



ড্রীম ইনিশিয়েটিভ সেশন ২: পুষ্টি

পূর্বের সেশন পর্যালোচনাঃ প্রশ্ন ১

হিমোগ্লোবিন A1C কি?

▶ হিমোগ্লোবিন A1C হল একটা পরিমাপ, যা রক্তে ব্লাড সুগারের পরিমাণের গড় নির্ণয় করে_____

ক) ৭-৮ মাসের

খ) ১২ মাসের

গ) ৩ মাসের

উত্তর

হিমোগ্লোবিন A1C কি?

▶ হিমোগ্লোবিন A1C হল একটা পরিমাপ, যা রক্তে ব্লাড সুগারের পরিমাণের গড় নির্ণয় করে_____

ক) ৭-৮ মাসের

খ) ১২ মাসের

গ) ৩ মাসের

পূর্বের সেশন পর্যালোচনাঃ প্রশ্ন ২

কাদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী?

- ক) যিনি কম ব্যায়াম বা শারীরিক কার্যক্রম করেন
- খ) অতিরিক্ত মোটা বা অতিরিক্ত ওজনের মানুষের
- গ) যাদের পরিবারে ডায়াবেটিস আছে
- ঘ) উপরের সবার

উত্তর

কাদের ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশী?

- ক) যারা কম ব্যায়াম বা শারীরিক কার্যক্রম করেন
- খ) অতিরিক্ত মোটা বা অতিরিক্ত ওজনের মানুষের
- গ) যাদের পরিবারে ডায়াবেটিস আছে
- ঘ) উপরের সবার

স্বাস্থ্যকর খাওয়া

আজকের আলোচনা শেষে অংশগ্রহণকারীরা যা জানতে পারবেনঃ

- ▶ স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু খাবার সম্পর্কে জানতে পারবেন
- ▶ খাবার তালিকা বা লেবেল পড়া বুঝতে পারবেন যাতে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিতে সুবিধা হয়
- ▶ প্রতিদিন কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া বজায় রাখবেন সে সম্পর্কে জানতে পারবেন।



স্বাস্থ্যকর খাবার

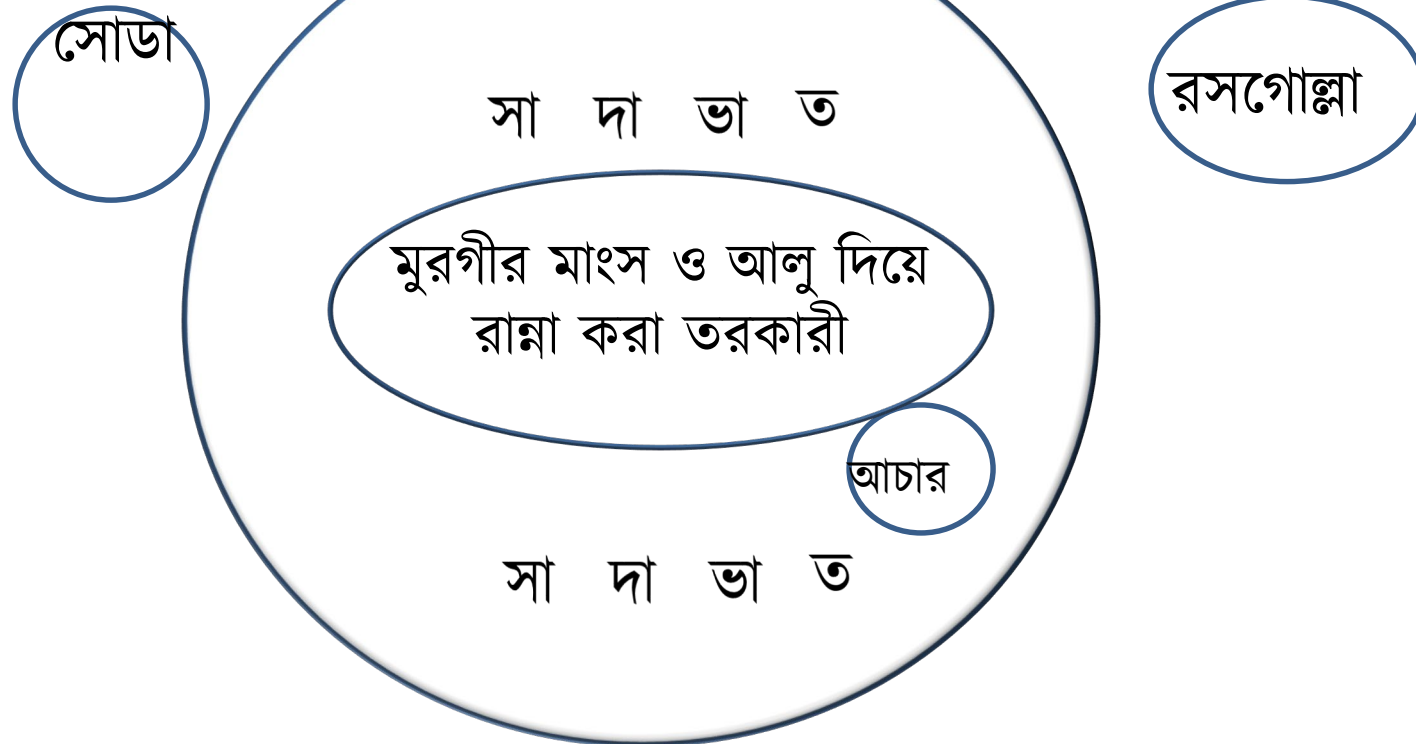
ডায়েবেটিস প্রতিরোধ বা নিয়ন্ত্রণের জন্য
স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ

- ব্লাড সুগার কমায়
- ব্লাড প্রেশার কমায়
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে



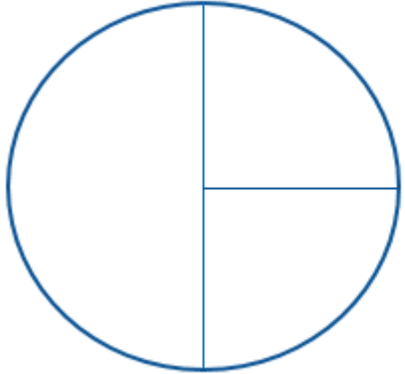
কার্যক্রম: গতকাল রাতের খাবারে আপনি কি খেয়েছেন?

