



# বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সহায়িকা



Funded by  
the European Union

With funding from  
Austrian  
Development  
Cooperation



**JAN**  **JOINT ACTION  
FOR NUTRITION  
OUTCOME**



### সম্পাদনায়:

১. মোঃ আবুল বাশার চৌধুরী, ফিল্ড অপারেশন এন্ড পার্টনারশীপ ম্যানেজার, জানো প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ।
২. নীহার কুমার প্রামানিক, টেকনিক্যাল অফিসার-এন.এস.এ জানো প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ।
৩. মোঃ হাসানুজ্জামান, কনসালটেন্ট, পাবলিক এন্ড প্রাইভেট সেক্টর এনগেজমেন্ট, জানো প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ।

### সহযোগিতায়:

১. রজব আলি, ম্যানেজার- ক্যাপাসিটি বিল্ডিং, জানো প্রকল্প কেয়ার বাংলাদেশ।
২. মোঃ গোলাম রাব্বানী, ম্যানেজার- মাল্টিসেক্টরাল গভার্নেন্স জানো প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ।
৩. মোঃ ফয়েজ কাওসার, প্রজেক্ট ম্যানেজার, জানো প্রকল্প প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ।
৪. মোঃ মারুফ আহম্মেদ, প্রজেক্ট ম্যানেজার, জানো প্রকল্প ই.এস.ডি.ও।

### সার্বিক দিক নির্দেশনায়:

১. নাজনীন রহমান, সিনিয়র টিম লিডার, জানো প্রকল্প কেয়ার বাংলাদেশ।
২. আমানুর রহমান, ডিরেক্টর, ই.আর.পি.পি কেয়ার বাংলাদেশ।

### উপদেষ্টামণ্ডলী:

১. মোঃ আসিব আহসান, জেলা প্রশাসক ও সভাপতি ডিএনসিসি, রংপুর।
২. মোঃ হাফিজুর রহমান চৌধুরী, জেলা প্রশাসক ও সভাপতি ডিএনসিসি, নীলফামারী।
৩. ডাঃ হিরন্ম কুমার রায়, সিভিল সার্জন ও সদস্য-সচিব ডিএনসিসি, রংপুর।
৪. ডাঃ মোঃ জাহাঙ্গীর কবির, সিভিল সার্জন ও সদস্য-সচিব ডিএনসিসি, নীলফামারী।

### ডিজাইন ও প্রকাশনায়:

আকরাম আলী, আইসিটি এন্ড নলেজ ম্যানেজমেন্ট কনসালট্যান্ট জানো প্রকল্প, কেয়ার বাংলাদেশ।



## মুখবন্ধ

নাজনীন রহমান  
সিনিয়র টিম লিডার  
জানো প্রকল্প  
কেয়ার বাংলাদেশ

স্কেলিং আপ নিউট্রিশন (Scaling up Nutrition-SUN) উদ্যোগের ক্ষেত্রে বাংলাদেশ একটি সম্মুখ সারির দেশ। বাংলাদেশ সরকার স্কেলিং আপ নিউট্রিশন এ অপুষ্টি নির্মূলে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। সান, অপুষ্টি নির্মূলে সমন্বিত ও বহুখাতওয়ারি কৌশলকে সর্বোচ্চ প্রাধান্য দিয়ে থাকে। বর্তমান জনবান্ধব সরকারের অধীনে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনায় (NPAN2) ২০১৬-২০২৫-এ একটি সমন্বিত ও বহুখাতওয়ারি পুষ্টি কৌশল চিহ্নিত করা হয়েছে। যেখানে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদের (বিএনএনসি) একটি বাস্তবায়ন কৌশলও এতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। যার অন্যতম লক্ষ্য হলো সংশ্লিষ্ট সব সংস্থাকে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নে কারিগরি দিক নির্দেশনা দেয়া।

অপুষ্টির মৌলিক, অর্ন্তনিহিত ও তাৎক্ষণিক সমস্যার সমাধানকল্পে স্বাস্থ্যখাতের বাইরে সংশ্লিষ্ট খাতের যেমন খাদ্য, কৃষি, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ, শিক্ষা, সমাজকল্যাণ ও অন্যান্য খাতের কৌশল প্রণয়নও সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। তাই একটি যথাযথ ও সমন্বিত বহু-খাতওয়ারি পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রণয়নে, বিএনএনসি, জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে সমন্বিত পুষ্টি কমিটি (DNCC, UNCC) প্রণয়ন করেছেন। যেখানে বিভিন্ন খাতের প্রতিনিধিরা সংশ্লিষ্ট আছেন।

জানো Joint Action for Nutrition Outcome-JANO কেয়ার বাংলাদেশ, প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ ও ইকো সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন এর একটি যৌথ প্রকল্প যা রংপুর ও নীলফামারী জেলার এটি উপজেলার ৬৪টি ইউনিয়নে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা ২০১৬-২০২৫ অর্জনের লক্ষ্যে ২০১৮ সন থেকে পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কার্যক্রমে সরকারের সহযোগী হিসেবে কাজ করেছে। এ লক্ষ্যে জানো প্রকল্প জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে সমন্বিত পুষ্টি কমিটির সাথে নিবিড়ভাবে কাজ করেছে। এরই সূত্র ধরে, রংপুর ও নীলফামারীর ইউনিয়ন পর্যায়ে কর্মরত সম্মুখ সারির কর্মীদের পুষ্টিবিষয়ক যথাযথ ও সার্বিক ধারণা দেয়ার প্রয়াসে জেলা উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সহযোগিতায় জানো প্রকল্প এই বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক সহায়িকা তৈরীর উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। সহায়িকাদি তৈরির পূর্বে তাদের মধ্যে ট্রেনিং নিড এসেসমেন্ট করা হয়। এসেসমেন্টের ফলাফলের আলোকে সম্ভাব্য বিষয়সমূহ অন্তর্ভুক্ত করে একটি খসড়া সহায়িকা তৈরী করা হয় যা পরবর্তীতে জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সহযোগিতায় টেকনিক্যাল রিভিউ এবং ভেলিডেশন কর্মশালার মাধ্যমে সহায়িকাদি চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানো হয়েছে। পুষ্টি বিষয়ের প্রাথমিক ধারণা প্রদানের পাশাপাশি পুষ্টি ও বহুখাতের পারস্পরিক সম্পর্ক, বিভিন্ন অধিদপ্তরের ভূমিকা, পুষ্টির জন্য অনুপুষ্টির প্রয়োজনীয়তা, নারীর পুষ্টিগত যত্ন, শিশুর অপুষ্টির কারণ ও প্রতিকার, কৈশোরকালীন পুষ্টির গুরুত্ব, বয়স্কদের পুষ্টি, খাদ্য সংরক্ষণ, আচরণগত পরিবর্তন, নিরাপদ খাদ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি বিষয়ে বিস্তারিতভাবে বর্ণনা ও ছবির মাধ্যমে বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে।

এ উদ্যোগে নিবিড় সহযোগিতার জন্য জেলা ও উপজেলা সমন্বিত পুষ্টি কমিটির কাছে, জানো প্রকল্প অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। এছাড়া ধন্যবাদ সহায়িকাদি প্রণয়নে নিয়োজিত জানো প্রকল্পের কর্মীবৃন্দের যারা তাঁদের মূল্যবান মেধা, শ্রম ও সময় নিয়োজিত করেছেন। আশা করা যায় এ উদ্যোগের মাধ্যমে রংপুর ও নীলফামারী ইউনিয়ন পর্যায়ে কর্মরত সম্মুখ সারির কর্মীদের পুষ্টিবিষয়ক সার্বিক ধারণা সাণিত হবে এবং জেলার পুষ্টিস্তরের উন্নয়নের পাশাপাশি পুষ্টির জন্য সরকার কর্তৃক যে লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে তা অর্জনে ভূমিকা রাখবে।

নাজনীন রহমান



# সূচিপত্র

ক্রমিক নং	বিষয়	পৃষ্ঠা নং
১	পুষ্টি কার্যক্রমঃ বহুখাতভিত্তিক প্রেক্ষাপট	০৫-১৬
২	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে মৌলিক ধারণা	১৭-২২
৩	সুষম খাদ্য গ্রহণ	২৩-২৭
৪	গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মা এবং কিশোর কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা	২৮-৩১
৫	গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মা, কিশোর-কিশোরী ও ৫ বছরের কম শিশুদের সুষম খাবার	৩২-৩৭
৬	নিরাপদ খাদ্য, খাদ্যতে ভেজাল বা দূষণ ও খাদ্য সংরক্ষণ	৩৮-৪৫
৭	বাড়িতে উচ্চ পুষ্টিসম্পন্ন খাবার তৈরী	৪৬-৫৪

## শুরুর কথা

জানো প্রকল্প দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্ম-পরিকল্পনা অর্জনের লক্ষ্যে সেপ্টেম্বর ২০১৮ থেকে বহুবিভাগীয় প্রতিষ্ঠানসমূহের সক্রিয় অন্তর্ভুক্তি ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে রংপুর ও নীলফামারী জেলার ৭টি (গঙ্গাচড়া, তারাগঞ্জ, কাউনিয়া, কিশোরগঞ্জ, জলঢাকা, ডোমার ও নীলফামারী সদর) উপজেলার পুষ্টির সার্বিক উন্নয়নে কাজ করেছে। জানো প্রকল্পের একাধিক কাজের মধ্যে একটি উল্লেখযোগ্য কাজ হলো সরকারের বিভিন্ন (স্বাস্থ্য, পরিবার পরিকল্পনা, কৃষি, প্রাণিসম্পদ, শিক্ষা ও মহিলা বিষয়ক) বিভাগের সম্মুখ সারির কর্মীদের পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান, যারা মূলত পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পুষ্টি পরোক্ষ কাজের মাধ্যমে কমিউনিটি পর্যায়ে মানুষের পুষ্টি উন্নয়নে কাজ করছেন।

উক্ত প্রশিক্ষণ প্রদান করার পূর্বে জানো প্রকল্প উল্লেখিত বিভাগের মাঠ পর্যায়ে কর্মরত সম্মুখ সারির কর্মীদের ট্রেনিং নিড এ্যাসেসমেন্ট (টি.এন.এ) করার জন্য একটি প্রশ্নপত্রের মাধ্যমে নির্বাচিত কিছু কর্মীদের সাক্ষাৎকার গ্রহণ করে এবং সংগৃহীত তথ্যসমূহ বিশ্লেষণ সাপেক্ষে প্রশিক্ষণের বিষয়সমূহ নির্ধারণ সহ একটি প্রতিবেদন তৈরী করা হয়। পরবর্তীতে প্রতিবেদনে সুপারিশকৃত প্রশিক্ষণের বিষয়সমূহ বিবেচনায় রেখে একটি বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সহায়িকা এর খসড়া তৈরী করা হয়।

বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সহায়িকাটির খসড়া আরও তথ্যবহুল এবং সকলের নিকট গ্রহণযোগ্য করার জন্য জেলা পর্যায়ে সংশ্লিষ্ট বিভাগের প্রধানদের নিয়ে একটি সহায়িকা যাচাই কর্মশালা (Validation Workshop) করা হয়, যেখানে উপস্থিত সরকারের জেলা পর্যায়ের প্রধানরা তাঁদের সুচিন্তিত মতামত প্রদানের মাধ্যমে বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সহায়িকাটির চূড়ান্ত রূপদান করেন।

এই সহায়িকাটি এর মাধ্যমে জানো প্রকল্প, উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সহায়তায় প্রকল্পের কর্ম এলাকার ৭টি উপজেলার বিভিন্ন দপ্তরের ৯৫৮ জন মাঠ পর্যায়ের সনুখ সারির কর্মীদের পুষ্টি বিষয়ক ২দিন ব্যাপি প্রশিক্ষণ প্রদান করার পরিকল্পনা করেছে।

জানো প্রকল্প ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি বিশ্বাস করে যে, এই সহায়িকাটি সংশ্লিষ্ট সম্মুখ সারির সরকারি কর্মীদের পুষ্টি বিষয়ক জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি এবং কমিউনিটি পর্যায়ে পুষ্টি বিষয়ক তথ্য ও পরামর্শ প্রদানে সহায়ক হবে।



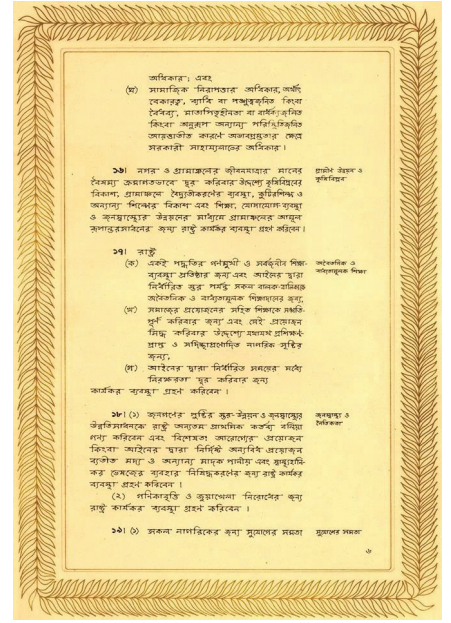
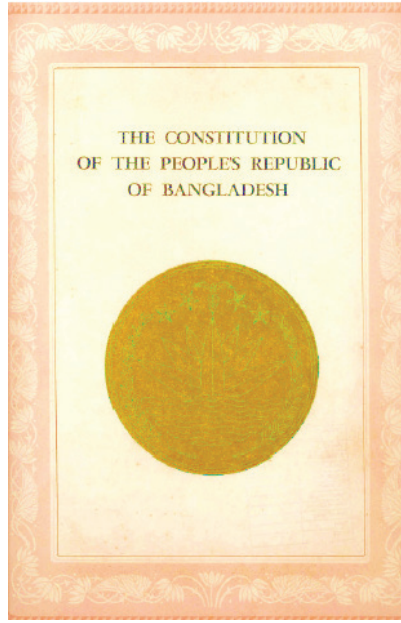
## পুষ্টি কার্যক্রমঃ বহুখাতভিত্তিক প্রেক্ষাপট

বাংলাদেশের সংবিধানে পুষ্টি পরিস্থিতি উন্নয়নের কথা সুস্পষ্টভাবে বলা হয়েছে। সংবিধানের ১৮ (১) অনুচ্ছেদ অনুযায়ী “জনগণের পুষ্টির স্তর উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্যের উন্নতি রাষ্ট্রের অন্যতম কর্তব্য”। সুতরাং সঠিক পুষ্টি পাওয়া জনগণের অন্যতম মৌলিক অধিকার। সংবিধানের প্রতিশ্রুতির উপর ভিত্তি করে ১৯৭৪ সালে ‘জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান’ প্রতিষ্ঠা করা হয় এবং তারই ধারাবাহিকতায় জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নির্দেশে ১৯৭৫ সালের ২৩ এপ্রিল ‘বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ’ গঠিত হয়। বাংলাদেশে প্রথম জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রণীত হয় ১৯৯৭ সালে। ইতোমধ্যে সহস্রাব্দ উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (MDG) অর্জনের লক্ষ্যে পুষ্টি নিরাপত্তার বিষয়টি বিশৃঙ্খলে প্রাধান্য পায়; এরই ধারাবাহিকতায় ফ্লেলিং আপ নিউট্রিশন (SUN), দ্বিতীয় আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলন (ICN2 2014) এবং টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ২০৩০ (SDG) প্রণীত হয়। উল্লেখ করা যেতে পারে, বাংলাদেশ সরকার ২০১৫ সালে জাতীয় পুষ্টিনীতি প্রণয়ন করে এবং পরবর্তী সময়ে ২০১৭ সালে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রকাশ করে।

টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা ২০৩০ এর অন্যতম একটি লক্ষ্য হচ্ছে, ‘দারিদ্র্য নির্মূল, খাদ্য নিরাপত্তা অর্জন ও উন্নত পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং টেকসই কৃষি এগিয়ে নেয়া’। ২০২৫ সাল নাগাদ পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের খর্বতা ও কৃশতাসহ সব ধরনের অপুষ্টি দূরীকরণ এবং কিশোরী, গর্ভবতী নারী ও স্তন্যদায়ী মা ও বয়স্ক নাগরিকের পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য আন্তর্জাতিকভাবে সহমতে পৌঁছানো অন্যতম লক্ষ্যমাত্রা।

অপুষ্টি হলো একটি দেশের উন্নয়ন ঘাটতির অন্যতম পরিণতি। ২০৩০ সালের মধ্যে বাংলাদেশ টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করতে বদ্ধপরিকর। এসডিজির লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য, দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়ন এবং জনগণের সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য একই সঙ্গে নারী, পুরুষ ও শিশু-সকল বয়সীদের জন্য মানসম্পন্ন পুষ্টি নিশ্চিত করা প্রয়োজন। এই ক্ষেত্রে শুধু পুষ্টিকেন্দ্রিক প্রত্যক্ষ খাতগুলোতে কাজ করলে অপুষ্টির এই অবস্থা থেকে মুক্তি লাভ করা যাবে না; পাশাপাশি খাদ্য, কৃষি, শিক্ষা ও অন্যান্য সংশ্লিষ্ট সেক্টর বা খাতগুলোর সঙ্গে সমন্বয় করে পুষ্টি কার্যক্রম প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন করতে হবে। বাংলাদেশ ২০২৫ পর্যন্ত পুষ্টির লক্ষ্যমাত্রা (প্রতিবছর ৩.৩% হারে শিশুদের খর্বতা কমানো) অর্জন করতে সক্ষম হবে বলে অনুমান করা যায় যদি সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা সম্ভব হয়।

