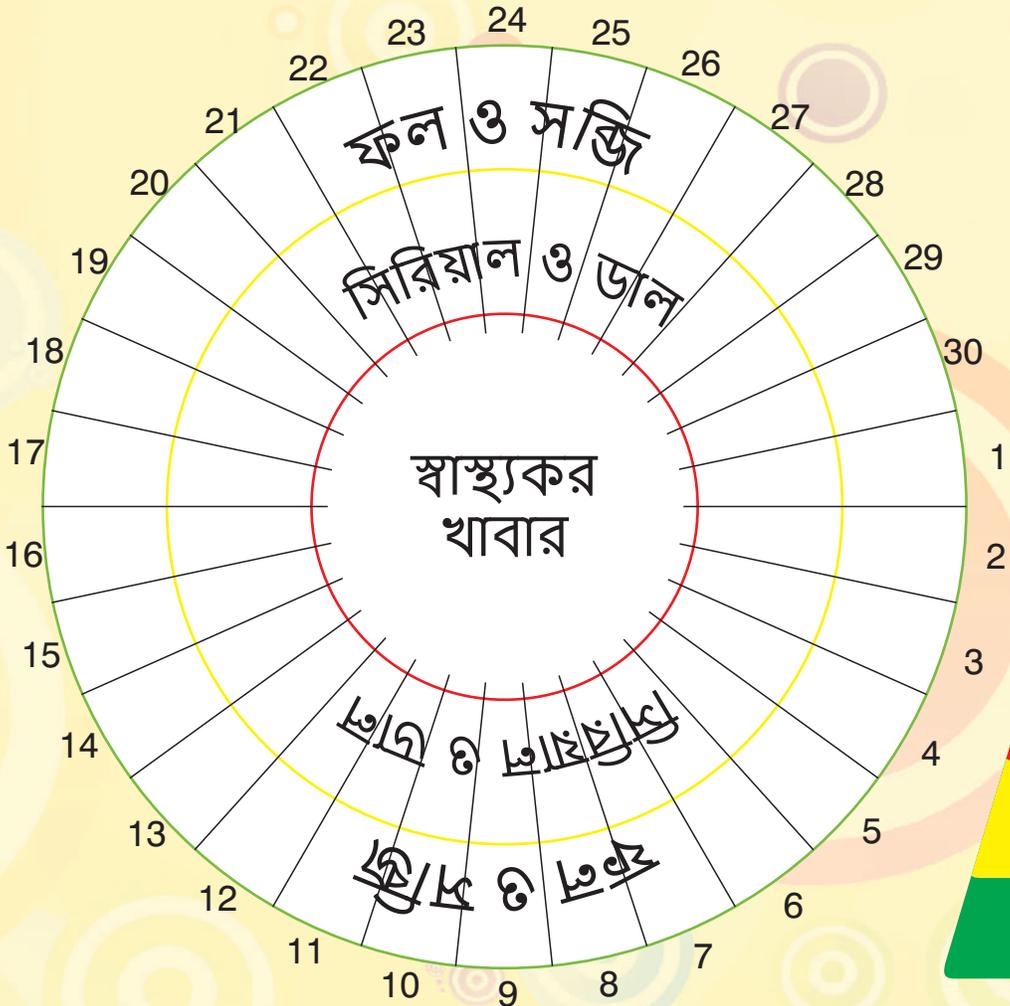
আমার হেলদি ফুড ট্র্যাকার

নাম _____
শ্রেণী _____ বিভাগ _____

ব্যাখ্যা করা অস্বাস্থ্যকর খাবার

প্রতিটি সংখ্যায়ুক্ত ব্যান্ড এক মাসের একটি দিন নির্দেশ করে। ট্র্যাকারে প্রতি দিন খাওয়া খাদ্য গোষ্ঠীর রঙটি মিলিয়ে টিক দাও। অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া যাতে প্রতিদিন কম হয় তা নিশ্চিত করে।

অস্বাস্থ্যকর খাবারকে 'যে কোনও খাবার' হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়, যাতে প্রয়োজনীয় পুষ্টিগুণ কম এবং ক্যালোরি ও সোডিয়াম বেশি। এই খাবারগুলিতে একটুও প্রোটিন, ভিটামিন বা খনিজ থাকে না অথবা অল্প থাকে, তবে লবণ, চিনি এবং চর্বি বেশি থাকে।



উৎস: টুলস অ্যান্ড ট্র্যাকারস - আর্নিসের ফিটকিডস - সুস্থ শিশু বিকাশ প্রচার



আমার হাইজিন ট্র্যাকার

নাম _____
শ্রেণী _____ বিভাগ _____

- তোমার পেন্সিল দিয়ে জীবাণুকে হত্যা করে ট্র্যাকারটিতে কাজ কর।
- প্রতিবার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যকর কার্যকলাপ সম্পাদন করার সময় একটি জীবাণু মেরে ফেল।

