



নিৰাপদ আৰু পুষ্টিকৰ আহাৰ
মানি চলিবলগীয়া কিছু দ্বায়িত্ব

www.snfportal.in

দ্যা ইয়েল্লা' বুক



বিদ্যালয়ত নিৰাপদ আৰু
পুষ্টিকৰ আহাৰৰ বাবে তোমালোকৰ
হাতপুঠি





মেকমিলান

© ভাৰতীয় খাদ্য সুৰক্ষা আৰু মানক প্ৰাধিকৰণ 2018

গ্ৰন্থস্বত্ব আইনৰ অধীনত সকলো স্বত্ব সংৰক্ষণ কৰা হৈছে। স্বত্বাধিকাৰীৰ অনুমতি অবিহনে এই কিতাপৰ কোনো অংশ বৈদ্যুতিক, যান্ত্ৰিক, চুম্বকীয়, আলোকীয়, ৰাসায়নিক, হাতেলিখা, ফটোকপি আদি অথবা কোনো ৰূপত কোনো উপায়েৰে পুনৰ উৎপাদন, প্ৰতিলিপি, প্ৰেৰণ, পুনৰুদ্ধাৰৰ সুযোগ থকা পদ্ধতিত সঞ্চয় অথবা অন্য কোনো ভাষা বা কম্পিউটাৰৰ ভাষালৈ অনুবাদ কৰিব নোৱাৰিব। কোনো ব্যক্তিয়ে যদি এই প্ৰকাশৰ সৈতে জড়িত তেনে কোনো অনুমতিবিহীন কাম কৰে, তেন্তে অপৰাধমূলক অভিযোগ আৰু ক্ষতিৰ বাবে নাগৰিক দাবী অনুসৰি দায়ী হ'ব।

প্ৰথম প্ৰকাশ 2018

মেকমিলান পাবলিচাৰ্ছ ইণ্ডিয়া প্ৰাইভেট লিমিটেড

দিল্লী বেংগালুৰু কলকাটা মুম্বাই

আহমেদাবাদ ভূপাল চণ্ডীগড় কইম্ব'টৌৰ

কটক গুৱাহাটী হাইদৰাবাদ জয়পুৰ লক্ষ্ণৌ মাদুৰাই

নাগপুৰ পাটনা পুণে টিৰুভণ্টপুৰাম ভিচাখাপটনম

ISBN: 978-93-89466-57-7

ফুড চেফটি এণ্ড ষ্টেণ্ডাৰ্ড অথৰিটি অব ইণ্ডিয়া 2018-ৰ

দ্বাৰা পৃষ্ঠা বিন্যাস, নিদৰ্শন চিত্ৰ, ফটো গৱেষণা আৰু বেটুপাতৰ সজ্জা বনোৱা হৈছে

মেকমিলান পাবলিচাৰ্ছ ইণ্ডিয়া প্ৰাইভেট লিমিটেডৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত

21, পটুল'ছ ৰ'ড, চেন্নাই 600002, ভাৰত

মুদ্ৰণ

“শৈক্ষিক আৰু শিকোৱাৰ উদ্দেশ্যেৰে এই কিতাপখন কৰা হৈছে। কিতাপখনৰ উপাদান সমূহে যাতে কোনো গ্ৰন্থস্বত্ব বা কোনো ব্যক্তিৰ আন বৌদ্ধিক স্বত্বাধিকাৰ ভংগ নকৰে, সেয়া নিশ্চিত কৰিবৰ বাবে কিতাপখনৰ লেখকজনে বা লেখকসকলে সকলোধৰণৰ যুক্তিসংগত মনযোগ দিছে। এইক্ষেত্ৰত লেখকজনে বা লেখকসকলে কোনো উৎস অনুসৰণ কৰা নাই আৰু যদি অসামৰ্থ্যবশত কোনো গ্ৰন্থস্বত্ব ভংগ কৰা হৈছে, যি কোনো সংশোধনৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি প্ৰকাশকক লিখিতভাৱে জনাওক।”

আগকথা

আপোনাৰ খাদ্যৰ পচন্দ বা অভ্যাস সলনি কৰিবৰ বাবে এইটোৱে উপযুক্ত সময়। দ্রুতগতিত সলনি হোৱা আমাৰ জীৱন নিৰ্বাহৰ ধৰণত, ভাৰতবৰ্ষত পুষ্টিকৰ আৰু অনুপোষক দ্ৰব্যৰ অভাৱত শিশুসকলৰ মেদবহুলতাৰ এক মৌন মহামাৰীয়ে দেখা দিছে। পিতৃ-মাতৃ, শিক্ষক বা ল'ৰা-ছোৱালী হিচাপে আমাৰ সকলোৰে নিৰাপদ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য (এচএনএফ) জানিবুজি পচন্দ কৰিবৰ বাবে এক অধিকাৰ আৰু দায়িত্ব আছে। ভাৰতীয় খাদ্য সুৰক্ষা আৰু মানক প্ৰাধিকৰনৰ 'দ্যা ইয়েল্ল' বুক'-এ আপোনাক সুস্বাস্থ্যৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য জানিবুজি পচন্দ কৰিবলৈ সহায় কৰিব।

যিহেতু আমাৰ সৰুকালত জন্ম হোৱা অভ্যাসসমূহ গোটেই জীৱনৰ বাবে আমাৰ লগত থাকি যায়, 'দ্যা ইয়েল্ল' বুক পৰ্য্যায় 1-এ কম বয়সত স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি তোলাত সহায় কৰিবৰ বাবে লক্ষ্য কৰি লৈছে। এই কিতাপখনে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণ দলক নিৰাপদ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ ধাৰণা সম্পৰ্কে বুজাত সহায় হোৱাকৈ আৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ নিয়মিত অভ্যাসত প্ৰয়োগ কৰাত অৰিহণা যোগাব কিতাপখনৰ বিষয়বস্তু উপযুক্ত বয়স গোটত ভাগ কৰা হৈছে। কাৰ্যাৱলী আৰু নিৰ্দেশনাৱলীসমূহ বিদ্যালয়ত নিৰাপদ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিবলৈ উৎসাহ জগোৱাৰ বাবে সূচিত কৰা হৈছে। কিতাপখন আচলতে বাস্তৱ ঘটনা, তথ্য আৰু ধাৰণা, লগতে বিভিন্ন পৰিসৰৰ সহায়ক সামগ্ৰী আৰু আহিলাৰ এক উৎস।

এই বাৰ্তা আগলৈ কঢ়িয়াই নিয়াৰ ক্ষেত্ৰত এচএফএন কাৰ্যসূচীৰ প্ৰতীক, 'মাষ্টাৰ ছেহট' আৰু 'মিছ ছেহট' হৈছে নায়ক আৰু 'হেল্থ চেম্পছ'। তেওঁলোক মূল প্ৰসংগটো পোহৰলৈ অনাৰ বাবে মিলা-মিচাৰ মাজেৰে চলা এক মাধ্যম প্ৰদান কৰা বিশেষ চৰিত্ৰৰ 'বিদ্যালয় কৰ্মী গোট'ৰ সৈতে আহে।

খাদ্য প্ৰযুক্তিবিদ আৰু আহাৰবিজ্ঞানীসকলৰ এক দলে দেশৰ বিভিন্ন আগশাৰীৰ প্ৰতিস্থানৰ পৰা মূল তথ্যসমূহ একেলগে আহৰণ কৰিছে আৰু সেইখিনি বিশেষজ্ঞৰ দ্বাৰা পুনৰ্নিৰীক্ষণ কৰা হৈছে। এফএচএচএআই-এ এই কিতাপখনৰ ক্ষেত্ৰত কোনো দিহা-পৰামৰ্শ আৰু মতামত গ্ৰহণ কৰিবলৈ ভাল পাব যাতে 'দ্যা ইয়েল্ল' বুক'খন আমাৰ দেশখনৰ বাবে এক বিশ্বাসযোগ্য সংগী আৰু বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰমৰ এক অংগ হৈ উঠিব পাৰে।

এখন স্বাস্থ্যকৰ আৰু সুখী ভাৰত গঢ়ি তুলিবৰ বাবে লগেভাগে কাম কৰোঁ আহক।

পৱন আগৰৱাল
চিইঅ', এফএছএছএআই

ইয়েল্ল' বুকৰ বিষয়ে

আমাৰ সৰুকালত আয়ত্ব কৰা অভ্যাসসমূহ গোটেই জীৱনৰ বাবে আমাৰ লগত থাকি যায় বুলি আমি ভাবি লোৱা মতে, 'দ্যা ইয়েল্ল' বুক'-এ কম বয়সত স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিবৰ বাবে লক্ষ্য কৰি লৈছে। এই কিতাপখন হৈছে এক বিশ্বাসযোগ্য কাৰিকৰী উৎস, সহজে বুজি পোৱা, সহজে বুজি পোৱাকৈ লিখা আৰু সজোৱা, খাদ্যৰ নিৰাপত্তা আৰু পুষ্টি সম্পৰ্কে জড়িত কথা বুজাবৰ বাবে নিদৰ্শন চিত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰা এখন কিতাপ। 'দ্যা ইয়েল্ল' বুক'খন বিদ্যায়তনিক পৰিষদৰ সদস্যসকল, বৃত্তিধাৰীসকল আৰু ড'মেইন বা কাৰ্যক্ষেত্ৰ বিশেষজ্ঞৰ দ্বাৰা লিখা হৈছে।

এই ছিৰিজৰ দুটা পৰ্য্যায় আছে: পৰ্য্যায় 1(গোট 5) প্ৰাথমিক শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে তৈয়াৰ কৰা হৈছে। ইয়াত খাদ্য নিৰাপত্তা আৰু পুষ্টিৰ বিষয়ে দিয়াৰ লগতে “কামৰ যোগেদি শিকা” কথাষাৰত বেছি গুৰুত্ব দিয়া হৈছে। পৰ্য্যায় 2(গোট 7) হৈছে ইতিমধ্যে শিকোৱা ধাৰণাবোৰৰ সবিশেষ ভালদৰে অধ্যয়ন কৰা আৰু খাদ্যৰ নিৰাপত্তা আৰু পুষ্টিৰ লগত জড়িত নতুন সমস্যাবোৰৰ সম্পৰ্কে বুজোৱা পৰ্য্যায় 1-ৰ এক আগবঢ়া ৰূপ।

'এচএফএন এলাৰ্ট'-এ স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকাৰক কাম/ক্ৰিয়াকলাপ চিনাক্ত কৰে আৰু সেয়ে সেইবোৰ এৰাই চলা উচিত। “তুমি জানিছিলি” বোলা কথাষাৰে বিষয়টোৰ সবিশেষ, অতিৰিক্ত তথ্য হিচাপে চিত্ৰ বা নথিভুক্ত নকৰা অচিনাকী ভাষা আদিৰ কথা বুজায়; আৰু “ধেমালি”-এ আনন্দদায়ক উপায়েৰে ধাৰণাবোৰ ভালদৰে বুজি পোৱাৰ ক্ষেত্ৰত শ্ৰেণীকোঠাৰ ভিতৰৰ বা ঘৰৰ বাহিৰৰ ক্ৰিয়াকলাপকে বুজায়। প্ৰতিটো গোট শিক্ষকক ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সৈতে প্ৰতিটো গুৰুত্বপূৰ্ণ ধাৰণা পুনৰ আলোচনা কৰাত সহায় হোৱাকৈ “এতিয়া তুমি জানা” বোলা এক শাখাৰ জৰিয়তে বেছি আগবঢ়াই নিয়া হৈছে। ল'ৰা-ছোৱালীক নিজৰ খোৱাৰ অভ্যাসৰ বিষয়ে বুজি পোৱাত সহায় হোৱাকৈ 'আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰছ্' এক শাখাও ৰখা হৈছে।

পৰ্য্যায় 1-ৰ পাঁচটা গোটত আছে:

গোট 1- মই চাফ চিকুন হৈ থাকোঁ। মাষ্টাৰ আৰু মিছ ছেহট আৰু সিহঁতৰ সহকৰ্মীসকলে ব্যক্তিগত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ ওপৰত বেছি গুৰুত্ব দিছে। তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীক আমাৰ দেহত থকা জীৱাণুৰ দ্বাৰা বিয়পা বেমাৰ নোহোৱা কৰিবৰ কাৰণে ভালদৰে চাফ-চিকুন হৈ থকাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিবলৈ শিকায়।

গোট 2- মই নিৰাপদ আৰু পৰিষ্কাৰ খাদ্য খাওঁ মানে খাদ্য নিৰাপত্তাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় ব্যৱস্থা, সিহঁতৰ বিকাশৰ সৈতে জড়িত কাৰকসমূহ আৰু বেমাৰ হ'ব পৰা জীৱাণুৰ বৃদ্ধি আৰু তাক নোহোৱা কৰিবৰ উপায় আদিৰ বিষয়ে বুজা যায়। এই গোটত খাদ্যৰ পৰা হোৱা বেমাৰৰ বিষয়েও বুজোৱা হৈছে।

গোট -3 মই পুষ্টিৰ খাদ্য খাওঁ মানে পুষ্টিৰ বিষয়ে প্ৰাথমিক ধাৰণা, গৌণ আৰু মুখ্য পুষ্টিদ্রব্য আৰু বিভিন্ন খাদ্যৰ পৰা পোৱা শক্তি আদিৰ বিষয়ে বুজা যায়।

গোট -4 মই মোৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁ মানে সন্তুলিত আহাৰৰ গুৰুত্ব বুজা যায়। স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ প্লেট ধাৰণাটো সাধু আৰু ধেমালিৰ জৰিয়তে ভালদৰে বুজোৱা হৈছে।

আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰছ্: 1 আৰু 2 শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীবোৰক পিতৃ-মাতৃসকলে সহায় কৰিব লাগে য'ত নেকি 3, 4 আৰু 5 শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে এই ভাল আহাৰ খোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি তোলা আহিলাবোৰ নিজৰ মূল্যায়নৰ অভ্যাস হিচাপে সহজে গ্ৰহণ কৰে।

এই কিতাপখনে প্ৰাথমিক আৰু মধ্যমীয়া বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰম দাঙি ধৰে। বিদ্যালয়ৰ বিষয়ববীয়া সকলক খাদ্য নিৰাপত্তা আৰু পুষ্টি বিষয়ক সমস্যাবোৰ মিলা-মচাৰ মাজেৰে অধিক মজবুত কৰি তুলিবৰ বাবে 'দ্যা ইয়েল্ল' বুক'খন তেওঁলোকৰ পাঠ্যক্ৰমৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰা হৈছে। এইখন এক স্বত্বহীন গাইড, এখন সক্ৰিয় কিতাপ বা প্ৰশিক্ষণ নিয়মাৱলী, পাৱাৰ পইণ্ট প্ৰেজেনটেশ্যন, ক্ৰিয়াকলাপ, প'ষ্টাৰ আৰু প্ৰচাৰপত্ৰিকা আদি সংযোজন কৰি যোগান ধৰা সমুদায়িক আহিলাৰ এক অংশ হিচাপে শিকোৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা

এই ক্ষেত্ৰত, ল'ৰা-ছোৱালীৰ যোগেদি প্ৰত্যেক গৃহস্থীয়ে তথ্যবোৰ জনা আৰু বুজি পোৱা নিশ্চিত কৰিবলৈ বিদ্যালয়সমূহে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিব। শিক্ষকসকল সিহঁতৰ বাবে এক আৰ্হি ব্যক্তি আৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বিদ্যালয়ত শিকোৱা আৰু তেওঁলোকৰ শিক্ষকে কোৱা আৰু কৰা কথাত বহুতখিনি বিশ্বাস কৰে। বিদ্যালয়বোৰে খাদ্য, ব্যক্তিগত আৰু পৰিবেশৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা নিশ্চিত কৰিবৰ বাবে শ্ৰেণীকোঠা আৰু চাৰিওফালৰ পৰিবেশ চাফ-চিকুনকৈ ৰাখি উদাহৰণ দাঙি ধৰিব লাগে। বিদ্যালয়ত খাবলৈ দিয়া খাদ্য স্বাস্থ্যৱান আৰু সোৱাদ লগা হ'ব লাগে।

শিশুৰ সামগ্ৰিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশত শাৰীৰিক কৰ্ম বা ক্ৰিয়াকলাপে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে আৰু সেয়া অৱহেলা কৰা উচিত নহয়। বিদ্যালয়ত শিকোৱা পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, যতন লোৱা আৰু ভাল খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাসৰ বিষয়ে ল'ৰাছোৱালীয়ে পিতৃ-মাতৃক ক'ব আৰু তেনেদৰে এই কথাবোৰ গোটেই সমাজে জানিব পাৰিব।

কিতাপখনৰ শেষত আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰৰ দুটা গোট মূল্যায়নৰ বাবে দিয়া হৈছে। কিতাপখন ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগত আৰু পিছত সিহঁতৰ খোৱা অভ্যাসৰ মান নিৰ্ণয় কৰিবৰ বাবে সেয়া ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ কওক।

বিশেষজ্ঞ আৰু বৰঙণি যোগোৱা ব্যক্তিৰ গোট

কাৰিকৰী বিশেষজ্ঞ আৰু বৰঙণি যোগোৱাসকল

ড° ইৰাম ৰাও, সহকাৰী অধ্যাপক, ভাষ্কৰচাৰ্য কলেজ অব এপ্লাইড চাইন্স, দিল্লী বিশ্ববিদ্যালয় সুনত্ৰা ৰ'ডেয়, স্বতন্ত্ৰ পৰামৰ্শদাতা, অৱসৰপ্ৰাপ্ত অধ্যক্ষ- মহাৰাষ্ট্ৰ ইনষ্টিটিউট অব হোটেল মেনেজমেন্ট এণ্ড কেটাৰিং কলেজ, পুণে, জ্যেষ্ঠ খাদ্য নিৰাপত্তা বিশেষজ্ঞ, ইইউ-চিআইটিডি

ড° নিনা ভাতিয়া কোল, মুখ্য আৰু সহকাৰী অধ্যাপক, ডিপাৰ্টমেন্ট অব ফুড এণ্ড নিউট্ৰেশ্যন, লেডি আৰউইন কলেজ, দিল্লী বিশ্ববিদ্যালয়

ড° পুলকিত মাথুৰ, সহকাৰী অধ্যাপক, ডিপাৰ্টমেন্ট অব ফুড এণ্ড নিউট্ৰেশ্যন, লেডি আৰউইন কলেজ, দিল্লী বিশ্ববিদ্যালয়

ড° পূজা ৰাইজাড়া, সহকাৰী অধ্যাপক, ডিপাৰ্টমেন্ট অব ফুড এণ্ড নিউট্ৰেশ্যন, লেডি আৰউইন কলেজ, দিল্লী বিশ্ববিদ্যালয়

অৰ্চনা সিনহা, ডাইৰেক্টৰ, নাৰ্চিং স্কুল, অশোকা: ইন'ভেটৰছ ফৰ দ্যা পাব্লিক

ৰজত গুপ্তা, ইণ্ডিয়া কনচালটেন্ট, আৰোগ্য ৱৰ্ল্ড

সংকলন, সম্পাদনা আৰু পৰিকল্পনা

আদিত্তি মেলহোত্ৰা, লীড এক্সপাৰ্ট, এফএচএচএআই

নম্নতা খান্না, প্ৰজেক্ট লীড, এচএফএন@স্কুল, এফএচএচএআই

চ'নিয়া ঠাকুৰ, গ্ৰাফিক ডিজাইনাৰ, এফএচএচএআই

এই কিতাপখনত দিয়া তথ্যবোৰ কেৱল শিক্ষাগত উদ্দেশ্যৰ বাবে। বিশেষ খাদ্য আৰু পুষ্টিৰ পৰামৰ্শৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি চিকিৎসকৰ সৈতে আলোচনা কৰক।

ছেহট দল



মিছ
ছেহট



মাষ্টাৰ
ছেহট

নমস্কাৰ!

