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

ফুট কাস্টার্ড : এক বাটি

(মাঝারি)

পেয়ারা : অর্ধেক

(বড়)





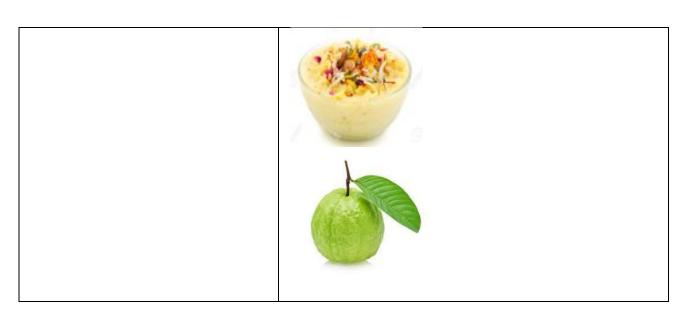












বিকল্প খাবার

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/	ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতলা)/ ডিম,	স্যুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/
পাস্তা, নুডুলস।	ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজি (আলু, পেঁপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিগ্গা), সবুজ	আঙুর/ পাঁকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)।
	শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক।	
	6 35	