

আপনার কিন্তু আপনার
পরিবারের স্বাস্থ্য ও
সুস্থতা উন্নত করার
ক্ষমতা আছে:

বাবা-মাদের জন্য একটি
প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা



NYC
Health

জীবনের গোড়াতেই সুঅভ্যাস তৈরী হয়। স্বাস্থ্যকর পছন্দ গড়ে তুলতে আপনার বাচ্চা ও কিশোর-কিশোরী সন্তানদের সাথে কাজ করুন। যদি আপনার স্বাস্থ্যকর অভ্যাস থাকে, তাহলে তাদেরও থাকবে।

সহজসরলভাবে শুরু করুন



পরামর্শ:

1. মিষ্টি পানীয় এড়িয়ে চলুন। মিষ্টি পানীয়ের বদলে পানি/জল পান করুন।
2. পর্দার সামনে থেকে সরে গিয়ে সক্রিয় থাকুন। নাচুন, হাঁটতে যান বা কোন সক্রিয় খেলা খেলুন।
3. খাওয়ার সময়টি পরিবারের সাথে কাটান। আপনার সন্তানদের সাথে রান্না করুন ও খাবার খান।



1. মিষ্টি পানীয় এড়িয়ে চলুন

রসজাতীয় পানীয়; সোডা; মিষ্টি দেওয়া আইসড টি, চাপ্রাকারী এবং স্পোর্টস ড্রিঙ্কগুলি সবকটিই হল চিনি দেওয়া পানীয়। মিষ্টি দেওয়া পানীয় হল আমাদের খাদ্যাভ্যাসে চিনি যোগ করার সর্ববৃহৎ উৎস। মাত্র একটি 20-আউন্সের সোডাতেই 250 ক্যালোরি এবং 16 চা চামচের থেকে বেশি চিনি থাকে। নিউ ইয়র্ক সিটিতে, প্রায় 30 শতাংশ শিশুরা প্রতিদিন এক বা একাধিক চিনি দেওয়া পানীয় খায়।



মিষ্টি পানীয় এড়ানোর জন্য পরামর্শ:

- আপনার বাচ্চার দুপুরের খাবারে ফলের রস বা 100% ফলের রস দেওয়ার পরিবর্তে একটি গোটা ফল দিন। মনে রাখবেন: 100% ফলের রস কিন্তু প্রাকৃতিক মিষ্টি ও ক্যালোরিতে ভরপুর থাকে।
- সদ্যজাতদের শুধুমাত্র বুকের দুধ, ফর্মুলা এবং পানি/জল খাওয়ান।
- পানি/জল এবং সাদা (চিনি ছাড়া) মাঠাতোলা বা 1% দুধ বাচ্চাদের দিন।
- শুধুমাত্র পানি/জল, সেল্টজার, চিনিছাড়া আইসড টি এবং কম-ফ্যাট বা ফ্যাট-হীন সাদা দুধের মতো স্বাস্থ্যকর পানীয়ই আপনার ফ্রিজে রাখুন। একটি পুনর্ব্যবহার করার বোতলে নিউ ইয়র্ক সিটির কলে পানি/জল ভরুন; NYC-র পানি/জল বিনামূল্য এবং সুস্বাদু।
- কফি মেশানো পানীয় অর্ডার করবেন না, যাতে প্রচুর চিনি, ক্যালোরি এবং ক্যাফিন থাকতে পারে।
- চিনি যোগ না করে ঘরে স্মুদি বানান।

2. পর্দার সামনে থেকে সরে গিয়ে চলাফেরা করুন।

গড়ে, ৪ থেকে ১৪ বছরের শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা টিভি, কম্পিউটার, সেল ফোন বা ট্যাবলেটের মত মিডিয়া ব্যবহার করে দিনে সাড়ে সাত ঘন্টা সময় কাটায়। পর্দার সামনে থাকার সময় মানুষজনের নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ার প্রবণতা আছে।



পর্দার সামনে থেকে সরে যাওয়া এবং সক্রিয় থাকার পরামর্শ:

- প্রত্যেক রাত্রে পুরো পরিবার একসাথে চলাফেরা করুন। নাচুন, কোন ইনডোর গেম খেলুন বা রাতের খাবারের পরে খেলতে যান।
- বাস বা সাবওয়েতে আপনার বাচ্চাদের সাথে একটি স্টপ আগে নেমে বাকি পথটি হাঁটুন।
- আপনার পরিবারকেও ঘরের কাজে সাহায্য করতে বলুন। ভ্যাকুম করা ও ঘরের অন্যান্য নৈমিত্তিক কাজগুলি করা ক্যালোরি পোড়ানোর দারুণ উপায়।

3. খাওয়ার সময় পরিবারের সাথে কাটান

আজকের ফাস্ট-ফুড এবং ব্যস্ত কাজের ফাঁকে সবসময় সুস্থ ভারসাম্য বের করা সহজ নয়। যেখানে সম্ভব খাওয়ার সময় পরিবারের সাথে কাটান। আপনার বাচ্চাদের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার কিনুন, রান্না করুন ও খান। এই কাজগুলিতে বাচ্চাদেরকেও নিয়োজিত করলে তা তাদেরকে এখন ও ভবিষ্যতে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে সাহায্য করবে।



থাওয়ার সময় পরিবারের সাথে কাটানোর পরামর্শ:

- খাবার ও স্ন্যাক্স থাওয়ার সময়সূচী ঠিক করুন। এইভাবে আপনার পরিবার জানবে যে কখন খাবার থাওয়া হবে এবং আগে থেকে অস্বাস্থ্যকর খাবার থাকবে না।
- সঠিক মাপের প্লেট দিয়ে শুরু করুন। বেশিরভাগ প্লেটের মাপ আড়াআড়িতে 9 ইঞ্চি, কিন্তু ছোট বাচ্চাদের জন্য 7 ইঞ্চির প্লেটই ভালো।
 - ছোট বাচ্চাদের নিজেদেরকেই খাবার নিতে দিন। বড়দের তত্বাবধানে 3 বছর এবং তার বেশি বয়সী অনেক বাচ্চাই নিজেদের খাবার নিজে নিতে পারে।
 - বাচ্চারদের প্লেটের অর্ধেক শাকসবজি ও ফল দিয়ে ভরে দিন। তাদের প্লেটের এক চতুর্থাংশ চর্বিহীন প্রোটিন এবং আরেক চতুর্থাংশ গোটা দানা বা স্টার্চে ভর্তি থাকা উচিত।
- আপনার পরিবারের জন্য সুস্থ আদর্শ গড়ে তুলুন। নিজে শাকসবজি খান তাহলে আপনার বাচ্চারাও থাকবে।
- চাপ দেওয়ার পরিবর্তে ধৈর্য ধরলে ভালো কাজ হয়। আপনার পরিবারকে বহুবার এবং বিভিন্নভাবে ফল ও শাকসবজি দিন।
- বাইরে থাওয়ার সময় অল্প অল্প অংশ বাছুন। খাবারের পরিমাণ তা সত্ত্বেও বেশি হলে, এটি ভাগ করুন বা পরে থাওয়ার জন্য ঘরে নিয়ে যান।
- শিশুদেরকে খেতে উৎসাহিত করলেও কখনোই খেতে জোর করা উচিত নয়।



কিভাবে সব বয়সী বাচ্চাদের সাথে খাবারদাবার নিয়ে কথা বলবেন

আপনার শব্দগুলি ক্ষমতাশালী, এমনকি যদি আপনি মনে করেন যে আপনার বাচ্চারা শুনছে না তবুও। আপনি কিভাবে খাবারদাবার, ওজন ও শরীরচর্চা নিয়ে কথা বলছেন তাই পুরো পার্থক্য গড়ে দিতে পারে। এখানে বেশ কিছু পন্থা দেওয়া হল যাতে আপনি আপনার যে কোন বয়সের সন্তানের সাথে এই বিষয়গুলি নিয়ে নিজের মত করে কথা বলতে পারেন।

1. খাবারকে কখনোই কোন পুষ্কার বা শাস্তি হিসাবে ব্যবহার করবেন না।

- 👉 **এটি বলার পরিবর্তে:** “তুমি আজ দোকানে গিয়ে এত ভদ্র হয়ে ছিলে বলে, তুমি এক টুকরো কেক খেতে পারো।”
- 👍 **বলুন:** “আমি তোমাকে নিয়ে গর্বিত বোধ করছি! তুমি আজ দোকানে এত ভদ্র হয়ে ছিলে। চলো পার্কে গিয়ে খানিকটা মজা করা যাক।”
- 👉 **এটি বলার পরিবর্তে:** “তুমি তোমার সবজিগুলো খাওনি বলে আজ রাতে আর আইসক্রিম নয়।”
- 👍 **বলুন:** “ঠিক তো যে তুমি এই সবজিগুলি একটুও চাও না? এগুলি ভীষণ সুস্বাদু!”



