

## প্রিয় পরিবার,

এই সপ্তাহে আপনার সন্তান শিখেছে কীভাবে রঙিন ফলগুলি থেকে হয় এবং সক্রিয় থাকা আমাদের শক্তি বৃদ্ধি করে।

আপনার অর্ধেক প্লেট সবজি এবং ফলগুলির সাহায্যে ভরান



## পারিবারিক পরামর্শ

আপনার অর্ধেক প্লেট সবজি এবং ফলগুলির সাহায্যে ভরান। তারা আপনাকে অনুসরণ করে। আপনার সন্তানের সঙ্গে রঙিন ফলগুলির স্যালাড উপভোগ করুন।

ভারসাম্যের বিকাশ ঘটান। আপনার সন্তানের সঙ্গে এক-পায়ে ভারসাম্য রাখুন। আপনি এবং আপনার বাচ্চা কি একটি ক্যাম্পারের মত লাফাতে পারেন?

## মজাদার কার্যকলাপগুলি

শিশুর পক্ষে সুবিধাজনক একটি ফল অথবা সবজির সাহায্যে এই মজাদার কার্যকলাপটি করুন:

একটি রঙিন কাবাব তৈরি করুন:

- ফলটিকে ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন। তরমুজ, কলা, আপেল, কমলালেবু অথবা নাশপাতি দিয়ে চেষ্টা করুন।
- শিশুগুলি একটি মজার ফলের কাবাব তৈরি করার জন্য একটি পপসিকলের কাঠি, চপ স্টিক, অথবা কফি গোলানোর কাটিতে ফলের টুকরোগুলি গাঁথতে পারে।
- একটি নিরামিশ প্রকারের জন্য ধুলদুল, শসা, মিষ্টি লঙ্কা, অথবা টম্যাটো চেষ্টা করতে পারেন।



একটি ব্যালেস বিম তৈরি করুন।

- একটি দড়ি অথবা টেপের টুকরো সরল রেখায় রাখুন।
- আপনার সন্তানটিকে টেপের উপর দিয়ে একটি রেখায় পা ফেলে হাঁটতে বলুন।
- ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য তাদের হাতগুলিকে ছড়িয়ে রাখতে বলুন। আপনি তাদের হাতগুলি ধরে রেখে তাদের সাহায্য করতে পারেন।



## 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 সাল্লিমেন্টাল 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।