

পুষ্টিকর সুস্বাদু খাবার, সকলের জন্য দরকার

পুষ্টিকর খাবার

যেসব খাবার খেলে শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপাদিত হয়, দেহের গঠন বৃদ্ধি পায়, শরীর সবল, কর্মক্ষম ও নিরোগ থাকে তাকে পুষ্টিকর খাবার বলে।

সুস্বাদু খাবার

সুস্বাদু খাবার বলতে আমরা এমন খাদ্য বুঝি যাতে মানব শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিদায়ক ও রোগ প্রতিরোধক সবকটি খাদ্য উপাদানই সঠিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে।

সুস্বাদু খাবারের উপাদান এবং উৎসসমূহ

শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাবার

শক্তিদায়ক খাবার

রোগ প্রতিরোধক খাবার



আমিষ: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, বাদাম, শিমের বিচি ইত্যাদি

শর্করা, তেল: ভাত, রুটি, আলু, মুড়ি, চিড়া, খই, চিনি, মধু, তেল, মাছ-মাংসের চর্বি, মাখন, ঘি ইত্যাদি

ভিটামিন, খনিজ, পানি: সব ধরনের শাকসবজি, ফলমূল

তিন-এ মিলে এক হয়, সুস্বাদু খাবার তাই কয়

পুষ্টিকর সুস্বাদু খাবার কেন প্রয়োজন

- খাদ্য ও পুষ্টি একে অপরের সঙ্গে সম্পৃক্ত। যেকোনো খাবার গ্রহণ করলেই হবে না, তা অবশ্যই হতে হবে পুষ্টিকর এবং নিরাপদ।
- পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ না করলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ হয়। পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করলে শরীর ও মন উভয়ই ভালো থাকে।

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

খাবারের গুণাগুণ জানি এবং মানি



শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাবার

এসব খাবারের যে-কোনো একটি হলোও প্রতিদিন খেতে হবে, যা দেহের বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণে সহায়তা করে



এক কাপ দুধ অথবা দুধের তৈরি কোনো খাবার প্রতিদিন না হলেও সপ্তাহে ৩-৪ দিন খেতে হবে। এতে শরীরের হাড় মজবুত হবে

শক্তিদায়ক খাবার

রোগ প্রতিরোধক খাবার

এসব রঙিন শাকসবজি, ফলমুলের যেকোনো এক প্রকার প্রতিদিন অবশ্যই খেতে হবে, কারণ এসব খাবারে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন থাকে, যা শরীরকে অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা করে



কোন খাবারের কি গুণ

অবশ্যই আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে সব রকম রান্না করতে হবে। শিশুর বুদ্ধি বিকাশে আয়োডিনের ভূমিকা রয়েছে



বুদ্ধি বৃদ্ধিদায়ক খাবার

নানা ধরনের খাবার দিয়ে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকা



⇒ মনে রাখবেন, কমপক্ষে ৫ রকমের খাবার যেন অবশ্যই থাকে। ১৫-৪৯ বছর বয়সী নারীদের জন্য এটা অতি প্রয়োজনীয়।