উদাহরণ: জালালের রাতের
খাবার



আমার প্লেট

- অর্ধেক প্লেট সজি ও সালাদ
- চার ভাগের এক ভাগ প্রোটিন (চর্বি বিহীন মাংস, সামুদ্রিক মাছ, অথবা যারা ভেজিটেরিয়ান তাদের জন্য বিন, ডিম, বা টফু)
- চার ভাগের এক ভাগ হোল গ্রেইন বা শ্বেতসার জাতীয় খাবার



বিল্ডিং এ হেলদি প্লেট

সঠিক মাপের প্লেট বা পাত্র দিয়ে শুরু করুন। একজন প্রাপ্তবয়স্কের প্লেট মোটামুটি ৭ ইঞ্চির হওয়া দরকার এবং একটি শিশুর প্লেট মোটামুটি ৭ ইঞ্চির হতে হবে।



অর্ধেক প্লেট সজি



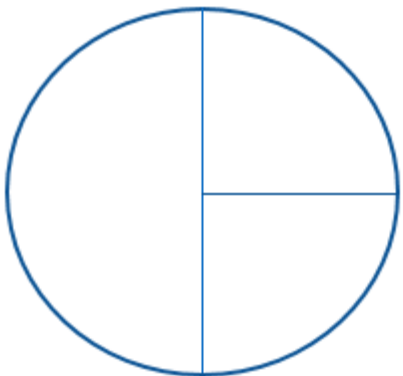
চার ভাগের এক ভাগ প্রোটিন

চার ভাগের এক ভাগ শ্বেতসার



ਆਮਾਰ ਪਲੇਟ

- ਅਰਥੇਕ ਪਲੇਟ ਸਜ਼ਿ ਓ ਸਾਲਾਦ
- ਚਾਰ ਭਾਗੇਰ ਏਕ ਭਾਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਚਰ੍ਹਿ ਬਿਹੀਨ ਮਾਂਸ, ਸਾਮੁਦ੍ਰਿਕ ਮਾਛ, ਅਥਵਾ ਧਾਰਾ ਭੇਜਿਟੇਰਿਯਾਨ ਤਾਦੇਰ ਜਨ੍ਧ ਬਿਨ, ਡਿਮ, ਵਾ ਟਫੂ)
- ਚਾਰ ਭਾਗੇਰ ਏਕ ਭਾਗ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਇਨ ਵਾ ਸ਼੍ਵੇਤਸਾਰ ਜਾਤੀਧ ਖਾਵਾਰ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ

ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਡੋਂਗੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਪਲੇਟ 9 ਇੰਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਲੇਟ 7 ਇੰਚ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1/4 ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ

1/4 ਘੱਟ-ਫੈਟ ਵਾਲਾ (ਲੀਨ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

1/2 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

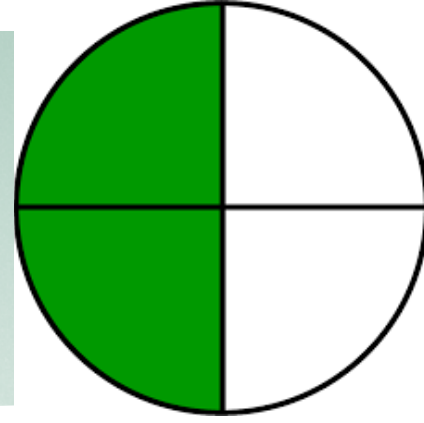
Supported in part by the Centers for Disease Control and Prevention under award numbers U58DP005621 and U48DP005008 and the National Institutes of Health - National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number P60MD000538. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

NYC Health

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY

বেশী করে শাক-সজি খাবেন

আমার প্লেটের অর্ধেক অংশ শাক-সজি দিয়ে পূর্ণ থাকবে!



- ▶ শাক-সজিতে ফাইবার আছে যা পেট ভর্তি রাখে এবং পরিপাকে/হজমে সাহায্য করে।
- ▶ প্রতিদিনের একটি স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনায় অবশ্যই ফল এবং শাক-সজি রাখবেন।
- ▶ বিভিন্ন রঙের শাক-সজি খাবেন! বিভিন্ন রঙের শাক-সজিতে বিভিন্ন প্রকারের ভিটামিন এবং মিনারেল থাকে!

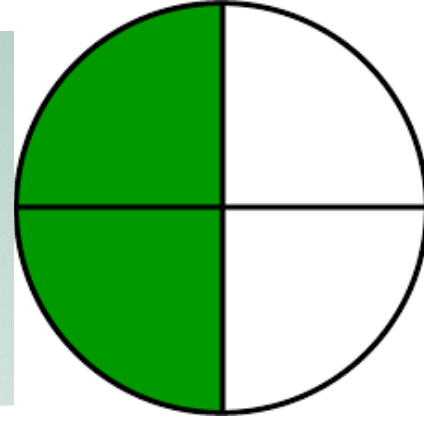
- স্পিনাচ/পালংশাক
- গাজর
- ফুলকপি
- টেঁড়স
- বেল পেপারস বা মরিচ

- শশা
- ব্রকলি
- সবুজ শাক
- লাউ
- বেগুন



বেশী করে শাক-সজি খাবেন

আমার প্লেটের অর্ধেক অংশ শাক-সজি দিয়ে পূর্ণ থাকবে!



- ▶ শাক-সজিতে সাধারণত কম ফ্যাট/চর্বি এবং ক্যালরি থাকে এবং এতে কোন কোলেস্টেরল থাকেনা।
- ▶ বিভিন্ন রঙের শাক-সজি খাবেন! বিভিন্ন রঙের শাক-সজি পটাশিয়াম, ফলিক এসিড, ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, এবং ভিটামিন ই এর উৎকৃষ্ট উৎস।



আলোচনা

- ▶ প্রতিদিনের খাবারে কিভাবে আরও বেশী শাক-সজি যুক্ত করা সম্ভব?

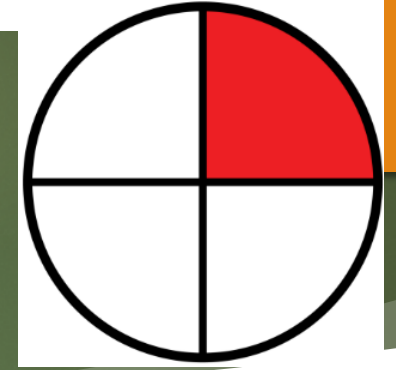
কিছু পরামর্শ

- ▶ আপনার সজির তরকারীতে আরও কয়েক প্রকারের শাক-সজি যুক্ত করুন
- ▶ ডাল রান্নার সময় এর সাথে স্পিনাচ/শাক যুক্ত করুন
- ▶ আপনার দুপুর বা রাতের খাবারের সাথে শশা, টমেটো এবং পেঁয়াজ দিয়ে তৈরি সালাদ রাখুন।



প্রোটিন বা আমিষঃ কি কি খাবেন

আপনার প্লেটের চার ভাগের এক ভাগ চর্বি বিহীন প্রোটিনে পূর্ণ থাকবে।



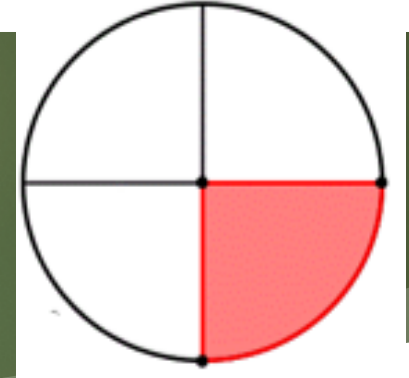
উচ্চ প্রোটিন যুক্ত খাবার শরীরে পুষ্টি যোগায় এবং পেট ভর্তি রাখতে সহায়তা করে।

