

কিশোর-কিশোরীদের যা জানতে হবে যা করতে হবে

(কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ও বেড়ে ওঠা)



কিশোর-কিশোরীদের যা জানতে হবে যা করতে হবে

(কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ও বেড়ে ওঠা)



ঢাকা আহুছানিয়া মিশন

সহজ ভাষার পড়ার বই
কিশোর-কিশোরীদের যা জানতে হবে যা করতে হবে

ঢাকা আহছানিয়া মিশন প্রকাশনা- ৩৮৩

প্রশিক্ষণ ও উপকরণ উন্নয়ন বিভাগ প্রকাশনা- ২৯৯

প্রকাশক

ঢাকা আহছানিয়া মিশন

বাড়ি ১৯, সড়ক ১২, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা, ঢাকা- ১২০৯

প্রথম প্রকাশ

জানুয়ারি ২০১২

মুদ্রণ সংখ্যা

৭০০০

রচনা

তারিকুল ইসলাম শান্ত

সম্পাদনা

সানজিদা ইসলাম

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

তারিকুল ইসলাম শান্ত

কম্পিউটার গ্রাফিক্স

কল্পদূত

১২৭ ব্যাংকার্স রো, পশ্চিম নাখাল পাড়া, ঢাকা- ১২১৫

মুদ্রণ

শব্দকলি প্রিন্টার্স

৭০ বিশ্ববিদ্যালয় মার্কেট, কাঁটাবন, ঢাকা- ১০০০

কারিগরি ও আর্থিক সহযোগিতায়

এলাইভ এন্ড থ্রাইভ

Kishor Kishorider Ja Jante Hobe Ja Korte Hobe (What adolescents need to know and do) :

A continuing education material developed by Alive & Thrive and published by the Training and Material Development Division of Dhaka Ahsania Mission with the technical and financial assistance of Alive & Thrive.

1st edition: January 2012, Number of copies: 7000

ISBN: 978 - 984 - 8783 -75 -7

ভূমিকা

দরিদ্রতা, নিরক্ষরতা ও অপুষ্টি এই তিনটি সমস্যা বলতে গেলে একই সূত্রে গাঁথা। দরিদ্রতার কারণে যেমন না খেতে পেয়ে মানুষ শারীরিক অপুষ্টিতে ভোগে, তেমনি নিরক্ষরতা, তথ্যহীনতা ও অসচেতনতার কারণেও মানুষ মানসিক অপুষ্টিতে ভোগে। আবার শুধু তথ্য জানা থাকলেই হবে না, সে তথ্য অনুযায়ী সচেতনভাবে কাজও করতে হবে। আর তা না হলে যত তথ্যই জানা থাকুক তা কোনো কাজেই আসবে না। তাই সঠিক তথ্য যেমন জানা দরকার, সে তথ্য অনুযায়ী কাজ করার অভ্যাসও গড়ে তোলা দরকার। এ অভ্যাস গড়ে উঠতে সময় লাগে। তাই উপযুক্ত সময়েই সচেতনতা ও অভ্যাস গড়ে তোলা দরকার। আর এ উপযুক্ত সময় হচ্ছে কিশোর বয়স।

কিশোর বয়সে মানুষের নিজস্ব চিন্তা ও বুদ্ধিবৃত্তি বিকশিত হতে থাকে। তাই এ বয়সেই কোনটা সঠিক আর কোনটা ভুল সে বিষয়ে সচেতন হওয়া খুবই প্রয়োজন। আর এই প্রয়োজনীয়তাকে বিবেচনা করেই কিশোর-কিশোরীদের সচেতন করার লক্ষ্যে 'এলাইভ এন্ড থ্রাইভ'-এর গবেষণা ও অক্লান্ত পরিশ্রমে প্রকাশিত হল এই সহজ ভাষার সচিত্র বই – **“কিশোর-কিশোরীদের যা জানতে হবে যা করতে হবে”**। বইটি কমিক ফর্মে অর্থাৎ ছবি ও কথা মিশিয়ে তৈরি করা হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীরা একঘেঁয়েমী থেকে মুক্ত হয়ে আনন্দের সাথে পড়তে আগ্রহী হয় এবং প্রয়োজনীয় তথ্য গ্রহণ করতে পারে। বইটিতে কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ও সঠিক খাবারের বিষয়ে যেমন বলা হয়েছে, তেমনি আরো কিছু জরুরি বিষয় যেমন – শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম, পরিমিত ঘুম, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এসব বিষয়েও বলা হয়েছে। সেসাথে সাবধান করা হয়েছে ক্ষতিকর খাবার, বাল্য বিবাহ, অকাল মাতৃত্ব ও ভুল বিজ্ঞাপন দেখে প্রভাবিত না হওয়ার জন্য।

