

শিশু খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা-২০২১ (খসড়া)



২০টি শিশু দিবায়ত্ত কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

মুখবন্ধ

অপুষ্টি আমাদের দেশে একটি গুরুত্বপূর্ণ জনস্বাস্থ্য সমস্যা। পুষ্টিহীনতা দেশের সামগ্রিক জনশক্তির অর্থবহ কর্মক্ষমতাকে নিম্নেজ করে তোলে। এই প্রেক্ষাপট থেকে বর্তমানে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের সঠিক পুষ্টিসেবা নিশ্চিতকরণের মাধ্যমে অপুষ্টিজনিত সমস্যা দূরীকরণে অন্যতম অবদান রাখছে।

পুষ্টি একটি বহুমাত্রিক বিষয়। এর সাথে আর্থসামাজিক ও সাংস্কৃতিক নানা বিষয় জড়িয়ে আছে। পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ না করার কারণে একদিকে মাতৃমৃত্যু ও শিশু মৃত্যু হচ্ছে অন্যদিকে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন: হার্টএ্যাটাক, ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, লিভার ডিজিজ, হাইপারটেনশন সহ বিভিন্ন রোগ হতে পারে। সঠিক পুষ্টিজ্ঞান ও সচেতনতার অভাব পুষ্টি সমস্যার জন্য বহুলাংশে দায়ী। শিশুর জন্মের পর থেকে ৬মাস পর্যন্ত মায়ের দুধের বিকল্প নেই। তবে ৬মাস পূর্ণ হবার পর থেকে শিশুর পুষ্টি নিশ্চিতকরণ জরুরী। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রগুলো বৈচিত্রময় খাদ্য প্রদানের মাধ্যমে শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করেছে এবং সুস্বাস্থ্য ও সঠিক বিকাশে সহায়তা করেছে। বয়সভেদে (৬মাস-৬বছর বয়সী) শিশুর সুনির্দিষ্ট খাদ্য তালিকা প্রস্তুত ও নিরাপদের সাথে খাবার পরিবেশন নিশ্চিতকরণে দিবাযত্ন কেন্দ্রের সকল কর্মকর্তা ও কর্মচারী অত্যন্ত সচেতন ও দৃঢ় পরিকর।

”শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পরিকল্পনা”-নামক নির্দেশিকাটি দিবাযত্ন কেন্দ্রের পুষ্টিসেবার একটি প্রতিরূপ। সঠিক ও নিরাপদ রান্না পদ্ধতির মধ্য দিয়ে শিশুর পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশনের জন্য এটি একটি আদর্শ সহায়িকা হতে পারে। শিশুর অভিভাবকগণ তাদের প্রয়োজন অনুযায়ী নির্দেশিকাটি সংগ্রহ করে শিশুর পুষ্টিসেবা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে পারেন।

আশা করি, শিশুর সুস্বাস্থ্য রক্ষা ও অপুষ্টি প্রতিরোধে নির্দেশিকাটি দিবাযত্ন কেন্দ্রের সংশ্লিষ্ট সকলকে সহায়তা করবে। এছাড়াও শিশুর অভিভাবক ও অন্যদের জন্য নির্দেশিকাটি সঠিকভাবে প্রতিপালনের অনুরোধ রইলো।

নির্দেশিকাটি গবেষণা ও প্রস্তুত করতে সহায়তা প্রকল্প পরিচালকে যারা সহায়তা করেছেন, তাদের আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

শবনম মোস্তারী
প্রকল্প পরিচালক (উপ-সচিব)

সূচিপত্র

	বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা নং
১.	ভূমিকা	১
২.	পুষ্টির সংগা	১
৩.	খাদ্যের সংগা	১
৪.	খাদ্যের প্রকারভেদ	১
৫.	খাবার রান্না করার সঠিক পদ্ধতি	৩
৬.	কেন্দ্রে খাবার পরিবেশনের সময় লক্ষণীয় বিষয়	৩
৭.	খাবার সংরক্ষণের সঠিক পদ্ধতি	৩
৮.	খাদ্য বিনিময় তালিকা	৫
৯.	এক থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুদের প্রয়োজনীয় ক্যালরী	৬
১০.	শিশুদের খাদ্য তালিকায় এক দিনের নমুনা	৭-১২
১১.	উপসংহার	১২

