



# সঠিক খাদ্যাভ্যাস, সুস্থ থাকুন বারমাস



- ❑ প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পরিমিত খাবার খান
- ❑ প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল খান
- ❑ অধিক চর্বিযুক্ত ও ভাজাপোড়া খাবার পরিহার করুন
- ❑ পাতে লবণ পরিহার করুন। মিষ্টি জাতীয় খাদ্যদ্রব্য কম খান
- ❑ কোমল পানীয় ও ফাস্টফুড পরিহার করুন
- ❑ তামাকজাত দ্রব্য, অ্যালকোহল ও অন্যান্য মাদকদ্রব্য পরিহার করুন

সঠিক খাদ্যাভ্যাস শরীর সুস্থ রাখে

কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে

বিষণ্নতা দূর করে

মনকে সতেজ করে

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

কর্মক্ষমতা বাড়ায়

রোগ প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধই উত্তম



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়