

মা-বাবাদের জন্য এই সকল বিষয়ে তথ্য...

## ওয়েলসের জন্য শিশু পরিমাপ কর্মসূচী (Child Measurement Programme)

ওয়েলসের শিশুদের কেমন বৃদ্ধি হচ্ছে তা আমরা জানতে চাই, যাতে NHS আরো ভালভাবে পরিকল্পনা করতে এবং স্বাস্থ্য সেবা দিতে পারে। আমরা প্রতিটি রিসেপশন ক্লাসে বাচ্চাদের ওজন ও মাপ নেওয়ার জন্য পুরো ওয়েলস জুড়ে স্কুল নার্সিং টিমগুলির সঙ্গে কাজ করছি।

### কী ঘটবে?

- আপনি যদি আপনার শিশুকে শিশু পরিমাপ কর্মসূচীতে অন্তর্ভুক্ত করার ব্যাপারে খুশি হন, তাহলে আপনাকে কিছু করতে হবে না। স্কুল নার্সিং টিম স্কুলের শিক্ষা বর্ষে আপনার শিশুর ক্লাসকে পরিমাপ করবে।
- গোপনীয়তাকে সম্মান দেওয়ার জন্য, স্কুলের সবচেয়ে শান্ত জায়গায় বাচ্চাদের মাপ নেওয়া হবে
- আপনার শিশুকে সোয়েটশার্ট ও জুতোর মত ভারি পোশাকগুলি খুলতে বলা হবে।
- আপনার শিশুকে ওজন মাপার জন্য স্কেল বা ওজন মাপার যন্ত্রের উপরে দাঁড়াতে হবে এবং তাদের উচ্চতা মাপা হবে

**আমি কি আমার শিশুর ফলাফল দেখতে পারি?** হ্যাঁ, আপনার শিশু স্কুল নার্সের থেকে একটা চিঠি নিয়ে বাড়িতে আসবে, যেখানে এটা ব্যাখ্যা করা থাকবে।

**সবাই কি আমার শিশুর উচ্চতা ও ওজন জানতে পারবে?** না। আপনার শিশুর তথ্য গোপনীয়, এবং এটা আপনার শিশুর স্বাস্থ্য বিষয়ক রেকর্ডের অংশ হবে

**আমার শিশুকে কি এতে অংশ নিতেই হবে?** না, তবে আপনি যদি না চান যে আপনার শিশু এতে অংশ নিক, সেই ক্ষেত্রে আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্কুল নার্সকে তা জানাতে হবে।

যত বেশি বাচ্চা এতে অংশ নেবে, তত বেশি স্পষ্ট ছবি পাওয়া যাবে।

আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন

[www.publichealthwales.org/childmeasurement](http://www.publichealthwales.org/childmeasurement)

---

## সুস্থ পরিবারের জন্য উপযোগী পরামর্শ

### হাঁটাচলা করুন

বসে থাকার জন্য শরীর তৈরি হয় নি।

সুস্থ থাকার জন্য বাচ্চাদের হাঁটা, লাফানো, দৌড়ানো ও চলাফেরা করা প্রয়োজন।

### দিনে 5টা

প্রতিদিন কমপক্ষে 5টা ফল ও সবজি খাওয়া জরুরী।

### খাওয়ার সময়

নিয়মিত খাওয়া জরুরী। তিনবার নিয়মিত আহারের জন্য সময় বের করুন: সকালের জলখাবার, দুপুরের খাবার আর রাতের খাবার, আর যতবার সম্ভব একসাথে খাবার খাবেন।

### হালকা খাবার

দিনে হালকা খাবারের সংখ্যাকে 2টি পর্যন্ত সীমিত রাখা সহায়ক হতে পারে। অস্বাস্থ্যকর স্ন্যাক, যেমন প্রচুর চিনি, লবণ বা ফ্যাট আছে এমন খাবারগুলি খাওয়া কমাতে চেষ্টা করুন।

এর বদলে আরো স্বাস্থ্যকর খাবারের বিকল্পগুলি বেছে নিন

### মাপ অনুযায়ী আহার

শিশুদের তাদের নিজস্ব মাপ অনুযায়ী পরিমাণ খাবার খাওয়া উচিত।

খুব বেশি খাওয়া অস্বাস্থ্যকর হতে পারে।

### চিনির পরিমাণ কমানো

চিনি যোগ করা হয়েছে এমন খাবারের পরিবর্তে কম চিনিযুক্ত বা চিনি-বিহীন খাবারগুলি খেতে চেষ্টা করুন।

আপনি যদি আপনার বাচ্চাদের ফিট ও সুস্থ থাকতে সাহায্য করার সম্বন্ধে আরো তথ্য পেতে আগ্রহী হন, তাহলে আজই Change4Life-এ যোগ দিচ্ছেন না কেন?

আপনি এখানে নথিভুক্ত হতে পারেন: [www.wales.gov.uk/change4life](http://www.wales.gov.uk/change4life)