

# “ভালো খাবো, ভালো থাকবো”

কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া নিশ্চিত করার লক্ষ্যে সমন্বিত



## কর্মসূচী বাস্তবায়ন সহায়িকা

ফেব্রুয়ারী, ২০২১



# কিশোর-কিশোরীদের মেধা বিকাশ এবং শারীরিক বৃদ্ধির জন্য চাই পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা

বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের একটি বড় অংশ অপুষ্টিতে আক্রান্ত, যা তাদের মেধা বিকাশ এবং শারীরিক বৃদ্ধির অন্তরায়। উন্নত পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা কিশোর-কিশোরীসহ সকলের জীবন বদলে দিতে পারে। GAIN এর “ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীর আওতায় বাংলাদেশের ১০ লাখেরও বেশী কিশোর-কিশোরী “আমাদের প্রতিদিনের টিফিনের টাকা দিয়ে আমি স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টিকর খাবার কিনবো” এই শপথ নিয়েছে। “ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীর ব্যাপ্তি, বাস্তবায়ন, প্রসার এবং একে টেকসই করার জন্য BIID, Nutrition Club সমূহের মাধ্যমে এটিকে সারাদেশে ছড়িয়ে দেয়ার উদ্যোগ নিয়েছে।



“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” এর শপথ (সংযুক্তি-১) গ্রহন করে (ফরমে স্বাক্ষর করতে হবে)

অথবা অনলাইনে এই শপথ নেয়া যাবে

(<https://bhalokhabobhalotahakbo.com/pl edge-bi id>)।

ভালো খাবো  
ভালো থাকবো



শপথের অঙ্গীকারকে বাস্তবায়ন করার জন্য BIID

“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীতে ৭টি আনন্দদায়ক কাজ নির্বাচন করেছে। ভালো খাবারের সাথে সাথে স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনকে এই কার্যক্রম নির্বাচনের ক্ষেত্রে প্রাধান্য দেয়া হয়েছে। সৃজনশীল, পুষ্টি সমস্যা সমাধানে সহায়ক এবং সহজে বাস্তবায়ন করা যায় এমন সব কাজের মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীরা নিউট্রিশন ক্লাবের মাধ্যমে এগুলো বাস্তবায়ন করতে পারবে অথবা অন্য যে কোন কাজ করতে

পারবে। শেখ রাসেল ডিজিটাল ল্যাব নেটওয়ার্ক এর আওতাধীন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসহ সকল নিউট্রিশন ক্লাবে এই কার্যক্রম পরিচালিত হবে।

## প্রয়োজন সঠিক পরিকল্পনা এবং নেতৃত্ব

সংশ্লিষ্ট শিক্ষক এবং ছাত্র-ছাত্রীরা আলোচনার মাধ্যমে নিউট্রিশন ক্লাবের বার্ষিক কর্ম পরিকল্পনা এবং লক্ষ্য নির্ধারণ করবে। নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা তাদের এলাকার পুষ্টি সমস্যাসমূহ চিহ্নিত করবে, এবং সেই মোতাবেক নিজেদের প্রয়োজন, সক্ষমতা এবং আগ্রহ বিবেচনা করে কর্ম-পরিকল্পনা গ্রহন করবে (এ সংক্রান্ত সহযোগিতার জন্য সংযুক্তি ১২ দেখো)।

নিজেদের ক্ষমতা ও সৃজনশীলতার উপর আস্থা রাখো এবং আত্মবিশ্বাসী হও, তোমরাই হবে অপুষ্টি দূর করার প্রথম সারির নেতা।



অপুষ্টি সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে বাংলাদেশ সরকার এবং জাতিসংঘ বিভিন্ন উদ্যোগ গ্রহন করেছে, এই উদ্যোগসমূহকে সফল করার জন্য প্রয়োজন সম্মিলিত প্রচেষ্টা। এককভাবে সরকার বাংলাদেশের



অপুষ্টি সমস্যার সমাধান করতে পারবেনা, তাই কিশোর –কিশোরী এবং তরুণদের এগিয়ে আসতে হবে, তোমাদের সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং অঙ্গীকার পুষ্টিসমৃদ্ধ বাংলাদেশ গঠন করতে পারবে।



