

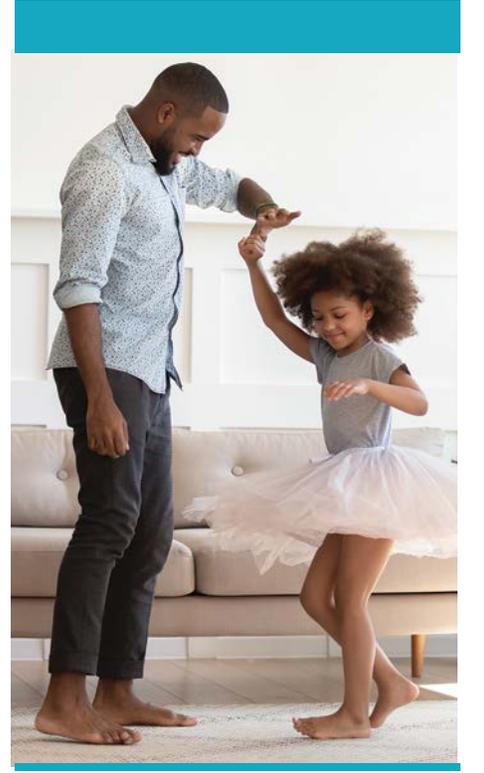
প্রিয় পরিবার,

এই সপ্তাহে আপনার সন্তান শিখেছে কেন সক্রিয় থাকা এবং স্ক্রিনের সামনে থাকার সময় (টিভি, কম্পিউটার এবং মোবাইল ডিভাইসগুলি) সীমিত করাটি ভালো স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

পারিবারিক পরামর্শ

খেলার সময়কে পরিবারের সঙ্গে থাকার সময় করুন কোনও আনন্দ করার মত বাজনা চালিয়ে আপনার বাচ্চার সঙ্গে নাচুন। আপনার সন্তানটিকে, নাচার সময়ে নাড়ার জন্য কিছু রঙিন স্ট্রিমার অথবা স্কার্ফ দিন।

তারা আপনাকে দেখে গেথে। টেলিভিশন বন্ধ করে, বরং আপনার সন্তানের সঙ্গে সক্রিয় থাকার মত কিছু করুন।



প্রত্যেক দিন সক্রিয়ভাবে খেলুন।

সক্রিয় থাকুন। সেটি প্রত্যেকের জন্য ভালো।

পরিবারের সঙ্গে থাকার সময়কে সক্রিয় থাকার সময় করুন। একত্রে খেলা করে এবং স্মৃতি সৃষ্টি করে মজা করুন।

টিভি দেখা বাচ্চাগুলিকে স্বাস্থ্যবান করবে না। সক্রিয় থাকা এবং মজা করা। টিভি দেখে, কম্পিউটারে গেম খেলে অথবা অন্য কোনও মোবাইল ডিভাইস ব্যবহার করা, শিশুগুলির খেলা করার এবং অন্যান্য মজাদার কাজগুলি করার সময়গুলি হ্রাসপ্রাপ্ত করে।

পর্দার সামনে থাকার সময়ের পরিবর্তে, একটি গল্প অভিনয় করুন। আপনার সন্তানকে একটি বই পড়ে শোনান অথবা একটি গল্প বলুন এবং তাকে সেটি অভিনয় করে দেখাতে বলুন।



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 স্যুপ্লিমেন্টাল 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।