

কিশোর-কিশোরীরা:

বোকা বনবেন না!

খাবার এবং সুস্থতা সম্পর্কিত
তথ্যগুলি জেনে রাখুন



কিশোর-কিশোরী হিসাবে, আপনি আপনার জীবনের বহু জিনিসেরই সিদ্ধান্ত নিতে পাবেন –

যেমন কি জামাকাপড় পরবেন ও কিভাবে আপনার অবসর সময় কাটাবেন। আপনি আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারেও সিদ্ধান্ত নিতে পাবেন। আপনার স্কুল, ব্যক্তিগত সম্পর্ক এবং ভবিষ্যতের লক্ষ্য নিয়ে প্রচুর কিছু চলবে, আপনার শরীর ও মনের খেয়াল রাখাটাও গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কি খান ও পান করেন, কতটা ঘুমোচ্ছেন এবং আপনি শারীরিকভাবে কতটা সক্রিয় তার দিকে নজর দিন। এই বিষয়গুলি আপনি এখন ও ভবিষ্যতে কি অনুভব করছেন তাকে প্রভাবিত করে।

এই নির্দেশিকাটিতে, আপনি আপনার চারপাশে থাকা অস্বাস্থ্যকর প্রভাব সম্পর্কে জানবেন এবং কিভাবে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করে অন্যদেরকে শিক্ষা দিতে হয় সে পরামর্শও পাবেন।

মনে রাখবেন, এটি কিন্তু আপনার শরীরের মাপ বা আকারের কথা নয়। বরং এটি আপনার শরীর ও মনকে স্বাস্থ্যবান ও মজবুত করে তোলার বিষয়। **আপনার এটি করার** শক্তি আছে।



বিষয়সূচী

1. খাবার ও পানীয়ের বিজ্ঞাপনের
বাস্তব সত্যগুলি জানুন 4
2. মিষ্টি পানীয় এড়িয়ে চলুন 6
3. ভালো ভালো খাবার পছন্দ করুন 8
4. সঠিক পরিমাণে ঘুমোন 12
5. পর্দার সামনে কাটানো সময়
কমান এবং সক্রিয় থাকুন 13