আমি একজন হাইজিন সুপারস্টার

দাঁত মাজি



- সকালে
- বড় খাবার খাওয়ার পর
- ঘুমোতে যাওয়ার আগে

স্নান করি



- সকালে
- খেলাধুলোর পর
- ঘুমোতে যাওয়ার আগে

জামা-কাপড় বদলাই



- স্নান করার পর
- স্কুল থেকে ফেরার পর
- খেলাধুলোর আগে
- ঘুমোতে যাওয়ার আগে

হাত ধুই



- দাঁত মাজার আগে
- খাওয়ার আগে
- খাওয়ার পরে
- খেলাধুলোর পরে
- টয়লেট করার পরে
- ঘুমোতে যাওয়ার আগে

কাজকর্ম	কাজকর্ম						
দাঁত মাজি							
স্নান করি							
জামা-কাপড় বদলাই							
হাত ধুই							



আমার ফুট ড্র্যাকার

নাম _____

ক্লাস _____ সেকশন _____

প্রতিটি সংখ্যায়ুক্ত ব্যান্ড এক মাসের একটি দিন নির্দেশ করে। ড্র্যাকারে প্রতি দিন খাওয়া ফলের রঙ মিলিয়ে টিক দাও। প্রতিদিন বিভিন্ন রঙের ফল খাওয়া বাড়ার বিষয়টি নিশ্চিত করো।

ফলের রঙের সমন্বয়

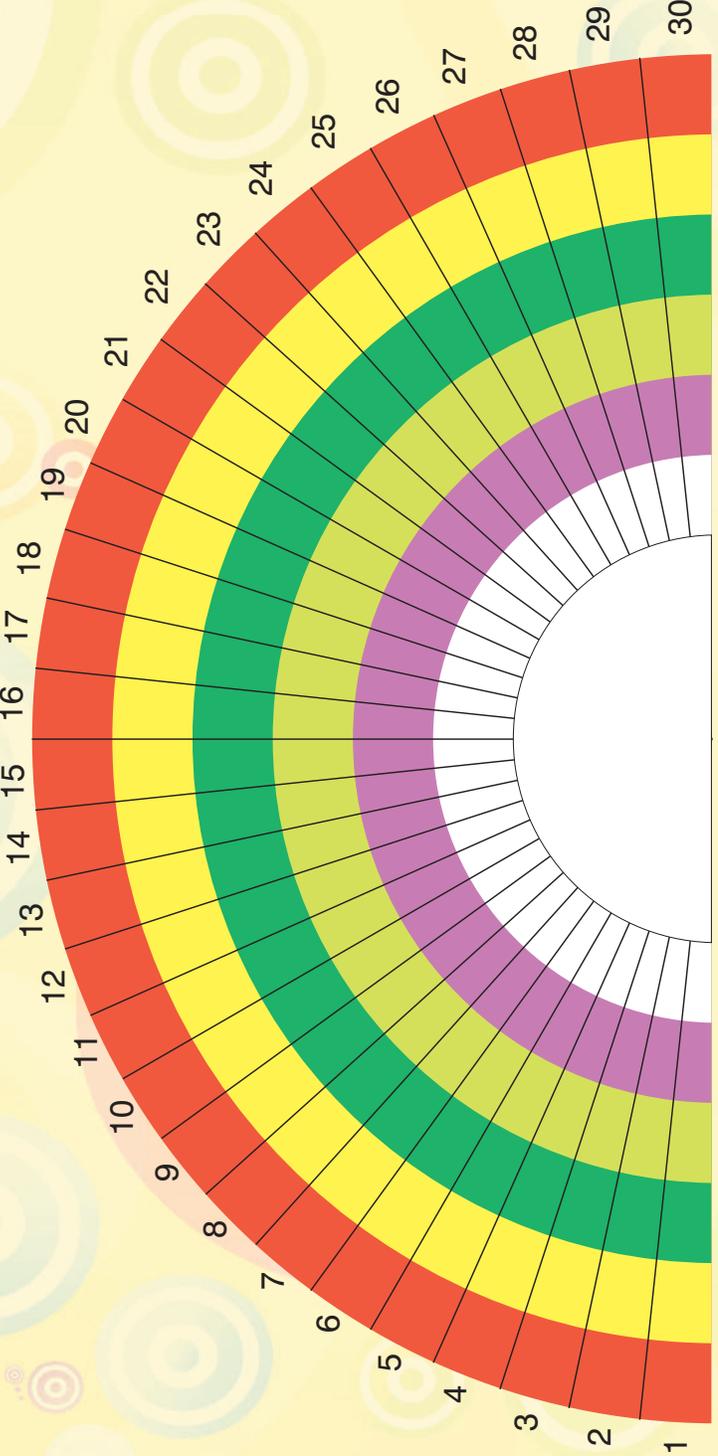
লাল : আপলে, ডালমি, চরে, স্ট্রবেরি, তরমুজ কমলা: পঁপে, কমলা