ভূমিকা

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদে বলা হয়েছে, “শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে শিশুর মানসম্মত জীবন নিশ্চিতকরণ রাষ্ট্রের অন্যতম দায়িত্ব”। বাংলাদেশের সংবিধান ও জাতীয় শিশুনীতিতে শিশুর স্বাস্থ্যের সাথে পুষ্টির বিষয়টি প্রাধান্য পেলেও বাংলাদেশে শিশুদের একটি বিরাট অংশ অপুষ্টিজনিত নানা রোগে ভুগছে।

আইসিডিডিআরবি-২০১৫ অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রায় ৪.৫ লক্ষ শিশু অপুষ্টির শিকার, ০৫ বছরের কম বয়সী শিশু ৫২% রক্তস্বল্পতা, ৪১% শিশু বয়সের তুলনায় কম উচ্চতা, ১৬% শিশু অতি ওজন এবং ৩৬% শিশু বয়সের তুলনায় স্বল্প ওজনের মতো জটিল সমস্যায় ভুগছে [WHO-2015; LANCET-2013]। এসব বিষয় গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে “২০টি শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প” প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর পুষ্টি সমস্যা দূরীকরণ, দৈহিক বৃদ্ধি, মস্তিষ্কের পূর্ণ বিকাশ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য বয়স অনুযায়ী খাদ্য পরিকল্পনা গ্রহণ করেছে। এই পরিকল্পনা একদিকে যেমন শিশুর অপুষ্টিজনিত রোগ প্রতিরোধ করবে তেমনি একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে সহায়তা করবে।

শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত বিষয়সমূহ:

পুষ্টি:

পুষ্টি এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে গ্রহণ করা খাদ্য শোষিত হয়ে শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপন্ন করে, শরীরে বৃদ্ধি সাধন করে, শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে।

খাদ্য:

খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি যা গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, ক্ষয়পূরণ ও বিভিন্ন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি যোগান দেয় এবং সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে। খাদ্যের যেসব রাসায়নিক পদার্থ দেহের কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করে সেগুলো খাদ্য উপাদান নামে পরিচিত। খাদ্যের মধ্যে ৬টি খাদ্য উপাদান বিদ্যমান -

- আমিষ (প্রোটিন),
- শর্করা (কার্বোহাইড্রেট),
- তেল বা চর্বি (ফ্যাট),
- খনিজ উপাদান (মিনারেল),
- ভিটামিন ও
- পানি।
-

খাদ্যের প্রকারভেদ

খাদ্যের এই ছয়টি উপাদানকে কেন্দ্র করে শাকসবজি, ফলমূল, শস্যজাত খাদ্য, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, মাংস ও তার বিকল্প খাবার এই ৪টি খাদ্য গ্রুপে ভাগ করে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয়ে “স্বাস্থ্যসম্মত সুখম খাদ্য” তৈরি হয়। পুষ্টিকর খাদ্য শিশুর স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। উক্ত তথ্যের আলোকে আমরা দিবায়ত্ন কেন্দ্রে শিশুর খাবারগুলোকে ০৪টি গ্রুপে ভাগ করেছি। যেমন-

০১. শস্য জাতীয় খাদ্য

শস্য জাতীয় খাদ্য শক্তির অন্যতম প্রধান উৎস। তাই শিশুর দৈহিক বৃদ্ধির জন্য এ ধরনের খাদ্য প্রয়োজন। ভাত, রুটি, সুজি, নুডলস্, পাস্তা প্রভৃতি শর্করা জাতীয় খাবার গুলো শিশুকে দীর্ঘসময় পর্যন্ত কর্মচঞ্চল থাকার শক্তি প্রদান করে।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

০২. মাছ, মাংস এবং ডিম

মাছ, মাংস, ডিম এবং এর বিকল্প খাবারে শিশুর পরিপূর্ণ বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন বি-১২, ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড এবং প্রোটিন থাকে। বাদাম ও চর্বিযুক্ত মাছ, যকৃত ইত্যাদি খাবার গুলোতে আয়রন, খনিজ লবণ ও ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড পাওয়া যায় যা শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

০৩. দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার

দুধ, পনির এবং দুগ্ধজাত খাবারে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন-ডি রয়েছে যা শিশুর হাড় এবং দাঁতকে মজবুত করতে সহায়তা করে।

০৪. তাজা ফল এবং শাকসবজি

শাকসবজি এবং ফলমূলে ভিটামিন, এন্টিঅক্সিডেন্ট, খনিজ লবণ, পানি, ফাইবার ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। সুস্বাস্থ্যের জন্য শিশুকে প্রতিদিন অন্তত একটি গাঢ় সবুজ এবং রঙিন ফল ও সবজি খেতে উৎসাহিত করা হয়। ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার যেমন- পেয়ারা, পেঁপে, কমলা, আঙুর প্রভৃতি ফলমূল এবং শাকসবজি শিশুর সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

