

আপনার বাড়তে

বাচ্চাকে

খাওয়ানো

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাবলিকেশনস্-এর সাথে যোগাযোগ করবেন।

টেলিফোন **0845 606 0667**
মিনিকম **0845 606 0678**
ফ্যাক্স **020 8867 3225**
ই-মেইল **foodstandards@eclogistics.co.uk**

এই সিরিজের অন্যান্য নামগুলি

আপনি একটি বাচ্চা চাইছেন (Thinking of having a baby)	FSA/0609/0802
গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়াদাওয়া করা (Eating while you are pregnant)	FSA/0618/0802
বুকের দুধ খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for breastfeeding)	FSA/0627/0802
আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby)	FSA/0636/0802
সদ্য হাঁটিতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো (Feeding your toddler)	FSA/0672/0802
পুরুষমানুষ ও খাবার (Men and food)	FSA/0654/0802
বেশী বয়সের কথা ভেবে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for later life)	FSA/0663/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0645/0802 (Bengali)



আপনার বাচ্চাকে
সুসমতাপূর্ণ স্বাস্থ্যকর
খাবার খাওয়ানো



FOOD
STANDARDS
AGENCY

সূচীপত্র

আমার বাচ্চার কি খাবার খাওয়া উচিত?	1
মিষ্টি এবং জলখাবার	3
আমার বাচ্চার ওজন বেশী। এর জন্য কি তাকে ডায়েট (ওজন কমানোর জন্য বিশেষ ধরণের খাওয়ার ব্যবস্থা) করতে হবে?	4
স্বাস্থ্যকর স্কুলের খাবার খেতে আমার বাচ্চাকে আমি কি ভাবে উৎসাহ দিতে পারি?	4
দুপুরে খাওয়ার জন্য আমার বাচ্চার সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার দেওয়া আমি কি ভাবে নিশ্চিত করতে পারি?	4
ফল এবং তরিতরকারি	6
ফলের রস এবং পানীয়র বিষয়ে কি হবে?	6
নিরামিষ খাবার	7
আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?	8

আপনার বাচ্চা স্কুলে যেতে শুরু করার সময় নাগাদ, সে হঠাৎ খুব তাড়াতাড়ি বাড়তে শুরু করবে এবং আরও সক্রিয় হয়ে উঠবে। শরীরের আয়তনের তুলনায়, প্রাপ্তবয়স্কদের চাইতে বাচ্চাদের আরও অনেক বেশী পরিমাণ পুষ্টি ও কর্মশক্তি (এনার্জী) দরকার হয়। আপনার বাড়ন্ত বাচ্চার জন্য কয়েক রকমের স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে এখানে কিছু ব্যবহারিক উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রঃ আমার বাচ্চার কি খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ প্রচুর পরিমাণে ফল, তরিতরকারি ও স্নাইচপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ), স্বাস্থ্যকর ও সুষমতাপূর্ণ খাবার বাচ্চাদের প্রয়োজন। স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে তাদের যে বিভিন্ন ধরণের পুষ্টিকর খাবার দরকার, তা খাওয়ার জন্য অনেক রকমের খাবার পছন্দ করতে তাদের উৎসাহ দেবেন।

প্রতিদিন, এই ধরণের খাবারগুলি খাওয়ানোর কথা মনে রাখবেন:

- দুধ, চীজ, ইয়গার্ট (দই), সয়া বীন এবং বাদাম - হাড় ও দাঁতের ভাল স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম এগুলিতে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।
- ফার্নিফাইড (উৎকর্ষবৃদ্ধি করা) সকালে খাওয়ার সিরিয়াল, মার্জারিন এবং তৈলাক্ত মাছ - এগুলি হচ্ছে ভিটামিন 'ডি'র ভাল উৎস। রক্তের মধ্যে ভালরকম ক্যালসিয়াম সরবরাহ নিশ্চিত করতে এবং তার ফলে হাড় ভাল রাখতে ভিটামিন 'ডি' সাহায্য করে। গায়ের চামড়ার ওপর রোদের প্রতিক্রিয়াটাই হচ্ছে ভিটামিন 'ডি'র প্রধান উৎস। কিন্তু দুপুরের দিকের খুব জোরাল রোদটা এড়িয়ে চলবেন, কারণ এর থেকে পুড়ে যাওয়ার ঝুঁকি থাকে।



