

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ . মূল্যবান . যত্নবান . সুরক্ষিত



শিশু খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা ২০২০



২০টি শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

খাদ্য বিনিময় তালিকা

১। শস্য ও শর্করাজাতীয়খাদ্যঃ

ভাত = ১/৩ কাপ

আটাররুটি (ছোটপাতলা ১টা)=৩০ গ্রাম

ব্রাউন ব্রেডঅথবাপাউরুটি ১পিস (এক পাউন্ডওজনেরপাউরুটির)=৩০ গ্রাম

ব্রাউন ব্রেডঅথবাপাউরুটি ২পিস ১/২ পাউন্ডওজনেরপাউরুটির)=৩০ গ্রাম

নানরুটি (ছোট ১টার অর্ধেক) = ৩০ গ্রাম

মুড়ি ১ কাপ = ২২ গ্রাম

চিড়া ১/২ কাপ = ২২ গ্রাম

তৈ ১^{১/২}কাপ = ২২ গ্রাম

নুডুলস ১/২ কাপরান্না = ২২ গ্রামশুকনা

সুজি ১/২ কাপরান্না = ২২ গ্রামশুকনা

সেমাই ১/২ কাপরান্না = ২২ গ্রামশুকনা

আলু ছোট ৩টা = ১০ গ্রাম, একটা ছোটআলু = ৩০ গ্রাম/২২ গ্রাম

মিষ্টিআলু ১টি = ৮০ গ্রাম

নোনটা বিস্কুট (ছোট ৮টা/বড় ৪টা) = ৩০ গ্রাম

কর্ণফেলেক্স = ২৫ গ্রাম

আটা/ময়দা/চালের গুড়া ১/২ কাপরান্না = ২২ গ্রাম

ভূট্টাঅর্ধেকটা = ২২ গ্রাম

২। প্রোটিনজাতীয়খাদ্যঃ

(ক) ডিম/বাদামঃ

ডিম ১টা = ৪০ গ্রাম

চিনাবাদাম (খোসাসহ ১৫-১৬টা) = ১০ গ্রাম

(খ) ডালজাতীয়ঃ

সবধরণেরডাল ১/২ কাপ (৬চা.চা) = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

ছোলাভাজা ১/৩ কাপ = ২৫ গ্রাম

সয়াবিন ৩/৪ কাপ = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

বেসন ১/২ কাপ = ৩০ গ্রাম

সিমবিচি ৩/৪ কাপ = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

কাবলিমটর ৩/৪ কাপ = ৩০ গ্রাম (শুকনা)

৩। দুধ ও দুধজাতীয়খাদ্যঃ

তরল দুধ ১ কাপ (ননীবিহীন) (আধা পোয়া) = ১২৫ গ্রাম

গুড়া দুধ ১/৮ (৩চা.চা) = ১৫ গ্রাম

৪। শাক-সাবজি : (ইচ্ছামতো)

(৪ক) শাক-সবজিঃসবধরণেরশাক, বাঁধাকপি, মুলা-ফুলকপি, ওলকপি, কাঁচামরিচ, কাঁচাটমোটো, পাকাটমোটো, কাঁচাপেঁপে, শশা, খিরা, উচ্ছাকরলা, ঝিংগা, ধুন্দল, চিচিংগা, পটল, চালকুমড়া, ডাঁটা, ক্যাপসিকাম, ব্রোকলি, লাউ, সজনা, বিলম্বি, জলপাই, কাঁচাআমইত্যাদি।

শিশুর পুষ্টি পরিকল্পনা

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদে বলা হয়েছে, “শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে শিশুর মানসম্মত জীবন নিশ্চিতকরণ রাষ্ট্রের অন্যতম দায়িত্ব”। বাংলাদেশের সংবিধান ও জাতীয় শিশুনীতিতে শিশুর স্বাস্থ্যের সাথে পুষ্টির বিষয়টি প্রাধান্য পেলেও বাংলাদেশে শিশুদের একটি বিরাট অংশ অপুষ্টিজনিত নানা রোগে ভুগছে।