2. লজ্জা দিয়ে ও ওজনের কথা মনে করিয়ে দিয়ে কথা বলবেন না। পরিবর্তে, আপনার বাচ্চার সাথে একসাথে খেটে খাবার ও শরীরচর্চা নিয়ে স্বাস্থ্যকর পছন্দ তৈরী করুন।

- 👉 **এটি বলার পরিবর্তে:** “এই চিপসগুলি খেলে মোটা হয়ে যাবে এবং তোমার এগুলি খাওয়া উচিত নয়।”
- 👍 **বলুন:** “চিপস আমাদের শরীর মজবুত রাখে না বা শেখা ও খেলার জন্য শক্তি দেয় না। এসো ইয়োগার্ট বা আপেলের মত কোন কিছু পছন্দ করা যাক।”
- 👉 **এটি বলার পরিবর্তে:** “তুমি মোটা হয়ে যাচ্ছ বলে আমার চিন্তা হচ্ছে, তোমার শরীরচর্চা করা উচিত।”
- 👍 **বলুন:** “ভিডিও গেম খেলার বদলে, তুমি আর তোমার বন্ধুরা বাইরে গিয়ে বাস্কেটবল খেলছো না কেন?”



3. সুস্থ অভ্যাস গড়ে তোলায় ঘুম কতটা গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে তা জানুন।

👉 **এটি বলার পরিবর্তে:** “হ্যাঁ, তুমি দেরী পর্যন্ত জেগে থাকতেই পারো। আমার কখনোই প্রচুর ঘুমের দরকার হয় না, কাজেই তোমারও লাগবে বলে মনে হয় না।”

👍 **বলুন:** “আমি জানি যে তোমার দেরী পর্যন্ত জাগতে ইচ্ছে করছে, কিন্তু তোমার এখনো বাড়া বয়স। সারা রাত ভালো করে ঘুমোলে তা তোমাকে সুস্থ ওজন বজায় রাখতে, এবং স্কুলে ভালো ফল করতে সাহায্য করবে।”

4. বড় বাচ্চাদের নিজে নিজে স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি করতে সাহায্য করুন। আপনি তাদেরকে যে পরিবর্তনগুলি করতে চান নিজেই সেই পরিবর্তনগুলি আনুন এবং তারা নিজেদেরকে যত্ন নেওয়ার জন্য যে প্রচেষ্টাগুলি করবে সেগুলির স্বীকৃতি দিন।

👉 **এটি বলার পরিবর্তে:** “তোমার আজ সোডা কেনা উচিত নয়।”

👍 **বলুন:** “তুমি তো কত স্বাধীন হয়ে উঠেছো! তোমাকে পানি/জল পান করার মত স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি করতে দেখলে দারুণ লাগবে।”



আপনি আপনার বাচ্চাদের সাথে কিভাবে কথা বলছেন সেটাও গুরুত্বপূর্ণ। তাদেরকে শেখান যে তারা এখন যে সুঅভ্যাসগুলি করবে এখন এবং ভবিষ্যতে সেগুলিই তাদেরকে প্রভাবিত করবে।

- “যখন কোন পুষ্টিকর খাবার খাচ্ছো, তখন পানি/জল খাও আর ব্যায়াম করো, দেখবে তোমার ভালো লাগবে আর তুমি ভালো থাকবেও। তুমি তোমার জীবনে কত কিছু করতে পারো।”
- “আমি যখন আমার শৈশবের কথা ভাবি, আমি দেখি যে আমরা কত বাজে খাবার খেয়েছি, এবং আমাদের পরিবারের বহু সদস্যেরই এই জন্য অনেক সমস্যাও হয়েছে। আমি চাই না যে সেটা আমাদের সাথেও ঘটুক। আমরা সুস্থ খেতে পারি এবং সুস্থ থাকতে পারি।”

মনে রাখবেন আপনার কিন্তু সেই শক্তি আছে!
আপনি এবং আপনার পরিবার স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে পারে।



NYC
Health

