

# প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ে শিশুর সেবা

১২ মাস - ৩০ মাস

## খাদ্য ও পুষ্টি

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 (মোঝারি)



### 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





### 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
<p>গরুর দুধ/ গুঁড়ো দুধ, পাউরুটি/ রুটি/ সেমাই/ পাস্তা/ নুডলস।</p> 	<p>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।</p> 	<p>সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)।</p> 