- ▶ সামুদ্রিক খাবার (মাছ অথবা শেল-ফিস)
- ▶ চামড়া ছাড়া চিকেনের বুকের মাংস, অথবা কাটা চর্বিহীন রেড মিট (খাসী, ভেড়া, বা গরুর মাংস)
- ▶ শুকনো বিনস, ডাল, লবণ ছাড়া বাদাম এবং বীজ, এবং সয়াবিন জাতীয় খাদ্যদ্রব্য যেমন টফু।
- ▶ ডিম
- ▶ কম-ফ্যাট যুক্ত চিনি ছাড়া প্লেইন দই



কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা

আপনার প্লেটের চার ভাগের এক ভাগ হোল গ্রেইন বা শ্বেতসার জাতীয় খাবারে পূর্ণ থাকবে।



কার্বোহাইড্রেট আপনার শরীরে শক্তি যোগায়।

কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবারে সুগার/চিনি থাকে এবং এটি আপনার রক্তে সুগারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে পারে।

নীচের খাবার গুলোতে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বেশী থাকেঃ

- রুটি, ভাত, আলু, বিনস্, এবং ডাল।
- মিষ্টি ফল
- মিষ্টি/রসগোল্লা এবং মিষ্টি/চিনি জাতীয় পানীয়



কার্বোহাইড্রেট বা শর্করাঃ গোটা শস্য বা হোল গ্রেইন বেছে নিন

এগুলো আপনার ব্লাড সুগার খুব দ্রুত বাড়ায় না



১০০% হোল-গ্রাইন সাইন দেখে কিনুন



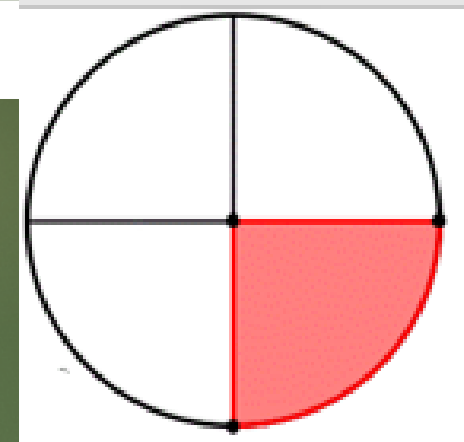
অতিরিক্ত সুগার এড়িয়ে চলুন!



সাদা ভাতের পরিবর্তে
ব্রাউন রাইস বেছে নিন

কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবারঃ হোল গ্রেইন বেছে নিন।

আপনার প্লেটের চার ভাগের এক ভাগ হোল গ্রেইন বা শ্বেতসার জাতীয় খাবারে পূর্ণ থাকবে।



হোল গ্রেইন যেমন, ব্রাউন রাইস এবং হোল ছইট/গম রুটি বেছে নিন।

- দীর্ঘ সময় আপনার পেট ভর্তি রাখে।
- আপনার ডায়েবেটিস এবং হৃদ রোগের ঝুঁকি কমায়।

শ্বেতসার জাতীয় খাবার কমিয়ে ফেলুনঃ

- হোয়াইট রাইস, হোয়াইট আটার নান, পোলাও, ফ্রাইড রাইস, আলু, চানাচুর, সাদা আটা, ময়দা, চালের গুড়া।

কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কমিয়ে ফেলুনঃ

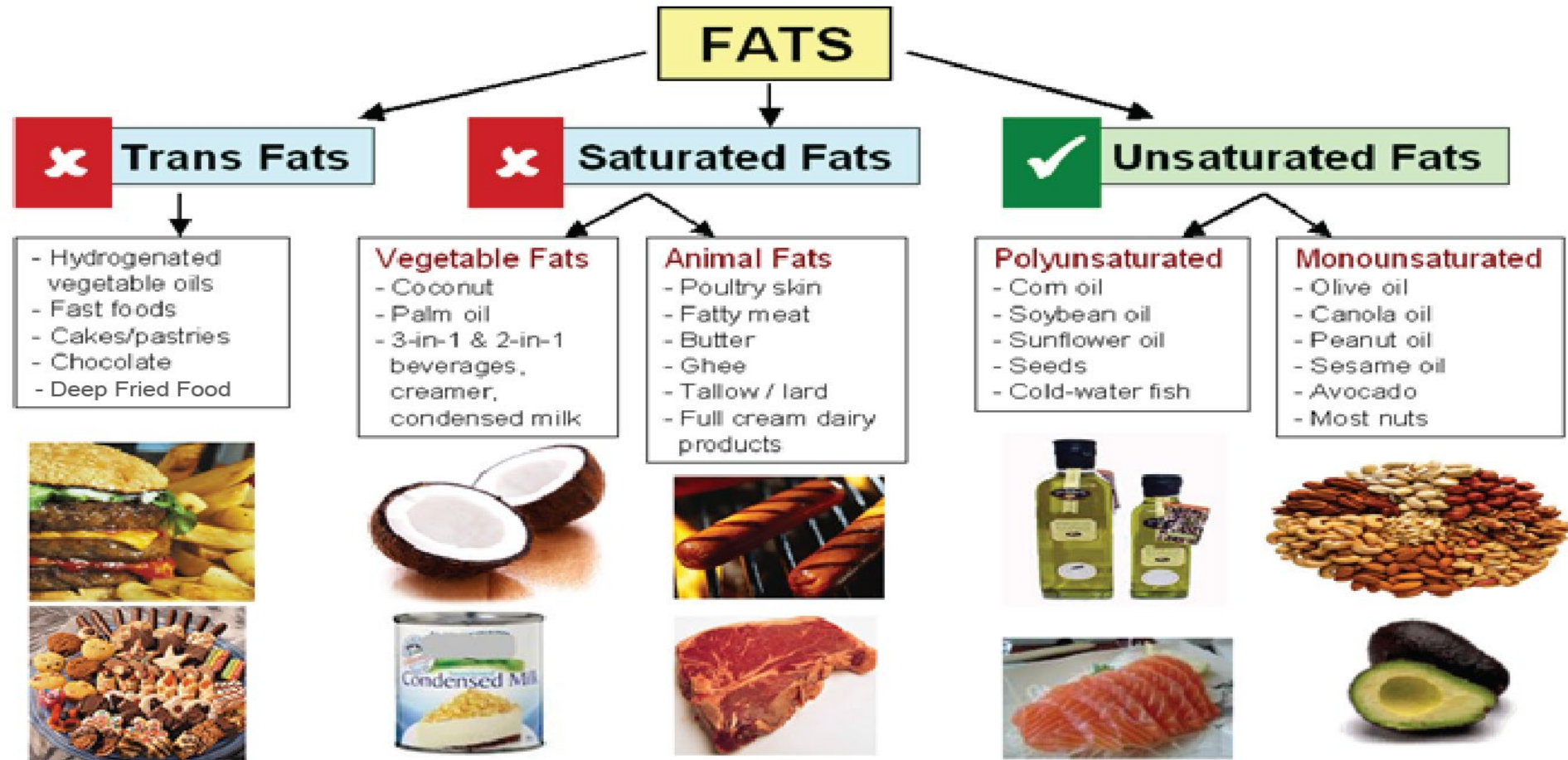
- আপনার প্লেটের চার ভাগের এক ভাগ খাবেন।
- ভাত এবং রুটি একই সাথে খাবেন না।

