

পুষ্টিদৌড়

ভূমিকা: স্বাস্থ্যকর জীবনধারার চাবিকাঠি হল স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা। যদিও বিশ্বব্যাপী স্থানভেদে পুষ্টিকর খাবারের প্রাপ্যতা এবং ব্যবহারে পার্থক্য দেখা যায়, সুস্বাদু খাদ্যের মধ্যে ঘুরেফিরে শস্য, ডালজাতীয় খাবার, ফল ও শাকসবজি এবং প্রাণীজ আমিষের সমন্বয় থাকে। সুস্বাদু খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন ও খনিজ সরবরাহ করতে এবং রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। পেশী ও হাড়ের শক্তি বাড়ানোর জন্য কিশোর-কিশোরীদের প্রতিদিন কমপক্ষে ৬০ মিনিট করে কোনো না কোনো শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করা উচিত।

স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কার্যক্রম

সময়

৩০ মিনিট

জটিলতা

মাঝারি

সরঞ্জাম

কাগজ, কলম, মার্কার,
থালি, বাটি

ধাপ ১

- ক্লাসের সামনে এসে অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজন স্বেচ্ছাসেবককে বলুন খাদ্যের বিভিন্ন শ্রেণীর নাম লিখতে: শস্য, ডালজাতীয় খাবার, ফল ও শাকসবজি এবং প্রাণীজ আমিষ।

ধাপ ২

- ক্লাসে থাকা সবাইকে সেখানকার সমাজে প্রচলিত এসব শ্রেণীভুক্ত বিভিন্ন খাবারের উদাহরণ দিতে বলুন। একজন স্বেচ্ছাসেবককে বলুন কাগজে এই উদাহরণগুলো লিখে তারপর সেগুলোকে কেটে আলাদা করতে।

ধাপ ৩

- ক্লাসের মাঝখানে একটি বাটিতে সেই খাবারের উদাহরণগুলোকে রাখুন।

ধাপ ৪

- পুরো ক্লাসকে সমান সংখ্যক সদস্যবিশিষ্ট দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের কাছে একটি করে খালি থালা থাকবে এবং প্রত্যেক দল থেকে একজন একজন করে বাটিটি থেকে একটি খাবারের উদাহরণ নিয়ে ক্লাসের সামনে গিয়ে সঠিক শ্রেণীর নিচে সেই খাবারের নামটি লিখবে।

ধাপ ৫

- সঠিক শ্রেণীর নিচে খাবারের উদাহরণের নাম লেখার পরে প্রত্যেকে তার দলের কাছে ফিরে গিয়ে কাগজটিকে তাদের থালায় রাখতে হবে। তারপর তার দলের পরবর্তীজন যাবে। প্রতিটি শ্রেণীর খাবারের উদাহরণ দিয়ে যে দলের থালা সবার আগে ভরে যাবে তারাই জিতবে।

