ফ্লাশকার্ড
১

খাদ্য, পুষ্টি ও সুষম খাবার

প্রথম ভাগ

দ্বিতীয় ভাগ

তৃতীয় ভাগ

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

care

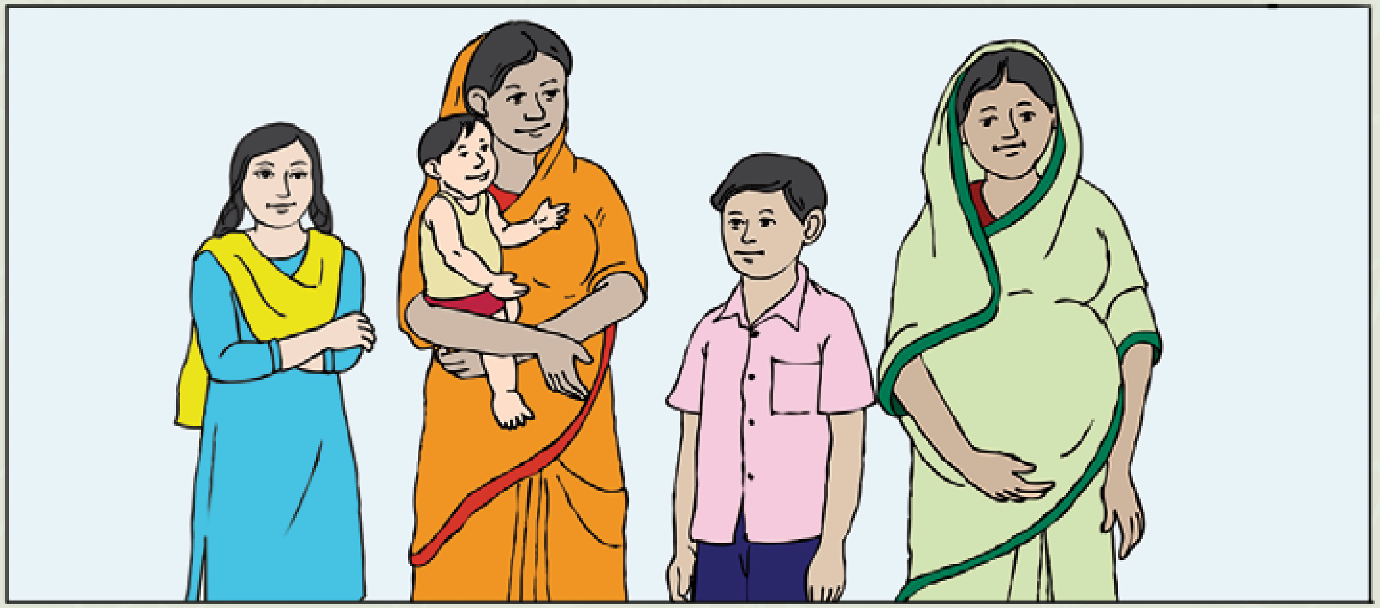
খাদ্য, পুষ্টি ও সুষম খাবার

১. কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণী বিভাগ ছবি দেখিয়ে বর্ণনা করুন
২. গর্ভবতীর পুষ্টি ও খাবার এবং এর গুরুত্বসহ বর্ণনা করুন
৩. প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি ও প্রসব পরবর্তী যত্ন সম্পর্কে বলুন
৪. পানির নিরাপদ উৎসসমূহ, নিরাপদ করার উপায় এবং এর গুরুত্বসহ বর্ণনা করুন
৫. কখন, কেন (গুরুত্বসমূহ) এবং কি নিয়মে হাত ধুতে হবে তা বর্ণনা করুন
৬. অতি প্রয়োজনীয় অনুপুষ্টি (Micronutrient) উপাদান সমূহ কি কি?
ভিটামিন-‘এ’এবং আয়োডিনের অভাবজনিত রোগ ও এর প্রতিকার বর্ণনা করুন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।

ফ্লাশকার্ড
২

আয়রন ঘাটতি জনিত রক্ত স্বল্পতা



আয়রন ঘাটতিজনিত রক্ত স্বল্পতা

১. ছবিগুলোতে আমরা কি দেখতে পাচ্ছি?

২. কোন ছবিগুলোতে গর্ভবতী নারীকে দেখা যাচ্ছে? ছবিটি পর্যবেক্ষণ করে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করুন?

৩. কোন ছবিগুলোতে কিশোরীকে দেখা যাচ্ছে? ছবিটি পর্যবেক্ষণ করে ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করুন?

