



FEED THE FUTURE

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

কৃষি সম্প্রসারণ সেবায় জেভার ও পুষ্টিতে সমন্বয়করণ

একটিভিটি শিট

মার্চ - ২০১৬

সময় :

৬০ - ৯০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ :

- বড় একটি প্লেটে কিছু চাল
- বিভিন্ন ধরনের সবজি ২ কেজি
- ৩টি ডিম
- মাছ ও মাংসের ছবি
- ৬টি ছোট প্লেট যাতে এ খাদ্যে গুলো রাখা যায়

কে, কি খাবে ?

পরিবারে জেভারের ভিত্তিতে খাদ্য গ্রহণের পদ্ধতি

ভূমিকা

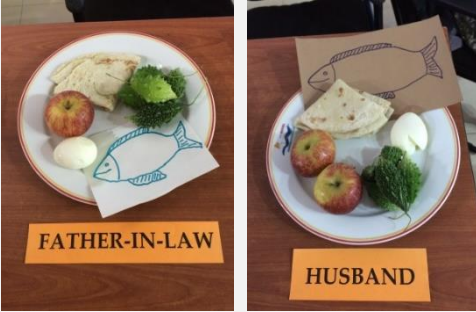
শিশু ও মাতৃ অপুষ্টি - বিশেষত শিশুর জন্মের সময় স্বল্প ওজন, শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টির ঘাটতি, মাতৃ দুগ্ধপান করানোর অনভ্যাস, এবং রক্ত স্বল্পতা এসবই বিশ্বব্যাপ্তি পুষ্টি সংক্রান্ত প্রতিবন্ধকতা যা প্রাপ্ত বয়স্কদের অতিরিক্ত ওজন ও স্থূলতা জনিত সামাজিক ব্যায়ের দ্বিগুন। “সামাজিক রীতি” অনেক সময় এই সব কারণ সৃষ্টির পেছনে দায়ী। যদি এটি পর্যালোচনা করা হয় তাহলে দেখা যাবে এই সব সামাজিক রীতি / আদর্শ ভালভাবে বুঝে, জেভার ভিত্তিক আচরণগুলোর উন্নয়ন ঘটিয়ে খাদ্য নিরাপত্তা ও অপুষ্টির পরিমাণ হ্রাস করা যাবে।

উদ্দেশ্য

- ✓ পরিবারের সদস্যদের মাঝে জেভার ও অবস্থানের ভিত্তিতে বন্টনকৃত খাদ্য বৈষম্য কতটুকু, এর প্রভাব পর্যালোচনা করা।
- ✓ কে এই খাদ্য বন্টনে সিদ্ধান্ত নেয় এবং কে সবচাইতে বেশী বঞ্চিত হয় সেটি অনুসন্ধান করা।

ধাপসমূহ

১. একটি সাধারণ গ্রামীণ পরিবার দেখানোর জন্যে অংশগ্রহনকারীদের মাঝে থেকে কয়েকজনকে এগিয়ে আসতে বলুন, যারা পরিবারে স্বামী, শ্বাশুড়ী, শ্বশুর, বড় কন্যা, ছোট ছেলে, ছোট কন্যা ও স্ত্রী এর ভূমিকায় অভিনয় করবে (প্রয়োজনে আরো বেশী সদস্য নেয়া যেতে পারে।)
২. একজন নারী অংশগ্রহনকারী স্ত্রীর ভূমিকায় অভিনয় করবেন। তিনি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরকে নিয়ে বসবেন, যাতে অন্য অংশগ্রহনকারীরা তাদেরকে একটি পরিবারের মত দেখতে পায়, তাদের প্রত্যেকের সামনে একটি করে খাবারের প্লেট থাকবে যাতে এখনো খাবার পরিবেশন করা হয়নি। সকলের সামনে ব্যাখ্যা করুন যে, এটি রাতের খাবারের সময় এবং এই পরিবারের সদস্যদের জন্যে স্ত্রী ভাত, সবজি, ডিম এবং মাছ রান্না করেছে (অন্য কোন খাবারও এখানে আসতে পারে।) পরিবারের সদস্যদের মাঝে এই



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

This publication is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.



INGENAES
Integrating Gender and Nutrition
within Agricultural Extension Services



খাদ্য কিভাবে বন্টন করা হবে, তার একটি উদাহরণ দেয়া হলো :-

- স্বামী - ১ প্লেট ভর্তি ভাত, কিছু কিছু পরিমাণে অন্যান্য সকল আইটেম, একটি ডিম
- শ্বশুর- স্বামীর মতই সব কিছু কিন্তু পরিমাণে একটু কম
- শ্বশুরী- ভাত, সবজি, ১ টুকরা মাছ
- বড় কন্যা- সামান্য ভাত ও সবজি
- ছোট ছেলে- ভাত, ১ টুকরা মাছ, সবজি, একটি ডিম
- ছোট কন্যা- সামান্য ভাত ও সবজি
- স্ত্রী- সবচাইতে কম পরিমাণ ভাত এবং অন্যান্যদের খাবার পর যতটুকু সবজি উদ্ধৃত আছে সেটুকু

৩. অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ দিন। নিচের প্রশ্নগুলো করুন যাতে সবাই এখানে অংশ গ্রহণ করতে পারে :-

কেন পরিবারের কয়েক জন সদস্য অন্যদের তুলনায় বেশী খাবার পাচ্ছে ?

কেন পরিবারের কেউ কেউ খাবারের বিভিন্ন পদ/আইটেম খেতে পাচ্ছে ? কেন কেউ কেউ এসব পাচ্ছে না ?

পরিবারের সদস্যরা কে কতটুকু পরিমাণে কোন খাদ্য খাবে, সেটি কে নির্ধারণ করে ?

কিভাবে খাদ্যের এই বন্টন পদ্ধতির পরিবর্তন করা যায়। ?

৪. অংশগ্রহণকারীদের কার্যক্রমটির সারমর্ম জানানোর জন্যে নীচের 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. Rome, Food and Agriculture Organization of the United Nations. www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/bangladesh/en/

FAO (2013). The State of Food and Agriculture: Food systems for better nutrition. Rome, Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Helen Keller International (2015) Nurturing Connections. Adapted for Homestead Food Production and Nutrition. Technical Resource Guide. Bangladesh p.p. 59 - 61.

www.fsnnetwork.org/sites/default/files/TOPS_Nurturing%20Connections_English_FINAL_P.pdf

SPRING - Strengthening Partnerships, Results and Innovations in Nutrition Globally www.spring-nutrition.org

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

Prepared by Kathy Colverson
University of Florida