

স্কুলের ব্যবস্থায় মানিয়ে নেওয়ার তথ্যপত্রিকা

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস - সক্রিয় থাকা

ছোট ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং

শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য



ভূমিকা

সম্পূর্ণ পরিবারের জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস ভালো জিনিস। আপনার সন্তানকে এইসব মূল্যবোধ গ্রহণ করায় উৎসাহিত করে তুললে সারা জীবনব্যাপী তার সুস্বাস্থ্যের বনিয়াদ গড়ে তোলা যাবে।

আপনার সন্তান যাতে পুষ্টিবর্ধক খাবার খায় সে ব্যাপারে সাহায্য করার সেরা পরামর্শ

- **খাবারের পরিকল্পনা, বাজার হাট ও রান্নায় আপনার সন্তানকে জড়িত করুন**
রংবেরঙের স্বাস্থ্যবর্ধক রান্নার প্রণালী বেছে নিন। একসঙ্গে মিলে একটা তালিকা অনুসরণ করে এবং তাদের ফল সজ্জি বেছে নিতে দিয়ে ও বাজার যাওয়া মজাদার ব্যাপার করে তুলুন। আপনার সন্তানকে খাবার তৈরী করায় যোগ দিতে বলুন
- **খাবারের সময়টা পারিবারিক সময় করে তুলুন**
সারা পরিবার খাওয়ার টেবিলে একসঙ্গে সময় কাটানো উপভোগ করুন
- **খাবার মজার ব্যাপার করে তুলুন**
সারা বিশ্বের রান্না প্রণালী তৈরী করে নতুন স্বাদ আবিষ্কার করুন এবং খাবার নিয়ে গেম যেমন চোখ বেঁধে খাবারের স্বাদ চেনার প্রতিযোগিতা রাখুন
- **নতুন ফল শাক সজ্জি খাওয়া শুরু করুন**
পপের বদলে ফলের রস, মিষ্টি স্ন্যাকসের পরিবর্তে তাজা ফল দিন এবং রান্নার সময় খাবারে তরতাজা জিনিসপত্র মেশান
- **নুন কম করুন**
এর জন্য, আপনার সন্তানের জন্য যে খাবার তৈরী করবেন তাতে নুন মেশাবেন না এবং প্যাকের খাবারে উপাদানের তালিকায় কতটা পরিমাণ নুন বা সোডিয়াম আছে দেখে নেবেন
- **জাংক, মিষ্টি খাবার, স্ন্যাক্স, ঝাঁঝালো পানীয় কম করুন**
আপনার সন্তানকে স্ন্যাক্স হিসাবে ফল খেতে, এবং মিষ্টি পানীয়ের বদলে জল খেতে বলুন, তাকে চা কফি দেবেন না
- **সবসময় প্রাতরাশ খাবেন**
ব্রেকফাস্ট ছোটদের স্কুলের জন্য ইন্ধন জোগায়। যেসব শিশু ব্রেকফাস্ট খায় তারা আরো সতর্ক, কর্মশক্তিতে ভরপুর, সৃজনশীল হয় এবং স্কুলে ভালো ফল করে
- **আপনার সন্তানকে প্রতিদিন দাঁত মাজতে বলুন**
এতে দাঁতে পোকা হবে না ও পরবর্তী জীবনে দাঁত পরিষ্কার রাখার ভালো অভ্যাস হবে
- **প্রচুর স্টার্চযুক্ত (শ্বেতসারযুক্ত) খাবার দেবেন**
গোটা শস্যের রুটি, সিরিয়াল, পাস্তা ধীরে ধীরে কর্মশক্তি জোগায় ও ছোটদের কাজে শক্তি জোগায়
- **রান্না প্রণালীতে পরিবর্তন করুন**
মাংস ভাজার বদলে গ্রিল করুন ও সজ্জি ভাপিয়ে নিন, তাতে আরো ভিটামিন বজায় থাকবে