হলুদ : আনারস, গোল্ডেনে আপলে, আম, গলোপজাম

সবুজ : নাশপাতি, সবুজ আপলে, কডিই

বগুনী : জাম, কালো আঙুর

সাদা : কলা, লচি, ম্যাঙ্গোস্টাইনি, উরগন ফল





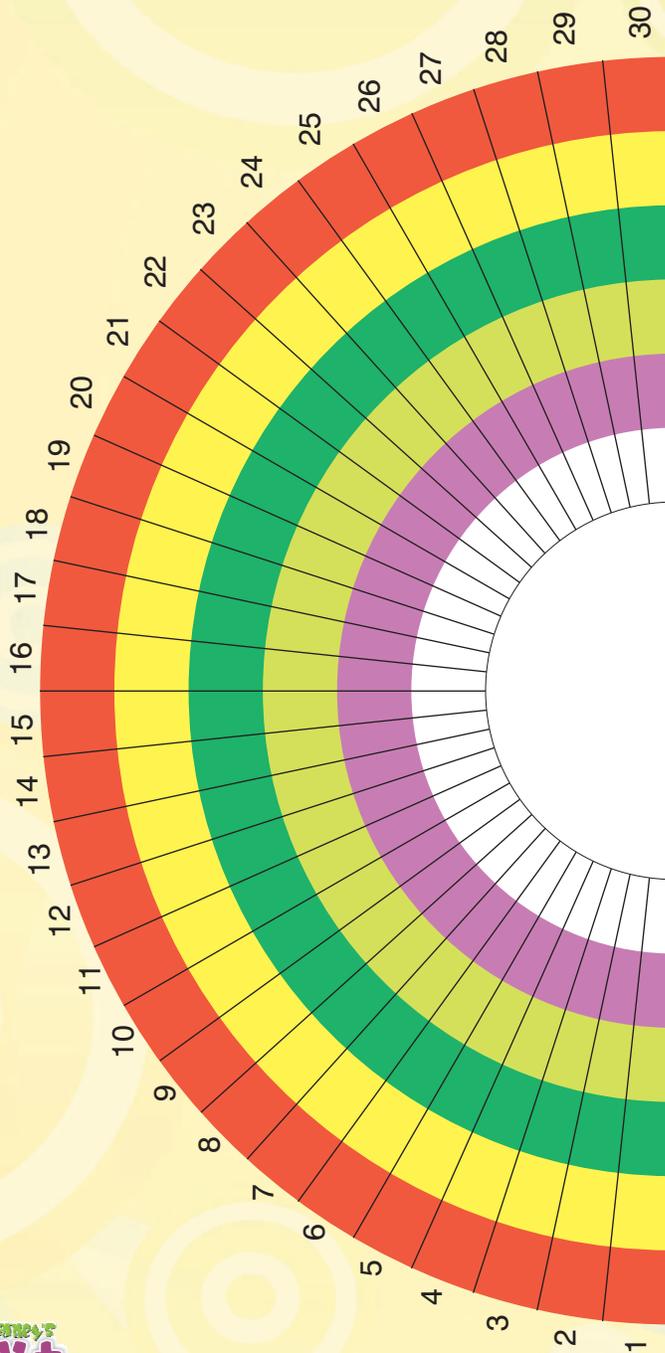
আমাৰ ভেজি ট্ৰাকাৰ

নাম _____

ক্লাস _____ সেকেশন _____

নিৰ্দেশাবলী

প্ৰতিটি সংখ্যায়ুক্ত ব্যান্ড এক মাসেৰ একটি দিন নিৰ্দেশ কৰে। ট্ৰাকাৰে প্ৰতি দিন খাওয়া সবজিৰ রঙ মিলিয়ে টিক দাও। প্ৰতিদিন বিভিন্ন রঙেৰ শাকসজী খাওয়া বাড়াৰ বিষয়টি নিশ্চিত কৰো।



শাকসবজিৰ ৰঙেৰ সমন্বয়

লাল : টমেটো, গাজৰ, বিট, লাল মরিচ

হলুদ : হলুদ ক্যাপসিকাম, হলুদ স্কোয়াশ, মিষ্টি কৰ্ন, হলুদ টমেটো, কুমড়া, মিষ্টি আলু

গাঢ় সবুজ : পালং শাক, মেথি, ব্ৰকোলি, সবুজ বিঙ্গ, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজকলি, জুকিনি, কৰলা, জিঙে, টেঁড়স, সবুজ কুমড়া, পটল

হালকা সবুজ : বাঁধকপি, শসা, মাটৰগুটি, লাউ, টিভা, লেটুস, সেলাৰি

বেঙনি : বেঙনি বাঁধকপি, বেঙনি, কালো জলপাই

সাদা : আলু, কচু, শালগম, শাপলা, ফুলকপি, মূলা, পেঁয়াজ



“কৃতিত্বের শংসাপত্র”

কৃতিত্বের শংসাপত্র

15ই অক্টোবর
বিশ্ব হাত
ধোওয়া দিবস
হিসাবে পালন
করা হয়

এটি প্রত্যয়ন করা হয়েছে যে _____ হল

হাত ধোওয়ায় চ্যাম্পিয়ন

তারিখ _____
স্বাক্ষর _____