৪. রক্তস্বল্পতা কি? আমাদের দেশে কাদের রক্তস্বল্পতা বেশি দেখা যায়? কেন?

৫. আয়রন ঘাটতির কারণে কি কি সমস্যা হতে পারে?

৬. আয়রন ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতার প্রতিকারসমূহ কি?

৭. বাড়ির সদস্যদের (স্ত্রী, শিশু বা কিশোর-কিশোরী) আয়রন ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতা প্রতিকার করতে স্বামী/বাবার ভূমিকা কি হওয়া উচিৎ?

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।

ফ্লাশকার্ড
৩

প্রসব পূর্ব ও প্রসব পরবর্তী যত্ন

প্রসবপূর্ব ও প্রসবপরবর্তী পরিচর্যা

মা ও নবজাতকের সুরক্ষায়

- প্রসবপূর্ব সেবা
- ৪ মাসের মধ্যে – ১ম চেকআপ
- ৬-৭ মাসে – ২য় চেকআপ
- ৮ মাসে – ৩য় চেকআপ
- ৯ মাসে – ৪র্থ চেকআপ
- হাসপাতালে গিয়ে দক্ষ স্বাস্থ্য সেবাদানকারী দ্বারা প্রসবকালীন সেবা
- প্রসব পরবর্তী সেবা
- জন্মের ২৪ ঘন্টার মধ্যে – ১ম সাক্ষাত
- জন্মের ২-৩ দিনে – ২য় সাক্ষাত
- জন্মের ৭-১৪ দিনে – ৩য় সাক্ষাত
- জন্মের ৬ সাপ্তাহে – ৪র্থ সাক্ষাত

গর্ভ ও প্রসবের সময় বিপদ চিহ্ন

প্রসবপূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের যে কোন বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে দ্রুত স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যান

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
care

প্রসব পূর্ব ও প্রসব পরবর্তী যত্ন

১. প্রসবপূর্ব ও প্রসব পরবর্তী চেকআপ কয়টি, কোথায় ও কোন সেবাদানকারী এই সেবা দিয়ে থাকেন এবং এই চেকআপগুলোর গুরুত্ব বর্ণনা করে বুঝিয়ে বলুন

২. গর্ভবতী মহিলার পরিচর্যা ও বাড়িতে কিভাবে গর্ভবতী মহিলার যত্ন নিতে হবে তা বুঝিয়ে বলুন

৩. প্রসব পরিকল্পনা কিভাবে করবে এবং এর প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করুন

৪. প্রসব পূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী মায়ের বিপদ চিহ্নসমূহ বুঝিয়ে বলুন এবং বিপদ চিহ্নের কোন একটি দেখা যাওয়া মাত্রই দ্রুত নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে বলুন

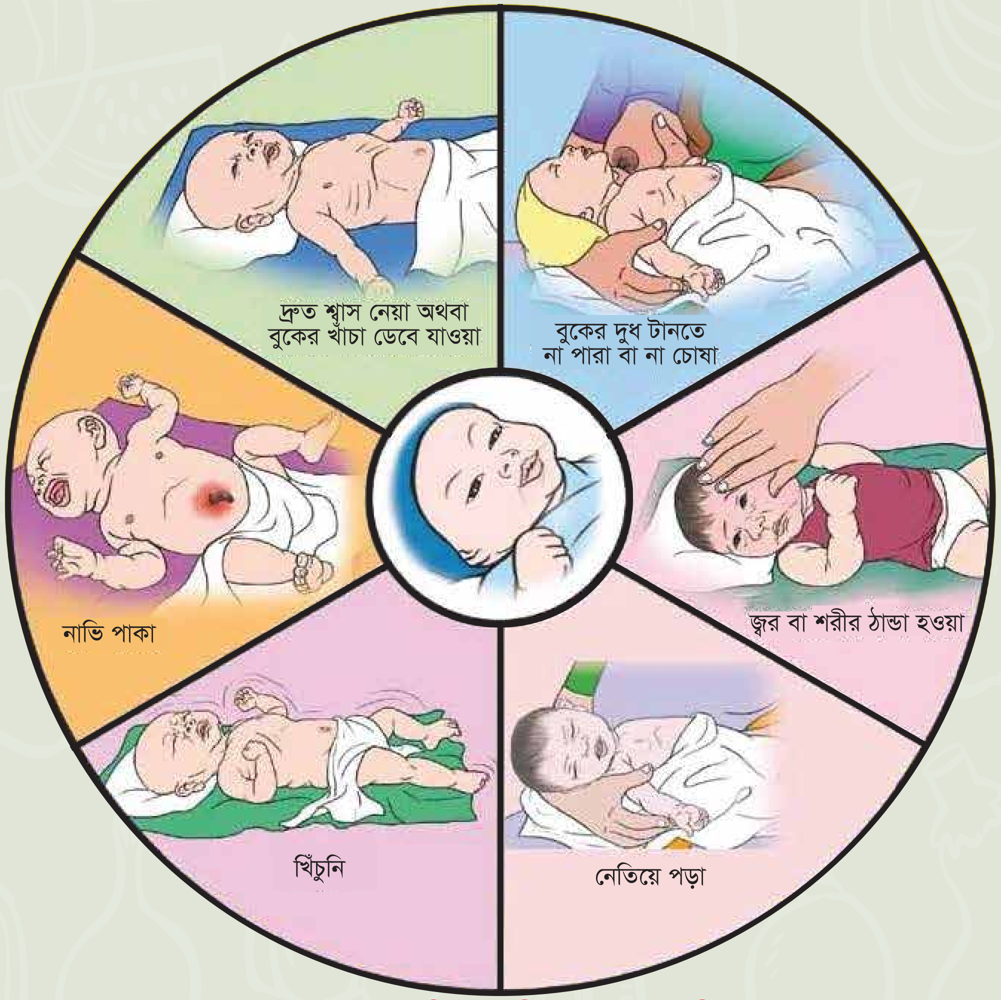
৫. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো কি কি, এর প্রয়োজনীয়তা এবং কোথায় এ সেবা দেয়া হয় এ সম্পর্কে বলুন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।

ফ্লাশকার্ড
৪

নবজাতক ও শিশুর যত্ন এবং পুষ্টি

নবজাতকের বিপদচিহ্ন



যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে শিশুকে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে

মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক উপায়

সঠিক সংস্থাপন | ভুল সংস্থাপন | কোনটাই দেয়া যাবে না

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
care

নবজাতক ও শিশুর যত্ন এবং পুষ্টি

১. নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা গুলো বলুন

২. নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ বুঝিয়ে বলুন এবং বিপদ চিহ্নের কোন একটি দেখা যাওয়া মাত্রই দ্রুত নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে বলুন

৩. মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি ছবি দেখিয়ে বর্ণনা করুন

৪. শিশুর বাড়তি খাবার বয়স অনুসারে বর্ণনা করুন

৫. ইপিআই সিডিউল অনুযায়ী শিশুকে দেড় বছর বয়সের মধ্যে ১০টি মারাত্মক রোগের প্রতিষোধক টিকা সম্পন্ন করতে বলুন

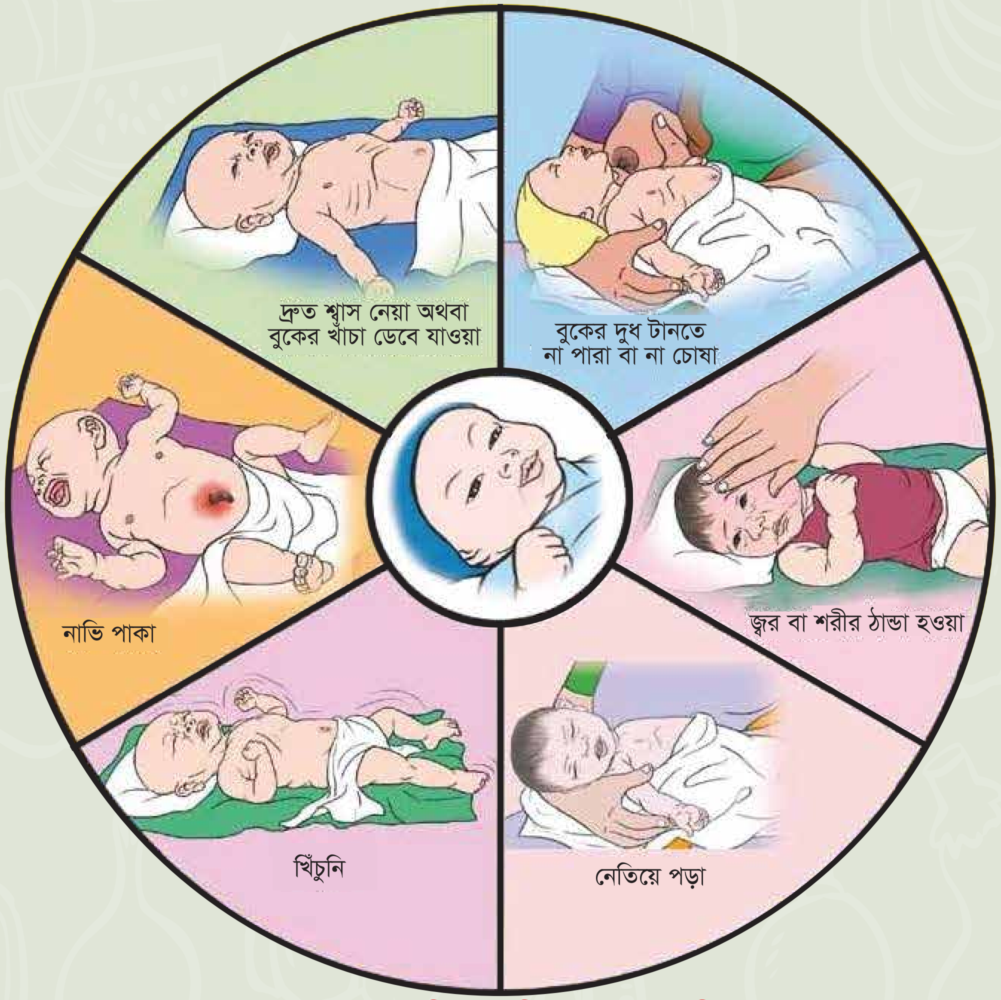
৬. শিশুর অপুষ্টি এর ধরণ, কারণ ও ফলাফল বর্ণনা করুন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।

ফ্লাশকার্ড
৪

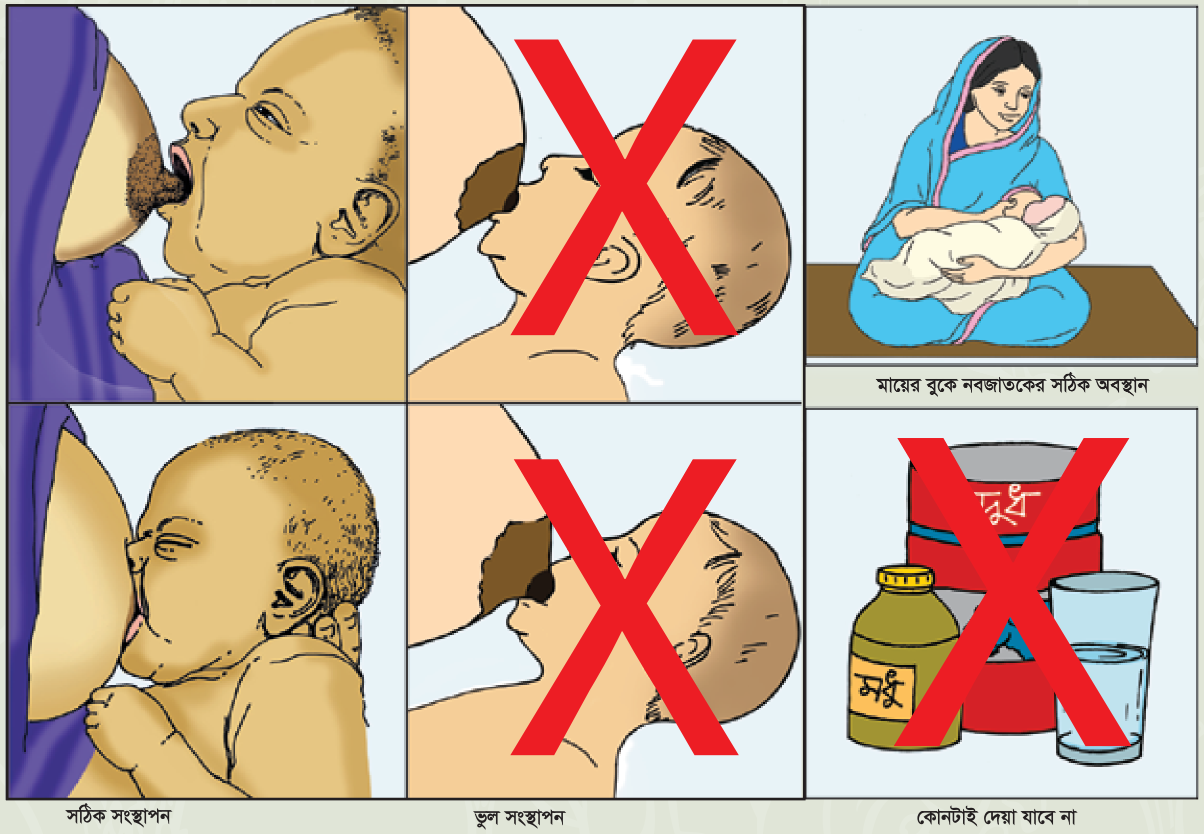
নবজাতক ও শিশুর যত্ন এবং পুষ্টি

নবজাতকের বিপদচিহ্ন



**যে কোন বিপদচিহ্ন দেখা দিলে
শিশুকে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে**

মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক উপায়



নবজাতক ও শিশুর যত্ন এবং পুষ্টি

১. নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় পরিচর্যা গুলো বলুন

২. নবজাতকের বিপদ চিহ্নসমূহ বুঝিয়ে বলুন এবং বিপদ চিহ্নের কোন একটি দেখা যাওয়া মাত্রই দ্রুত নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে বলুন

৩. মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক পদ্ধতি ছবি দেখিয়ে বর্ণনা করুন

৪. শিশুর বাড়তি খাবার বয়স অনুসারে বর্ণনা করুন

৫. ইপিআই সিডিউল অনুযায়ী শিশুকে দেড় বছর বয়সের মধ্যে ১০টি মারাত্নক রোগের প্রতিষোধক টিকা সম্পন্ন করতে বলুন

৬. শিশুর অপুষ্টি এর ধরণ, কারণ ও ফলাফল বর্ণনা করুন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।

ফ্লাশকার্ড ৬

কিশোরী পুষ্টি ও মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

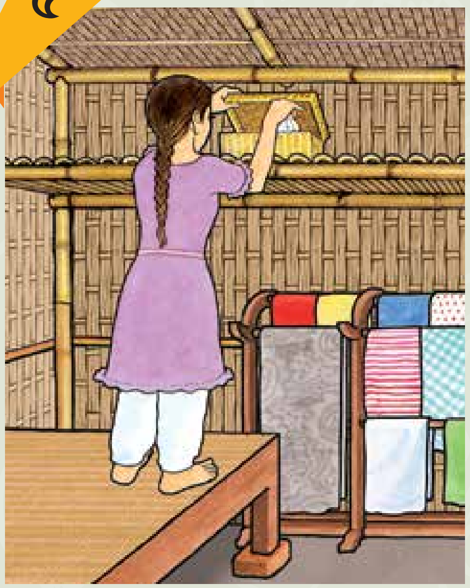
১

২

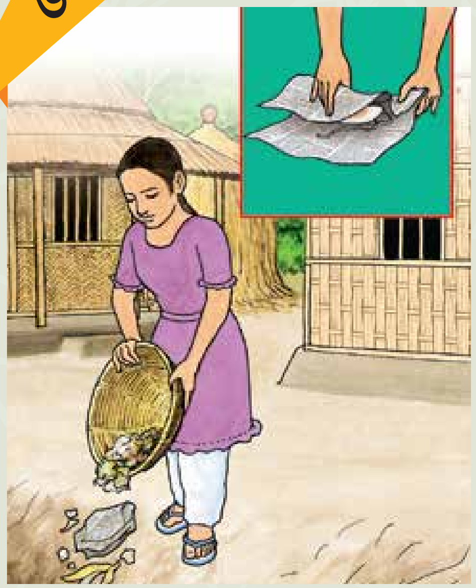
৩

৪

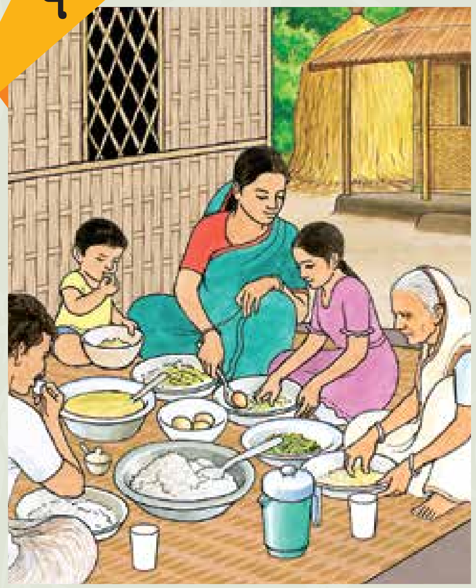
৫



৬



৭



৮

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

care

কিশোরীর মাসিক চলাকালীন স্বাস্থ্য ব্যবস্থ্যাপনা ও পুষ্টি

১. ১নং থেকে ৮নং ছবিতে কি কি দেখতে পাচ্ছেন? (প্রত্যেককে পর্যবেক্ষণ করে ব্যাখ্যা করতে বলুন)

২. মাসিক সম্পর্কে সমাজে প্রচলিত কুসংস্কারগুলো কি কি?