মিষ্টি এবং মিষ্টি জাতীয় পানীয়

- এই খাবার গুলোতে প্রচুর সুগার থাকে এবং এগুলো স্বাস্থ্য সম্মত নয়।

চর্বি এবং তেল

- ▶ ফ্যাট/চর্বি প্রয়োজনীয় ভিটামিন শোষণে সহায়তা করে এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে। তবে খুব বেশি ফ্যাট হৃদরোগ, ডায়েবেটিস এবং মোটা হবার ঝুঁকি বাড়ায়।
- ▶ প্রতিদিনের খাবারে ফ্যাট 50-80 গ্রামের বেশি হওয়া উচিত নয়।



ভাল এবং খারাপ চর্বি

ট্রান্স ফ্যাট (খুব খারাপ ফ্যাট) বাদ দিন

- আলু ভাজি
- নারিকেল তেল
- খুব বেশী করে ভাজা খাবার যেমন সিঙ্গারা, সমুচা, পেটিস
- অনেক ফ্রেশ বেকড খাবার (পাই, কুকি, কেক)
- কিছু প্যাকেট স্ন্যাক্স যেমনঃ চানাচুর মিক্স, মটরশুঁটি, নিমকি ইত্যাদি
- ক্যান্ডি

স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম খান

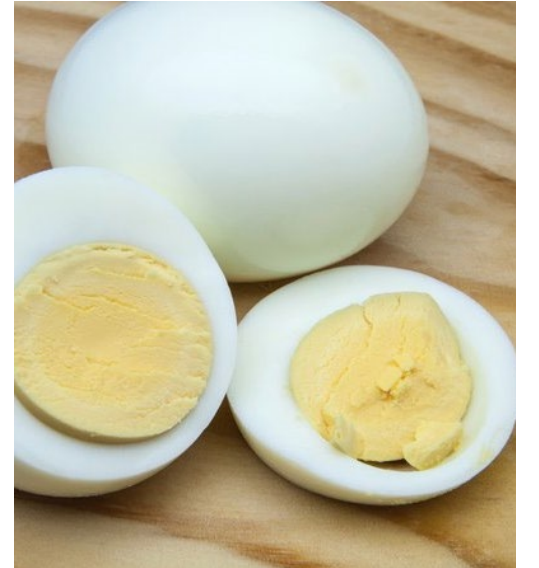
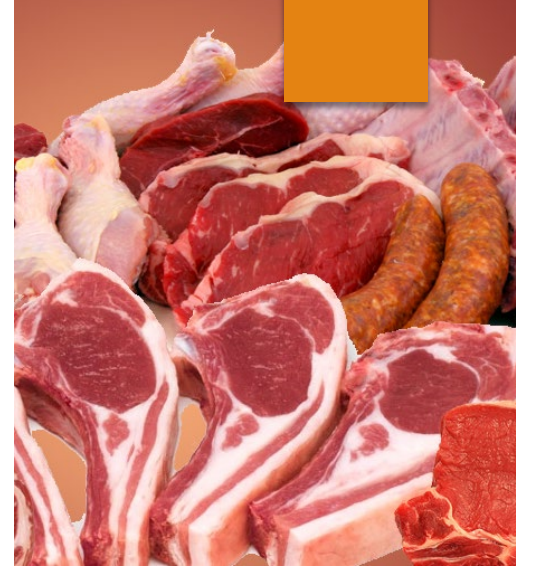
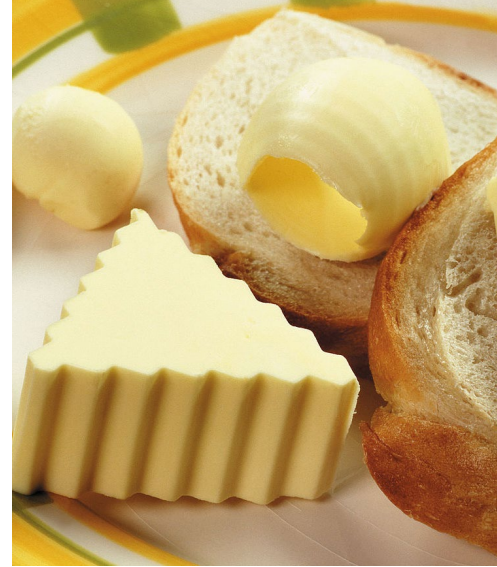
- বাটার
- হোল মিল্ক
- ক্রিম
- রেড মিট
- ডিজার্ট (পায়েস, সেমাই, কুলফি, রসালো মিষ্টি/ রসগোল্লা, জিলাপি)

ভাল ফ্যাট খান

- তৈলাক্ত মাছ, যেমনঃ স্যামন, ইলিশ ইত্যাদি
- মলাডেলা (ছোট) মাছ
- অলিভ অয়েল
- বাদাম
- ক্যানোলা তেল
- সয়াবিন বা কর্ণ তেল
- আভোকাডো
- শীমের বিচি

কোলেস্টেরল

- ▶ ভাল কোলেস্টেরল: লিভার/কলিজা দ্বারা উৎপাদিত একটি হরমোন যা শরীরকে পুষ্টি উপাদানসমূহ পরিপাকে সহায়তা করে।
- ▶ অতিরিক্ত কোলেস্টেরল রক্তের ধমনীতে থেকে যায় যা রক্তকে স্বাভাবিকভাবে প্রবাহিত হতে বাধা দেয়।
- ▶ উচ্চ কোলেস্টেরল: উচ্চ রক্তচাপ, ডায়েবেটিস এবং হৃদরোগ সহ স্বাস্থ্যগত সমস্যা বৃদ্ধির একটি কারণ।
- ▶ কখনও কখনও এটি একসাথে জড় হয়ে একটি ক্লট বা ডেলা তৈরি করতে পারে যা হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের কারণ হতে পারে।



প্রশ্ন

- যাদের হাই ব্লাড সুগার আছে, তারা কি ইচ্ছা মত প্রচুর পরিমাণ ফল খেতে পারবেন?


