

সদ্য হাঁটতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাব্লিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস্ এজেন্সী পাব্লিকেশনস্-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
আপনার বাড়ন্ত বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your growing child)	FSA/0645/0802
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.

Front cover photography: Janine Wiedel.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0672/0802 (Bengali)



আপনার বাচ্চাকে
সুসমতাপূর্ণ স্বাস্থ্যকর
খাবার খাওয়ানো



FOOD
STANDARDS
AGENCY

সূচীপত্র

আমার টডলারের (সদ্য হাঁটতে শেখা বাচ্চার) কি খাবার খাওয়া উচিত?	1
আমার টডলার কি আমাদের মত একই খাবার খেতে পারে?	2
সেমি-স্কিমড্ এবং স্কিমড্ দুধ	4
নিরামিষ খাবার	5
কি খাবার খাওয়ানো উচিত নয়?	6
মিষ্টি দেওয়া পানীয়	7
আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?	8

কর্মশক্তির জন্য ও তার সাথে প্রোটিন, তৈলাক্ত পদার্থ, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন এবং মিনারেল (অর্জিব প্রাকৃতিক পদার্থ) পাওয়ার জন্য প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের মত, ঠিক একই ভাবে ছোট বাচ্চাদেরও খাবার দরকার। এটা হচ্ছে, যাতে তাদের শরীর ঠিকমত কাজ করে এবং নিজেকে মেরামত করতে পারে, তা নিশ্চিত করার জন্য। আপনার টডলারের (সদ্য হাঁটতে শেখা বাচ্চার) জন্য কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে এখানে কিছু ব্যবহারিক উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রঃ আমার টডলারের (সদ্য হাঁটতে শেখা বাচ্চার) কি খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ এই বয়সে, বাচ্চারা খুব তাড়াতাড়ি বাড়ে এবং সাধারণতঃ তারা খুবই সক্রিয় থাকে। কাজেই, তাদের প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরী ও পুষ্টি দরকার। বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবার আপনার টডলারকে তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগাতে পারবে।

প্রতিদিন, এই ধরনের খাবারগুলি খাওয়াতে ভুলবেন না:

- দুধ এবং ডেয়ারীতে প্রস্তুত করা খাবার - এগুলির থেকে ক্যালোরী, প্রোটিন, ভিটামিন ও মিনারেল (অর্জিব প্রাকৃতিক পদার্থ) পাওয়া যায়
- মাংস, মাছ এবং তার বিকল্প হিসাবে ডিম, মসুর সমেত বিভিন্ন ধরনের ডাল এবং মটরশুটি - এগুলিতে প্রোটিন, ভিটামিন ও মিনারেলের মত পুষ্টির জিনিষ থাকে
- পাউরুটী, ভাত, পাস্তা, সকালে খাওয়ার সিরিয়াল, এবং আলু, ইয়াম ও মিষ্টি আলু - এই স্টার্চপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবারগুলি থেকে ক্যালোরী, ভিটামিন, মিনারেল ও ফাইবার পাওয়া যায়
- ফল এবং তরিতরকারি - এগুলির মধ্যে ভিটামিন 'সি' ও অন্যান্য প্রতিরক্ষাকারী ভিটামিনের সাথে, ফাইবারও থাকে



প্রঃ আমার টডলার কি আমাদের মত একই খাবার খেতে পারে ?

উঃ টডলাররা, বড়দের মত একই খাবার খেতে পারে। কিন্তু, দুই বছর বয়স হওয়ার আগে পর্যন্ত, একসাথে বেশী পরিমাণ খাবার তারা খেতে পারে না।

কাজেই, ততদিন পর্যন্ত, প্রধান খাবার খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ে এবং জলখাবারের জন্য প্রচুর পরিমাণ ক্যালোরী ও পুষ্টিপূর্ণ খাবার (যেগুলিকে 'নিউট্রিয়েন্ট-ডেন্স ফুডস্ বলা হয়) আপনার বাচ্চাকে দেওয়াটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ, যেমন:

- ফুল-ফ্যাট (তৈলাক্ত পদার্থ বের না করা) দুধ
- মাংস
- ডিম

এগুলি ছাড়াও, আপনার টডলারকে ফল, তরিতরকারি এবং স্টার্চপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবার খাওয়াতে ভুলবেন না।

আপনারা যদি বেশী-ফাইবারপূর্ণ খাবার খান, তাহলে মনে রাখবেন যে ছোট বাচ্চাদের পেটে হোলমীল পাস্তা এবং ব্রাউন রাইসের মত খাবার সহ্য হয় না। তাছাড়া, বেশী পরিমাণের ফাইবার, কখনও কখনও তাদের ক্যালসিয়াম ও লোহার মত মিনারেল (অজৈব প্রাকৃতিক পদার্থ) গ্রহণ করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

যতদিনে তাদের পাঁচ বছর বয়স হবে, ততদিনে তাদের পরিবারের অন্যদের মত একই খাবার খাওয়া উচিত। এই খাবার অপেক্ষাকৃত ভারী হবে, কারণ অনেক স্টার্চপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবার এবং প্রচুর পরিমাণে ফল ও তরিতরকারী এর মধ্যে থাকবে। কিন্তু, নিশ্চিত করবেন যে খাবারের মধ্যে যেন অতিরিক্ত স্যাচুরেটেড ফ্যাট না থাকে, যা মাখন, জমাট বাধা তৈলাক্ত জিনিষের স্প্রেড, চীজ, চর্বিপূর্ণ মাংস ও সেইরকম মাংসের তৈরী খাবার, বিস্কুট, পেস্ট্রী এবং কেকের মধ্যে পাওয়া যায়।



সেমি-স্কিমড্ (কিছুটা তৈলাক্ত পদার্থ বের করে নেওয়া) এবং স্কিমড্ (তৈলাক্ত পদার্থ সম্পূর্ণভাবে বের করে নেওয়া) দুধ

আপনার টডলারের দুই বছর বয়স হওয়ার পরে সে যদি ভালরকম খাওয়াদাওয়া করে এবং বিভিন্ন ধরনের খাবারের থেকে প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরী ও পুষ্টিকর জিনিষ পায়, তাহলে আপনি তাকে সেমি-স্কিমড্ দুধ খাওয়াতে শুরু করতে পারেন।

বাচ্চার পাঁচ বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত, সম্পূর্ণ স্কিমড্ দুধ প্রধান পানীয় হিসাবে উপযুক্ত নয়, কারণ এতে যথেষ্ট পরিমাণ ক্যালোরী বা ভিটামিন থাকে না।



নিরামিষ খাবার

আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে শুধুমাত্র নিরামিষ খাবার খাওয়ান, তাহলে সেটা যাতে সুস্বাদু হয় এবং সেই খাবারের মধ্যে যাতে দুধ, চীজ এবং ডিমের মত পুষ্টিকর খাবার থাকে, তা নিশ্চিত করবেন। এর মানে হচ্ছে যে, তাহলে তাদের খাবার বেশী ভারী হবে না এবং তারা প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ভিটামিন 'এ', ক্যালসিয়াম এবং দস্তা (জিঙ্ক) পাবে।

অনেক তরিতরকারি ও ডালের (যেমন মসুর ডাল, মটর ডাল ও বিভিন্ন ধরনের ডাল) মধ্যে, শুকানো ফলের (যেমন খুবানি, এবং সাদা ও কালো কিসমিস) মধ্যে এবং সকালে খাওয়ার কিছু সিরিয়ালের মধ্যে লোহা পাওয়া যায়।

কিন্তু মাংসের থেকে লোহা গ্রহণ করার চাইতে, নিরামিষ উৎসের থেকে লোহা গ্রহণ করা শরীরের পক্ষে অপেক্ষাকৃত কঠিন, কাজেই:

- প্রত্যেকদিন আপনার টডলারকে এমন খাবার দেবেন যার মধ্যে লোহা থাকে
- লোহা আছে এরকম খাবারের সাথে, তরিতরকারি, ফল অথবা ফলের রসের মত যে সব খাবারে ভিটামিন 'সি'র পরিমাণ বেশী, সেই সব খাবার বা পানীয় দেওয়ার চেষ্টা করবেন। কারণ এতে শরীরের পক্ষে লোহা গ্রহণ করতে সুবিধা হয়।
- ছোট বাচ্চাদের চা অথবা কফি দেবেন না, বিশেষ করে খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ে, কারণ এতে তাদের লোহা গ্রহণ করার ক্ষমতা কমে যায়।

প্রঃ কি খাবার খাওয়ানো উচিত নয় ?

উঃ নিচে দেওয়া খাবারগুলি যাতে না খাওয়ানো হয় তার দিকে লক্ষ্য রাখবেন:

- কাঁচা ডিম, অথবা যে সব খাবারে কাঁচা বা অর্ধেক রান্না করা ডিম থাকে, সেই সব খাবার আপনার টড্ডলারকে দেবেন না। কারণ, এর থেকে স্যালমোনেলার বাঁকি থাকে, যেটা এক ধরনের ফুড পয়জনিং (খাদ্যদ্রব্য থেকে বিষক্রিয়া) ঘটায়। আপনি যদি আপনার টড্ডলারকে ডিম খাওয়ান, তাহলে নিশ্চিত করবেন যে ডিমের সাদা অংশটি ও কুসুম দুটোই শক্ত হয়ে যাওয়া পর্যন্ত ডিম যেন রান্না করা হয়।
- গলায় আটকে শ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়ার বাঁকির জন্য পাঁচ বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত বাচ্চাদের আঙ্গি বাদাম দেবেন না। সবসময় এগুলি গুঁড়ো করে অথবা খুব পাতলা কুচি করে কেটে দেওয়া ভাল।
- হাওর, সোর্ডফিস এবং মার্লিন খাওয়াবেন না। দেখা গেছে যে এই ধরনের মাছে অপেক্ষাকৃত বেশী পরিমাণ মিথাইলমার্কান্ট থাকে এবং তাতে বাচ্চাদের বাড়ন্ত স্নায়ু ব্যবস্থার (নার্ভাস সিস্টেম-এর) ক্ষতি হতে পারে।
- আপনার টড্ডলারের খাবারে নুন, চিনি বা মধু মেশানোর কোন দরকার নেই।



মিষ্টি দেওয়া পানীয়

আপনার টড্ডলারকে ফিজি (গ্যাসযুক্ত) পানীয় এবং ফলের স্কোয়াশ না দেওয়ার চেষ্টা করবেন, কারণ এই পানীয়গুলির থেকে দাঁতের ক্ষয় হয়। তাছাড়াও এগুলিতে পেট ভর্তি হয়ে যায় এবং তাদের পুষ্টির জন্য যতটা দরকার ততটা পরিমাণের খাবার বাচ্চারা খায় না।

আপনার টড্ডলারকে যদি ফলের স্কোয়াশ অথবা মিষ্টি দেওয়া পানীয় দেন, তাহলে:

- এই পানীয়গুলিকে জল দিয়ে ভালরকম পাতলা করে নেওয়া নিশ্চিত করবেন
- শুধুমাত্র খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ে এই পানীয়গুলি দেবেন
- খাওয়ার নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যবর্তী সময়ে জল অথবা দুধ দেওয়া ভাল



প্রঃ আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

উঃ আপনার হেলথ ভিজিটার অথবা জিপি (পারিবারিক ডাক্তার) আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারবেন। ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী কর্তৃক প্রকাশিত এই পুস্তিকাটির মত একই সিরিজের *আপনার বাড়ন্ত বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your growing child)* পুস্তিকাটি আপনি হয়ত পড়তে চাইতে পারেন।

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



www.food.gov.uk/toddler