শিশু দিবায়ত্ব কেন্দ্রে উপরোক্ত ৪টি গ্রুপের খাবার প্রতিদিনের তালিকায় অন্তর্ভুক্ত আছে কিনা তা নিশ্চিত করা এবং খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রেখে সঠিক পদ্ধতিতে খাদ্য তৈরি করা হয়। তবে এই ৪টি গ্রুপের বাইরেও খাবারের ক্ষেত্রে আরো কিছু বিষয়ের দিকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা হয়।

❖ পানি ও ফলের রস

পানি সকলের জন্য অপরিহার্য। নির্দিষ্ট সময় পর পর শিশুদের বিশুদ্ধ পানি পান করানো হয়। পানি শরীরে অক্সিজেন সরবরাহ এবং অন্যান্য বিপাকীয় কাজ পরিচালনা করতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যের বিষয়ে খেয়াল রেখে ফলের জুসকে দুই বেলার খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে না দিয়ে খাবারের সময়ে দেওয়া হয়। তবে শিশুদেরকে ফলের জুসের পরিবর্তে টাটকা ফল খাওয়ানোর ব্যাপারে উৎসাহিত করা হয়।

❖ ক্যালরি ও ফ্যাট

খাদ্য শক্তির একক হল ক্যালরি। অতিরিক্ত ক্যালরি ও ফ্যাট যুক্ত জাঙ্কফুডের প্রতি শিশুরা তীব্র আকর্ষণবোধ করে। কিন্তু এসব খাবার শিশুর অতিরিক্ত ওজন, ক্ষীণ দৃষ্টিশক্তি, অপুষ্টি সহ নানা রকম জটিলতা সৃষ্টি করে। তাই এখানে যথাসম্ভব ঘরোয়া ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশে পরিমিত ক্যালরি ও ফ্যাট যুক্ত খাবারের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়।

❖ সোডিয়াম বা লবণ

পরিমিত লবণ শরীরের জন্য অত্যাৱশ্যক। কিন্তু অতিরিক্ত লবণ শিশুর শরীরের জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। ইনস্ট্যান্ট নুডলস্, বিস্কুট, চিপস্, সব ধরনের জাঙ্কফুড ইত্যাদি খাবারে প্রচুর পরিমাণে লবণ বা সোডিয়াম ক্লোরাইড, টেস্টিং সল্ট থাকায় শিশুদের এসব খাবার দেওয়ার ক্ষেত্রে অধিক সতর্কতা অবলম্বন করা হয়। জাঙ্কফুড খেতে শিশুদের নিরুৎসাহিত করা হয়। কারণ এগুলো পরবর্তীতে নানা রকম শারীরিক জটিলতার সৃষ্টি করে।

❖ চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার

পানীয় যেমন- ফলের জুস, এনার্জি ড্রিংকস, স্পোর্টস ড্রিংকস ইত্যাদি খাবারে অতিরিক্ত চিনি থাকে যা পরবর্তীতে শিশুর অতিরিক্ত ওজন ও দাঁতের ক্ষয়রোগ সৃষ্টি করে।

❖ **মায়ের বুকের দুধঃ** শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে মায়ের বুকের দুধের কোনো বিকল্প নেই। এ বিষয়টি বিবেচনায় রেখে কর্মজীবী মায়ের ০৬-১২ মাস বয়সী শিশুর জন্য মা কর্তৃক প্রদানকৃত বুকের দুধকে যথাযথ ভাবে সংরক্ষণ করে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে খাওয়ানোর ব্যবস্থা করা হয়।

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

খাবার রান্না করার সঠিক পদ্ধতি:

শিশুদের দৈহিক ও মানসিক বিকাশের জন্য সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দিবাযাত্র কেন্দ্রগুলোতে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য শিক্ষিকার তত্ত্বাবধানে ২ জন দক্ষ কুক দ্বারা স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে পুষ্টিকর খাবার রান্না করা হয়। রান্নার সময় বিশেষ কিছু বিষয়গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করা হয়। যেমন:

- (ক) রান্নার পূর্বে ও পরে রান্নাঘর এবং থালা-বাসন ভালভাবে জীবাণুমুক্ত করা হয়।
- (খ) রান্না শুরুর পূর্বে যাবতীয় অলংকার খুলে হাত-নখ পরিষ্কার করে এপ্রোন, হেয়ার ক্যাপ, হ্যান্ডগ্লোভস পরিধান করে রান্না করা হয়।
- (গ) কাচা শাক-সবজি, মাছ-মাংস বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া হয় এবং রান্নার প্রতিটি ধাপে বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা হয়।
- (ঘ) ছুরি, বাটি, চপিং বোর্ড, ব্লেন্ডার ব্যবহারের আগে ও পরে জীবাণুমুক্ত করা হয়।
- (ঙ) সঠিক পরিমাণ তেল, লবন, মশলা ব্যবহার করে সুস্বাদু খাবার তৈরি করা হয়।
- (চ) অতিরিক্ত ক্যালরি, চর্বি, চিনি বা লবণ যুক্ত খাবার এবং পানীয়কে পরিহার করে সঠিক ক্যালরি চাহিদা পূরণ করা হয়।
- (ছ) ৭০-১০০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় কাচা খাবার রান্না করা হয়।
- (জ) ০৬ মাস - ০১ বছর বয়সী শিশুর উপযোগী খাবার আলাদাভাবে রান্না করা হয় এবং শিশুদের জন্য আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যুক্ত করা হয়।
- (ঝ) রেফ্রিজারেটরে নিরাপদ তাপমাত্রায় কাঁচা খাবার (শাক, সবজি, মাছ, মাংস, দুধ ও ফল) সংরক্ষণ করা হয়।

পুষ্টিকর খাবার তৈরির পরবর্তী ধাপ হলো আকর্ষণীয় ভাবে পরিবেশন। খাবারের প্রতি আকর্ষণ শুধু সুস্বাদু খাবারের উপরই নির্ভর করে না বরং সুন্দরভাবে পরিবেশনের উপরও নির্ভর করে। একটি চমৎকার পরিবেশনই শিশুর খাদ্য গ্রহণে আগ্রহ তৈরি করতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। এছাড়া খাবার পরিবেশনের সময় সকল শিশুর অংশগ্রহণ তাদেরকে খাদ্য গ্রহণে অধিক আগ্রহী করে তোলে।

কেন্দ্রে শিশুর খাবার পরিবেশনের সময় যেসব বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখা হয় তা নিম্নরূপঃ

- খাবারের সময়টিকে উপভোগ্য করে তোলার জন্য মাঝে মাঝে বিভিন্ন সৃজনশীল অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। যেমন- কোন শিশুর জন্মদিন উদযাপন, বাংলা নববর্ষ উদযাপন, বসন্ত উদযাপন, ইংরেজি বর্ষবরণ ইত্যাদি।
- খাওয়ার ক্ষেত্রে শিশুদের জন্য নির্দিষ্ট করে সময় জুড়ে দেওয়া হয় না।
- যত্নকারীরা খাদ্য গ্রহণের সময় শিশুদের টেবিল ম্যানার, খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি শিখতে সাহায্য করে।
- উন্নতমানের রঙিন গ্লাস, বাটি, চামচ, প্লেটে বেচিত্রময় পদ্ধতিতে সুস্বাদু খাবার পরিবেশন করা হয়।
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় মৌসুমি ফল রাখা হয়।
- প্রতিদিন খাবারের রং ও স্বাদের মধ্যে ভিন্নতা রেখে নতুন নতুন খাবার নানা ধরনের মজার নামে পরিবেশন করা হয়।
- উৎসাহ ও প্রশংসার মাধ্যমে নির্দিষ্ট সময়ে শিশুদের নিজ হাতে খাবার গ্রহণের অভ্যাস করানো হয় তবে প্রয়োজনে যত্নকারীরা মাতৃস্নেহে শিশুদের খাবার খাইয়ে দেন।
- শিশুদের নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি ও তরল খাবার দেওয়া হয়।

একটি প্রচলিত প্রবাদ আছে “সুস্থ দেহে সুস্থ মন বাস করে” এ থেকে বলা যায় যে, “২০ টি শিশু দিবাযাত্র কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প” বয়স অনুযায়ী যে খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করেছে তা বয়সভেদে শিশুর স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্য গঠন ও মন- মানসিকতা ভাল রাখার মাধ্যমে শিশুর যথাযথ বিকাশে সহায়তা করবে।

খাবার সংরক্ষণের সঠিক পদ্ধতি:

খাদ্যের প্রকারভেদে বিভিন্নরকম খাদ্যগুলো একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। তাই খাবার সংরক্ষণের পদ্ধতি জানার আগে আমাদের খাদ্যগুলোর প্রকারভেদ বিস্তারিত জানতে হবে। পচনশীলতার উপর ভিত্তি করে খাদ্যগুলোকে তিন ভাগে ভাগ করা যায় -

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

দ্রুত পচনশীল খাদ্য	১.শাক ২.সবজি পৈপে, মিষ্টি কুমড়া, লাউ, সীম, কপি, গাজর, টমেটো, পটল, শষা, মটরশুটি,বাঁধাকপি ইত্যাদ। ৩.কাঁচা মরিচ ৪.মাছ ৫.বয়লার মুরগীর মাংস ৬.তরল দুধ ৭.পাঁকা আম, পাঁকা পৈপে, পাঁকা কাঁঠাল
আংশিক পচনশীল খাদ্য	১.গোল আলু ২.পিয়াজ ৩.আদা ৪.রসুন ৫.ফার্মের ডিম ৬.কলা ৭.কমলা ৮.মালটা ৯.লেবু ১০.পাউরুটি ১১.বিস্কুট ১২.কেক
অ-পচনশীল খাদ্য	১.চাল ২.পোলাও চাল ৩.মশুরের ডাল ৪.আয়োডিনযুক্ত লবণ ৫.গমের সুজি ৬.দেশী চিনি ৭.সেমাই ৮.সয়াবিন তেল ৯. জিরা গুড়া, ১০.হলুদ গুড়া ১১.এলাচি, দারুচিনি ১২.মরিচের গুড়া ১৩.মুড়ি

উপরিউক্ত খাদ্য দ্রব্য সংরক্ষনের বিভিন্ন পদ্ধতি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো :

দ্রুত পচনশীল খাদ্য:

১. রোদের তাপ এবং অথবা বৈদ্যুতিক পাখার নিচে ছড়িয়ে রাখলে পানি বাষ্পীভূত হয়ে দ্রুত পচনশীল খাদ্যদ্রব্য যেমন শীম,গাজর, ফুলকপি, টমেটো,পটল,শষা, মটরশুটি,বাঁধাকপি ইত্যাদি ২-৪ দিন পর্যন্ত ভালো রাখা যায়। কাঁচা মরিচ ও একই পদ্ধতিতে সংরক্ষণ করা যায়।

উৎস: শাহীন আহমেদ, উচ্চতর খাদ্য ও পুষ্টি বিজ্ঞান, ২০২০, পৃষ্ঠা : ২৩০

২. মাংস জাতীয় খাদ্য বিশেষ করে বয়লার মুরগীর মাংস , তরল দুধ সঠিকভাবে প্যাকেট করে হিমায়িত উপায়ে সংরক্ষণ করা যাতে করে অণুজীব প্রবেশ করতে না পারে।

উৎস: সিদ্দীকা কবীর, পুষ্টি ও খাদ্য ব্যবস্থা (১৯৯৬) , পৃষ্ঠা : ২৬১

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

৩. বিভিন্ন রকম ফল যেমন পাকা আম, পাকা পেঁপে, পাকা কীঠাল ইত্যাদি পলিথিনে মুড়ে হিমায়িত করেও কয়েকদিন সংরক্ষণ করা যায়।

আংশিক পচনশীল খাদ্য:

মাটির নিচে জন্মানো খাদ্য যেমন: আলু, কলা, পেঁয়াজ, রসুন, আদা সহ বিভিন্ন রকম ফল, সবজি সহ বিভিন্ন বেকারী খাদ্যগুলোকে আংশিক পচনশীল খাদ্য আংশিক পচনশীল হিসেবে ধরা হয়। আলু সাধারণ তাপমাত্রায় রাখা যায় বেশ কিছুদিন, আবার খোসা ছাড়িয়ে ৬৫ ডিগ্রী সে. তাপে শুকিয়ে বাক্সে সংরক্ষণ করা যায়। অপরদিকে পেঁয়াজ, রসুন, আদা ৬৫ – ৭০ ৬৫ ডিগ্রী সে. তাপমাত্রায় রেখে দিলে তিন মাসের বেশী সময় ভালো রাখা যায়। ভিটামিন সি জাতীয় ফল যেমন: কমলা, মালটা সাধারণ তাপমাত্রায় ১-২ দিন আর ফ্রিজে রাখলে সপ্তাহখানেক ভালো রাখা যায়। পাউরুটি, বিস্কুট, কেক ইত্যাদি ও মেয়াদ উত্তীর্ণ না হওয়া পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

