

শিশু খাদ্য ও পথ্য (২৫ মাস- ৩৬ মাস)

Diet for Kids (2 to 3 years)

(১ বাটি = ২৫০ গ্রাম, ১ গ্লাস = ২০০ গ্রাম)

২ থেকে ৩ বছর বয়স পর্যন্ত শিশু খাবার

- ✓ ২ থেকে ৩ বছর পর্যন্ত সকল শিশুকে প্রতিদিন কমপক্ষে তিন বেলা ১ বাটি করে পুষ্টি সমৃদ্ধ ভারী খাবার খেতে দিতে হবে।
- ✓ শিশুর ৩ বেলায় ভারী খাবারের পাশাপাশি ২ বার বা ৩ বার পুষ্টিকর নাস্তা যেমন-পাঁকা ফল বা ফলের রস, নুডুলস, ডিম, দুধ,সুপ, সুজি, সাণ্ড, ওটস, কনফ্লেক্স,সেমাই, মুড়ি, চিড়া, বিস্কিট, কেক খেতে দিতে হবে।
- ✓ শিশুর খাবার সবসময় নরম, সহজ পাচ্য ও বাচ্চার পছন্দ মত হতে হবে।
- ✓ দুই বছর বয়সের পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করতে হবে।
- ✓ আয়রন, আয়ডিন ও অন্যান্য পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা, বাদামের গুড়া, ওটস, গুড়, ছোট মাছ, সামদ্রিক মাছ, লবন, দুধ, কচুশাক, লালশাক, মিষ্টি কুমড়া, পেঁপে, ডাবের পানি, ফলের রস, লেবু,ফলের পিউরি ইত্যাদি খাওয়ানো ভাল।
- ✓ ভিটামিন-এ ও ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল যেমন- গাজর, লালশাক, পাঁকামিষ্টি কুমড়া, লাল মিষ্টিআলু, পাঁকা টমেটো, পাঁকাপেঁপে, কমলা, পেয়ারা, লেবু, আমড়া, জাম্বুরা ইত্যাদি।
- ✓ ফলিক এসিড ও ভিটামিন-বি সমৃদ্ধ খাবার যেমন- বাদাম, সবুজ শাক-সবজি, রুটি, পাস্তা, বীচি, সাইট্রাস ফল, দুধ, ডিম, গরুর কলিজা, মাংস, টুনা, সেলমন ইত্যাদি।
- ✓ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি সমৃদ্ধ খাবার যেমন- দুধ, দই, ছানা, ছোট মাছ, ডিমের কুসুম, সূর্যের আলো।
- ✓ জিংক ও সেলিনিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন- মাংস, ডাল, বীচি, বাদাম, দুধ, দই, ডিম, চিংড়ি, ওটস/ওটমিল।
- ✓ পরিবারের জন্য তেল সহ রান্না করা খাবার নরম করে শিশুকে খেতে দিতে হবে।
- ✓ প্রতিদিনের খাবারে যেকোন একটি প্রানীজ প্রোটিন খাবারে থাকতে হবে।
- ✓ সেই সাথে প্রতিদিনের খাবারে যেকোন একটি মৌসুমি ফল খাওয়াতে হবে।
- ✓ প্রতিদিনের খাবারে রঙ্গিন (হলুদ,লাল,সবুজ) শাক-সবজি তেল দিয়ে রান্না করে খাওয়াতে হবে।
- ✓ সুস্থ শরীর ও উন্নত মেধা বিকাশের জন্য আয়োডি,ওমেগা ও DHA যুক্ত খাবার খাওয়াতে হবে।
- ✓ শিশুকে কোমল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি পানীয় বা চকলেট দেওয়া থেকে বিরত থাকুন, এগুলো দাঁতের ক্ষয় ঘটায়।

টিপসঃ

- শিশুর পাতলা পায়খানা বা ডায়রিয়া হলে- আতপ চালের জাউ, সেদ্ধ কাঁচাকলা, আলু সেদ্ধ, ডাবের পানি, ভাতের মার, কলা, আপেল পিউরি, রাইস সুপ ও খাবার সেলাইন খেতে দিতে হবে।
- যে কোন নতুন খাবারে শিশুর হালকা বমি বা পাতলা পায়খানা হতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নাই।
- শিশুকে অধিক জোর পূর্বক বা আঘতি পূর্বক বা ভয় দেখিয়ে খাবার খাওয়ানো যাবেনা, উৎসাহিত বা প্রশংসা করে ও ধৈর্য সহকারে খাওয়াতে হবে।।
- শিশুকে নিজ হাতে খাবার খেতে উৎসাহিত করতে হবে।
- শিশু নিজ হাতে খাবার আগে ও পরে হাত ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।



Authorized by:

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