আমরা আশা করি সহজ ভাষার সচিত্র এ উপকরণের তথ্যসমূহ কিশোর-কিশোরীদেরকে সঠিক পুষ্টি গ্রহণে ও সঠিকভাবে বেড়ে উঠতে সহায়ক হবে।

উপকরণটি রচনা, অলংকরণ, সম্পাদনা ও তথ্য সহায়তা প্রদানে জড়িত সবাইকে আন্তরিক শুভেচ্ছা।

জানুয়ারি ২০১২, ঢাকা

ধন্যবাদসহ—
এলাইভ এন্ড থ্রাইভ

ক

১ সবাই এসে গেছেন? অনেক অনেক শুভেচ্ছা।



২ আজ এখানে একজন মেহমান আসবেন। তিনি কিছু দরকারি বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন।



৩

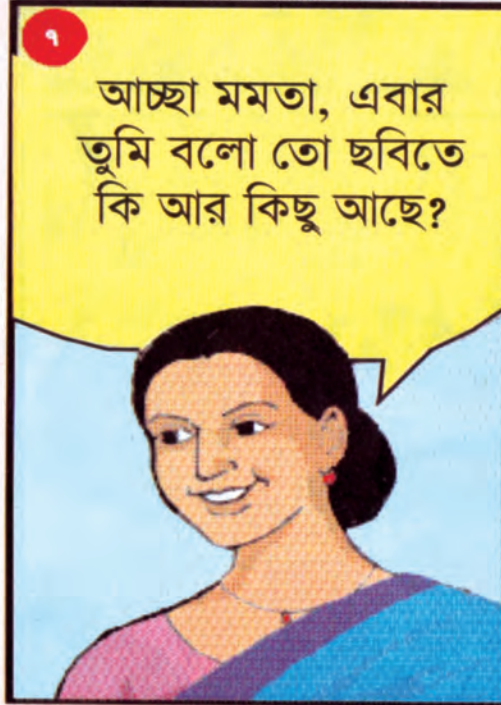
এ ছবিটি সবাই ভালো করে দেখুন।



৪

ছবিতে কী দেখতে পাচ্ছেন?







হ্যাঁ, বয়স অনুযায়ী
মানুষের পুষ্টি চাহিদাও
নানা রকমের হয়।
বিশেষ করে গর্ভবতী
মায়ের গর্ভধারণ থেকে
শুরু করে ২ বছর বয়স
পর্যন্ত শিশুদের অনেক
বেশি পুষ্টি দরকার।
আজকের মেহমান
আমাদের এসব কথা
বুঝিয়ে বলবেন।



৬

হ্যাঁ, ঠিক। গর্ভবতী মা ও গর্ভের শিশু দুজনের জন্যই পুষ্টি খুব দরকার।



৭

তাই গর্ভবতী মায়ের খাওয়া-দাওয়ার প্রতি ভালো করে খেয়াল রাখতে হবে।



৮

এই সময়টাকে বলা হয় সুযোগের জানালা। এই জানালা খোলা থাকে মাত্র ১০০০ দিন। শিশু যখন মায়ের গর্ভে আসে, তখন থেকে তার ২ বছর বয়স পর্যন্ত সময়টাই হচ্ছে ১০০০ দিন।



