

আপনার সবজিগুলিকে বৈচিত্র্যপূর্ণ করুন

মাতা-পিতা পৃষ্ঠা



আপনার সবজিগুলিকে বৈচিত্র্যপূর্ণ করার পরামর্শ

1. আপনার সন্তানের সঙ্গে একটি ভেজিটেবল ড্রেজার হান্ট-এ যান। মুদির দোকানে এবং চাষীদের বাজারে সকল প্রকারের সবজিগুলির অনুসন্ধান করুন।
2. আপনার সন্তানগুলিকে উৎপাদন সংগ্রাহক করুন। তাদের ফল এবং সবজিগুলি স্টোরে তুলতে সাহায্য করুন।
3. প্রত্যেক দিন প্রধান খাবার এবং জলখাবারগুলির সময়ে একটি রঙিন রামধনুর মত সবজি প্রদান করুন।
4. এক সঙ্গে রান্না করুন। আপনার সন্তানটিকে গাজরগুলি ধুতে, লেটুস পাতাগুলিকে ছিঁড়তে এবং বিনসগুলিকে ভাঙতে দিন।
5. তাজা, হিমায়িত এবং ক্যানজাত প্রকারগুলি নির্বাচন করুন। মরসুমি এবং স্টোর-স্পেশালগুলির প্রতি নজর রাখুন।
6. একটি ছোট বাগানে অথবা গামলায় কিছু সবজি ফলান। একটি প্রতিবেশীদের বাগানে যোগদান করুন।

আজ আপনার সন্তান শিখেছে কীভাবে সবজিগুলি হয় এবং কেন প্রত্যেক দিন রঙিন সবজিগুলি খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

- সবজিগুলি পুষ্টি এবং ফাইবার সমৃদ্ধ এবং কম ক্যালরিয়ুক্ত। সেগুলি স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার পরিবারের খাদ্যতালিকার একটি নিয়মিত অঙ্গ হওয়া উচিত।
- শিশুগুলি আপনাকে দেখে শেখে। ফল এবং সবজিগুলি খান এবং আপনার সন্তানটিও তাই করবে!
- তাদের একটি অল্প বয়সেই সবজিগুলি উপভোগ করতে শেখান এবং তাদের সারা জীবনের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস উপহার দিন।

সহজ সবজি স্যুপ

তৈরি করে: ৪ কাপ

দেয়: ৪ (১ কাপ পরিবেশন)

উপাদানগুলি

- 6 কাপ কম সোডিয়ামযুক্ত মুরগি অথবা সবজির ঝোল
- 1 (16 আউন্স) প্যাকেজ হিমায়িত মিশ্রিত সবজি
- 1 (14 আউন্স) ক্যানজাত শুকনো টম্যাটো, কোন সংযুক্ত লবণ না থাকা
- 1/2 চা চামচ পেঁয়াজগুঁড়ো
- 1 চা চামচ তুলসী অথবা ইটালিয়ান সিসনিং
- 3/4 ছোট পাস্তা, অক্ষর অথবা নক্ষত্র
- 1 (15 আউন্স) ক্যানজাত সাদা বিন, জল বার করে দেওয়া এবং ধোয়া
- 1/8 চা চাম লবণ
- 1/8 চা চামচ মরিচ

ধাপগুলি

1. উপাদানগুলি পরিমাপ করুন।
2. একটি বড়ো পাত্রে, ঝোল, শুকনো টম্যাটো, বিনস, এবং সিসনিংগুলি একত্রিত। মাঝারি আঁচে সিদ্ধ করুন, তারপরে পাস্তা এবং হিমায়িত মিশ্রিত সবজিগুলি দিন।
3. প্রায় 6 মিনিটের জন্য রান্না করুন। আঁচের থেকে সরান এবং 5 মিনিটের জন্য স্থিত হতে দিন।
4. পরিবেশন করুন। আপনার সন্তানটিকে, তার স্যুপের বাটিতে তার নামের অক্ষরগুলিকে অথবা বিনসগুলিকে খুঁজতে বলুন।
5. উপভোগ করুন!

মোটা অক্ষরে লেখা ধাপগুলি করার জন্য আপনার সন্তানতে সাহায্য করতে বলুন।

এই গৃহীত রন্ধনপ্রণালীটি পাওয়া যায় Produce for Better Health Foundation, MoreMatters.org/10 Minute Veggie Soup-এর সৌজন্যে।

আমি আমার সবজিগুলিকে বৈচিত্র্যপূর্ণ করেছি!

1-2-3! সবজিগুলি আমার জন্য ভালো!



	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
1							
2							
3							

দিকনির্দেশনা

প্রত্যেকবার যখন আপনার সন্তানটি একটি সবজি খাবে, তাকে সে যে রঙের সবজিটি খেয়েছে সেই রঙ দিয়ে একটি বক্স পূরণ করতে বলুন। আপনার সন্তানটিকে মনে করান যে প্রত্যেক দিন ভিন্ন ভিন্ন রঙের সবজিগুলি খাওয়া ভালো।

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।