

# প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায়ে শিশুর সেবা

৪ বছর - ৬ বছর

## খাদ্য ও পুষ্টি

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
(মোরারি)	
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
<p>গরুর দুধ/ গুঁড়ো দুধ, পাউরুটি/ রুটি/ সেমাই/ পাস্তা/ নুডলস।</p> 	<p>ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতনা)/ ডিম, ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজি (আলু, পেঁপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিঙ্গা), সবুজ শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক।</p> 	<p>সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)।</p> 