## প্রাথমিক ভাবে নির্বাচিত ৭টি কাজ

 <p>প্রতিযোগিতার আয়োজন</p>	 <p>শিক্ষার্থীদের সচেতনতা</p>
<p>বাড়িতে এবং শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বাগান করা</p> 	
 <p>স্থানীয় গনম্যান্য ব্যক্তিকে সংযুক্ত করা</p>	 <p>খেলাধুলা আয়োজন</p>
 <p>পোস্টার ক্যাম্পেইন</p>	 <p>স্থানীয় খাদ্য ব্যবসায়ীদের সচেতনতা বৃদ্ধি</p>

# ৭টি কাজ কি এবং কিভাবে করব

এই সহায়িকার উল্লেখিত ৭টি কাজ সম্পর্কে নিম্নে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেয়া হলো। সুষ্ঠুভাবে কাজ সম্পাদনের জন্য প্রতিটি কাজের সাথে সংযুক্তি দেয়া হলো যা তোমাকে কাজটি কিভাবে সম্পাদন করবে, তা বুঝতে সাহায্য করবে। যা তোমাকে কাজটি সম্পাদনে সাহায্য করবে।

“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীতে তোমাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভাস ছাড়াও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপন সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শগুলোকে মজাদার করার জন্য বিভিন্ন কাজ নির্বাচন করা হয়েছে। উল্লেখিত ৭টি কাজ ছাড়াও তোমরা নতুন কিছুও করতে পারো।

## ক. বাগান করা

নিরাপদ ও পুষ্টিকর সব্জি এবং ফলমূলের জন্য সহজ উৎস হতে পারে নিজস্ব বাগান; বাড়ীর আঙ্গিনায় কিংবা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের মাঠে এই বাগান করা যেতে পারে। সুষ্ঠু পরিকল্পনা ও সঠিক পরিচর্যার মাধ্যমে বাগান আমাদের দৈনন্দিন পুষ্টি চাহিদা মেটাতে পারে।

পরিবারের সদস্যদের অংশগ্রহণে সংযুক্তি-২ অনুসরণ করে বাগান প্রস্তুত করা যেতে পারে। এর জন্য প্রয়োজন তোমার আগ্রহ এবং উদ্যোগ। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ছাত্র-ছাত্রীদের উৎসাহ প্রদানের জন্য নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা নিজ বিদ্যালয়ের বাগান প্রতিষ্ঠার উদ্যোগ নিতে পারে।

প্রধান শিক্ষকের অনুমতিক্রমে বাগান প্রতিষ্ঠার জন্য একটি কমিটি গঠন করে একজন সদস্যকে দায়িত্ব দেয়া যেতে পারে। স্কুল বাগান করার জন্য সংযুক্তি-৩ অনুসরণ কর।

### খ. বিভিন্ন প্রতিযোগিতা (ছবি আঁকা, রেসিপি, বিতর্ক প্রভৃতি)

“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীতে সকলের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করার জন্য নিউট্রিশন ক্লাব সৃজনশীল, এবং আনন্দদায়ক বিভিন্ন প্রতিযোগিতার আয়োজন করতে পারে। ছাত্র-ছাত্রীরা/তোমরা কি ধরনের খাবার পছন্দ করো এ বিষয়ে ছবি আঁকা, রেসিপি কিংবা বিতর্ক প্রতিযোগিতার আয়োজন করতে পারো। তবে খাবারটি অবশ্যই পুষ্টিকর হতে হবে। প্রতিযোগিতা আয়োজনের জন্য নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা আলোচনা করে দায়িত্ব নিতে পারো, কে কোন প্রতিযোগিতা আয়োজন করবে এবং সহায়তার জন্য সংযুক্তি-৪ (ছবি আঁকা), সংযুক্তি-৫ (রেসিপি), এবং সংযুক্তি-৬ (বিতর্ক) এর সহায়তা নাও, নতুন কোন প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহায়তার প্রয়োজন হলে BIID কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করো।