- মাংস, বিশেষ করে লাল রঙের মাংস ও মেটে, এবং মাছে প্রচুর পরিমাণে লোহা (আয়রন) থাকে। বিভিন্ন ধরণের ডাল (যেমন মসুর), সবুজ রঙের তরিতরকারি এবং ফার্নফাইড (উৎকর্ষবৃদ্ধি করা) সকালে খাওয়ার সিরিয়ালও লোহার ভাল উৎস। স্বাস্থ্যপূর্ণ রক্তের জন্য লোহা প্রয়োজন এবং অনুসন্ধান করে জানা গেছে যে কিছু ছেলেমেয়ে, বিশেষ করে অপেক্ষাকৃত বড় মেয়েরা, যথেষ্ট পরিমাণ লোহা পাচ্ছে না।
- লেবু জাতীয় ফল (যেমন কমলালেবু, কাগজীলেবু), টোম্যাটো এবং আলু - এগুলি সবই স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন 'সি'র ভাল উৎস। তাছাড়াও, লোহা গ্রহণ করতে ভিটামিন 'সি' শরীরকে সাহায্য করে। কাজেই, শরীরের লোহা গ্রহণ করার পরিমাণ বাড়ানোর জন্য, বেশী লোহা সম্পন্ন খাবারের সাথে খাওয়ার জন্য এক গ্লাস ফলের রসের মত কোন ভিটামিন 'সি' পূর্ণ খাবার অথবা পানীয় আপনার বাচ্চাকে দেওয়া ভাল।
- দুধ, মার্জারিন, মাখন, সবুজ রঙের তরিতরকারি, গাজর এবং এপ্রিকট (খুবানি) - এগুলি সবই ভিটামিন 'এ'র ভাল উৎস। ভাল দৃষ্টিশক্তি ও স্বাস্থ্যপূর্ণ গায়ের চামড়ার জন্য ভিটামিন 'এ' গুরুত্বপূর্ণ।

কিন্তু বাচ্চাদের হাণ্ডর, সোর্ডফিস এবং মার্লিন খাওয়ানো আপনার উচিত নয়, কারণ দেখা গেছে যে এই ধরণের মাছে অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণ মিথাইলমার্কারী থাকে এবং তাতে বাচ্চাদের বাড়ন্ত স্নায়ু ব্যবস্থার (নার্ভাস সিস্টেম-এর) ক্ষতি হতে পারে।



মিষ্টি এবং জলখাবার

খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যবর্তী সময়ে বার বার মিষ্টি ও চর্টচর্টে খাবার খেলে দাঁত ক্ষয় হয়ে যায়। কেক, বিস্কুট, ক্রিম্প, চকোলেট এবং টফি, লজেন্স ইত্যাদি জিনিষে অনেক সময় মিষ্টি ও স্যুচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ বেশী থাকে এবং কোন কোন ভিটামিন ও মিনারেল (অর্থাৎ প্রাকৃতিক পদার্থ) কম থাকে। কাজেই, আপনার বাচ্চা এই ধরণের খাবার যদি খায়ও, তাহলে:

- নিশ্চিত করার চেষ্টা করবেন যে তারা যাতে এগুলি কখন-সখন অথবা খুব কম পরিমাণে খায়, যাতে তাদের সব খাবারের মধ্যে এগুলির অংশ অপেক্ষাকৃত কম থাকে
- আপনার বাচ্চাকে রোজ দাঁত মাজতে সাহায্য করবেন ও উৎসাহ দেবেন
- 'লজেন্স, টফি ইত্যাদি খাওয়ার দিন' হিসাবে সপ্তাহে একটা দিন ঠিক করে নেওয়ার চেষ্টা করবেন অথবা ঠিক করে নেবেন যে শুধুমাত্র উইকএন্ডে আপনার বাচ্চা লজেন্স, টফি ইত্যাদি খাওয়ার অনুমতি পাবে



প্রঃ আমার বাচ্চার ওজন বেশী। এর জন্য কি তাকে ডায়েট (ওজন কমানোর জন্য বিশেষ ধরনের খাওয়ার ব্যবস্থা) করতে হবে?