পরিবারে বিভিন্ন ধরনের খাবারের সরবরাহ নিশ্চিত করার উপায়



কাঁচা মাছ রোদে শুকিয়ে শঁটকি করে রাখা



ঘরের সঙ্গে ডোবা বা পুকুর থাকলে তার আশেপাশের জায়গাতে সবজি চাষ করা



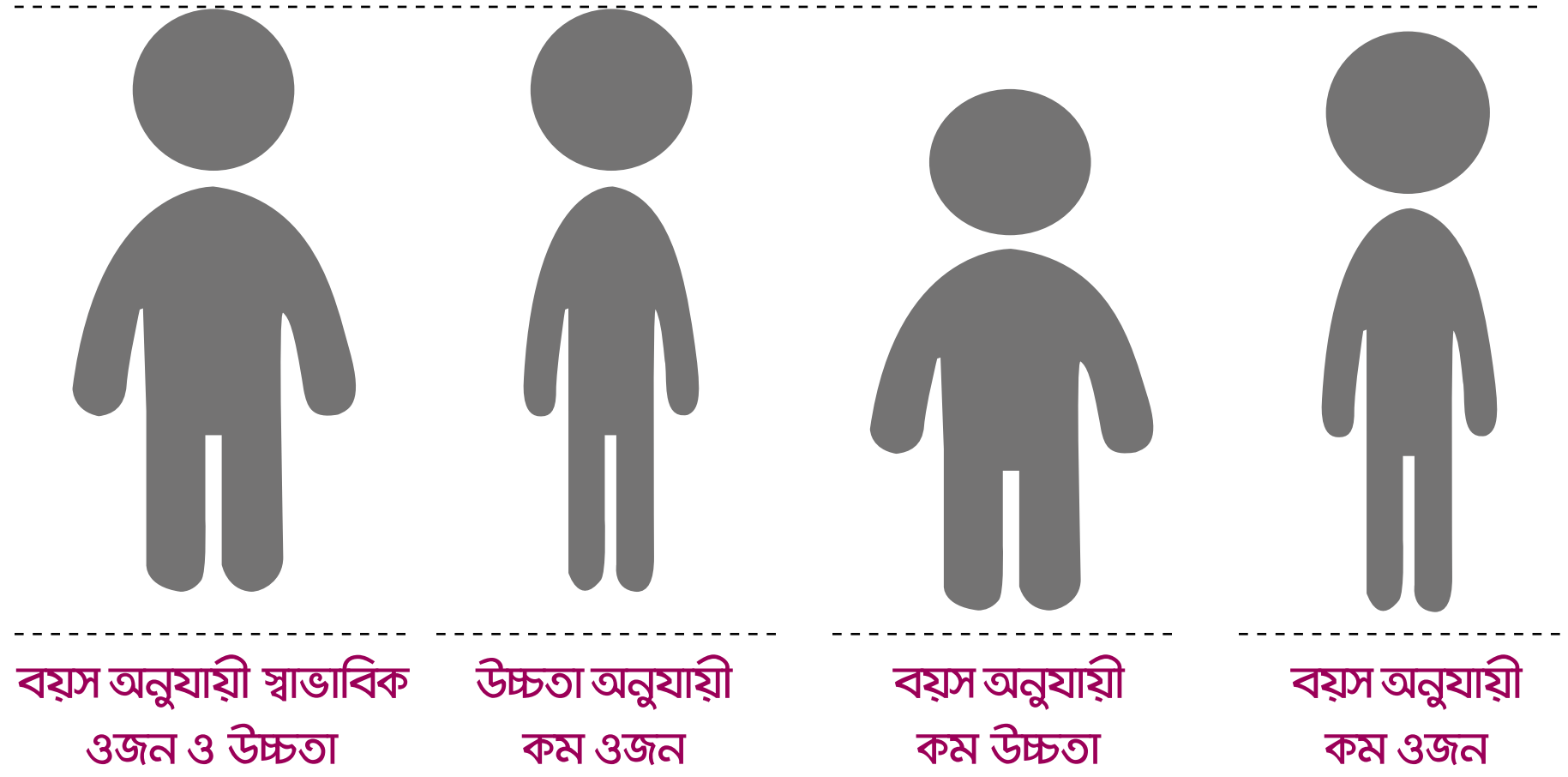
ক্ষুদ্র পরিসরে হাঁস-মুরগি পালন

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

শিশুকালের অপুষ্টি, সারাজীবনের ভোগান্তি

প্রয়োজনের তুলনায় বেশি বা কম খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে **অপুষ্টি** বলে

