



## প্রত্যেক দিন সক্রিয়ভাবে খেলুন!

1. একটি উত্তম উদাহরণ স্থাপন করুন।  
নিজে সক্রিয় থাকুন।
2. পরিবারের সঙ্গে থাকার সময়কে সক্রিয়  
থাকার সময় করুন। আপনার সন্তানের  
সঙ্গে একসঙ্গে খেলুন।
3. আপনার সন্তানটি তৃষ্ণার্ত হলে অথবা  
সক্রিয়ভাবে খেলাধুলো করার পরে  
তাকে জল দিন।
4. পিছনে থাকা চার্টটি ব্যবহার করুন  
এবং সক্রিয়ভাবে খেলার পরামর্শগুলি  
চেষ্টা করুন।
5. পর্দার সামনে থাকার এবং অন্যান্য  
ডিজিটাল মাধ্যমের সাথে সময়  
কাটানোর সময় দিনে এক ঘন্টায়  
সীমিত করুন। বাণিজ্যিক প্রচার  
অথবা বিজ্ঞাপনগুলির সময়ে উঠে  
দাঁড়ান এবং চলাফেরা করুন।
6. আপনার সন্তানটিকে তার প্রয়োজনীয়  
ঘুমের ক্ষেত্রে সহায়তা করুন।  
টেলিভিশন শোবার ঘরের বাইরে  
রাখুন। হালকা ঘুমনো অথবা শোবার  
সময়ের আগে আপনার বাচ্চার কাছে  
একটি গল্প পড়ুন।
7. আরও অতিরিক্ত ধারণাগুলির জন্য  
[www.choosemyplate.gov/  
preschoolers](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers) তে যান।

আজ আপনার সন্তান কেন সক্রিয় থাকা গুরুত্বপূর্ণ সেটি শিখেছে।

সক্রিয় থাকা আপনার সন্তানকে স্বাস্থ্যবান থাকতে এবং শক্তিশালী হয়ে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে। এটি তাদের আরও ভালো মোটর দক্ষতাগুলি, মনোযোগ প্রদান করা এবং ঘুমতে সাহায্য করে। শিশুগুলির দৌড়া-দৌড়ী করতে এবং খেলতে ভালোবাসে, কিন্তু তাদের সেটি করার জন্য সময় এবং স্থান প্রয়োজন। সক্রিয় থাকুন এবং আপনার সন্তানও থাকবে।

## শুধুমাত্র পিচি পপসিকলস

তৈরি করে: 12টি পপসিকলস

### উপাদানগুলি

- 2 কাপ চর্বি-মুক্ত অথবা কম চর্বি-যুক্ত ভ্যানিলা স্বাদের দই
- 2 কার টুকরো করার পিচফল (সেগুলির নিজস্ব রসসহ তাজা, হিমায়িত, অথবা ক্যানজাত)
- 12টি (3 আউন্স) কাগজের কাপ (অথবা পপসিকলসের ছাঁচ)
- 12টি কার্টের পপসিকলস কার্টি  
ফয়েল অথবা মোড়ার জন্য প্লাস্টিক

### ধাপগুলি

1. দই এবং ফল একত্রিত করুন। **ব্লেন্ড করুন, ভর্তা করুন অথবা ভালোভাবে মিশ্রিত করুন।**
2. কাগজের কাপগুলিতে অথবা পপসিকলসের ছাঁচগুলি মিশ্রণটি দিয়ে প্রায় মাথা পর্যন্ত **ভর্তি করুন।** কাপগুলিকে ফয়েল অথবা মোড়ার প্লাস্টিক দিয়ে **ঢাকা দিন** এবং প্রত্যেক কাপের কেন্দ্রস্থলে পপসিকলসের কার্টি ঢুকিয়ে দিন।
3. কাপগুলিকে, 4 থেকে 6 ঘন্টার জন্য অথবা যতক্ষণ না পপসিকলসগুলি শক্ত হয়ে যাচ্ছে, ফির্জারে রেখে দিন।
4. পরিবেশন করার জন্য, কাপগুলিকে ফ্রিজার থেকে বার করে নিন। আলগা হওয়ার জন্য, প্রত্যেক কাপের নীচের অংশগুলিকে উষ্ণ চালু জলের মধ্যে 20 সেকেন্ডের জন্য রাখুন, তারপরে কাপগুলিকে পপসিকলসগুলির গা থেকে ছিঁড়ে সরিয়ে নিন।
5. **উপভোগ করুন!**