উঃ আপনার বাচ্চাকে যদি আপনি সুসমতাপূর্ণ স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে উৎসাহ দেন, মিষ্টি ও তৈলাক্ত পদার্থপূর্ণ খাবারের পরিমাণ সীমিত করেন, এবং প্ৰচুর পরিমাণ শারীরিক ফ্রিয়াকলাপ করতে আপনার বাচ্চাকে উৎসাহ দেন, তাহলে তাদের ওজন স্বাস্থ্যকর অবস্থায় থাকা উচিত।

তবে, আপনার বাচ্চার ওজন সম্পর্কে আপনার উদ্বেগ থাকলে, কোনরকম ডায়েট শুরু করার আগে আপনার জিপিকে (পারিবারিক ডাক্তারকে) জিজ্ঞাসা করবেন।

প্রঃ স্বাস্থ্যকর স্কুলের খাবার খেতে আমার বাচ্চাকে আমি কি ভাবে উৎসাহ দিতে পারি?

উঃ আপনার বাচ্চার বয়স বাড়ার সাথে সাথে, আপনার বাড়ীতে শেখানো খাওয়ার অভ্যাসগুলি তারা চালিয়ে যাবে। আপনার বাচ্চা যদি স্কুলের খাবার খায়, তাহলে তারা কি খাচ্ছে সেই নিয়ে তাদের সাথে কথা বলবেন এবং বিভিন্ন ধরনের খাবার খেতে উৎসাহ দেবেন।

প্রঃ দুপুরে খাওয়ার জন্য আমার বাচ্চার সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার দেওয়া আমি কি ভাবে নিশ্চিত করতে পারি?

উঃ সুসমতাপূর্ণ খাবার খাওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু দুপুরে খাওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের, আকর্ষণপূর্ণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার সাথে দেওয়াটা কোন কোন সময় কঠিন হতে পারে।

আমাদের খাবারের এক তৃতীয়াংশ রুটীর মত স্নাচপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবার হওয়া উচিত। সাথে দেওয়া দুপুরের খাবারের মধ্যে স্যান্ডউইচ দেওয়াটা অনেকেই পছন্দ করেন। অপেক্ষাকৃত বেশী স্বাস্থ্যকর করার জন্য, পুরু করে কাটা পাউরুটী অথবা রোল ব্যবহার করবেন এবং হোলমীল রুটী বেছে নেবেন।



স্যান্ডউইচ-এর ভেতরে দেওয়ার জন্য কম তৈলাক্ত জিনিষের মধ্যে আছে হ্যাম বা টার্কির মত চর্বি-ছাড়া মাংস, টুনার মত মাছ, কট্টেজ চিজ, এডাম বা মোৎসারেলা ও মাখা কলা। প্ৰচুর পরিমাণে স্যালাড দেবেন, কিন্তু মেয়োনেজ্ কম পরিমাণে দেবেন, কারণ এতে তৈলাক্ত পদার্থ বেশী থাকে।

বৈচিত্রের জন্য, আপনি বিভিন্ন ধরনের রুটী ব্যবহার করতে পারেন যেমন, বেগেল, পিস্তা ব্রেড অথবা চাপাটি। দুপুরে খাওয়ার জন্য সাথে দিতে পারেন এমন আরও কিছু স্নাচপূর্ণ খাবার নিচে দেওয়া হল:

- পাস্তা
- ভাত অথবা আলুর স্যালাড
- পুরু পিৎজার ওপরে চর্বি-ছাড়া মাংস, মাছ অথবা তরিতরকারি
- ব্রেডস্ট্রিক অথবা ক্র্যাকার
- কোন কিছু না দেওয়া পপ্কর্ন
- অল্প স্প্রেড লাগানো স্কন বা মল্টলোফ

সাথে দেওয়া দুপুরের খাবারের মধ্যে কিছু ফল দেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং আরও বেশী ক্যালসিয়াম ও প্রোটিনের জন্য আপনি একটা পাত্র ইয়র্গার্ট (দই) অথবা ফ্রোমাজ্ ফ্রে।