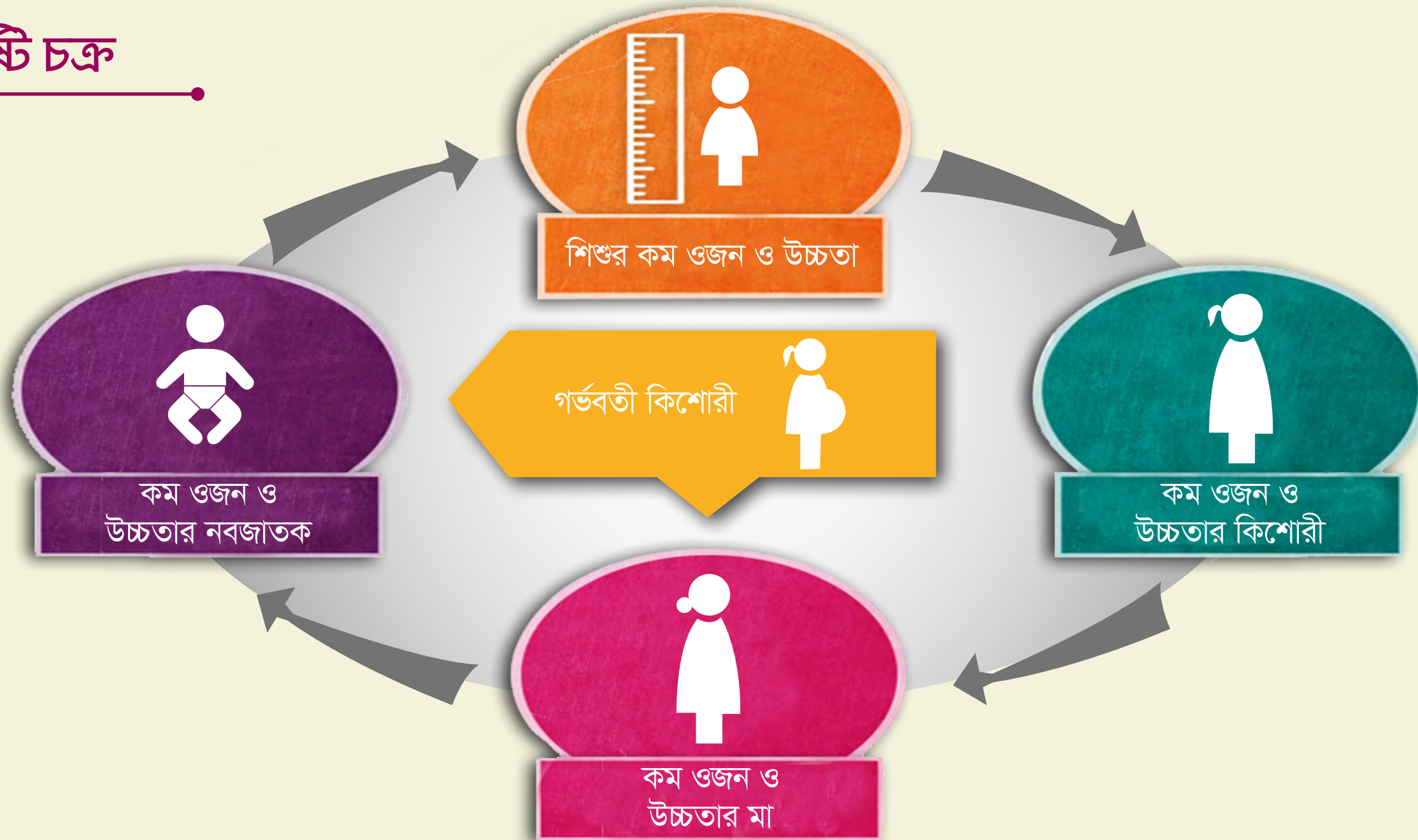
অপুষ্টির প্রকারভেদ



অপুষ্টির ফলে কী হয়

- শিশুকে সঠিকভাবে খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা প্রদান না করলে তার শারীরিক বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হয়;
- সঠিক পুষ্টি না পেলে শিশুর বয়স অনুযায়ী উচ্চতা কম হয়। সে অপুষ্টি কিশোর/কিশোরী হিসেবে বেড়ে ওঠে;
- পরবর্তীতে এই অপুষ্টি কিশোর-কিশোরীরা নানা ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে বেড়ে ওঠে;
- একজন অপুষ্টি কিশোরী যখন গর্ভধারণ করে তখন স্বাভাবিকভাবেই কম ওজনের শিশুর জন্ম দেয় এবং তার মৃত্যুঝুঁকি বেড়ে যায়;
- সেই কম ওজনের শিশুটি যদি মেয়ে হয় এবং তাকেও সঠিকভাবে খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা না দেওয়া হয় --তাহলে সেও অপুষ্টিতে ভুগবে এবং বড় হয়ে বিয়ের পর অপুষ্টি শিশু জন্ম দেবে।

অপুষ্টি চক্র



অপুষ্টি একটি বড় ধরনের স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক সমস্যা, যা প্রতিরোধ এবং চিকিৎসাযোগ্য

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

মাছের পুষ্টি, মাছের গুণ

মাছ আমাদের অতি প্রিয় খাবার। অতি উন্নত মানের প্রাণিজ
আমিষ সরবরাহকারী মাছ আমাদের শরীর গঠনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

মাছের নানা গুণাগুণ



উচ্চ আমিষযুক্ত খাবার

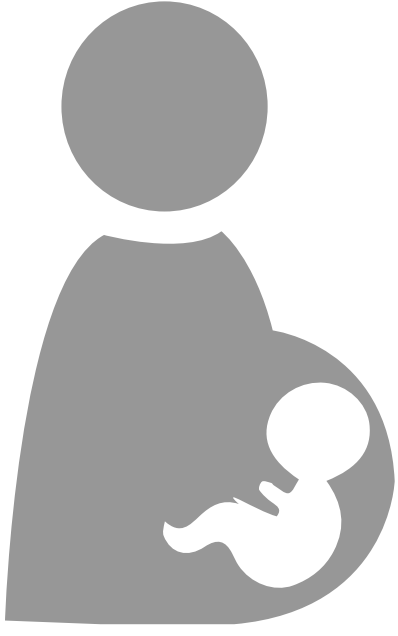


প্রাণিজ আমিষের চাহিদার শতকরা
৬০ ভাগ যোগান দেয় মাছ



মাছের প্রোটিন সহজপাচ্য এবং
দেহ গঠনে সহায়ক

মাছ খাওয়া কেন দরকারি



মাছ গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিশেষত
শিশুর মস্তিষ্ক গঠনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়



