ଅଭ୍ୟାସ ପୁସ୍ତିକା 03 · ଲେଖା ସହ ପଢ଼ନ୍ତୁ

ଭାତ ଛାଡ଼ିବେ ନା ଥାଳି ବଦଳାଇବେ

ନାମ _____ ଆରମ୍ଭ ତାରିଖ _____

ଏହି ଅଭ୍ୟାସର କାମ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଭୋଜନର ଥାଳି ଓ ଗୋଟିଏ ପାନୀୟର ଅଭ୍ୟାସ ଲେଖନ୍ତୁ।

ମୋ ଭାତ ମାପିବା କଟୋରା

ମୋର ସହଜ ଓ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚର ପରିବା ତିନୋଟି

ମୁଁ ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ପାନୀୟ

ମୋ ଥାଳିର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବି

ନିଜକୁ ପଚାରନ୍ତୁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାକ୍ୟ ପାଖରେ ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍ ଲେଖନ୍ତୁ। ଏହା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ପରୀକ୍ଷା ନୁହେଁ।

1. ମାଣ୍ଡିଆ ହେଲେ ପରିମାଣର ସୀମା ନାହିଁ। _____

2. ଗୁଡ଼ ଓ ମହୁ ଶର୍କରା ବଢ଼ାଇପାରେ। _____

3. ଡାଲିରେ ଶର୍କରା ମଧ୍ୟ ରହେ। _____

ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ପାଇଁ। ମୁଖ୍ୟତଃ ଟାଇପ୍ ୨ ଥିବା ବୟସ୍କ ଓ ପରିବାରଙ୍କ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ। ନିଜେ ଔଷଧ ବଦଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଟାଇପ୍ ୧, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଶିଶୁ ଓ ଜଟିଳ ରୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯତ୍ନ ଦରକାର।

ସାତ ଦିନର ରେକର୍ଡ

ଯାହା କରିପାରିଲେ ତାହା ଲେଖନ୍ତୁ। ବାଧା ଆସିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ ବାଛନ୍ତୁ।

ଦିନ	ଭାତ ବା ରୁଟିର ପରିମାଣ	ପରିବା ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍	ପାନୀୟ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ମୋର ସମୀକ୍ଷା

କଣ ଶିଖିଲି ଓ କେଉଁ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର?

ଆଗାମୀ ସପ୍ତାହର ଗୋଟିଏ କାମ

ଉତ୍ତର 1. ଭୁଲ୍; 2. ଠିକ୍; 3. ଠିକ୍।

ଏହି ପତ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇପାରିବେ। ନିଜ ରିପୋର୍ଟ ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ତଥ୍ୟକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରଖନ୍ତୁ।