



NYC-তে
স্বাস্থ্যকর খাওয়া
ও সক্রিয় জীবন
যাপনের
সহায়িকা



আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করার শক্তি আপনার রয়েছে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং সক্রিয় জীবন যাপন আপনাকে ওজন কমাতে, চাপমুক্ত রাখতে, আরো এনার্জি দিতে এবং আপনার সন্তানদের জন্য একটি ভাল দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে সাহায্য করতে পারে। এই সহায়িকা সময় এবং অর্থ সাশ্রয়ের টিপস সহ স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরি করার জন্য সাধারণ ধাপগুলি প্রদান করে।



স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যগ্ৰহণ

কী?



থাবার

4



পানীয়

8



হাল্কা খাবাৰ

9

কিভাবে?



স্মাৰ্ট কেনাকাটা কৰুন

10



পুষ্টিকৰ খাবাৰ ৰান্না কৰুন

13



বাইৰে খেতে বের হলে সঠিক খাবাৰ খান

14



সক্রিয় জীবন যাপন

কী?



প্রতিদিনের কাজকর্ম

16



খেলাধুলা এবং ব্যায়াম

16

কিভাবে?



লক্ষ্য স্থির করুন

17



আপনার দিনের মধ্যে সক্রিয়তা তৈরি করুন

18



NYC-কে বানান আপনার শরীরচর্চা কেন্দ্র

18

আলাদা একদিন সময় নিন — দীর্ঘমেয়াদে বজায় রাখার জন্য ছোট পরিবর্তনগুলোই সুবিধাজনক হবে। এমনকি একটি ছোট পরিবর্তন একটি বড় পার্থক্য তৈরি করে দিতে পারে। চলুন শুরু করা যাক!



স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ

আজকের ফাস্টফুড এবং বিশাল অংশের দুনিয়ায় ভারসাম্য খুঁজে পাওয়া সবসময় সহজ নয়। অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্কের প্রতি দিনে প্রায় 2,000 ক্যালোরি বা তার চেয়ে কম প্রয়োজন। বয়স এবং ক্রিয়াকলাপের মাত্রার উপর নির্ভর করে কিশোর-কিশোরীদের 1,000 থেকে 2,000-এর মধ্যে প্রয়োজন।

শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে আপনি দহন করার থেকে বেশী ক্যালোরী গ্রহণ করলে অতিরিক্ত ওজন এবং রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ও ক্যানসারের মত শারীরিক সমস্যা হতে পারে। এই বিভাগ আপনাকে ক্যালোরি এবং অংশের পরিমাপ পরিচালনা করতে সাহায্য করবে।



খাবার

একটি স্বাস্থ্যকর প্লেট তৈরী করুন

সঠিক মাপের প্লেট অথবা বাটি দিয়ে শুরু করুন। একজন প্রাপ্ত বয়স্কর প্লেট হওয়া উচিত আড়াড়ি ভাবে 9 ইঞ্চি এবং একজন শিশুর প্লেট হওয়া উচিত আড়াড়ি ভাবে 7 ইঞ্চি।

- ফল ও সবজি দিয়ে ½ পূর্ণ করুন।
- চর্বিহীন প্রোটিন দিয়ে ¼ পূর্ণ করুন।
- গোটা শস্যদানা এবং স্টার্চ দিয়ে ¼ পূর্ণ করুন।



আরো ফল এবং সবজি খান

ফল এবং শাকসব্জীতে প্রচুর ফাইবার রয়েছে, এটি আপনাকে স্বল্প ক্যালোরিতেও ভরা পেটের অনুভূতি দেবে। প্রত্যহ ফল এবং শাকসব্জী খাওয়া আপনার হৃদরোগ, স্থূলতা, ডায়াবেটিস এবং কিছু প্রকারের ক্যানসারের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

কী বেছে নেবেন

- বিবিধ প্রকারের রঙিন ফল এবং শাকসব্জী
- সতেজ, হিমায়িত এবং ক্যানযুক্ত: কোনো ফলের সিরাপের পরিবর্তে সেই ক্যানযুক্ত ফলটি বেছে নিন। স্বল্প সোডিয়ামযুক্ত বা লবণ না মেশানো কেনজাত শাকসব্জী বেছে নিন।
- জুসের পরিবর্তে গোটা ফল: গোটা ফলে আরো বেশি ফাইবার থাকে এবং আপনাকে পূর্ণতার অনুভূতি দেয়।

ফল এবং শাকসব্জী



দানাশস্য



যোগ্য



বাবা-মামাদের জন্য
পরামর্শ:

- শাকসব্জী খান এবং আপনার বাচ্চাও খাবে।
- চাপের চেয়ে ধৈর্য বেশি কার্যকর। বাচ্চাদের অনেক বেশি বার এবং বিভিন্ন উপায়ে ফল এবং শাকসব্জী খেতে দিন।

কী ভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন

- মরসুমি ফল এবং শাকসব্জী খেতে বেশি ভাল এবং সস্তা। আপনার স্থানীয় কৃষকদের বাজার ঘুরে দেখুন।
 - কৃষকদের বাজারে EBT ব্যবহার করে 5 ডলার (Health Bucks) ব্যয় করুন বং ফল ও শাকসব্জীতে খরচ করার জন্য আরো 2 ডলার অতিরিক্ত পান। জুলাই থেকে নভেম্বর অবধি হেলথ বাকস উপলব্ধ।
- কাটা ফল বা শাকসব্জীর পরিবর্তে সম্পূর্ণটা কিনুন।
- হিমায়িত বা টিনজাত ফল এবং শাকসব্জী কেনার সময় স্টোরের ব্র্যান্ড এবং বিক্রি দেখুন।
- সবুজ পাতা এবং বেরির মতো কিছু ফল এবং শাকসব্জী দ্রুত পচে যায় তাই সেগুলি সবার আগে ব্যবহার করুন। শীতের স্কেয়াশ, গাজর এবং আলুর মতো মাটির নীচের তলার শাকসব্জী দীর্ঘদিন ভাল থাকে।
- সম্ভবপর হলে নিজেই বাগান করা শুরু করুন। আপনি আপনার জানালা বা দরজার পাশে কোনো পাত্রে ভেজজ এবং শাকসব্জী ফলাতে পারেন।

নিউইয়র্কবাসীরা কী ভাবে তাদের খাদ্যতালিকায় বেশি ফল এবং শাকসব্জী যোগ করে

কারি — আমি ফেটানো ডিমে সতেজ বা হিমায়িত ব্রকোলি, মরিচ এবং পালংশাক মিশিয়ে নিই। এমনকি আমার দু বছরের বাচ্চাও এটি পছন্দ করে!

লোলি — মৌসুমি ফল এবং শাকসব্জী কিনে আপনি অনেক বেশি পরিমাণ খেতে চাইলে প্রচুর অর্থ সাশ্রয় হয়। YouTube-এ কয়েক লক্ষ রেসিপি রয়েছে!

এলিজাবেথ — আমি সপ্তাহে আমার নিজের জন্য এবং ছেলের জন্য ফল প্যাকেট করি। আমার পছন্দের হল কমলা, কলা এবং আলুবোখারা।



ফল এবং শাকসব্জী



দানাশস্য



প্রোটিন

চর্বিহীন প্রোটিন খান

সমৃদ্ধ প্রোটিনযুক্ত খাবার (যেমন চর্বিহীন মাংস, মুরগির মাংস, মাছ বা মটরশুঁটি হিসাবে) পুষ্টি প্রদান করে এবং আপনার পেট ভর্তি রাখতে সাহায্য করে। লিন (কম চর্বিযুক্ত) প্রোটিন আপনার হৃদযন্ত্র এবং কটিরেখা জন্য ভাল। এগুলিতে কম সম্পৃক্ত চর্বি থাকে যা আপনার LDL ("খারাপ") কোলেস্টেরল বাড়ায় এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

কী বেছে নেবেন

- উদ্ভিদ ভিত্তিক প্রোটিন যেমন শুষ্ক মটরশুঁটি, শুকনো ডাল এবং বাদাম এবং টফুর মত সোয়া পণ্য
- কেনজাত মটরশুঁটি: কম সোডিয়াম বা কোন লবণ না মেশানো খাবার দেখুন এবং ব্যবহার করার আগে মনে করে ধুয়ে নেবেন।
- ডিম
- স্বক ছাড়া চিকেন এবং টার্কির ব্রেস্ট, বা চর্বিহীন রেড মিট
- মাছ বা আঁশযুক্ত মাছ



কী ভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন

- মটরশুঁটি, ডাল, ডিম এবং কেনজাত মাছের মত আরো সাশ্রয়ী প্রোটিন বেছে নিন।
- শুকনো বিন ব্যবহার করে দেখুন। এগুলি কেনজাত মটরশুঁটি তুলনায় এমনকি সস্তা ও সুস্বাদুও বটে।
- যখন সেল থাকে তখন প্রচুর পরিমাণে স্বাস্থ্যকর মাংস কিনে রাখুন সিলযুক্ত ব্যাগগুলিতে হিমায়িত করে রাখুন।



ফল এবং শাকসব্জী



দানাশস্য



ছোপা



গোটা দানাশস্য ব্যবহার করুন

গোটা দানাশস্যের মধ্যে খাদ্যতালিকাগত ফাইবার আপনাকে পূর্ণতার অনুভূতি দিতে পারে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যেতে পারে। হোল গ্রেন শব্দে উপাদানগুলির তালিকাটিতে প্রথম উপাদানের অংশ হিসাবে "সমগ্র" শব্দটি থাকা উচিত।

কী বেছে নেবেন

- 100% সম্পূর্ণ গ্রেনের ব্রেডের সাথে কমপক্ষে 2 গ্রাম ফাইবার স্লাইস পিছু
- ব্রাউন রাইস এবং সম্পূর্ণ আটার পাস্তা
- সম্পূর্ণ আটা বা কর্ন টার্টেলা
- ওটমিল: মিষ্টি নয় এমন এবং স্বাদযুক্ত সতেজ ফল বেছে নিন।
- কুইনোয়া এবং বার্লির মতো স্বল্প পরিচিত হোল গ্রেন: এগুলি ভাত এবং পাস্তার খুব ভাল বিকল্প।
- প্লেন, সামান্য লবণযুক্ত পপকর্ন

কী ভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন

- স্টোর ব্র্যান্ডের সম্পূর্ণ গ্রেন কিনুন।
- প্রচুর পরিমাণে হোল গ্রেন কিনুন। দীর্ঘতর শেল্ফ লাইফের জন্য সেগুলি ফ্রিজারে রাখুন।

বাবা-মায়ের জন্য পরামর্শ:

- প্রতি সপ্তাহে বিভিন্ন প্রকারের সেরিয়াল, ব্রেড ও স্যান্ডউইচ মিশিয়ে কিনুন।
- বাচ্চাদের নিজেদের পরিবেশন করতে দিন। তাদের প্রথমে স্বল্প পরিমাণে নিতে শেখান। তাদের বলুন যে খিদে পেলে তাদের আরো দেওয়া হবে।