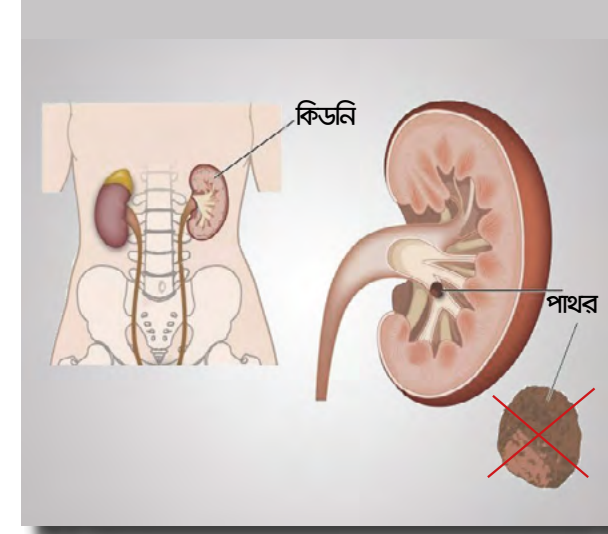
ছোটমাছ বিশেষ করে দারকিনা মাছে প্রচুর
আয়রন আছে, আয়রন দেহের রক্ত বর্ধক



ছোটমাছ বিশেষ করে মলা মাছের চোখে প্রচুর
পরিমাণে ভিটামিন এ থাকে, যা অন্ধত্ব প্রতিরোধ
করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াই



কাঁটাসহ দেশি ছোটমাছ খেলে শরীরে
ক্যালসিয়াম- এর চাহিদা পূরণ
হয়, যা দাঁত ও হাড় গঠনে এবং
মজবুতকরণে বিশেষ ভূমিকা পালন
করে



মাছের তেল ক্ষতিকর
কোলেস্টেরল হ্রাস করে
এবং কিডনিতে পাথর
হওয়ার ঝুঁকি কমায়

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

মাছের পুষ্টি, মাছের গুণ

পুষ্টিগুণ বজায় রেখে রান্না



ধোয়া



মাছ কাটা



বাটা

রান্নার নানা উপায়



বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি দিয়েও তরকারি রান্না করা যেতে পারে



ছোট মাছ দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করা উচিত নয়। সর্বোচ্চ ১০-১৫ মিনিটের মধ্যে রান্না শেষ করা উচিত



ছোট মাছের মাথা সহ বেটে বড়া এবং সুস্বাদু ভর্তা হিসেবে রান্না করা যেতে পারে



বাটা মাছ দিয়ে বাচ্চাদের জন্য উপযোগী করে থিচুড়ি রান্না করা যেতে পারে



রান্নার বিভিন্ন ধরনের মসলা



বিভিন্ন প্রকার শাকসবজি ছোট মাছের তরকারি রান্নার জন্য

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

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার, সকলের জন্য দরকার

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাবার তৈরির জন্য করণীয়



রান্না করার আগে সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন



রান্নার আগে মাছ-মাংস, শাক-সবজি পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিন



পুষ্টিগুণ রক্ষায় সবজি বড় বড় টুকরো করে কাটুন



খাবার বিশেষ করে মাছ, মাংস, ডিম উচ্চতাপে রান্না করুন



ডিম কাঁচা অবস্থায় খাওয়া উচিত নয়



বাসি খাবার খাওয়ার আগে উচ্চতাপে গরম করে খান



রান্নার সকল কাজে পরিষ্কার ও নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন



রান্না করা খাবার উচ্চস্থানে ঢেকে রাখুন

অস্বাস্থ্যকর খাবারের ক্ষতিকর প্রভাব



এসব খাবার খেলে পেটে নানা ধরনের সমস্যা হয়



মাছি বা পোকা বসা খাবার এমেন খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, কলেরা হতে পারে