উত্তর

- ▶ ফল স্বাস্থ্যকর খাবার।
- ▶ কিন্তু, কিছু ফলে অনেক সুগার আছে যা আপনার ব্লাড সুগার বাড়িয়ে দিতে পারে।
- ▶ কিছু ফলে প্রচুর সুগার আছে এবং যাদের রক্তে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী সুগার আছে তাদের সেগুলো কম খাওয়া উচিত, যেমনঃ
 - খেজুর, আম, কলা, আনারস, তরমুজ এবং মিষ্টি জাতীয় শুকনো ফল।
 - খেজুর খাওয়াকে ধর্মীয়/সামাজিকভাবে বিশেষভাবে মূল্যায়ন করা হয়। তবে খেজুর পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে।

খাবারের লেবেল পড়তে শিখুন—সোডা

Coca-Cola

2 liter bottle



nutrition ingredients varieties

Nutrition Facts

VERY LOW SODIUM

Serving Size 8 fl oz (240 mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 100

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 27g	9%
Sugars 27g	
Protein 0g	

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

খাবারের লেবেল বুঝতে পারা

- ১ সারভিং কোকাকোলা হচ্ছে ৮ আউন্স (ছোট কাপ)
- ৮ আউন্স কোকাকোলাতে ২৭ গ্রাম সুগার/চিনি আছে।
- ২৭ গ্রাম সুগার হচ্ছে ৬.৭৫ চা চামচ, যা আমাদের প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৯% সুগার।
- আপনি যদি ২ গ্লাস কোকাকোলা পান করেন তাহলে আপনি খেলেন প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৯% X ২ = ১৮% সুগার।



সুগার/চিনি প্রদর্শনী

সিজন মেঙ্গো জুসের খাবারের লেবেল পড়ুন

► ১ সারভিং সাইজে কতটুকু সুগার থাকে?

উত্তরঃ ৩৩ গ্রাম

(~প্রায় ৮ চা চামচ সুগার)



পানীয় পান করুন

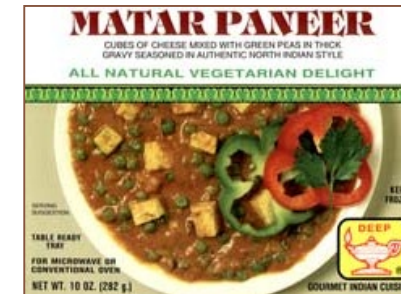
- ▶ আমেরিকান ডায়েবেটিস অ্যাসোসিয়েশন আপনাকে শূন্য-ক্যালোরি বা কম-ক্যালোরি যুক্ত পানীয় পান করার জন্য পরামর্শ দেয়, কারণ তাঃ
- ▶ রোগের লক্ষণ এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- ▶ কি কি বেছে নেবেনঃ
 1. পানি, ফ্লেভারযুক্ত পানি, বা মিশ্রিত পানি
 2. মিষ্টি বিহীন/কম মিষ্টির চা
 3. মিষ্টি বিহীন/কম মিষ্টির কফি
 4. টমেটোর জুস বা অন্য কোন ধরনের উদ্ভিজ্জ জুস (তবে সোডিয়াম খেয়াল করুন!)
 5. স্মুথি বা ফলের রস



উচ্চ সোডিয়াম/লবণাক্ত খাবার

► উচ্চ সোডিয়া/লবণাক্ত জাতীয় খাবার কম খাবেনঃ

- আচার/পিকল
- চানাচুর
- পেকেট বা প্রসেস করা খাবার
- রেস্টুরেন্ট বা ফাস্ট ফুডের খাবার



প্রতিদিন আমাদের কি পরিমাণ লবণ খাওয়া প্রয়োজন?

- ▶ লবণ কম খাবেন
- ▶ সোডিয়াম ২৩০০ মিলিগ্রামের (১ চা চামচ) মধ্যে সীমিত রাখবেন,
 - ▶ যাদের উচ্চ রক্ত চাপ আছে, তাদের ক্ষেত্রে ১৫০০ মিলি গ্রামের মধ্যে সীমিত রাখলে ভাল হয়।



লবণ/সোডিয়ামঃ কার্যক্রম

▶ ২৩০০ মিলিগ্রামে কি পরিমাণ লবণ আছে?

খাবারের লেবেল পড়তে শিখুন—আচার



Nutrition Facts	
Serving Size: 2 tbsp (30 g)	
Servings per container: 33	
Amount Per Serving	% Daily Values*
Calories 80	
Calories from Fat 70	
Total Fat 7 g	11%
Saturated Fat 1 g	5%
+Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 560 mg	23%
Total Carbohydrates 4 g	1%
Dietary Fiber 1.5 g	6%
Sugars 1.5 g	
Protein 1 g	
■ Vitamin A 29%	■ Vitamin C 6%
■ Calcium 3%	■ Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet.

খাবারের লেবেল বুঝতে পারা

- ১ সারভিং আচার হলো ২ টেবিল চামচ।
- ২ টেবিল চামচ আচারে থাকে ৫৬০ মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম।
- ৫৬০ মিঃগ্রাঃ সোডিয়াম হলো আপনার প্রতিদিনের প্রয়োজনের ২৩% সোডিয়াম।
- আপনি যদি ২ টেবিল চামচ আচার দুপুরের খাবারে + ২ টেবিল চামচ আচার রাতের খাবারে খান তার মানে হলো আপনি আপনার প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৪৬% খেয়েছেন (প্রায় অর্ধেক)।

স্বাস্থ্যকর স্নেক্স বা হাল্কা খাবার

- ▶ কোন স্নেক্স খাবার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি আসলেই ক্ষুধার্ত না কি বিষণ্ণ বা তৃষ্ণার্ত
- ▶ কি কি বেছে নিবেনঃ
 - ▶ ফল এবং প্লেইন দই
 - ▶ টুকরা করা আপেল, কলা, বা বেরি
 - ▶ হাতের মুষ্টি পরিমাণ লবণ বিহীন বাদাম
 - ▶ কাটা সজ্জি, অথবা শশা/টমেটো মিশ্রণ/মিক্স



স্বাস্থ্যসম্মত রান্না বিষয়ক পরামর্শ

- ▶ সজ্জি অতিরিক্ত সময় নিয়ে রান্না করা এড়িয়ে চলবেন, যত বেশী সময় ধরে রান্না করবেন, তত বেশী পুষ্টি নষ্ট হবে
- ▶ স্বাস্থ্যকর তেল ব্যবহার করুনঃ ঘি এবং বাটার এর পরিবর্তে কেনোলা অয়েল ব্যবহার করুন।
- ▶ কম-ফ্যাট যুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য বেছে নিন, ভারী ক্রিম বা নারিকেলের পরিবর্তে কম-ফ্যাট যুক্ত দই বা দুধ বেছে নিন।
- ▶ অল্প লবণ ব্যবহার করুনঃ লবণের বিকল্প হিসাবে অন্যান্য মসলা যেমন ব্লেক পেপার বা লেবুর জুস বেছে নিন
- ▶ খাবার ভাজার পরিবর্তে সাঁতলানো, গ্রীল, স্টিম অথবা বেকিং করে নিতে পারেন।

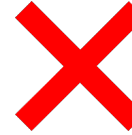


রেস্টুরেন্টে বা বাহিরে খেলে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন

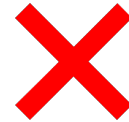
ভাজা সজির চেয়ে কাঁচা বা হাল্কা ভাপ
(ষ্টীম) দিয়ে প্রস্তুত করা সজি বেছে নিন



নান রুটি বা ভাতের পরিমাণ সীমিত
রাখুন। ব্রাউন রাইস বা হোল-গ্রাইট ব্রেড
বেছে নিন



চিনি যুক্ত মিষ্টি এড়িয়ে চলুন এবং
চিনি ছাড়া চা পান করুন!