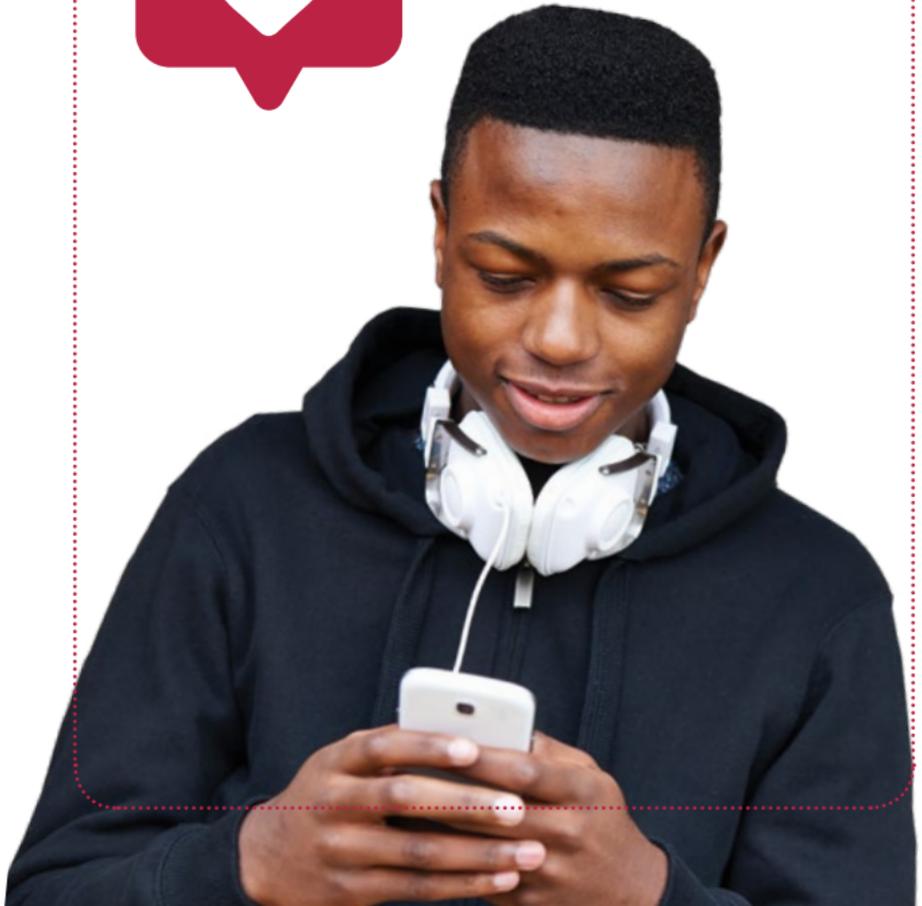


1. খাবার ও পানীয়ের বিজ্ঞাপনের বাস্তব সত্যগুলি জানুন

- গড়ে, আপনি প্রতি দিন টিভিতে **16 টি করে খাবার সংক্রান্ত বিজ্ঞাপন দেখবেন**। এই বিজ্ঞাপনগুলির অনেককটিই মিষ্টি পানীয়সহ প্রচুর-মিষ্টি থাকা সিরিয়াল, ফাস্ট ফুড এবং রেস্টুরেন্টে খাবার ও ক্যান্ডি নিয়ে করা হয়। এই তালিকায় আপনি কচি গাজর দেখতে পাচ্ছেন না নিশ্চয়ই?
- ফাস্ট-ফুড রেস্টুরেন্টগুলি **লাখ লাখ ডলার** এবং পানীয় কর্পোরেশনগুলি **লাখ লাখ হাজার হাজার ডলার** আপনাকে দিয়ে তাদের পণ্যগুলি কিনতে ব্যয় করে।
- **যেখানে আপনি সময় কাটান** কোম্পানিগুলিও সেখানে বিজ্ঞাপন দেয়: ইন্টারনেটে, ট্রেনে, আপনার ফোনে, এবং এমনকি আপনার স্কুলেও। তারা **তারকা** এবং **কার্টুন** ব্যবহার করে তাদের বিজ্ঞাপনগুলি আকর্ষক করে তোলে।
- দোকান, খাবারের ট্রাক, ভেন্ডিং মেশিনগুলি কম দামে মিষ্টি পানীয় ও অস্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স বিক্রি করে, অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনা আগের থেকে আরো সহজ করে তুলেছে।

খাদ্য ও পানীয় শিল্প যদি আপনার সামনে অস্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি সাজিয়ে ধরে তাহলে স্বাস্থ্যকর খাবার বাছা শক্তই মনে হতে পারে। এখন যখন আপনি জেনেই গেলেন, তাহলে স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করে আপনার গল্পটি সোশ্যাল মিডিয়ায় ভাগ করতে পারেন।

এটিকে পছন্দ করুন। এটিকে শেয়ার
করুন। এটিকে টুইট করুন।



2. মিষ্টি পানীয় এড়িয়ে চলুন



20-আউন্সের সোডার বোতলে 16 চা চামচ চিনি থাকতে পারে। **এগুলি প্রতি সপ্তাহে পাঁচটি করে পান করলেই প্রতি বছরে 4,160 প্যাকেট চিনি খাওয়া হয়ে যাবে!** অতিরিক্ত চিনি মানে ভিটামিন, মিনারেল, এবং ফাইবারের মতো আপনার শরীরের বাড়া, কাজ করা ও খেলা করার মতো ভালো জিনিসগুলি ছাড়াই অতিরিক্ত ক্যালোরি যোগ হওয়া। অত্যধিক চিনি খেলে তা আপনার দাঁতে পোকা ধরতে পারে এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগসহ অন্যান্য রোগের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।

- মিষ্টি দেওয়া চা, চাঙ্গাকারী, স্পোর্টস ও ফলের রসের পানীয়গুলিতে প্রচুর চিনি যোগ করা থাকে।
- ডায়েট সোডাতে মিষ্টি পানীয়ের থেকে অপেক্ষাকৃত কম ক্যালোরি এবং চিনি যোগ করার পরিমাণ কম হলেও এগুলিতে কৃত্রিম শর্করা দেওয়া থাকে। দীর্ঘ মেয়াদে এই শর্করাগুলি আপনার স্বাস্থ্যের উপর কি প্রভাব ফেলবে তা স্পষ্ট নয়।
- মিষ্টি পানীয়ের বদলে **পানি**/জল পান করুন। NYC-র কলের পানি/জল বিনামূল্যে, নিরাপদ এবং সুস্বাদু।
 - চলার পথে একটি পুনর্ব্যবহারযোগ্য বোতলে পানি/জল নিয়ে যান।
 - স্বাদের জন্য পানি/জলে ফলের টুকরো বা 100% ফলের রসের ছিটেফোঁটা ফেলে দিন।
 - আপনার কার্বোনেটেড পানীয় লাগলে সেল্টজার নিয়ে দেখুন।
- মিশ্রিত কফিজাতীয় পানীয়, স্মুদি, মিল্কশেক এবং হট চকোলেট হল এমন কিছু পানীয় যাতেও ক্যালোরির পরিমাণ বেশি থাকে।

- মিষ্টি পানীয় আপনার স্বাস্থ্য ও ওয়ালেট দুইয়ের পক্ষেই ক্ষতিকর। শেষ কখন আপনি এক গ্লাস জলের জন্য \$4 খরচ করেছেন? কলের পানি/জল বিনামূল্য এবং সুস্বাদু।
- যদি আপনাকে মিষ্টিজাতীয় পানীয় খেতেই হয়, তাহলে সেগুলি কম ঘনঘন এবং কম পরিমাণে খান।

এটিকে পছন্দ করুন। এটিকে শেয়ার করুন। এটিকে টুইট করুন।



আপনার পছন্দের স্বাস্থ্যকর পানীয়ের কথা ভাগ করতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন। স্বাস্থ্যকর পানীয়ের ছবি নিয়ে আপনি কেন এটি পান করছেন তা লিখে পোস্ট করুন। ঘরে স্বাস্থ্যকর পানীয় কিনে রাখার জন্য আপনার বাবা-মা বা অভিভাবকের সাথে কথা বলুন।

ক্যালোরি থেকে আপনার শরীর কাজ করার স্থালানী পায়; কিন্তু অত্যধিক ক্যালোরি গ্রহণ করলে তা আবার ওজন বাড়া এবং মাত্রাতিরিক্ত ওজনে রূপ নিতে পারে। কিন্তু, সব ক্যালোরি সমান নয়! এমন খাবার ও পানীয় বেছে নিন যা আপনার শরীরকে এর চাহিদাগুলি মেটাতে সাহায্য করে: ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার। ফল, সবজি, বীন, বাদাম এবং গোটা দানাশস্যের মত সম্পূর্ণ খাবারগুলি এইক্ষেত্রে দারুণ পছন্দ।



3. ভালো ভালো খাবার পছন্দ করুন

স্বাস্থ্যবান প্লেট গড়ে তুলুন

শুধুমাত্র একটি বড়মাপের ফাস্ট-ফুড আহারে 1,500 ক্যালোরি থাকতে পারে। তার মানে আপনার শরীরের সারাদিনে প্রয়োজনীয় ক্যালোরির 75 শতাংশ! পরিবর্তে:

- ফাস্ট ফুড খাওয়া কমান।
 - স্ন্যাকস হিসাবে ফল ও শাকসবজি খান।
 - আপনার পরিবারকে স্বাস্থ্যকর বিকল্প থাকা রেস্টুরেন্টে খেতে বলুন।
- যখন আপনার বাবা-মা বা অভিভাবকরা কেনাকাটা করতে যাচ্ছেন তখন আপনিও সাথে গিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার বাছতে সাহায্য করুন।
 - প্যাকেজড বা প্রসেসড খাবারের পরিবর্তে আরো বেশি করে টাটকা ফল ও সবজি কিনুন।
 - কম-ফ্যাটবিশিষ্ট (1% বা কম) স্বাদহীন দুগ্ধজাত পণ্য বাছুন।
 - হোল-গ্রাইট পাঁউরুটি এবং পাস্তা, ব্রাউন রাইস ও ওটমীলের মত গোটা দানার খাবারগুলি বাছুন।
- স্ন্যাক্স কেনার সময় প্যাকেটে কি লেখা আছে পড়ুন। কম চিনি, সোডিয়াম এবং ফ্যাট থাকা বিকল্পটিই বাছুন।



Nutrition Facts	
Serving Size 1	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 120	
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
স্যাটুরেটেড ফ্যাট 0g	0%
ট্রান্স ফ্যাট 0g	
Cholesterol 0mg	0%
সোডিয়াম 10মিগ্রা	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugar 3g	
Protein 4g	8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

