



FEED THE FUTURE
The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

ফিড দ্যা ফিউচার বাংলাদেশ অ্যাকোয়াকালচার অ্যাক্টিভিটি

অধিবেশন-৭: খাদ্য, পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম

কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ



তাপ ও শক্তিদায়ক খাদ্য।



শরীরবৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাদ্য।



রোগ প্রতিরোধক খাদ্য। (ব্যবহারিক-৬)



আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য

শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধিসাধন, ক্ষয়পূরণ, তাপ ও শক্তি উৎপাদন এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য গর্ভবতী নারী, প্রসূতি মা ও শিশুসহ পরিবারের সবাই সকল ধরনের পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার খান।

শরীরকে সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখার জন্য গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মা সহ পরিবারের সবাই নিয়মিত আয়রন ও ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার খান।

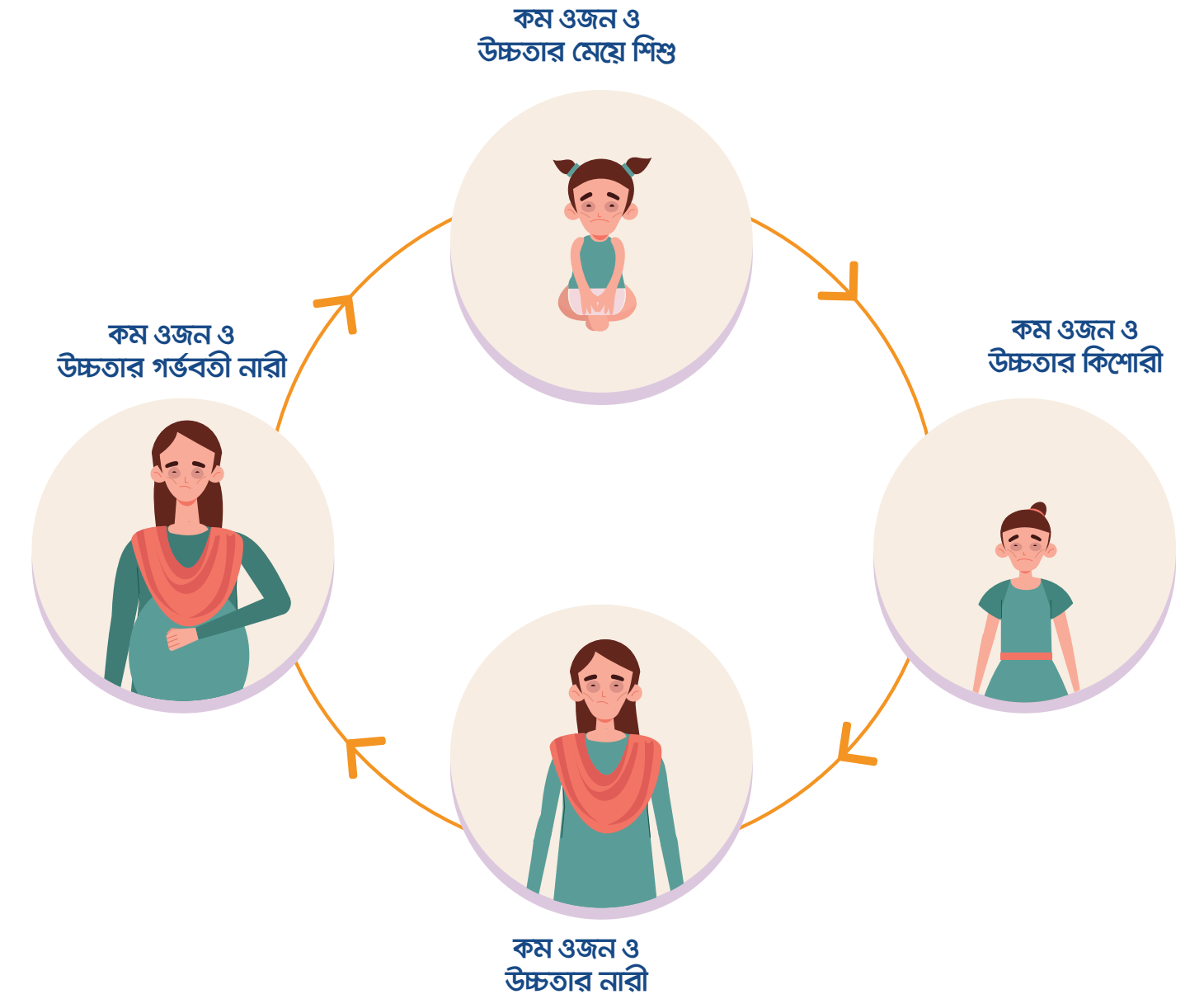


ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাদ্য



নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।

অপুষ্টি চক্র ভাঙার দায়িত্ব সবার। পরিবারের সবাই নারীদেরকে অপুষ্টি চক্র থেকে বেরিয়ে আসতে সহায়তা করুন।



অপুষ্টি চক্র

মাছ চাষে নারীর ভূমিকা



পুরুষের পাশাপাশি নারীরাও পুকুরে চুন প্রয়োগ করে

ব্যবহারিক-৬: চুলার ৩টি ঝিক।



নারীরাও পুকুরে খাদ্য প্রয়োগ করে



মাছ বিক্রয়ের ক্ষেত্রে নারীরা সক্রিয় ভূমিকা রাখে



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