নাটিকা

- পরিবার/বন্ধুর বাসায় বা দক্ষিণ এশিয়ান কোন অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া কঠিন হতে পারে।
- চলুন সবাই মিলে একটি নাটিকা দেখি।
- <https://drive.google.com/open?id=1Lu04SL6TV2mENUNwUACJ82te9iKHtvF2>

আলোচনা এবং প্রশ্নোত্তর

- এই রকম পরিস্থিতি দেখে আপনার কেমন লাগছে বা আপনি কি অনুভব করছেন?
- এই নাটিকা থেকে আমরা কি শিক্ষা নিতে পারি?

নাটিকা থেকে কিছু শিক্ষণীয় বিষয়

- পার্টি/অনুষ্ঠানে মিষ্টির পরিবর্তে ফল নিয়ে যান।
- আপনি যার বাড়িতে আমন্ত্রিত হয়ে গেছেন তাকে আপনার স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন/খাওয়া দাওয়া সম্পর্কে খোলাখুলি ভাবে বলুন।
- প্লেট পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- এক প্লেট খাবার খাওয়ার পর দ্বিতীয় প্লেট খাবার নিবেন না।
- খাবারের পর আপনার অতিথি/যার বাড়িতে আমন্ত্রিত হয়ে গেছেন তাকে হাঁটার জন্য অনুরোধ করুন।

স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

- ▶ বাঁধা: স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করা আমার জন্য কঠিন কারণ যখন আমার পরিবার বা অধিতিবৃন্দ ঐ খাবারের স্বাদ পছন্দ করেন না।

মনে রাখবেন, খাবারের অভ্যাস পরিবর্তন করতে সময় লাগে। আস্তে আস্তে পরিবর্তন করুন।

- ▶ আপনি যদি ব্রাউন রাইস খাওয়া শুরু করতে চান, তাহলে প্রথমে হয়তো অর্ধেক ব্রাউন রাইস এবং অর্ধেক সাদা ভাত দিয়ে ভাত রান্না শুরু করতে পারেন। আস্তে আস্তে ব্রাউন রাইসের পরিমাণ বাড়াতে পারেন।
- ▶ স্পেশাল/বিশেষ খাবারের শেষে বা ডিনারের দাওয়াতে অধিতি খাওয়ানোর পরে উচ্চ চর্বি বা চিনি যুক্ত মিঠাই বা চায়ের পরিবর্তে তাজা ফল পরিবেশন করুন।

স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

- ▶ বাঁধা: আমার মনখারাপ থাকলে বা আমি উদ্বিগ্ন থাকলে...
 - ▶ অনেক অস্বাস্থ্যকর খাবার খাই
 - ▶ ধূমপান করি বা পান চিবুই

মন ভাল করতে এবং স্ট্রেস বা চাপ কমাতে ব্যায়াম একটি ভাল পদ্ধতি

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার জন্য আপনার ব্যায়ামের বন্ধুকে কল করুন

আপনার পরিবারকে জানান যে আপনি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য চেষ্টা করছেন এবং এ ব্যাপারে তাদের সাহায্য কামনা করুন।

কুইজঃ প্রশ্ন ১

প্রশ্ন ১) আপনার স্বাস্থ্যকর প্লেটে হোল গ্রেইন যেমন ব্রাউন রাইস বা হোল হুইট রুটি কি পরিমাণ থাকা উচিত?

- ক) অর্ধেক প্লেট
- খ) চার ভাগের তিন ভাগ
- গ) পুরো প্লেট
- ঘ) চার ভাগের এক ভাগ

উত্তর

প্রশ্ন ১) আপনার স্বাস্থ্যকর প্লেটে হোল গ্রেইন যেমন ব্রাউন রাইস বা হোল ভুইট রুটি কি পরিমাণ থাকা উচিত?

