



ডায়াবেটিস থেকে দূরে থাকুন সুস্থ ও ভালো থাকুন



করণীয়

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ সুখম খাবার, শাক-সজি ও মৌসুমি ফল খান
- নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম, ব্যায়াম করুন (কমপক্ষে দৈনিক ৩০ মিনিট)
- ধূমপান, তামাকজাত দ্রব্য ও অন্যান্য নেশা জাতীয় দ্রব্য পরিহার করুন
- মিষ্টি জাতীয় খাবার কম খান
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বছরে একবার ডায়াবেটিস পরিক্ষা করুন



"বাংলাদেশে অসক্রমিক রোগ নিয়ন্ত্রণে খাদ্যাভ্যাসের প্রভাব"- প্রকল্প (সুফল-সুখাহা)
বাস্তবায়নে: পেটীর ফর ন্যাচারাল রিসোর্স স্টাডিজ (সিএনআরএস)





উচ্চ-রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করুন সুস্থ ও ভালো থাকুন



করণীয়

- পাতে লবণ খাবেন না
- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ সুস্বাদু খাবার, শাক-সব্জি ও মৌসুমি ফল খান
- নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম, ব্যায়াম করুন (কমপক্ষে দৈনিক ৩০ মিনিট)
- ওজন নিয়ন্ত্রণ রাখুন
- ধূমপান, তামাকজাত দ্রব্য ও অন্যান্য নেশা জাতীয় দ্রব্য পরিহার করুন
- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়মিত রক্ত-চাপ পরিমাপ করুন

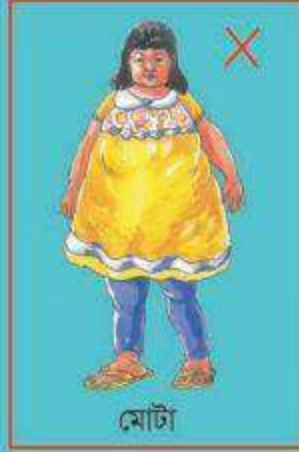
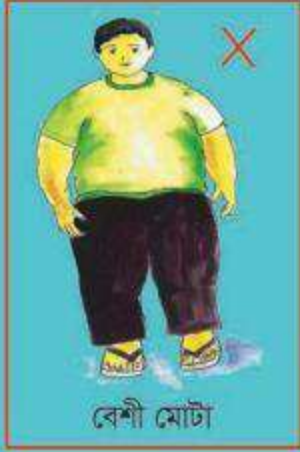


“বাংলাদেশে অসংক্রমক রোগ নিয়ন্ত্রণে খাদ্যাভ্যাসের প্রভাব”- প্রকল্প (সুফল-সুস্বাস্থ্য)
বাস্তবায়নে: সেন্টার ফর ন্যাচারাল রিসোর্স স্টাডিজ (সিএনআরএস)





শিশুর স্থূলতা নিয়ন্ত্রণ করুন সুস্থ ও ভালো থাকুন



শিশুর স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে করণীয়

প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ সুস্থ খাবার,
শাক-সব্জি ও মৌসুমি ফল খান।



নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম, ব্যায়াম, সাঁতার
কাটা, সাইকেল চালানো, খেলাধুলা করুন
(কমপক্ষে দৈনিক ৬০ মিনিট)।



জংক ফুড (পেস্টি, সিংগারা, সমুচা, চিপস),
ফাস্ট ফুড (বার্গার, পিজ্জা, চিকেন হুইই),
প্রক্রিয়াজাত মাংস, চর্বি জাতীয় খাবার,
কোমল পানীয় (কার্বনেটেড পানীয়, এনার্জি
ড্রিংক, প্যাকেটের জ্বল) পরিহার করুন।



“বাংলাদেশে অসংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণে খাদ্যাভাসের প্রভাব”- প্রকল্প (সুফল-সুখাস্থ্য)
বাস্তবায়নে: সেন্টার ফর ন্যাচারাল রিসোর্স স্টাডিজ (সিএনআরএস)