স্বাস্থ্যকরভাবে বাইরে খাওয়াদাওয়া করুন

- চেইন-রেস্টুরেন্টের মেনুগুলিতে পোস্ট করা ক্যালোরির তথ্য ও সোডিয়াম-সংক্রান্ত সতর্কতাগুলি পড়ুন এবং এমন বিকল্প বেছে নিন যাতে ক্যালোরি ও সোডিয়াম কম থাকে।
- অনেকগুলি আকারে উপলব্ধ হলে, ছোট বা নিয়মিত আকারটিই অর্ডার করুন।
- উচ্চ-ক্যালোরি থাকা টপিংস (যেমন মেয়ো বা চীজ) এড়িয়ে চলুন বা সেগুলিকে আলাদা করে অর্ডার করে অল্প নিয়ে খান।
- যেখানে পারবেন সেখানে ভাজাভুজির পরিবর্তে স্যালাড (সাথে ড্রেসিং আলাদা) অর্ডার করুন।

দুপুরের খাবার আনতে ভুলে গেছেন?
সব NYC পাবলিক স্কুলের শিক্ষার্থীরা
এখন স্কুলে বিনামূল্যে খায়! কালকের
মেনুতে কি রয়েছে দেখতে
schoolfoodnyc.org -তে যান।



এটিকে পছন্দ করুন। এটিকে শেয়ার
করুন। এটিকে টুইট করুন।



স্বাস্থ্যকর রেসিপি ও পরামর্শ শেয়ার করতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন। স্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশন করে এমন রেস্টুরেন্টগুলিকে ট্যাগ করুন।

যদি আপনার খিদে পায় এবং কিছু খেতে ইচ্ছা করে, তাহলে এই চটজলদি, সহজ ও স্বাস্থ্যকর রেসিপিগুলি করে দেখুন। হয় আপনার পরিবারের সাথে, বা পারলে নিজেই ঘরে আরো বেশি করে রান্না করুন।

চটজলদি স্ন্যাক র‌্যাপ

1. একটি হোল-গ্রাইট টার্টিয়া দিয়ে শুরু করুন।
2. যে কোন একটি প্রোটিন (যেমন, পিনাট বাটার বা হুমুস, চিকেনের টুকরো, বিন, কম-ফ্যাটবিশিষ্ট চীজ বা ক্যানে ভরা টুনা) যোগ করুন।
3. কাটা ফল বা সবজি (যেমন, কলা, আপেল, লেটুস বা টম্যাটো যোগ করুন)।
4. সৃষ্টিশীল হোন। চটকানো অ্যাভোক্যাডো, সালসা, বা হট সস দিন।
5. এটিকে গুটিয়ে খান এবং উপভোগ করুন!



ফ্লেভার-সহ পানি/জল:

1. একটি জগে করে ঠান্ডা কলের পানি/জল নিন।
2. আপনার প্রিয় ফল বা সবজির টুকরো করুন।
3. আপনার ফলটি জলে দিয়ে এটিকে ঝাঁকান বা অন্ততঃ 30 মিনিটের জন্য ফলটিকে জলে থাকতে দিন। চিনি দেবেন না।
4. উপভোগ করুন!



স্বাস্থ্যকরভাবে ফ্রুট স্মুদি বানানো:

1. ব্লেন্ডারে এগুলি দিন:
 - 1টি কলা
 - আপনার প্রিয় হিমায়িত ফল 1 কাপ
 - 3/4 কাপ কম ফ্যাটবিশিষ্ট মাঠাতোলা দুধ
 - 1 কাপ কম ফ্যাটবিশিষ্ট মাঠাতোলা দই
2. মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত মেশান।
3. উপভোগ করুন!



4. সঠিক পরিমাণে ঘুমোন

আপনার প্রতি রাতে প্রায় আট থেকে 10 ঘন্টা ঘুমোনের দরকার হয়। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমোলে তা আপনার অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার ইচ্ছা কমাতে পারে, আপনার চাপ নিয়ন্ত্রণে এবং স্কুলের ভিতরে বাইরে মনোনিবেশে সাহায্য করতে পারে।

