

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): 1100 kcal/day

Water (পানি): 400-500 ml/ Liter

\* Oil(তেল) : 5-6 Tea spoon/gm

**পরিমাপঃ**

১ চা-চামচ = ৫ গ্রাম                      ১ টেবিল চামচ = ১৫ গ্রাম

১ কাপ = ১২৫ মিলি লিটার,              ১ গ্লাস = ২০০ মিলি লিটার

১ বাটি = ২৫০ মিলি লিটার

**সকাল**

দুধ/সুপ/সুজি/ সাণ্ড- ১½ 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= ১½ কাপ/ বাটি

**মধ্য সকাল (১০:০০-১০:৩০) টা**

দুধ বা সুপ/ সুজি /ওটস (রান্না করা)- ১ কাপ বা মায়ের দুধ

**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= ১½ কাপ/ বাটি

**বিকালের নাস্তা (০৪:০০) টা**

ফল/ ফলের রস- ১টি বা মায়ের দুধ

**সন্ধ্যার নাস্তা (০৫:৩০-০৬:০০) টা**

সুপ/সুজি/ সাণ্ড/ওটস - ১ কাপ (রান্না করা)

**রাতের খাবার (০৮:০০-০৮:৩০) টা**

চাল/ ভাত + ডাল + মাছ/ মাংস + তেল+ নরম সবজি

দিয়ে বানানো খিচুড়ি বা ঘরের সাভাবিক খাবার= ১½ কাপ/ বাটি

**রাত (১০:০০-১০:৩০) টা**

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

Authorized by

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