নিউইয়র্ক বাসীর কী ভাবে তাদের স্যালাডে প্রোটিন মেশাতে শেখে

অ্যান্ড্রিয়া — আমি আমার স্যালাডে চিকপি বা কালো বিন ব্যবহার করি। কখনো গ্রিন করা চিকেন বা টুনা।

কোডাক — কাজের সপ্তাহে প্রস্তুত করার জন্য, আমি পাকা কালো মটরশুটি, সিদ্ধ ডিম, চিংড়ি, টমেটো, পেঁয়াজ, রসুন এবং শশার দিয়ে টপ করা আমার স্যালাড প্যাক করে নিই। প্রতিটি দিন আমি দরজা দিয়ে বেরোবার আগে ফ্রিজ থেকে একটি নিই।

নিউইয়র্কবাসীরা কী ভাবে স্বাস্থ্যকর পানীয় তৈরি করে

মাইকেল — আমি আমার পানীয় জলে স্ট্রবেরি, ক্লবেরি, রাস্পবেরি, কমলা টুকরা, আপেল টুকরা এবং তাজা পুদিনা মিশিয়ে নিই।

শা-নি — আমি আমার পানীয় জলে লেবু, লাইম এবং পুদিনা মিশিয়ে নিই... তাই এটি সুস্বাদু!

গ্রেস — তাজা চা মেশান, তারপর এটি ঠান্ডা করুন, কোন মিষ্টকরী মেশাবেন না, সতেজ ভেষজ মেশান। সতেজ সাইট্রাস যোগ করুন অথবা বরফ কিউব হিসাবে ফলের হিমায়িত অংশ ব্যবহার করুন!



পানীয়

জল এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর পানীয় বেছে নিন

আমেরিকানরা আগের তুলনায় এখন বেশি ক্যালোরি গ্রহণ করে, এবং এই অতিরিক্ত ক্যালোরি প্রায় অর্ধেক যেমন সোডা, স্পোর্টস পানীয়, জুস, মিষ্টিযুক্ত কফি এবং চা হিসাবে চিনিযুক্ত পানীয় থেকে আসে। শুধু একটি 20 আউন্সের সোডার বোতলে 250 ক্যালোরি এবং 16 চা-চামচের বেশি চিনি থাকে। এছাড়াও চিনিযুক্ত পানীয় বাচ্চাদের এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ক্যাভিটি তৈরি করে।

আপনার পানীয়র বিষয়ে আরো চিন্তা করুন এবং নীচের স্বাস্থ্যকর পানীয় থেকে একটি বেছে নিন।

কী বেছে নেবেন

- নিউইয়র্ক শহরের কলের জল: এটি নিরাপদ, স্বাদে ভাল এবং বিনামূল্যে। সতেজ জলে লেবু, লাইম, কমলালেবু, তরমুজ, শসা বা পুদিনার টুকরা মিশিয়ে নিন।
- মিষ্টি নয় এমন টিজ: এক টুকরো লেবু বা এক চামচ মধু মিশিয়ে নিন।
- সেলতজার বা ক্লাব সোডা: সাদা জল বা 100% ফলের জুস মিশিয়ে খান।
- কফি: প্লেন বা ফ্যাট বিহীন বা স্বল্প ফ্যাটযুক্ত দুধ পান করুন।
- প্লেন, ফ্যাট-যুক্ত (স্কিম) বা স্বল্প ফ্যাটযুক্ত (1%) দুধ

কী ভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন

- আপনি যখন বাইরে যাচ্ছেন তখন একটি পুনর্ব্যবহারযোগ্য জলের বোতল ব্যবহার করুন।
- সেলতজার বা প্লে জলের সাথে 100% ফলের রস মেশান। এটি ক্যালোরিকে হ্রাস করবে এবং জুসকে আরো দীর্ঘ করবে।
- ফ্যান্সি কফি এবং পানীয় এড়িয়ে চলুন। এগুলি ব্যয়বহল এবং এতে চিনি এবং ক্যালোরিযুক্ত হয়।

বাবা-মায়েদের জন্য পরামর্শ:

- শুধুমাত্র স্বনয় দুগ্ধ, ফর্মুলা ও জলই একমাত্র তরল যা বোতলে ব্যবহার করা যাবে।
- বাচ্চাদের কম চর্বিযুক্ত বা স্কিম মিল্ক খেতে দিন। চকলেট বা স্ট্রবেরির মতো কৃত্রিম স্বাদ মিশিয়ে দুধ খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- 1 থেকে 2 বছর বয়সী শিশুদের শুধুমাত্র হোল মিল্ক দেওয়া উচিত।
- যদি জুস পরিবেশন করে তবে 4 আউন্সের জুসের বাক্সে 100% ফলের রস ব্যবহারে অগ্রাধিকার দিন। ফলের স্বাদযুক্ত পানীয় এডান, কারণ এতে প্রায়শই চিনি মেশানো থাকে এবং নিউট্রিয়েন্ট কম থাকে।



হাল্কা খাবার

সুস্বাদু ভাজাভুজি প্যাক করুন

সুস্থ থাকতে এবং দুরারোগ্য রোগ প্রতিরোধ করতে ভাজাভুজি প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্ট সরবরাহ করতে পারে। নিশ্চিত করুন যে আপনি সত্যিই ক্ষুধার্ত এবং তৃষ্ণার্ত, উদাস বা উদ্বিগ্ন নন। বিভিন্ন এবং সন্তুষ্টির জন্য একাধিক খাদ্য গোষ্ঠী থেকে ভাজাভুজি খাবার বেছে নিন।

কী বেছে নেবেন

- যেমন হাল্কা বা গুয়াকামোল হিসাবে চোবানো ভাজা শাকসবজি
- গোটা ফল এবং স্বল্প ফ্যাট, সাধারণ দই
- আপেল বা কলার স্লাইস এবং এক চামচ চিনাবাদাম বা অন্যান্য মাখনযুক্ত বাদাম
- হোল গ্রেন ক্র্যাকার এবং একটি বেশি সেদ্ধ করা ডিম বা কম চর্বিযুক্ত স্ট্রিং পনির
- এক মুঠো শুকনো ফল ও লবন বিহীন বাদাম
- প্লেট, স্বল্প-লবন মিশ্রিত পপকর্ন এবং ফলের টুকরো।

বাবা-মায়াদের জন্য পরামর্শ:

- খাবার বা ভাজাভুজি খাওয়ার সময় এমন তৈরি করুন যাতে বচ্চারা ক্ষুধার্ত অবস্থায় টেবিলে আসে।
- ভাজাভুজিকে মজাদার করে তুলুন। শিশুদের ফলের কাবোব, দই পারফাইট এবং মিনি ব্যাজেল পিজার মত সহজ খাবার প্রস্তুত করার সময় সাহায্য করতে দিন।

নিউইয়র্ক বাসী ভাজাভুজি হিসাবে কী প্যাক করে

মাইকেল — আমি রসুন এবং তেলে কালে এবং পালংশাকের মতো সবুজ শাক সবজি সাঁতলে নিই। আমি বাড়িতে না ফেরা অবধি এটি আমার পেট ভরিয়ে রাখে।

বেথ — আমি একটি দ্রুত এবং ভরাট জলখাবার জন্য একটি মিশ্রণকারীতে বাদাম দুধ এবং একটি হিমায়িত কলা মিশিয়ে নিই।

সুসান — আমি 4 কাপ হাল্কা এবং ব্রকোলি প্যাক করে নিই। মজা করতে ডুব দিন!

কী ভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন

- আগের রাতের ডিনার থেকে একটি মিনি অংশ ভাজাভুজি।
- কাটা সসী কেনার পরিবর্তে ফল বং সসী কিনে নিজে কেটে নিন।
- প্রচুর পরিমাণে এবং সপ্তাহের জন্য সামান্য অংশ ভাজাভুজি কিনুন।
- বাড়িতে ভাজাভুজি প্যাক করে নিন এবং যাওয়ার সময় সাথে নিন।



স্মার্ট কেনাকাটা করুন

শয়ে প্রতিযোগীদের পণ্যে ঠাসা সুপার মার্কেটের শেলভ দেখে আপনি অবাক হতে পারেন। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার কেনায় সাহায্য করতে নীচের পরামর্শ কাজে লাগান।

কী বেছে নেবেন

- বাইরের করিডোর দিয়ে শুরু করুন। সাধারণত এখানে ডেয়ারি পণ্য ও ডিম এবং মাংসের বিভাগ থাকে এবং সাধারণত এতে সতেজ পণ্য থাকে।
- সুপারমার্কেটের বাইরের কথা ভাবুন। আপনি যুক্তিসঙ্গতভাবে দামের তাজা ফল ও সবজি এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যকর খাবার কৃষকদের বাজারে, সবুজ ট্রলিতে এবং অংশগ্রহণকারী স্বাস্থ্যকর মুদিখানা দোকান (Shop Healthy) ও বোডেগায় পেতে পারেন।
- সমস্ত প্যাকেটজাত খাবারের উপাদানের তালিকা পড়ে নিন। সেই পণ্যগুলি বেছে নিন যার উপাদানের তালিকা:
 - সহজে বোঝা যায়
 - খাবারের মতো শোনায়
 - বেশি চিনি নেই (যেমন ভূট্টা সিরাপ, ডেক্সট্রোজ, গুড়, মধু এবং ফলের রস ঘন)
 - আংশিকভাবে-হাইড্রোজেনারেটেড তেল বা ট্রান্স ফ্যাট অন্তর্ভুক্ত করবেন না
- পুষ্টির পরিমাণটি লেবেলে দেখে নিন। পরিবেশনের মাপ এবং একটি প্যাকেজে পরিবেশনের সংখ্যা খুঁটিয়ে দেখুন। তারপরে ক্যালোরি, ফাইবার এবং সোডিয়াম তুলনা করুন।

কম সোডিয়াম বেছে নিন।

খুব বেশী সোডিয়াম (লবণ)-এ রক্তচাপ এবং হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়। অধিকাংশ মানুষ দিনে প্রায় এক চা চামচ লবনে 2,300 মিলিগ্রাম পায় যা প্রস্তাবিত সীমার চেয়ে বেশি।

কী ভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন

- একটি পরিকল্পনার সাথে যুক্ত থাকুন। আপনি যেতে একটি শপিং তালিকা তৈরি করুন, এবং যখন ক্ষুধার্ত থাকেন তখন কেনাকাটা এড়ান।
- সেরা ডিলটি খুঁজুন। সাপ্তাহিক মুদি দোকানের বিজ্ঞাপন বা বিক্রয় ও স্বাস্থ্যকর বিকল্পের জন্য কুপন দেখুন।
- আপনি যা কিনছেন তার থেকে সেরাটি করুন। উপাদানগুলো যা আপনি একাধিক রেসিপিতে ব্যবহার করতে পারেন এবং প্রতিটি সবজির যেমন অনেক অংশ ব্যবহার করতে পারেন চয়ন করুন।
 - ডিনারের জন্য কালো বিন ঢাকো তৈরি করুন। অবশিষ্ট বিনটি সুপে মেশান।
 - ভাজা বিট এবং চিকেন স্যালাডের জন্য। অবশিষ্ট চিকেন এবং বিট গ্রিন ভালভাবে ভেজে নিন।
- যখন পণ্য, বিভিন্ন আকারের পাত্রে হয় তখন সেরা মান এবং এটি একক মূল্য তুলনা করুন। স্বল্প একক মূল্যের স্বল্পতর একক মূল্যের খাবার।

বাবা-মামাদের জন্য পরামর্শ:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্য বিকল্পগুলি সম্পর্কে সন্তানদের শেখাতে স্টোরে আপনার সময় ব্যয় করুন। খাবারের লেবেলগুলি একসাথে পড়ুন এবং খাবারগুলি তুলনা করুন।
- আপনার বাচ্চাদের "পিকার্স" (produce pickers) হতে দিন। তাদের দোকান বা কৃষকদের বাজারে ফল ও সবজি বাছাই করতে সাহায্য করুন।

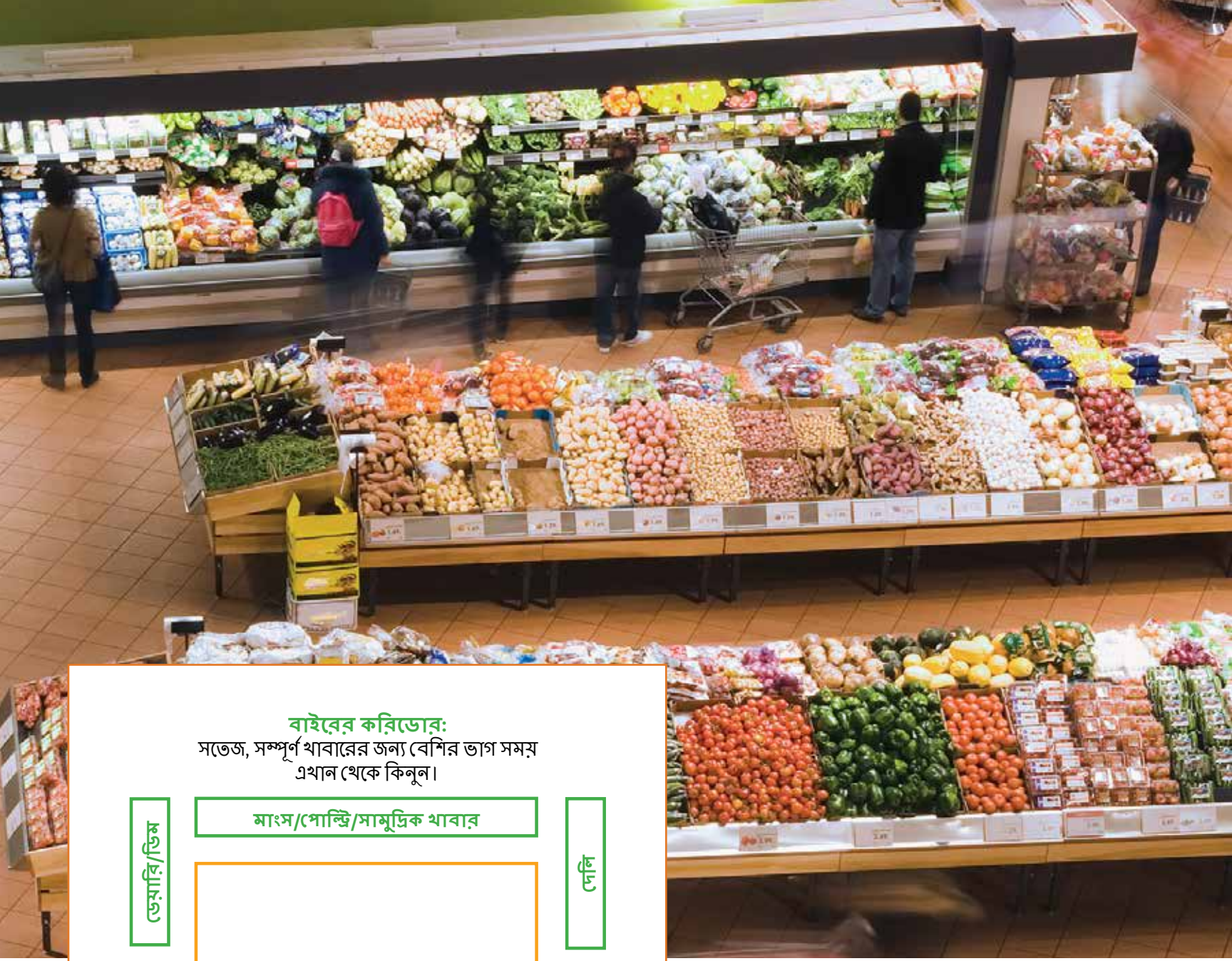
আপনি বা আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে সাহায্য প্রয়োজন? আপনি আর্থিক সহায়তার জন্য যোগ্য হতে পারেন।

নিউ ইয়র্ক শহরের মহিলা, শিশু ও বাচ্চাদের জন্য বিশেষ সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা প্রোগ্রাম (New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC))

www.health.ny.gov-এ যান এবং "WIC" অনুসন্ধান করুন বা 800-522-5006 (TTY অ্যাক্সেস 800-655-1789-এ)-এ ফোন করুন।

নিউ ইয়র্ক শহরের মহিলা, শিশু ও বাচ্চাদের জন্য বিশেষ সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা প্রোগ্রাম (New York City Human Resources Administration Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)) যা পূর্বে ফুড স্ট্যাম্প হিসাবে পরিচিত

nyc.gov/hra-এ যান এবং "How to apply for SNAP" (কী ভাবে SNAP-এর জন্য আবেদন করতে হয় তা দেখুন) বা HRA Infoline কে 718-557-1399 নম্বরে কল করুন।



বাইরের করিডোর:

সতেজ, সম্পূর্ণ খাবারের জন্য বেশির ভাগ সময় এখান থেকে কিনুন।

ডেয়ারি/ডিম

মাংস/পোল্ট্রি/সামুদ্রিক খাবার

দেলি

হিমায়িত ফল এবং শাকসবজি

মার্বখানের করিডোর:
এখানে উচ্চ ফাইবার খাদ্যশস্য, বাদাম বাটারস, সমগ্র শস্য, বাদাম, শুকনো ফল এবং কেনজাত মটরশুটি কিনুন।

সতেজ ব্রেড

নগদ রেজিস্টার

ফলমূল ও শাকসবজি







পুষ্টিকর খাবার রান্না করুন

বাড়িতে রান্না করা খাবার সাধারণত বেশি পুষ্টিকর এবং বাইরে খাওয়া খাবারের তুলনায় কম ব্যয়বহুলও বটে। বাড়ীতে রান্নায় আপনি সতেজ উপাদানগুলো এবং কম লবণ ব্যবহার করতে পারেন, এতে আপনার অর্থ সাশ্রয় হয়, এবং আপনি আপনার অংশ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। স্বাস্থ্যকর, সহজ এবং সাশ্রয়ী খরচে রান্না করতে এই টিপস ব্যবহার করুন।

- স্বাস্থ্যকর প্লেট পরিকল্পক ব্যবহার সপ্তাহের জন্য পরিকল্পনামুক্ত খাবার।
 - দিনের জন্য আরো জটিল খাবার সংরক্ষণ করুন কারণ আপনি জানেন আপনার কাছে তৈরি করা এবং রান্না করতে আরো সময় লাগে।
 - বেশি রান্না করে রাখুন আর আপনার হাতে কম সময় থাকলে সেই রান্না ব্যবহার করুন। অবশিষ্ট যা আছে তা সঙ্গে সঙ্গে ফ্রিজে রাখুন।
- যতটা সম্ভব ব্যবহার পুরো খাবার (তাজা ফল এবং সবজি, চর্বিহীন প্রোটিন এবং সমগ্র শস্য) ব্যবহার করুন।
 - যখন সম্ভব তখন সময়ের আগে শাকসব্জী কেটে রাখুন। চটজলদি ভাজাভুজির জন্য সাশ্রয় করুন।
 - সুপ, স্টিউ এবং সসে শাকসব্জী মেশান।

সবাই প্রথমে একবার নেওয়ার পর টেবিল থেকে বাটি বা থালা (সব্জী ছাড়া) সরিয়ে নিন।:

- রান্নার সময়টি পরিবারের জন্য সময় করে তুলুন। আপনার বাচ্চাদের সাথে রান্না করুন এবং খান।
- একটি মজার এবং স্বচ্ছন্দ আহারের পরিবেশ তৈরি করুন। টিভি বন্ধ করুন এবং একটি পরিবার হিসাবে একসঙ্গে বসুন।
- শিশুদের নিজেদের পরিবেশন করতে দিন।

- আগে তৈরি পাস্তা এডান এবং আপনি নিজে তৈরি করুন: স্বল্প-সোডিয়াম রেডিমেড টমেটো + পেঁয়াজ + আপনার পছন্দ = একটি সুস্বাদু সস।
- গরম বা ঠান্ডা খাদ্যশস্য, দই বা স্যালাডে ফল মেশান।
- চিনির মতো খাদ্যশস্যের পরিবর্তে ওটমিল (কোন চিনি না দিয়ে) আপনার দিন শুরু করুন। মিষ্টির জন্য দারুচিনি এবং পুরো ফল মেশানোর চেষ্টা করুন।
- যখন বেক হয়, তখন সব বা পুরো-গম ময়দার জন্য সাদা ময়দা সব কিছু প্রতিস্থাপন করুন।
- অ্যাডোবো, রসুন লবণ এবং লেবুর মরিচ মত সিজনিংয়ে প্রায়ই লবণ আছে। লবণ ছাড়া স্বাদের জন্য, ওরেগানো, পুদিনা, সেলারি বীজ, কারি পাউডার, গোলমরিচ বা তাজা শাক ব্যবহার করুন।
- বেকিং, ব্রয়েলিং, গ্রিলিং, পোচ তৈরি, ভাজার এবং ভাপে রান্না করা স্বাস্থ্যকর উপায় রয়েছে।
- প্রস্তুতি এবং খাবার তৈরিতে সময় বাঁচাতে আপনি এক হাঁড়িতে রান্না করতে রেসিপি ব্যবহার করুন।
- সহজ রেসিপি খুঁজুন: জুলাই থেকে নভেম্বরে কৃষকদের বাজার অংশগ্রহণকারী এ একটি রান্নার প্রদর্শন এবং পুষ্টি কর্মশালার যান।
- বন্ধু এবং পরিবারের সাথে রান্না করুন। এটিকে একটি রীতি তৈরি করুন এবং পরস্পরের রান্না করে দিন।
- খাবার সময় বেশি খেয়ে নেওয়া আটকাতে টিভি বন্ধ করুন।
- টেবিল থেকে বাটি বা থালা (সবজি ছাড়া) করার পর সবাই প্রথমে যা সাহায্য করেছে তা সরান।





বাইরে খেতে বের হলে সঠিক খাবার খান

আজকাল খাবারের পরিবেশনের মাপ বেশি থাকে। কিছু রেস্তুরেন্টে এন্ট্রি বা ফাস্টফুড খাবারে 1,500 ক্যালোরি-প্রায় হিসাবে অনেক ক্যালোরি থাকে যা আপনার সারাদিন প্রয়োজন হয়। এবং লবণে প্রায় 80% আমরা প্যাকেটজাত খাদ্য ও রেস্তুরেন্ট থেকে পাই, লবনদানি থেকে নয়।

আপনি বাইরে খাওয়ার সময় এগুলির প্রতি নজর রাখুন:

- ক্যালোরির তথ্য দেখতে এবং পুষ্টির তথ্য জানতে মেনু বোর্ড দেখুন এবং তথ্য চান।
 - দেশের বৃহত্তম রেস্তুরেন্টে চেইনে বিক্রি হওয়া খাবারের পুষ্টির বিষয়বস্তু দেখার জন্য menustat.org-এ যান।
- পাশে ড্রেসিং, সস বা অন্যান্য মেশানোর জন্য জিজ্ঞাসা করুন, যাতে আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন আপনি কত যোগ করবেন।
- আপনার খাবার কোন লবণ যোগ করবেন কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- স্যালাডে বা স্টিমড সবজি স্বাস্থ্যসম্মত পক্ষে চয়ন করুন।
- একজন বন্ধুর সাথে আপনার খাবার ভাগ করুন।
- মেনু আইটেম যে, স্টিম হয় ভাজা বা ভাজা পরিবর্তে ভাজা দেখুন।
- ব্রেড বাসকেট চিপস বা ফ্রাই এড়ান।

একটি স্বাস্থ্যকর ওজনের জন্য সহ সুপরামর্শগুলি:

- ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ এবং ডিনার খান। খাবার বাদ দিলে আপনি বেশি ক্ষুধার্ত হবেন এবং পরের বার খাওয়ার সময় স্বাস্থ্যকর বিকল্প বাছার সম্ভাবনা কম থাকবে।
- অতিরিক্তি খাওয়া গ্লিতেরে খান। আপনার পেট যে ভরে গেছে আপনার মস্তিষ্কে তা জানাতে প্রায় 20 মিনিট সময় লাগে।
- প্রতিবার খাওয়ার সাথে জল খান। এতে পেট ভরবে।
- খাবার শুরুতে একটি জুস ভিত্তিক স্যুপ বা সবুজ সালাদ আছে এমন খান।
- রাতে সাত আট ঘন্টা ঘুমান। ঘুমের অভাব ওজন বৃদ্ধির সঙ্গে যুক্ত।
- ফল, সবজি, মটরশুটি এবং সমগ্র শস্য মত উচ্চ ফাইবার খাবার আর জন্য এবং কম ক্যালোরি পূর্ণ মনে করার জন্য বেছে নিন।





সক্রিয় জীবন যাপন

নিয়মিত ব্যায়াম করলে আপনি এই সাহায্যগুলি পাবেন:

- অনেক দুরারোগ্য ব্যাধি প্রতিরোধ
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা
- মনের অবস্থা ভালো
- শক্তিশালী হবেন এবং হাড়, পেশী ও গাঁটগুলি সুরক্ষিত থাকবে।
- ভাল ঘুম

বড়দের সপ্তাহে শারীরিক কার্যকলাপ অন্তত 30 মিনিট, পাঁচ দিন করা উচিত। যুবদের প্রতিদিন অন্তত 60 মিনিট প্রয়োজন।

সক্রিয় থাকতে আপনাকে জিমে যেতে হবে না।



প্রতিদিনের কাজকর্ম

- হাঁটা, পরিষ্কার করা, স্ট্রোলার ঠেলা, বাগান করা, সিঁড়ি ওঠা

.....



খেলাধুলা এবং ব্যায়াম

- দ্রুত হাঁটা, দৌড়ানো, সাঁতার, বাইকিং, ওজন উদ্ধরণ বাস্কেটবল খেলা, একটি এরোবিক্স বা জুমবা ক্লাশে যাওয়া

আপনার জন্য কোন কার্যকলাপগুলি নিরাপদ তা জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

.....





লক্ষ্য স্থির করুন

- একটি লক্ষ্য যা আপনি পূরণ করতে পারবেন তা লিপিবদ্ধ করে সেট করুন। আপনার একবার লক্ষ্য পূরণ হলে, নিজেকে পুরস্কৃত করুন।
- আপনি যদি আপনার পছন্দমতো কার্যক্রম বেছে নিতে পারেন তাহলে আপনার লক্ষ্যে আরও বিদ্ধ হয়ে থাকবেন।
- আপনার ব্যায়াম বিভিন্ন উপায়ে আপনার শরীরের উপকার এবং উদাস পেয়ে এড়াতে নিষ্ক্রিয় করুন।
 - এরোবিকস কার্যকলাপ (দ্রুত হাঁটা মত, চলমান)
 - পেশী শক্তিশালী কার্যক্রম (পুশ আপ, সিটআপগুলি, ওজন উদ্ধরণ)
 - হাড় শক্তিশালী কার্যক্রম (যেমন জাম্পিং)
 - ব্যালেন্স এবং শক্তিশালী কার্যক্রম (যোগব্যায়াম মত, স্ট্রেচ, মার্শাল আর্ট)

মনে রাখবেন যে একেবারে না করা থেকে যেকোন ওজনের ব্যায়াম করাই ভালো।

বাবা-মামাদের জন্য পরামর্শ:

- বাচ্চাদেরকে বাড়ীর আশেপাশের কাজ যেমন ভ্যাকুয়াম করা, সুইপিং বা পরিষ্কার করা এবং বিছানা করাতে জড়িতে করুন।
- পরিবারের সকলে মিলে উদযাপন করার সময় সক্রিয় কিছু করুন যেমন চিড়িয়াখানায় যাওয়া বা পার্কে যাওয়া।
- টিভি বন্ধ রাখুন, গান, নাচের পরিবর্তে সক্রিয় খেলা বা হাঁটতে যান।