- নিজেকে ঘুমের জন্য তৈরী করুন:
 - টিভি, মোবাইল, ট্যাবলেট এবং ভিডিও গেম কনসোলের মত বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম শোওয়া ঘরের বাইরে রাখুন।
 - শোওয়ার ঘর শান্ত, অন্ধকার এবং স্বাচ্ছন্দ্যজনক রাখুন।
 - আপনার ফোনের পরিবর্তে অ্যালার্ম ঘড়ি ব্যবহার করুন।
 - ক্যাফিনযুক্ত বা চাপ্সা করে তোলার মত পানীয় এড়ান। বহু সোডা, চা এবং মিশ্রিত কফিজাতীয় পানীয়েই ক্যাফিন আছে।



এটিকে পছন্দ করুন। এটিকে শেয়ার করুন। এটিকে টুইট করুন।



রাতে ভালো ঘুমের জন্য পরামর্শ ভাগ করতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন। আপনার স্বাস্থ্যকর অভ্যাস ভাগ করলে তা অন্যদেরকেও সুস্থ থাকায় সাহায্য করতে পারে।

5. পর্দার সামনে কাটানো সময় কমান এবং সক্রিয় থাকুন

অন্যদের সাথে সামাজিকভাবে যুক্ত হওয়া, আপনাদের প্রিয় শো দেখা বা কোন কিছুর খোঁজ করাও গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের মধ্যে পড়ে এবং মজাদার হতে পারে। যাইহোক ডিভাইসের সামনে বেশিষ্কণ করে কাটালে তা বাস্তবিক জীবনে সক্রিয় ও সামাজিক থাকার প্রতিবন্ধকতা হয়ে উঠতে পারে।

- পর্দার সামনে কাটানো সময় যেন কোনোমতেই প্রতি দিন দুই ঘণ্টার বেশি না হয়।
- শুধু বসে থাকার পরিবর্তে, টিভি দেখার সময় যখন বিজ্ঞাপন দেখাবে তখন ডন-বৈঠক বা উঠ-বোস করুন।



আপনি যে যে সহজ কাজগুলি করতে পারেন

- বাস বা সাবওয়ে থেকে একটা স্টপ আগেই নেমে পড়ুন এবং বাকি রাস্তা হাঁটুন। যেখানে পারবেন সেখানে সিঁড়ি ভাঙ্গুন।
- শরীরচর্চা করার জন্য আপনার ফোন ব্যবহার করুন! গান শুনুন এবং নিজেকে সচল রাখতে কোন ফিটনেস অ্যাপ বা গেম ডাউনলোড করুন।
- একসাথে খেলাধুলো করতে, বাইক চালাতে, দৌড়তে বা হাঁটতে বন্ধুদের জড়ো করুন। বিনামূল্যে [Shape Up NYC](#) (শে প আপ NYC) দেখুন, আপনার কাছাকাছি কিশোর-কিশোরীদের জন্য কোন ফিটনেসের ক্লাস খোলা থাকলে তাতে যোগ দিন।
- ফাঁকা পিরিয়ডগুলিতে সক্রিয় থাকার জন্য আপনার স্কুলে কোন ফিটনেস ক্লাব শুরু করুন বা থাকলে তাতে যোগ দিন।
- আপনার যদি কুকুর থাকে, তাহলে সেটিকে হাঁটাতে নিয়ে যান।



এটিকে পছন্দ করুন। এটিকে শেয়ার করুন। এটিকে টুইট করুন।



শরীরচর্চার ব্যাপারে পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবকে উৎসাহিত করতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করুন। একসাথে শরীরচর্চা করার উপায় প্রস্তাব করুন।

আপনার স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য ছয়টি অভ্যাস

1. আপনার চারপাশে থাকা অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয়গুলির ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
2. মিষ্টি পানীয়ের বদলে পানি/জল পান করুন। NYC-র কলের পানি/জল বিনামূল্য, নিরাপদ এবং সুস্বাদু।
3. পর্দার সামনে প্রতিদিন দুই ঘণ্টার থেকে কম সময় কাটান।
4. আপনার পরিবারকে প্যাকেজড বা প্রসেসড খাবারের পরিবর্তে ফল, সবজি, এবং গোটা দানাজাতীয় খাবার বেছে নিতে সাহায্য করুন। হয় আপনার পরিবারের সাথে, বা পারলে নিজেই ঘরে আরো বেশি করে রান্না করুন।
5. প্রত্যেক রাত্রে আট থেকে 10 ঘণ্টা ঘুমোন।
6. আরো চলাফেরা করুন! এটিকে মজাদার করুন!



