



# FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

## কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেডার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

একটিভিটি শিট

মার্চ-২০১৬

সময় :  
৯০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

ফ্লিপ চার্ট পেপার, রঙিন মার্কার বা চক, টেপ, পুষ্টি নির্দেশিকা।



## খাবার পরিবেশনের সময় কি হয় ?

### ভূমিকা

নারী ও বালিকারা পরিবারে বৈষম্যের শিকার হয়। ব্যক্তি স্বাস্থ্য ও সুস্থতার ক্ষেত্রে এই বৈষম্যের একটি দীর্ঘ মেয়াদি নেতিবাচক প্রভাব রয়েছে। এর পরিণতিতে অপুষ্টিসহ কম ওজনের শিশুর জন্ম, শিশু ও মাতৃ মৃত্যু, অসুস্থতা, কর্মক্ষমতা কমে যাওয়া, পড়াশুনার প্রতি অমনোযোগিতা বেড়ে যায়। পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধির জন্যে পরিকল্পনা, সেবা প্রদান ও সম্প্রসারণ কার্যক্রমের মূল্যায়ণে পরিবার এবং সমাজে নারী ও বালিকাদের দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সুবিধা বিবেচনা করা দরকার।

### উদ্দেশ্য

- ✓ পুষ্টিকর খাবারের উপাদানসমূহ নির্দিষ্ট করা।
- ✓ প্রত্যেকের স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্যে পুষ্টির অসমতার প্রভাব পরীক্ষা করা।
- ✓ সীমিত সম্পদে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য নিশ্চিত করার চ্যালেঞ্জসমূহ উপস্থাপন করা।

### ধাপসমূহ

১. অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে এ রকম একজন পার্টনার বেছে নিতে হবে যার পর-পরকে তুলনামূলক ভাবে কম জানেন। এই দুজন অন্য দুজনের সাথে মিলিত হয়ে ৪ জনের একটি দল তৈরী করবে।
২. একটি গতানুগতিক গ্রামীণ পরিবারের সুষম খাবারের একটি চিত্র অংকনের জন্যে দলগুলোকে ২০ মিনিট সময় দেয়া।
৩. অংশগ্রহণকারীরা গোল হয়ে বসে তাদের নিজ নিজ চিত্রের ব্যাখ্যা দেবে।
৪. ইতিমধ্যে তৈরী করা উপকরণসমূহ ব্যবহার করে দলগুলোর সাথে আলোচনা করে বিশেষ করে স্থানীয় ভাষা, খাদ্য, বা নিজস্ব চিন্তা প্রসূত “সুষম খাবারের” চিত্র এঁকে এখানে “সঠিক” উপাদানের সমন্বয়ে হয়েছে কিনা সেটি এবং সুপারিশকৃত “সঠিক” সুষম খাদ্য আছে কিনা সেটি পর্যালোচনা করা। এখানে একজন স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মী বা পুষ্টি বিশারদ থাকলে সবাই বেশী উপকৃত হবে।
৫. তৈরী করা উপকরণসমূহ নিয়ে আলোচনার পর, নীচের প্রশ্নগুলো করতে হবে :
  - কি কি উপায় অবলম্বন করে একটি সাধারণ গ্রামীণ পরিবারের খাদ্যের পরিবর্তন আনা যেতে পারে ?
  - কোন ধরনের খাবারের পরিমাণ কমানো ও কোন ধরনের খাবারের পরিমাণ বাড়ানো দরকার ?
  - সুষম খাদ্য না খাওয়ার ফলে বালিকা, তরুণী, গর্ভবতী বা শিশুকে দুর্ধদানকারী মায়েদের সাময়িক ও দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতিকর কি পরিণতি হতে পারে ?
৬. অংশগ্রহণকারীদের পূর্বের ৪ জনের দলে ফিরে যেতে বলুন এরপর ফ্লিপচার্ট ও



বাংলাদেশের জন্যে সুপারিশকৃত খাদ্য  
(পারিবারিক স্বাস্থ্য ও কল্যাণ মন্ত্রণালয়,  
FAO, FHI360)