তুমি কেতিয়াবা ভাবিছিলানে যে আহাৰ
আৰু সবাস্থ্যও এক ধেমালিৰ খেল হ'ব পাৰে?

সেয়া কেনেকৈ হ'ব পাৰে, টিম ছেহটে তোমাক দেখুৱাব। তেওঁলোকে
তোমাক নিৰাপদ আৰু স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ খোৱাৰ বাবে এটা ধেমালিৰ
উপায় শিকাব। খেলবোৰ খেলা যাওক আৰু বেছিকৈ ফুৰ্তি লগা কামবোৰ
কৰা যাওক যিবোৰে আমাক খাদ্য আৰু পুষ্টিৰ বিষয়ে জানিবলৈ দিব।
মাষ্টাৰ আৰু মিছ ছেহটে নিৰাপদ আৰু স্বাস্থ্যকৰ আহাৰৰ এক পৃথিৱীৰ
যাত্ৰাত ভাগ ল'বলৈ মন কৰিছে যাতে তুমি তোমাৰ জীৱন পূৰ্ণৰূপে
উপভোগ কৰিব পাৰা!

পাত লুটিয়াই যোৱা আৰু খাদ্য, পুষ্টি আৰু চাফ-চিকুনৰ খেল ধেমালি
আৰম্ভ কৰা।



ৰোহন

ড° ছাৰা

ৰিয়া

fssai



ভাৰতীয় খাদ্য সুৰক্ষা আৰু
মানক প্ৰাধিকৰণ

বিশ্বাস অনুপ্ৰাণিত কৰি, নিৰাপদ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য নিশ্চিত কৰি
স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰ

1	মই চাফ চিকুন হৈ থাকোঁ	1
2	মই নিৰাপদ আৰু চাফা খাদ্য খাওঁ	11
3	মই পুষ্টিকৰ খাদ্য খাওঁ	23
4	মই কিয় স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খাব লাগে?	39
5	মই মোৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁ	51
6	আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰছ - মূল্যায়ন গোট 1 আৰু 2	63

গোট

1

মই চাফ চিকুন হৈ থাকো

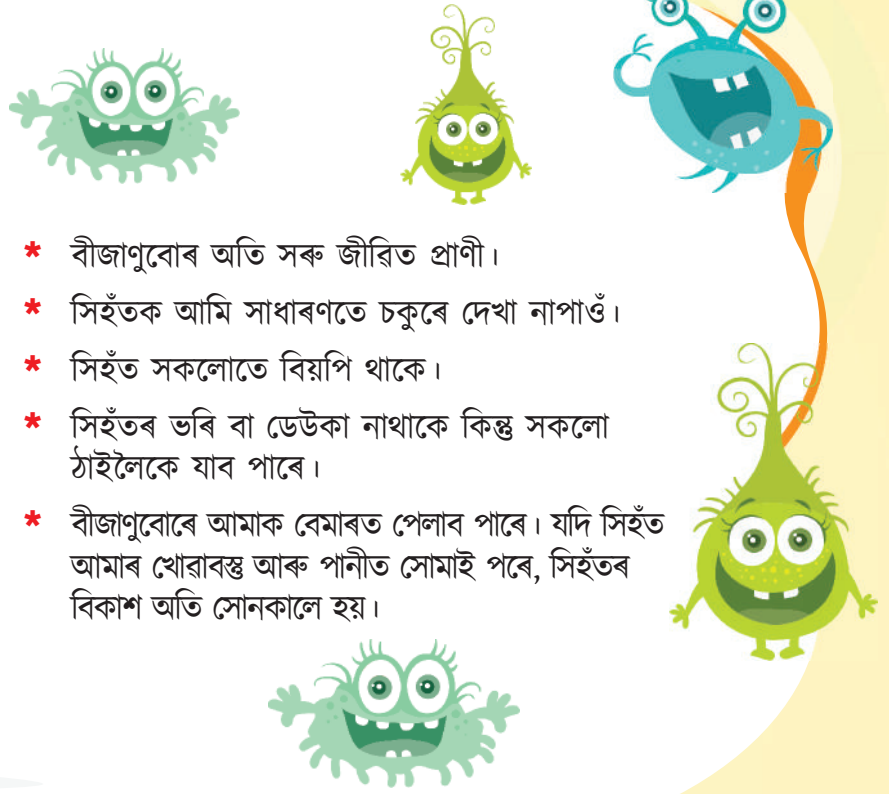


- অদৃশ্য বিজাণু
- বীজাণুবোৰ কেনেকৈ বিয়পে
- মই এইবোৰ প্ৰতিদিনে কৰোঁ



ছেহট দলৰ
খাদ্য
ফাণ্ডা

অদৃশ্য বিজাণু



- * বীজাণুবোৰ অতি সৰু জীৱিত প্ৰাণী।
- * সিহঁতক আমি সাধাৰণতে চকুৰে দেখা নাপাওঁ।
- * সিহঁত সকলোতে বিয়পি থাকে।
- * সিহঁতৰ ভৰি বা ডেউকা নাথাকে কিন্তু সকলো ঠাইলৈকে যাব পাৰে।
- * বীজাণুবোৰে আমাক বেমাৰত পেলাব পাৰে। যদি সিহঁত আমাৰ খোৱাবস্তু আৰু পানীত সোমাই পৰে, সিহঁতৰ বিকাশ অতি সোনকালে হয়।

তুমি জানানে?

আমাৰ আঙুলিৰ ফাঁকত আৰু হাতত এক নিযুতকৈও বেছি বীজাণু বিয়পি থাকে। বীজাণুৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ নিজকে পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত কেৱল আমাৰ হাত পৰিষ্কাৰ কৰাতকৈ আৰু বহুত বেছি কৰিব লগীয়া হয়। ই এইটোও বুজাই যে আমাৰ চাৰিওফালে থকা বেলেগ মানুহলৈ যাতে বীজাণু বিয়পি নাযায় তাৰ বাবে আমাৰ গোটেই শৰীৰ চাফা কৰি ৰাখিব লাগে।



বীজাণু কেনেকৈ বিয়পে?

তলত দিয়া 5 টা কাৰণ বেমাৰ বিয়পাৰ বাবে দায়ী বুলি ক'ব পাৰি



খাদ্য: উচিত ধৰণে পৰিচালনা বা ব্যৱহাৰ নকৰাৰ বাবে অপকাৰী বীজাণু মিহলি হৈ পানী আৰু খাদ্য প্ৰদূষিত হয়। ফলত বেমাৰৰ বীজাণু আমাৰ শৰীৰত বিয়পি পৰে।

আঙুলি: হাত ভালকৈ নোধোৱাৰ বাবে আৰু লেতেৰা নখ চাফা নকৰাৰ বাবে বেমাৰ হ'ব পৰা বীজাণু বিয়পি পৰে, যাৰ বাবে বেমাৰ হ'ব পাৰে।



মল: মুক্ত হৈ থকা নলাৰ পৰা বৈ অহা মল অথবা লেতেৰা পানীত থকা বেমাৰ বিয়পাব পৰা বীজাণুৱে খাদ্য সংক্ৰমিত কৰে। পায়খানা ঘৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে ভালকৈ হাত নোধোৱাৰ বাবে বেমাৰৰ বীজাণু বিয়পি পৰে।

সংক্ৰামী বস্তু: লেতেৰা বাচন, দুৱাৰ হুকুতি, টেপ, টাৱেল আদিৰ দৰে স্পৰ্শ কৰা বস্তুত বেমাৰ হ'ব পৰা বীজাণু থাকিব পাৰে।



মাখি আৰু পোহনীয়া জন্তু: মাখি, পইতাচোৰা আৰু এন্দুৰৰ গাত বেমাৰ হ'ব পৰা বীজাণু থাকে যিবোৰ সহজে মানুহৰ গালৈ বিয়পি পৰে।



“ বীজাণুবোৰ কেনেকৈ বিয়পে সেয়া বুজা যাওক ”

ধেমালি 1

চিকমিকাই থকা বীজাণু
ৰ'বা, মই তোমাক দেখুৱাও!



তুমি অলপ চিকমিকনি বা কাঠৰ গুড়ি আৰু অলপ ক্ৰীম বা কেইটোপালমান তেল লোৱা। ক্ৰীম বা তেলখিনি হাতত ভালদৰে ঘাঁহি লোৱা। এতিয়া অলপ চিকমিকনি হাতত ছটিয়াই দিয়া। তুমি দেখিবা চিকমিকনি বা 'বীজাণু বুলি ধৰি লোৱা বোৰ' তোমাৰ হাতৰ পৰা কেনেকৈ তুমি চুই দিয়া অন্য বস্তুলৈ বিয়পি গৈছে। তেনেকৈয়ে বীজাণু সকলোতে বিয়পে কিন্তু তুমি সেইবোৰ দেখি নোপোৱা।



“ আ...চো! বীজাণু ”

তুমি গম পাবা কিদৰে তুমি কাহ অথবা হাঁচি মাৰিলে বীজাণুবোৰ কেনেকৈ চাৰিওফালে বিয়পি পৰে। যেতিয়া তুমি হাঁচি মাৰা, বীজাণুবোৰ সৰু সৰু টোপালবোৰৰ মাজেৰে বিয়পি পৰে আৰু আন মানুহৰ গাত ছফুট ওপৰলৈকে উঠিব পাৰে।

কাহ বা হাঁচি মৰাৰ সময়ত তোমাৰ মুখ আৰু নাক ঢাকি ৰাখিবৰ বাবে সদায় মনত ৰাখিবা। হাঁচি মাৰোতে টিছু কাগজ অথবা ৰুমাল ব্যৱহাৰ কৰি বীজাণু বিয়পা ৰোধ কৰিব পাৰি।

ধেমালি 2

স্প্ৰেত থকা বীজাণু

স্প্ৰে বটল এটাত চোৱা! যেতিয়া তুমি এইটো ফিচকাৰীৰ দৰে পানী ছটিওৱাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা, ৰঙীণ পানীৰ সকলো সৰু সৰু টোপাল বায়ুত বিয়পি পৰে। একেদৰে, যেতিয়া তুমি হাঁচি মাৰা, বীজাণুবোৰ আন মানুহৰ গাত ছফুট ওপৰলৈকে উঠিব পাৰে।



বায়ুত থকা বীজাণু

এবাৰ মাত্ৰ কাহ মাৰিলে তাত 1 নিযুততকৈও (1,00,000) বেছি বীজাণু থাকিব পাৰে।

যদি তোমাৰ হাতত টিছু কাগজ বা ৰুমাল নাথাকে কাহ মাৰিবৰ সময়ত নিজৰ হাতৰ কিলাকুটিৰ ফালে মাৰিবৰ বাবে মনত ৰাখিবা যাতে আন মানুহৰ গাৰ ফালে নাযায়।

ধেমালি 3

বায়ুত থকা বীজাণু

অলপ গাত ঘঁহা টেলকাম পাওদাৰ বায়ুত ছটিয়াই দিয়া। চোৱা কিমান সময় সেই টেলকাম পাওদাৰখিনি বায়ুত ওপঙি থাকে আৰু কিমান সময়ত সৰি পৰি নোহোৱা হয়।

যেতিয়া এজন মানুহে কাহ মাৰে এনেকৈয়ে বীজাণু বিয়পে। উশাহত একেখিনি বায়ু আমাৰ ভিতৰলৈ যায় আৰু আমি বীজাণু আমাৰ দেহলৈ সোমাই যায়।

তোমাৰ হাত এইদৰে ধুবা

আমাৰ হাতত লুকাই থকা বীজাণুবোৰ নোহোৱা কৰিবৰ বাবে চাবোন আৰু পানীৰে আমি ভালকৈ হাত ধুব লাগে



তোমাৰ হাতৰ তলুৱাখন ধোৱা।



প্ৰতিটো আঙুলি আৰু আঙুলিৰ মাজৰ ঠাইখিনি ভালদৰে ঘঁহা।



হাতৰ পিছফালে আৰু আঙুলিৰ মাজৰ ঠাইখিনি ভালদৰে মোহাৰি লোৱা।



বুঢ়া আঙুলিৰ তলৰ ঠাইখিনি ভালদৰে মোহাৰি লোৱা।



আঙুলিৰ পিছফালে।



তোমাৰ আঙুলিৰ ওপৰৰ ভাগ ভালদৰে ঘঁহা।



হাতৰ গাঁঠিটো ধোৱা।



চাফা টাৱেল বা টিছু কাগজেৰে হাতখন মচি শুকুৱাই লোৱা।

তোমাৰ হাতখন চাফাকৈ ধুবৰ বাবে মাত্ৰ 20 ছেকেণ্ড সময় লাগে ('হেপ্পী বাৰ্থডে' গানটো দুবাৰকৈ গোৱা)।

“ দাঁত ঘঁহা ”



দাঁতৰ ক্ষয়ৰোগ(বিষ্কা)হৈছে বীজাণুৰ বাবে দাঁতত হোৱা ফুটা। আমি আমাৰ দাঁত বীজাণুৰ পৰা বচাই ৰাখিব লাগে, কাৰণ বীজাণুৰ ফলত এইখিনি হ'ব পাৰে:

- 1 অশান্তি আৰু বিষ।
- 2 সোঁচৰা বেমাৰ আৰু পূঁজ গঠন।
- 3 দাঁত সৰা।
- 4 উশাহত কষ্ট।

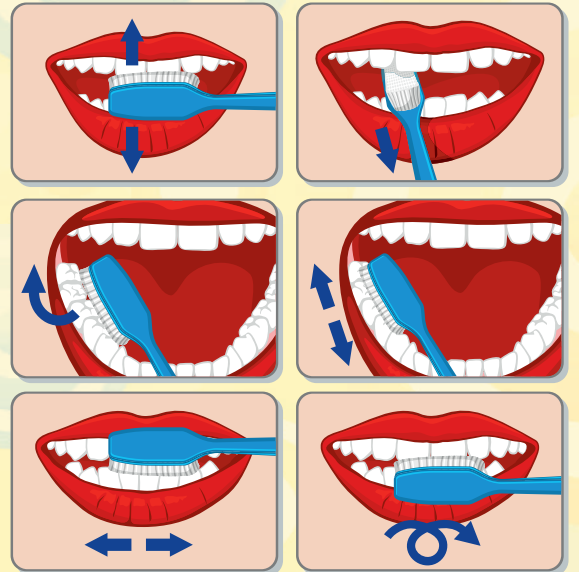


তুমি এনেকৈ ব্ৰাছ কৰা নেকি?



