

খাদ্য বৈচিত্র্য ও পারিবারিক পুষ্টি উন্নয়ন

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

বয়সভেদে চাহিদা অনুযায়ী বিভিন্ন রকম খাবার খেলে দেহের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয় এবং অপুষ্টি দূর হয়। পরিবারে বিভিন্ন রকম খাবার সরবরাহ করার উপায় সমূহ :



বসত বাড়ির পুকুরে মাছ চাষ



বসত বাড়ির আঙ্গিনা বা পুকুর পাড়ে শাকসবজি চাষ



ক্ষুদ্র পরিসরে হাঁস মুরগি পালন



কাঁচা মাছ রোদে শুকিয়ে স্ট্রটকি করা



শাকসবজি ফল মূল সংরক্ষণ

নারীর খাদ্য বৈচিত্র্য

প্রজননক্ষম অর্থাৎ ১৫-৪৯ বছর বয়সী নারীদের প্রতিদিন নিচের তালিকা থেকে কমপক্ষে ৫ ধরনের খাবার খেতে হবে :

১. শস্য, মূল ও কন্দ জাতীয় খাদ্য
২. ডাল (শিমের বিচি, মটরশুটি 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 ও পুষ্টি

শিশুকে দিনে অন্ততপক্ষে এক বেলা প্রাণিজ খাবার দিতে হবে। শিশুর প্রতিদিনের খাবারে নিচের তালিকার কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার রাখতে হবে :

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



মনে রাখবেন

- জন্মের পর ১ ঘন্টার মধ্যে শিশুকে শালদুধ খাওয়াতে হবে
- শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান
- পূর্ণ ৬ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে পারিবারিক বাড়তি খাবার খেতে দিন

গর্ভবতী মাকে প্রতিদিন প্রতিবেলায় মাছসহ বিভিন্ন ধরনের পারিবারিক খাবার কিছুটা বেশি পরিমাণে খেতে দিন।



পারিবারিক পুষ্টি নিশ্চিতকরণে মাছের ভূমিকা

- মাছ প্রাণিজ আশ্রয়ের অন্যতম প্রধান উৎস, যা আমাদের দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে
- মাছ থেকে আমরা আয়রন, ক্যালসিয়াম, জিংক, ভিটামিন 'এ' ইত্যাদি অনুপুষ্টি পাই, যা দেহের রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে
- দেশীয় প্রজাতির ছোট মাছ যেমন - মলা, দারকিনা ইত্যাদি অত্যন্ত পুষ্টিকর ও অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ
- মাছের তেল ক্ষতিকর কোলেস্টেরল হ্রাস করে এবং কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমায়
- ছোট মাছ গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও মস্তিষ্ক গঠনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়
- পূর্ণ ৬ মাস বয়স থেকে ছোট মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিক ভাবে বেড়ে উঠে, বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে
- ছোট মাছ শিশুদের অঙ্কুর, রাতকানা, রক্তস্বল্পতা, গলগণ্ড ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে

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



- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে খাবার তৈরি করুন
- খাওয়ার আগে প্রবাহমান নিরাপদ পানি ও সাবান দিয়ে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন
- পরিবারের সবাই একসাথে খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন