

## প্রিয় পরিবার,

এই সপ্তাহে আপনার সন্তান খাবার সময়ের শিষ্টাচারগুলি এবং সক্রিয় থাকার মজাদার উপায়গুলি শিখেছে।



## পারিবারিক পরামর্শ

**কোনও কোনও সময়ে নতুন খাবারগুলির সময় লাগে।** বাচ্চারা সর্বদাই নতুন খাবারগুলিকে সঠিকভাবে গ্রহণ করে না। নতুন ফল এবং সবজিগুলি, বহু বার, বৈচিত্র্যপূর্ণভাবে পরিবেশন করার মাধ্যমে দিন। আপনার সন্তানটিকে প্রথমে শুধুমাত্র স্বাদ জানার জন্য দিন এবং তাদের ক্ষেত্রে ধৈর্য ধরুন।

**একসঙ্গে সক্রিয় থাকুন।** আপনার বাচ্চার সঙ্গে হাঁটতে যান। তারা যা দেখছে সেগুলি বলতে বলুন।



## মজাদার কার্যকলাপগুলি

আপনার সন্তানকে ফসল সংগ্রাহকহতে দিন।  
তাদের ফল এবং সবজিগুলি স্টোরে তুলে রাখতে দিন।

আমরা আজ তুলেছি

---

---

---

---

---

---

---

---

স্টোরে।



## পারিবারিক সময়ে সক্রিয় সময় দিন!

- রাতে খাওয়ার পরে সপরিবারে হাঁটতে বার হন।
- একসঙ্গে খেলা করুন - একটি বল ছুঁড়ুন, ট্যাগ খেলুন।
- একটি খেলার মাঠে খেলা করুন অথবা একটি স্থানীয় পার্কে যান।

## 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। 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।