এচএনএফ সজাগতা

দাঁতৰ মাজত ৰৈ যোৱা খাদ্য আঁতৰাবলৈ দাঁতৰ মাজৰ ঠাইখিনি ভালদৰে ব্ৰাছ কৰিব লাগে।



“ছেহট দলৰ কৰিবলগীয়া কাম”



এছএনএফ
ফাণ্ডা

(4)

- হাঁচি আৰু কাহ মৰাৰ সময়ত মুখখন ঢাকি লোৱা।
- খোৱা আৰু পানীয়সমূহ ঢাকি ৰখা।
- শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱা।
- আহাৰ খোৱাৰ আগত আৰু পিছত চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱা।

“মোৰ জীৱাণু-পৰীক্ষাৰ নম্বৰ কাৰ্ড”

ধেমালি 4

জীৱাণু-পৰীক্ষাৰ নম্বৰ

'হয়' বা 'নহয়'ত চিন দিয়া

- মই ঠাণ্ডা আৰু গৰমৰ দিনত সদায় গা ধোওঁ।
- মোৰ পানী লাগি থাকিলেও মই গা ধোওঁ।
- মই সদায় ৰাতিপুৱা আৰু ৰাতিৰ আহাৰ খোৱাৰ পিছত দাঁত ব্ৰাছ কৰোঁ।
- জিভা চাফা কৰাডালেৰে মই মোৰ জিভা সদায় চাফ কৰোঁ।
- আহাৰ খোৱাৰ পিছত মই মোৰ মুখ ভালকৈ ধোওঁ।
- মই চাবোন আৰু পানীৰে মোৰ হাত ধোওঁ।
- মই চাফা কাপোৰ পিন্ধোঁ।
- মই মোৰ জোতা সদায় পলিচ কৰোঁ।
- মই মোৰ চুলিখিনি সদায় ধোওঁ আৰু সদায় মোৰ চুলি ফণিয়াওঁ।
- গা ধোৱাৰ সময়ত মই সদায় মোৰ নাক চাফা কৰোঁ আৰু নাক খুচৰি নাথাকোঁ।
- মই সদায় মোৰ নখ চুটিকৈ কাটোঁ আৰু লেতেৰা নোহোৱাকৈ ৰাখোঁ।

হয়

নহয়



মই এইবোৰ সদায় কৰোঁ



মই শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত
মোৰ হাত ভালদৰে ধোওঁ।

মই সদায় ৰাতিপুৱা আৰু ৰাতিৰ আহাৰ খোৱাৰ
পিছত দাঁত ব্ৰাছ কৰোঁ। আহাৰ খোৱাৰ পিছত মই
মোৰ মুখখন ভালকৈ ধোওঁ।



মই সদায় গা ধোওঁ।

মই নিয়মীয়াকৈ মোৰ নখ চাফা কৰোঁ
আৰু চুটিকৈ কাটোঁ।



মই চাফা কাপোৰ আৰু চাফা
জোতা পিন্ধোঁ।

মই মোৰ চুলিখিনি ধোওঁ, ফণিয়াওঁ
আৰু ধুনীয়াকৈ বান্ধি ৰাখোঁ।



শিক্ষকৰ বাবে

টোকা

চাফাকৈ থকা চুপাৰষ্টাৰ

অপোনাৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ নামৰ এখন তালিকা বনাওক। যদিহে আপুনি দেখিছে যে তেওঁলোকৰ অভ্যাসত চকুত পৰাকৈ ভাল পৰিবৰ্তন আহিছে তেন্তে সপ্তাহৰ হিচাপত তেওঁলোকৰ নামৰ আগত উদয় হোৱা বেলিৰ চিন দিয়ক। শেষত তেওঁলোকক চুপাৰষ্টাৰ বুলি চিন দিয়ক।



এতিয়া তুমি জানা

‘বীজাণুবোৰ দেখা
পোৱা নাযায়।’

‘বীজাণুবোৰে
আমাক বেমাৰত
পেলাব পাৰে।’

‘আমি নিজকে চাফাকৈ
ৰাখি বীজাণুৰ সৈতে
যুঁজিব পাৰোঁ।’



“ মোৰ পঢ়া-শুনাৰ লাইব্ৰেৰী



শ্ৰেণীটোৰ পৰা
বীজাণুয়ে মোক
বেমাৰত পেলায়'ৰ
ওপৰত এক হাস্যকৰ
নাটক কৰিবৰ বাবে
10 জন ছাত্ৰ-ছাত্ৰী বাচি
উলিয়াওক।



পিতৃ-মাতৃ বা শিক্ষকে চাবোন আৰু
পানীৰে কেনেকৈ হাত ধুব লাগে,
সেয়া নিজে কৰি দেখুৱাব লাগে।
হাতত চাবোন লগাই থকাৰ সময়ত
ল'ৰা-ছোৱালীক পানীৰ টেপ বন্ধ
কৰিবলৈ শিকাব লাগে।

মই নিৰাপদ আৰু পৰিষ্কাৰ খাদ্য খাওঁ।

- ভেঁকুৰ আৰু জীৱাণু
- বীজাণু কেনেকৈ বাঢ়ে?
- তোমাৰ খোৱাবস্তু ভালদৰে ৰাখা!
- খোৱাবস্তুৰ পৰা হোৱা বেমাৰ



ছেহট দলৰ
খাদ্য
ফাণ্ডা



ভেঁকুৰ আৰু জীৱাণু

ভেঁকুৰ আৰু জীৱাণু দুয়ো বন্ধু। সিহঁতৰ বেমাৰ থকা ঠাইলৈ তোমাকো লৈ যাব।

জীৱাণু: আৰৱ, বিনা আৰু তৰুণ তিনিও বন্ধু। এদিন ৰাতিপুৱা, যেতিয়া সিহঁতে খেলি আছিল, বিনাই হাঁচি মাৰিলে আৰু ভেঁকুৰ, যি মোৰ বীজাণু থকা বন্ধু, তাইৰ নাকৰ পৰা ওলাই আহিল। সি মোক দেখা পাই বহুত ফুৰ্টি পালে। আমি দুয়ো একেলগে আৰৱৰ হাতত সোমাই থাকিম বুলি ভাবি ল'লো।



জীৱাণু: বিদ্যালয়ত, আৰৱে তাৰ লাম্ববন্ধুটো খুলিলে। সি তাৰ হাতখন ধোৱা নাছিল। সি তেনেকৈয়ে খোৱাবস্তুখিনি হাতত ল'লে আৰু তাৰ মুখত ভৰাই দিলে আৰু সি আমাকো তাৰ মুখৰ ভিতৰত সুমুৱাই দিলে।



জীৱাণু: তাৰ পিছদিনা, আৰৱৰ গুই উঠাৰ সময়ত তাৰ ডিঙিটো বিষাই আছিল কাৰণ আমি দুইটাই তাৰ দেহৰ ভিতৰত আছিলোঁ। সি স্কুল যাব নোৱাৰিলে কাৰণ তাৰ অতি বেছিকৈ কাহ আৰু জ্বৰ হৈছিল। তাৰ মাকে তাক ঔষধ খুবাবলগীয়া হৈছিল।



ভেকুৰ: মই ঔষধবোৰৰ ভাল নাপাওঁ! এই ঔষধবোৰৰ কিছুমান সৈনিক আছে যি জীৱাণু আৰু মোক আক্ৰমণ কৰে। সিহঁতৰ আক্ৰমণৰ পিছত আমি বহুত দুৰ্বল হৈ পৰিলোঁ। আৰু তাৰ গা ভাল পালে। জীৱাণু যুদ্ধত হাৰিল আৰু মৰি থাকিল, কিন্তু মই বাচি গ'লোঁ।

ভেকুৰ: মই আৰু হাত মচা টাৱেলখন ব্যৱহাৰ কৰালৈ বৈ আছিলোঁ। মই তৎক্ষণাত টাৱেলখন জঁপিয়াই পৰিলোঁ আৰু তাতেই থাকিবলৈ ল'লোঁ।

ভেকুৰ: পিছদিনা, আৰুৰ বন্ধু তৰুণে তাক লগ কৰিবলৈ আহিল। আৰুৰ মাকে তৰুণক এটা চকলেট দিলে। তৰুণে সেইটো খালে, তাৰ হাত ধুলে আৰু হাত মচা টাৱেলখনেৰে তাৰ হাত মচিলে। মই তৎক্ষণাত টাৱেলখনৰ পৰা তাৰ হাতলৈ বগাই গ'লোঁ।

এতিয়া মই তৰুণৰ হাতত বহি আছোঁ, মোৰ এটা নতুন জীৱাণু বন্ধুক বিচাৰি।

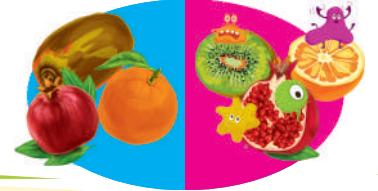
বীজাণু কেনেকৈ বাঢ়ে?

আমাৰ দৰে, বীজাণু আৰু ভেঁকুৰকো সিহঁতৰ বিকাশ আৰু বংশবৃদ্ধিৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট পৰিস্থিতিৰ প্ৰয়োজন। এইবোৰ সিহঁতৰ বৃদ্ধিৰ বাবে দৰকাৰ হোৱা প্ৰাথমিক প্ৰয়োজনীয়তা।

খাদ্য - গাখীৰ, মঙহ আৰু হাঁহ-মুৰ্গীৰ মাংস, কণীৰ দৰে বেছি প্ৰ’টিন থকা খাদ্যত বীজাণু সোনকালে বাঢ়ে। সিহঁত ঢাকি নোথোৱা খাদ্যতো সোনকালে বাঢ়ে।



জেকনি - জেকনিয়ে বীজাণুৰ বঢ়াত সহায় কৰে।



তাপমান - তাপমান যেতিয়া 5°C আৰু 63°C ৰ মাজত থাকে, বীজাণু সোনকালে বাঢ়ে।




সময় - বীজাণু আৰু ভেঁকুৰে তোমাৰ খাদ্য সহজে নষ্ট কৰিবৰ বাবে বেছি সংখ্যালৈ বাঢ়িবৰ বাবে সময় লাগে।



“খাদ্যবস্তু কিহে অনিৰাপদ কৰি তোলে?”





বেছিকৈ পকা ফল
আৰু শাক-পাচলি।


ম্যাদৰ তাৰিখ উকলি
যোৱা খাদ্য।

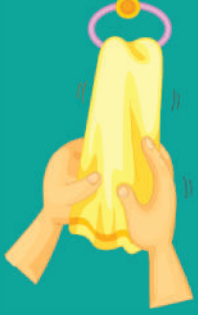

মাখি আৰু পোহনীয়া
জন্তুৰে খাদ্য নষ্ট কৰে।


সেমেকা খাদ্যত ভেঁকুৰ
বাঢ়ে।


যেতিয়া ব্যৱহাৰ কৰিবনলগীয়া
ৰং আৰু ৰং লগোৱা বস্তু
ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

বীজাণু বঢ়াত কেনেকৈ বাধা দিয়া হয়?

আমি বীজাণু আঁতৰাই ৰাখিবৰ বাবে এই নিয়মবোৰ মানি ল'ব চলিব লাগিব।



খোৱাৰ আগতে,
চাৰোন আৰু পানীৰে
হাত ধুবা। এখন
চাফা টাৱেল ব্যৱহাৰ
কৰি হাত মচিবা।



চাফা পানী খাবা।

চাফা প্লেট আৰু বাটিত খাদ্য
খাবা।

তোমাৰ লান্সবক্স খোলাৰ ঠিক
পিছতে খোৱা শেষ কৰিবা।



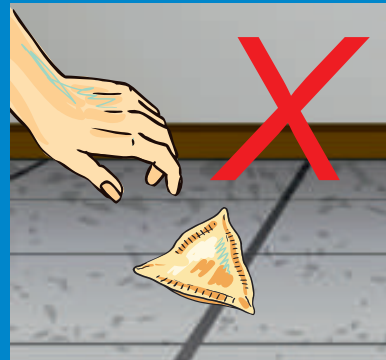
খাদ্য আৰু পানী
ঢাকি ৰাখিবা।



মাখি পৰি থাকা খাদ্য
নাখাবা।



যদি খোৱাবস্তু মাটিত সৰি
পৰে, সেইবোৰ নাখাবা।



খোৱাৰ আগতে ফল
আৰু শাক-পাচলিবোৰ
ভালদৰে ধুই ল'বা।

তোমাৰ খোৱাবস্তু নিৰাপদে ৰাখিবা

খাদ্য নষ্ট কৰা জীৱাণুৰ পৰা খাদ্যবস্তু নিৰাপদে ৰাখিবা। খাদ্য নিৰাপদে ৰখাৰ অভ্যাসবোৰ মানি চলিলে খাদ্যৰ জৰিয়তে আমাৰ দেহত প্ৰবেশ কৰা জীৱাণুৰ পৰা ৰক্ষা পৰিব পাৰি। সৰু ল'ৰা-ছোৱালীবোৰ বেছি সাৱধান হোৱাৰ দৰকাৰ কাৰণ সিহঁতৰ সহজে বেমাৰ হোৱাৰ বেছি ভয় থাকে।



এছএনএফ
ফাণ্ডা



তুমি জানানে সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত পানীলগা, কাহ, জ্বৰ আৰু ডায়েৰিয়া আদিৰ দৰে বীজাণুৰ পৰা হোৱা সচৰাচৰ বেমাৰ সোনকালে হ'ব পাৰে? অস্বাস্থ্যৱান ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভোক নোহোৱা হয় আৰু খোৱা-মেলা বন্ধ কৰি দিয়ে। তাৰ ফলত শিশুটিৰ সামগ্ৰিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশত প্ৰভাৱ পৰে।



“চাফ চিকুন হৈ থাকিবা”

ধেমালি 5

মোৰ হাতদুখন কিমান চাফা?

দেখাত চাফা যেন লগা প্ৰতিখন হাত, আচলতে লেতেৰাও হ'ব পাৰে। চাবোন আৰু পানীৰে হাত ধোৱা। চোৱা কেনেকৈ ফেনৰ ৰঙ সলনি হয়। যদি তোমাৰ হাতখন লেতেৰা, ই মুগা ৰঙলৈ সলনি হয়।



শিক্ষকৰ বাবে

টোকা

আপুনি হাতেৰে সকলো বস্তু চোৱা কাৰ্য্যৰ যোগেদি কেনেকৈ বীজাণু বিয়পে বগৰুনা কৰক: ল'ৰা-ছোৱালীবোৰক স্মাইলি ষ্টিকাৰ বা বিন্দি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিয়ক আৰু সেইবোৰ (সৰু সৰু বীজাণু) সিহঁতে পৰৱৰ্তী 20 মিনিটৰ বাবে সিহঁতে চোৱা সকলো বস্তুতে আঠা লগাই দিয়ক।



তুমি এতিয়া জানা

‘জীৱাণুবোৰ কি?’

‘বীজাণু বিয়পাৰ
5 টা কাৰণ।’

‘সিহঁতৰ বিকাশ আৰু
বংশবৃদ্ধিৰ বাবে
প্ৰয়োজনীয় কাৰকসমূহ।’

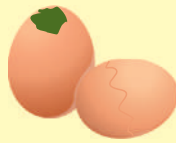
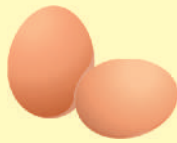


নিৰাপদ খাদ্যৰ বাচনি

ধেমালি 6

নিৰাপদ খাদ্য বনাম অনিৰাপদ খাদ্য

তুমি নোখোৱা বস্তুবোৰত ঘূৰণীয়া চিন দিয়া।



“
খোৱাবস্তু কেনেকৈ জমা কৰি ৰাখিব পাৰি?
”

ধেমালি 7

খাদ্য সামগ্ৰীৰ মোনা

খোৱাবস্তু সঠিক ঠাইত
ৰাখিবা



ৰেফ্ৰিজিৰেটৰত কণী, গাখীৰ, সতেজ শাক-পাচলি আৰু ফল ৰাখিবা।
হাঁহ-মুৰ্গীৰ মাংস, কণী, মাংস, মাছ আৰু মঙহ ফ্ৰীজাৰত থোৱা।

প্ৰদূষিত খাদ্যৰ বাবে হোৱা বেমাৰ

খাদ্য-বিষক্ৰিয়া

যেতিয়া আমি বেঙেৰিয়া আৰু ভেঁকুৰৰ দৰে জীৱাণু মিহলি হৈ থকা খাদ্য খাওঁ, খাদ্য-বিষক্ৰিয়া হয়। বেঙেৰিয়া আৰু ভেঁকুৰ বহু পৰিমাণে বাঢ়ি যায় আৰু আমাৰ শৰীৰত বমি, পেটৰ বিষ, ডায়েৰিয়া আৰু জ্বৰৰ সৃষ্টি কৰে।



খোৱাবস্তুৰ পৰা হোৱা এলাৰ্জি

খোৱাবস্তুত থকা এক নিৰ্দিষ্ট উপকৰণৰ প্ৰতি কোনো এক ব্যক্তিৰ প্ৰতিক্ৰিয়াক এলাৰ্জি বুলি কোৱা হয়। কিছুমান মানুহে নিৰ্দিষ্ট খাদ্যৰ প্ৰতি অস্বাভাৱিক সংবেদনশীলতা দেখুৱাই যিবোৰ আনহতে বহুত মানুহৰ বাবে অপকাৰী। এলাৰ্জি সৃষ্টি কৰা দ্ৰব্যক এলাৰ্জেন বুলি কোৱা হয়।

সচৰাচৰ এলাৰ্জি হ'ব কৰা খাদ্য



- বাদামজাতীয় ফল - চীনাবাদাম আৰু আখৰোট, পিস্তা বাদাম, কাজু, কাঠবাদাম, চিলগ'জ আদিৰ দৰে গছৰ পৰা হোৱা বাদাম



- কণী



- মাছ আৰু সাগৰীয় খাদ্য



- গাখীৰ আৰু গাখীৰ পৰা বনোৱা খাদ্য



- য়েঁহৰ পৰা বনোৱা খাদ্য



- তিল গুটি, সৰিয়হ আৰু চাটনি লাই



- ছ'য়া আৰু ট'ফু, বিন, ছ'য়া গাখীৰ, ছ'য়া চাপ/চাফু

কিছুমান মানুহৰ এইবোৰৰ পৰাও এলাৰ্জি হয়

- জলকীয়া • বিলাহী • বেঙেনা • কাঠফুলা • যৱধান • অ'ট



এচএনএফ সজাগতা

খাদ্যৰ বাবে হোৱা এলাৰ্জিৰ লক্ষণসমূহ বিচাৰ কৰা

- ছালৰ ৰঙা পৰা
- ডিঙি আৰু মুখ উখহা
- গুৰুত্বৰ উশাহৰ সমস্যা
- হঠাতে দুৰ্বল যেন অনুভৱ কৰা
- ৰক্তচাপ কম হোৱা
- শৰীৰত ছাল ৰঙা পৰি দমলা বন্ধা
- খোৱা বস্তু গিলোতে আৰু কথা কোৱাত কষ্ট হোৱা
- পেটৰ বিষ, ওকালি আৰু বমি

তুমি এতিয়া জানা

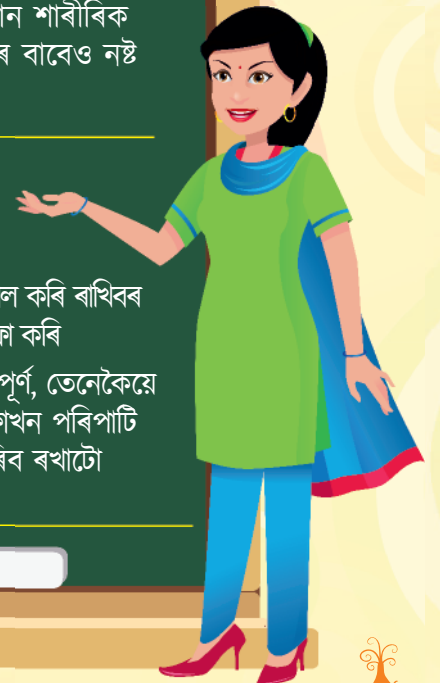
খাদ্যৰ গুণগত মান বজাই ৰখাৰ বাবে খাদ্য সুৰক্ষাৰ কি গুৰুত্ব

সঠিক তাপমাত্ৰাত খোৱাবস্তু ৰাখিলে নষ্ট হোৱাৰ পৰা বচাব পাৰি।

কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালীৰ কণী, গাখীৰ, ঘেঁহু, চীনা বাদাম, অন্য বাদাম, ছ'য়া বিন, মাছ আৰু ছেলফিছ আদিৰ দৰে আমি সদায় খোৱা সচৰাচৰ খাদ্যৰ পৰাও এলাৰ্জি হয়। খোৱাৰ সময়ত এই খাদ্যবোৰে বিভিন্ন প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে আৰু এৰাই চলা উচিত।

খাদ্য প্ৰাকৃতিকভাবে বা বীজাণু প্ৰৱেশ কৰাৰ ফলত নষ্ট হ'ব পাৰে। খাদ্য আন শাৰীৰিক ক্ষতি বা ৰাসায়নিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বাবেও নষ্ট হ'ব পাৰে

যেনেকৈ স্বাস্থ্য ভাল কৰি ৰাখিবৰ বাবে নিজকে চফা কৰি ৰখাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ, তেনেকৈয়ে আমাৰ চাৰিওফালখন পৰিপাটি আৰু চাফা কৰিব ৰখাটো দৰকাৰী।



খাদ্যৰ এলাৰ্জিৰ বিষয়ে টিম ছেহটৰ বন্ধুবোৰক ক'বলগীয়া কিছু কথা।

বাদামৰ পৰা মোৰ এলাৰ্জি হয়। মোৰ বন্ধুবোৰে আৰু ক্লাচৰ লগৰবোৰে বাদাম থকা খোৱাবস্তু মোক নিদিয়ৈ।



মই গৰুৰ গাখীৰ খাব নোৱাৰো, সেইকাৰণে মই ছ'য়া-গাখীৰ খাওঁ।



যদি মই সাগৰীয় খাদ্য খাওঁ, মোৰ গাত উখহা বেমাৰ হয় আৰু মই উশাহ ল'ব নোৱাৰা হওঁ।



মোৰ কণীৰ পৰা এলাৰ্জি হয় মই কণী থকা খাদ্য নাখাওঁ।

মোৰ ঘেঁহু আৰু কেক, ব্ৰেড আদিৰ দৰে ঘেঁহুৰ পৰা বনোৱা বস্তুৰ পৰা এলাৰ্জি হয়। মই ভাত, কৰ্ণ আৰু অ'ট খাব পাৰোঁ।



মোৰ পঢ়া-শুনাৰ লাইব্ৰেৰী



ভিডিঅ' : খাদ্য বিষক্রিয়াৰ চিন আৰু লক্ষণ
লিংকটো চোৱা

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

মই পুষ্টিকৰ আহাৰ খাওঁ।



- মোক কিয় আহাৰ লাগে?
- ৰোহনৰ বাহিৰত কটোৱা দিন
- গ', গ্ৰ' আৰু গ্ল' আহাৰ



ছেহট দলৰ
খাদ্য
ফাণ্ডা



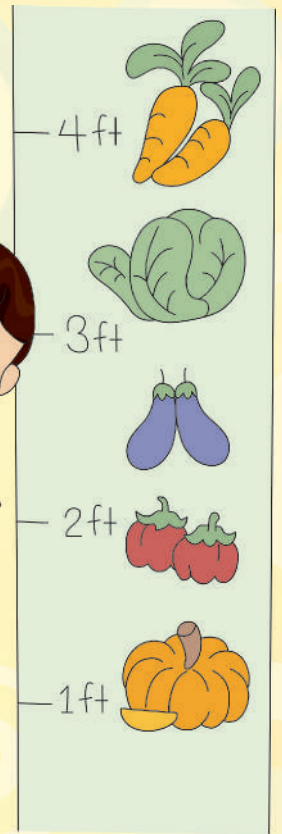
মোক কিয় আহাৰ লাগে?

ভাল আহাৰে
মোক কাম
কৰিবৰ বাবে আৰু
খেলিবলৈ শক্তি
দিয়ে।



জ্বৰ আৰু
বীজাণুৰ পৰা
হোৱা বেমাৰৰ
সৈতে যুঁজিবলৈ
আহাৰে সহায়
কৰে।

মোক ওখ আৰু
সবল হোৱাত
আহাৰে সহায়
কৰে।



“পুষ্টিৰ সৈতে পৰিচয়”

বাহিৰত খেলা খেল খেলিবা
আৰু শাৰীৰিকভাৱে
সক্ৰিয় হৈ থাকিবা



এনআইএন পিৰামিডৰ পৰা লোৱা হৈছে

“আহাৰ উদ্ভিদ আৰু জীৱজন্তুৰ পৰা আহে”



যেঁহু, চাউল, মাহজাতীয় শস্য আৰু বাদামৰ দৰে আহাৰ
আমি উদ্ভিদৰ পৰা পোওঁ।

গাখীৰ, মঙহ, কণী, কুকুৰাৰ মাংস আৰু মাছৰ দৰে
খাদ্য আমি জীৱজন্তুৰ পৰা পোওঁ।



ৰোহনৰ বাহিৰত কটোৱা দিন

তাৰ বন্ধৰ সময়ত, ৰোহনে তাৰ গাৱলৈ গৈ আইতাকক লগ কৰাৰ কথা ভাবিলে। সি বহুত উৎসাহিত হৈ আছিল, কাৰণ সি পথাৰলৈ যাব পাৰিব আৰু বহুতো নতুন নতুন বস্তু চাব পাৰিব।



ৰোহনৰ আইতাকে সদায় তাৰ কাৰণে খালেই মুখলৈ পানী বৈ অহা খাদ্য বনায়।



এদিন, দুপৰীয়াৰ আহাৰ খাই থাকোতে, ৰোহনে সুধিলে, 'আইতা তুমি কেনেকৈ ৰুটি বনোৱা আৰু তুমি ক'ৰ পৰা এই পাওদাৰৰ নিচিনা বস্তুবোৰ পোৱা?'

ৰোহনে আইতাকে হাঁহিলে আৰু উত্তৰ দিলে 'ৰোহন, ৰ'বা তোমাৰ আহাৰ খোৱাৰ শেষ হোৱাৰ পিছতে মই তোমাক এবাৰ পামলৈ লৈ যাম।'



তেওঁলোক পাম গৈ পোৱাৰ পিছত, আইতাকে ক'লে, 'ৰোহন, এইখন ঘেঁহুৰ পথাৰ। তুমি গছৰ ঠাৰিবোৰত লাগি থকা গুটিবোৰ দেখিছানে? ঘেঁহুৰ এই সৰু সৰু গুটিবোৰ মিলত পিছা হয়। মই তাৰ গুড়িবোৰ ৰুটি বনাবৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰোঁ।

'তুমি জানানে আমি এই গুড়িবোৰৰ পৰা কেক, পুৰি, পৰাঠা আৰু আন খোৱাবস্তুও বনাব পাৰি?'



ৰোহনে উত্তৰ দিলে, 'আইতা এনেকুৱা আৰু বেলেগ পামো আছে নেকি?'

আইতাকে ক'লে, 'হয়, মোৰ মৰমৰ ৰোহন, মই তোমাক এখন শাক-পাচলিৰ পামলৈ লৈ যাম।'

আইতাকে ৰোহনক আন এখন পামলৈ লৈ গ'ল আৰু সুধিলে, 'তুমি ৰঙা তেজাল বিলাহীবোৰ দেখিছানে?' তেওঁ কিছুমান বিলাহী চিঙিলে আৰু সেইবোৰ ৰোহনক দেখুৱালে।

আইতাকে কেইটামান গাজৰ আৰু আলু খান্দি উলিয়ালে। তেওঁলোকে পাচলিখিনি ল'বলৈ দিয়াৰ বাবে খেতিয়কজনক ধন্যবাদ জনালে।



তেওঁলোক ঘৰলৈ ঘূৰি আহি থাকোতে, আইতাকে ৰোহনক কুকুৰাৰ ফাৰ্ম এখন দেখুৱালে আৰু ক'লে, 'ইয়াৰ পৰাই আমি কণী আৰু কুকুৰাৰ মাংস পাওঁ, ৰোহন।'



ৰোহনে সুধিলে, 'আৰু গাখীৰ আমি ক'ৰ পৰা পাওঁ?'

আইতাকে হাঁহিলে আৰু ক'লে, 'ৰোহন, তুমি খোৱা গাখীৰ, আইচক্ৰীমত দিয়া গাখীৰ আৰু মিল্কছেকত দিয়া গাখীৰ আমি গৰু আৰু ম'হৰ পৰা পাওঁ।'

ৰোহনে বেলেগ বেলেগ খাদ্য ক'ৰ পৰা পোৱা যায়, এই বিষয়ে জানি বৰ ভাল পালে, সি ক'লে, 'আপোনাক ধন্যবাদ, আইতা।'



“

খোৱাবস্তুবোৰ ক'ৰ পৰা পোৱা যায়?

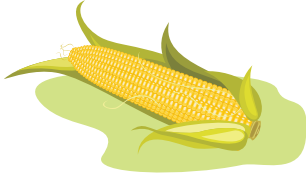
”

খোৱাবস্তুবোৰ আৰু সেইবোৰ য'ৰ পৰা পোৱা যায়, তাৰ সৈতে মিলোৱা

ধেমালি ৪



পপকৰ্ণ



ৰেড



গাখীৰ



কণী



ফলৰ বস





এছএনএফকাণ্ডা



এক সম্ভুলিত আহাৰ হৈছে সকলো খাদ্য গোটৰ পৰা সঠিক পৰিমাণত খাদ্য থকা এক প্ৰকাৰৰ আহাৰ।

তুমি মোৰ ঢালত খাদ্য গোটবোৰ দেখিছানে? খাদ্যশস্য আৰু প্ৰ’টিন, ফল আৰু শাক-পাচলিৰ লগতে গাখীৰৰ পৰা বনোৱা খাদ্যৰ পৰা আমি শক্তি আৰু বল পাবোঁ। এই খাদ্যবোৰত থকা বিশেষ ক্ষমতাই আমাক বেমাৰৰ পৰা বচাই, আমাক স্বাস্থ্যৱান আৰু সবল কৰি ৰাখে।

এতিয়া তুমি জানা

আমি উদ্ভিদ আৰু জীৱজন্তুৰ পৰা খাদ্য পাবোঁ।

এক সম্ভুলিত আহাৰত 3 প্ৰকাৰৰ বেলেগ বেলেগ ধৰণৰ আহাৰ থাকে।

খাদ্যই আমাক শক্তি পোৱাত, বিকাশ হোৱাত আৰু জিলিকি উঠাত সহায় কৰে।

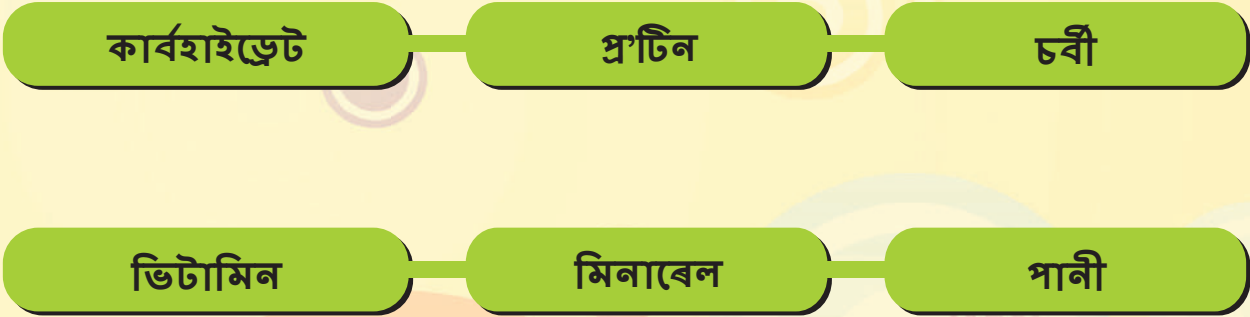


পুষ্টিদ্রব্যৰ গোট



পুষ্টিদ্রব্য হৈছে আমি খোৱা আহাৰৰ পৰা পোৱা
ৰাসায়নিক দ্রব্য আৰু আমাৰ শৰীৰে বিকাশ,
ভৰন-পোষণ, পুনৰ্গঠন আৰু বেমাৰৰ বচাবৰ বাবে
ব্যৱহাৰ কৰে।

গ, গ্ৰ আৰু গ্ল'ৰ বাবে লগা 6 প্ৰকাৰৰ প্ৰাথমিক পুষ্টিদ্রব্য।



পুষ্টিদ্রব্যৰ গোট



গ', গ্ৰ', গ্ল' খাদ্য

কাৰ্বহাইড্ৰেট-গ' খাদ্য

গ' খাদ্যই আমাক দৌৰা, খোজ কঢ়া, এটা ভৰিৰে
জঁপিওৱা, ডেও দিয়া আৰু জঁপিওৱাৰ বাবে শক্তি দিয়ে।

গ' খাদ্য গোটৰ মূল পুষ্টিদ্রব্য হৈছে কাৰ্বহাইড্ৰেট আৰু চৰ্বী।

কাৰ্বহাইড্ৰেট বেছি থকা খাদ্য: ৰুটি, পুৰি, ইডলি, ভাত,
গোমধান, আলু, ব্ৰেড।

চৰ্বী: খোৱা তেল, মাখন আৰু ঘিউ।



প্ৰ'টিন- গ্ৰ' খাদ্য

গ্ৰ' খাদ্য হৈছে শৰীৰ গঠনকাৰী খাদ্য।

এই খাদ্য গোটৰ মূল পুষ্টিদ্রব্য হৈছে প্ৰ'টিন। প্ৰ'টিনযুক্ত
খাদ্য: মঙহ, মাছ, হাঁহ-কুকুৰাৰ মাংস, গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ
পৰা বনোৱা খাদ্য যেনে দৈ আৰু চিজ। মাহ, জগালি
ওলোৱা বুট-মাহ আদি, বিন আৰু বাদাম যেনে কাঠবাদাম
আৰু আখৰোট আদিতো প্ৰ'টিন থাকে।



ভিটামিন আৰু মিনাৰেল-গ্ল' খাদ্য

গ্ল' খাদ্যবোৰ ভাল স্বাস্থ্য আৰু বেমাৰ নোহোৱাকৈ থকাৰ
বাবে। সেইবোৰে চকুৰে ভালদৰে দেখাত, ভাল ছাল আৰু
বেমাৰৰ বীজাণুৰ লগত যুঁজিবৰ বাবে সহায় কৰে।

ভিটামিন আৰু মিনাৰেল বেছি থকা খাদ্য: ফল
আৰু শাক-পাচলিবোৰ (সেউজীয়া পাতৰ, ৰঙা, কমলা আৰু
হালধীয়া) ভিটামিন আৰু মিনাৰেল বেছি থকা খাদ্য।



এছএনএফফাণ্ডা

আমি স্বাস্থ্যৱান আৰু অতি শক্তিশালী হৈ থাকিবৰ
বাবে গ', গ্ৰ' আৰু গ্ল' খাদ্য খোৱা উচিত!



“ **পানী** ”

তুমি জানিছিলানে পানীও এবিধ পুষ্টিদ্রব্য?

শৰীৰৰ গঠনৰ বাবে পানী অতিকৈ দৰকাৰী

- শৰীৰত এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ পুষ্টিদ্রব্য কঢ়িয়াবৰ বাবে পানীৰ দৰকাৰ।
- পানীয়ে আমাৰ শৰীৰত তাপমান, আহাৰ হজম কৰা, শুহি লোৱা কাম, এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ অনা-নিয়া, পুষ্টিদ্রব্যক দ্ৰৱলৈ সলনি কৰা আৰু শৰীৰৰ অলাগতিয়াল বস্তুবোৰ বাহিৰ কৰা কাম আদি পৰিচালনা কৰে।



এছএনএফ
ফাণ্ডা



পানী খাবলৈ মনত ৰাখিবা। আমাক স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰাখিবৰ বাবে আমাৰ শৰীৰত পানীৰ দৰকাৰ। সদায় অন্তত: 5-6 গিলাছ পানী খাবা। বেছি গৰমৰ দিনত তুমি বেছি পানী খোৱা উচিত।



তুমি জানানে?

মানুহে আহাৰৰ অবিহনে কেইবা সপ্তাহলৈ বাচি থাকিব পাৰে, কিন্তু পানী নোখোৱাকৈ দুই বা তিনিদিনৰ বেছি থাকিব নোৱাৰে।



“
চক্রসময়
”



ধেমালি ৭

ছাত্র-ছাত্রীক পুরাৰ
আহাৰত কি খালে
সোধক

আজি পুৰা তুমি ভাল আহাৰ খাইছিলানে?



“

মোৰ পুষ্টি-বাস্কেট

”

ধেমালি 10

খাদ্য মেৰিওৱা কাগজ, পেকেট
আৰু খোৱাবস্তুৰ ফটো সংগ্ৰহ
কৰা। শক্তি দিয়া, বিকশিত কৰা
আৰু জিকিলি উঠোৱা বাস্কেটত
সিহঁতৰ নাম লিখা।

শক্তি দিয়া

বিকশিত
কৰাবিকশিত
কৰা



এছএনএফকাণ্ডা

তোমাৰ প্লেটত বামধেনু!
সকলো ৰঙৰে ফল আৰু শাক-পাচলিবোৰ খোৱা।



ধেমালি 11

তুমি চাৰ্ট কাগজৰ সৈতে মিনা
ৰঙৰ পৰা ফল আৰু শাক-
পাচলিৰ ৰঙলৈ আঁচ টানিব
পাৰিবানে?



“**পুষ্টিদ্রব্যৰ কুইজ**”

ধেমালি 12

খালি ঠাই পূৰ কৰা। বাকচৰ পৰা শব্দ বাচনি কৰা।

ভিটামিন, চৰ্বী, মিনাৰেল, প্ৰ’টিন, পানী, কাৰ্বহাইড্ৰেট

1. ভাত আৰু ৰুটিত বেছিকৈ থাকে। _____ .
2. সেউজীয়া পাতৰ শাক-পাচলিত আৰু _____
বেছিকৈ পোৱা যায়। _____ .
3. ঘিউ আৰু মাখন ৰ উদাহৰণ। _____ .
4. _____ য়ে শৰীৰৰ তাপমান বজাই ৰাখে।
5. শৰীৰ গঠনৰ মূল পুষ্টিদ্রব্য হৈছে _____ .



এতিয়া তুমি জানা

খাদ্যৰ গুৰুত্ব আৰু তাত কি কি পুষ্টিদ্রব্য থাকে।

মূখ্য পুষ্টিদ্রব্যবোৰ হৈছে কাৰ্বহাইড্ৰেট, চৰ্বী, প্ৰ'টিন আৰু পানী। সেইবোৰ শৰীৰত বেছি পৰিমাণে লাগে।

গৌণ পুষ্টিদ্রব্য হৈছে ভিটামিন আৰু মিনাৰেল। সেইবোৰ শৰীৰত কম পৰিমাণে লাগে।

“ মোৰ পঢ়া-শুনাৰ লাইব্ৰেৰী ”

আপুনি এটা ‘খাদ্য ৰামধেনু দিৱস’ও পালন কৰিব পাৰে। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সিহঁতৰ লাল বক্সত বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ পাচলি বা ফল আনিবলৈ কওক।

এজন পাচলি বেপাৰীক আপোনাৰ বিদ্যালয়লৈ আহিবৰ বাবে অনুৰোধ জনাওক। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ পাচলি চাবলৈ কওক।





শিক্ষকৰ বাবে

টোকা

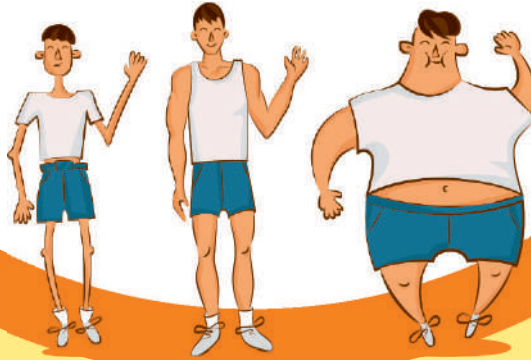
ল'ৰা-ছোৱালীবোৰক “মোৰ ফল ট্ৰেকাৰ” আৰু “মোৰ পাচলি ট্ৰেকাৰ” ভৰাবলৈ কওক। এইটোৱে সিহঁতক বেলেগ বেলেগ ধৰণৰ ৰঙীণ ফল আৰু পাচলি খাবৰ বাবে উৎসাহ জগাব।



মই কিয় স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খাব লাগে?



- তুমি যি খোৱা তেনেকুৱাই দেখিবা!
- পুষ্টিদ্রব্যৰ অভাৱ



ছেহট দলৰ
খাদ্য
ফাণ্ডা



তুমি যি খোৱা তেনেকুৱাই দেখিবা!



কম ওজনৰ

তোমাৰ শৰীৰে বিচৰাতকৈ কম খাদ্য খালে, তোমাৰ ভালদৰে বিকাশ ন'হব বা সবল ন'হবা।



স্বাভাৱিক

যেতিয়া তুমি তোমাৰ শৰীৰে বিচৰাৰ দৰে খাদ্য খোৱা আৰু ব্যায়াম কৰা, তোমাৰ ওজন স্বাভাৱিক আৰু তুমি শক্তিশালী আৰু সবল হৈ থাকিবা।



বেছি ওজনৰ

যেতিয়া তুমি তোমাৰ শৰীৰে বিচৰাতকৈ বেছি খাদ্য খোৱা আৰু ব্যায়াম নকৰা, তোমাৰ ওজন বাঢ়ি যায় আৰু সবল হৈ নাথাকা।

আইনা, বেৰত আইনা

ধেমালি 13

যেতিয়া মই আইনাৰ
সমুখত থিয় হওঁ, মই
দেখা পাওঁ....

উজ্জ্বল আৰু জিলিকা চকু।

ধুনীয়াকৈ জিলিকা থকা নিমজ ছাল।

কোমল আৰু সেমেকা গুঁঠ।

গোলপীয়া ধুনীয়া দাঁতৰ আলু আৰু দাঁত।

পোন ভৰি।



“ পুষ্টিদ্রব্যৰ অভাৱ মানে কি? ”



যেতিয়া তোমাৰ শৰীৰে ভাল পৰিমাণে এক বা তাতকৈ বেছি পুষ্টিদ্রব্য নাপায়, তেতিয়াই অভাৱে দেখা দিয়ে।



- যেতিয়া তুমি ভাল খাদ্য নোখোৱা, তুমি হয়তো বেমাৰত পৰিব পাৰা বা গা বেয়া হোৱা দেখা যায়।
- ই খাদ্যত থকা পুষ্টিদ্রব্যবোৰ শৰীৰে ভালদৰে নোপোৱাৰ বাবে হয় আৰু তোমাৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশত প্ৰভাৱ পৰে।



তুমি সেইবোৰৰ কোনোবা এটাকো ভাল পোৱানে?

সেইবোৰ ভাল খাদ্য নোখোৱাৰ চিন।



গ', গ্ৰ', গ্ল' খাদ্য এটাও নথকা।

যেতিয়া তুমি গ', গ্ৰ', গ্ল' খাদ্য এটাও নথকা খাদ্য খোৱা, তোমাৰ শক্তি আৰু বল নোহোৱা হয়। বেমাৰৰ লগত যুঁজাৰ ক্ষমতাও নোহোৱা হয়।



যেতিয়া তুমি কাৰ্বহাইড্ৰেট কম থকা খাদ্য খোৱা



কাৰ্বহাইড্ৰেট কম থকা খাদ্য খালে শৰীৰত শক্তিৰ পৰিমাণ কমি যায়। তুমি সোনকালে ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰিব। তুমি মুঠেও সবল হৈ নাথাকিব।

আঁহ থকা খাদ্য বা ফাইবাৰৰ অভাৱৰ ফলত পাইথানা টান হোৱা বেমাৰ হয়।

যেতিয়া তুমি প্ৰ’টিন কম থকা খাদ্য খোৱা

তোমাৰ ওজন কম হয়

তুমি ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰা

তোমাৰ সহজে বেমাৰ হয়

ঘাঁবোৰ শুকাবলৈ সময় লয়

পেশীবোৰ দুৰ্বল হৈ পৰে

চুলি আৰু নখ ঠুনুকা হয়

শৰীৰ ভাল কৰি ৰখাৰ বাবে আৰু পুনৰ্গঠনৰ বাবে প্ৰ’টিনৰ দৰকাৰ



যেতিয়া তুমি চৰ্বী কম থকা খাদ্য খোৱা



- ছাল খহটা আৰু শুকান হয়, বিকাশ নহয় আৰু শৰীৰৰ ওজন কমি যায়।
- চৰ্বী কম হোৱাৰ বাবে এ, ডি, ই আৰু কে-ৰ দৰে ভিটামিনৰ অভাৱ হ’ব পাৰে। এই ভিটামিনবোৰ চৰ্বীত দ্ৰৱিত হৈ থাকে।

আইৰনৰ অভাৱ



তুমি জানানে?

আমাক স্বাস্থ্যৱান আৰু মজবুত কৰি ৰাখিবৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় তেজ গঠনৰ বাবে আমাৰ দেহত আইৰনৰ দৰকাৰ।

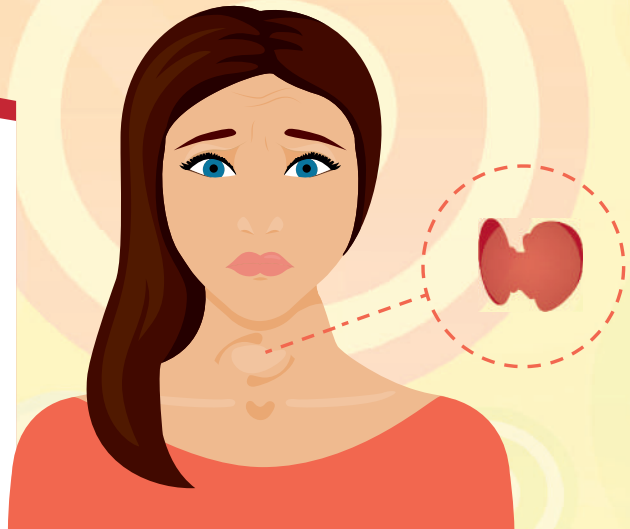


আয়'ডিনৰ অভাৱ

আয়'ডিনৰ অভাৱৰ ফলত শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশ বেয়া হয়

আয়'ডিনৰ অভাৱৰ লক্ষণ

- গৰল ৰোগ বা ডিঙিৰ ওখহা
- টিলা বা শিথিল মাংসপেশী
- শুকান ছাল
- জ্ঞান-বুদ্ধি কম হোৱা
- গুৰুত্বৰ আয়'ডিনৰ অভাৱৰ ক্ষেত্ৰত, বুদ্ধি নোহোৱা হয় আৰু মন-মগজুৰ বিকাশ নোহোৱা হয়।



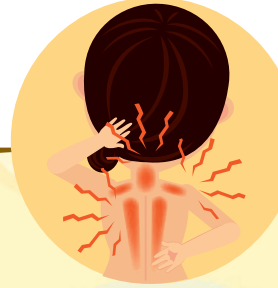
ভিটামিন এ-ৰ অভাৱ

তাৰ বাবে ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা কমি যায়। প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা হৈছে তেজত থকা এণ্টিবডি বা শ্বেত ৰক্ত কণিকাৰ কাৰ্যৰ দ্বাৰা বেমাৰৰ পৰা বচাৰ সামৰ্থ্য।



লক্ষণ

- চকু শুকাই যোৱাৰ নিচিনা আৰু দুৰ্বল হৈ যায়
- চকুৰ মণি শুকান আৰু উজলি নথকা হয়
- চকুৱে উজ্জ্বল পোহৰ সহ্য কৰিব নোৱাৰা হয়
- কুকুৰীকণা বেমাৰ
- ছাল শুকাই যায় আৰু শেঁতা পৰে
- ছাল খহটা হয়, শুকাই যায় আৰু বাকলিৰ নিচিনা হয়
- হাড় আৰু শৰীৰৰ বিকাশ নোহোৱা হয়



ভিটামিন বি-ৰ অভাৱ

- ভিটামিন B1 বা থায়মিন
- ভিটামিন B2 বা ৰাইব'ফ্লেভিন
- ভিটামিন B3 বা নায়চিন
- ফ'লিক এচিড বা ফ'লেট B9
- ভিটামিন B12 বা ক'বালেমিন

লক্ষণ

- সাধাৰণ অনীহা
- নিৰাশ হোৱা
- হজম নোহোৱা
- আমনি
- ভোকৰ অভাৱ
- ভাগৰ/ক্লান্তি



“ ভিটামিন চি-ৰ অভাৱ ”

লক্ষণ

- দাঁতৰ আলুৰ পৰা তেজ ওলায়
- সঘনে পানীলগা আৰু জ্বৰ
- বেমাৰৰ হোৱাৰ পৰা কম প্ৰতিৰোধ
- সহজে তেজ মৰে
- ঘাঁবোৰ শুকাবলৈ সময় লয়



“ ভিটামিন ডি আৰু কেলচিয়ামৰ অভাৱ ”

যদি ভৰি পোন নহয়, তাৰমানে এইটো বুজায় যে হাঁড় মজবুত নহয়।
দুৰ্বল হাঁড় বেকা হ'ব পাৰে আৰু আনকি ভাগিবও পাৰে।
হাঁড় আৰু দাঁত মজবুত হ'বৰ বাবে ভিটামিন ডি আৰু কেলচিয়ামৰ দৰকাৰ।



পোন



বেঁকা হোৱা ভৰি



আঁঠুৱে আঁঠুৱে লগা

হাঁড় সুস্থ আৰু
মজবুত কৰি
ৰাখিবৰ বাবে
প্ৰতিদিনে ভিটামিন
মিহলোৱা গাখীৰ
খাবা।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

খাদ্য ফাণ্ডা



ভিটামিনৰ দৰে মিনাৰেল গুৰুত্বপূৰ্ণ। সঠিক পৰিমাণত মিনাৰেল নথকা এক আহাৰৰ বাবে বেমাৰ হ'ব পাৰে।



তোমাৰ নিজকে সুস্থ কৰি ৰাখিবৰ বাবে ঘেঁহু, চাউল, তেল, গাখীৰ আৰু নিমখ আদিৰ দৰে +F চিহ্ন থকা খাদ্য বিচাৰি লোৱা।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

তুমি জানানে?

ছ'ডিয়ামৰ মূল উৎস হৈছে নিমখ!

খাদ্য ৰান্ধোতে সদায় আয়'ডিনযুক্ত নিমখ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।



তুমি হয়তো দুগুণ চোকা নিমখ বাচি ল'ব পাৰা, য'ত আইৰন আৰু আয়'ডিন দুইটাই থাকে।

পানীৰ অভাৱ

পানীৰ অভাৱক নিৰুদন বা ডিহাইড্ৰেশ্যন বুলি কোৱা হয়।

কমৰ বা গুৰুত্বৰ ডিহাইড্ৰেশ্যনৰ ফলত হ'ব পাৰে

- শুকান মুখ আৰু ভিতৰলৈ সোমোৱা চকু। ছালত চিকুটিলে ওপৰলৈ উঠাই দিয়াৰ নিচিনা হোৱা।
- অস্থিৰতা, শান্তিত থাকিব নোৱাৰা অৱস্থা
- বিৰক্তি, একো ভাল নলগা
- এলেছাৰা ভাব
- চৰম অৱস্থাত চেতনা বা জ্ঞান নথকা



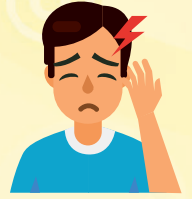
বহুত জোৰেৰে পিয়াহ লগা



শুকান মুখ



প্ৰস্নাৰ কমকৈ হোৱা



মূৰ কামোৰণি

ধেমালি 14

ভাল গুণযুক্ত
খাদ্যশস্যসমূহ

বাকচত দিয়া শব্দৰে খালীঠাই পূৰ কৰা।

বৰফ, ডালিয়া, শক্তি, ৱেড, শ্বেতমাৰ, ৰুটি

খাদ্যশস্যবোৰৰ ভাল গুণযুক্ত কাৰণ সেইবোৰে আমাক দৌৰিবৰ আৰু খেলিবৰ বাবে আমাক বহুত _____ দিয়ে। খাদ্যশস্যবোৰত _____ থাকে যি আমাৰ শৰীৰত প্ৰয়োজন হোৱা শক্তিলৈ পৰিণত হয়। আমাৰ বাবে বাচি ল'বলৈ বহুতো খাদ্যশস্য আছে। আমি _____, _____ বা _____ খাব পাৰোঁ। খাদ্যশস্যবোৰৰ ভাল গুণযুক্ত।

খাদ্যশস্যবোৰৰ পৰা বনোৱা তোমাৰ অতিকৈ ভাল লগা খাদ্যৰ চিত্ৰ বনোৱা আৰু লেবেল লগোৱা।



“**বানিক গাজৰ বিচৰাত অলপ সহায় কৰা**”

গাজৰত বেছি পৰিমাণে ভিটামিন এ থাকে যি চকুৰ কাৰণে ভাল।

ধেমালি 15



এতিয়া ৰাতি হৈছে
আৰু বানিয়ে গাজৰ
বিচাৰি পোৱা নাই।



সি আন্ধাৰত
ভালকৈ নেদেখে
আৰু খেপিয়াই
ফুৰে।



ব'লা পামলৈ যাওঁ আৰু
বানিক গাজৰ বিচৰাত
সহায় কৰোঁ। গাজৰ খালে
সি সকলো সময়তে দেখি
পোৱাৰ শক্তি পাব।



এইটো নে সেইটো

ধেমালি 16

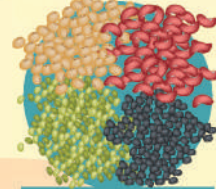
কাষত দিয়া প্ৰতিখন ফটোৰ বাবে, বেছি ভাল বিকল্পটো বাচি উলিওৱা।



ধেমালি 17

থাবলগীয়া খাদ্য আৰু
থাবনলগীয়া খাদ্য

শুদ্ধ বাকচত ঘূৰণীয়া আঁচ দিয়া



এতিয়া তুমি জানা

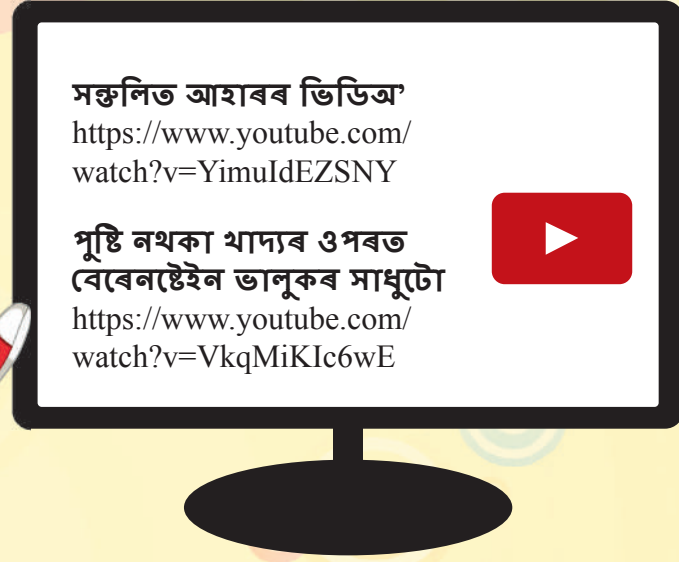
সুস্থ আৰু সবল হৈ থাকিবৰ বাবে আমাৰ শৰীৰত পুষ্টিদ্রব্যৰ প্ৰয়োজন।

আমাৰ শৰীৰত দৰকাৰ হোৱা মতে আমি সঠিক পৰিমাণত খোৱা উচিত।

যেতিয়া আমাৰ শৰীৰে এটা বা তাতকৈ বেছি পুষ্টিদ্রব্য ভালকৈ নাপায়, তাৰ বাবে বেমাৰে দেখা দিব পাৰে।

হাঁড় আৰু দাঁত মজবুত হ'বৰ বাবে আমাক ভিটামিন ডি আৰু কেলচিয়ামৰ দৰকাৰ।

“ মোৰ পঢ়া-শুনাৰ লাইব্ৰেৰী ”



শিক্ষকৰ

টোকা

বাবে

পুষ্টিদ্রব্যৰ অভাৱ হোৱাটো এৰাই চলিবৰ বাবে ভাল খাদ্য খাবলৈ অভ্যাস কৰাৰ ওপৰত ধুনীয়া আমোদজনক সাধু বনাওক। আপুনি ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে কালি ৰাতিৰ আহাৰত কি খাইছিলে সেয়া এৰাৰ মনত পেলাবলৈও দিব পাৰে আৰু যদি সেয়া স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল সম্প্লিত আহাৰ হয়নে নহয়, সেইক্ষেত্ৰত সিহঁতক সহায় কৰক।



মই মোৰ খোৱা আহাৰ আগতেই ভাবি লওঁ



- সম্ভলিত আহাৰ
- তোমাৰ আহাৰ ভালদৰে জানি বুজি চাবি লোৱা!