### গ. খেলাধুলা আয়োজন

বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলার মাধ্যমেও আমরা পুষ্টি সম্পর্কে জানতে পারি। তোমাদের বাৎসরিক কর্মপরিকল্পনা অথবা নিয়মিত আলোচনার সময় সদস্যদের আগ্রহ এবং সহজে আয়োজন করা যায় এমন খেলাধুলা নির্বাচন করো। ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস সংক্রান্ত খেলাধুলার আয়োজন (সকালের নাস্তা কিংবা টিফিন) করতে পারে। (সংযুক্তি-৭)

### ঘ. স্থানীয় খাদ্য ব্যবসায়ীদের সচেতনতা বৃদ্ধি

তোমাদের প্রতিদিনের খাবারের একটি বড় অংশ সরবরাহ করে স্থানীয় খাদ্য ব্যবসায়ীরা এবং আমরা সবাই খাবারের মান, ভেজাল, পুষ্টিগুণ নিয়ে সচেতন তাই নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা “ভালো খাবার” নিশ্চিত করার জন্য উদ্যোগ নিতে পারো। স্থানীয় খাবার



দোকান (রেস্তোরা, মিষ্টি কিংবা ফলের দোকান, চটপটি, ফুসকা বিক্রেতা প্রভৃতি) এর মালিক এবং অন্যান্যদের সাথে খাবারের মান নিশ্চিত করার জন্য একটি দল গঠন করো এবং কি করতে চাও তা ঠিক করো। এ বিষয়ে সংযুক্তি-৮ তোমাকে সাহায্য করবে।

### ঙ. সামাজিক সচেতনতা পোস্টার ক্যাম্পেইন

“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীকে সকলের কাছে পৌঁছে দেয়ার জন্য মজার কাজ হলো, পুষ্টি বার্তা নিয়ে ছবি তোলা। A4 সাইজের কাগজে বিভিন্ন সচেতনতামূলক তথ্য লিখে তোমরা নিজেরা এবং আশেপাশের বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার জনসাধারণকে এই পোস্টার ক্যাম্পেইনএ সম্পৃক্ত করতে পারো। পরবর্তীতে এই ছবিগুলো সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে শেয়ার করতে পারো যাতে অন্যরা ছবি দেখে অনুপ্রাণিত হয়। পোস্টার ক্যাম্পেইন কার্যক্রমের পরিকল্পনার জন্য সংযুক্তি-৯ সহায়ক হবে।

### চ. শিক্ষার্থীদের সচেতনতা

নিউট্রিশন ক্লাবের কার্যক্রম সম্পর্কে তোমাদের প্রতিষ্ঠানের অন্যান্য শিক্ষার্থীদের জানাতে এবং “ভালো খাবো, ভালো থাকবো” এর কাজে সকল ছাত্র-ছাত্রীদের সম্পৃক্ত করতে তোমরা বিভিন্ন উদ্যোগ নিতে পারো। প্রধান শিক্ষকের অনুমতি নিয়ে বিভিন্ন ক্লাসে ক্লাসে পুষ্টি বার্তা/পোস্টার নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের সচেতন করতে পারো কিংবা তোমাদের প্রতিষ্ঠানে আয়োজিত বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অথবা সকালের এসেম্বলীতে সকলকে নিউট্রিশন ক্লাবের কাজ সম্পর্কে অবহিত করতে পারো। তোমাদের কাছাকাছি বিদ্যালয় পরিদর্শন করে, সেখানে অথবা স্থানীয় পর্যায়ে অন্যান্য বিদ্যালয়ের ছাত্র-



ছাত্রীদের সচেতন করতে পারো। এ বিষয়ে ধারণা নেয়ার জন্য সংযুক্তি-১০ দেখো এবং প্রয়োজনে BIID কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করো।