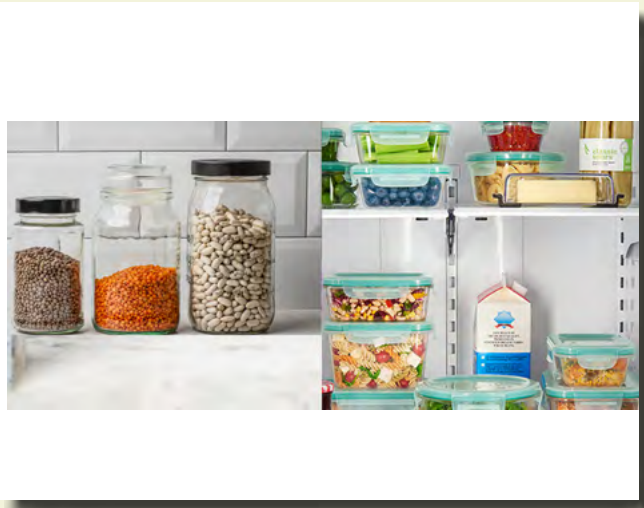


কৃত্রিম রং মিশ্রিত খাবার খেলে ক্যান্সার ও কিডনি রোগ হয়



দূষিত পানি খেলে পেটের পীড়া, ডায়রিয়া, জডিস ও আমাশয় হতে পারে

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাবার সংরক্ষণ



পরিষ্কার ও ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে খাবার সংরক্ষণ করা উচিত

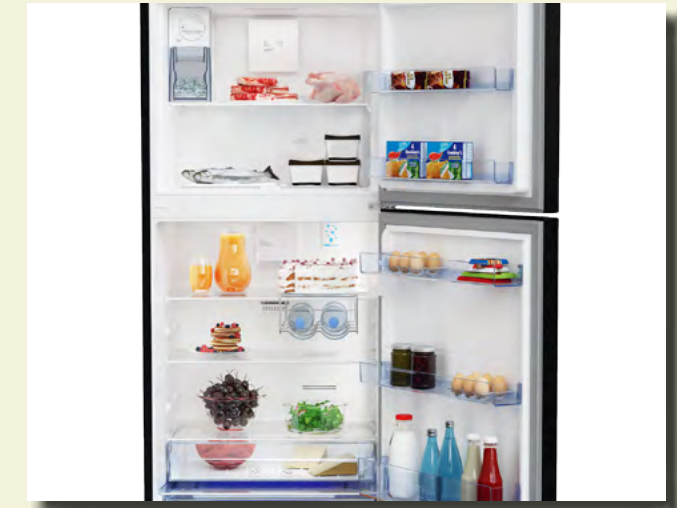


শুকনো খাবার বয়ামে সংরক্ষণ করতে হবে (যেমন- গুড়া দুধ, চিনি, সুজি)



ঢাকনা যুক্ত শেলফ

খাবার শেলফে সংরক্ষণ করলে পোকামাকড় বা অন্য জীবাণুর আক্রমণ থেকে রক্ষা পাবে



কাঁচা মাছ, মাংস, মুরগি, দুধ আলাদা স্থানে রাখা উচিত

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

সঠিকভাবে হাত ধুলে, রোগ জীবাণু রবে দূরে



হাত ধোয়া কেন অতি প্রয়োজন

- খাদ্যসামগ্রী ও পানি সংক্রমিত হওয়া এড়াতে
- হাত থেকে মুখে জীবাণু প্রবেশ করা এড়াতে
- ডায়রিয়া, কৃমি, চর্মরোগ সংক্রমণ এড়াতে

কখন এবং কিভাবে হাত ধোয়া উচিত



কাঁচা মাছ- মাংস ধরার পরে



হাঁচি-কাশি দেবার পর এবং শিশুর সর্দি পরিষ্কার করার পরে



নিজে বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে



রোগীকে দেখার আগে ও পরে



ল্যাট্রিন ব্যবহারের পরে এবং শিশুর পায়খানা পরিষ্কার করার পরে



টাকা-পয়সা ধরার পরে

এছাড়াও খাবার তৈরি, রান্না করার আগে, গবাদি পশুপাখি ধরা এবং তাদের পায়খানা পরিষ্কার করার পরে হাত ধোয়া উচিত

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

শুঁটকি মাছে পুষ্টি বেশি

শুঁটকি মাছে লাভ বেশি

- কাঁচা মাছ রোদে শুকিয়ে সহজেই শুঁটকি মাছ করা যায়
- মাছের অপচয় রোধ হয় অর্থাৎ মৌসুমে অতিরিক্ত মাছ পচে নষ্ট হতে পারে না
- সারা বছর বিশেষ করে দুর্ভোগকালে মাছ খাওয়া নিশ্চিত হয়
- মাছের শুঁটকি উৎপাদন বিকল্প আয়ের উৎস হতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে শুঁটকি বানানোর পদ্ধতি



