

# পারিবারিক খাদ্য ও পুষ্টি

অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাইং ডায়েটস, অ্যাণ্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ

## পারিবারিক পুষ্টি



বয়সভেদে চাহিদা অনুযায়ী বৈচিত্র্যময় খাবার না খেলে দেহের পুষ্টি চাহিদা অপূর্ণ থাকে এবং অপুষ্টি দেখা দেয়

## গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি



- কমপক্ষে ৩ বেলা মাছসহ বিভিন্ন ধরনের পারিবারিক খাবার কিছুটা বেশি পরিমাণে খেতে হবে
- গর্ভবতী মাকে নিয়মিত আয়রন-ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে

## শিশুর পুষ্টি



- জন্মের পরপরই ১ ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে শালদুধ খাওয়াতে হবে
- জন্মের পর থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে
- সাত মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে মাছসহ অন্যান্য পারিবারিক বাড়তি খাবার দিতে হবে

## কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিন্যাস



## পারিবারিক পুষ্টি নিশ্চিতকরণে মাছের ভূমিকা



- এদেশের মানুষের প্রাণিজ আমিষের চাহিদার শতকরা ৬০ ভাগ যোগান দেয় মাছ
- ছোটমাছ, বিশেষ করে মলা মাছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-এ, ক্যালসিয়াম, আয়রন ও জিংক আছে, যা মানব দেহের গঠন, বর্ধন ও রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে
- দেশীয় প্রজাতির ছোটমাছ গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি, বিশেষত শিশুর মস্তিষ্ক গঠনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়
- মাছের তেল ক্ষতিকর কোলেস্টেরল হ্রাস এবং কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে

## নারীর খাদ্য বৈচিত্র্য

প্রজননক্ষম নারীর নিচের খাবারগুলো থেকে কমপক্ষে ৫ ধরনের খাবার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে

১. শস্য, মূল ও কন্দ জাতীয় খাদ্য
২. ডাল (শিমের বিচি, মটরগুঁড়ি এবং ডাল)
৩. বাদাম এবং বীজ জাতীয় খাবার
৪. ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ রঙিন ফল ও শাকসবজি
৫. মাছ, মাংস
৬. ডিম
৭. গাঢ় সবুজ শাক
৮. দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার
৯. অন্যান্য শাকসবজি
১০. অন্যান্য ফল

## শিশুর খাদ্য বৈচিত্র্য

শিশুর প্রতিদিনের খাবারে নিচের খাবারের তালিকা থেকে কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার থাকতে হবে

১. শস্য জাতীয় খাদ্য যেমন- ভাত, রুটি, চিড়া, আলু, সুজি
২. বিভিন্ন ধরনের ডালজাতীয় খাবার ও বাদাম
৩. দুধ এবং দুধ দিয়ে তৈরি খাবার
৪. প্রাণিজ খাবার যেমন- মাছ, মাংস
৫. মুরগির কলিজা
৬. ডিম
৭. গাঢ় ঘন সবুজ ও লাল শাক; এছাড়াও হলুদ ও কমলা রঙের সবজি ও ফল, যেমন- মিষ্টি কুমড়া, গাজর, পাকা আম, পাকা পেঁপে
৮. অন্যান্য শাকসবজি ও ফল যেমন: লাউ, বিংগা, ফুলকপি, কলা, পেয়ারা ইত্যাদি

\* শিশুকে দিনে অন্ততপক্ষে এক বেলা প্রাণিজ খাবার দিতে হবে

In partnership with