

# এগিয়ে যাওয়ার তথ্যপত্রিকা

## স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস - সক্রিয় থাকা

অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের নিরাপদে, খুশী রাখা এবং  
শিক্ষায় মা বাবাদের সাহায্য



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

- খাবারের পরিকল্পনা ও রান্নায় আপনার সন্তানকে জড়িত করুন  
তারা কি খেতে চায় জেনে নিন, জাঙ্ক ফুডের বদলে পুষ্টিকর বিকল্প বেছে নিন
- খাবারের সময়টা মজাদার সময় করে তুলুন  
সারা পরিবার খাওয়ার টেবিলে একসঙ্গে সময় কাটানো উপভোগ করুন
- প্রচুর ফল ও সব্জিসহ বিভিন্ন ধরনের খাবার খান  
সাপ্তাহিক বাজারে সবকটি ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর খাবার রাখার চেষ্টা করুন
- সবসময় প্রাতরাশ করবেন  
প্রাতরাশ ছোটদের স্কুলের জন্য প্রয়োজনীয় ইন্ধন জোগায়। যেসব শিশু প্রাতরাশ করে তারা আরো সতর্ক, কর্মশক্তিতে ভরপুর, সৃজনশীল হয় এবং স্কুলে ভালো ফল করে
- আয়রন এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবারে বিশেষ জোর দিন  
আপনার সন্তানের বিকাশের এই গুরুত্বপূর্ণ স্তরে সে যাতে খাবারে পর্যাপ্ত আয়রন ও ক্যালসিয়াম পায় তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন
- 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
- মিষ্টি খাবার, স্ন্যাক্স, ফিজি ড্রিঙ্ক কম করুন  
আপনার সন্তানকে স্ন্যাক্স হিসাবে ফল খেতে, এবং মিষ্টি পানীয়ের বদলে জল খেতে বলুন
- আপনার সন্তানকে প্রতিদিন দাঁত মাজতে বলুন  
এতে দাঁতে পোকা পড়বে না ও পরবর্তী জীবনে দাঁত পরিষ্কার রাখার ভালো অভ্যাস হবে
- রান্না প্রণালীতে অদলবদল করুন  
মাংস ভাজার বদলে গ্রিল করুন ও সব্জি ভাপিয়ে নিন, তাতে আরো ভিটামিন বজায় থাকবে

## স্বাস্থ্যকর বাজার হাট করার প্রধান 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
- গোটাশস্যের রুটি, পাস্তা বা টেকিছাটা চাল ব্যবহার করুন
- যদি মাংস খান, যত কম সম্ভব কম চর্বি যুক্ত টুকরো কেটে নিন
- খাবারে দেওয়া লেবেল পড়ে আপনি আপনার খাবারে মিষ্টি ও সংরক্ষকর 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, ক্যুসক্যুস
- 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

বিভিন্ন স্বাদের নানা রকমের খাদ্য দ্রব্য দেওয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনার সন্তানের কর্মশক্তির প্রয়োজন পূরণ করতে প্রচুর পরিমাণ স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স রাখার চেষ্টা করুন। আপনার সন্তান যখন বাড়ির বাইরে থাকবে সে যাতে সুস্বাদু খাবার পায় তা সুনিশ্চিত করতে লাঞ্ছ বন্ধে নানা ধারণার মজাদার খাবার তৈরী করে দেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার সন্তানের যাতে খাবারের প্রতি দায়িত্বপূর্ণ মনোভাবের বিকাশ হয় সেজন্য তার উৎসাহবর্ধন করুন।

## ব্যায়াম

মজাদার গেম ও খেলাধুলার মাধ্যমে আপনার সন্তানকে আরো সক্রিয় হয়ে উঠতে বলুন। তার যা যা ভালো লাগে সেসব জেনে নিন ও তাতে উৎসাহিত করুন। যথার্থভাবে কিশোরাবস্থায় দিনে 60 মিনিট শারীরিক কাজকর্ম করা উচিত।

দলবদ্ধ স্পোর্টসের বিবরণের জন্য আপনার স্থানীয় বিনোদন কেন্দ্রে ও স্কুল নোটিশ বোর্ড দেখুন।

যে কোনো শরীর চর্চায় উৎসাহবর্ধন করা যায়, তবে আপনি পরামর্শ দিতে পারেন :

- দৌড়ানো
- হাঁটা
- ফুটবল খেলা
- সাঁতার কাটা
- নাচ
- রোলার ব্লড
- কুকুর নিয়ে হাঁটা

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য :

[www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

[www.nfpi.org](http://www.nfpi.org)

[www.healthyeating.net](http://www.healthyeating.net)

[www.foodmatter.com](http://www.foodmatter.com) (খাবারে অসহিষ্ণুতা এবং অ্যালার্জী আছে কি না পরীক্ষা করে)

**The Vegan Society** – 0845 4588 244 [www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)

**The Vegetarian Society** – 0161 925 2000 [www.vegsoc.org](http://www.vegsoc.org)

**Parentline Plus Helpline** 0808 800 2222 (24 ঘন্টা)

**Sure Start** (প্রতিটি ছেলেমেয়েকে তার জীবনের প্রারম্ভে উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা দেওয়ার জন্য সরকারি প্রোগ্রাম) – 0870 0002288 [www.surestart.org](http://www.surestart.org)

**Eating Disorders Association** – (18 বছরের বেশী বয়সীদের) প্রাপ্তবয়স্কদের হেল্পলাইন 0845 634 1414.

**ইয়ুথলাইন (Youthline)** (18 বছর পর্যন্ত ছেলেমেয়েদের) 0845 634 7650 [www.edauk.com](http://www.edauk.com)

স্বাস্থ্য বিষয়ে কোনোরকম চিন্তা থাকলে (24 ঘন্টার) NHS ডায়রেক্ট 0845 4647-এ যোগাযোগ করুন  
[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

*এখানে স্থানীয় তথ্য ও যোগাযোগের বিবরণ যুক্ত করুন*

© ট্রাউন কপিরাইট আগস্ট 2006