আইসিডিআরবি-২০১৫ অনুযায়ী, বাংলাদেশে প্রায় ৪.৫ লক্ষ শিশু অপুষ্টির শিকার, ০৫ বছরের কম বয়সী শিশু ৫২% এনিমিয়া, ৪১% শিশু বয়সের তুলনায় কম উচ্চতা, ১৬% শিশু অতি ওজন এবং ৩৬% শিশু বয়সের তুলনায় স্বল্প ওজনের মতো জটিল সমস্যায় ভুগছে। [WHO-2015; LANCET-2013]। এসব বিষয় গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে “২০টি শিশু দিবা যাত্র কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প” প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর পুষ্টি সমস্যা দূরীকরণ, দৈহিক বৃদ্ধি, মস্তিষ্কের পূর্ণ বিকাশ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য বয়স অনুযায়ী খাদ্য পরিকল্পনা গ্রহন করেছে। এই পরিকল্পনা একদিকে যেমন শিশুর অপুষ্টিজনিত রোগ প্রতিরোধ করবে তেমনি একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস গড়ে তুলতে সহায়তা করবে।

শাকসবজি, ফলমূল, শস্যজাত খাদ্য, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, মাংস ও তার বিকল্প খাবার এই ৪টি খাদ্য গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয়ে “স্বাস্থ্যসম্মত সুস্বাদু খাদ্য” তৈরি হয়। পুষ্টিকর খাদ্য শিশুর স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। বয়স, ওজন ও উচ্চতার চাহিদার উপর ভিত্তি করে শিশুদের প্রতিদিন যে প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাবার দরকার তা সরবরাহ করার ব্যবস্থা করা হয়েছে যেন কেন্দ্রের শিশুরা অতিরিক্ত ওজন ও পুষ্টিহীনতার শিকার না হয়।

আমরা আমাদের খাদ্য পরিকল্পনায় শিশুদের খাবার গুলোকে ০৪ টি গ্রুপে ভাগ করেছি। যেমন-

০১. শস্য জাতীয় খাদ্য

শস্য জাতীয় খাদ্য শক্তির অন্যতম প্রধান উৎস। তাই শিশুর দৈহিক বৃদ্ধির জন্য এ ধরনের খাদ্য প্রয়োজনীয়। ভাত, রুটি, সুজি, নুডলস, পাস্তা প্রভৃতি শর্করা জাতীয় খাবার গুলো শিশুকে অনেকক্ষণ কর্মচঞ্চল থাকার শক্তি প্রদান করে।

০২. মাছ, মাংস এবং ডিম

মাছ, মাংস, ডিম এবং এর বিকল্প খাবারে শিশুর পরিপূর্ণ বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন বি-১২, ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড এবং প্রোটিন থাকে। বাদাম ও চর্বিযুক্ত মাছ, যকৃত ইত্যাদি খাবার গুলোতে আয়রন, খনিজ লবণ ও ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড পাওয়া যায় যা শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

০৩. দুধ এবং দুধের তৈরি খাবার

দুধ, পনির এবং দুগ্ধজাত খাবারে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন-ডি রয়েছে যা শিশুর হাড় এবং দাঁতকে মজবুত করতে সহায়তা করে।

০৪. তাজা ফল এবং শাকসবজি

শাকসবজি এবং ফলমূলে ভিটামিন, এন্টিঅক্সিডেন্ট, খনিজ লবণ, পানি, ফাইবার ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। সুস্বাস্থ্যের জন্য শিশুকে প্রতিদিন অন্তত একটি গাঢ় সবুজ এবং রঙিন ফল ও সবজি খেতে উৎসাহিত করা হয়। ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার যেমন-পেয়ারা, পেঁপে, কমলা, আঙুর প্রভৃতি ফলমূল এবং শাকসবজি শিশুর সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

উপরোক্ত ৪টি গ্রুপের খাবার প্রতিদিনের তালিকায় অন্তর্ভুক্ত আছে কিনা তা নিশ্চিত করা এবং খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রেখে সঠিক পদ্ধতিতে খাদ্য তৈরি করা হয়। তবে এই ৪টি গ্রুপের বাইরেও খাবারের ক্ষেত্রে আরো কিছু বিষয়ের দিকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখা হয়।

