

পারিবারিক পুষ্টি নিশ্চিতকরণে ছোটো মাছ

মাছ উন্নতমানের প্রাণীজ আমিষের উৎস। দেশীয় প্রজাতির ছোটো মাছ (মলা, দাড়কিনা ইত্যাদি) মাথা ও কাঁটাসহ খাওয়া হয় বলে অত্যন্ত পুষ্টিকর ও অণুপুষ্টি সমৃদ্ধ।



ছোটো মাছ গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিশেষত শিশুর মস্তিষ্ক গঠনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।



ছোটো মাছ বিশেষ করে দাড়কিনা মাছে প্রচুর আয়রন আছে। আয়রন রক্তবর্ধক।



ছোটো মাছ বিশেষ করে মলা মাছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'এ' থাকে, যা অন্ধত্ব প্রতিরোধ করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।



কাঁটাসহ দেশি ছোটো মাছ খেলে শরীরে ক্যালসিয়াম এর চাহিদা পূরণ হয়, যা দাঁত, হাড় গঠন ও মজবুতকরণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।



মাছের তেল ক্ষতিকর কলেস্টেরল হ্রাস করে এবং কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

ছোটো মাছ রান্নার বিভিন্ন উপায়

- আমাদের দেশে সাধারণত বিভিন্ন ধরনের মসলা মিশিয়ে মলা, চেলা ও দাড়কিনা জাতের মাছগুলি রান্না করা হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে মাছগুলো বিভিন্ন প্রকারের সবজি - যেমন বেগুন, আলু, টমেটো, লাউ, কুমড়া, শিম, বরবটি, ঝিঙা, ধুন্দুল প্রভৃতির সাথে রান্না করা হয়। মাছগুলির সাথে বিভিন্ন ধরনের শাক যেমন লালশাক, পুঁইশাক প্রভৃতি অল্প পরিমাণে মেশানো যেতে পারে।
- শাকসবজি ছাড়াই শুধুমাত্র ছোটো মাছ দিয়েও তরকারি রান্না করা যেতে পারে - যেমন মাছের বোল ও দোপেঁয়াজি।
- মলা মাছ অল্প তাপে অল্প সময়ের জন্য তেলে ভেজে বা পানিতে সিদ্ধ করে লবণ, তেল, কাঁচা মরিচ ও পিঁয়াজ সহকারে খুব সহজেই সুস্বাদু ভর্তা বানানো সম্ভব।
- ছোটো মাছ দিয়ে ছোটো বাচ্চাদের জন্য উপযোগী করে থিচুড়িও রান্না করা সম্ভব। সেক্ষেত্রে মলা মাছকে কাটা-বাছা ও ধোয়ার পর অল্প সময়ের জন্য তেলে ভেজে শিলনোড়ায় বা ব্লেন্ডার মেশিনে পেষণ করে অন্যান্য উপকরণের (চাল, ডাল, সবজি, মসলা প্রভৃতি) সাথে মিশিয়ে সাধারণ নিয়মে থিচুড়ি বানানো রান্না করা যেতে পারে।
- ছোটো মাছ কখনোই দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করা উচিত নয়।

পারিবারিক পুষ্টি ও ছোটো মাছের ভূমিকা



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

গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়াদের জন্য মাছ

- কিছু কিছু মাছ যেমন মলা, তেলাপিয়া, পাঙাস, 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 ছোটো মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিকভাবে বেড়ে উঠে এবং বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে।
- ছোটো মাছ শিশুর হাড় ও মস্তিষ্ক গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।



মা ও শিশুর যত্ন নিলে, সুস্থ সবল জাতি মিলে



In partnership with



বয়সভেদে বৈচিত্র্যময় খাবার

খাবারে বৈচিত্র্যতা না থাকলে দেহের পুষ্টি চাহিদা অপূর্ণ থাকে এবং অপুষ্টি দেখা দেয়। তাই মা ও শিশুসহ পরিবারের সবাইকে বয়সভেদে চাহিদা অনুযায়ী সুস্বাদু খাবার খেতে হবে।

গর্ভবতী মায়ের যত্ন ও পুষ্টি

শিশুর 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।
- কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে।

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

১. প্রতিদিন মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা অথবা ডাল, বাদাম, বাঁচি জাতীয় খাবার খেতে হবে, যা দৈনিক বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণে সহায়তা করে;

২. গাঢ় সবুজ শাকসবজি, লাল ও হলুদ রঙের ফল এবং বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি ও ফল (যেমন- কচুশাক, পুঁইশাক, লালশাক, ডাটাশাক, মিষ্টি কুমড়া, গাজর এবং পাকা আম, পাকা কাঁঠাল, পাকা পেঁপে, লেবু, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, জাম্বুয়া ইত্যাদি) প্রতিদিন যে-কোন এক প্রকার অবশ্যই খেতে হবে, কারণ এসব খাবার থেকে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন পাওয়া যায়, যা শরীরকে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।

৩. এক কাপ দুধ অথবা দুধের তৈরি খাবার প্রতিদিন না হলেও সপ্তাহে তিন থেকে চারদিন খেতে হবে,

৪. অবশ্যই আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে সব রকম রান্না করতে হবে।

পুষ্টিকর সুস্বাদু খাবার কেন প্রয়োজন

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। যেকোনো খাবার গ্রহণ করলেই হবে না, তা অবশ্যই হতে হবে পুষ্টিকর এবং নিরাপদ।

প্রজননক্ষম মায়ের খাদ্য তালিকা

১৫-৪৯ বছরী মায়ের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় নিচের খাবারগুলো থেকে কমপক্ষে ৫ ধরনের খাবার থাকতে হবে—

নানা ধরনের খাবার দিয়ে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকা



শিশুর খাদ্য তালিকা

শিশুর প্রতিদিনের খাবার তৈরি করতে নিচের খাবারের তালিকা থেকে কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার থাকতে হবে :



* শিশুকে দিনে অন্ততপক্ষে একবেলা প্রাণীজ খাবার দিতে হবে