

পথ্য পরিকল্পনা(Diet Plan)

Bed no.	UHID:	Age:	Years,	Date:	
Name:		Height:	ft in/cm	Weight:	Kg,
Gender: # Male # Female		BMI :	kg/m <sup>2</sup>		

**Food Allergies (এলার্জি) :**

**Diagnosis & Condition:**

Anemia	Fever
IBS	Constipation
Under weight	Over weight
Obesity	Malnourished
Gastritis	Diarrheal

**Remarks:**

**Diet Advised (পথ্য):** Balanced Diet for Baby.

Calorie (ক্যালরি): 900 kcal/day (±100)

Water (পানি): 1 Liter/Glass

\* Oil(তেল) : 5-6 Tea spoon/gm

\* Salt (লবন) : Tea Spoon/ gm

পরিমাপঃ

১ চা-চামচ = ৫ গ্রাম	১ টেবিল চামচ = ১৫ গ্রাম
১ কাপ = ১৫০ মিলি লিটার,	১ গ্লাস = ২০০ মিলি লিটার
১ বাটি = ২৫০ মিলি	

সকাল

দুধ /সুপ/সুজি/ সাগু- ১ কাপ অথবা মায়ের দুধ

সকালের নাস্তা (০৭:৩০-০৮:৩০) টা

চাল/ ভাত + ডাল + মুরগীর মাংস + তেল+ নরম সবজি দিয়ে বানানো খিচুড়ি বা ঘরের সাভাবিক খাবার= ১ কাপ/ বাটি

মধ্য সকাল (১০:০০-১০:৩০) টা

দুধ বা সুপ বা মুড়ি- ১ কাপ, বাদামের গুড়া -১ চা- চামচ

মধ্য সকাল (১২:০০) টা

ফল/ ফলের রস-১টি , বিস্কিট-২ টি, ডাবেরপানি- ১ গ্লাস

দুপুরের খাবার (০১:৩০-০২:০০) টা

চাল + ডাল + কলিজা/ মাছ/মাংস + তেল+ নরম শাক-সবজি দিয়ে বানানো খিচুড়ি বা ঘরের সাভাবিক খাবার= ১ কাপ/ বাটি

বিকালের নাস্তা (০৪:০০) টা

বিস্কিট -২ টি ও ফল/ ফলের রস- ১টি বা দুধ- ১ কাপ /গ্লাস

সন্ধ্যার নাস্তা (০৫:৩০-০৬:০০) টা

সুপ/ নুডলস/পায়েস /সুজি/ সাগু - ১ কাপ

রাতের খাবার (০৮:০০-০৮:৩০) টা

চাল/ ভাত + ডাল + মাছ/ মাংস + তেল+ নরম সবজি দিয়ে বানানো খিচুড়ি বা ঘরের সাভাবিক খাবার= ১ কাপ/ বাটি

রাত (১০:০০-১০:৩০) টা

দুধ /সুপ/সুজি/ সাগু- ১ কাপ অথবা মায়ের দুধ

Authorized by

  
MST. NAZMA AKHTER  
CGO-1  
Dietician  
CMH, Dhaka.