



USAID 50 ANNIVERSARY
Feed the Future

রুই মাছ

(*Labeo rohita*)



৬ মাস বয়স থেকে মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে ও বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে



ভাজা রুই মাছ



- শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন
- ৬ মাস বয়স থেকে মাছ শিশুদের অন্যতম সম্পূরক খাবার
- ভাতের সাথে হালকা ভাজা রুই মাছ ও শাকসবজি শিশুদের জন্য পুষ্টিকর খাবার

উপকরণ ও খাদ্য প্রণালী

- রুই মাছ পরিষ্কার করার পর টুকরো করে কেটে নিতে হবে
- হালকা মসলা ও লবণ মাছের সাথে মিশিয়ে নিতে হবে
- গরম তেলে মাছের টুকরোগুলো ভাজতে হবে

শিশুকে খাওয়ানোর পদ্ধতি

- এক টুকরো রুই মাছ, ভাত ও শাকসবজির (শাক, মিষ্টি কুমড়া, টমেটো, শিম ও মটরগুঁটি) সাথে মিশিয়ে খিচুড়ি করে ৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে খাওয়াতে হবে
- ৬-৯ মাস বয়সের শিশুকে ২-৩ টেবিল চামচ খিচুড়ি দিনে ২-৩ বার খাওয়াতে হবে
- শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের পরিমাণ ও খাবার খাওয়ানোর হার বাড়তে হবে
- খাদ্যের সকল উপকরণ পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে
- শিশুর খাবার তৈরি ও খাওয়ানোর সময় পরিষ্কার পানিতে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে