

স্বাস্থ্যবান খাবার নিয়মাবলী

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, সুখে বাঁচুন!

আমাদেরকে একটি সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা উচিত যেটিতে রয়েছে এই ৭টি প্রধান পুষ্টি:

1. **কার্বোহাইড্রেট** আপনার শরীরের জন্য প্রধান জ্বালানী এবং শারীরিক শ্রমের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এগুলি চাল, শস্য বা শাকসবজিতে পাওয়া যায়।
2. **প্রোটিন** আপনার পেশী, হাড়, অঙ্গ, স্বক এবং নখ সুস্থ রাখে। এগুলি মাংস, ডিম বা বাদামে পাওয়া যায়।
3. **চর্বি** ভিটামিন শোষণ করে এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গ রক্ষা করতে সাহায্য করে। এগুলি বাদাম বা দুগ্ধজাত দ্রব্যে পাওয়া যায়।
4. **ভিটামিন** যেমন A, C, D এবং E, অনাক্রম্যতা তন্ত্র এবং স্নায়ুতন্ত্রের জন্য অপরিহার্য। এগুলি ফল এবং সবজিতে পাওয়া যায়।
5. **খনিজ** হাড়, অনাক্রম্যতা এবং স্নায়ুর কার্যকারিতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো সবুজ শাক সবজি বা বীজ এ পাওয়া যায়।
6. **ফাইবার** আমাদের পরিপাকতন্ত্রকে সাহায্য করে। এগুলি ফল, শাকসবজি এবং শস্যে পাওয়া যায়।
7. **জল** আমাদের শরীরের বিষাক্ত পদার্থ পরিষ্কার করে। আমরা জল পান করতে পারি, আবার সবুজ শাকসবজি বা জলযুক্ত ফলের থেকেও জল গ্রহণ করতে পারি।

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG

HERE FOR YOUR HEALTH