অ-পচনশীল খাদ্য:

১. অ-পচনশীল খাদ্য দ্রব্য যেমন: চাল, ডাল, সুচি এলাচি, দারুচিনি বিভিন্ন গুড়া রোদে শুকিয়ে অনেক দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়।

২. শুষ্ক পরিবেশে চিটি, লবণ, তেল, সেমাই ইত্যাদি অনেক দিন সংরক্ষণ করা যায়

৩. চিরা, মুড়ি ইত্যাদিতে চিটজাত করে অনেক দিন সংরক্ষণ করা যায়

৪. পোকা মাকড় ও ব্যাকটেরিয়া যেন খাদ্য গুণ নষ্ট না করে সেভাবে খাদ্য প্যাকেট করে রাখতে হবে।

উৎস: শাহীন আহমেদ (২০২০) উচ্চতর খাদ্য ও পুষ্টি বিজ্ঞান, পৃষ্ঠা ২১৮.২১৯

শিশুর দৈহিক ও মানসিক বিকাশের জন্য বয়স অনুযায়ী পর্যাপ্ত পুষ্টির খাদ্যের প্রয়োজন। শৈশবে প্রথম তিন বছর এবং পাঁচ বছর পর্যন্ত যখন দৈহিক বৃদ্ধি দ্রুত ঘটে তখন শিশু খাদ্যের জন্য মায়ের উপর নির্ভরশীল থাকে। তখন এ সময়ে চাহিদার তুলনায় কম খাবার দিলে শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি বাধা পায় যার ফলে মানসিক বিকাশ ও সুস্থ হয় না।

খাদ্য বিনিময় তালিকা :

১। শস্য ও শর্করা জাতীয় খাদ্য :

ভাত = ১/৩ কাপ

আটার রুটি (ছোটপাতলা ১ টি) = ৩০ গ্রাম

ব্রাউন ব্রেড/পাউরুটি, ১ পিস (১ পাউন্ড ওজনের পাউরুটির) = ৩০ গ্রাম

ব্রাউন ব্রেড/পাউরুটি, ২ পিস (১/২ পাউন্ড ওজনের পাউরুটির) = ৩০ গ্রাম

নানরুটি (ছোট ১ টার অর্ধেক) = ৩০ গ্রাম

মুড়ি ১ কাপ = ২২ গ্রাম

চিড়া ১/২ কাপ = ২২ গ্রাম

খৈ ১.৫ কাপ = ২২ গ্রাম

নুডুলস ১/২ কাপ রান্না = ২২ গ্রাম (শুকনা)

সুজি ১/২ কাপ রান্না = ২২ গ্রাম (শুকনা)

সেমাই ১/২ কাপ রান্না = ২২ গ্রাম (শুকনা)

আলু ছোট ৩ টা = ১০ গ্রাম, একটা ছোট আলু = ৩০ গ্রাম/২২ গ্রাম

মিষ্টি আলু ১ টি = ৮০ গ্রাম

নোনতা বিস্কুট (ছোট ৮টা/বড় ৪টা) = ৩০ গ্রাম

কর্নফ্লেক্স = ২৫ গ্রাম

আটা/ময়দা/চালের গুড়া ১/২ কাপ রান্না = ২২ গ্রাম

ভূট্টা ১/২ টা = ২২ গ্রাম

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

২। প্রোটিন জাতীয় খাদ্য

(ক) ডিম/বাদাম :

ডিম ১ টা = ৪০ গ্রাম

চিনাবাদাম (খোসা সহ ১৫-১৬ টা) = ১০ গ্রাম

(খ) ডাল জাতীয় :

সব ধরনের ডাল ১/২ কাপ (৬ চা.চা) = ১০ গ্রাম (শুকনা)

ছোলা ভাজা ১/৩ কাপ = ২৫ গ্রাম

সয়াবিন ৩/৪ কাপ = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

বেসন ১/২ কাপ = ৩০ গ্রাম

সিমের বিচি ৪/৩ কাপ = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

কাবলি মটর ৪/৩ কাপ = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

৩। দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য

তরল দুধ ১ কাপ (ননী বিহীন) (আধা পোয়া) = ১২৫ গ্রাম

গুড়া দুধ ৮/১ (৩ চা.চা) = ১৫ গ্রাম

৪। শাক-সবজি : (ইচ্ছামত)