আপনার দিনের মধ্যে সক্রিয়তা তৈরি করুন

- "হাঁটতে হাঁটতে আলোচনা" - আপনার সহকর্মীদের সাথে নিয়ে নিয়মিত মিটিংয়ের বাইরেও সহকর্মীদেরকে সাথে নিয়ে বাইরে যান এবং হাঁটতে হাঁটতে আলোচনা করুন। তাজা বাতাস নতুন ধারণা অনুপ্রাণিত করতে এবং আপনার উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে।
- আপনার সারা দিন একাধিক 10 মিনিটের অনুশীলন এর ছড়িয়ে দিন। অনলাইন বা আপনার আশপাশ মধ্যে বিনামূল্যে বা কম খরচের ফিটনেস ক্লাশের সুবিধা নিন।
- আপনার নিজের ওজন, ফিটনেস ব্যাল্ড বা যোগব্যায়াম মাদুর কিনুন বাড়ীতে ব্যবহার করুন।
- পরিবার সহ খাবার পরে হাঁটুন।

BeFitNYC.org আপনার আশপাশ মধ্যে হাঁটা গ্রুপ যোগদান বা এ বিনামূল্যে এবং কম খরচের জুত ধারণা মিলবে।

- শেপ আপ NYC অনেক স্থানে প্রতি সপ্তাহে বিনামূল্যে ফিটনেস ক্লাস উপলব্ধ করা হয়। আপনার আশেপাশে শেপ আপ খুঁজতে একটি আকৃতি আপ বর্গ খুঁজে পেতে nycgovparks.org গিয়ে "Shape Up NYC" দেখুন।

এক দিনের ওয়ার্কআউট একটি সময়ে একটি সংক্ষিপ্ত করুন

- একটি স্টপেজ আগে সাবওয়েতে যান। — 10 মিনিট
- লাঞ্চ থেকে কিছুটা হাঁটুন — 20 মিনিট
- কৃষকদের বাজারে বাইক নিয়ে যান — 15 মিনিট
- খেলার মাঠ বাচ্চাদের পেছনে তাড়া করুন — 15 মিনিট

আনুমানিক 60 মিনিট অনুশীলন করুন!

- যাওয়ার জন্য হাঁটুন — 20 মিনিট
- লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন — 5 মিনিট
- আপনার গাড়ী কাজ থেকে কয়েক ব্লক দূরে পার্কিং করুন — 5 মিনিট

30 মিনিট অবধি অনুশীলন যোগ করুন!



NYC-কে বানান আপনার শরীরচর্চা কেন্দ্র

- নিউ ইয়র্ক সিটি এর হেঁটে চলার রাস্তা এবং ফুটপাথ, চলার এবং সবুজ শূণ্যস্থান উপভোগ করুন।
- স্কুলে একটি মিলিয়নের বেশি গেম নিউইয়র্কার সাইকেল, কাজ বা মজা করা যায়। বাইকিং শহর কাছাকাছি পেতে একটি সুবিধাজনক এবং সস্তা উপায় বেছে নিন। মনে করে হেলমেট পরুন!

নিউইয়র্কার দের সক্রিয় রাখুন

ইংগ্রিড — আমার পদ্ধতির, মধ্যে, প্রথমে হেঁটে পার্কে যাওয়া এবং হাঁটার মধ্যে যতটুকু সম্ভব দৌড়ানো। কয়েক সপ্তাহ পরে, আমি আরও বেশি দৌড়াতে পারতাম এবং একটানা দৌড়ে পুরো সেন্ট্রাল পার্ক জলাধার এক চক্কর দিতাম। এছাড়াও আমি দেখেছি যে পাহাড়ের থেকে সমতল সহজতর।

বুরেগার্ড — আমি ব্রুকলিন থেকে ম্যানহাটান হেঁটে যাই এবং তবুও সব সময় এবং আমি এমনকি সোড়া খাই না। আমার জন্য আহা! আর হ্যাঁ আমি শাকসব্জীও ভালবাসি!



সাইকেল চালাতে আগ্রহী? nyc.gov/dot -এ যান
এবং “Bicyclists” (সাইকেল চালক) ও “Bike maps”
(সাইকেল চালানোর যাত্রাপথ) খুঁজুন



সংস্থান

- নিউইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন/নিউইয়র্ক শহরের স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য বিভাগ (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - nyc.gov-এ যান এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়া এবং সক্রিয় জীবনযাত্রার জন্য “Healthy Eating” (স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ) দেখুন।
 - SoGood লিখে 877-877-এ পাঠান বা nyc.gov এ যান এবং “farmers’ markets” (কৃষি বাজারগুলো) লিখে আপনার নিকটস্থ কৃষি বাজার খুঁজুন
 - সামাজিক মিডিয়ায় স্বাস্থ্যকর টিপস শিখুন ও শেয়ার করুন।
Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: @nychealthy
Instagram: nychealthy
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্য এবং মানবিক পরিষেবার (U.S. Department of Health and Human Services), খাদ্যাভ্যাসের নির্দেশিকা দেখুন health.gov/dietaryguidelines
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিষেধক (Centers for Disease Control and Prevention), স্বাস্থ্যকর বজয়া রাখার জন্য সুপারামর্শ এবং টুলগুলি রাখা www.cdc.gov/healthyweight-এ যান
- আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন (American Heart Association) www.heart.org-এ যান।
- আমার প্লেট বাছুন www.choosemyplate.gov-এ যান এবং “Healthy Eating on a Budget” (বাজেটের মধ্যে স্বাস্থ্যকর খাবার) বা “SuperTracker” (সুপার ট্র্যাকার) দেখুন।