ক) অর্ধেক প্লেট

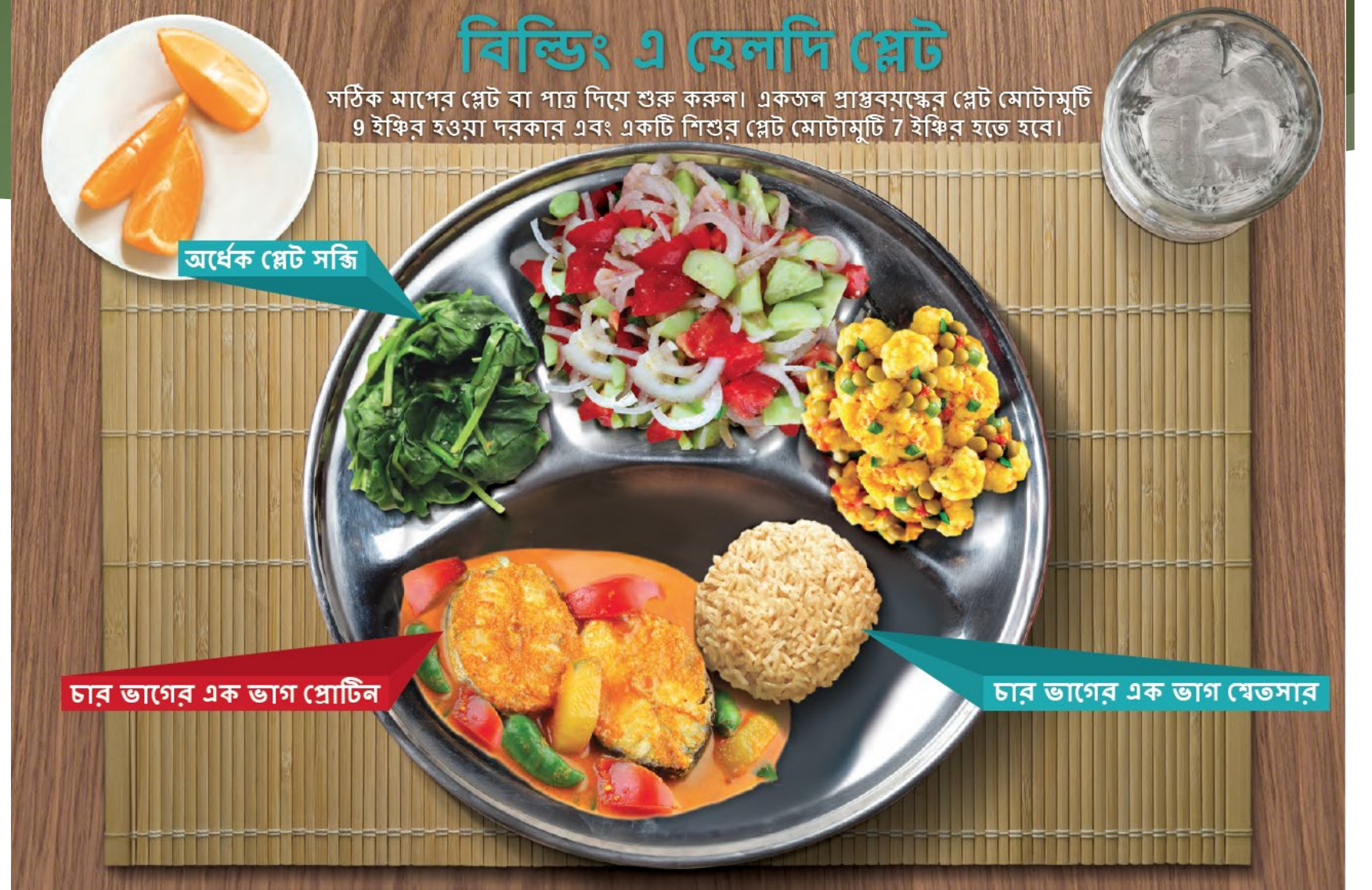
খ) চার ভাগের তিন ভাগ

গ) পুরো প্লেট

ঘ) চার ভাগের এক ভাগ

আমার প্লেটঃ পর্যালোচনা

- অর্ধেক প্লেট ফল ও সজি
- চার ভাগের এক ভাগ প্রোটিন
- চার ভাগের এক ভাগ হোল গ্রেইন বা শ্বেতসার জাতীয় খাবার



স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে প্রয়োজনীয় কিছু পরামর্শ

- ▶ বেশী করে শাক-সজি খান!
- ▶ চিনি, লবণ, এবং তেলে ভাঁজা খাবার কম খান।
- ▶ সাদা ভাত এবং রুটি কম খান – এসকল খাবারে অনেক সুগার থাকে।

কুইজঃ প্রশ্ন ২

প্রশ্ন ২) আপনি যখন বাহিরে থেকে প্যাকেট করা, বোতলে ভরা, অথবা কৌটায় রাখা খাবার/পানীয় কিনবেন, আপনি সব সময় যা চেক করবেন (যেগুলো সঠিক, সেগুলো চিহ্নিত করুন)...

ক) কৌটাটি কতটা রঙ্গিন

খ) সার্ভিং সাইজ

গ) কিছুই চেক করার প্রয়োজন নেই

ঘ) পুরো কৌটায় কয়টি সার্ভিং আছে

উত্তর

প্রশ্ন ২) আপনি যখন বাহিরে থেকে প্যাকেট করা, বোতলে ভরা, অথবা কৌটায় রাখা খাবার/পানীয় কিনবেন, আপনি সব সময় যা চেক করবেন (যেগুলো সঠিক, সেগুলো চিহ্নিত করুন)...

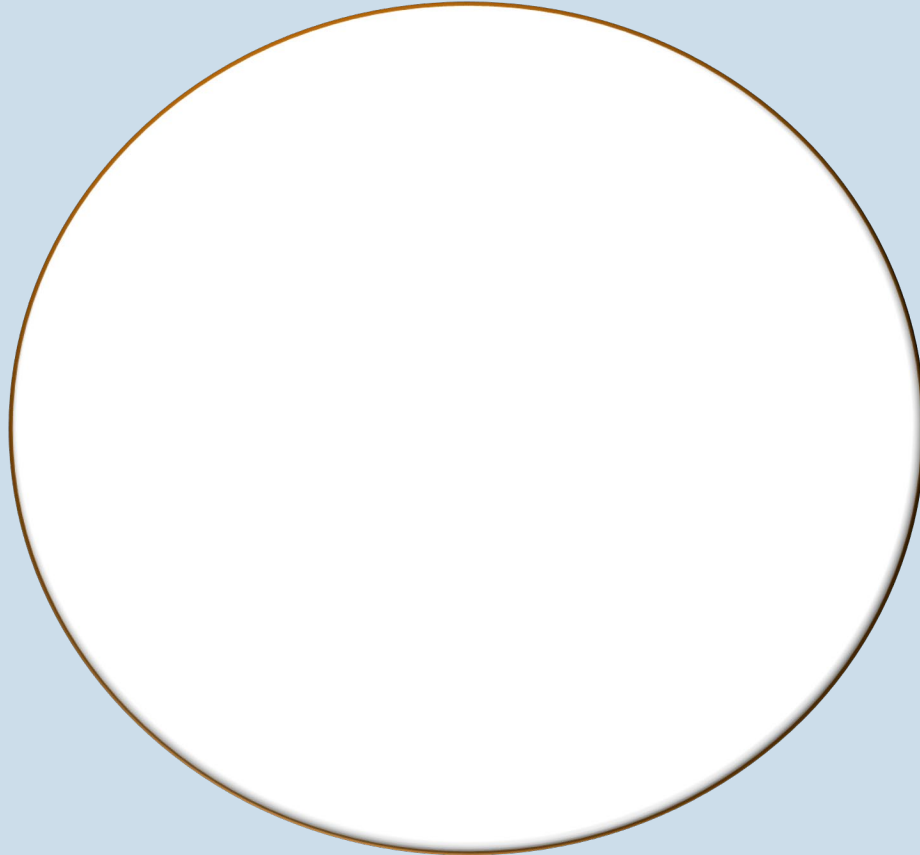
ক) কৌটাটি কতটা রঙ্গিন

খ) সার্ভিং সাইজ

গ) কিছুই চেক করার প্রয়োজন নেই

ঘ) পুরো কৌটায় কয়টি সার্ভিং আছে

কার্যক্রমঃ আজকে রাতের খাবারে
আপনি কি খাবেন?



স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ

- লক্ষ্য নির্ধারণঃ স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে পরবর্তী ক্লাসের আগে আমি একটি কাজ করবোঃ

-
- আপনি কেমন আছেন এবং আপনার আগ্রহি জানতে আমি আপনাকে বল করবো
 - আপনি যাতে লক্ষ্য অর্জন করতে পারেন, সেজন্য আমি আপনাকে সাহায্য করবো।



Tips:

- ✓ Try to track your food each day.
- ✓ Track more over time. Start by tracking what and when you eat. When you get comfortable with this, you can start tracking how much you eat, and then calories.

শারীরিক কার্যক্রম

চলুন! এখন আমি ১০ মিনিটের একটি
ব্যায়াম সেশন পরিচালনা করবো

গভীর (দীর্ঘ) নিঃশ্বাসের ব্যায়াম

- নিশ্চিত করুন যে আপনি আরামদায়ক ভাবে বসে আছেন (বাসায় একটি নিরিবিলি স্থান বেছে নিন)
- আপনার হাত-পা সোজা করুন এবং আলতো ভাবে মেঝের উপর পা রাখুন
- আন্তে আন্তে একটি গভীর নিঃশ্বাস নিন
- এভাবে প্রায় ৪ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখুন
- আন্তে আন্তে শ্বাস ছাড়ুন, যতটুকু সম্ভব বাতাস বের করুন
- এই শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামটি ৫ বার করে করুন

ব্যায়াম—স্ট্রেচিং বা টান টান করানো

ঘাড় বা গলার ব্যায়াম: নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং ঘাড় বা গলায় চাপ কমায়। (তিন বার করতে হবে)