বাংলাদেশ জাতীয়  
পুষ্টি পরিষদ গঠনের  
ইতিহাসঃ

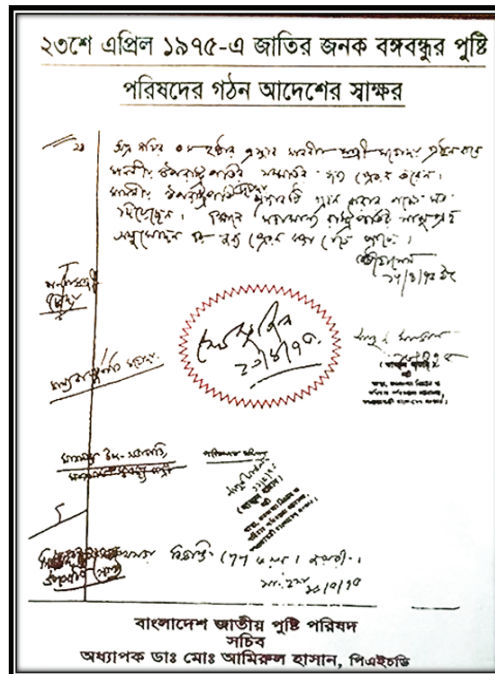


১৮। (১) জনগণের সুখের সুর-উন্নয়ন ও ক্ষমতাসূর  
উন্নতিসাধনকে রাষ্ট্র অন্যতম প্রাথমিক কর্তব্য বলিয়া  
গণ্য করিবেন এবং বিশেষতঃ অরোগ্যের প্রমোদনে  
সমন্বয় ও  
মিতিকতা



১৯৭২ সালের হাতে লেখা সংবিধান জনগণের পুষ্টি নিশ্চিত করার লক্ষ্যে প্রাতিষ্ঠানিক  
উন্নয়নের অংশ হিসেবে তিনি ১৯৭৪ সালে জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান প্রতিষ্ঠা করেন।

এরই ধারাবাহিকতায়  
তিনি ১৯৭৫ সালের  
২৩ এপ্রিল বাংলাদেশ  
জাতীয় পুষ্টি পরিষদ  
গঠন করেন।





- ২০১৫ সালে বর্তমান জাতীয় পুষ্টিনীতি অনুমোদিত হয়
- সকল সেক্টরের সমন্বয়ে সর্বোচ্চ পুষ্টিসেবা নিশ্চিত করণের নিমিত্তে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর নেতৃত্বে ২২শে সেপ্টেম্বর ২০১৫ এ বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি কাউন্সিল (BNNC) পুনর্গঠিত হয়
- জাতীয় পুষ্টিনীতি সুষ্ঠুভাবে বাস্তবায়নের প্রাথমিক পদক্ষেপ হিসেবে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২৫) প্রণীত হয় যা ১৩ই আগস্ট ২০১৭ এ মাননীয় প্রধানমন্ত্রী অনুমোদন করেন
- ২২টি মন্ত্রণালয় এই পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নের সাথে জড়িত।

বাংলাদেশ  
জাতীয় পুষ্টি  
পরিষদ গঠনের  
ইতিহাসঃ

২০১৬ সালের ১লা এপ্রিল জাতিসংঘ সাধারণ পরিষদ, দ্বিতীয় আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলন (২০১৪) ও তার পরবর্তী কার্যক্রমের ওপর গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে। এই সিদ্ধান্তে ২০১৬-২০২৫ সময়কালকে জাতিসংঘের পুষ্টি কার্যক্রমের দশক ঘোষণা করা হয়। ফলশ্রুতিতে বাংলাদেশের দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫) প্রণীত হয়েছে।

দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি  
কর্মপরিকল্পনা  
(২০১৬-২০২৫)  
কি?

জনগণের, বিশেষত মা, কিশোরী ও শিশুসহ বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর পুষ্টি অবস্থার উন্নতি সাধন ও অপুষ্টি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা এবং জীবনের মান উন্নয়নের মাধ্যমে জাতীয় উন্নয়ন ত্বরান্বিত করা।

## দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনার উদ্দেশ্যঃ

### সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্যসমূহ হচ্ছে :

- শিশু, কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মাসহ সব নাগরিকের পুষ্টি অবস্থার উন্নতি সাধন;
- বৈচিত্র্যপূর্ণ ও পর্যাপ্ত পরিমাণে মানসম্পন্ন নিরাপদ খাদ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিত করা;
- পুষ্টিকেন্দ্রিক বা প্রত্যক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা;
- পুষ্টি সম্পর্কিত বা পরোক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা;
- পুষ্টি নিশ্চিত করতে বহুখাতভিত্তিক কার্যক্রম জোরদার করা এবং সংশ্লিষ্ট সব খাতের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি করা।

## দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনার সূচক ও লক্ষ্যমাত্রা

১. জন্মের প্রথম এক ঘণ্টার মধ্যে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর হার ৫৭% থেকে ৮০%-এ উন্নীত করা
২. ৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর হার বাড়িয়ে ৫৫% থেকে ৭০%-এ উন্নীত করা
৩. ২০ থেকে ২৩ মাস বয়সী শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখার হার ৮৭% থেকে ৯৫% করা
৪. ৬-২৩ মাস বয়সী শিশুদের ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাবার গ্রহণের হার বাড়িয়ে ২৩% থেকে ৪০%-এর বেশি করা
৫. কম জন্ম ওজনের (Low Birth Weight) হার কমিয়ে ২৩% থেকে ১৬% করা
৬. ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের খর্বাকৃতির (Stunting) হার ৩৬% থেকে কমিয়ে ২৫% করা
৭. ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে কৃশকায়তার (Wasting) হার ১৪% থেকে কমিয়ে ৮% করা
৮. ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে কম ওজনের (Underweight) হার ৩৩% থেকে কমিয়ে ১৫% করা
৯. ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যে মারাত্মক তীব্র অপুষ্টির (SAM) (WHZ<-3) হার ৩.১% থেকে কমিয়ে ১%-এর নিচে আনা
১০. অপুষ্টির (বিএমআই ১৮.৫-এর কম) শিকার কিশোরীদের (১৫-১৯) হার ৩১% থেকে ১৫%-এর নিচে কমিয়ে আনা
১১. ৬-৫৯ মাস বয়সী শিশুদের ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানোর হার ৯২% থেকে বাড়িয়ে ৯৯% করা
১২. আয়োডিনযুক্ত লবণ (>১৫ পিপিএম) গ্রহণের হার বাড়িয়ে ৯০% করা
১৩. মায়ের অতিরিক্ত ওজন / আধিক্য (বিএমআই  $\geq$  ২৩) নিয়ন্ত্রণ ও হার ৩৯% থেকে কমিয়ে ৩০% করা
১৪. রক্তস্বল্পতায় আক্রান্ত গর্ভবতী মায়ের হার ৫০% থেকে কমিয়ে ২৫%-এর নিচে নামিয়ে আনা
১৫. ৫ বছরের কম বয়সীদের মধ্যে শৈশবকালীন স্থূলতা (WHZ<+2) বাড়তে না দেয়া (১.৪%)

## উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটিঃ

উপজেলা পর্যায়ের সকল পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কাজের সমন্বয়ের জন্যে পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কাজের সাথে জড়িত উপজেলা পর্যায়ের বিভিন্ন দপ্তরের দপ্তর প্রধান তথা স্থানীয় সরকারের প্রতিনিধিদের নিয়ে উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি গঠিত হয়।



## উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি কাঠামোঃ

ক্রমিক নং	পদবী	পুষ্টি কমিটিতে দায়িত্ব
১	উপজেলা পরিষদ চেয়ারম্যান	উপদেষ্টা
২	উপজেলা নির্বাহী অফিসার	সভাপতি
৩	উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান (নারী)	সদস্য
৪	উপজেলা ভাইস চেয়ারম্যান (পুরুষ)	সদস্য
৫	ইউনিয়ন পরিষদ চেয়ারম্যান (সকল)	সদস্য
৬	উপজেলা পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা	সদস্য
৭	উপজেলা প্রাথমিক শিক্ষা কর্মকর্তা	সদস্য
৮	উপজেলা কৃষি সম্প্রসারণ কর্মকর্তা	সদস্য
৯	উপজেলা সমাজসেবা কর্মকর্তা	সদস্য
১০	উপজেলা প্রাণিসম্পদ কর্মকর্তা	সদস্য
১১	উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা	সদস্য
১২	উপজেলা মহিলা ও শিশু বিষয়ক কর্মকর্তা	সদস্য
১৩	উপসহকারী প্রকৌশলী, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর	সদস্য
১৪	স্কুল, কলেজ শিক্ষক প্রতিনিধি- ০২ জন (ইউএইচ এন্ড এফপিও কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
১৫	স্থানীয় সাংবাদিক ০৩ জন (উপজেলা নির্বাহী অফিসার কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
১৬	প্রতিনিধি উন্নয়ন সহযোগী সংস্থা / বেসরকারী সংস্থার (NGO)- ৩ জন (ইউএইচ এন্ড এফপিও কর্তৃক মনোনীত )	সদস্য
১৭	প্রতিনিধি কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ	সদস্য
১৮	উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মকর্তা	সদস্য সচিব

### উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির দায়িত্ব / কর্মপরিধিঃ

- দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনার আলোকে উপজেলা পর্যায়ে পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়ন, সমন্বয়, পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়ন;
- পুষ্টিজ্ঞান সম্প্রসারণে তথা পুষ্টি বিষয়ে জনগণের সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ;
- উপজেলা পর্যায়ে সার্বিক পুষ্টি উন্নয়ন পরিকল্পনা প্রণয়ন;
- পুষ্টি সপ্তাহ পালন;
- বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ কর্তৃক অর্পিত দায়িত্ব পালন;
- উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি প্রতি ০২ মাসে কমপক্ষে একবার সভায় মিলিত হবে;
- ন্যূনতম এক তৃতীয়াংশ সদস্য সমন্বয়ে উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সভার কোরাম গঠিত হবে।

## জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটিঃ

উপজেলা ও জেলা পর্যায়ের সকল পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কাজের সমন্বয়ের জন্যে পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কাজের সাথে জড়িত জেলা পর্যায়ের বিভিন্ন দপ্তরের দপ্তর প্রধান তথা স্থানীয় সরকারের প্রতিনিধিদের নিয়ে জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি গঠিত হয়।

## জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির দায়িত্ব / কর্মপরিধিঃ

- দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনার আলোকে জেলা পর্যায়ে পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়ন, সমন্বয়, পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়ন;
- পুষ্টিজ্ঞান সম্প্রসারণে তথা পুষ্টি বিষয়ে জনগণের সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ;
- জেলা পর্যায়ে সার্বিক পুষ্টি উন্নয়ন পরিকল্পনা প্রণয়ন;
- পুষ্টি সপ্তাহ পালন;
- বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ কর্তৃক অর্পিত দায়িত্ব পালন;
- জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি প্রতি ০২ মাসে কমপক্ষে একবার সভায় মিলিত হবে;
- ন্যূনতম এক তৃতীয়াংশ সদস্য সমন্বয়ে জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সভার কোরাম গঠিত হবে।

## জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি কাঠামোঃ

ক্রমিক নং	পদবী	পুষ্টি কমিটিতে দায়িত্ব
১	জেলা পরিষদ চেয়ারম্যান (নির্বাচিত)	উপদেষ্টা
২	জেলা প্রশাসক	সভাপতি
৩	পৌর মেয়র, সদর এর প্রতিনিধি	সদস্য
৪	উপপরিচালক, স্থানীয় সরকার বিভাগ	সদস্য
৫	উপপরিচালক, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর	সদস্য
৬	উপপরিচালক, কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর	সদস্য
৭	জেলা মৎস্য কর্মকর্তা	সদস্য
৮	জেলা প্রাণিসম্পদ কর্মকর্তা	সদস্য
৯	জেলা তথ্য কর্মকর্তা	সদস্য
১০	জেলা মহিলা ও শিশু বিষয়ক কর্মকর্তা	সদস্য
১১	জেলা সমাজসেবা কর্মকর্তা	সদস্য
১২	উপপরিচালক, যুব উন্নয়ন অধিদপ্তর	সদস্য
১৩	জেলা খাদ্য নিয়ন্ত্রক	সদস্য
১৪	নির্বাহী প্রকৌশলী, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর	সদস্য



ক্রমিক নং	পদবী	পুষ্টি কমিটিতে দায়িত্ব
১৫	জেলা শিক্ষা কর্মকর্তা, মাধ্যমিক শিক্ষা অধিদপ্তর	সদস্য
১৬	জেলা প্রাথমিক শিক্ষা কর্মকর্তা, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর	সদস্য
১৭	জেলা পরিষদের প্রতিনিধি	সদস্য
১৮	জেলা সমবায় কর্মকর্তা	সদস্য
১৯	জেলা ত্রাণ ও পুনর্বাসন কর্মকর্তা	সদস্য
২০	পরিচালক, ইসলামিক ফাউন্ডেশন	সদস্য
২১	উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্য সচিব / প্রতিনিধি	সদস্য
২২	উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্য সচিব / প্রতিনিধি	সদস্য
২৩	উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্য সচিব / প্রতিনিধি	সদস্য
২৪	উন্নয়ন সহযোগী সংস্থা/ পুষ্টি বিশেষায়িত সংস্থা / গবেষণা সংস্থার প্রতিনিধি	সদস্য
২৫	SUN সিভিল সোসাইটি এ্যালায়েন্সের প্রতিনিধি (সিভিল সার্জন কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
২৬	SUN সিভিল সোসাইটি এ্যালায়েন্সের প্রতিনিধি (সিভিল সার্জন কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
২৭	সাংবাদিক (স্থানীয়) (জেলা প্রশাসক কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
২৮	সাংবাদিক (স্থানীয়) (জেলা প্রশাসক কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
২৯	স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিনিধি (সিভিল সার্জন কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
৩০	স্কুল, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয় প্রতিনিধি (সিভিল সার্জন কর্তৃক মনোনীত)	সদস্য
৩১	সিভিল সার্জন	সদস্য সচিব

## বার্ষিক পুষ্টি কর্ম-পরিকল্পনার চক (উপজেলা পর্যায়ে)

বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সমন্বয় কার্যক্রম বার্ষিক পুষ্টি কর্ম-পরিকল্পনা (জুলাই- ২০২০ জুন ২০২১)

উপজেলা: জলঢাকা

জেলা: নীলফামারী

### উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি

ক্রমিক নং	কার্যক্রম	লক্ষ্য মাত্রা (শতভাগ)	২০২০-২১ অর্থবছরের পরিকল্পনা	লক্ষিত জনগোষ্ঠী/ সুবিধাভোগী	বাজেট/ সম্পদ	বাস্তবায়নের সময়কাল (২০২০ -২১)				সহযোগিতা/ সহযোগী সংস্থা	মন্তব্য
						জুলাই- সেপ্টেম্বর	অক্টো- ডিসেম্বর	জানু- মার্চ	এপ্রিল- জুন		
১	উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির দ্বিমাসিক সভা										
২	উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির বার্ষিক পরিকল্পনা										

বিভাগ/ অধি/ পরিদপ্তর: স্বাস্থ্য বিভাগ - জলঢাকা

ক্রমিক নং	কার্যক্রম	লক্ষ্য মাত্রা (শতভাগ)	২০২০-২১ অর্থবছরের পরিকল্পনা	লক্ষিত জনগোষ্ঠী/ সুবিধাভোগী	বাজেট/ সম্পদ	বাস্তবায়নের সময়কাল (২০২০ -২১)				সহযোগিতা/ সহযোগী সংস্থা	মন্তব্য
						জুলাই- সেপ্টেম্বর	অক্টো- ডিসেম্বর	জানু- মার্চ	এপ্রিল- জুন		
১	গর্ভবতীদের কমপক্ষে ৪ বার গর্ভকালীন সেবা প্রদান (ওজন বৃদ্ধি পরিবীক্ষন সহ পরামর্শ প্রদান)										
২	প্রসূতি মায়েদের ৪ বার প্রসব পরবর্তী পরামর্শ ও সেবা প্রদান (জন)										

বার্ষিক পুষ্টি কর্ম-পরিকল্পনার ছক (জেলা প্যায়ে)

বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সমন্বয় কার্যক্রম  
বার্ষিক পুষ্টি কর্ম-পরিকল্পনা (জুলাই ২০২০-জুন ২০২১)  
জেলা: রংপুর

জেলা সমন্বয় কমিটি

ক্রমিক নং	কার্যক্রম	লক্ষ্য মাত্রা (শতভাগ)	২০২০-২১ অর্থবছরের পরিকল্পনা	লক্ষিত জনগোষ্ঠী/ সুবিধাভোগী	বাজেট/ সম্পদ	বাস্তবায়নের সময়কাল (২০২০ -২১)				সহযোগিতা/ সহযোগী সংস্থা	মন্তব্য
						জুলাই- সেপ্টেম্বর	অক্টো- ডিসেম্বর	জানু- মার্চ	এপ্রিল- জুন		
১	জেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির দ্বিমাসিক সভা										
২											
৩											

## বিভাগ/ অধি/ পরিদপ্তর: স্বাস্থ্য বিভাগ

ক্রমিক নং	কার্যক্রম	লক্ষ্য মাত্রা (শতভাগ)	২০২০-২১ অর্থবছরের পরিকল্পনা	লক্ষিত জনগোষ্ঠী/ সুবিধাভোগী	বাজেট/ সম্পদ	বাস্তবায়নের সময়কাল (২০২০ -২১)				সহযোগিতা/ সহযোগী সংস্থা	মন্তব্য
						জুলাই- সেপ্টেম্বর	অক্টো- ডিসেম্বর	জানু- মার্চ	এপ্রিল- জুন		
১											
২											
৩											
৪											

## পুষ্টি কার্যক্রম ও উন্নয়নে বহুখাতভিত্তিক সমন্বয় কেন গুরুত্বপূর্ণ

অপুষ্টি শুধু স্বাস্থ্য সমস্যা নয়, এর সাথে অন্যান্য সেক্টরের / খাতের গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক রয়েছে, যেমন- কৃষি, শিক্ষা, ওয়াশ (ওয়াটার এন্ড স্যানিটেশন), শিশু ও মহিলা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ ইত্যাদি। সুতরাং অপুষ্টি দূরীকরণে তথা পুষ্টির উন্নয়নে অবশ্যই সংশ্লিষ্ট অন্যান্য সেক্টরগুলোর অংশগ্রহণ ও সামাজিক সমস্যাগুলো বিবেচনা করে লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ ও তা অর্জনে জেলা ও উপজেলা ভিত্তিক কার্যক্রম গ্রহণ ও বাস্তবায়ন করতে হবে।

অপুষ্টির মৌলিক, অর্ন্তনিহিত ও তাৎক্ষণিক সমস্যার সমাধানকল্পে স্বাস্থ্য খাতের বাইরে সংশ্লিষ্ট খাতসমূহ যেমন খাদ্য, কৃষি, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ, শিক্ষা, সমাজকল্যাণ ও অন্যান্য খাতের কৌশলগত ভূমিকা সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ। জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫ এর অন্যতম উদ্দেশ্য হলো পুষ্টি নিশ্চিত করতে বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা এবং সংশ্লিষ্ট সব খাতের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি করা (ধারা ৫, উদ্দেশ্য ৫)।

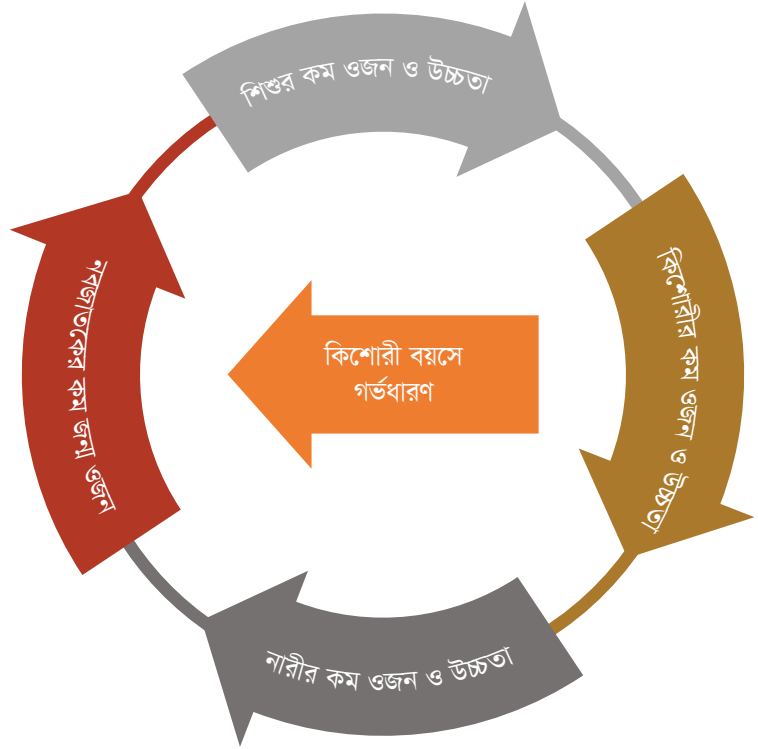
এই উদ্দেশ্য সামনে রেখে বাংলাদেশে বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনার জন্য জেলা এবং উপজেলা পর্যায়ে 'বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সমন্বয় কমিটি' গঠন করা হয়েছে। এর সদস্য হলো বিভিন্ন মন্ত্রণালয়, অধিদপ্তর, স্থানীয় সরকার, গবেষণা প্রতিষ্ঠান, উন্নয়ন প্রতিষ্ঠান, দাতা সংস্থা, সুশীল সমাজ এবং বেসরকারি সংস্থার প্রতিনিধি ও মিডিয়া।

এই কমিটির লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য হলো সরকারের সংশ্লিষ্ট বিভাগগুলো যাতে করে পুষ্টি উন্নয়নের জন্য একসাথে কাজ করতে পারে, পাশাপাশি মন্ত্রণালয় ও স্থানীয় সরকার ছাড়াও অন্যান্য স্টেকহোল্ডারগণ তথা এনজিও, বেসরকারী স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা বা প্রতিষ্ঠানসমূহ সমভাবে এই কাজে প্রয়োজন ও চাহিদা অনুযায়ী অংশগ্রহণ করতে পারে। এ জন্য প্রয়োজন যথাযথ পরিকল্পনা, বহুপাক্ষিক সমন্বয় সাধন ও স্থানীয় ও জাতীয় সম্পদের যথাযথ ব্যবহার।

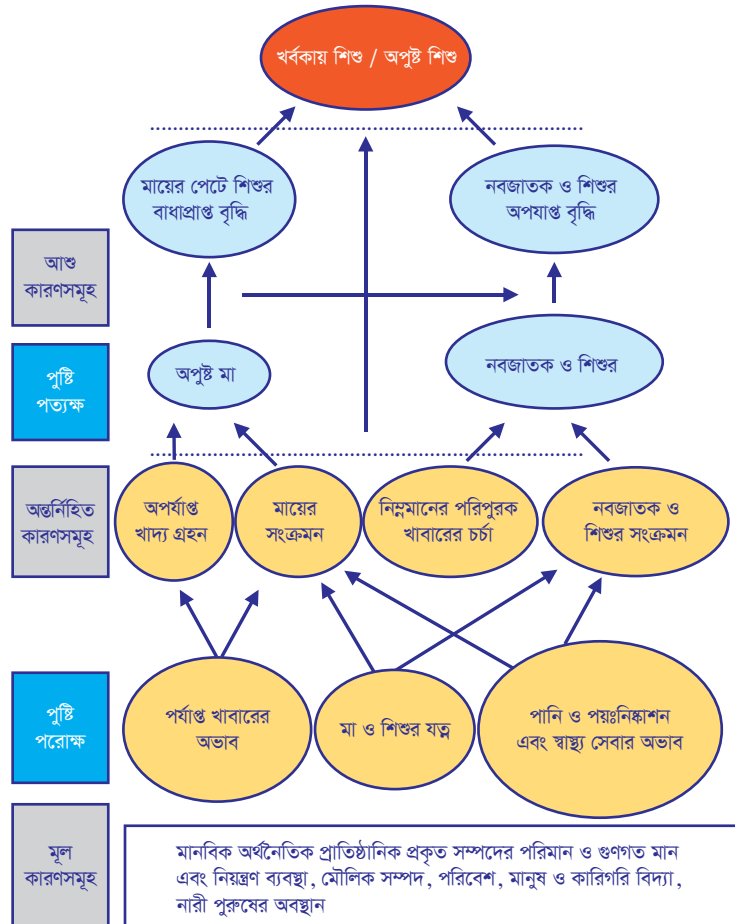
## অপুষ্টি কি, অপুষ্টির কারণ ও তা দূরীকরণে বহুপাক্ষিক সমন্বয় ও কার্যক্রমের সম্পর্ক

- প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত কিংবা অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে অপুষ্টি বলে।
- আমাদের দেশে সাধারণত: খাদ্য গ্রহণের অপরিপূর্ণতার কারণে অপুষ্টি দেখা দেয়।
- অপুষ্টি একটি বড় ধরনের স্বাস্থ্য ও সামাজিক সমস্যা।
- বিশ্ব জুড়ে প্রতিবছর প্রায় ত্রিশ লক্ষ শিশু পাঁচ বছর বয়স হওয়ার আগেই মারা যায় এবং এর প্রায় ৪৫ শতাংশই অপুষ্টির কারণে ঘটে।

## অপুষ্টির দুষ্টিচক্রঃ



## অপুষ্টির কারণঃ পারস্পরিক সম্পর্ক



## প্রত্যক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম ও উদাহরণসমূহ :

অপুষ্টিজনিত সমস্যা মোকাবেলায় যেসব কার্যক্রম বা পদক্ষেপ সরাসরি পুষ্টি বা রোগের চিকিৎসা বা ব্যবস্থাপনা প্রদান করে সেগুলোকে প্রত্যক্ষ পুষ্টিকেন্দ্রিক কার্যক্রম বলে। স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান-জাতীয় পুষ্টি সেবা (IPHN-NNS), পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর, জেলা সিভিল সার্জনের কার্যালয়, উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কার্যালয় এবং বেসরকারি উন্নয়ন প্রতিষ্ঠান- সকলেই পুষ্টিকেন্দ্রিক সুনির্দিষ্ট কর্মসূচি বাস্তবায়নকারী প্রতিষ্ঠান হিসেবে কাজ করে। যেমন- শিশুর মারাত্মক অপুষ্টির চিকিৎসা।

- \* ভিটামিন এ এবং ক্রমিনাশক কর্মসূচি
- \* ডায়রিয়ার হলে খাবার স্যালাইন ও জিংক এর ব্যবহার
- \* মা ও শিশুর অপুষ্টি পূরণে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট বা অণু পুষ্টিকণা
- \* নবজাতক এবং ছোট শিশুকে
  - ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো
  - ছয় মাস বয়সের পর মায়ের দুধের পাশাপাশি বয়স অনুপাতে বাড়তি খাবার খাওয়ানো
  - অন্য সাধারণ খাবারের পাশাপাশি ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া
  - টিকা ও প্রতিষেধক সহ অন্যান্য রোগের চিকিৎসা ও পরামর্শ
  - সুস্বাস্থ্যের জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

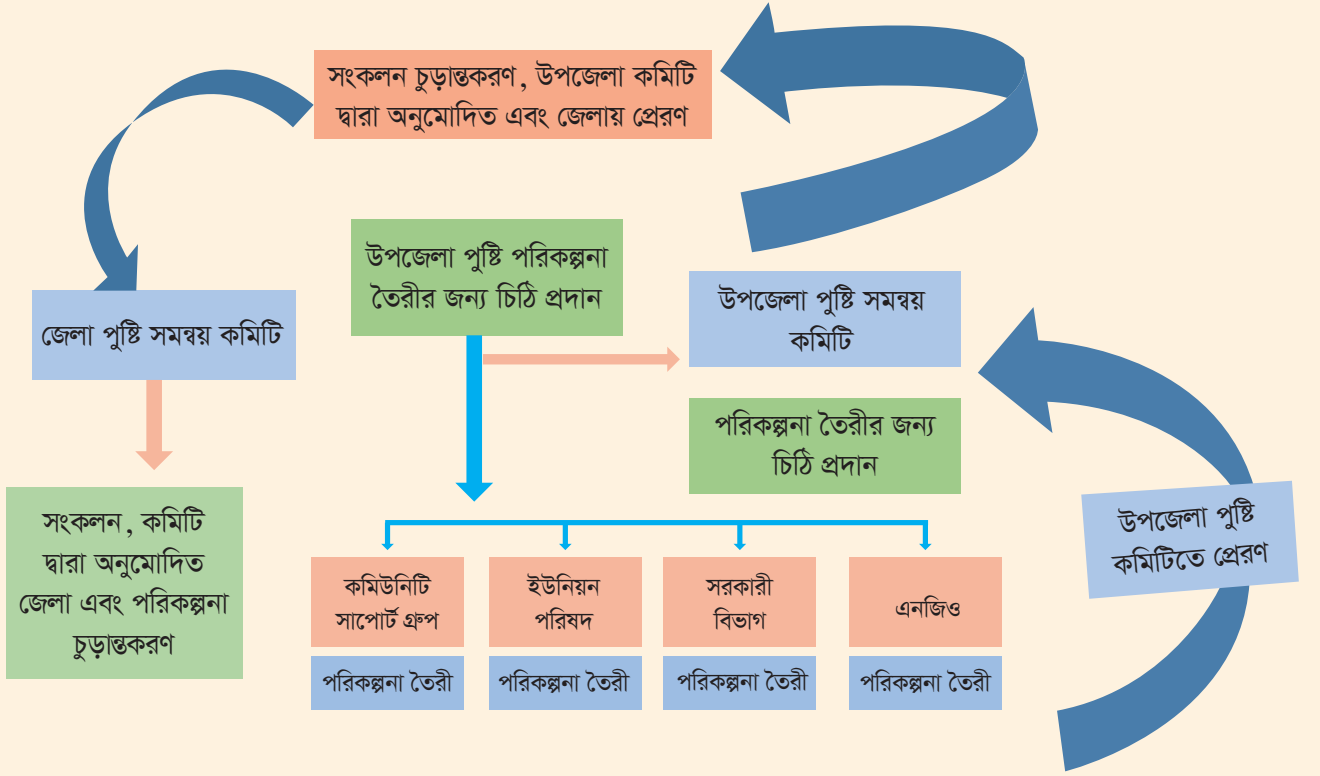
## পরোক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম ও উদাহরণসমূহ:

যে সকল কার্যক্রম সরাসরিভাবে অপুষ্টিজনিত সমস্যা মোকাবেলা করে না কিন্তু সংবেদনশীল সহযোগিতা বা হস্তক্ষেপের মাধ্যমে অপুষ্টিজনিত সমস্যার মধ্যবর্তী কারণগুলো মোকাবেলা করতে সহযোগিতা করে, সেগুলোকে পরোক্ষ পুষ্টিকেন্দ্রিক কার্যক্রম বলে। পুষ্টি সম্পর্কিত কর্মসূচি বাস্তবায়নকারী প্রতিষ্ঠান হিসেবে কাজ করে কৃষি মন্ত্রণালয় / কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয় / মৎস্য অধিদপ্তর / প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর, খাদ্য মন্ত্রণালয় / খাদ্য অধিদপ্তর / বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় / মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয় / সমাজকল্যাণ অধিদপ্তর ও স্থানীয় সরকার বিভাগ। পাশাপাশি উন্নয়ন প্রতিষ্ঠানসমূহ পরোক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে।

## খাদ্য নিরাপত্তা:

- অপুষ্টি দূর করার জন্য কৃষিক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ;
- পুষ্টিগুণ সম্পন্ন নিরাপদ ফসল, বৈচিত্র্যময় সবজি ও ফলমূল এবং দুধ, মাংস ও ডিমের উৎপাদন ও প্রাপ্যতা বৃদ্ধি;
- সামাজিক নিরাপত্তা বেটনের মাধ্যমে বঞ্চিত ও প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর পুষ্টি নিশ্চিত করা;
- স্কুল কার্যক্রমের মাধ্যমে সচেতনতা বৃদ্ধি ও সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের জন্য কাজ করা
- সুস্বাস্থ্যের জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও ওয়াশ কার্যক্রম
- মা ও শিশুর প্রতি যত্নশীল পরিবার এবং সমাজ গঠন;
- অপুষ্টির অন্তর্নিহিত কারণগুলোর সমাধান বের করার জন্য বিভিন্ন সেক্টরের উদ্যোগ গ্রহণ

## অংশগ্রহণমূলক বহুখাতভিত্তিক বার্ষিক পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রণয়নের ধাপ সমূহ





## খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে মৌলিক ধারণা





## খাদ্য কি ও প্রকারভেদঃ

খাদ্য- সংক্ষেপে বলা যায়, সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম থাকার জন্য আমরা যা কিছু খাই, তাই খাদ্য। শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, ক্ষয়পূরণ ও বিভিন্ন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি যোগান দেয় এবং সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করে।

### উৎস অনুসারে খাদ্য দুই প্রকারঃ

### মানুষের পুষ্টি চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য প্রধানত তিন প্রকারঃ

#### প্রাণি হতে প্রাপ্ত খাদ্য-

মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, চিংড়ি, শামুক, কঁকড়া, ইত্যাদি।

#### উদ্ভিদ হতে প্রাপ্ত খাদ্য-

শাক-সবজি, ফলমূল, ডাল, বাদাম, তেল, গোটা শস্য, ইত্যাদি।

#### তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য বা শর্করা জাতীয় খাবার-

চাল, গম, ভুট্টা, মিষ্টি আলু ও অন্যান্য খাদ্য শস্য এবং এগুলো থেকে তৈরী রুটি, চিনি, তেল, মাখন, ঘি, চর্বি, মধু, গুড়, বিস্কুট, ইত্যাদি।

#### শরীর বৃদ্ধিকারক ও ক্ষয়পূরণকারী খাদ্য বা প্রোটিন জাতীয় খাবার-

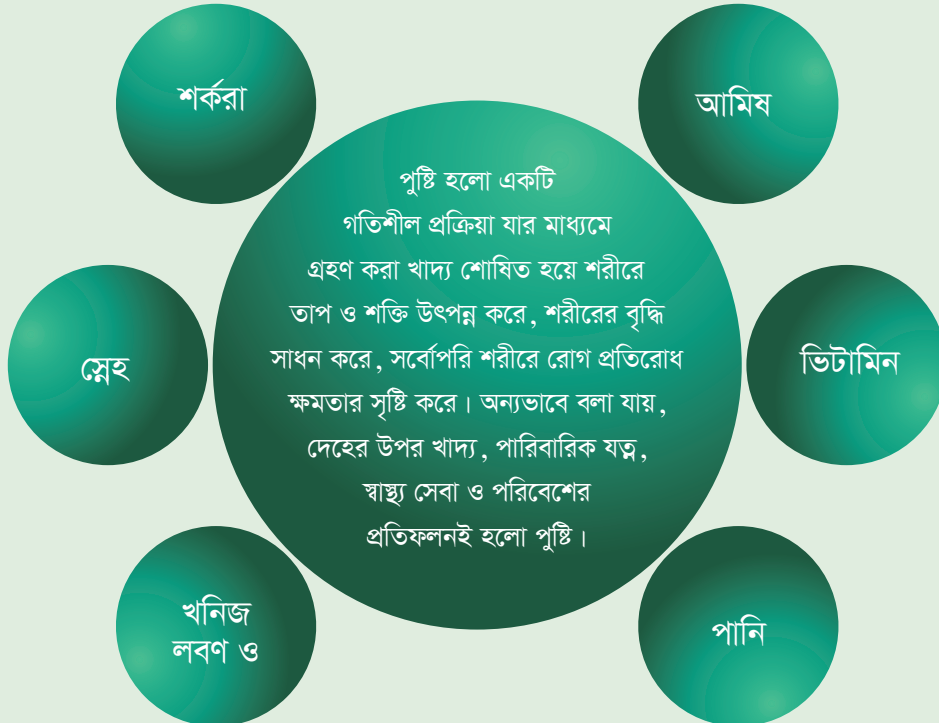
মাছ, মাংস, কলিজা, সয়াবিন ও অন্যান্য ডাল, দুধ, ডিম, শিমের বিচি, ইত্যাদি।

#### রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য বা ভিটামিন জাতীয় খাবার-

গাঢ় রঙ্গিন ও সবুজ রঙের সব ধরনের শাক ও ফলমূল, পাকা আম, পাকা তাল, পাকা পেঁপে, পাকা কাঁঠাল, আনারস, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কলা, লেবু, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, শিম, ছোট মাছ, দুধ, কলিজা, ইত্যাদি

**ফর্টিফাইড বা সমৃদ্ধকৃত খাবার-** কোন খাদ্যের সাথে এক বা একাধিক অনুপুষ্টি উপাদান নির্দিষ্ট পরিমাণে মেশানোর মাধ্যমে খাদ্যটির পুষ্টিমান বৃদ্ধির প্রক্রিয়াকে খাদ্য সমৃদ্ধকরণ বা “ফুড ফর্টিফিকেশন” বলা হয়। যেমন- আয়োডিনযুক্ত লবণ, ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ তেল, পুষ্টি চাল।

## পুষ্টি কি ও কত ধরনের?





## খাদ্যগোষ্ঠী (Food Group)



ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য (Minimum Dietary Diversity) বিবেচনায় নিয়ে খাদ্যগোষ্ঠী নিম্নবর্ণিত ১০ ভাগে ভাগ করা হয়েছে :



১. শস্য, কন্দ ও শিকড় এবং উদ্ভিদ জাতীয় (Grains, White roots, Tubers and Plantains)
২. বিভিন্ন ধরনের ডাল, শিম, ও মটরশুঁটি (Pulses, Beans and Peas)
৩. বিভিন্ন ধরনের বাদাম ও বিচি (Nuts and Seeds)
৪. বিভিন্ন ধরনের মাংস ও মাছ (Meat, Poultry and Fish)
৫. দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য (Dairy)
৬. ডিম (Egg)
৭. গাঢ় সবুজ শাকসবজি (Dark green leafy vegetables)
৮. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ ফল ও শাকসবজি (Vitamin-A rich fruits and vegetables)
৯. অন্যান্য শাকসবজি (Other Vegetable)
১০. অন্যান্য ফলমূল (Others Fruits)

উক্ত ১০ ধরনের খাদ্য তালিকা থেকে ৬-২৩ মাস বয়সের শিশুদের ন্যূনতম ০৪ ধরনের এবং ১৫-৪৯ বছর বয়সীদের ন্যূনতম ৫ ধরনের খাদ্য প্রতিদিনের খাবার তালিকাতে রাখতে হবে।





যেখানে কমপক্ষে একটি প্রানিজ উৎস থেকে বিবেচনায় নেয়া যেতে পারে।

## মুখ্য পুষ্টি উপাদান, কাজ, খাদ্য উৎস ও অপুষ্টিজনিত সমস্যা


মুখ্য পুষ্টি উপাদান			
পুষ্টি উপাদান	কাজ	খাদ্য উৎস	পুষ্টিজনিত সমস্যা
 <p>শর্করা</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শক্তির প্রধান উৎস</li> <li>• আঁশের অন্যতম উৎস</li> <li>• ১ গ্রাম শর্করা হতে ৪ কিলো ক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়</li> </ul>	<p>ধান, গম, ভুট্টা, যব, কাঁচা কলা, আলু, মিষ্টি আলু, গুড়, চিনি ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শারিরিক ক্ষয়</li> <li>• শারিরিক কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়</li> <li>• শারিরিক বৃদ্ধি ও উন্নয়ন হ্রাস পায়</li> <li>• আতিরিক্ত গ্রহণ করলে ফ্যাট / চর্বি হিসেবে শরীরে জমা হয়</li> </ul>
 <p>আমিষ</p>	<p>শরীরের ক্ষয় পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে।</p>	<p>প্রানিজ উৎসঃ মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য</p> <p>উদ্ভিজ্জ উৎসঃ ডাল, সীম, মটরশুঁটি, বরবটি, বাদাম এবং যে কোন বীজ (যেমন কাঁঠালের বীজ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• খাটো হওয়া</li> <li>• ওজনহীনতা</li> <li>• কোয়াসিওরিকোস</li> </ul>











পুষ্টি উপাদান	কাজ	খাদ্য উৎস	পুষ্টিজনিত সমস্যা
<p>চর্বি / তেল</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ভিটামিন এ, ডি, ই, কে দেহে পরিশোধনের জন্য আবশ্যিক</li> <li>• শক্তির উৎস</li> <li>• ১ গ্রাম তেল থেকে ৯ কিলো ক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়</li> <li>• কন্সট্রিকশন ও রক্তত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহ যেমন-হৃদপিণ্ড, বৃক্ক ও খাদ্যনাশীকে প্রতিরোধ মূলক সহায়তা প্রদান করে।</li> <li>• খাদ্যের স্বাদ বৃদ্ধি করে।</li> </ul>	<p>প্রাণীজ উৎসঃ বি, মাখন, পনির, দুধ, মাছের তেল, চর্বিযুক্ত মাংস, মুরগী, মাছ</p> <p>উদ্ভিজ্জ উৎসঃ বাদাম, সরিষা, সয়াবিন, নারিকেল এবং সূর্যমুখির তেল</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ভিটামিন এ, ডি, কে, ই দেহে কতৃক পরিশোধন করতে পারে না।</li> <li>• হৃদরোগ</li> <li>• স্থূলতা</li> </ul>
<p>আঁশ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শরীরে কোলেস্টেরল কমাতে সহায়তা করে</li> <li>• শরীরের ওজন হ্রাস করতে সহায়তা করে</li> <li>• হজম ও পেট পরিষ্কার করতে সহায়তা করে।</li> </ul>	<p>আম্র দানাদার খাদ্য, সীম জাতীয় সবজী, মূল ও কাভ জাতীয় ফসল যেমন- মিষ্টি আলু, মূলা ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• কোষ্ঠ কাঠিন্য</li> <li>• রক্তে উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল</li> <li>• ক্যান্সার</li> <li>• হৃদরোগ</li> </ul>


### অনুপুষ্টি উপাদান (চর্বিতে দ্রবনীয় ভিটামিন)

<p>ভিটামিন-এ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• দৃষ্টি শক্তি বাড়ায়</li> <li>• শরীরের বৃদ্ধি ও উন্নয়ন করে</li> <li>• রোগ প্রতিরোধ করে</li> <li>• সুষ্ঠুভাবে হাড় গঠনে সহায়তা করে</li> </ul>	<p>গাড় সবুজ পাতা জাতীয় সবজী, মিষ্টি কুমড়া, গাজর, কমলা শাঁশযুক্ত মিষ্টি আলু, পেঁপে, পাকা তাল, চেউয়া, ছোট মাছ, কলিজা, ডিম, মাছের তেল, দুধ ইত্যাদি</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রাত কানা</li> <li>• খর্বাকৃতি</li> <li>• রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়</li> </ul>
<p>ভিটামিন-ডি</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• দেহের অল্পে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস শোষণে সহায়তা করে</li> <li>• হাড়ে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস শোষণে সহায়তা করে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ইলিশ মাছ, মাশকরম, ডিম, গরুর মাংস, হৃদপিণ্ড ইত্যাদি</li> </ul> <p>সূর্যের আলো (সকাল ১০ টা বিকাল ৩ টা পর্যন্ত)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• পেশি ভঙ্গুরতা</li> <li>• খর্বাকৃতি</li> <li>• রোগ প্রতিরোধে ক্ষমতা হ্রাস পায়</li> </ul>
<p>ভিটামিন-ই</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• কোষের গঠন অটুট রাখে</li> <li>• অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে</li> <li>• জনন কোষ তৈরীতে অংশ গ্রহণ করে</li> <li>• রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে</li> </ul>	<p>পাতা জাতীয় সবজী, বাদাম, ডিমের কুসুম, কলিজা, দুধের চর্বি, আম্র দানা জাতীয় খাদ্য, সূর্যমুখী তেল, নারিকেল তেল, টমোটো, মিষ্টি আলু ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শিশুদের রক্ত স্বল্পতা,</li> <li>• স্নায়ু ও পেশির অস্বাভাবিকতা</li> <li>• চুলকানি</li> <li>• বডি ফুইড বা শরীরে তরল পদার্থ জমা হয়</li> </ul>
<p>ভিটামিন-কে</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• রক্ত জমাট বাঁধতে সহায়তা করে</li> <li>• হেমোরাইজ হতে বাধা প্রদান করে</li> </ul>	<p>ব্রোকলী, দুধ, বাঁধাকপি, লেটুস, পালংশাক, মটর, পনির, ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• হেমোরাইজ</li> <li>• বয়স্ক লোকের মাথার হাড় ক্ষয় হয়</li> </ul>

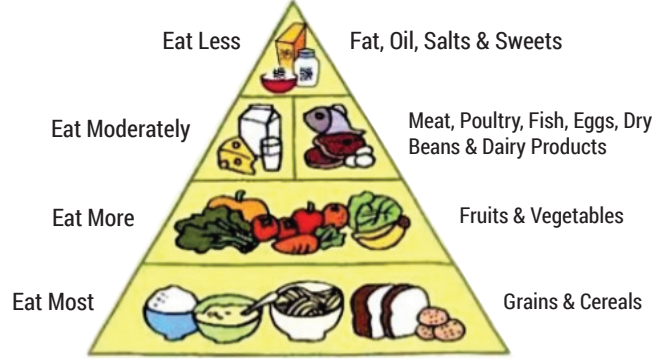
### অনুপুষ্টি উপাদান (পানিতে দ্রবনীয় ভিটামিন)

<p>ভিটামিন-বি, (থাইামিন)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্বাদ বৃদ্ধি করে</li> <li>• শক্তি বিপাকে সহায়তা করে</li> <li>• হৃদপিণ্ড ও স্নায়ুতন্ত্রের সঠিক ভাবে বিপাকে সহায়তা করে</li> </ul>	<p>আম্র দানাদার খাদ্য, সীম, মাছ, মাংস, মুরগী, ডিম, দুধ, তৈলবীজ ইত্যাদি</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• বেরিবেরি</li> <li>• পেশির দুর্বলতা</li> <li>• ক্ষুধাহীনতা/ক্ষুধামন্দা</li> <li>• হৃদপিণ্ডের আকার বড় করে</li> </ul>
--	---	--	--

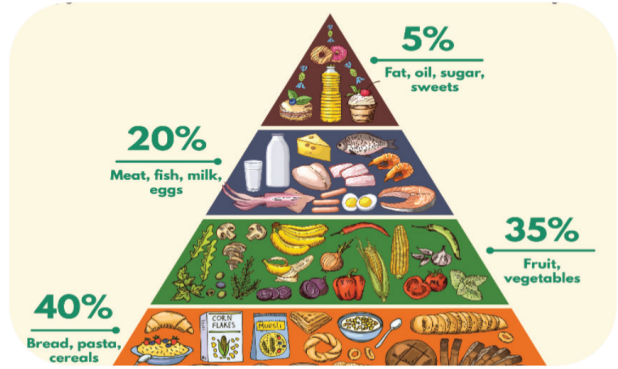
 <p>ভিটামিন-বি২, (রিবোফ্লাবিন)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শক্তি ও বিপাকে সহায়তা করে</li> <li>স্বাভাবিক দৃষ্টি, স্বাস্থ্য ও সুন্দর ত্বক গঠনে সহায়তা করে।</li> </ul>	<p>দুধ, ডিম, কলিজা, দই, মাংস, গাড় সবুজ পাতা, আন্ত দানা জাতীয় খাদ্য, মাছ, সীম ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>জিহ্বার প্রদাহ জনিতরোগ</li> <li>পেটফোলা</li> <li>দেহে পানি জমা হয়</li> </ul>
 <p>ভিটামিন-বি৩, (নায়াসিন)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শক্তি ও বিপাকে সহায়তা করে</li> <li>স্বাভাবিক দৃষ্টি, স্বাস্থ্য ও সুন্দর ত্বক গঠনে সহায়তা করে।</li> </ul>	<p>দুধ, ডিম, বাদাম, আন্ত দানাদার খাদ্য, মাছ, মাসরুম, মটরদানা ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>চর্মরোগ</li> <li>ডায়রিয়া</li> <li>স্মৃতিভ্রম</li> </ul>
 <p>ভিটামিন-বি৬, (পাইরিডক্সিন)</p>	<p>চর্বি ও আমিষের বিপাক ক্রিয়া ও পরিমোষণ প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে</p>	<p>মিষ্টি আলু, বাঁধাকপি, ব্রোকলি, মাংস, সবুজ পাতা জাতীয় শাক, মাছ, তরমুজ, তেলবীজ, জুঁটা ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>জিহ্বার প্রদাহ জনিত রোগ</li> <li>ঠোঁটের ক্ষত এবং মুখের কিনারায় ঘা জনিত রোগ।</li> </ul>
 <p>ফোলেট, (ফলিক এসিড)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>নতুন কোষ গঠনে বিশেষ করে লোহিত রক্তকণিকা গঠনে সহায়তা করে।</li> <li>এছাড়া গ্যাস্ট্রো-ইনটেস্টাইনাল কোষ গঠনেও সহায়তা করে।</li> </ul>	<p>কলিজা, লাল মাংস, সবুজ পাতাজাতীয় শাক, ইলিশ মাছ, সীমজাতীয় সবজী, বাদাম, আন্ত দানাজাতীয় খাদ্য, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>রক্তস্ফলতা</li> <li>নবোজাত শিশুর স্নায়ুসংক্রান্ত ত্রুটি</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে</li> <li>শরীরে কার্যকর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে</li> <li>সংযোজক টিসুকে দৃঢ়তা প্রদান করে</li> <li>শরীরের টিসুর ক্ষয় পূরণে সহায়তা করে</li> <li>প্রোটিন তৈরীতে সহায়তা করে যা ত্বক, ট্যান্ডন, লিগামেন্ট এর রক্তনালী তৈরীতে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে।</li> </ul>	<p>আম, পেয়ারা, সজনেপাতা, লেবু, কাঁচামরিচ, ডেউয়া, কাঁচা আম প্রভৃতি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ক্ষার্ভি</li> <li>ক্ষয়পূরণ করার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায়।</li> <li>ত্বকে হেমোরাইজ ঘটে</li> <li>হাঁড় দুর্বল</li> </ul>
 <p>ক্যালসিয়াম</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>হাড় ও দাঁত গঠনে সহায়তা করে</li> <li>হৃদপিণ্ড ও পেশির কার্য সম্পাদনে সহায়তা করে</li> <li>রক্ত জমাট বাঁধতে সহায়তা করে</li> <li>রোগ প্রতিরোধ সিস্টেম গঠনে সহায়তা করে</li> </ul>	<p>দুধ, গাড় সবুজ পাতাজাতীয় শাক, গুটিকি মাছ, চিংড়ী, সীমজাতীয় বীজ, মসুর ও মটর ডাল, টেঁড়শ, যব, তৈল জাতীয় বীজ ইত্যাদি</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>অস্টিওপোরোসিস (পূর্ণ বয়স্কদের হাড় ক্ষয় বা ভঙ্গুর)</li> <li>অস্টিওমেলানিয়া (দুর্বল হাড় গঠন)</li> <li>উচ্চ রক্তচাপ</li> </ul>
 <p>আয়রণ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>রক্তে অক্সিজেন পৌছানোর কাজ করে</li> <li>পুরাতন লোহিত কণিকা অপসারণ ও নতুন রক্ত কণিকা তৈরী করে।</li> </ul>	<p>গরুর মাংস, সয়াবিন, গ্ৰীহা, কলিজা, শুকনা ফল, মুরগী, ডিম, বাদাম, পাতাজাতীয় শাক, (পাটশাক, ডাটা শাক, লাল শাক, কচুশাক, লাউশাক), তেঁতুল, মসুর, মটর, সীম ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>রক্ত স্ফলতা</li> <li>নিম্নমাত্রায় আয়রণ জমা</li> <li>অতিমাত্রায় শারিরীক ক্লান্তি।</li> </ul>
 <p>পটাশিয়াম</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>হৃদপিণ্ডের পেশিকে সচল রাখা</li> <li>রক্তচাপ হ্রাস করতে ও স্ট্রোক হতে বাধা প্রদান করে।</li> </ul>	<p>কলা, আনারস, কমলা, আপেল, অ্যাভাকাডো, আলু, মেটো আলু, সবুজ মটর, দধি, বাদাম, ডাব ইত্যাদি</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>পেশি সংকোচন</li> <li>দুর্বলতা</li> </ul>
 <p>আয়োডিন</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের সঠিক গঠন ও সচল রাখা নিশ্চিত করে</li> <li>শরীরের বৃদ্ধি ও বিপাক প্রক্রিয়ায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে</li> <li>খাদ্য হতে শক্তি উৎপন্ন হতে সহায়তা করে।</li> </ul>	<p>সামুদ্রিক মাছ ও অন্যান্য সীফুড, প্রাণীজ খাদ্য, আয়োডিন সমৃদ্ধ মাটি থেকে উৎপাদিত ফসল, আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>গলগত</li> <li>মানসিক প্রতিবন্ধী</li> </ul>
 <p>ফ্লোরিন</p>	<p>দাঁত ক্ষয় রোধ করে</p>	<p>সামুদ্রিক খাদ্য, চা, পানি ইত্যাদি</p>	<p>দাঁত ক্ষয় হয়।</p>

<p>জিংক</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শর্করা, প্রোটিন ও চর্বি'র বিপাক ক্রিয়ায় সহায়তা করে</li> <li>• কোষ বিভাজনে সহায়তা করে</li> <li>• রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে</li> <li>• গন্ধ ও স্বাদ নির্ধারণে সহায়তা করে</li> <li>• ক্ষত সারাতে সহায়তা করে</li> <li>• ডায়রিয়া নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে</li> </ul>	<p>তিল, তিসি, কাউন, সবজী, ভুট্টা, পেয়ারা, কুমড়া বীজ, সজিনা, ডিম, মাংস, (ছন্যপায়ী ও পাখি), দুধ, দুধ জাতীয় খাদ, বাদাম, বীজ, সীমজাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• খর্বাকৃতি হওয়া</li> <li>• ডুকে দাগ সৃষ্টি</li> <li>• রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া</li> <li>• স্মৃতিশক্তি হ্রাস</li> </ul>
---	---	--	---

আমরা কি যে  
কোন পুষ্টি  
উপাদান  
একটিই খাব,  
না সবগুলোর  
মিশ্রণে খাব?



প্রতিদিন নিয়ম মেনে খাওয়া উচিত



শতকরা হারে কি পরিমাণ খাবার খাওয়া উচিত

যে খাদ্যে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সব কয়টি পুষ্টি উপাদান সঠিক পরিমাণের থাকে তাকে সুস্বাদু খাবার বলা হয়। আমরা সকল পুষ্টি উপাদানের মিশ্রণে প্রতিদিন সঠিক পরিমাণে সুস্বাদু খাবার খাব।





# ସୁସମ୍ପାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ



## সুষম খাদ্য ও এর প্রয়োজনীয়তা বলতে কি বোঝায়ঃ

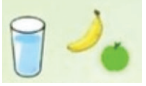
### সুষম খাদ্যঃ

সুষম খাদ্য এমন একটি খাদ্য যা প্রোটিন, শর্করা, ভিটামিন এবং খনিজগুলির মতো প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি উপাদানের যথাযথ পরিমাণ ধারণ করে। সুষম খাদ্য যেমন খাবার হিসেবে অত্যাৱশ্যক, তেমনি সারাদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করা একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতিদিন কমপক্ষে আট থেকে দশ গ্লাস (২ লিটার) পানি পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

### প্রয়োজনীয়তাঃ

সুষম খাদ্য শরীরকে পুষ্ট রাখে এবং দেহে শক্তি জোগায়। এটি আপনাকে নিখুঁত দক্ষতার সাথে আপনার প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপগুলি সম্পন্ন করতে সহায়তা করে। এটি স্থূলতা এবং অপুষ্টি প্রতিরোধ করে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সহায়তা করে। তরুণদের মধ্যে সুষম খাদ্য নিশ্চিত করা অত্যাৱশ্যক। এটি পুষ্টিজনিত রোগ, বৃদ্ধদের ব্যাধি এবং অল্প বয়সীদের অকাল মৃত্যু প্রতিরোধে সহায়তা করে। বিভিন্ন ধরনের কার্ডিওভাসকুলার রোগ, ডায়াবেটিস এবং স্থূলতার সাথে জড়িত অন্যান্য রোগ শরীরকে সঠিক পুষ্টি দিয়ে এড়ানো সম্ভব।

## প্লেট পদ্ধতিতে খাবারের পরিমাণ নির্ধারণঃ



দুধ ও ফলমূল



শাক-সবজি

প্লেটের ১/২ (অর্ধেক)

শর্করা

প্লেটের ১/৪ (এক চতুর্থাংশ)

আমিষ

প্লেটের ১/৪ (এক চতুর্থাংশ)

অভ্যাসবশত আমরা সাধারণত

প্লেটে প্রথমেই ভাত তুলে নেই এবং তা সম্পূর্ণ প্লেট ভরে নেই এবং বাকি অংশ সামান্য সবজি, মাছ/মাংস, ডাল দিয়ে পূর্ণ করি, যা আমাদের শরীরের জন্য ক্ষতিকর। এই প্লেটের ছবির মাধ্যমে বোঝানো হয়েছে যে, আমাদের দৈনন্দিন প্রতি বেলার খাবারে শর্করা, সবজি ও মাছ মাংসের উপস্থিতি কি অনুপাতে থাকতে হবে তার ধারণা দেয়া। আমাদের প্লেটের চার ভাগের এক ভাগ শর্করা, এক ভাগ মাছ/মাংস/ডিম এবং বাকি দুই ভাগ পরিমাণ শাকসবজি দ্বারা পূর্ণ হতে হবে।

## বাংলাদেশিদের জন্য কাম্য খাদ্য ও খাদ্যশক্তিঃ

ক্রমিক নং	খাদ্য	মোট খাদ্য শক্তি ২৪৩০ কিলোক্যালরী	
		কাম্য গ্রহণকৃত খাদ্য (গ্রাম)	মোট খাদ্য শক্তির %
১	মোট দানা শস্য	৪০০	৫৬
	চাউল	৩৫০	৪৯
	গম সহ অন্যান্য দানা শস্য বা ডাল	৫০	৭
২	পশু খাদ্য (মাংস)	২৬০	১০.৫
	মাছ	৬০	৩
	হাঁসমুরগি ও মাংস	৪০	২
	ডিম	৩০	২
	দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য	১৩০	৩.৫
৩	ফল	১০০	৩
	৪ সবজি	পাতা জাতীয়	১০০
পাতা ব্যতীত		২০০	২
৫	রান্নার তেল	৩০	১১
৬	চিনি/গুড়/মোলাসেস	২০	৩
৭	মসলা	২০	২

## খাদ্য গ্রহণের মূলবর্তাঃ

### কার্বোহাইড্রেট/ দানাজাতীয় খাদ্যঃ

- চাউল বা গম বা এদের সমন্বয়ে তৈরী খাবার প্রতিদিন প্রতি জন ২৭০-৪৫০ গ্রাম পরিমাণ খাবে যা ৯-১৫ সার্জিং এর সমান।
- ভাল পুষ্টিমান প্রাপ্তির জন্য প্রতিদিন ভাত বা রুটির সাথে ডাল জাতীয় বা মাছ/মাংস/ডিম খেতে হবে।
- ভাতের মাড়ে পানিতে দ্রবনীয় ভিটামিন সমূহ থাকে তাই ভাত রান্নার পরে মাড় ফেলা ঠিক নয়।
- পালিশ না করা চাউল এবং সম্পূর্ণ আটা খাওয়া উচিত কারণ এতে প্রোটিন, হজমযোগ্য আঁশ, ফ্যাট, ভিটামিন এবং ধাতব অংশ বেশি থাকে।

### প্রোটিন জাতীয় খাদ্যঃ

- প্রতিদিন মধ্যম সাইজের ১-৪ টুকরা মাছ বা মাংস এবং ১/৩-১/২ কাপ ডাল খেতে হবে।
- দানা ও ডাল জাতীয় খাদ্যের অনুপাত ৩:১ হতে হবে এবং ধাতব অংশ বেশি থাকে।

### ফল ও সবজী জাতীয় খাদ্যঃ

- প্রতিদিন ১টি করে সাইট্রাস ও ভিটামিন-এ জাতীয় ফল খেতে হবে।
- সাইট্রাস জাতীয় ফল খাবারের পূর্বে খেতে হবে যা আয়রণ শোষণে সহায়তা করে।
- প্রতিদিন ১০০ গ্রাম পাতা জাতীয় সবজী এবং ২০০ গ্রাম পাতাহীন সবজী খেতে হবে।

### দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্যঃ

- ক্যালশিয়ামের ভাল উৎস এবং সুস্থ হাড় ও দাঁতের জন্য প্রতিদিন ১ গ্রাস (২৫০ মি.লি) দুধ বা ১ কাপ (১০০ মি.লি) দুগ্ধজাতীয় খাদ্য (দই) খাওয়া উচিত
- যাদের ল্যাকটোজ হজমে সমস্যা রয়েছে তাঁরা দই বা সয়াদুধ খেতে পারেন। দই-এ ব্যাকটেরিয়া রয়েছে যা শরীরের জন্য উপকারি এবং ল্যাকটোজেন হজমে সহায়তা করে
- বয়স্করা চর্বি বিহীন বা সর মুক্ত দুধ খাবেন।

### তৈল বা চর্বি জাতীয় খাদ্যঃ

- ঘি, বাটার এবং পামওয়েল তেল থেকে বিরত এবং রান্না কাজে সরিষা এবং সয়াবিন তেল ব্যবহার করা উত্তম
- প্রতি দিন মাথা পিছু রান্না কাজে ৩০ মি.লি তেল ব্যবহার করতে হবে
- উচ্চ চর্বিযুক্ত বেকারি আইটেম কম পরিমাণে গ্রহণ (হট ডগ, বার্গার, বিরানি, কাচ্ছি, ছিল চিকেন) উপকরণ গুলোতে ট্রান্স ফ্যাট থাকে যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর।

### স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের জন্য সুপারিশকৃত চর্বির মাত্রাঃ

- স্বাস্থ্যের জন্য যে পরিমাণ ক্যালোরির প্রয়োজন তার ১৫-৩০% চর্বি/তেল থেকে পেতে হবে
- স্যাচুরেটেড ফ্যাট মোট ক্যালোরির ১০% এর কম সরবরাহ করবে
- পলি অনস্যাচুরেটেড ফ্যাট (ওমেগা-৩ এবং ৬) মোট ক্যালোরির ৬-১০% সরবরাহ করবে
- প্রতিদিনের ক্যালোরির ১% এর কম ট্রান্স ফ্যাট গ্রহণ করবে
- ৩০০ মি.লি. গ্রাম এর কম কোলস্টেরল প্রতিদিন গ্রহণ করবে
- খাদ্য তালিকায় ওমেগা-৬ এবং ৩ এর অনুপাত ৫:১ হতে হবে।

### খাদ্যে লবণ গ্রহণ সংক্রান্ত মূলবর্তাঃ

- প্রতিদিন খাদ্য তালিকায় ১ চা চামচের কম পরিমাণ লবণ থাকবে, ৫ গ্রাম
- খাদ্য তালিকায় শুধুমাত্র আয়োডিন যুক্ত লবণ থাকবে
- লবণ যুক্ত খাদ্য কম পরিমাণে গ্রহণ ও খাদ্যে বাড়তি লবন কমানো।

### চিনিজাতীয় খাদ্য গ্রহণের মূলবর্তাঃ

- প্রতিদিন ২৫ গ্রামের বেশি চিনি খাওয়া ঠিক নয়
- পরিশোধিত চিনি খাদ্য তালিকায় ক্ষতিকারক উপাদান হিসেবে বিবেচিত। সুতরাং খাদ্য তালিকা থেকে মিষ্টান্ন জাতীয় উপাদান কমানো উচিত
- বিভিন্ন মৌসুমী ফল খেতে উৎসাহিত করা উচিত
- চিনি জাতীয় বা চিনি দ্বারা তৈরী খাদ্য কম পরিমাণে খাওয়া উচিত, বিশেষত কনফেশনারী আইটেম, বিস্কুট, কেক, জেম, জেলি, চকলেট, টাফি, ক্যান্ডি ইত্যাদি।

### বিশুদ্ধ পানি গ্রহণ সংক্রান্ত মূলবর্তাঃ

- প্রতিদিন ১.৫-৩.৫ লিটার বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে
- কার্বনেট জাতীয় পানির চেয়ে ডাবের পানি এবং ফ্রেশ ফলের রস খাওয়া উত্তম
- গর্ভবতি নারী এবং প্রসূতি মাতাদের স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পরিমাণে পানি পান করা উচিত।



## খাদ্য গ্রহণের মূলবর্তাঃ

### শারিরিক ওজন নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত বর্তাঃ

- কায়িক শ্রম এবং সুস্থ খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে শারিরিক ওজন নিয়ন্ত্রণ
- প্রতিদিন কম পক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট হাটতে, দৌড়াতে বা সাইকেল চালাতে হবে
- স্বাভাবিক বি.এম.আই ১৮.৫-২৪.৯০, বি.এম.আই ২৫.০০-২৯.৯০ হলে অতিরিক্ত ওজন, বি.এম.আই ৩০.০০ বা তার উপরে হলে তা ফ্লুকায় (obesity)
- মোটা হওয়ার মোটাবলিক কর্মপ্রকেশন পরিহার করতে হবে (কোমরের পরিধি পুরুষের জন্য ৯০ সেমি এবং মহিলার জন্য ৮০ সেমি এর বেশি বিপদ জনক)
- খাবারের পরে হালকা কাজ বা হাঁটা হাট করা উচিত।

### খাবার গ্রহণ ও রান্না সংক্রান্ত বর্তাঃ

- সময় মত খেতে হবে এবং অতিরিক্ত খাবার পরিহার করতে হবে
- খাবার সঠিক ভাবে চিবিয়ে খেতে হবে
- সবজী এবং ফলমূল কাটার পূর্বে ধুতে হবে
- রান্না করা খাবার ঢেকে রাখতে হবে
- রান্না করা খাবার একবারের বেশি তাপ দেয়া ঠিক নয়
- ক্রটিপূর্ণ এবং প্রতারণা মূলক খাদ্য পরিহার করা
- মদ্যপান এবং সুপারি চিবানো পরিহার করা
- বছরে কমপক্ষে একবার ডাক্তারি পরীক্ষা করানো।
- বাষ্পায়িত খাদ্য অধিক পুষ্টি সমৃদ্ধ
- সবজী বড় টুকরা করে কাটতে হবে
- সবজী উচ্চ তাপমাত্রায় অল্প সময়ে রান্না করতে হবে
- পোড়া তেলের ব্যবহার বর্জন করা
- খাবারের পরপরই ঘুম পরিহার করা
- প্রতিদিন ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো

### গর্ভবতি নারী ও প্রসূতি মায়ের খাদ্যগ্রহণ সংক্রান্ত বর্তাঃ

- একজন গর্ভবতি নারী গর্ভকালিন সময়ে ১০-১৪ কেজি ওজন বৃদ্ধি পায় যা গড়ে প্রায় ১২ কেজি
- একজন গর্ভবতি নারীকে গর্ভকালিন সময়ে আয়রণের উৎস হিসেবে গরুর মাংস, খাসির মাংস বা মুরগির মাংস বা অংকুরিত ডাল খেতে হবে
- গর্ভকালিন সময়ে খাবার পরে মৌসুমি ফল খেতে হবে
- গর্ভকালিন সময়ে নিয়মিত ওজন বাড়তে হবে
- কফি বা চা বা ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট শরীরে আয়রণের শোষণ ক্ষমতা হ্রাস করে। তাই আয়রণ ট্যাবলেট সকালের নাশা বা দুপুরের খাবারের পরে খেতে হবে
- বিভিন্ন মৌসুমী ফল খেতে উৎসাহিত করা উচিত
- চিনি জাতীয় বা চিনি দ্বারা তৈরী খাদ্য কম পরিমানে খাওয়া উচিত, বিশেষত কনফেকশনারী আইটেম, বিস্কুট, কেক জ্যাম, জেলি, চকলেট, টাফি, ক্যান্ডি ইত্যাদি।

### বাচ্চার বয়স ৬ মাস পর্যন্ত মায়ের দুধ পান এবং ৬ মাস পরে বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বর্তাঃ

- বাচ্চা জন্ম গ্রহণের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করতে হবে
- বাচ্চার সুষ্ট বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস পর্যন্ত শুধু মাত্র দুধ খাওয়াতে হবে
- পরিবারের পক্ষ থেকে বিশ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে
- বাচ্চার বয়স ৬ মাসের পর থেকে বাড়তি খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে পাশাপাশি ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।
- বাচ্চাকে কোন ড্রিংক/কোমল পানীয় জাতীয় খাবার খাওয়ানো যাবে না, যা দাঁতের ক্ষয় করে।

# 8

গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মা এবং কিশোর  
কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবা



## গর্ভবতী নারীদের স্বাস্থ্যসেবাঃ

গর্ভকালীন সময়ে একজন মাকে যে স্বাস্থ্যসেবা দেয়া হয় তাই গর্ভকালীন সেবা। গর্ভধারণের সময় হতে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়া পর্যন্ত সময়কালে মা ও শিশুর যত্নকে গর্ভকালীন যত্ন বা **Antenatal Care** বলে। এই গর্ভকালীন যত্নের লক্ষ্য হলো মা ও শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা এবং গর্ভজনিত কোনো জটিলতা দেখা দিলে তার প্রতিরোধ বা চিকিৎসা করা। গর্ভধারণের পরপরই একজন গর্ভবতী মহিলার নিম্নলিখিত বিষয়গুলোতে বিশেষ মনোযোগ প্রয়োজন।

- ৫ থেকে ৮ মাসের মধ্যে ২টি টিটি টিকা নিতে হয়।
- বেশি পরিমাণে পুষ্টির খাবার ও প্রচুর পরিমাণ পানি পান করতে হবে।
- আয়রন ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম গ্রহণ করা।
- গর্ভকালীন সময় ভারি কোনো কাজ করা যাবে না।
- হাসিখুশি থাকতে হবে এবং দিনে ১ থেকে ২ ঘন্টা বিশ্রাম ও রাতে অন্তত ৮ ঘন্টা ঘুমাতে হবে।
- যে কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা ক্লিনিকে ডেলিভারি করানো নিরাপদ।
- তবে গর্ভকালীন সময়ে কোনো ধরনের জটিলতা দেখা দিলে অতি দ্রুত স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।
- নিজেস্বতন্ত্র ও প্রসবসেবা প্রদানকারী ও সহকারীর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে।
- গর্ভবতী মাদের স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে পরিবারের সকলকে সচেতন ও সহযোগিতামূলক আচরণ প্রদর্শন করতে হবে এবং বিভিন্ন কু-সংস্কার বা ভ্রান্ত ধারণা থেকে বিরত থাকতে হবে।

গর্ভাবস্থায় পুষ্টির ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ মায়ের গর্ভে শিশুর সঠিকভাবে বেড়ে উঠা নির্ভর করে গর্ভকালীন সময়ে যথাযথ পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ ও যত্নের উপরে। মায়ের গর্ভে পুষ্টির অভাবে শিশুর বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং জন্মকালীন কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। আদর্শ জন্মকালীন ওজন ২.৫ কেজি, এর কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করলে এর কুফল সারাজীবন বয়ে বেড়াতে হয়। যেমন কম ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়া শিশু তার বয়সকালে ননকমিউনিকেশন (কিডনী ডিজিজ, ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশন) রোগ বালাইয়ের দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশী। তাই মায়ের গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার সাথে সাথে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যেতে হবে এবং স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করতে হবে। একজন গর্ভবতী নারীর গর্ভাবস্থা নিশ্চিত হবার পর থেকে শিশুর জন্মদান পর্যন্ত মোট চারবার (নূন্যতম) **Antenatal** চেকআপ করাতে হবে। এ.এন.সি বা গর্ভকালীন সেবা গ্রহণের সুপারিশ করা হয়েছে।

### চেকআপের সময়

- প্রথম সাক্ষাত: ৪ মাসের (১৬ সপ্তাহ) মধ্যে
- দ্বিতীয় সাক্ষাত: ৬-৭ মাসের মধ্যে (২৪-২৮ সপ্তাহ)
- তৃতীয় সাক্ষাত: ৮ম মাসে (৩২ সপ্তাহ)
- চতুর্থ সাক্ষাত: ৯ম মাসে (৩৬ সপ্তাহ)

### সন্তানের সুস্থতা ও গর্ভকালীন ৫টি বিপদচিহ্ন

- গর্ভধারণের ১৮-২০ সপ্তাহ পর হতে একজন মা, বাচ্চার নড়াচড়া বুঝতে পারেন। এই নড়াচড়ার সংখ্যা হলো ১২ ঘন্টায় ১০ বার। আপনি যদি ১২ ঘন্টায় ১০ বার না পেয়ে ৬-৮ বার নড়াচড়া পেয়ে থাকেন, তবে অবশ্যই আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করবেন।
- গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, মাথা ব্যাথা ও চোখে ঝাপসা দেখা, গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পর খিঁচুনি, ভীষণ জ্বর, বিলম্বিত প্রসব ইত্যাদি বিপদচিহ্ন।

## প্রসূতি মায়েদের স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ

প্রসবের পর থেকে প্রসবের ৪২-৪৫ দিন পর্যন্ত মায়ের এবং নবজাত শিশুর যত্ন নেয়া, মা ও শিশুর অবস্থা ফলোআপ ও তাদের সংক্রমণ রোধসহ সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য চিকিৎসা ব্যবস্থায় যে সেবা দেয়া হয় তাকে প্রসব পরবর্তী সেবা বলে।

### চেকআপের সময়

- ▶ প্রথম সাক্ষাতঃ প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে এক বার
- ▶ দ্বিতীয় সাক্ষাতঃ প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে এক বার
- ▶ তৃতীয় সাক্ষাতঃ প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে এক বার।
- ▶ চতুর্থ সাক্ষাতঃ প্রসবের ৪২-৪৫ দিনের মধ্যে এক বার।

### মায়ের ও নবজাতকের বিপদচিহ্ন

#### মায়ের:

- অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ
- খিঁচুনি বা একলাম্পশিয়া
- প্রচন্ড তলপেটে ব্যথা
- শক
- প্রচন্ড জ্বর (আগে পানি ভাংগলে বা দাই কর্তৃক ঘাটাঘাটি হলে)।

#### নবজাতকের:

- দ্রুত শ্বাস নেয়া বা বুকের খাঁচা দেবে যাওয়া
- বুকের দুধ টানতে না পারা বা না চোষা
- জ্বর বা শরীর ঠান্ডা হওয়া
- নেতিয়ে পরা, খিঁচুনি
- নাভি পাকা

## কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্যসেবাঃ

- সাধারণত ১০-১৯ বছরের বালক-বালিকাদের কিশোর-কিশোরী বলা হয়
- কিশোর-কিশোরী অবস্থায় অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ, এই বয়সে খাদ্য ও পুষ্টির ঘাটতি হলে শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দেয় যা পরবর্তীতে জীবনে বিরূপ প্রভাব ফেলে
- ১৮ বছর বয়সের আগে একজন কিশোরী শারীরিক ভাবে অপ্রস্তুত থাকে। একজন অপুষ্ট কিশোরী একটি অপুষ্ট শিশুর জন্ম দেয় যা পরিবারে কুফল বয়ে আনে। শিশু ও মায়ের ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় যা পরিবারে আর্থিক লোকশান বয়ে আনে। একটি বাচ্চা জন্মের পর আরেকটি বাচ্চার জন্মের মধ্যবর্তী ব্যবধান ন্যূনতম তিন বছর হওয়া বাঞ্ছনীয়। এতে করে নিজের যত্ন, সদ্যেজাত শিশুর যত্ন ও পারিবারিক কাজে যথাযথভাবে নিয়োজিত করতে পারেন এবং শিশুটি সঠিক যত্নে ও পুষ্টিতে সঠিকভাবে বেড়ে উঠে।
- রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা
  - টিটেনাস টিকার ৫টি ডোজ সম্পূর্ণ করা
  - যৌনবাহিত রোগ এইচ আই ভি এবং এইডস সংক্রমণ এবং প্রতিরোধ সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় শিক্ষা গ্রহণ

- **আয়রন, ভিটামিন-এ এবং আয়োডিনজনিত ঘাটতি প্রতিরোধ**
  - আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণে উৎসাহ প্রদান (মাংস, কলিজা এবং সবুজ ও গাঢ় রঙের শাক-সবজি)
  - ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ উৎসাহ প্রদান (কলিজা, পাকা পেঁপে, আম, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, ছোট মাছ)
  - বিশেষ করে মলা মছের মাথা, ডিম এবং সবুজ ও গাঢ় রঙের শাক-সবজি ও হলুদ রঙের ফল-মূল)
  - আয়োডিন সমৃদ্ধ খাদ্য (সামুদ্রিক মাছ এবং সমুদ্র তীরবর্তী এলাকার শাক-সবজি) এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ
- **মা বাবাদের উৎসাহিত করা যেন তারা মেয়ে এবং ছেলে উভয় শিশুকেই সমান শিক্ষায় শিক্ষিত করেন কোন ভেদাভেদ ছাড়া (মেয়ে শিশুকে স্কুলে পাঠান), অনুরূপভাবে মেয়ে এবং ছেলে উভয় শিশুকেই সকল ক্ষেত্রে সমান গুরুত্ব দেওয়া।**
- **দৈহিক গঠন ও কাঠামোর ক্ষেত্রে পরিবর্তন**
  - প্রায় ৪৫% শরীরের কাঠামোর (মাংসপেশী) অংশ বিশেষ এই সময়ে যোগ হয়
  - জন্ম থেকে কৈশোরকালের মধ্যে, শরীরের হাড়ের গঠনের ৯০ ভাগ সম্পন্ন হয়
  - মেয়েদের তুলনায় ছেলেরা এই সময় তুলনামূলকভাবে বেশী মাংসপেশী লাভ করে

১৮ এর আগে বিয়ে নয়  
২০ এর আগে বাচ্চা নয়





গর্ভবতী নারী ও প্রসূতি মা, কিশোর-কিশোরী ও  
৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের সুস্বাদু খাবার



# সুসম খাদ্য তৈরীর কৌশল

বয়স-পেশা ও জেন্ডারভেদে চাহিদা অনুযায়ী  
পুষ্টির সবগুলো উপাদান পরিমাণমতো রেখে তৈরী খাদ্যই-সুসম খাদ্য ।



তিনে মিলে এক হয় সুসম খাবার তারে কয় ।

## গর্ভবতী নারীদের খাবার নিয়মঃ

- এ সময় মা ও গর্ভের শিশু দুজনের সুস্থতার জন্য একটু বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন।
- বিশেষ করে শিশু বেড়ে ওঠার জন্য আমিষ জাতীয় খাবার যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, দুধ বেশি করে খেতে হবে।
- এ ছাড়া সবুজ ও রঙিন শাকসবজি, তরকারি ও ফল ছাড়াও যেসব খাবারে আয়রন বেশি আছে যেমন- কাঁচাকলা, পালাং শাক, কচু, কচুশাক, কলিজা ইত্যাদি বেশি বেশি খেতে হবে।
- বেশি পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি (দিনে ৮-১০ গ্লাস) খেতে হবে এবং রান্নায় আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে।
- অনেকেরই ধারণা মা বেশি খেলে পেটের বাচ্চা বড় হয়ে যাবে এবং স্বাভাবিক প্রসব হবে না।
- গর্ভবতী মাকে বিশেষ কিছু খাবার খেতে নিষেধ করে যেমন- দুধ, মাংস কিছু কিছু মাছ ইত্যাদি। এগুলো খাওয়া তো নিষেধ নয়ই, বরং মা বেশি খেলে মায়ের ও বাচ্চার স্বাস্থ্য ভালো থাকবে। মা প্রসবের ধকল সহ্য করার মতো শক্তি পাবেন এবং মায়ের বুকে বেশি দুধ তৈরি হবে।

## প্রসূতি মা'দের খাবার নিয়মঃ

- প্রতিদিন ৫ বার খাবার দিতে হবে
- প্রতিবেলা খাবারের সাথে স্বাভাবিকের চেয়ে ২ মুঠো খাবার বেশি দিতে হবে
- প্রতিদিনের খাবারে ভাতের সাথে ডালের ঘন অংশ, শাক, সবজী, মাছ-মাংস-ডিম (তিনটির যে কোন একটি দিনে কমপক্ষে একবার দিতে হবে)
- দুধ বা দুধের তৈরী খাবার দিতে হবে।
- প্রসবের পর ৩ মাস পর্যন্ত আয়রণ ও ফলিক এসিড বড়ি প্রদান করতে হবে।
- শিশু জন্মের পর ৪২ দিনের মধ্যে মাকে ১টি ভিটামিন এ ক্যাপসুল খেতে হবে।
- যথেষ্ট পরিমাণে বিশ্রাম নিতে হবে।



### গর্ভবতী মায়ের প্রধান ৩টি পুষ্টিসেবা ও যত্ন



দিনে মূল খাবার ৩ বার এবং ২ বার নাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশী পুষ্টিকর খাবার খেতে দিন।



রাতে ৬-৮ ঘন্টা ঘুম, দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং ভারী কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে।



গর্ভাবস্থায় রক্তস্বল্পতা দূর করার জন্য প্রতিদিন একটি আয়রণ বড়ি খেতে হবে।



জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও জাতীয় পুষ্টিসেবা  
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



# গর্ভবতী নারী ও প্রসুতি মায়ের প্রয়োজনীয় খাবারের ধরন ও পরিমাণ



## কিশোর-কিশোরীদের খাবারঃ

কৈশোরকালে খাবার এমন হতে হবে যেন সেই খাবার পরিমাণে সঠিক হয় এবং এতে খাদ্যের ৬টি উপাদানই থাকে। একই খাবার খেতে ভাল লাগবে না তাই মাঝে মাঝে ভিন্ন ভিন্ন ধরণের খাবার দেওয়া ভাল এতে খাবারের রুচি থাকবে। কৈশোরে ছেলে-মেয়েরা লেখাপড়া ও খেলাধুলা নিয়ে ব্যস্ত থাকে তাই তাদের ঘরে তৈরী করা পুষ্টিকর খাবার খেতে দিতে হবে।

## কিশোর-কিশোরীর দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা (২৫০ মি: লি: বাটির হিসাব)

সকালের খাবারঃ	সকালের নাস্তাঃ	দুপুরের খাবারঃ	বিকেলের নাস্তাঃ	রাতের খাবারঃ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● মাঝারী সাইজের ২টি রুটি অথবা ১ বাটি ভাত</li> <li>● ১ বাটি সবজী অথবা</li> <li>● ১টি ডিম</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● যে কোন দেশী মৌসুমী ফল</li> <li>● বাড়িতে তৈরী নস্তা জাতীয় খাবার</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ২/৩ বাটি ভাত</li> <li>● ১ বাটি শাক-সজি</li> <li>● ১ বাটি ঘন ডাল</li> <li>● ১ টুকরা মাছ/মাংস/কলিজা</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (পায়েশ ও দই ইত্যাদি)/ যে কোন দেশী মৌসুমী ফল/ বাড়িতে তৈরী নাস্তা জাতীয় যে কোন খাবার।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ২/৩ বাটি ভাত</li> <li>● ১ বাটি শাক-সজি</li> <li>● ১ বাটি ঘন ডাল</li> <li>● (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)</li> </ul>

এছাড়াও কিশোরীদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার থাকা বাঞ্ছনীয়। কিশোরীরা ডাঙার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী সপ্তাহে ২টি করে আয়রণ ফলিক এসিড ট্যাবলেট এবং ছয় মাস অন্তর অন্তর কুমিনাশক বড়ি খাবে।

## কৈশোরকালীন বিশেষভাবে প্রয়োজনীয় খাদ্যঃ

আমিষঃ	আয়রণঃ	ক্যালসিয়াম ও আয়োডিনঃ	ভিটামিন-সি ও নিরাপদ পানিঃ
<p>দেহের কাঠামোগত বৃদ্ধির জন্য আমিষ জাতীয় খাবার অত্যন্ত প্রয়োজন। আমিষ পাওয়া যায় মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ছানা, পনির, গুটকি মাছ, ইত্যাদি খাবার থেকে। বিভিন্ন ধরনের ডাল যেমন: মুগ, মুর, মাসকলাই, ছোলা, সীমের বিচি, মটরগুটি, চীনাবাদাম, সয়াবীন ইত্যাদি থেকে আমরা উদ্ভিজ্জ আমিষ পেতে পারি। দেহের সঠিক বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণের জন্য এ জাতীয় খাবার নিয়মিত খেতে হবে।</p>	<p>বাংলাদেশের কিশোরীদের প্রায় দুই-তৃতীয়াংশই রক্ত-স্বল্পতার শিকার। কৈশোরকাল শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। আয়রণের অভাবে এই বৃদ্ধি বিলম্বিত হতে পারে। বিশেষ করে কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মাসিকের কারণে শরীরে আয়রণের চাহিদা বেড়ে যায়। মাংস, মাছ, কলিজা, ডিমের কুমুম, গুটকি মাছ, কচু শাক, পুঁই শাক, লাল শাক, পালং শাক, মিষ্টি কুমড়া শাক, সাজনা শাক ইত্যাদিতে আয়রণ পাওয়া যায়।</p>	<p>হাড়ের বৃদ্ধি ও দাঁতকে সুগঠিত করতে ক্যালসিয়াম জরুরী। ডিম, দুধ, দই, পনির, গুটকি মাছ, মাথা ও কাঁটাসহ ছোটমাছ থেকে প্রচুর ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।</p> <p>আয়োডিন কিশোর-কিশোরীদের মানসিক বিকাশে সহায়তা করে। আয়োডিন যুক্ত লবনের ব্যবহার কিশোরীদের মেধাবী এবং স্বাস্থ্যবান হিসাবে গড়ে তুলতে সহায়তা করে। তাদের বৃদ্ধি বাড়াতে সামুদ্রিক মাছ ও আয়োডিনযুক্ত লবন খেতে হবে।</p>	<p>আয়রণযুক্ত খাবারের সাথে ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে আয়রণ শোষণ বৃদ্ধি পায়। এ চাহিদা পূরণের জন্যে তারা কমলা, পেয়ারা, আমলকি, জামবুরা, আনারস, বরই, কামরান্দা, লেবু, টমেটো, কাঁচামরিচ ইত্যাদি খেতে পারে।</p> <p>এছাড়া পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের পাশাপাশি সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন কিশোর-কিশোরীদের প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করা প্রয়োজন।</p>

## শিশুদের খাবার (০ - ৫৯ মাস)

০-৫৯ মাস শিশুদের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। এই সময়ের মধ্যে শিশুদের শতকরা ৭০ ভাগ ব্রেইন ডেভেলপমেন্ট হয়। কাজেই এই সময়টাতে শিশুদের সুখম খাবারের দিকে বিশেষভাবে গুরুত্ব দেওয়া উচিত।

- মায়ের দুধ শিশুর জন্য একটি শ্রেষ্ঠ খাবার, এর কোন বিকল্প নেই।
- শিশুর জন্মের পর পরই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মায়ের শালদুধ খাওয়াতে হবে তথা দুধ দেয়া শুরু করতে হবে।
- রাতে এবং দিনে বারে বারে যখনই শিশু চাইবে তখনই শিশুকে মায়ের দুধ দিতে হবে।
- জন্মের পর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন।
- মা অথবা শিশু অসুস্থ হলেও শিশুকে মায়ের দুধ চালিয়ে যেতে হবে।
- ৬ মাস পূর্ণ হলেই ১৮১ দিন থেকে মা অথবা সেবাদানকারীরা শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিবেন (শিশুর বয়স অনুযায়ী সঠিক বাড়তি খাবার, প্রতি বেলায় সকল খাদ্যের সমারোহ)।
- শিশুকে কমপক্ষে ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ দিতে হবে।

## বয়স অনুযায়ী শিশুদের খাবার (৬-২৩ মাস):

শিশুর বয়স	সুপারিশকৃত দৈনন্দিন খাবার (মূলখাবার ও নাস্তা)	বাড়তি খাবারের পরিমাণ (স্থানীয় ব্যবহার্য পাত্র অনুযায়ী)
৬-৮ মাস (পূর্ণ)	মূল খাবার ২ বার +২ বার পুষ্টিকর নাস্তা	১/২ বাটি* নরম থকথকে খাবার
৯-১১ মাস (পূর্ণ)	মূল খাবার ৩ বার +২ বার পুষ্টিকর নাস্তা	১/২ বাটি *শক্ত/ আধাশক্ত খাবার
১২-২৩ মাস (পূর্ণ)	মূল খাবার ৩ বার+১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা	১ বাটি *শক্ত/ আধাশক্ত খাবার/ পারিবারিক খাবার
বাটির পরিমাপ ২৫০ এম এল		

## ২৪-৫৯ মাস শিশুদের খাবার:

সকালের খাবার:	সকালের নাস্তা:	দুপুরের খাবার:	বিকেলের নাস্তা:	রাতের খাবার:
মাঝারী সাইজের ১টি বুটি +১ টি ডিম অথবা সবজি	যে কোন মৌসুমী দেশী ফল অথবা বাড়িতে তৈরী নাস্তা	ভাত (১ বাটি) + শাক/সবজি (১ বাটি) + ২ টেবিল চামচ ঘন ডাল + ১ টুকরা মাছ/মাংস	দুধ দিয়ে ঘন করা যে কোন খাবার (পায়েশ, দই ইত্যাদি) অথবা যে কোন মৌসুমী দেশী ফল অথবা বাড়িতে তৈরী নাস্তা	ভাত (১ বাটি) + শাক/সবজী (১ বাটি) + ২ টেবিল চামচ ঘন ডাল + যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ /মাংস



নিরাপদ খাদ্য,  
খাদ্যতে ভেজাল বা দূষণ ও খাদ্য সংরক্ষণ



## খাদ্য ও নিরাপদ খাদ্য বলতে কি বোঝায়ঃ

খাদ্য	নিরাপদ খাদ্য
খাদ্য হলো এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি যা মানবদেহে শক্তি যোগায়, দেহের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধন করে, দেহকে কর্মক্ষম ও গতিশীল রাখতে সাহায্য করে এবং বিভিন্ন রোগ ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে দেহে প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে। সংক্ষেপে বলা যায়, সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম থাকার জন্য আমরা যা কিছু খাই, তাই খাদ্য।	নিরাপদ খাদ্য হলো সেই খাদ্য যা সঠিক নিয়মে, পরিষ্কার ও নিরাপদভাবে সংগ্রহ, বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে প্রক্রিয়াজাত, সংরক্ষণ করা হয় এবং খাদ্যে রোগজীবাণুর উপস্থিতির ঝুঁকি কম থাকে। উৎপাদন থেকে শুরু করে আহার করা পর্যন্ত প্রত্যেক ধাপে খাদ্য নিরাপদ ও পরিষ্কার রাখা উচিত।

## নিরাপদ খাবার এর প্রয়োজনীয়তাঃ

- বাসি-পঁচা, ফাঙ্গাস পড়া বা দুর্গন্ধযুক্ত খাবার খাওয়া যাবে না। তা খেলে পেটের পীড়া ও HEPATITIS A & E অসুখ দেখা দিতে পারে।
- মাছি পড়া খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগ হতে পারে।
- বিভিন্ন খাবার বা মিষ্টি জাতীয় খাবার এ রং মেশানো যাবে না। বিভিন্ন খাবারে যে সব রং ব্যবহার করা হয় সেগুলো যদি রাসায়নিক বা কাপড়ের রং হয় তাহলে ক্যান্সার ও কিডনী রোগ দেখা দিতে পারে।
- টমেটো, মটরশুঁটি, পাকা কলা, মাছ ও বিভিন্ন খাদ্যকে সতেজ বা পাকা করার জন্য যেসব রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয় (যেমন ফরমালিন, কার্বাইড) তা থেকে ক্যান্সারসহ বহু রকম রোগ হতে পারে।
- নিরাপদ পানি ব্যবহারে পেটের পীড়া বা ডায়রিয়া, জন্ডিস, আমাশয়, টাইফয়েড, চর্মরোগ ইত্যাদি পানিবাহিত রোগ সংক্রমণ হবে না।
- যে সমস্ত খাদ্য রান্না করে খাওয়া হয় না (যেমনঃ সালাদ, সবজি) সেগুলো নিরাপদ পানিতে ঠিকমত ধোয়া না হলে তার মাধ্যমে এবং দূষিত পানি, মাটি অথবা আঙ্গুলের মাধ্যমে কৃমির ডিম মুখপথে অল্পে প্রবেশ করে।

## খাদ্যে ভেজাল (Food Adulteration)

খাবারের সাথে কোন কিছু যোগ বা বিয়োগ করা বা কোন গুরুত্বপূর্ণ উপাদান অপসারণ করা বা নিকৃষ্ট মানের পদার্থ যুক্ত করে খাদ্যের পুষ্টিগত মান হ্রাস করার প্রক্রিয়াকে খাদ্যে ভেজাল বোঝায়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক।

- এই ভেজাল ইচ্ছাকৃতভাবে বা অজান্তেই করা যেতে পারে।  
ইচ্ছাকৃত ভেজাল একটি অপরাধমূলক কাজ এবং শাস্তিযোগ্য অপরাধ।

খাদ্যে ভেজাল কত ধরনের, কিভাবে হতে পারে,  
ভেজাল খাদ্য খেলে কি হতে পারেঃ





## খাদ্যে দূষণ (Food Contamination)

খাদ্যে দূষণ ও খাদ্যে ভেজাল অর্থ একই, অর্থাৎ কোনও গুরুত্বপূর্ণ উপাদান অপসারণ করা বা নিকৃষ্ট মানের পদার্থ যুক্ত করে খাদ্যের পুষ্টিকর মান হ্রাস করার প্রক্রিয়াকে বোঝায়, পার্থক্য শুধু দূষণ সাধারণত অনিচ্ছাকৃত। অনিচ্ছাকৃতভাবে এই অর্থে যে এটি ঘটানোর উদ্দেশ্যে নয় তবে তা ঘটেছিল। যেমন- বাড়িতে থাকা খাবার যা সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয় না বলে দূষিত হয়ে যায় বা হতে পারে।

## খাদ্যে দূষণ কত ধরনের, কিভাবে হতে পারে ও প্রতিরোধঃ



ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক,  
পরজীবি, মোল্ড

### জৈবিক



অসাবধানতায় যে দূষণ  
(খোলা রাখা, কেটে দীর্ঘ  
সময় রেখে দেওয়া)

### শারীরিক



পরিষ্কারক ও স্যানিটাইজিং  
দ্রব্য, বালাইনাশক ইত্যাদি  
দ্বারা খাদ্য দূষিত

### রাসায়নিক

### কিভাবে হতে পারে

অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে রান্না, কাঁচা খাবার এবং ধৌতকরণ, কাঁচা এবং রান্না করা খাবার এক সাথে রাখলে, অনিরাপদ পানি দিয়ে ফুচকার টক পানি তৈরি, আখের রস বিক্রিতে অনিরাপদ পানিতে তৈরি বরফের ব্যবহার, আখের ছত্রাকজনিত রোগ (লাল পচা রোগ), বালাইনাশক ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিকের মাধ্যমে খাদ্য দূষণ, রাসায়নিক পদার্থসমূহ প্রাকৃতিক (মাইকোটক্সিন) ও কৃত্রিম, হতে পারে বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ অত্যন্ত বিপদজনক এবং কোন কোন ক্ষেত্রে মৃত্যুর কারণ হতে পারে, একই তেল বার বার ব্যবহারে তেলের unsaturated Fatty Acid জারণ বা অর্ধ বিশ্লেষণের মাধ্যমে উদ্বায়ী Aldehyde এবং ketone এ পরিণত হয় যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ, এছাড়া রান্নাঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণে যথাযথ সতর্কতা অবলম্বন না করা হলে।

### প্রতিরোধ

পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশে রান্না ও খাবার পরিবেশন করা, খাদ্যকর্মীর সুস্থতা বজায় রাখা, ছোঁয়াচে রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি দ্বারা খাদ্য প্রস্তুত বা পরিবেশন না করা, এপ্রোন হ্যান্ড গ্লাভস এবং মাথায় টুপি পরে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন, রান্না ও ধৌতকরণ আলাদা জায়গায় করা, নিরাপদ খাদ্য (স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশে সংরক্ষণ) প্রবিধান মালা ২০১৮, পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে জবাই করা, জবাই করার সাথে সাথে মৃতদেহ বুলিয়ে দেয়া, মাংস কাটার সাথে সাথে সঠিক তাপমাত্রায় রাখা, পরিষ্কার ছুরি কাঁচি ব্যবহার করা।

## খাদ্য সংরক্ষণ ও প্রয়োজনীয়তা (Food Preservation)

কোন খাদ্যশস্যকে অবিকৃত এবং পচনক্রিয়া রোধ করে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য আহারোপযোগী করে রাখাকেই সংরক্ষণ বা খাদ্য সংরক্ষণ বলে।

### খাদ্য সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তাঃ

- খাদ্যের অপচয় হ্রাস করা।
- খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণ।
- সারা বছর মৌসুমী খাদ্যের সরবরাহ নিশ্চিত করা।
- কৃষকদের উৎপাদিত খাদ্য শস্যেও ন্যায্যমূল্য নিশ্চিত করা।
- আয় বৃদ্ধি করা।
- কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি করা এবং
- বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনে সহায়তা করা।

## খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতিঃ

### রৌদ্রে শুকিয়েঃ

ফল-মূল, শাক-সবজি ও অন্যান্য খাদ্যদ্রব্য রৌদ্রে শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যায়। বড় ডালা বা বাঁশের চালুনিতে হালকাভাবে ফল বা সবজি ছড়িয়ে দিয়ে শুকাতে হয়। পর পর ৪-৫দিন রৌদ্রে শুকিয়ে ঝর ঝরে করে নিতে হয়। শুকিয়ে গেলে হালকা হয়ে যায়। এরপর পরিষ্কার ও শুকনা পাত্রে রেখে মুখ বন্ধ করে রাখতে হবে। পরিবেশবান্ধব ব্যাগে রেখে মুখ আটকিয়ে রাখা যায়।

### লবণ, চিনি, তৈল ও সিরকায় সংরক্ষণঃ

বিভিন্ন ফল রৌদ্রে শুকিয়ে তেলে ডুবিয়ে সংরক্ষণ করা যায়। তেলে ডুবিয়ে থাকার কারণে ক্ষতিকারক কিছু ফলকে আক্রমণ করতে পারে না। ১৫% লবণ মিশানো কাঁচা আম, জলপাই, বড়ই, আমলকি, তেঁতুল রোদে শুকিয়ে তেলের সাহায্যে সংরক্ষণ করা যায়। তেলের আচারে ফলকে ডুবিয়ে রাখতে হয় অর্থাৎ ফলের চেয়ে তেল বেশি হতে হবে। এছাড়া লবণ মিশিয়ে মাছ সংরক্ষণ করা যায়। কারণ লবণ মিশালে পচনশীল জীবাণু বিস্তার ঘটাতে পারে না। খাদ্য শস্য রৌদ্রে শুকিয়ে সিরকা বা ভিনেগারে ডুবিয়ে সংরক্ষণ করা যায়। ভিনেগার সংরক্ষণের কাজ করে, ফলে জীবাণুমুক্ত থাকে।

### আগুনে ফুটিয়ে সংরক্ষণঃ

আনারস, পেয়ারা, পাকা আম, জাম্বুরা, টমেটো প্রভৃতির রস চিনি দিয়ে ফুটিয়ে জেলি বা জ্যাম বানিয়ে অনেক দিন রেখে খাওয়া যায়।

### বরফে রেখে সংরক্ষণঃ

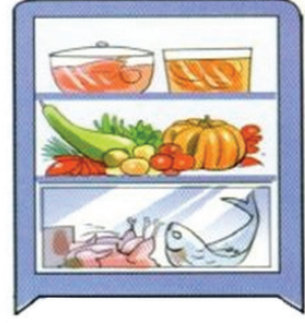
হিমাগারে, বরফে বা শীতাতপ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে শাক-সবজি ও ফল রান্না করা খাবার ফ্রীজের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করতে হয়। তাজা ফল ও সবজি পরিষ্কার করে মুছে পরিবেশবান্ধব ব্যাগে করে রাখা যায়।

## অণুজীবঘটিত খাদ্যবিপত্তির নিয়ন্ত্রণঃ

### অণুজীবঘটিত খাদ্য বিপত্তির নিয়ন্ত্রণ

#### দূষণ সৃষ্টিকারী বিপত্তিসমূহের নিয়ন্ত্রণঃ

পারস্পারিক দূষণ (ক্রস-কন্টামিনেশন) প্রতিরোধে কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা করে রাখা এবং ছোয়াচে ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তি দ্বারা খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত, পরিবেশন বা বিক্রয় না করা।



কাঁচা ও রান্না করা খাবার আলাদা করে রাখা

#### দূষণ রোধ করণঃ

কাঁচা এবং রান্না খাবার আলাদা করে রাখুন।

#### ব্যাকটেরিয়ার দ্রুত বৃদ্ধি রোধকল্পেঃ

ব্যাকটেরিয়ার দ্রুত বৃদ্ধি রোধকল্পে খাদ্যকে অবশ্যই বিপদজনক তাপমাত্রার বলয় তথা ৫° সে. থেকে ৬০° সে. এর বাইরে রাখতে হবে। খাদ্যপণ্য খালাস, নাড়াচাড়া, প্রস্তুতকরণ, শীতলীকরণ এবং পরিবেশন যথাসম্ভব কম সময়ের মধ্যে শেষ করতে হবে। গরম খাবার গরম এবং ঠান্ডা অবস্থায় রাখতে হবে।



৫° সে. তাপমাত্রার নিচে খাবার সংরক্ষণ

#### বংশবৃদ্ধি রোধ করণঃ

৫° সে. এর নিচে সংরক্ষণ করণ সাধারণ কক্ষ তাপমাত্রায় দীর্ঘসময় খাদ্য সংরক্ষণ পরিহার করতে হবে।

#### খাদ্যে বিষক্রিয়া সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া বিনাশ করণঃ

খাদ্য যথাযথভাবে রান্না করণ খাদ্যের কেন্দ্রস্থ তাপমাত্রা ৭০° সে. এ পৌছালে ন্যূনতম ২ মিনিট ধরে রান্না করা।



সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য প্রস্তুত

## আমাদের দেশে কিছু খাদ্যে দূষণমূলক কার্যক্রমঃ





৭

বাড়িতে  
উচ্চ পুষ্টিসম্পন্ন খাবার তৈরী



## উচ্চ পুষ্টিসম্পন্ন খাবার বলতে কি বোঝায়ঃ

বিভিন্ন উচ্চ পুষ্টিমানসমৃদ্ধ সবজি বা খাবারের সমন্বয়ে যে খাবার তৈরী করা হয়, তাকে উচ্চ পুষ্টিসম্পন্ন খাবার বলে। যেমন- মিশ্র শাক সবজির সুপ, নারিকেল এবং ডিমের সবজি তরকারি, মিষ্টি কুমড়া ও নারকেলের হালুয়া, সজনে পাতার ভর্তা, ইত্যাদি। সুস্থ ও সবল স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্যে উচ্চ পুষ্টিসমৃদ্ধ সবজি বা খাবারের বিকল্প নাই।

## বাড়িতে উচ্চ পুষ্টিসম্পন্ন খাবার তৈরীর কিছু পদ্ধতিঃ

### ১. মিশ্র শাক সবজির সুপ

পরিবেশন :  
৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :  
শক্তি ১২৫ কিলোক্যালরি  
শর্করা ১০ গ্রাম, আমিষ ৫  
গ্রাম, চর্বি ৬ গ্রাম, ভিটামিন - এ ১০৬  
মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২  
মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৫২ মিলিগ্রাম,  
ভিটামিন সি ২২ মিলিগ্রাম

জনপ্রতি খরচ :  
১০-১২ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > সমপরিমান (১০০ গ্রাম) কাঁচা পেঁপে, পটল, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি, শাক জাতীয় সবজি, (পুঁই এবং লাল শাক), আলু এবং ডিম নিন সবজিগুলো ধুয়ে মাঝারি করে নিন।
- > একটি বড় পাত্রে ১০ কাপ পানি ফুটিয়ে তাতে ২ টেবিল চামচ তেল, লবণ, বাটা মসলা (আদা এবং রসুন) এবং ১ টেবিল চামচ মিহি করে কাটা পেঁয়াজ দিন।
- > একে একে সবগুলো সবজি (কাঁচা পেঁপে, আলু, পটল, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি) যোগ করে সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।
- > এবার ময়দার পেস্ট (চাল/গম ২ টেবিল চামচ) যোগ করে সবজিগুলোকে নাড়ুন এবং ফুটিয়ে নিন। ফেটে নেয়া ডিম ও জিরার গুড়া যোগ করে ধীরে ধীরে নাড়ুন।
- > ১ মিনিট পর শাক জাতীয় সবজি (পুঁই এবং লাল শাক), কাঁচা মরিচ এবং গোল মরিচের গুড়া যোগ করুন।
- > এবার চুলা থেকে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



## ২. নারিকেল এবং ডিমের সবজি তরকারি

পরিবেশন :  
৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :  
শক্তি ১৬১ কিলোক্যালোরি,  
শর্করা ০৭ গ্রাম, আমিষ ৫ গ্রাম,  
চর্বি ১১ গ্রাম, ভিটামিন - এ ১৩৮  
মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম,  
ক্যালসিয়াম ৮৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন  
সি - ১৫ মিলিগ্রাম।

জনপ্রতি খরচ :  
১৫-২০ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > সমপরিমান (১০০ গ্রাম ওজন অনুসারে) নারিকেল, সবজি (ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, শিম জাতীয় সবজি, মিষ্টি কুমড়া, গাজর, আলু, পেঁয়াজ) এবং দ্বিগুণ পরিমাণ (২০০ গ্রাম) ডিম এবং টমেটো।
- > ৩-৪ ফালি সবুজ ও লালমরিচ, রসুন এবং টুকরা করা আদা, হলুদ, মরিচ, লবণ ও তেল নিন পরিমাণমত।
- > সবগুলো সবজি ধুয়ে বড় বড় করে কেটে নিন এবং পেঁয়াজ কুচি করে নিন।
- > কুড়িয়ে নেয়া নারিকেল, কাঁচামরিচ এবং জিরা মিহি করে বেটে নিন।
- > শিম জাতীয় সবজি এবং ডিম সিদ্ধ করে রাখুন।
- > এবার পেঁয়াজ বাদামি করে ভেজে নিন।
- > টমেটো ও মরিচ যোগ করে রান্না করুন।
- > এবার আলু ও গাজর যোগ করে ৫ মিনিট রান্না করুন এবং একটু গরম পানি যোগ করুন।
- > ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, মিষ্টি কুমড়া যোগ তাতে ১/২ কাপ পানি দিয়ে ১০ মিনিট রান্না করুন।
- > এবার নারিকেল-কাঁচামরিচ-জিরা বাটা মিশ্রণটি যোগ করে নাড়ুন। কিছুটা গরম পানি যোগ করে ৫ মিনিট রান্না করুন।
- > সিদ্ধ ডিম ও শিম জাতীয় সবজি যোগ করে কয়েক মিনিট রান্না করুন এবং ধনিয়া পাতা উপরে ছিটিয়ে দিন।
- > গরম ভাত অথবা রুটির সাথে লেবু দিয়ে পরিবেশন করুন।

### নোটঃ

- > নারিকেলে রয়েছে ৩৫-৬৫% চর্বি এবং প্রচুর শক্তি (৪৪৪ কিলোক্যালরি প্রতি ১০০ গ্রামে)।
- > ডিম অ্যাসকরবিক এসিড ছাড়া সকল পুষ্টি উপাদানের একটি আদর্শ উৎস।
- > ডিমের আমিষ সর্বোৎকৃষ্ট এবং এতে রিবোফ্লাভিন ও ভিটামিন সি ও রয়েছে।
- > মিষ্টি কুমড়া, গাজর ও টমেটো ভিটামিন সি-এর উৎস, আলু ও নারিকেল শক্তির উৎস অপরদিকে শিম জাতীয় সবজি প্রোটিন ও লৌহের উৎস।
- > ধনিয়া পাতা খাবারের ভিটামিন সি ও বিটা ক্যারোটিনের মাত্রা বৃদ্ধি করে।

## ৩. মিষ্টি কুমড়া ও নারকেলের হালুয়া

পরিবেশন :

৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :

শক্তি ২৭৫ কিলোক্যালোরি, শর্করা  
৩৬ গ্রাম, আমিষ ৩ গ্রাম, চর্বি ১২  
গ্রাম, ভিটামিন - এ ২৩১  
মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ২ মিলিগ্রাম ,  
ক্যালসিয়াম ৫০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন  
সি - ১৫ মিলিগ্রাম।

জনপ্রতি খরচ :

৭-১০ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > ১/২ কেজি মিষ্টি কুমড়া, ১/৪ কেজি আখের গুড়, সমপরিমানে কুড়ানো নারকেল এবং ৫০ গ্রাম (১/২ ছোট কাপ) টেলে নেওয়া ছোলা।
- > মিষ্টি কুমড়া ধুয়ে কুড়িয়ে নিন।
- > এবার কুড়িয়ে নেওয়া মিষ্টি কুমড়া অল্প পানিতে ২০ মিনিট রান্না করুন।
- > টেলে নেওয়া ছোলা গুড়া করে নিন।
- > কুড়ানো নারকেল বাদামি করে ভেজে নিন।
- > এবার একটি গরম পাত্রে গুড় গুলিয়ে নিন এবং রান্না করা কুমড়া যোগ করে কিছুক্ষণ রান্না করুন।
- > ভেজে নেওয়া নারকেল যোগ করে মিশিয়ে নিন।
- > গুড়া করা ছোলা যোগ করে মিশ্রণটি আঠালো হওয়া পর্যন্ত মেশাতে থাকুন। এবার ১০ মিনিট অনবরত মিশ্রণটি নাড়তে থাকুন।
- > এবার একটা তেল লাগানো পাত্রে মিশ্রণটি গরম অবস্থায় চালুন এবং ১০-১৫ মিনিট ঠান্ডা হওয়ার জন্য রেখে দিন।
- > ছোট ছোট করে কেটে ওয়ার্স দিয়ে মুড়ে সংরক্ষণ করুন।

## ৪. সজনে পাতার ভর্তা

পরিবেশন :  
৬ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :  
শক্তি ১০৫ কিলোক্যালোরি, শর্করা ১৮  
গ্রাম, আমিষ ৪ গ্রাম, চর্বি ১ গ্রাম,  
ভিটামিন - এ ২৮৩ মাইক্রোগ্রাম,  
লৌহ ২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৪৫  
মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি - ৭৯  
মিলিগ্রাম।

জনপ্রতি খরচ :  
৫-৭ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > সজনে পাতা নিন। এর দ্বিগুণ পরিমাণ পেঁয়াজ (ওজন অনুসারে), তিনগুণ পরিমাণ আলু নিন (ওজন অনুসারে) এবং প্রয়োজন অনুসারে মরিচ ও মসলা নিন।
- > আলু ধুয়ে সিদ্ধ করে নিন।
- > সজনে পাতাগুলো ধুয়ে নিন।
- > এবার পাতাগুলো নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন (প্রায় ১০ মিনিট)।
- > সিদ্ধ করা আলু খোসা ছাড়িয়ে সজনে পাতাসহ ভর্তা করে নিন এবং মিহি করে কুচি করা পেঁয়াজ যোগ করুন।
- > মিহি করে কাটা কাঁচামরিচ, লবণ, জিরা গুড়া ও সরিষার তেল যোগ করে মেখে নিন।

### নোটঃ

- > সজনে পাতা ভর্তা শক্তি ও অনুপুষ্টির একটি উত্তম উৎস।
- > সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, ভিটামিন-সি, লৌহ, ক্যালসিয়াম এর ভাল উৎস।
- > সজনে পাতা উন্নতমানের আমিষের ভাল উৎস।
- > আলু, পেঁয়াজ ও শুকনা মসলা এবং সরিষার তেল যোগ করায় সেটি এমন একটি স্বাদ বয়ে আনে যা ঐতিহ্যবাহি বাঙালি খাবারের মত উপভোগ্য।
- > যখন ভাত ও ডালের সাথে গ্রহণ করা হয় তখন এটি খাবারের পুষ্টিমান বাড়াতে সাহায্য করে।

## ৫. সজনে পাতার অমলেট

পরিবেশন :  
২ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :  
শক্তি ৩৪৮ কিলোক্যালোরি, শর্করা  
২৩ গ্রাম, আমিষ ১২ গ্রাম, চর্বি ২২  
গ্রাম, ভিটামিন - এ ২৭৪ মাইক্রোগ্রাম,  
লৌহ ৩ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ১২৩  
মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি - ৬২  
মিলিগ্রাম।

জনপ্রতি খরচ :  
১০-১২ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > ছোট ১ প্লেট সজনে পাতা (৩০ গ্রাম), ২টি ডিম, ১টি টমেটো, ১টি পেঁয়াজ, এক মুঠো ধনিয়া পাতা, ৩ টেবিল চামচ ময়দা এবং ২ চা চামচ তেল।
- > ডিম ফাটিয়ে নিন।
- > তাতে ময়দা, লবণ ও সামান্য পানি দিয়ে ফেটিয়ে ব্যাটার তৈরি করে নিন।
- > একটি গরম পাত্রে সামান্য তেল নিয়ে তাতে এক চামচ ডিম-ময়দার ব্যাটার ছড়িয়ে দিন এবং অমলেট তৈরি না হওয়া পর্যন্ত এক মিনিট রান্না করুন।
- > এবার কুচি করা পেঁয়াজ, সজনে পাতা এবং টমেটো অমলেটের উপর ছড়িয়ে দিন।
- > কিছুক্ষণ রান্না করুন।
- > অমলেটটি এবার ভাজি করে তৈরি হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- > গরম গরম পরিবেশন করুন।

### নোটঃ

- > সজনে পাতার অমলেট একটি সহজে তৈরি করা যায় এমন নাস্তা জাতীয় খাবার।
- > সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নতমানের আমিষের ভাল উৎস। যেখানে ডিম উন্নতমানের আমিষের একটি উত্তম উৎস এবং গমের আটা/ময়দা শক্তি যোগায় সাথে সাথে খাবারে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ও বাহুল্য যোগ করে।
- > ডিমে ভিটামিন-সি এবং রিবোফ্লাভিন পাওয়া যায়। ডিমে যে চর্বি থাকে বা রান্না করার জন্য যে তেল যোগ করা হয় তা শাক জাতীয় সবজি/সজনে পাতা থেকে ভিটামিন-এ এর শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- > টমেটো যোগ করায় বিটা ক্যারোটিন ও কিছু ভিটামিন-সি যুক্ত হয় এবং এটি সজনে পাতা থেকে লৌহ ও ক্যালসিয়ামের শোষণ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়।
- > ধনে পাতা ব্যবহারে খাবারে বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন-সি এর মাত্রা বেড়ে যায়।
- > সজনে পাতার অমলেট ভাত/রুটির সাথে খাবারে গ্রহণ করা যায়।

## ৬. সজনে পাতার পাকোড়া

পরিবেশন :  
৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :  
শক্তি ১৭২ কিলোক্যালোরি, শর্করা ১৮  
গ্রাম, আমিষ ৯ গ্রাম, চর্বি ৬ গ্রাম,  
ভিটামিন - এ ১৪২ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ  
২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৭৩  
মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি - ৩৭  
মিলিগ্রাম।

জনপ্রতি খরচ :  
৬-৮ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > সজনে পাতা নিন এবং দ্বিগুন পরিমাণ ডাল, পেঁয়াজ, আলু, ১/৪ ভাগ সজনে পাতা এবং কাঁচামরিচ নিন (ওজন অনুসারে)।
- > ২-৩ ঘন্টা ডাল ভিজিয়ে রাখুন এবং কোন পানি ছাড়া বেটে নিন।
- > সজনে পাতা ও আলু পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।
- > সব সবজি মিহি করে কুচি করে নিন।
- > সব উপাদান ভাল করে বাটা ডালের সাথে মিশিয়ে নিন
- > এবার চ্যাপ্টা ও গোল করে আকার দিয়ে গরম হওয়া তেলে বাদামি করে ভেজে নিন।
- > সস অথবা চাটনি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

### নোটঃ

- > সজনে পাতার পাকোড়া সহজে তৈরী করা যায় এমন একটি নাস্তা জাতীয় খাবার।
- > সজনে পাতা বিটা ক্যারোটিন, রিবোফ্লাভিন, ফলিক এসিড, লৌহ, ক্যালসিয়াম এবং উন্নতমানের আমিষের ভাল উৎস। যেখানে ডাল শক্তি ও আমিষের উৎস এবং আলু শক্তি ও বাহুল্য যোগায় এবং ময়দা শক্তি ও ভিটামিন বি কমপ্লেক্স যোগ করে।
- > ডাল ভিজিয়ে যোগ করায় তার পরিপাক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- > টাটকা মসলা যেমন ধনিয়া পাতা বিটা ক্যারোটিন যোগ করে, যেখানে পেঁয়াজ ও শুকনো মসলা বায়ু প্রতিরোধের বৈশিষ্ট্যের সাথে সাথে স্বাদও যোগ করে।
- > সজনে পাতার পাকোড়া একটি সুস্বাদু খাবার, এটি সন্ধ্যায় নাস্তায় গ্রহণ করা যায়।

## ৭. মিশ্র শাক সবজির পিঠা

পরিবেশন :  
৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান :  
শক্তি ১৭৭ কিলোক্যালোরি, শর্করা ২৯  
গ্রাম, আমিষ ৫ গ্রাম, চর্বি ৪ গ্রাম,  
ভিটামিন - এ ১১৫ মাইক্রোগ্রাম,  
লৌহ ২ মিলিগ্রাম,  
ক্যালসিয়াম ৩৮ মিলিগ্রাম,  
ভিটামিন সি-৮ মিলিগ্রাম।

জনপ্রতি খরচ :  
১২-১৫ টাকা

### প্রস্তুত প্রণালীঃ

- > ৫ ভাগ চাল (২৫০ গ্রাম) এবং ১ ভাগ ডাল (৫০ গ্রাম), ৫-৬ ভাগ শাক (৭০ গ্রাম), সবজি (৫০ গ্রাম), পেঁয়াজ (৫০ গ্রাম), ২০ গ্রাম করে আদা ও রসুন, ১০ গ্রাম করে ধনিয়া পাতা ও কাঁচা মরিচ, ৩ টেবিল চামচ তেল এবং ৬ গ্লাস পানি।
- > চাল ও ডাল আলাদাভাবে ৩-৪ মিনিট ভেজে নিন।
- > চাল ও ডাল ভাল করে ধুয়ে পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।
- > এবার একটি মস্ন কাপড়ের সাহায্যে পানি ঝেড়ে শুকিয়ে নিন এবং ১ ঘন্টা পরে চাল ও ডাল গুড়া করে একত্রে মিশিয়ে নিন।
- > শাক সবজিগুলো ভাল করে ধুয়ে কেটে নিন।
- > আদা ও রসুন বেটে নিন এবং ধনিয়া পাতা ও কাঁচামরিচ কুচি করে নিন।
- > ৬ গ্লাস পানি ফুটিয়ে নিন।
- > একটি পাত্রে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ ও বাটা মসলা দিয়ে হালকা করে ভেজে নিন।
- > এবার পেঁয়াজ ও মসলার মধ্যে ফুটন্ত পানি যোগ করুন এবং কাঁচামরিচ ও ধনিয়া পাতা যোগ করুন।
- > সকল কাটা সবজি ও চাল ও ডালের গুড়ার মিশ্রণ ফুটন্ত পানিতে যোগ করুন।
- > ভাল ভাবে মিশিয়ে নিন এবং ৫ মিনিট অনবরত নাড়তে থাকুন যাতে জমাট না বেঁধে যায়।
- > এবার চুলা থেকে নামিয়ে নিন এবং গরম থাকা অবস্থায় ডিমের আকৃতি দিন। ভাপ দেয়া পাত্রে পিঠাগুলো রাখুন এবং ১৫ মিনিট ভাপ দিন।
- > তৈরি পিঠা ধনিয়াপাতা/চাটনির সাথে পরিবেশন করুন।

### নোটঃ

- > মিশ্র শাক সবজির পিঠা একটি পুষ্টিকর খাবার, যেখানে বিভিন্ন ধরণের শস্যের মিশ্রণ যেমন-চাল-ডাল এবং শাক সবজি রয়েছে।
- > চাল, ডাল ও শাক সবজি ৪:২:২ অনুপাতে ব্যবহৃত হয়েছে যেখানে চাল, ডাল/শিম জাতীয় সবজি, শাক জাতীয় সবজি একত্রে খাবারের আমিষের মান বাড়িয়ে তোলে।
- > ভেজে নেওয়া চাল ও ডালের পরিপাক ক্ষমতা বেড়ে যায়।
- > চাল ও ডালের গুড়া অন্যান্য উপকরণের সাথে মেশানোর ফলে খাবারের আমিষের মান উন্নত হয়েছে।
- > অন্যান্য অনুপুষ্টিতে পরিপূর্ণ শাক সবজি যেমন- পালং শাক, সজনে পাতা, কলমিশাক ও অন্যান্য শাক জাতীয় সবজিও ব্যবহার করা যায়।

(নোট: জনপ্রতি উপকরণ খরচ বাজারমূল্যের সাথে পরিবর্তনীয়)





## তথ্যের উৎসঃ

- ইউএসএআইডি ও এফএও এর সহযোগিতায়, বাংলাদেশের দক্ষিণ অঞ্চলে নির্বাচিত জেলায় সমন্বিত কৃষি প্রচেষ্টার মাধ্যমে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়ন প্রকল্প কর্তৃক প্রণীত, “নারীদের উন্নত পুষ্টির লক্ষ্যে রেসিপি পুস্তিকা”
- দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)
- বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি পরিচালনা সহায়িকা
- ইউনিসেফ
- Dietary Guidelines for Bangladesh
- Food and Agriculture organization 2015
- Training manual for cook, school meal programme, World Food Programme(WFP) 2019
- Bangladesh Gadget, Food Safety Authority 2017
- Official website, World Health Organization (WHO)
- Presentation on Food Safety, Dr. Abdur Rouf Manun, Professor, Department of Chemistry, Dhaka University



Project is funded by the European Union  
with co-funding from the Austrian Development Cooperation



 Austrian  
Development  
Cooperation

and implemented by



This document was produced with the financial support of the European Union and with co-funding from the Austrian Development Cooperation. Its contents are the sole responsibility of the JANOC Project and do not necessarily reflect the views of the European Union or the Austrian Development Cooperation

# JAN JOINT ACTION FOR NUTRITION OUTCOME

বিশেষ কৃতজ্ঞতায়ঃ  
রংপুর এবং নীলফামারী জেলার সকল জেলা ও  
উপজেলা পুষ্টিসমন্বয় কমিটি সমূহ

সহযোগিতায়



জয়েন্ট আকশ্যান ফর নিউট্রিশন আউটকাম কেয়ার, প্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ ও ইএসডিও এর একটি যৌথ প্রকল্প; প্রকল্পটি ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন এর আর্থিক সহায়তায় ও অস্ট্রিয়ান ডেভলোপমেন্ট কো-অপারেশন এর সহ-আর্থিক সহায়তায় পরিচালিত হচ্ছে।