সব ধরনের শাক, বাধাঁকপি, মূলা, ফুলকপি, ওলকপি, কঁচামরিচ, কঁচাটমেটো, পাকাটমেটো, কঁচাপেপে, শশা, খিরা, করল্লা, ঝিঙা, ধুন্দল, চিচিংগা, পটল, চাল কুমড়া, ডাটা, কেপসিকাম, ব্রোকলি, লাউ, সজনে ডাঁটা, বিলম্ব, জলপাই, কঁচা আম ইত্যাদি।

শিশুদের প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ক্যালরী:

১-২ বছর পর্যন্ত শিশুর দৈনিক ক্যালরির গড় চাহিদা ১০০০ কিলোক্যালরি। ১ বছর বয়সের পরে প্রতি বছরের জন্য ১০০ ক্যালরি করে বাড়িয়ে ৫ বছরের শিশুর দৈনিক ক্যালরির চাহিদা ১৪০০ কিলোক্যালরি প্রয়োজন।

এছাড়াও একটি নির্দিষ্ট বয়সী শিশুর দৈনিক ক্যালরী জানতে নিচের তালিকাটি অনুসরণ করা যেতে পারে:

বয়স	কিলোক্যালরি
৬মাস	৮৬৪
১ বছর	১০০০
২ বছর	১১০০
৩ বছর	১২০০
৪ বছর	১৩০০
৫ বছর	১৪০০
৬ বছর	১৫০০

সূত্র: সিদ্দিকা কবির(১৯৯৬), পুষ্টি ও খাদ্য ব্যবস্থা, তাজ পাবলিশিং হাউস, পৃষ্ঠা (৩০১)

বিভিন্ন বয়সী শিশুদের বিভিন্ন খাদ্য তালিকার ১ দিনের নমুনা নিচে ছক আকারে দেওয়া হলো :

(০৬ মাস থেকে ০১ বছর)

সকালের খাবারঃ গরুর দুধ : ১০০ মিলি সুজি : ১৫ গ্রাম কলা : ১টি (মাঝারি) দুপুরের খাবারঃ ভাত (নাজিরশাইল চাল) : ২০ - ৩০গ্রাম ঝুই মাছ : ৩০ - ৫০ গ্রাম মসুর ডাল : ০৮ - ১০ গ্রাম সবজি : ৩০ - ৫০ গ্রাম পালং শাক : ২০ - ৩০ গ্রাম লেবু : ছোট এক টুকরা বিকালের নাশতাঃ চিকেন স্যুপ : এক বাটি (১২০ মিলি) কমলার জুস : এক গ্লাস (৯০ মিলি)	  
---	---

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

বিকল্প খাবার

উপরের মেন্যুটি ১ দিনের, বাকি ৪ দিনের জন্য বিকল্প খাবার হিসেবে নিম্নোক্ত খাবার গুলো দেওয়া হয়ঃ

সকালের নাশতা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাশতা
গরুর দুধ/ গুঁড়ো দুধ, পাউরুটি/ রুটি/সেমাই/পাস্তা/নুডলস, কলা। 	ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতলা)/ মুরগীর মাংস/ডিম, ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজী (আলু, পেঁপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিঙ্গা), সবুজ শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক। 	সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)। 

শিশুদের খাদ্য তালিকার ১ দিনের নমুনা (০১ বছর থেকে ২.৫ বছর)

সকালের নাশতাঃ গরুর দুধ : ১০০ মিলি পাউরুটি : ৩০ গ্রাম (২ স্লাইস) কলা : ১টি (মাঝারি) দুপুরের খাবারঃ ভাত (নাজিরশাইল চাল) : ৫০-৬০ গ্রাম মুরগীর মাংস : ৫০ - ৬০ গ্রাম মুগ ডাল : ১০ - ১২ গ্রাম সবজী : ৩০ - ৫০ গ্রাম লাল শাক : ২০ - ৩০ গ্রাম লেবু : ছোট এক টুকরা	      
--	---

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

বিকালের নাশতাঃ পুডিং : এক বাটি (১২০ মিলি) বেদানার জুস : এক গ্লাস (১০০ মিলি)	 
--	--

বিকল্প খাবার

উপরের মেন্যুটি ১ দিনের, বাকি ৪ দিনের জন্য বিকল্প খাবার হিসেবে নিম্নোক্ত খাবার গুলো দেওয়া হয়ঃ

সকালের নাশতা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাশতা
গরুর দুধ/ গুঁড়ো দুধ, পাউরুটি/ বুটি/ সেমাই/ পাস্তা/ নুডুলস। 	ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতলা)/ মুরগীর মাংস/ডিম, ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজী (আলু, পেঁপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিঙ্গা), সবুজ শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক। 	সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)। 