সুপার মার্কেটে স্বাস্থ্যকর বাজার করার সেরা পরামর্শ

- বাজারের তালিকা তৈরী করুন এবং সেটা অনুসরণ করুন
- আরো বেশী খাবার শুরু থেকে রান্না করার চেষ্টা করুন ও প্রক্রিয়াকৃত খাদ্য কম করার চেষ্টা করুন
- সিরাপের বদলে জল বা প্রাকৃতিক ফলের রসে সংরক্ষিত টিনের ফল ব্যবহার করুন

- ময়দার রুটি, পাস্তা বা সিরিয়ালের বদলে গোটাশস্য ব্যবহার করুন
- যদি মাংস খান, যত সম্ভব কম চর্বি যুক্ত টুকরো কেটে নিন
- ডাল, বীন বা টোফু শুধু যে পুষ্টিকর তাই নয়, মাংসের রান্নারও স্বাদ বাড়ায়
- খাবারে দেওয়া লেবেল পড়ে আপনি আপনার খাবারে মিষ্টি ও সংরক্ষণকর উপাদানের পরিমাণের ব্যাপারে জানতে পারবেন
- প্রতি সপ্তাহে সম্পূর্ণ পরিবারের জন্য নতুন কিছু কিনুন

খাদ্য বিষয়ে তথ্য

আপনার সন্তানকে সবরকম খাদ্য শ্রেণী থেকে খেতে উৎসাহিত করুন :

- স্টার্চযুক্ত কার্বোহাইড্রেট – রুটি, সিরিয়াল, ক্র্যাকার্স, পাস্তা, ভাত, আলু, কুসকুস
- ফল ও সব্জি – তাজা, ফ্রোজেন (বরফজমা) বা টিনের, শুষ্ক ফল ও ফলের রস
- দুগ্ধজাত পদার্থ – দুধ, দই, চীজ, মাখন, স্প্রেড, ছানা
- প্রোটিন – মাংস, মাছ, ডিম, বীন, ডাল, বাদাম ও বীজ

ব্যায়াম

খেলাধুলার ও মজাদার গেমের মাধ্যমে আপনার সন্তানকে আরো সক্রিয় করে তোলায় উৎসাহবর্ধন করুন। তার যা ভালো লাগে তা জেনে একসঙ্গে সেটা করুন। নতুন কর্মদক্ষতা শেখা এবং অনুশীলনে কাজে উন্নতি হয় এ কথা উপলব্ধি করা শিশুদের বিকাশের এক গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ।

আপনার 4 অথবা 5 বছরের শিশুর সঙ্গে যে কাজগুলি করতে পারেন :

- (ডিগবাজি খাওয়া) জিমনাস্টিক
- হপস্কচ
- আপনার স্থানীয় পার্কে কিংবা বাড়ির পেছনে বাগানে প্রাকৃতিক পরিবেশ চেনা বা গুপ্তধনের সন্ধান
- ফ্রিসবি খেলা বা লোফালুফি
- সাইকেল চালানো শেখা
- বাগানে ফুটবল খেলা
- স্কিপিং করা/লাফালাফি
- সাঁতার
- ট্যাগ
- নাচ

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য :

www.eatwell.gov.uk

www.food.gov.uk

www.nfpi.org

www.healthyeating.net

The Vegan Society – www.vegansociety.com, 0845 4588 244

The Vegetarian Society – www.vegsoc.org, 0161 925 2000

Parentline Plus Helpline – 0808 800 2222 (24 ঘন্টা)

Sure Start (সরকারি প্রোগ্রাম) – www.surestart.org 0870 0002288

www.foodmatter.com (খাদ্যে অসহনীয়তা ও অ্যালার্জী পরীক্ষা করে)

স্বাস্থ্য বিষয়ে কোনোরকম চিন্তা থাকলে (24 ঘন্টার) NHS ডায়রেক্ট 0845 4647 www.nhsdirect.nhs.uk

এখানে স্থানীয় তথ্য ও যোগাযোগের বিবরণ যুক্ত করুন

© ক্রাউন কপিরাইট আগস্ট 2006