

বাচ্চাদের সুস্বাদু পথ্য
Balanced Diet for Children

যে সকল খাবার খাওয়া উচিতঃ

- ✓ শস্য জাতীয় খাদ্য যেমন- ভাত, রুটি, আলু, পাউরুটি/ব্রেড, কর্ণফ্লেক্স, চিড়া, মুড়ি, নুডুলস, আটা-ময়দা, সুজি, সাণ্ড ইত্যাদি।
- ✓ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, চিংড়ি, ডাল, বাদাম, খেজুর, মাশরুম, সয়াবিন, বীচি, ব্রোকলি, পালংশাক ইত্যাদি।
- ✓ ডেইরি ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য যেমন- দুধ, দই, পুডিং, চিজ, ছানা, বোরহানী, খিড়, সেমাই, ফিরনি ইত্যাদি।
- ✓ ফ্যাট/স্নেহ ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্য যেমন- ঘি, মাখন, পনির, তেল, মেয়নেজ, বাদাম, মধু, গুড়, চিনি, মিষ্টান্ন।
- ✓ ফল যেমন- কলা, আম, জাম, কাঠাল, লিচু, পেয়ারা, বড়ই, কমলা, আমড়া, আনারস, আপেল, লেবু, ডালিম, আঙ্গুর, এ্যাভোকাডো, খেজুর, কিশমিশ, ডুমুর, তরমুজ, বাঙ্গি, বেরী, চেরী, কিউই ইত্যাদি।
- ✓ রঙ্গিন ও সবুজ শাক-সবজি যেমন- লালশাক, কচুশাক, পালংশাক, লাউশাক, কলমিশাক, টমেটো, গাজর, ব্রোকলি, মিষ্টিকুমড়া, লাউ, করোল্লা, বেগুন, বীট, শশা, ডাটা, পটল, কাঁকরোল ইত্যাদি।
- ✓ পানি ও তরল খাবার যেমন- ডাবের পানি, ফলের রস, আদার নির্যাস, সুপ, শরবত, পানি।

তাছাড়া-


- ✓ ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- ওটস, মিষ্টিআলু, লাল চাল, লাল আটা, ব্রাউন রাইস, ভুট্টা, শাক-সবজি ইত্যাদি।
- ✓ ফলিক এসিড বা ভিটামিন-বি৯ যুক্ত খাবার যেমন- সবুজ শাক-সবজি, রুটি, পাস্তা, বাদাম, বীচি, সাইট্রাস ফল-লেবু, কমলা, জাম্বুরা ইত্যাদি।
- ✓ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, টকদই, চিজ/পনির, ছোট মাছ, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।
- ✓ আয়রন ও ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- কলিজা, মুরগী, মাছ-মাংস, খেজুর, কিশমিশ, কচু-লতা, কাচাঁকলা, আন্তশস্য, ড্রাইফ্রুট, বীচিজাত খাদ্য, লেবু, কাচাঁমরিচ, পেয়ারা, ফল ও ফলের রস ইত্যাদি।
- ✓ ভিটামিন-বি ১২ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, ডিম, বাদাম, কলিজা, গরুর মাংস, টুনা, সেলমন ইত্যাদি।
- ✓ আয়োডিন যুক্ত খাদ্য যেমন- মাছ, ডিম, দুধ, আয়োডিন যুক্ত খাবার লবন, সামদ্রিক মাছ ইত্যাদি।
- ✓ কপার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- গরুর মাংস, বিনুক, আলু, মাশরুম, কাজু বাদাম, পাস্তা, পালংশাক, এ্যাভোকাডো।
- ✓ জিংক সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাংস, ডাল, বীচি, বাদাম, দুধ, দই, ডিম, চিজ, ওটস/ওটমিল ইত্যাদি।
- ✓ সেলেনিয়াম সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মুরগী, ভুট্টা, ডিম, চিংড়ি, কাজুবাদাম, মাশরুম, পনির, পাস্তা ইত্যাদি।
- ✓ ওমেগা ও ডিএইচএ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাছের ডিম, মাছের চর্বি, সি-ফুড, ব্রোকলি, পালংশাক, এ্যাভোকাডো, লেটুস, ওটস, ডিম, বীচি, আখরোট, আম, সয়াবিন, কডলিভার ওয়েল ইত্যাদি।

টিপসঃ

- প্রতিদিন সময় মত ও পরিমিত পরিমাণে খাবার খেতে হবে।
- নিয়মিত ২ ঘন্টা খেলাধুলা ও ব্যায়াম স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।
- দিনে কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সূর্যের আলো শরীরে লাগাতে হবে।
- রান্নায় তেল, ঝাল, মসলা কম ব্যবহার করতে হবে।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও পানি জাতীয় খাবার খেতে হবে।
- অতিরিক্ত মোবাইল বা ডিভাইজ ব্যবহার স্বাস্থ্য ঝুঁকির কারণ।



Authorized by:


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