শিশুদের খাদ্য তালিকার ১ দিনের নমুনা (২.৫ বছর থেকে ০৪ বছর)

সকালের নাশতাঃ নুডুলস (শুকনো) : ৩০-৩৫ গ্রাম সবজি (মটর, বরবটি, গাজর) : ১৫-১৮ গ্রাম কলা : ১টি (মাঝারি)	 
দুপুরের খাবারঃ ভাত (নাজিরশাইল চাল) : ৪৫-৬০ গ্রাম বুই মাছ : ৫০ - ৬০ গ্রাম মুগ ডাল : ১০ - ১২ গ্রাম সবজী : ৫০ - ৭০ গ্রাম লাল শাক : ৫০ গ্রাম	 

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত

লেবু : ছোট এক টুকরা বিকালের নাশতাঃ পুডিং : এক বাটি (১২০ মিলি) আপেল : একটি (ছোট)	
---	--

বিকল্প খাবার

উপরের মেন্যুটি ১ দিনের, বাকি ৪ দিনের জন্য বিকল্প খাবার হিসেবে নিম্নোক্ত খাবার গুলো দেওয়া হয়ঃ

সকালের নাশতা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাশতা
গরুর দুধ/ গুড়ো দুধ, পাউরুটি/ রুটি/ সেমাই/ পাস্তা/ নুডলস। 	ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতলা)/ মুরগীর মাংস/ডিম, ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজী (আলু, পেঁপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিঙ্গা), সবুজ শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক।   	সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)। 

শিশুদের খাদ্য তালিকার ১ দিনের নমুনা
(০৪ বছর থেকে ০৬ বছর)

সকালের নাশতাঃ দুধ : ১৫০-২০০ মিলি সেমাই : ১৫-২০ গ্রাম কলা : ১টি (বড়)	  
দুপুরের খাবারঃ ভাত (নাজিরশাইল চাল) : ৪৫-৬০ গ্রাম মুরগীর মাংস : ৬০-৭০ গ্রাম মুগ ডাল : ১০-১২ গ্রাম সবজী : ৫০-৭০ গ্রাম লাল শাক : ৩০-৫০ গ্রাম লেবু : ছোট এক টুকরা	 
বিকালের নাশতাঃ ফ্রুট কাস্টার্ড : এক বাটি (মাঝারি) পেয়ারা : অর্ধেক (বড়)	 
	 

বিকল্প খাবার

উপরের মেন্যুটি ১ দিনের, বাকি ৪ দিনের জন্য বিকল্প খাবার হিসেবে নিম্নোক্ত খাবার গুলো দেওয়া হয়ঃ

সকালের নাশতা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাশতা
গরুর দুধ/ গুঁড়ো দুধ, পাউরুটি/ রুটি/ সেমাই/ পাস্তা/ নুডলস। 	ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতলা)/ ডিম, ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজি (আলু, পৈপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিঙ্গা), সবুজ শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক। 	সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/ কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পৈপে/ আম/ ডালিম)। 

উপসংহার:

জীবনের প্রাথমিক বছরগুলোতে শিশুদের স্বাস্থ্যকর খাবার অভ্যাস গড়ে তোলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ের খাদ্যাভ্যাস শিশুর সারাজীবনের সঙ্গী হবে। একটি শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ খুবই প্রয়োজন। শিশুর মস্তিষ্ক উন্নত, মানসিক বিকাশ, বয়স অনুযায়ী ওজন ও উচ্চতর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ইত্যাদি সঠিকভাবে বৃদ্ধিতে পুষ্টির খাবারের বিষয়ে সঠিক ধারণা থাকাটা ও জরুরী। দিবায়ক্রে কর্মরত প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য শিক্ষিকা সুযম খাদ্য তালিকা করে সকল শিশুর খাদ্য ও পুষ্টির মান নিশ্চিত করেন। সেইবিষয়গুলোই গাইডলাইনে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। তাই আশা করা যায়, গাইড লাইনের এই তথ্য ব্যবহার করে অভিভাবকরা খাদ্য এবং পুষ্টির সাধারণ বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা পাবে এবং বাস্তব জীবনে শিশুদের সঠিক বৃদ্ধিতে তা কাজে লাগাতে এই গাইডলাইনটিকে কাজে লাগাতে পারবেন।

সর্বোপরি, শিশু দিবায়ক্রে কেন্দ্রে যত্নকারীরা ছাড়াও শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবক শিশুর সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এই নির্দেশিকার সাহায্য নিতে পারবেন।