৯

এই ১০০০ দিনের মধ্যে শিশুর শরীর ও বুদ্ধি বাড়ে। এর প্রভাব থাকে সারা জীবন।







গ

১ এবার কিশোর-কিশোরীদের সঠিক পুষ্টির ব্যাপারে আলোচনা করব।



২ এ সময়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এ সময়ে শারীরিক নানা ধরনের পরিবর্তন ঘটে।



৩ তাই তোমাদের সঠিকভাবে বাড়তে হলে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। আর শারীরিক পরিশ্রমের দিকে খেয়াল রাখতে হবে।



৪ কারণ তোমরাই দেশের ভবিষ্যৎ। পড়ালেখায় ভালো করতে হলে শরীর ভালো রাখতে হবে। বুদ্ধিও ঠিক থাকতে হবে।



ঘ

১ এখন তোমাদের একটা মজার ছবি দেখাই।



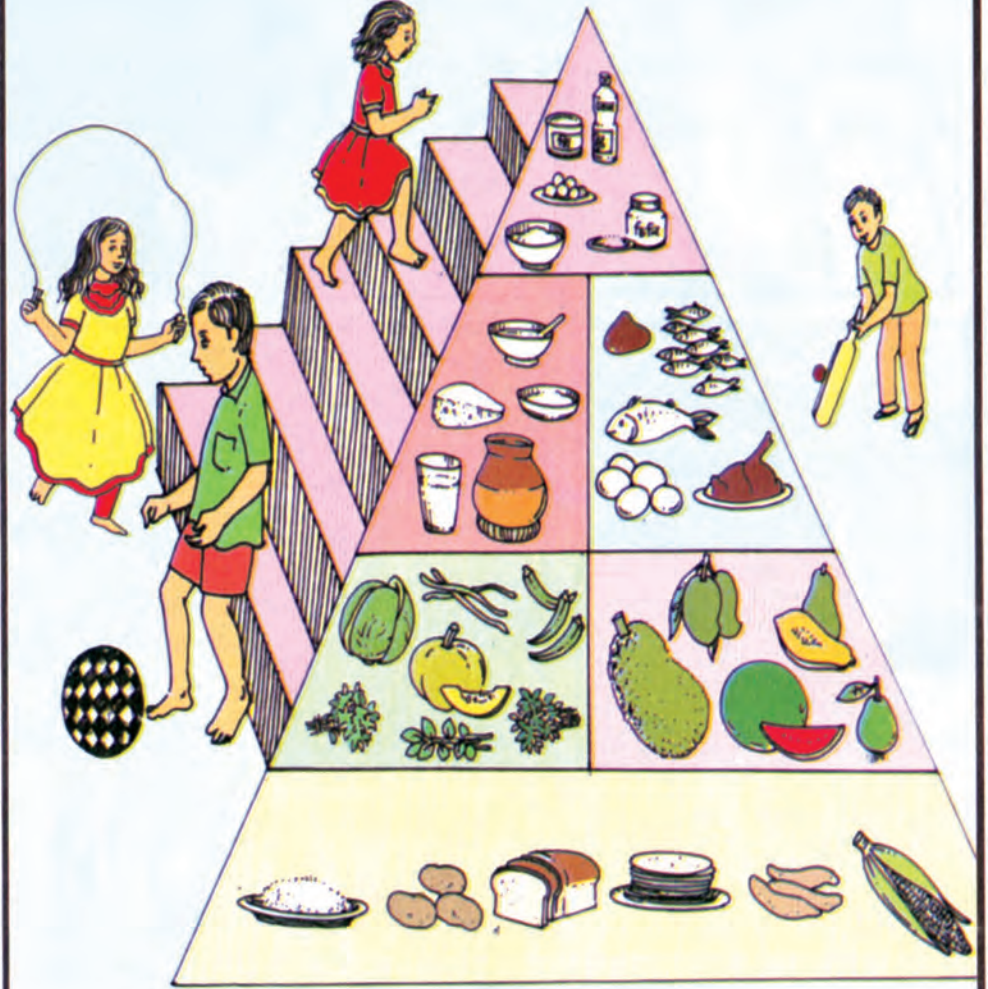
৩ বলো তো এখানে কী দেখতে পাচ্ছ?

