



স্কুলতার ঝুঁকি জানুন, সুস্থ থাকুন

স্কুলতা কী ?

দৈহিক গঠন ও উচ্চতা অনুসারে
স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ওজনকে
স্কুলতা বা ওবেসিটি বলে।

স্কুলতা প্রতিরোধে করণীয়



সুষম খাবার গ্রহণ



নিয়মিত শরীরচর্চা



আঁশযুক্ত খাবার ও
টিক জাতীয় ফল খাওয়া



দীর্ঘক্ষণ শুয়ে বা বসে
থাকা পরিহার



অতিরিক্ত ফাস্ট ফুড বর্জন

স্কুলতার স্বাস্থ্য ঝুঁকি



জনসচেতনতায়



Save the Children