বাংলাদেশী খাদ্যে পিরামিড

#### প্রধান বার্তা (FAO 2013)

- “প্রতিবার খাবারের সময় সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করুন যাতে বিভিন্ন ধরনের খাবার থাকে।
- উপযুক্ত পরিমাণ স্নেহ জাতীয় খাবার অর্থাৎ তেল, ঘি গ্রহণ করুন।
- লবণ ও মসলার ব্যবহারে সচেতন হোন এবং শুধুমাত্র আয়োডাইজড লবণ গ্রহণ করুন।
- চিনি, মিষ্টান্ন অথবা কোমল পানীয় কম গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণ পানি পান করুন।
- পরিষ্কার ও নিরাপদ খাদ্যে ও পানীয় গ্রহণ করুন।
- সুস্বাদু খাবার গ্রহণ ও নিয়মিত শরীরচর্চার মাধ্যমে আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- সঠিক খাদ্যে রন্ধন ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসকে আপনার প্রাত্যহিক নিত্যনৈমিত্তিক কাজ হিসাবে গন্য করুন।
- গর্ভাবস্থায় ও শিশুকে বুকের দুধ দেয়াকালীন সময় স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন।
- শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করান এবং এরপর ধীরে ধীরে অন্যান্য খাবারে অভ্যস্ত করুন।”

মার্কার ব্যবহার করে নিচের কার্যক্রমটি সম্পন্ন করতে হবে :

বেশীর ভাগ গ্রামীণ পরিবারের অর্থনৈতিক অসমর্থতা পুষ্টিকর খাবার কেনার ক্ষেত্রে প্রধান প্রতিবন্ধকতা।

যদি কাউকে ১০০০ টাকা দিয়ে একটি পরিবারের জন্যে ১ সপ্তাহের সুস্বাদু খাবারের বাজার করতে বলা হয়, যে পরিবারের সদস্যরা হচ্ছে মা, বাবা, ১৮ মাস ও ৮ বছর বয়সী ২ কন্যা সন্তান, ১৩ বছর বয়সী ১ পুত্র সন্তান এবং স্বাশুড়ি আছে, সেখানে কি কি জিনিস কিনতে হবে ?

৭. দলগুলোকে ১৫-২০ মিনিট সময় দিয়ে তাদের “বাজারের ফদ” ঠিক করতে হবে। এরপর তাদেরকে একসাথে নিয়ে কে কি বাজার করতে চায় সেটি দেখে নিচের প্রশ্নগুলো করতে হবে :-

পরিবারের জন্যে পুষ্টিকর খাদ্যের তালিকা প্রস্তুত করার ক্ষেত্রে সবচেয়ে কঠিন কাজ কি?

- বেশী খাদ্য উৎপাদন বা খাদ্য কেনার জন্যে যথেষ্ট অর্থ থাকার ফলেই কি পরিবারের খাদ্য আগের চেয়ে বেশী পুষ্টিসমৃদ্ধ হবে ? কেন হবে ও কেন হবে না ?
- আপনি কিভাবে একটি খাদ্যে নিরাপত্তাহীন পরিবার ও একটি খাদ্যে নিরাপদ পরিবারকে কিভাবে বর্ণনা করবেন ?
- আমরা যাদের সাথে কাজ করবো তাদের আন্ত: পারিবারিক (এক পরিবারের সাথে অন্য পরিবারের) ব্যয়ের পদ্ধতিতে আমরা কি প্রভাব ফেলতে পারি ?

৮. অংশগ্রহণকারীদের কার্যক্রমটির সারমর্ম জানানোর জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করুন :-

কোন পদ্ধতিতে ও কাদের জন্যে আপনি এই কার্যক্রম পরিচালনা করবেন?  
আপনি এখানে কি পরিবর্তন আনতে পারেন ?

## Resources

FAO (2013) Food Based Dietary Guidelines – Bangladesh. The Food and Agriculture Organization of the United Nations.

[www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/bangladesh/en/](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/bangladesh/en/)

INGENAES (2015) Introductory Workshop on Integrating Gender and Nutrition with Agricultural Extension Services. Facilitator's Guide.

<http://dev.ingenaes.illinois.edu/wp-content/uploads/Gender-and-Nutrition-Facilitators-Guide.pdf>

Verhart, N., A. van den Wijngaart, M. Dhamankar, K. Danielsen (2015) Bringing Agriculture and Nutrition Together Using a Gender Lens. Royal Tropical Institute (KIT) and SNV. Available at [www.a4nh.cgiar.org/files/2016/02/SNV-KIT-agriculture-nutrition-gender-2015.pdf](http://www.a4nh.cgiar.org/files/2016/02/SNV-KIT-agriculture-nutrition-gender-2015.pdf)

বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (বিআইআইডি) কর্তৃক বাংলায় অনুদিত



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.  
[creativecommons.org/licenses/by/3.0](http://creativecommons.org/licenses/by/3.0)

[www.ingenaes.illinois.edu/library](http://www.ingenaes.illinois.edu/library)

Prepared by Jan Henderson  
University of Illinois at Urbana-Champaign

Photo Credits: Jan Henderson,  
Bangladesh Aug. 2015