







## সুষম খাবারের ও জাতীয় পতাকার রঙের ধারণা

আমাদের জাতীয় পতাকার সাহায্যে সুষম খাবার বোঝালে ছাত্র-ছাত্রীরা সহজে মনে রাখতে পারবে এবং বুঝতে পারবে।

**কিভাবে ব্যবহার করবেন :**

- ১। তাদের জিজ্ঞাসা করুন এটা কি, কখন কখন তারা এটা দেখেন এবং এই পতাকায় কি কি রং আছে।
- ২। ছাত্র-ছাত্রীদের উত্তর শোনারপর বলুন, পতাকার কথা মনে রেখে আমাদের প্রতিদিন সাদা, হলুদ, লাল, কমলা ও সবুজ এই তিন রঙের খাবার খেতে হবে।
- ৩। আমাদের খাবারের প্রধান উপকরণ সাদা রঙের খাবার তাই প্রথমে সাদা ভাগ দেখিয়ে আলোচনা শুরু করুন।
- ৪। সাদা ভাগ খুলে দেখবার আগে প্রশ্ন করুন যে সাদা রঙের খাবার তারা রোজ কি কি খায়। উত্তরের জন্য অপেক্ষা করুন। তারপর সাদা ভাগ খুলে বলুন দেখা যাক আপনাদের বলা সাদা খাবারগুলো এখানে আছে কিনা। তারপর বলুন যে এই সাদা খাবারের মধ্যে অন্ততঃ একটি সাদা খাবার, যেমন ভাত রুটি ইত্যাদি প্রতিদিন আমাদের প্রত্যেকের খাবারের পাতে অবশ্যই থাকা চাই।
- ৫। একইভাবে হলুদ ও সবুজ ভাগ খুলে যথাক্রমে হলুদ, কমলা, লাল রঙের খাবার এবং সবুজ রঙের খাবারের কথা বলুন। সহজে হাতের কাছে পাওয়া যায় অন্তত একটি হলুদ, কমলা, লাল রঙে এবং সবুজ রঙের খাবার প্রতিদিন প্রত্যেকের খাবার পাতে অবশ্যই থাকা উচিত।

- ৬। তিনটি রঙ অনুযায়ী খাবারের বিবরণ দেওয়ার পুরো পতাকাটি খুলে দেখান ও আমাদের প্রতিদিনের খাবারের এই তিনটি রঙের খাবারের গুরুত্ব সম্বন্ধে পুনরায় আলোচনা করুন।
- ৭। এবার পতাকার চাকার সাথে তেলের তুলনা করে বলুন ইঞ্জিন চালাতে যেমন তেল লাগে তেমন শরীর সুস্থ রাখতে এই তিনটি রঙের খাবার ছাড়াও তেলের প্রয়োজন আছে।
- ৮। এবার বলুন পতাকা দাঁড়িয়ে থাকার জন্য যেমন লাঠির প্রয়োজন, তেমনি আমাদের শরীরকে ঠিকভাবে সবল রাখার জন্য জলের প্রয়োজন।
- ৯। শেষে বলুন এই পতাকার তিনটি রঙের, চক্র ও লাঠির মতো প্রতিদিন আমাদের প্রত্যেকের খাবারে সাদা, হলুদ, কমলা, লাল ও সবুজ রঙের খাবার তেল ও জলের প্রয়োজন আছে। খাবারের এই উপাদানগুলো যাতে প্রতিদিন প্রত্যেকের খাবারে থাকে তা অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে। তাই আমাদের মিলিয়ে মিশিয়ে সব রকম খাবার প্রতিদিন খেতে হবে।
- ১০। এরপর ছাত্র-ছাত্রীরা কতটা বুঝেছে তা জানার জন্য তাদেরকে পুনরায় বিস্তারিতভাবে বলতে বলুন এবং সবাইকে উৎসাহ দিন।