

প্রিয় পরিবার,

এই সপ্তাহে আপনার সন্তানটি কীভাবে স্বাস্থ্যকর জলখাবারগুলি শক্তিশালী শরীর তৈরি করে এবং খেলার জন্য তাদের শক্তি প্রদান করে সেই বিষয়ে শিখেছে।



পারিবারিক পরামর্শ

বহুবার একটি নতুন খাবার দিন। চেষ্টা করতে থাকুন। বহু ছোট বাচ্চাকেই, তাদের সেটি দ্বারা সেটি চেষ্টা করার এবং সেটি খেতে শেখার জন্য নতুন খাবারগুলি বহুবার দিতে হয়। তাই, একটি অল্প পরিমাণ দিন। যদি আপনি একটি নতুন খাবার দেওয়ার চেষ্টা চালিয়েই যান, তাহলে আপনার বাচ্চাটি সেটিকে একবার খেয়ে দেখবে।

নেতাকে অনুসরণ করার খেলা খেলুন। আপনার শিশুটিকে, আপনার সাথে সাথে লাফাতে, দৌড়তে, দ্রুত চলতে, ঝাঁপাতে, মার্চ করতে, বাদ দিয়ে এগিয়ে যেতে, এবং জোড়া-পায়ে লাফাতে দিন।



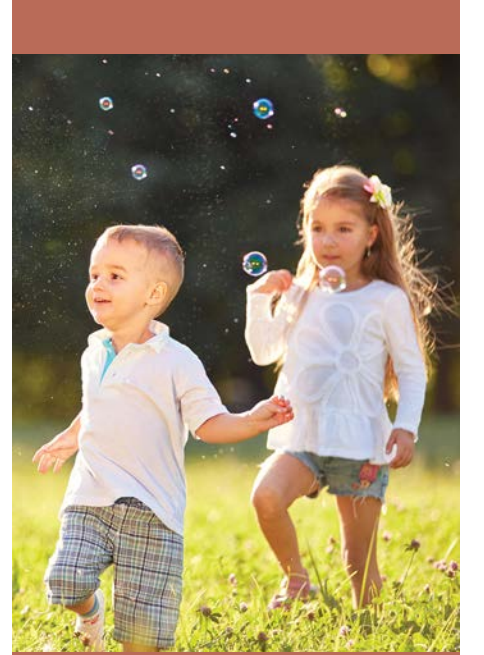
মজাদার কার্যকলাপগুলি

শিশুরা তৈরি করার সময়ে তাদের দ্বারা সাহায্য করা খাবারগুলি খেতে পছন্দ করে।

- **স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়াকে মজাদার করুন।** মজা করার সুযোগগুলি শিশুগুলিকে নতুন ফল এবং সবজিগুলি চেষ্টা করার জন্য উত্তেজিত করে সবজি এবং ফলগুলির মজার নামকরণ করুন যেমন ব্রকলি গাছ, কলার চাকা, এবং কমলালেবুর হাসি।
- **সবাইকে সাহায্য করতে দিন।** শিশুরা করার মাধ্যমে শেখে। আপনার প্রাকবিদ্যালয়ের শিশুটিকে সবজি এবং ফলগুলিকে মজাদার আকারে অথবা নকশায় সাজাতে দিন। সম্পূর্ণ গমের রুটির উপর কম-চর্বিযুক্ত চীজ দিয়ে একটি একদিক খোলা স্যান্ডুইচ তৈরি করুন। স্লাইস করে কাটা টম্যাটো দিয়ে চোখ করুন এবং বেল পিপারের একটি স্ট্রিপ দিয়ে হাসি মুখ তৈরি করুন।

বুদবুদ তাড়া করা।

আপনার শিশুটিকে বুদবুদ ওড়াতে দিন। সেগুলিকে তাড়া করে, ফাটিয়ে, অথবা ধপ-ধপ করে চলে মজা করুন।



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 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।