কম চর্বিযুক্ত টাটকা মাছের পাখনা, আঁশ, ফুলকা ও নাড়িভুড়ি ফেলে দিয়ে পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিন



বড়মাছ হলে কাঁটার দুইদিকে আড়াআড়ি করে চিড়ে নিন



লবনমিশ্রিত মাছ পরিষ্কার পানিতে পাঁচ মিনিট ডুবিয়ে রেখে ধুয়ে নিন



কাঁচা মাছে ১০-১২% লবন দ্রবণ ৬-৮ ফটা প্রয়োগ করে পোকা দমন করা যায়



মরিচ ও হলুদ মাখিয়ে শুঁটকি তৈরি করলে দীর্ঘ দিন সংরক্ষণ করা যায়



রোদে শুকানোর সময় মশারি নেটি দিয়ে ঢেকে দিন

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে শুঁটকি বানানো ও সংরক্ষণ



ভালোভাবে শুকানো শুঁটকি মাছ ঠান্ডা অবস্থায় ঢাকনাওয়ালা ড্রাম বা শক্ত পলিথিন ব্যাগে ভরে ফেলুন



বাজারজাত করার জন্য যত দূর সম্ভব বায়ুরোধী পলিথিন ব্যাগে (বড়মাছ সুবিধামতো আকারের ছোট ছোট টুকরো করে) ভরে তৎক্ষণাৎ চূড়ান্ত প্যাকেট তৈরি করুন

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

আঙিনায় বা পুকুর পাড়ে করলে সবজি চাষ আয় বাড়ে, পুষ্টি মেলে স্বচ্ছল বারো মাস!

বসতবাড়িতে শাকসবজি চাষ করার উপকারিতা

- কীটনাশকমুক্ত নিরাপদ ও টাটকা শাকসবজি পাওয়া যায়
- উদ্বৃত্ত অংশ স্থানীয় বাজারে বিক্রি করে বাড়তি আয়ের সংস্থান হয়
- পরিবারের সকলের পুষ্টি চাহিদা পূরণ করা সহজ হয়
- শাকসবজি চাষের ফলে পরিবেশের উন্নয়ন ঘটে।

কোন মৌসুমে কী ফসল ফলবে



শীত মৌসুমের (মধ্য আশ্বিন-মধ্য চৈত্র)
শাকসবজি



গরম/বর্ষা মৌসুমের (মধ্য চৈত্র-মধ্য
আশ্বিন) শাকসবজি



সারাবছর প্রাপ্ত শাকসবজি

বসতবাড়ির কোন জায়গা কোন সবজি চাষ করার উপযোগী



পুকুরের পাড়- পেঁপে, কলা, কুমড়া, করলা ইত্যাদি



ঘরের চাল- দেশি লাউ, চালকুমড়া ইত্যাদি



মাচায়- দেশি লাউ, শশা, চিচিঙ্গা ইত্যাদি



উন্মুক্ত জমি- মূলা, ডাঁটাশাক, পুঁইশাক ইত্যাদি



বেড়া- করলা, বরবটি, কাঁকরোল ইত্যাদি



বাড়ির সীমানা- পেঁপে, কলা ও
বিভিন্ন ধরনের ফলের গাছ

পুকুর পাড়ে বড় গাছপালা না থাকলে সব পাড়েই শাকসবজি চাষ করা সম্ভব। তবে পুকুরের দক্ষিণ ও পূর্ব পাড় সবজি চাষের জন্য উত্তম। কারণ এতে সবজিবাগান দিনের অধিকাংশ সময় রোদ পাবে। মৌসুম ও স্থান বিবেচনা করে উপযুক্ত শাকসবজি নির্বাচন করতে হবে।

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

আমরা নারী, সবই পারি

মাছচাষে গ্রামীণ নারীদের ভূমিকা

পরিবারের নারী সদস্যরা বসতবাড়িসংলগ্ন পুকুরে মাছচাষের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন। এর ফলে একজন নারীর আরও যা যা উপকার হয়:



আত্মবিশ্বাসী ও আত্মনির্ভরশীল হতে পারেন



পরিবারের আয়-উপার্জনে অংশগ্রহণ ও নানা ধরনের ঝুঁকি নিতে পারেন



সমাজে নিজের একটা গ্রহণযোগ্য অবস্থা তৈরি হয়

এছাড়াও নতুন একটা কাজ শিখে উৎপাদনশীল কাজে অংশগ্রহণের আনন্দ পান যা তাকে অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী করে।

প্রয়োজনীয় জ্ঞান, প্রশিক্ষণ ও পারিবারিক সহযোগিতা পেলে গ্রামের নারীরা খুব সহজেই বসতবাড়িসংলগ্ন পুকুরে বা ডোবাতে মাছচাষে অবদান রাখতে পারেন।



মাছের খাবার প্রস্তুত ও প্রয়োগ করতে পারেন



মাছের রোগবাহাই হলে শনাক্ত করতে পারেন



মাছ বিক্রি করে আয় করতে পারেন

একজন নারী মাছ এবং পুকুরের সার্বিক ও সার্বক্ষণিক দেখভাল করে দক্ষ মাছচাষি হয়ে উঠতে পারেন

বসতবাড়িসংলগ্ন এই পুকুরসমূহে মাছচাষে নারীদের সম্পৃক্ত হবার ক্ষেত্রে প্রধান সুবিধা হলো যে এর মাধ্যমে সংসারের আয় ও পুষ্টি বৃদ্ধিতে অবদান রাখতে পারেন।

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

কৈশোরকালের পুষ্টি, সারাজীবনের তুষ্টি

কৈশোরকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা



অপর্যাপ্ত পুষ্টির কারণে কৈশোরকালে স্নায়ুর ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে এবং তা দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে



কিশোরী অবস্থায় গর্ভধারণ করলে (বিশেষ করে মা যদি অপুষ্টিতে ভোগেন ও বেঁটে হন) মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যায়

কৈশোরকালে শরীরে আয়রনের গুরুত্ব

- আয়রনের ঘাটতির কারণে শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়, স্বাভাবিক জ্ঞান বৃদ্ধির বিকাশ এবং পড়ালেখার প্রতি মনোযোগ কমে যায়
- বিশেষ করে কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মাসিক ঋতুস্রাবের কারণে শরীরে আয়রনের চাহিদা বেড়ে যায়। ফলে রক্তস্বল্পতার লক্ষণ দেখা দেয়।

কৈশোরকালীন অপুষ্টি প্রতিরোধে করণীয়



আমিষ জাতীয় খাবার

শর্করা জাতীয় খাবার



আয়রন সমৃদ্ধ খাবার



ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার



ভিটামিন সি যুক্ত খাবার

নানান জাতীয় পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ সুস্বাদু খাবার খেতে হবে

মনে রাখতে হবে

- প্রতিদিন ১০- ১২ গ্লাস পানি পান করতে হবে
- মাসিক ঋতুস্রাবের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
- ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট এবং ছয় মাস অন্তর কুমির ওষুধ খেতে হবে
- কৈশোরকালে বিয়ে এবং সন্তানধারণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে

কিশোর-কিশোরীর দৈনিক খাদ্য তালিকা (২৫০ মি: লি: বাটির হিসাব)

সকালের খাবার	দুপুরের খাবার	রাতের খাবার
<p>১ বাটি শাকসবজি অথবা ১টি ডিম</p> <p>১ বাটি ভাত অথবা মাঝারি সাইজের ২টি রুটি</p>	<p>১ বাটি শাকসবজি</p> <p>১ বাটি ঘন ডাল</p> <p>২/৩ বাটি ভাত</p> <p>১ টুকরা মাছ/মাংস/কলিজা</p>	<p>১ গ্লাস দুধ</p> <p>১ বাটি শাকসবজি</p> <p>১ বাটি ঘন ডাল</p> <p>২/৩ বাটি ভাত</p> <p>১ টুকরা মাছ/মাংস/কলিজা</p>

সকালের নাস্তা (১০টা-১১টা): যে কোনো দেশি মৌসুমি ফল/বাড়িতে তৈরি নাস্তাজাতীয় খাবার খেতে হবে

বিকেলের নাস্তা (৪টা-৬টা): পায়েশ ও দই ইত্যাদি যে কোনো দেশি মৌসুমি ফল/বাড়িতে তৈরি নাস্তাজাতীয় যেকোনো খাবার খেতে হবে।