**মোটো অক্ষরে লেখা ধাপগুলি করার জন্য আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে বলুন।**

### পরামর্শ

ক্ল-বেরি, স্ট্রবেরি, আম এবং আনারসের মত ফলগুলিকেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

# উপযুক্ত থাকা হল মজার



শিশুগুলি চড়তে, হামা দিতে, দৌড়াতে, লাফাতে, দুলতে, উল্টে যেতে, পেঁচিয়ে যেতে, নাচতে, টান হতে, এবং প্যাডেল করতে ভালোবাসে। আপনার সন্তানটিকে সক্রিয়ভাবে খেলার সময়টিকে উপভোগ করার জন্য এই পরামর্শগুলি চেষ্টা করুন।

- **বাড়ির বাইরে নিয়ে যান।** আপনার বাস্কাটিকে, খেলাধুলো করার এবং অনুসন্ধান করার জন্য প্রত্যেক দিন বাড়ির বাইরে নিয়ে যান। শিশুগুলি বাড়ির বাইরে থাকলে বেশি সক্রিয় থাকে।
- **বাড়ির ভিতরে রাখুন।** বাজনার সঙ্গে নাচার; গল্পের চরিত্রগুলির অভিনয় করার; মজাদার ব্যায়াম এবং যোগব্যায়াম করার; নরম "বল" ছোঁড়ার; বাধাযুক্ত রাস্তা তৈরি করে এবং নিরাপদে ডিগবাজী খাওয়ার জায়গা তৈরি করার; এবং বাড়ির কাজগুলিকে একটি মজা খেলায় পরিণত করার দ্বারা বাড়িতে থাকার পুরো দিনটিকে ভরিয়ে রাখুন।
- **খেলাগুলিকে ব্যয়বিহীন এবং সহজ রাখুন।**
  - প্লাস্টিকের কফি ক্যানের ঢাকা (ফ্লাইং ডিস্ক)
  - প্লাস্টিকের খাল বোতলগুলি (বোলিং পিন)
  - বালিশ, কুশন এবং বড়ো বাস্কা (ডিগবাজী খাওয়া, বাধাযুক্ত পথ)
  - গোটানো মোজা এবং একটি লব্ধি ব্যাগ (ছোঁড়ার খেলা)
  - পড়ি অথবা ডিস টাওয়েল (নাচের সময়ে নাড়ানোর পতাকা)
- **এটি করুন আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের জন্য।** শারীরিক ক্রিয়াকলাপের অভাব এবং পর্দার সামনে অতিরিক্ত সময় আপনার সন্তানটির স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। আপনার সন্তানটির, তাদের সর্বোৎকৃষ্টভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আপনার বাবা-মা সুলভ অনুশাসন ব্যবহার করুন।

	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
বাড়ির বাইরে খেলাধুলো							
বাড়ির ভিতরের খেলাধুলো							

## দিকনির্দেশনা

আপনার এবং আপনার সন্তানের দ্বারা প্রত্যেকবার একটি সক্রিয় সময় উপভোগ করার সময়ে একটি বাস্কা একটি স্টিকার (অথবা একটি স্মাইলি ফেস অঙ্কন করুন 😊) রাখতে সাহায্য করুন। আপনার একসঙ্গে একটি অতিবাহিত করা সুন্দর সময়টির জন্য আনন্দিত হন।

## 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 সাপ্লিমেন্টাল 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।