

প্রিয় পরিবার,

এই সপ্তাহে আপনার সন্তানটি প্রচুর রঙিন সবজির সম্পর্কে এবং চলাফেরাকে কীভাবে মজাদার করা যেতে পারে সেই বিষয়ে শিখেছে।

পারিবারিক পরামর্শ

তারা আপনাকে দেখে শেখে। ফল এবং সবজিগুলি খান এবং আপনার সন্তানও তাই করবে। একটি প্রধান খাবারে আপনি কতগুলি সবুজ, লাল, হলুদ, এবং কমলা রঙে সবজি অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন সেটি দেখার জন্য একটি রঙের প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন।

খাওয়ার সময়ের পরে সক্রিয় হন। আপনার বাচ্চাটিকে গড়াতে, ছুঁতে, উপরে ছুঁড়ে লুফতে, লাথি মারতে এবং গোটানো মোজা, ইয়ার্নের বল, অথবা বিনব্যাগের মত নরম গৃহস্থালি বস্তুগুলি লুফতে দিন।

মজাদার কার্যকলাপগুলি

আপনার সন্তানটিকে দায়িত্ব দিন। তৈরি করার সময়ে, তাদের দ্বারা সাহায্য করে একটি সবজির নাম বলতে বলুন। মারিয়ার স্যালাড অথবা জুয়ানার মিষ্টি আলুপরিবেশনের একটি বিরাট আয়োজন করুন।

আজ আমরা করেছি _____।

আপনার বাচ্চার সঙ্গে কাগজের বল তৈরি করুন।

একটি কাগজের বল তৈরি করার জন্য, একটি কাগজের একটি সম্পূর্ণ পৃষ্ঠাকে (উদাহরণস্বরূপ, একটি খবরের কাগজ অথবা একটি পত্রিকা থেকে) দুমড়ে-মুচড়ে দিন। আপনি বলটিকে একটি মাস্কিং টেপের সাহায্যে মুড়েও দিতে পারেন। আপনার বাচ্চাটিকে বলটিকে একটি ময়লা ফেলার পাত্রে, বাস্কে, অথবা একটি বিনে ফেলতে দিয়ে বাস্কেটবল খেলুন।



আপনার অর্ধেক প্লেট সবজি এবং ফলগুলির সাহায্যে ভরান



শিশু পরিচর্যা ব্যবস্থাগুলিতে ভালো খাও প্রচুর খেলা কর



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

এই উপাদানটির জন্য অর্থ সংস্থান করেছেন USDA-এর স্যুপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)। এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং কর্মনিয়োগকারী। SNAP কম আয়যুক্ত মানুষদের প্রতি পুষ্টিভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে। এটি, আরও ভালো খাদ্যতালিকার জন্য পুষ্টিকর খাবারগুলি কিনতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আরও জানতে, 1-855-777-8590 নম্বরে যোগাযোগ করুন।