❖ পানি ও ফলের রস

পানি সকলের জন্য অপরিহার্য। নির্দিষ্ট সময় পর পর শিশুদের বিশুদ্ধ পানি পান করানো হয়। পানি শরীরে অক্সিজেন সরবরাহ এবং অন্যান্য বিপাকীয় কাজ পরিচালনা করতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যের বিষয়ে খেয়াল রেখে ফলের জুসকে দুই বেলার খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে না দিয়ে খাবারের সময়ে দেওয়া হয়। তবে শিশুদেরকে ফলের জুসের পরিবর্তে টাটকা ফল খাওয়ানোর ব্যাপারে উৎসাহিত করা হয়।

❖ ক্যালরি ও ফ্যাট

খাদ্য শক্তির একক হল ক্যালরি। অতিরিক্ত ক্যালরি ও ফ্যাট যুক্ত জাঙ্কফুডের প্রতি শিশুরা তীব্র আকর্ষণবোধ করে। কিন্তু এসব খাবার শিশুর অতিরিক্ত ওজন, ক্ষীণ দৃষ্টিশক্তি, অপুষ্টি সহ নানা রকম জটিলতা সৃষ্টি করে। তাই এখানে যথাসম্ভব ঘরোয়া ও স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশে পরিমিত ক্যালরি ও ফ্যাট যুক্ত খাবারের প্রতি বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়।

❖ সোডিয়াম বা লবণ

পরিমিত লবণ শরীরের জন্য অত্যাৱশ্যক। কিন্তু অতিরিক্ত লবণ শিশুর শরীরের জন্য ক্ষতির কারণ হতে পারে। ইনস্ট্যান্ট নুডলস্, বিস্কুট, চিপস্, সব ধরনের জাঙ্কফুড ইত্যাদি খাবারে প্রচুর পরিমাণে লবণ বা সোডিয়াম ক্লোরাইড, টেস্টিং সল্ট থাকায় শিশুদের এসব খাবার দেওয়ার ক্ষেত্রে অধিক সতর্কতা অবলম্বন করা হয়। জাঙ্কফুড খেতে শিশুদের নিরুৎসাহিত করা হয়। কারণ এগুলো পরবর্তীতে নানা রকম শারীরিক জটিলতার সৃষ্টি করে।

❖ চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার

পানীয় যেমন- ফলের জুস, এনার্জি ড্রিংকস, স্পোর্টস ড্রিংকস ইত্যাদি খাবারে অতিরিক্ত চিনি থাকে যা পরবর্তীতে শিশুর অতিরিক্ত ওজন ও দাঁতের ক্ষয়রোগ সৃষ্টি করে।

❖ শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে মায়ের বুকের দুধের কোনো বিকল্প নেই। এ বিষয়টি বিবেচনায় রেখে কর্মজীবী মায়ের ০৬-১২ মাস বয়সী শিশুর জন্য মা কর্তৃক প্রদানকৃত বুকের দুধকে যথাযথ ভাবে সংরক্ষণ করে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে খাওয়ানোর ব্যবস্থা করা হয়।

কেন্দ্রগুলোতে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য শিক্ষিকার তত্ত্বাবধানে ২ জন দক্ষ কুক দ্বারা স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে পুষ্টিকর খাবার রান্না করা হয়। রান্নার সময় যে বিষয়গুলো গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করা হয়। তা নিম্নরূপঃ