৩. সমাজের এই কুসংস্কারগুলো কিভাবে দূর করা যেতে পারে?

৪. মাসিক চলাকালীন সময়ে কি কি করণীয়?

৫. কিশোরীর মাসিক চলাকালীন সময়ে মায়ের দায়িত্ব কর্তব্য কি?

৬. কিশোরীর মাসিক স্বাস্থ্য ব্যবস্থ্যাপনার ক্ষেত্রে বাবার কি কোন ভূমিকা আছে? যদি থাকে, তাহলে সেগুলো কি কি?

৭. কিশোরীর পুষ্টির জন্য কি জাতীয় খাবার খাওয়া প্রয়োজন? এবং কেন প্রয়োজন?

৮. কিশোরীদের কেন আয়রন ফলিক এসিড (আয়রন বড়ি) খাওয়া প্রয়োজন?

৯. কিশোরীদের আয়রন ফলিক এসিড (আয়রন বড়ি) খাওয়ার নিয়ম কি? (কয়টা খেতে হয়, কতদিন খেতে হয় ইত্যাদি)

১০. আয়রন ফলিক এসিড (আয়রন বড়ি) কোথায় পাওয়া যায়?

১১. কিশোরীর আয়রন ফলিক এসিড (আয়রন বড়ি) প্রাপ্তি এবং সেবনের বিষয়ে মা-বাবার দায়িত্ব ও কর্তব্য কি?

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।

ফ্লাশকার্ড
৭

নারী ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে পরিবারের সকলের মাঝে দৈনন্দিন গৃহস্থালি কাজের দায়িত্ব বন্টন ও খাবারের সাম্যতা

চিত্র-১

চিত্র-২

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

care®

নারী ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে পরিবারের সকলের মাঝে দৈনন্দিন গৃহস্থালি কাজের দায়িত্ব বন্টন ও খাবারের সাম্যতা

চিত্র-১

নারী ও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নয়নে পরিবারের সকলের মাঝে দৈনন্দিন গৃহস্থালি কাজের দায়িত্ব বন্টন করা হলে কি কি সুবিধা পাওয়া যায় তা বর্ণনা করুন

চিত্র-২

১. এই ছবিতে আমরা কি দেখতে পাচ্ছি?

২. ছবিতে কে বেশি বা ভালো খাবার গুলো খাচ্ছে?
[এই ছবিতে সবার জন্য সমমানের সমপরিমাণ খাবার দেখানো হলেও প্রকৃত চিত্র ভিন্ন। এখনো পরিবার অভ্যন্তরে খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে অসামঞ্জস্যতা (কেউ বেশি খায় বা কেউ কম খায়) দেখা যায়। সহায়ক সমাজের প্রকৃত চিত্র তুলে আনতে চেষ্টা করবেন এবং কারণ খুজে বের করবেন।]

৩. আমাদের সমাজে সাধারণত কোন চিত্রটি আমরা দেখতে পাই? তুলনামুলক বেশি এবং ভালো খাবারটি কাকে পরিবেশন করা হয়? এবং কেন করা হয়?

৪. পরিবার অভ্যন্তরে তুলনামুলক ভাবে কম খাবারকে গ্রহণ করে?

৫. কম খাবার গ্রহণ করলে কি সমস্যা হতে পারে?

৬. পরিবারে সদস্যদের ভিতর কার/কাদের তুলনা মুলক বেশি খাওয়া উচিত? [এখানে গর্ভবতি, প্রসূতি, কিশোরী এবং ৫ বছরের ছোট শিশুকে বোঝানো হয়েছে]

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক সংস্থা ইউনাইটেড স্টেটস এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউএসএআইডি) এর মাধ্যমে আমেরিকার জনগনের উদার সহায়তায়তায় এই নথিটি সম্ভব হয়েছে। বিষয়গুলোর দায়ভার একান্ত সৌহার্দ্য III প্লাস অ্যাক্টিভিটির এবং সেগুলো ইউএসএআইডি বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সরকারের মতামত প্রতিফলিত করে না।