ছেহট দলৰ
খাদ্য
ফাণ্ডা



এটা সম্ভুলিত আহাৰ

সম্ভুলিত আহাৰ মানে কি?

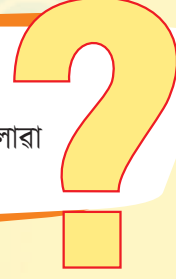
সম্ভুলিত আহাৰ হৈছে সকলো পুষ্টিদ্রব্য - শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন, চৰ্বী, ভিটামিন, সঠিক লৱন আৰু পানী সঠিক পৰিমাণ আৰু অনুপাতত থকা আহাৰ।

সম্ভুলিত আহাৰে আমাৰ শৰীৰত প্ৰতিদিনে দৰকাৰ হোৱা পুষ্টিদ্রব্য যোগান ধৰে আৰু আমাৰ শৰীৰত জমা হৈ থাকিবৰ বাবে, আমাৰ জ্বৰ অথবা আঘাত পোৱাৰ সময়ত ব্যৱহাৰৰ বাবে অলপ বেছি পৰিমাণৰ পুষ্টিদ্রব্য যোগান ধৰে।

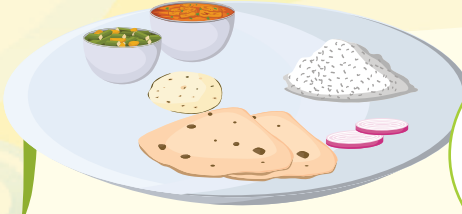


তুমি জানানে?

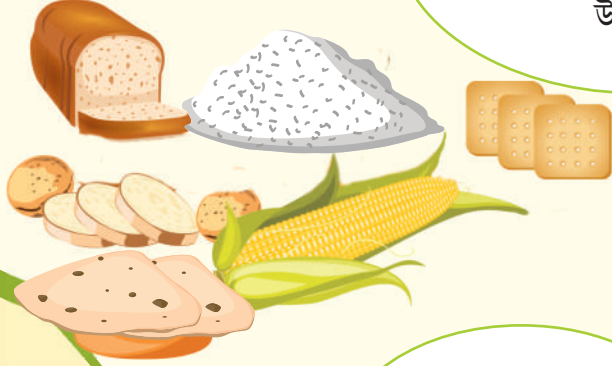
তুমি সদায় সকলো খাদ্য গোটৰ পৰা লোৱা আহাৰ খোৱা উচিত।



ধানজাতীয় আৰু শস্যৰ গুটিজাতীয় খাদ্য: ব্লেড, বুটি, ভাত



এইবোৰ খাদ্যই আমাক শক্তি দিয়ে।
আমি সদায় এনেকুৱা
বেলেগ বেলেগ খাদ্য খোৱা
উচিত।



মই ভাত, ইডলি, ৰুটি
আৰু পৰাঠা খাই ভাল
পাওঁ।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

গাখীৰ খাবা, গাখীৰৰ পৰা বনোৱা বেলেগ বেলেগ খাদ্য খাবা



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN



গাখীৰে আমাক হাড় আৰু দাঁত সবল
কৰাত সহায় কৰে। কেনেকুৱা খাদ্য
তুমি দেখিছা? আজি এই খাদ্যবোৰৰ
কিবা তুমি খালানে?



ধুনীয়া সোৱাদ। এইটো মোৰ
আটাইতকৈ ভাল লগা খাদ্যৰ
গোট।

মই দৈ আৰু স্মুথি
খাই ভাল পাওঁ।



“প্ৰাটিন: মাংস, মাছ, কণী, বিন”

সদায় এই গোটৰ পৰা অলপ খাদ্য খাবা।



মই সদায় কণী খাওঁ। ই মোক সবল কৰি ৰাখে।

সঠিক পৰিমাণত এইবোৰ খাদ্য খালে আমাক সবল আৰু সুস্থ কৰি ৰাখে।



“ফলমূল”

ফলত ভিটামিন চি আৰু আন ভিটামিনবোৰ বেছিকৈ পোৱা যায়। ফলৰ বাকলিত ফাইবাৰ থাকে।



শাক-পাচলি

শাক-পাচলিয়ে ফাইবাৰ বা আঁহ, কাৰ্বহাইড্ৰেট আৰু ভিটামিন, বিশেষকৈ ভিটামিন এ আৰু চি আৰু আন মিনাৰেলবোৰ যোগান ধৰে।



মিশ্ৰিত খাদ্য

আমি খোৱা বেছিভাগ খাদ্যৰ সাঁজেই এটাতকৈ বেছি গোটেৰ খাদ্যৰ পৰা বনোৱা।

মিশ্ৰিত খাদ্যৰ উদাহৰণ।

- ইডলি / ড'ছা আৰু চম্বাৰ
- বন্ধাৰ আগতে শাক-পাচলি মিহলোৱা পৰাঠা
- কাঠি ৰ'ল
- সিন্ধি কড়ি

তুমি আৰু অলপ বেছি উদাহৰণ ভাবি উলিয়াব পাৰানে?





এছএনএফফাণ্ডা

মোৰ ঢালৰ পৰা খাদ্যৰ গোটবোৰ
চোৱা। মই সুস্থ আৰু সবল হৈ
থাকিবৰ বাবে সদায় সকলো খাদ্যৰ
গোট খাওঁ।



এছএনএফফাণ্ডা

সুস্থ, শক্তিশালী আৰু সবল হৈ থাকিবৰ বাবে, মই
খোৱাৰ দৰে তুমিও খাব লাগিব।

- হাই-ফাইভটো মনত ৰাখিবা। প্ৰতিদিনে অন্তত: পাঁচবিধ
ফল আৰু পাচলি খাব।
- গোটেই খাদ্যশস্য, মুগাৰ ৰঙৰ ভাত আৰু আলুৰ দৰে
স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকাৰী কাৰ্বহাইড্ৰেট খাব।
- প্ৰতিদিনে অন্ততঃ দুবাৰকৈ গাখীৰ আৰু দুবিধ গাখীৰৰ
পৰা বনোৱা বস্তু খাব।
- মাংস, মাছ, কণী আৰু বিনৰ পৰা পোৱা
যথেষ্ট পৰিমাণৰ প্ৰ'টিন খাব।



ভালদৰে জানি বুজি তোমাৰ খাদ্য নিৰ্বাচন কৰিবা!

ধেমালি 18

স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য বাচনি কিদৰে কৰিব

এইবোৰ নাখাবা!

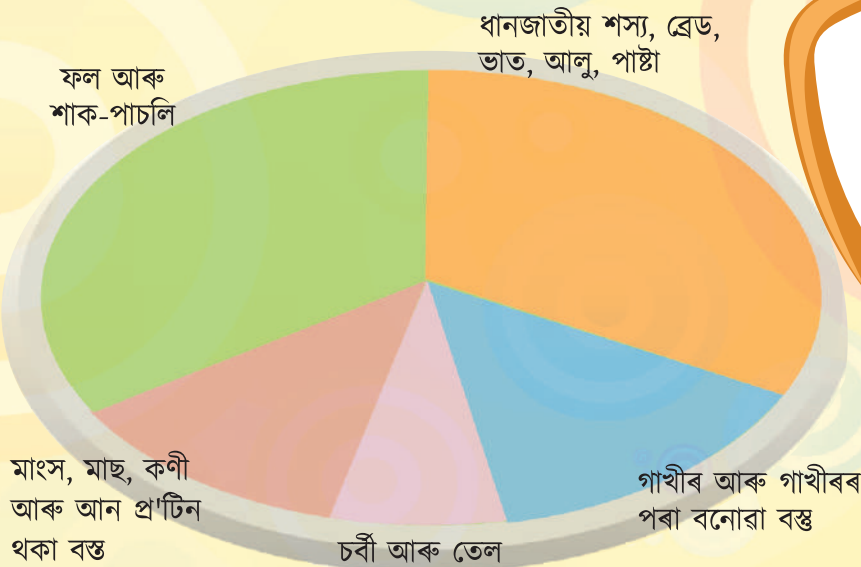


এইবোৰ খাবা!



স্বাস্থ্যবান খাদ্যৰ প্লেট বনাৰৰ বাবে খাদ্যৰ ছবি আকোঁ আহা

ক্ৰিয়াকলাপ



ধেমালি 19

আমি খোৱা ব্যঞ্জন আৰু খাদ্য সাজ স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য প্লেটৰ এটা অথবা তাতকৈ বেছি খাদ্যগোটৰ পৰা বনোৱা



“
দৌৰি যোৱা আৰু একামোৰ মাৰা
”

কিৰিয়াকলাপ

ধেমালি 20

খাদ্যগোটৰ ৰিলে

ব্যক্তিগতভাৱে লেবেল লগোৱা খাদ্যগোট শেষ শাৰীত ৰাখক। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সিহঁতৰ দৌৰা ট্ৰেকত থকা প্ৰতিটো খাদ্যগোটৰ পৰা এটা খাদ্যৰ বেগ লৈ এক ৰিলে দৌৰ দৌৰিবলৈ কওক আৰু সেইবোৰ নিজৰ নিজৰ খাদ্যগোটৰ বেগত থ’বলৈ কওক।



“
সঠিক খাদ্যগোট
”

ধেমালি 21

ফল আৰু পাচলি গোটৰ
দুটা খাদ্যবস্তুত আঁচ দিয়া



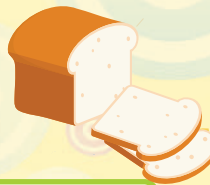
কবি



কুকুৰাৰ
মাংস



আপেল



ব্ৰেড



কণী



লাডু (মিঠাই)



পালেং শাক

মাংস, মাছ, কণী আৰু
মাহজাতীয় খাদ্য গোটৰ
দুটা খাদ্যবস্তুত আঁচ দিয়া



আপেল



মাখন



দৈ

দৈ



আঙুৰ



কণী

মাংস, মাছ, কণী আৰু
মাহজাতীয় খাদ্য গোটৰ দুটা
খাদ্যবস্তুত আঁচ দিয়া।



মাছ



গাজৰ



বিনাহী



চকলেট



চিংৰা

চৰ্বী আৰু কাৰ্বহাইড্ৰেট
খাদ্য গোটৰ দুটা খাদ্যবস্তুত
আঁচ দিয়া



ষ্ট্ৰ'বেৰি



কল




কেণ্ডিছ


“মোৰ স্বাস্থ্যকৰ লাভৰ বাকচ”


স্বাস্থ্যকৰ লাভৰ বাকচত কি থাকে?





এক স্বাস্থ্যকৰ, সন্তুলিত আৰু পুষ্টিৰ দুপৰীয়াৰ আহাৰে গ'গ্ৰ' আৰু গ্ল' আৰু বিকাশ
আৰু জ্ঞান আহৰণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় শক্তি আৰু পুষ্টিদ্রব্য দিয়ে।

1  কাৰ্বহাইড্ৰেটে দিনৰ
শেষলৈকে বৰ্তি থাকিবলৈ
শক্তি দিয়ে।

2  ফল আৰু পাচলিয়ে বেমাৰৰ
সৈতে যুঁজিবলৈ ভিটামিন আৰু
শক্তি দিয়ে।

3  মাংস, মাছ, কণী, বিন আৰু
আন গাখীৰ নথকা প্ৰটিনযুক্ত
খাদ্যই বিকাশত সহায় কৰে।

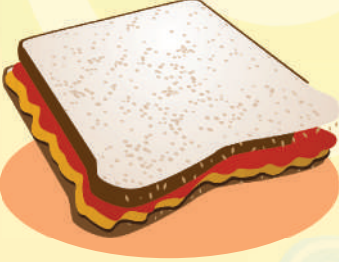
4  গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা
বনোৱা বস্তুৱে মজবুত হাঁড়
আৰু দাঁতৰ বাবে কেলচিয়াম দিয়ে।

5  পানীয়ে জলযোজিত
কৰি ৰাখে।

মোৰ স্কুলৰ টিফিন

ভাল আৰু বেয়া খাদ্যৰ বাচনি

বগা ঘেঁহুৰ চেনডুইচতকৈ অশোধিত
ঘেঁহুৰে বনোৱা চেনডুইচ বাচি লোৱা!
শাক-পাচলিৰ সৈতে খোৱা।



ফলৰ ৰসতকৈ অশোধিত ফল
বাচি লোৱা!



লাস বাকচত চালাড
থাকিলে ধুনীয়া সোৱাদ হয়!



মিঠাইৰ ঠাইত লাস বাকচত
ফল ভৰাব লাগে!



টোকাঃ লাস বাকচ কেৱল খাদ্য গ্ৰেড সামগ্ৰীৰে বনোৱা হ'ব লাগে

“ধেমালিৰ লগতে ভাল স্বাস্থ্যও”

খেলাধুলা

ভাল ওজন, মজবুত হাঁড় আৰু পেশীৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধাকালত বেমাৰ হোৱাৰ আশংকা কম কৰিবৰ বাবে সদায় খেলাধুলা আৰু ব্যায়াম কৰিব লাগে। প্ৰতিদিনে এঘণ্টাৰ বাবে ঘৰৰ বাহিৰত খেলা খেল খেলিবা।



টোপনি



সক্ৰিয় আৰু সতৰ্ক হৈ থাকিবৰ বাবে আঠৰ পৰা দহঘণ্টা শুব লাগে।

ধেমালি

গান শুনা, নচা, গান গোৱা, ছবি অঁকা আৰু বিনোদনৰ আন উপায়বোৰ ভাল মন আৰু চিন্তাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়।



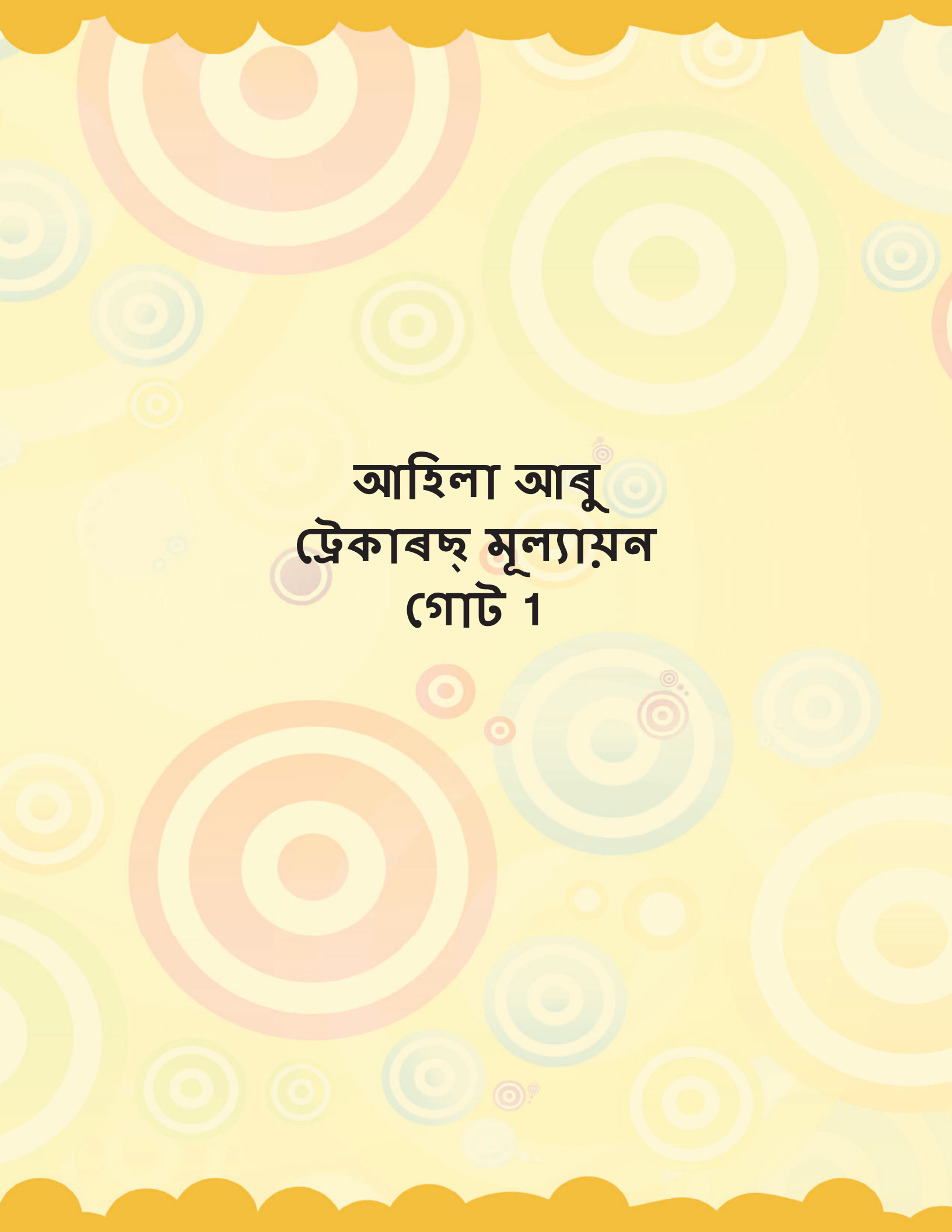
আহিলা আৰু ড্ৰেকাৰ

আহিলা আৰু
ড্ৰেকাৰছ মূল্যায়ন
গোট 1 আৰু 2



ছেহট দলৰ
খাদ্য
ফাণ্ডা





আহিলা আৰু
ট্ৰেকাৰছ্ মূল্যায়ন
গোট 1

“ মোৰ গাখীৰৰ পৰা বনোৱা খাদ্য - ডট ট্ৰেকাৰ ”

নাম _____

শ্ৰেণী _____ শাখা _____

মোৰ গাখীৰৰ পৰা বনোৱা খাদ্যৰ কেলেণ্ডাৰ

চিত্ৰ 1 প্ৰতিটো



আইচক্ৰীম



মাখন



পনীৰ



চিজ



য়'গাৰ্ট/দৈ



গাখীৰ

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





মোৰ চেনীৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

উদাহৰণটো চোৱা। এদিনত খোৱা খাদ্যবস্তুত টিক চিন দিয়া। যদি খাদ্যবস্তু এবাৰতকৈ বেছি খোৱা হৈছে, তাত তুমি এটাতকৈ বেছি টিক চিন দিব পাৰা।