একটা পিরামিডের ছবি।
পিরামিডের গায়ে
নানা ধরনের
খাবার।



খাদ্য পিরামিড

২





একদিনে কোন বয়সে কিশোর-কিশোরীদের কী খেতে হবে

বয়স	ছেলে/মেয়ে	ভাত বা বুটি	শাক-সবজি	ফলমূল	দুধ ও দুধের তৈরি খাবার	ডিম ও মাছ-মাংস
১১ থেকে ১৩	ছেলে	৬/৭টি বুটি বা ৩-সাড়ে ৩ কাপ ভাত	আড়াই-৩ কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও পৌনে ১ কাপ মাছ-মাংস
	মেয়ে	৬টি বুটি বা আড়াই-৩ কাপ ভাত	আড়াই কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও পৌনে ১ কাপ মাছ-মাংস
১৪ থেকে ১৫	ছেলে	৮/৯টি বুটি বা ৪-সাড়ে ৪ কাপ ভাত	৩-সাড়ে ৩ কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও ১ কাপ মাছ-মাংস
	মেয়ে	৬ টি বুটি অথবা ৩ কাপ ভাত	আড়াই কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও পৌনে ১ কাপ মাছ-মাংস
১৬ থেকে ১৯	ছেলে	৯/১০টি বুটি বা ৪-৫ কাপ ভাত	সাড়ে ৩ কাপ	২-আড়াই কাপ	সাড়ে ৩ কাপ	১টি ডিম ও দেড় কাপ মাছ-মাংস
	মেয়ে	৬/৭টি বুটি বা ৩-সাড়ে ৩ কাপ ভাত	৩ কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও ১ কাপ মাছ-মাংস

৯ বলো তো পুষ্টিকর
খাবারের পাশাপাশি
তোমাদের আর কী করতে হবে?



১০ আমাদের নিয়মিত
ব্যায়াম ও খেলাধুলা
করতে হবে।



হ্যাঁ, যা খাচ্ছ তা
শরীরে কাজে
লাগাতে ব্যায়াম
করা দরকার।



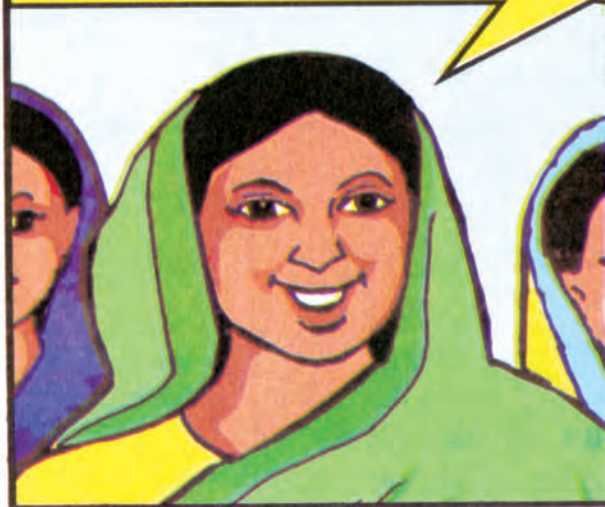
১১ আপা, কতক্ষণ
ব্যায়াম বা খেলাধুলা
করতে হবে?



১২ তোমাদের দিনে কম করে ১ঘণ্টা
ব্যায়াম করা দরকার। এমন ব্যায়াম
করবে যাতে শরীরে
যথেষ্ট ঘাম হয়, আর ঘন ঘন
নিঃশ্বাস পড়ে।



১৩ আমার ছেলেও তাই বলে। সে
মাঠে ফুটবল খেলে। আর...