ফল এবং তরিতরকারি

প্রতিদিন, অন্ততঃ পাঁচটি অংশ ফল ও তরিতরকারি আমাদের সকলেরই খাওয়া উচিত।

প্রধান খাবারের অংশ হিসাবে দেওয়া ছাড়াও, খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যবর্তী সময়ে জলখাবার হিসাবে ফল ও তরিতরকারি দেওয়ার চেষ্টা করবেন।

আপনার বাচ্চার সাথে দেওয়া খাবারের মধ্যে স্যালাড ও লস্বা করে কাটা তরকারির টুকরো (যেমন, গাজর, সেলেরী, শশা এবং পেপার) দেবেন।

আপনার বাচ্চাকে টাটকা ফল অথবা টুকরো করে কাটা ফলের স্যালাড দেবেন।

কিসমিস্ অথবা শুকানো এপ্রিকট (খুবানি), সাথে দেওয়ার জন্য একটা অতিরিক্ত ভাল জিনিষ হতে পারে।

প্রঃ ফলের রস এবং পানীয়র বিষয়ে কি হবে?

উঃ ফলের রসের কার্টনগুলি খুবই সুবিধাজনক, কিন্তু শুকানো ফলের মত, এতে মিষ্টির পরিমাণ বেশী থাকে। কাজেই, চেষ্টা করবেন যাতে শুধুমাত্র খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ে আপনার বাচ্চা এগুলি খায়। তাছাড়া, মিষ্টি দেওয়া পানীয় দাঁত খারাপ করে দেয়, বিশেষ করে যদি প্রধান খাওয়ার সময়ের মধ্যবর্তী সময়ে অনেকক্ষণ ধরে বোতল থেকে চুমুক দিয়ে খাওয়া হয়।

কাজেই, ফলের রস অথবা স্কোয়াশ-এর মত পানীয় প্রধান খাবার খাওয়ার সময়ের জন্য রাখবেন, এবং মধ্যবর্তী সময়ে জল অথবা দুধ খাওয়ার জন্য আপনার বাচ্চাকে উৎসাহ দেবেন। সেমি-স্কিমড (কিছুটা তৈলাক্ত পদার্থ বের করে নেওয়া) দুধের একটা কার্টন একটা সুবিধাজনক জিনিষ হতে পারে।

নিরামিষ খাবার

আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে শুধুমাত্র নিরামিষ খাবার খাওয়ান, তাহলে সেটা যাতে সুস্বাদু হয় তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চা যাতে যথেষ্ট প্রোটিন ও লোহা (আয়রন) পায় সে বিষয়ে আপনার বিশেষভাবে সতর্ক থাকা উচিত।

- বিভিন্ন ধরনের ডাল (যেমন মসুর), দুধ, চীজ এবং ডিম প্রোটিনের ভাল উৎসের মধ্যে পড়ে।
- লোহার ভাল উৎসের মধ্যে আছে হোলগ্রেইন সিরিয়াল, শাক (যেমন পালং শাক ও ওয়াটারফ্রেস), বিভিন্ন ধরনের ডাল, এবং শুকানো এপ্রিকট (খুবানি) অথবা ডুমুর। মনে রাখবেন যে বেশী লোহা সম্পন্ন খাবার খাওয়ার সাথে আমরা যদি ভিটামিন 'সি' পূর্ণ খাবার বা পানীয় খাই, তাহলে খাবারের থেকে লোহা গ্রহণ করা শরীরের পক্ষে অপেক্ষাকৃত সহজ হয়।



প্রঃ আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

উঃ আরও তথ্যের জন্য আপনার হেলথ ভিজিটার অথবা জিপিএ (পারিবারিক ডাক্তারের) সাথে যোগাযোগ করুন।

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী কর্তৃক প্রকাশিত এই পুস্তিকাটির মত একই সিরিজের অন্য পুস্তিকাগুলি আপনি হয়ত পড়তে চাইতে পারেন। সেগুলির সম্বন্ধে জানার জন্য এই পুস্তিকাটির পেছনের পৃষ্ঠাটি দেখুন।

খাবারের বিষয়ে আরও জানার জন্য www.food.gov.uk ঠিকানায় দেখুন।



www.food.gov.uk/child