খাদ্যবস্তু	উদাহৰণ	দিন 1	দিন 2	দিন 3	দিন 4	দিন 5	দিন 6	দিন 7	মুঠ খাদ্যৰ প্ৰকাৰ
গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা বনোৱা বস্তু		✓✓✓							
শীতল পানীয় আৰু ফলৰ বস্তু		✓							
চকলেট আৰু মাৰ্টিন		✓✓							
পেক কৰা জাম আৰু ছিৰাপ		✗							
কাপ কেৰু কুকিছ		✓							
আইচক্ৰীম আৰু আইচলালি		✓							
মিঠাই		✓							
দিনৰ মুঠ খাদ্য									

উৎস: আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰ্ছ - আৰ্নেইছ ফিটকিডছ-স্বাস্থ্যৱান শিশুৰ বিকাশৰ সাহায্যৰ্থে



“ মোৰ পানীৰ ট্ৰেকাৰ ”

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

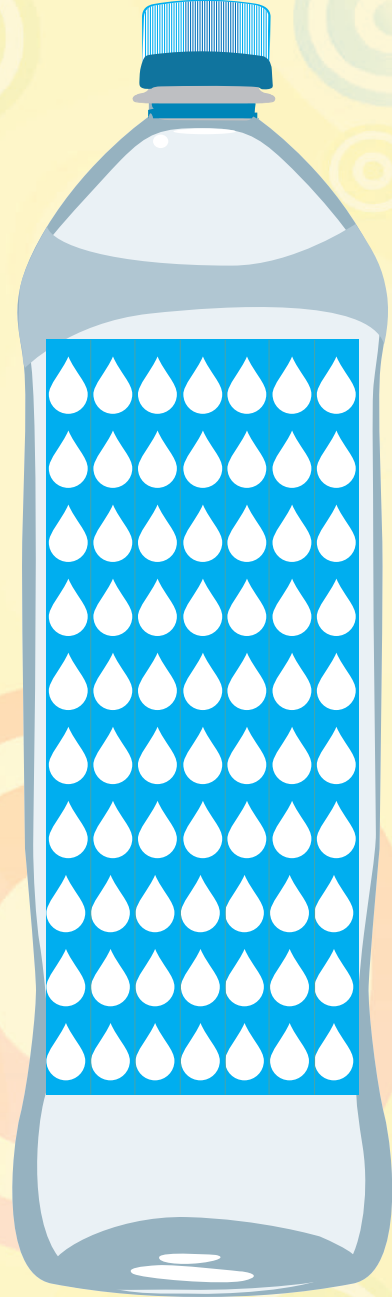
তুমি প্ৰতিবাৰতে একাপ পানী খাওঁতে এটোপাল
নীলা ৰঙ দি এসপ্তাহত খোৱা মুঠ পানীৰ পৰিমাণ
উলিওৱা। (1 কাপ = 150 মিলিলিটাৰ)

প্ৰতিদিনে খাবলগীয়া অনুমোদিত পানীৰ পৰিমাণ
(আন পানীয়বোৰ ধৰি লৈ)

4-ৰ পৰা 8 বছৰলৈকে 5-6 কাপ

9-ৰ পৰা 12 বছৰলৈকে 7-8 কাপ

13 বছৰৰ ওপৰৰ পৰা 8-ৰ পৰা 10 কাপ





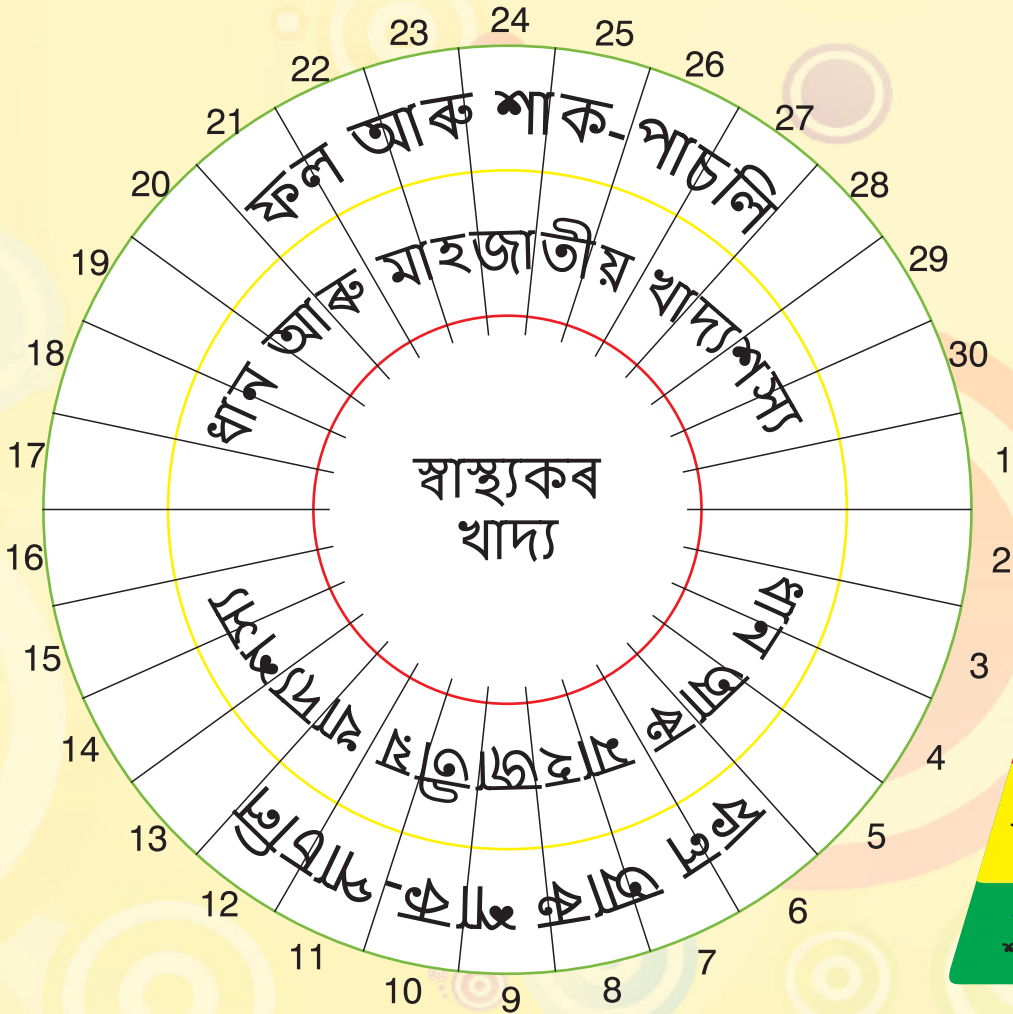
মোৰ স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ বৰ্ণনা

নম্বৰ থকা প্ৰতিটো বেণ্ডে এমাহৰ এটা দিন বুজায়।
ট্ৰেকাৰত প্ৰতিদিনে খোৱা খাদ্যগোটৰ ৰঙ মিলোৱা
আৰু চিন দিয়া। মন দিবা যাতে প্ৰতিদিনে খোৱা
অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ পৰিমাণ কমি যায়।

অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ সংজ্ঞা হৈছে 'যি কোনো খাদ্য, য'ত
প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিদ্রব্য নাথাকে আৰু কেল'ৰি আৰু ছাডিয়াম
বেছিকৈ থাকে। এইবোৰ খাদ্য প্ৰ'টিন কম থাকে বা
নাথাকেই, ভিটামিন অথবা খনিজ লৱন নাথাকে কিন্তু নিমখ,
চেনী আৰু চৰ্বী বেছি থাকে।



উৎস: আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰ্ছ - আৰ্নেইছ ফিটকিডছ-স্বাস্থ্যৱান শিশুৰ বিকাশৰ সাহায্যৰ্থে

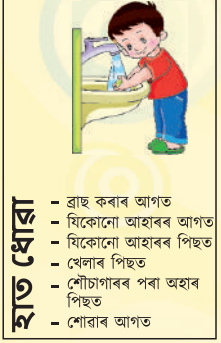
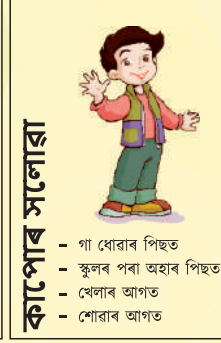


মোৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচন্নতাৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____ শাখা _____

- তোমাৰ পেঞ্চিলেৰে বীজাণুবোৰ মাৰি ট্ৰেকাৰত কাম কৰা।
- প্ৰতিবাৰতে নিজকে চাফা কৰোঁতে এটা বীজাণু মাৰা।

মই এজন পৰিষ্কাৰ- পৰিচন্নতাৰ চুপাৰষ্টাৰ



ক্ৰিয়াকলাপ	ক্ৰিয়াকলাপ						
দাঁত ব্ৰাছ কৰা							
গা ধোৱা							
কাপোৰ সলোৱা							
হাত ধোৱা							



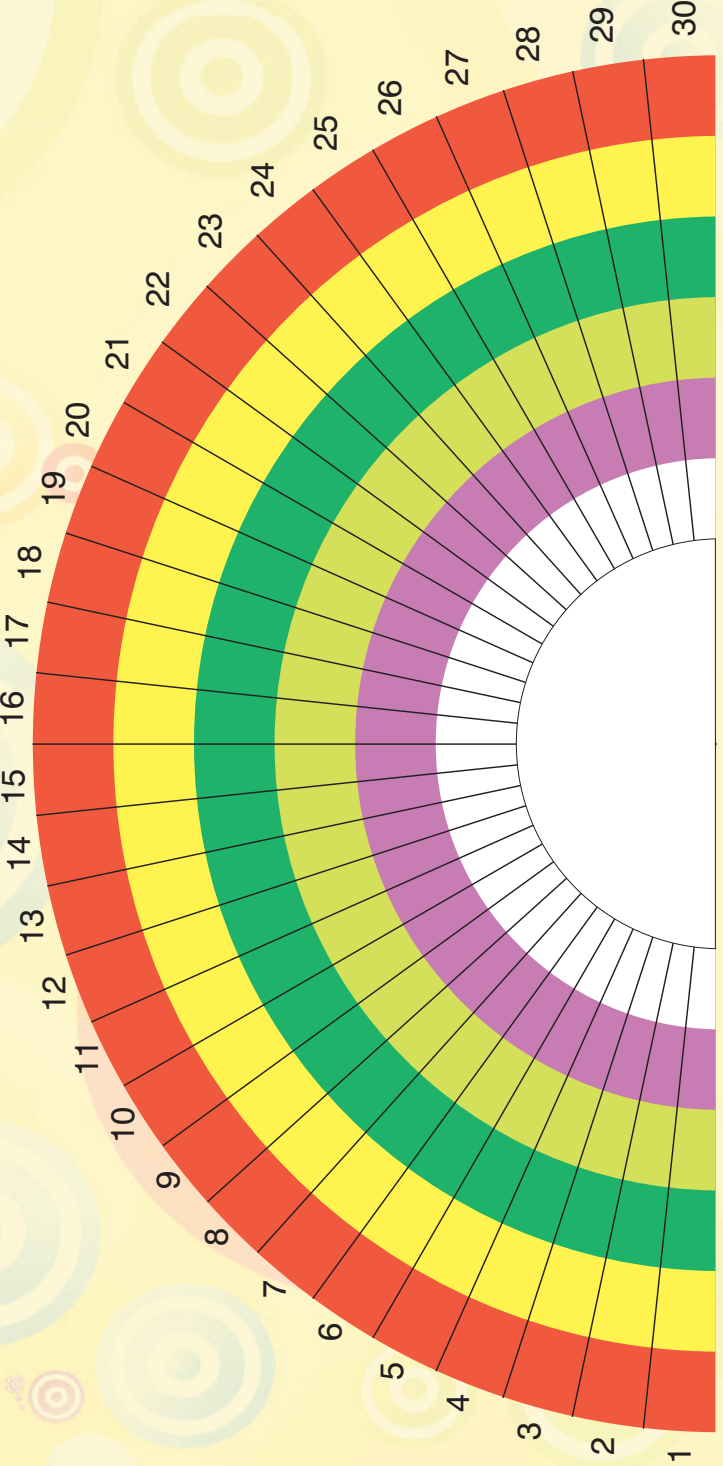
মোৰ ফল খোৱাৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

নম্বৰ থকা প্ৰতিটো বেঙে এমাহৰ এটা দিন বুজায়। ট্ৰেকাৰত প্ৰতিদিনে খোৱা ফলৰ ৰঙ মিলোৱা আৰু চিন দিয়া। মন দিবা যাতে প্ৰতিদিনে খোৱা বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ ফলৰ পৰিমাণ বাঢ়ি যায়।

ফলৰ ৰঙ

- ৰঙঃ বাকলিৰ থকা আপেল, ডালিম, চেৰি, ষ্ট্ৰ'বেৰি, তৰমুজ
কমলাঃ অমিতা, কমলা
হালধীয়াঃ আনাবস, সোণালী আপেল, আম, ভাৰতীয় ৰসভৰি
সেউজীয়াঃ নাচপতি, সেউজীয়া আপেল, কিৰি ফল
বেঙুনীয়াঃ জামু, ক'লা আঙুৰ
বগাঃ কল, লিচু, মেঙ্গ'ষ্টিন, ড্ৰেগন ফল



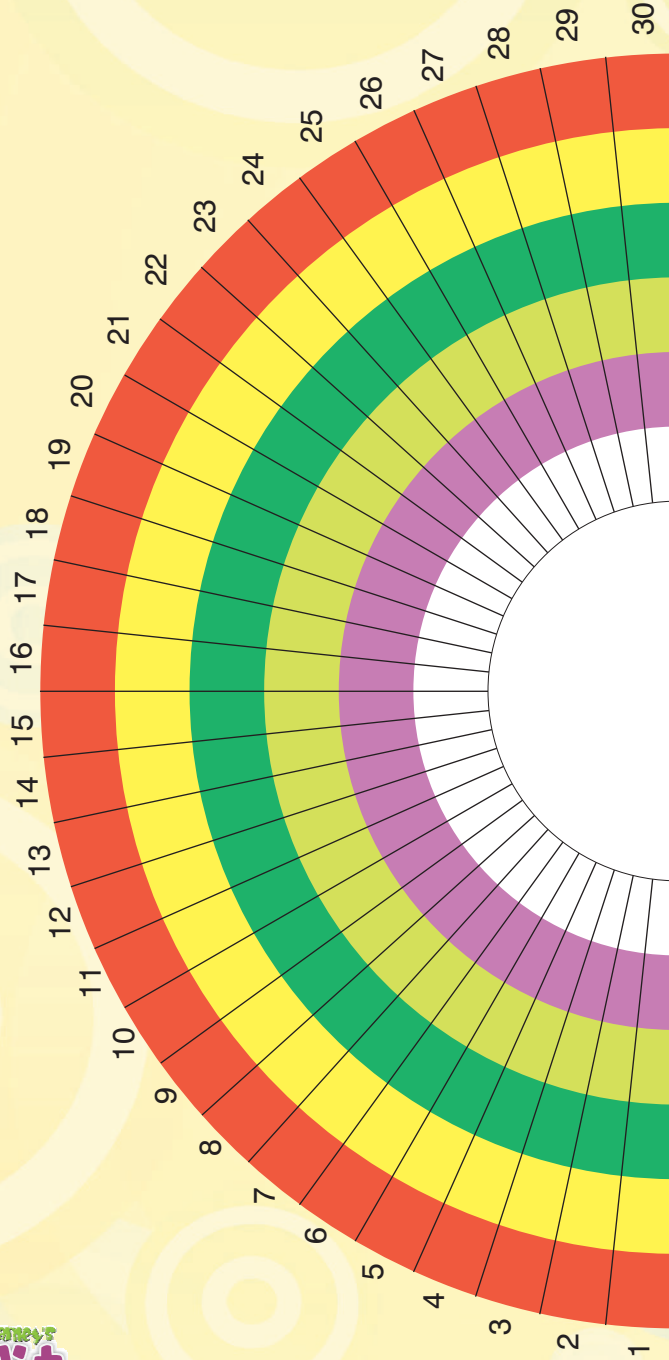


মোৰ শাক-পাচলিত ট্ৰেকাৰ

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

নিৰ্দেশাৱলী

নম্বৰ থকা প্ৰতিটো বেণ্ডে এমাহৰ এটা দিন বুজায়। ট্ৰেকাৰত প্ৰতিদিনে খোৱা শাক-পাচলিৰ ৰঙ মিলোৱা আৰু চিন দিয়া। মন দিবা যাতে প্ৰতিদিনে খোৱা বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ শাক-পাচলিৰ পৰিমাণ বাঢ়ি যায়।



শাক-পাচলিৰ ৰঙ

- ৰঙা: বিলাহী, গাজৰ, বীট, ৰঙা জালুক
হালধীয়া: বেল পিপাৰ, হালধীয়া স্কোৱাছ, মিঠা কৰ্ণ, হালধীয়া বিলাহী, ৰঙালাও, মিঠা আলু
ডাঠ সেউজীয়া: পালেং, মেথি, ব্ৰকলি, সেউজীয়া বিন, পিয়াঁজৰ পাত, জুকিনি, কেৰেলা, তৰৈ, ভেঙি, সেউজীয়া ৰঙালাও, পটল
পাতল সেউজীয়া: কবি, তিহঁহ, মটৰ, লাও, কোমোৰা, লেটুচ পাত, চাটনি লাই
বেঙুনীয়া: বেঙুনীয়া কবি, বেঙোনা, ক'লা জলফাই
বগা: আলু, কচু, চালগোম, পদুম ঠাৰি, ফুলকবি, মুলা, পিয়াঁজ



আহিলা আৰু
ট্ৰেকাৰছ্ মূল্যায়ন
আৰু 2

“

মোৰ গাখীৰৰ পৰা বনোৱা খাদ্য - ডট ট্ৰেকাৰ

”

নাম _____

শ্ৰেণী _____ শাখা _____

মোৰ গাখীৰৰ পৰা বনোৱা খাদ্যৰ কেলেণ্ডাৰ

প্ৰতিটো গাখীৰৰ পৰা বনোৱা খাদ্যৰ গ্ৰহণ কৰাৰ বাবে 1 টা গোল চিহ্ন দিয়। চাওচোন তুমি কিমান শক্তিশালী।



আইচক্ৰীম



মাখন



পনীৰ



চিজ



য়'গাৰ্ট/দৈ



গাখীৰ

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





মোৰ চেনীৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

উদাহৰণটো চোৱা। এদিনত খোৱা খাদ্যবস্তুত টিক চিন দিয়া। যদি খাদ্যবস্তু এবাৰতকৈ বেছি খোৱা হৈছে, তাত তুমি এটাতকৈ বেছি টিক চিন দিব পাৰা।