১৪ রোজ সাঁতার কাটে।



১৫

দৌড়াপ আর খেলাধুলা
যেমন- সাঁতার, ক্রিকেট,
হাডুডু, ফুটবল এসবও
খেলতে হবে।



১৬

তোমরা খেলাধুলা করছ। পড়ালেখা
করছ। এসবের জন্য
নানা ধরনের খাবার থেকে
তোমাদের পুষ্টি নিতে হবে।



১৭

আপা, আমাদের
ঘুমের ব্যাপারে কিছু
বলবেন?

খাওয়া ও ব্যায়ামের
মতো ঘুমও তোমাদের
শরীরের জন্য দরকার।



১৮

চেষ্টা করবে একটি
নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে
ও ঘুম থেকে উঠতে।



১৯

আর জানতে হবে, কীভাবে পরিষ্কার
পরিচ্ছন্নভাবে খাবার তৈরি করতে ও
খেতে হয়।

আপা, আমরা কেন্দ্রে
শিখেছি- কীভাবে
সাবান দিয়ে ভালো
করে দুই হাত ধুয়ে
খেতে হয়।



২০

হ্যাঁ, খাবার তৈরির আগে ও
খাওয়ার আগে সাবান দিয়ে
ভালো করে দুই হাত ধুতে হয়।



২১

আরেকটা কথা মনে রাখবে। তাজা ও কেমিক্যাল মুক্ত খাবার খাবে।

আপা,
কেমিক্যাল
কী?



২২

তৈরি খাবার যেসব কিনতে পাওয়া যায়, তাতে অনেক কৃত্রিম জিনিস মেশানো হয়, সেগুলোই কেমিক্যাল। সেসব শরীরের জন্য খুব খারাপ।



২৩

সব সময় ঘরে তৈরি নাশ্তা, ভাত, শাক-সবজি, ডিম, মাছ-মাংস, দুধ ও দুধ দিয়ে তৈরি খাবার খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে।



২৪

দোকান আর বাজারের জিনিসে খুব বেশি চর্বি, মিষ্টি ও লবণ থাকে, যা শরীরের জন্য খুব খারাপ।



২৫

আপা, শুনছি বড়দের বেশি চর্বি, মিষ্টি ও লবণ খাওয়া নিষেধ। ছোটরা খেলে অসুবিধা কী?





চ

১ টিভি আর পত্রিকায়
নানা ধরনের
বৈয়াম ও প্যাকেট
খাবারের বিজ্ঞাপন
থাকে।



২ হ্যাঁ আপা, জিনিস বিক্রির জন্য এসব করা
হয়। আমিও বিজ্ঞাপন দেখে লম্বা হওয়ার
জন্য একটি প্যাকেট কিনেছিলাম।
অনেকদিন খেয়ে একটুও লম্বা হইনি।



হ্যাঁ আপা, আছে।

শুনলে ওর কথা?
মাঝখান থেকে কত
টাকা নষ্ট হলো। সেই
১০০০ দিনের কথা
মনে আছে?

৩ মায়ের পেট থেকে
শুরু করে শিশুর
২ বছর বয়স পর্যন্ত
তাই না আপা?

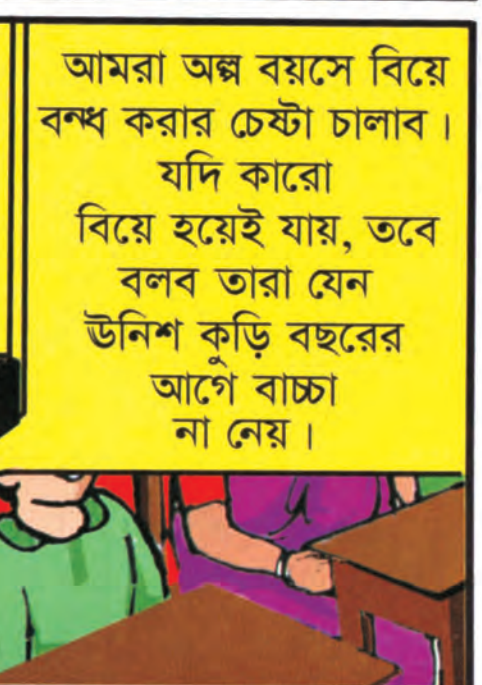


৪ হ্যাঁ ঠিক। ঐ ১০০০ দিনের
শিশুর পুষ্টিই হচ্ছে আসল। তখন
শিশু কতটা পুষ্টি পেয়েছে তার
ওপরই অনেকটা নির্ভর করবে
তার বেড়ে ওঠা।



৫ মানে সে বড় হয়ে কতটুকু লম্বা
হবে। তার দৈহিক ও মানসিক
গঠন কতটুকু হবে, ইত্যাদি।





১১

খাবারের ব্যাপারে
এখন থেকে খুব খেয়াল
রাখতে হবে।

দুধ খেতে আমার একদম ভালো
লাগে না। কিন্তু দুধে রয়েছে সব
ধরনের পুষ্টিগুণ। তাই এখন
থেকে আমি দুধ খাবই।

একেক ধরনের
খাবারের একেক
রকমের গুণ
আছে।

এখন থেকে পিরামিডে
দেয়া ছবি দেখে খাওয়ার
চেফ্টা করব।

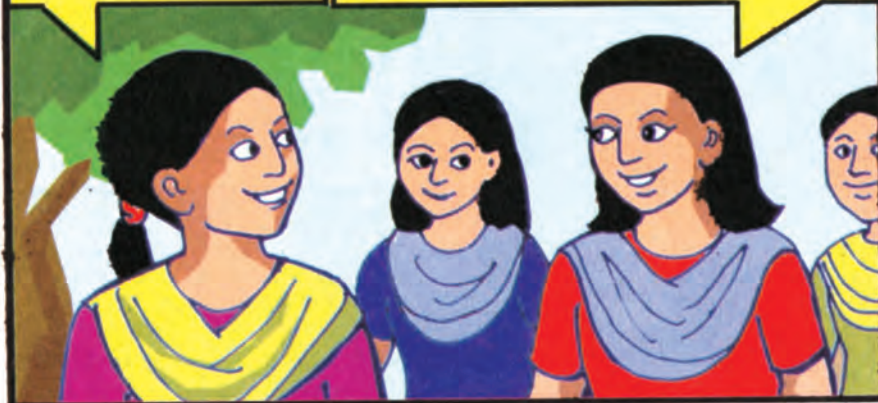
আর সুযোগ
থাকলে
ইউনিসেফ,
বিশ্ব স্বাস্থ্য
সংস্থার দেয়া
স্বাস্থ্য তথ্য
ইন্টারনেট
থেকে
জানব।



১২

আমরা যা
শিখলাম তা
অন্য সবাইকেও
বুঝাব।

হ্যাঁ, সবাইকে বলব সঠিক
খাবার খেতে, খেলাধুলা করতে
আর আজীবনে খাবার
না খেতে।



১৩

চলো আমরা সবুজ
সংঘের আপার কাছে যাই।
তার কথা নিশ্চয়ই সবাই
মানবে। এছাড়া কেন্দ্রের
পুষ্টি বিষয়ক অন্য বই দুটিও
পড়তে হবে।

হ্যাঁ চলো। সবাইকে
বুঝাব আমরা সুস্থ
থাকলে সব কাজে
ভালো করব। অনেক
পড়ালেখা শিখতে
পারব। সবাই
খুশি হবেন।



অনুশীলন পাতা

১. গল্প পড়ি ও বলি

ক. ছোট দলে বসে বইটি পড়ি।

খ. যেটুকু পড়া হয়েছে তা নিয়ে সবাই মিলে কথা বলি।

২. মুখে মুখে উত্তর বলি

ক. জীবন চক্রে পুষ্টি বলতে কী বুঝি?

খ. জীবন চক্রে পুষ্টির কোন সময় থেকে কোন সময় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?

গ. কেন এসময়টা গুরুত্বপূর্ণ?

ঘ. কিশোর কিশোরীদের পুষ্টির দরকার কেন?

ঙ. খাদ্য পিরামিডে কয় ধরনের খাবারের কথা বলা হয়েছে?

চ. পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার পাশাপাশি আর কী কী করা দরকার?

ছ. সাদা চাল, সাদা আটা ও খোসা ছাড়ানো ডাল খাওয়া ভালো না, লাল আটা, লাল চাল ও খোসাসহ ডাল ভালো?

জ. নানা রকমের খাবারের বিজ্ঞাপন দেখে খাবার কিনে খেলে কী হয়?

ঝ. পরিষ্কার পরিচ্ছন্নভাবে খাবার তৈরি ও খাওয়া কেন দরকার?

ঞ. অল্প বয়সে গর্ভবতী হলে কী ধরনের অসুবিধা হয়?

৩. বইটির শিক্ষণীয় বিষয় বাস্তব জীবনে কে, কীভাবে কাজে লাগাবেন, তা প্রত্যেক শিক্ষার্থীর কাছ থেকে জেনে নিন।

সহায়কের জন্য নির্দেশনা

বইয়ের নাম : কিশোর-কিশোরীদের যা জানতে হবে যা করতে হবে।

বিষয় : কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি ও বেড়ে ওঠা।

উদ্দেশ্য: এই বইটি পাঠ ও অনুশীলনের মাধ্যমে নব্য ও স্বল্প সাক্ষরগণ-

১. একটি মানুষের সারাজীবনে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবেন;
২. সুযোগের জানালা বলতে কী বুঝায় তা বলতে ও ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
৩. কিশোর-কিশোরীদের খাবারের পাশাপাশি শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবেন;
৪. বিজ্ঞাপনের প্রচারে বিভ্রান্ত না হয়ে পারিবারিক সঠিক খাবার বেচে নিতে পারবেন;
৫. তথ্য প্রাপ্তির পাশাপাশি পড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে।

বইয়ের উপস্থাপন কৌশল

এই বইটি কমিক ফর্মে অর্থাৎ ছবি ও কথা মিশিয়ে তৈরি করা হয়েছে। যাতে শিক্ষার্থীরা একঘেয়েমী থেকে মুক্ত হয়ে আনন্দের সঙ্গে পড়তে আগ্রহী হন এবং প্রয়োজনীয় তথ্য গ্রহণ করতে পারেন।

ব্যবহার কৌশল

- ❖ শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগতভাবে বইটি পাঠাগার বা অব্যাহত শিক্ষাকেন্দ্র থেকে নিয়ে পড়তে পারবেন।
- ❖ শিক্ষার্থীরা শিখন কেন্দ্রে এসে দলীয়ভাবে বইটি পড়বেন। সেক্ষেত্রে ৩/৪ টি অধিবেশনে বইটি শেষ করা যেতে পারে। বইটি পঠন ও অনুশীলনের জন্য সহায়ক নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করবেন।

কেন্দ্রে অনুশীলনের জন্য সহায়ক যা করবেন-

- বইয়ের নামটি পড়ে শোনাবেন অথবা শিক্ষার্থীদের ২/১ জনকে দিয়ে পড়াবেন এবং নামের ব্যাখ্যা নিয়ে আলোচনা করবেন।
- এবার শিক্ষার্থীদের কয়েকটি ছোট দলে ভাগ করবেন।
- প্রত্যেক দলকে ১টি করে বই দেবেন। শিক্ষার্থীরা দলে বসে বইটি পড়বেন। এক্ষেত্রে একজন পড়বেন, অন্যরা শুনবেন অথবা সবাই কিছু কিছু অংশ করে পড়বেন।
- পড়ার পর পঠিত বিষয় নিয়ে সবাই মিলে আলোচনা করবেন।
- বইটি সম্পূর্ণ পড়া হলে সবাই বইয়ের তথ্যগুলো বুঝতে পেরেছেন কি-না সহায়ক তা অনুশীলন পাতায় প্রদত্ত প্রশ্নের মাধ্যমে যাচাই করবেন। প্রয়োজনে বইয়ের তথ্যগুলো পুনরায় ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দেবেন।