

পারিবারিক পুষ্টি নিশ্চিতকরণে ছোট মাছ

অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাইং ডায়েটিস, অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ

মাছ : এক অনন্য পুষ্টি ভান্ডার

মাছ উন্নতমানের প্রাণিজ আমিষের উৎস। আমিষ ছাড়াও মাছ থেকে আমরা আয়রন, ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, ভিটামিন 'এ' ইত্যাদি পাই। এসব উপাদান দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধি সাধন ও রোগ প্রতিরোধ করে। দেশীয় প্রজাতির ছোটমাছ (মলা, দারকিনা ইত্যাদি) মাথা ও কাঁটাসহ খাওয়া হয় বলে অত্যন্ত পুষ্টিকর ও অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ।

গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়াদের জন্য মাছ



- কিছু কিছু মাছ যেমন মলা, তেলাপিয়া, পাঙ্গাস, শিং, মাগুর, শোল ইত্যাদি (অধিক ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ) গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়াদের জন্য অত্যন্ত উপকারী
- যেসব মায়েরা দুগ্ধদানকালীন সময়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে মাছ খায় তাদের শিশু সন্তানদের বৃদ্ধি অন্যদের তুলনায় ভালো হয়
- গর্ভাবস্থায় বাচ্চার স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিশেষ করে বাচ্চার মস্তিষ্ক গঠনের জন্য মাছ খুবই প্রয়োজনীয়

শিশুদের জন্য মাছ

- অন্ধত্ব, রাতকানা, রক্তস্বল্পতা, গলগন্ড ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে
- ৭ মাস বয়স থেকে ছোট মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিকভাবে বেড়ে উঠে এবং বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে
- ছোট মাছ শিশুর হাড় ও মস্তিষ্ক গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে

মলা মাছ মাথা ও কাঁটাসহ শিলপাটায় পিষে থিচুড়ি ও সবজির সাথে শিশুকে খাওয়ান



- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে খাবার তৈরী করুন
- খাওয়ার আগে প্রবাহমান নিরাপদ পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- পরিবারের সবাই একসাথে খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন

শীত মৌসুমে মাছ স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ভালোভাবে শুকিয়ে সারা বছর খাওয়ার জন্য সংরক্ষণ করুন



একজন সুস্থ মা-ই কেবল সুস্থ শিশুর জন্ম দিতে পারে, যার মাধ্যমে গড়ে উঠে একটি সুস্থ সবল জাতি