১. পিঠ শক্ত করে চেয়ারে হেলান দিয়ে বসুন
২. আঙুঠে আঙুঠে মাথা বাম থেকে ডান দিকে ঘোরান এবং এভাবে ১০ সেকেন্ড ধরে রাখুন। এবার মাথা ডান থেকে বামে ঘোরান এবং ১০ সেকেন্ড এভাবে ধরে রাখুন
৩. এই ব্যায়ামটি করার সময় আঙুঠে আঙুঠে গভীর নিঃশ্বাস নিন

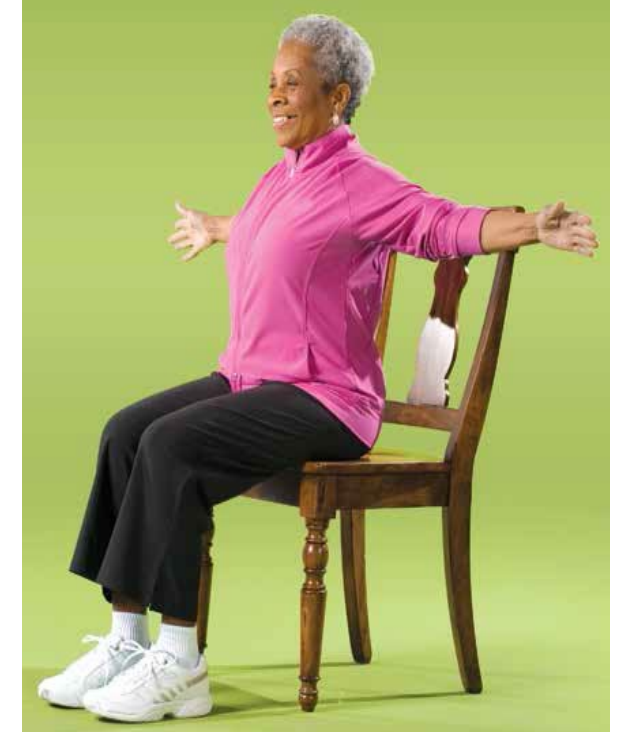


ব্যায়াম—স্ট্রেচিং বা টান টান করানো

বুকের ব্যায়ামঃ এই ব্যায়াম বুকের মাংসপেশি টান টান করে এবং আপনার দেহের গঠন বজায় রাখার জন্যও ভাল।

- ১। হাতল বিহীন শক্ত কোন চেয়ারে বসে বা দাঁড়িয়ে আপনি এই ব্যায়ামটি করতে পারেন।
- ২। দুই পায়ের মাঝখানে কাঁধের সমপরিমাণ দূরত্ব বজায় রেখে আপনার পা মেঝেতে সমতল করে রাখুন।
- ৩। হাতের তালু সামনের দিকে রেখে কাঁধের উচ্চতায় হাত পাশে রাখুন।
- ৪। কাঁধ সংকুচিত করে ধীরে ধীরে হাত উপরে উঠান। আপনি যদি টানটান অনুভব করেন বা অসুবিধা বোধ করেন তাহলে থামুন।
- ৫। এইভাবে ১০-৩০ সেকেন্ড থাকুন।

তিনবার রিপিট/পুনরায় করুন



ব্যায়াম—স্ট্রেচিং বা টান টান করানো

পিঠের উপরের অংশের ব্যায়ামঃ নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং কাঁধ ও পিঠের উপরের অংশের মাংসপেশীর উপকার করে।

- ১। চেয়ারে বসে থাকুন এবং আপনার পা মেঝেতে সমতল করে রাখুন।
- ২। ধীরে হাতের তালু বাহিরের দিকে রেখে কাঁধের উচ্চতা বরাবর আপনার হাত সামনে নিয়ে আসুন।
- ৩। কাঁধ নমনীয় রাখুন এবং দুই হাত সামনের দিকে বাড়ান।
- ৪। এইভাবে ১০ সেকেন্ড থাকুন।
- ৫। ধীরে ধীরে দীর্ঘ নিঃশ্বাস নিন।

তিনবার রিপিট/পুনরায় করুন



ব্যায়াম – ওয়ার্ম আপ

হাঁটার ব্যায়াম

মাসল বা পেশী সচল করতে সহজ গতিতে আপনার হাতের বাহু স্বাভাবিকভাবে নাড়িয়ে এবং গভীরভাবে নিঃশ্বাস নিতে নিতে যেকোনো স্থানে ২ মিনিটের মত সময় হাঁটুন।

পরিবর্তন

“গরম বালিতে চলাফেরা”

“একটি পর্বত উপরে আরোহণ”

“জল বা গুড় মাধ্যমে হাঁটা”



স্ট্রেইনিং বা পেশী শক্ত করার ব্যায়াম

চেয়ারে উঠ-বস করা: এই ব্যায়ামটি আপনার তলপেট এবং উরু শক্ত করে এবং চেয়ারে উঠা-বসা সহজ করবে।

১. একটি হাতল বিহীন শক্ত চেয়ারে হাঁটু বাঁকা করে দুই পা আপনার কাঁধের দূরত্ব পরিমাণ ফাঁকা রেখে সমতল ভাবে মেঝেতে রাখুন।
২. দুই হাত বুকের উপর ক্রস করে হেলান দিন। পুরো ব্যায়ামে আপনার কাঁধ এবং পিঠ সোজা রাখবেন। আন্তে আন্তে নিঃশ্বাস নিন।
৩. শ্বাস ছাড়ুন এবং সোজা হয়ে বসার পূর্বে শরীরের উপরের অংশ সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে আসুন।



স্ট্রেইনিং বা পেশী শক্ত করার ব্যায়াম

৪. হাতের বাহু সামনের দিকে নিয়ে
মেঝে বরাবর সমান্তরাল রেখে আস্তে
আস্তে উঠে দাঁড়ান।

৫. ধীরে ধীরে বসুন এবং নিঃশ্বাস
নিন

৬. এটা ১০-১৫ বার করে করুন

৭. বিশ্রাম নিন, এবং পুনরায় ১০-১৫
বার করে করুন।



ব্যায়াম—হৃৎপিণ্ড বা হার্টের জন্য

পাশাপাশি হাঁটাঃ এটা আস্তে আস্তে হার্ট রেট বা স্পন্দন বাড়াবে

1. দুই পা একসাথে করে দাঁড়ান
2. সহজ গতিতে পা পাশাপাশি নেন
3. মনে রাখবেন আপনার পেট যেন ভেতরের দিকে টানা থাকে
4. এভাবে ১ মিনিটের জন্য পা একপাশ থেকে আরেকপাশে নেন



পরের সেশন বা ক্লাসঃ শারীরিক কার্যক্রম/ব্যায়াম

- ▶ মনে রাখবেনঃ স্বাস্থ্যকর খাবার বিষয়ে নির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য সাহায্য করতে আমি আপনাকে কল করবো
- ▶ পরবর্তী ক্লাসঃ কিছু ব্যায়াম শিখতে পারবেন এবং কিভাবে দৈনন্দিন জীবনের সাথে আরও ব্যায়াম যুক্ত করতে পারা যায়, সে ব্যাপারে আলোচনা হবে