



## আরও ফল উপভোগ করার জন্য পরামর্শ

1. আপনার সন্তানদের উৎপাদন সংগ্রাহক হতে তিন তাদের ফল এবং সবজিগুলি স্টোরে তুলতে সাহায্য করুন।
2. প্রধান খাবার সময়ে এবং জলখাবারে রঙিন ফলগুলি দিন। ব্যস্ত সকালগুলিকে সহজ এবং স্বাস্থ্যকরভাবে শুরু করার জন্য ফলগুলিকে হাতের কাছে রাখুন।
3. সেগুলি আপনার সঙ্গে রাখুন। আপনার সারাদিনটির জন্য সঙ্গে নিন আপেল, কলা, কমলালেবু, আঙুর অথবা শুকনো ফলগুলি।
4. তাজা, হিমায়িত, ক্যানজাত অথবা শুকনো প্রকারগুলি নির্বাচন করতে পারেন। মরসুমে ফলগুলি কিনুন এবং সেলের জন্য নজর রাখুন।
5. পাটি এবং ছুটির দিনগুলির খাদ্যতালিকায় ফল এবং ফলভিত্তিক রন্ধন-প্রণালীগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন।
6. একটি আপেল ক্ষেত অথবা খামার পরিদর্শন করুন। বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য কিছু ফল নিন এবং উপভোগ করুন।

আজ আপনার সন্তানটি শিখেছে কেন প্রত্যেক দিন রঙিন ফলগুলি খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

- ফলগুলি পৌষ্টিক উপাদান এবং ফাইবারের দ্বারা সমৃদ্ধ এবং সেগুলিতে শক্তির জন্য থাকে প্রাকৃতিক শর্করা। সেগুলি হল প্রাকৃতিক জলখাবার এবং যখন আপনি বাড়ির বাইরে থাকেন তখনকার জন্য ভালো।
- ফলগুলি হল স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার সন্তানের খাদ্যতালিকার একটি নিয়মিত অঙ্গ হওয়া উচিত।
- তারা আপনাকে অনুসরণ করে। ফল এবং সবজিগুলি খান এবং আপনার সন্তানটিও তাই করবে!

## বানানা বেরি ব্রেকফাস্ট ক্রাশ্বল

তৈরি করে: 3 কাপ

দেয়: 6 (1/2 কাপ পরিবেশন)

### উপাদানগুলি

- নন-স্টিক রান্না করার স্প্রে
- 2 কাপ ক্র-বেরি, তাজা অথবা হিমায়িত, অথবা অন্য বেরিগুলি
- 1টি পাকা কলা
- 3/4 কাপ দ্রুত রান্না হওয়া ওটস
- 1 টেবিল-চামচ দারচিনি
- 1 টেবিল-চামচ ভ্যানিলা
- 4 চা চামচ মাখন
- চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত (গ্রিক) দই

### ধাপগুলি

1. আভেনকে আগে 400°F পর্যন্ত গরম করে নিন। একটি 8-ইঞ্চি বেকিং ডিশের তলা এবং পাশগুলিকে নন-স্টিক রান্না করার স্প্রে দিয়ে প্রলেপ দিন।
2. তাজা বেরিগুলিকে **ধুয়ে নিন** অথবা হিমায়িত বেরিগুলিকে ঘরে তাপমাত্রায় আনুন এবং জল ফেলে দিন।
3. ওটস এবং দারচিনি **মিশ্রিত করুন**
4. বেরিগুলিকে এবং ভ্যানিলা **মিশ্রিত করুন** এবং বেকিং ডিশে রাখুন। কলাটিকে ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন বেরির সঙ্গে **যোগ করুন**।
5. ওট মিশ্রণটিকে ফলের উপর **চামচ** দিয়ে সমানভাবে বিছিয়ে দিন। **উপরে** মাখনের ফোঁটা এবং রান্নার তেলের একটি হালকা স্প্রে করুন।
6. উপরের তলটি স্বর্ণাভ বাদামী না হওয়া পর্যন্ত 30-40 মিনিটের জন্য বেক করুন।
7. ঠান্ডা অথবা গরম পরিবেশন করুন। **উপরে** দই দিয়ে দিন। **উপভোগ করুন!**

মোট অক্ষরে লেখা ধাপগুলি করার জন্য আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে বলুন।

রন্ধন প্রণালীটি গ্রহণ করা হয়েছে USDA খাদ্য এবং পুষ্টি পরিষেবা/দুধ, দই এবং চীজভিত্তিক রন্ধন প্রণালীগুলি।

# আমি এই সপ্তাহে ফল উপভোগ করেছি!

রঙিন ফলগুলি আমার জন্য ভালো!



	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
1							
2							
3							
4							
5							

## দিকনির্দেশনা

আপনার এবং আপনার সন্তানের দ্বারা প্রত্যেকবার একটি সক্রিয় সময় উপভোগ করার সময়ে একটি বাস্কে একটি স্টিকার (অথবা একটি স্মাইলি ফেস অঙ্কন করুন 😊) রাখতে সাহায্য করুন। আপনার সন্তানকে মনে করান যে প্রত্যেক দিন বিভিন্ন রঙের ফলগুলি খাওয়া ভালো।

## 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 সাল্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)। এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং কর্মনিয়োগকারী। SNAP কম আয়মুক্ত 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।