খাদ্যবস্তু	উদাহৰণ	দিন 1	দিন 2	দিন 3	দিন 4	দিন 5	দিন 6	দিন 7	মুঠ খাদ্যৰ প্ৰকাৰ
গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা বনোৱা বস্তু		✓✓✓							
শীতল পানীয় আৰু ফলৰ বস্তু		✓							
চকলেট আৰু মাৰ্টিন		✓✓							
পেক কৰা জাম আৰু ছিৰাপ		✗							
কাপ কেৰু কুকিছ		✓							
আইচক্ৰীম আৰু আইচলালি		✓							
মিঠাই		✓							
দিনৰ মুঠ খাদ্য									

উৎস: আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰ্ছ - আৰ্নেইছ ফিটকিডছ-স্বাস্থ্যৱান শিশুৰ বিকাশৰ সাহায্যৰ্থে



“ মোৰ পানীৰ ট্ৰেকাৰ ”

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

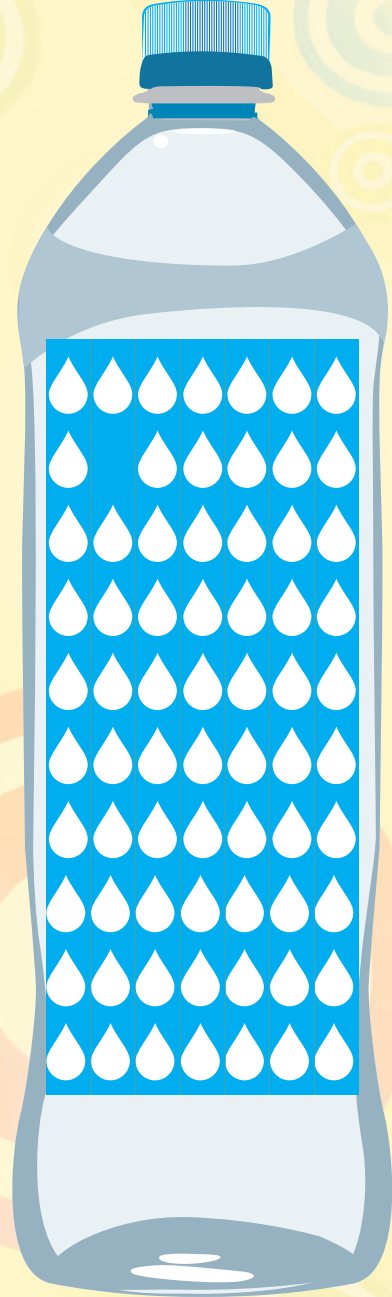
তুমি প্ৰতিবাৰতে একাপ পানী খাওঁতে এটোপাল
নীলা ৰঙা দি এসপ্তাহত খোৱা মুঠ পানীৰ পৰিমাণ
উলিওৱা। (1 কাপ = 150 মিলিলিটাৰ)

প্ৰতিদিনে খাবলগীয়া অনুমোদিত পানীৰ পৰিমাণ
(আন পানীয়বোৰ ধৰি লৈ)

4-ৰ পৰা 8 বছৰলৈকে 5-6 কাপ

9-ৰ পৰা 12 বছৰলৈকে 7-8 কাপ

13 বছৰৰ ওপৰৰ পৰা 8-ৰ পৰা 10 কাপ





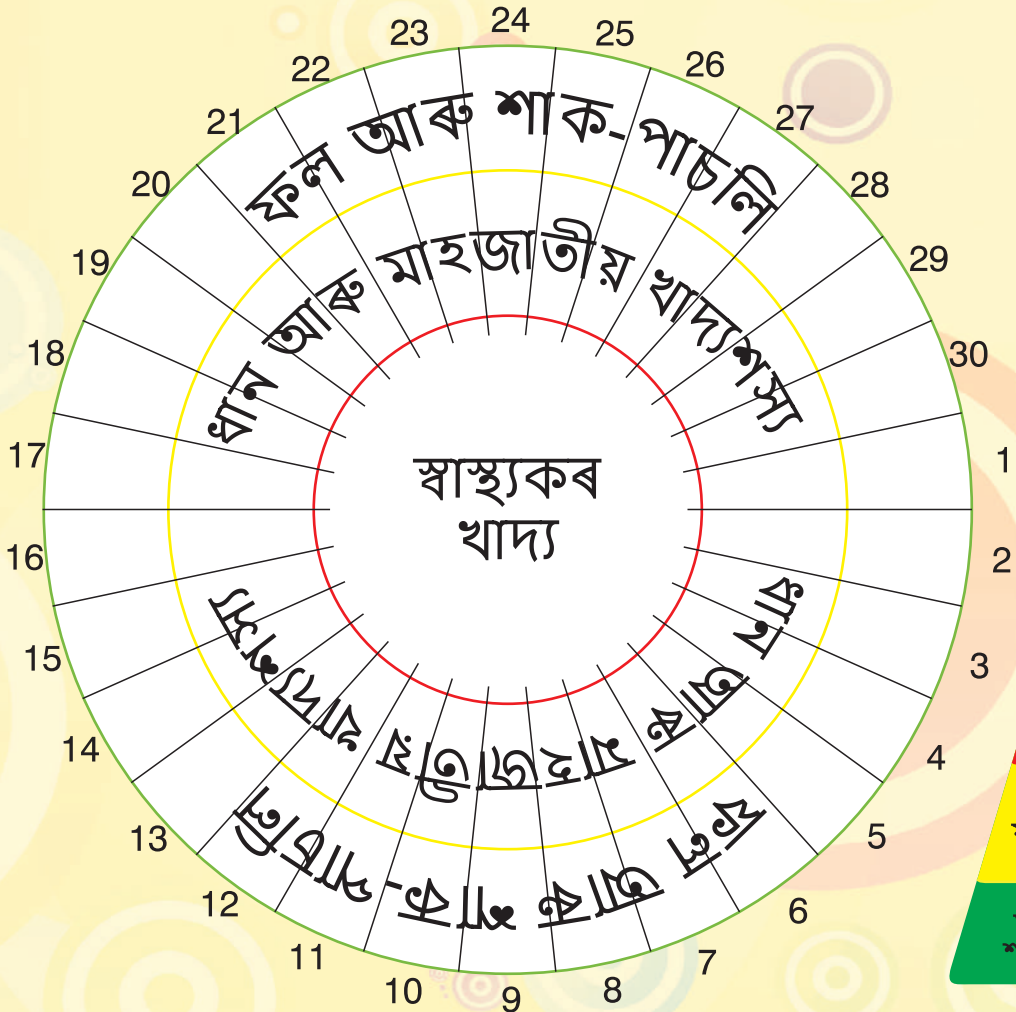
“ মোৰ স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ ট্ৰেকাৰ ”

নাম _____
 শ্ৰেণী _____ শাখা _____

অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ বৰ্ণনা

নম্বৰ থকা প্ৰতিটো বেণ্ডে এমাহৰ এটা দিন বুজায়।
 ট্ৰেকাৰত প্ৰতিদিনে খোৱা খাদ্যগোটৰ ৰঙ মিলোৱা
 আৰু চিন দিয়া। মন দিবা যাতে প্ৰতিদিনে খোৱা
 অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ পৰিমাণ কমি যায়।

অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ সংজ্ঞা হৈছে 'যি কোনো খাদ্য, য'ত
 প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিদ্রব্য নাথাকে আৰু কেল'ৰি আৰু ছ'ডিয়াম
 বেছিকৈ থাকে। এইবোৰ খাদ্য প্ৰ'টিন কম থাকে বা
 নাথাকেই, ভিটামিন অথবা খনিজ লৱন নাথাকে কিন্তু নিমখ,
 চেনী আৰু চৰ্বী বেছি থাকে।



উৎস: আহিলা আৰু ট্ৰেকাৰ্ছ - আৰ্নেইছ ফিটকিডছ-স্বাস্থ্যৱান শিশুৰ বিকাশৰ সাহায্যৰ্থে

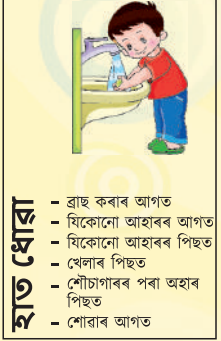
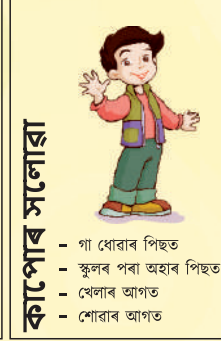


মোৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচন্নতাৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____ শাখা _____

- তোমাৰ পেঞ্চিলেৰে বীজাণুবোৰ মাৰি ট্ৰেকাৰত কাম কৰা।
- প্ৰতিবাৰতে নিজকে চাফা কৰোঁতে এটা বীজাণু মাৰা।

মই এজন পৰিষ্কাৰ- পৰিচন্নতাৰ চুপাৰষ্টাৰ



ক্ৰিয়াকলাপ	ক্ৰিয়াকলাপ						
দাঁত ব্ৰাছ কৰা							
গা ধোৱা							
কাপোৰ সলোৱা							
হাত ধোৱা							



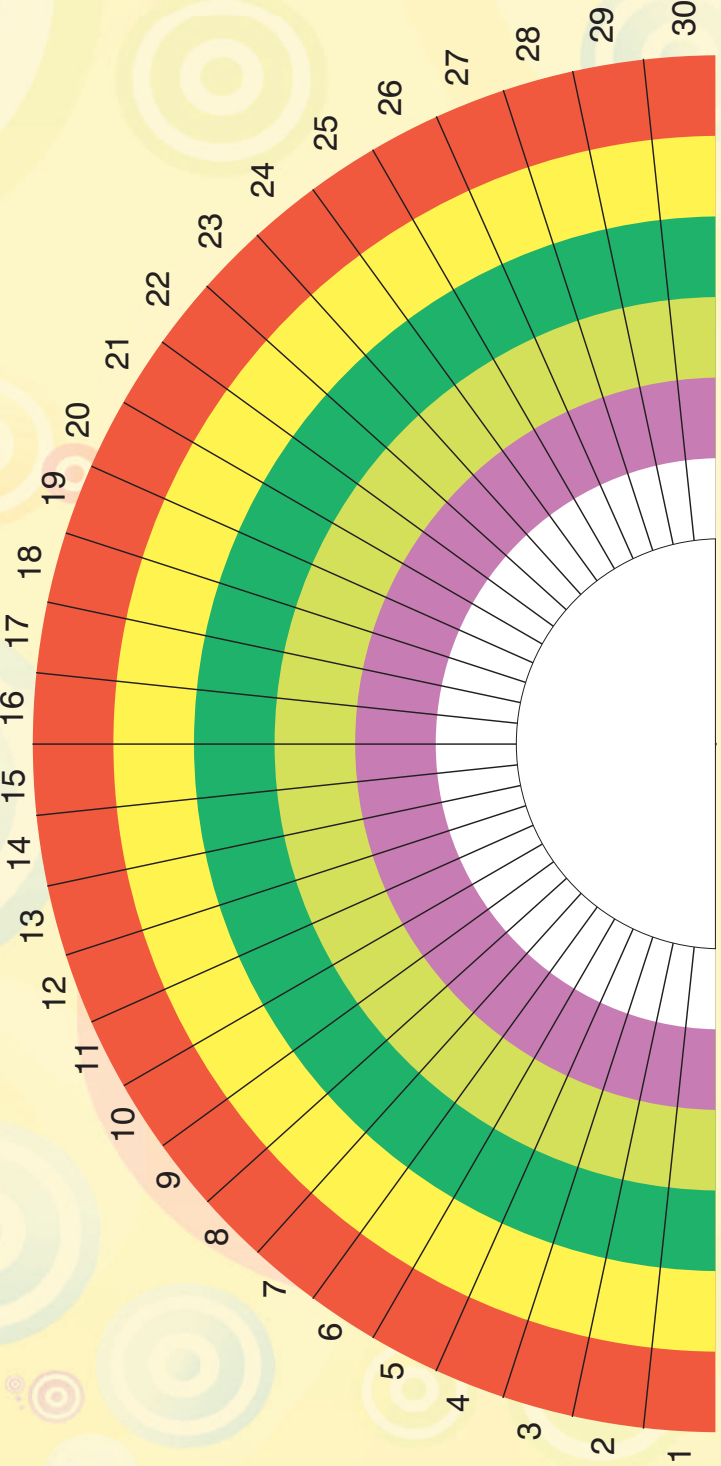
মোৰ ফল খোৱাৰ ট্ৰেকাৰ

নাম _____
শ্ৰেণী _____ শাখা _____

নম্বৰ থকা প্ৰতিটো বেঙে এমাহৰ এটা দিন বুজায়। ট্ৰেকাৰত প্ৰতিদিনে খোৱা ফলৰ ৰঙ মিলোৱা আৰু চিন দিয়া। মন দিবা যাতে প্ৰতিদিনে খোৱা বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ ফলৰ পৰিমাণ বাঢ়ি যায়।

ফলৰ ৰঙ

- ৰঙঃ বাকলিৰ থকা আপেল, ডালিম, চেৰি, ষ্ট্ৰ'বেৰি, তৰমুজ
কমলাঃ অমিতা, কমলা
হালধীয়াঃ আনৰস, সোণালী আপেল, আম, ভাৰতীয় ৰসভৰি
সেউজীয়াঃ নাচপতি, সেউজীয়া আপেল, কিৰি ফল
বেঙুনীয়াঃ জামু, ক'লা আঙুৰ
বগাঃ কল, লিচু, মেসপ্ৰিন, ড্ৰেগন ফল





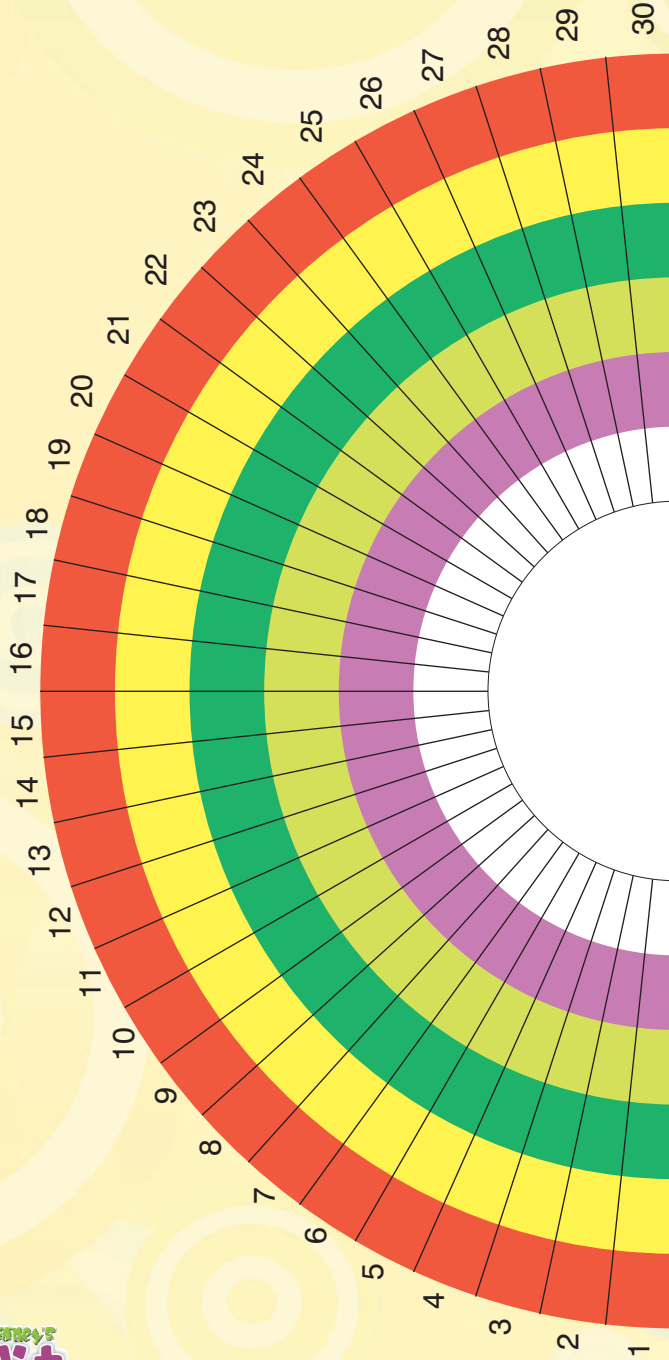
মোৰ শাক-পাচলিত ট্ৰেকাৰ

নাম _____

শ্ৰেণী _____ শাখা _____

নিৰ্দেশাৱলী

নম্বৰ থকা প্ৰতিটো বেণ্ডে এমাহৰ এটা দিন বুজায়। ট্ৰেকাৰত প্ৰতিদিনে খোৱা শাক-পাচলিৰ ৰঙ মিলোৱা আৰু চিন দিয়া। মন দিবা যাতে প্ৰতিদিনে খোৱা বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ শাক-পাচলিৰ পৰিমাণ বাঢ়ি যায়।



শাক-পাচলিৰ ৰঙ

ৰঙাঃ বিলাহী, গাজৰ, বীট, ৰঙা জালুক

হালধীয়াঃ বেলে পিপাৰ, হালধীয়া স্কোৱাছ, মিঠা কৰ্ণ, হালধীয়া বিলাহী, ৰঙালাও, মিঠা আলু

ডাঠ সেউজীয়াঃ পালেং, মেথি, ব্ৰকলি, সেউজীয়া বিন, পিয়াঁজৰ পাত, জুকিনি, কেৰেলা, তৰৈ, ভেঙি, সেউজীয়া ৰঙালাও, পটল

পাতল সেউজীয়াঃ কবি, তিৰ্থহ, মটৰ, লাও, কোমোৰা, লেটুচ পাত, চাটনি লাই

বেঙুনীয়াঃ বেঙুনীয়া কবি, বেঙুনা, ক'লা জলফাই

বগাঃ আলু, কচু, চালগোম, পদুম ঠাৰি, ফুলকবি, মুলা, পিয়াঁজ



“সফলতাৰ প্ৰমাণ পত্ৰ”

15 অক্টোবৰ
বিশ্ব হাত ধোৱা
দিৱস হিচাপে
পালন কৰা হয়

সফলতাৰ প্ৰমাণ পত্ৰ

ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰমাণিত কৰা হ'ল যে _____ হৈছে

হাত ধোৱা চেম্পিয়ন

তাৰিখ _____

স্বাক্ষৰ _____