- (ক) রান্নার পূর্বে ও পরে রান্নাঘর এবং থালা-বাসন ভালভাবে জীবাণুমুক্ত করা হয়।
- (খ) রান্না শুরুর পূর্বে যাবতীয় অলংকার খুলে হাত-নখ পরিষ্কার করে এপ্রোন, হেয়ার ক্যাপ, হ্যান্ড গ্লভস পরিধান করে রান্না করা হয়।
- (গ) কাটাঁ শাক-সবজি, মাছ-মাংস বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া হয় এবং রান্নার প্রতিটি ধাপে বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা হয়।
- (ঘ) ছুরি, বাটি, চপিং বোর্ড, ব্লেন্ডার ব্যবহারের আগে ও পরে জীবাণুমুক্ত করা হয়
- (ঙ) সঠিক পরিমাণ তেল, লবন, মশলা ব্যবহার করে সুস্বাদু খাবার তৈরি করা হয়।
- (চ) অতিরিক্ত ক্যালরি, চর্বি, চিনি বা লবণ যুক্ত খাবার এবং পানীয়কে পরিহার করে সঠিক ক্যালরি চাহিদা পূরণ করা হয়।
- (ছ) ৭০-১০০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় কাটাঁ খাবার রান্না করা হয়।
- (জ) ০৬মাস -০১ বছর বয়সী শিশুর উপযোগী খাবার আলাদাভাবে রান্না করা হয় এবং শিশুদের জন্য আয়রন সমৃদ্ধ খাবার যুক্ত করা হয়।
- (ঝ) রেফ্রিজারেটরে নিরাপদ তাপমাত্রায় খাবার সংরক্ষণ করা হয়।

পুষ্টিকর খাবার তৈরির পরবর্তী ধাপ হলো আকর্ষণীয় ভাবে পরিবেশন। খাবারের প্রতি আকর্ষণ শুধু সুস্বাদু খাবারের উপরই নির্ভর করে না বরং সুন্দরভাবে পরিবেশনের উপরও নির্ভর করে। একটি চমৎকার পরিবেশনই শিশুর খাদ্য গ্রহণে আগ্রহ তৈরি করতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। এছাড়া খাবার পরিবেশনের সময় সকল শিশুর অংশগ্রহণ তাদেরকে খাদ্য গ্রহণে অধিক আগ্রহী করে তোলে।

কেন্দ্রে শিশুর খাবার পরিবেশনের সময় যেসব বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখা হয় তা নিম্নরূপঃ

- খাবারের সময়টিকে উপভোগ্য করে তোলার জন্য মাঝে মাঝে বিভিন্ন সৃজনশীল অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। যেমন- কোন শিশুর জন্মদিন উদযাপন, বাংলা নববর্ষ উদযাপন, বসন্ত উদযাপন, ইংরেজি বর্ষবরণ ইত্যাদি।
- খাওয়ার ক্ষেত্রে শিশুদের জন্য নির্দিষ্ট করে সময় জুড়ে দেওয়া হয় না।

- যত্নকারীরা খাদ্য গ্রহণের সময় শিশুদের টেবিল ম্যানার, খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি শিখতে সাহায্য করে।
- উন্নতমানের রঙিন গ্লাস, বাটি, চামচ, প্লেটে বৈচিত্রময় পদ্ধতিতে সুস্বাদু খাবার পরিবেশন করা হয়।
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় মৌসুমি ফল রাখা হয়।
- প্রতিদিন খাবারের রং ও স্বাদের মধ্যে ভিন্নতা রেখে নতুন নতুন খাবার মজার মজার নামে পরিবেশন করা হয়।
- উৎসাহ ও প্রশংসার মাধ্যমে শিশুদের নিজ হাতে নির্দিষ্ট সময়ে খাবার গ্রহণের অভ্যাস করানো হয় তবে প্রয়োজনে যত্নকারীরা মাতৃস্নেহে শিশুদের খাবার খাইয়ে দেন।
- শিশুদের নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি ও তরল খাবার দেওয়া হয়।

একটি প্রচলিত প্রবাদ আছে “সুস্থ দেহে সুস্থ মন বাস করে”। এই বিশ্বাস থেকে বলা যায় যে “২০ টি শিশু দিবায়ত্ত্ব কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প” বয়স অনুযায়ী যে খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করেছে তা শিশুর স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার পাশাপাশি মানসিক স্বাস্থ্য গঠন ও শিশুদের মন-মেজাজ ভাল রাখার মাধ্যমে একটি স্বাস্থ্যকর হৃদয় তৈরি করবে।