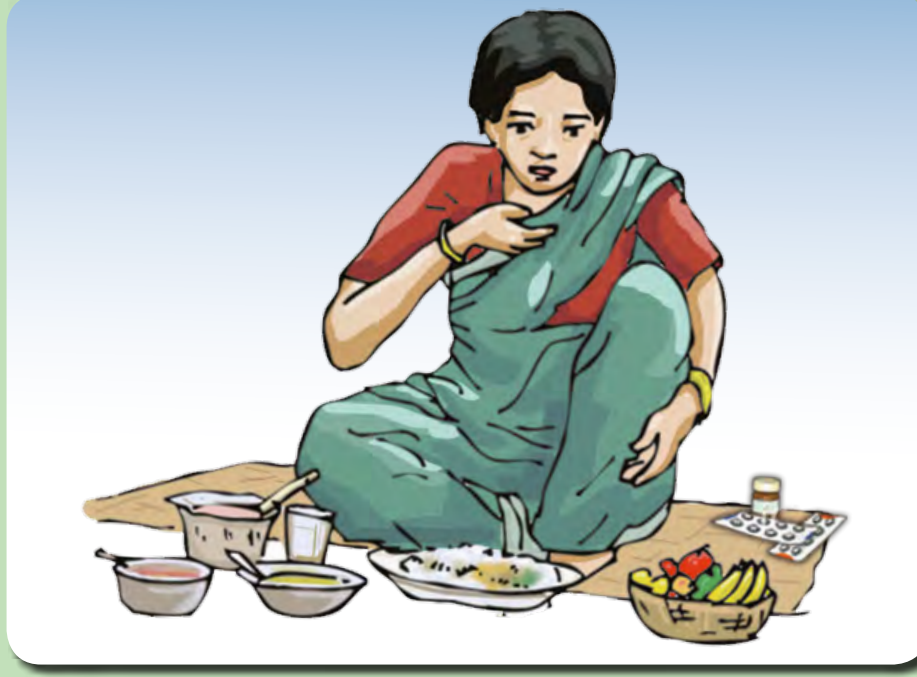
অ্যাকুয়াকালচার: ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাইং ডায়েটিস, অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ

গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের বিশেষ পুষ্টি

গর্ভ ও প্রসূতিকালে একজন মায়ের বিশেষ যত্ন প্রয়োজন। এসময় পুষ্টিকর খাবার না খেলে মা ও শিশু উভয়ের জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়।

গর্ভবতী মায়ের বিশেষ যত্ন

- গর্ভবতী মাকে প্রতিবেলা (কমপক্ষে ৩ বেলা) পারিবারিক খাবার কিছুটা বেশি পরিমাণে খেতে হবে
- প্রতিদিন ভাত (শর্করা জাতীয়), মাংস/মাছ/কলিজা/ ডিম/ ঘন ডাল, সিমের বিচি, বাদাম(আমিষ জাতীয়), শাকসবজি/ফলমূল, দুধ বা দুধের তৈরি খাবার এবং তেলজাতীয় খাবার থেকে ৪-৬ ধরনের খাবার মিলিয়ে খেতে হবে



- দৈনিক কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি খেতে হবে
- রান্নায় অবশ্যই আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে। এতে গর্ভের শিশুর বুদ্ধির বিকাশ ভালো হবে
- প্রতিদিন আয়রন-ফলিক অ্যাসিড এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে

গর্ভবতী নারীর দৈনিক খাদ্য তালিকা (২৫০ মি:লি: বাটির হিসাব)

সকালের খাবার	দুপুরের খাবার	রাতের খাবার
<p>১ বাটি শাকসবজি অথবা ১টি ডিম</p> <p>১.৫ বাটি ভাত অথবা মাঝারি সাইজের ৩টি রুটি</p>	<p>১ বাটি শাকসবজি</p> <p>১ বাটি ঘন ডাল</p> <p>১ গ্লাস দুধ</p> <p>৩ বাটি ভাত</p> <p>১ টুকরা মাছ/মাংস/কলিজা</p>	<p>১ গ্লাস দুধ</p> <p>১ বাটি শাকসবজি</p> <p>১ বাটি ঘন ডাল</p> <p>২ বাটি ভাত</p> <p>১ টুকরা মাছ/মাংস/কলিজা</p>

সকালের নাস্তা (১০টা-১১টা): যে কোনো দেশি মৌসুমী ফল/দুধের তৈরি পায়েস/ফিরনি/পিঠা খেতে হবে

বিকেলের নাস্তা (৪টা-৬টা): গুড়-মুড়ি/গুড়-খই/গুড়-বাদাম ও ১ গ্লাস দুধ খেতে হবে।

প্রসূতি মায়ের যত্ন



মায়ের দ্রুত সুস্থ হওয়া এবং শিশুর প্রচুর পরিমাণে বুকের দুধ পাওয়ার জন্য প্রসূতি মাকে বেশি পরিমাণে খাবার খেতে হবে



প্রসবের পর কমপক্ষে তিনমাস পর্যন্ত প্রতিদিন আয়রন-ফলিক অ্যাসিড এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে



শিশুর জন্মের পর প্রসূতি মাকে ১৪ দিনের মধ্যে একটি ২০০,০০০ ইন্টারন্যাশনাল ইউনিট ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে

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