## ছ. স্থানীয় গন্যমান্য ব্যক্তিকে সংযুক্ত করা।

শিক্ষকদের পরামর্শ নিয়ে তোমরা স্থানীয় নির্বাচিত প্রতিনিধি, সরকারী কর্মকর্তা, ব্যবসায়ী, উন্নয়ন কর্মী, কৃষক, শিক্ষক (অন্য প্রতিষ্ঠানের) কিংবা অন্য কোন পেশার গন্যমান্য ব্যক্তিদের তালিকা তৈরী করা এবং তাদের সাথে দেখা করে নিউট্রিশন ক্লাব এর কার্যক্রম এবং “ভালো খাবো, ভালো থাকবো” উদ্যোগের কথা জানাও। সেই সাথে স্থানীয় কোন সমস্যা কিংবা তোমাদের কার্যক্রম (যেমন- রাস্তাঘাট পরিষ্কার রাখা, স্থানীয় বা স্কুলের খাবার দোকানে স্বাস্থ্যকর খাবার দেয়ার বিষয়েও তাদের সাহায্য নেয়া যায়।) এ সহায়তার অনুরোধ করো। গন্যমান্য ব্যক্তিদের সাথে মিটিং এর ছবি তোলা এবং আলোচনা লিখে রাখো, এবং সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে শেয়ার করো, এ বিষয়ে পরিকল্পনা করার জন্য সংযুক্তি-১১ দেখো।

# আমি কি করতে পারি?

একজন দায়িত্বশীল নাগরিক এবং ছাত্র হিসাবে, তুমিও নিউট্রিশন ক্লাব কার্যক্রমে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারো। নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হও এবং পরিবারও সমাজের প্রতি দায়িত্বশীল হও, দেখবে তুমি যা করার স্বপ্ন দেখো তা করতে পারবে। তোমার নিজের, পরিবারের এবং সমাজে যে পুষ্টিজনিত সমস্যাগুলো (অপুষ্টি ও অতিপুষ্টি) আছে তা দূর করতে তুমি একজন দক্ষ স্বেচ্ছাসেবক



হিসাবে কাজ করতে পারো এবং এই সহায়িকার বর্ণিত কাজসমূহ বাস্তবায়নে নেতৃস্থানীয় ভূমিকা নিতে পারো। এতে তোমার দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে, বুদ্ধি বাড়বে, মানসিক প্রশান্তি হবে। সমাজের সকলে শ্রদ্ধা করবে এবং ভবিষ্যতের একজন সুনামগরিক হিসাবে নিজেকে প্রতিষ্ঠা করতে পারবে।

নিজের আগ্রহ, প্রয়োজন এবং তোমার দক্ষতার কথা বিবেচনা করে আজই “ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচীতে অংশ নাও, নিউট্রিশন ক্লাবের আগামী দিনের নেতৃত্বের জন্য নিজেকে প্রস্তুত কর।

## সবাইকে সম্পৃক্ত করো এবং নেতৃত্ব দাও

“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচী সম্পর্কে অন্যদের জানাও এবং নিউট্রিশন ক্লাবের বিভিন্ন কার্যক্রমের সাথে সম্পৃক্ত করো। এককভাবে অপুষ্টির সমস্যা দূর করা কঠিন, তাই প্রয়োজন সকলের সমন্বিত প্রচেষ্টা এবং কার্যকর অংশগ্রহণ। তোমার ভূমিকা দেখে অন্যরা উৎসাহিত হবে তাই নিজেকে প্রস্তুত কর এবং অন্যদের জন্য দৃষ্টান্ত হও।

ফেইসবুকে তোমার বন্ধুদের নিউট্রিশন ক্লাব সম্পর্কে জানাও। তোমার এবং ক্লাবের কাজের ছবি দাও, সকলকে তাদের দায়িত্বের কথা স্মরণ করিয়ে দাও।

# যে কোন তথ্যের প্রয়োজন হলে

“ভালো খাবো, ভালো থাকবো” কর্মসূচী সংক্রান্ত যে কোন তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন –

ফারহানা আক্তার, মোবাইল: ০১৬৮২৬৮৪১৭৫, ইমেইল: [farhana@biid.org.bd](mailto:farhana@biid.org.bd)



বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অফ আইসিটি ইন ডেভেলপমেন্ট (BIID)

বাড়ী নং- ১৭৪, লেভেল-২, এপার্টমেন্ট-বি৩, রোড নং-২, মহাখালী ডিওএইচএস, ঢাকা-১২০৬, বাংলাদেশ।

ফোন: +৮৮০-২-৮৭১৪১৬৯, ই-মেইল: [info@biid.org.bd](mailto:info@biid.org.bd), ওয়েব: [www.biid.org.bd](http://www.biid.org.bd)

