



# পৰিয়ালৰ বাবে পুষ্টিকাৰক খাদ্যভ্যাস

## সন্তুলিত আহাৰনো কি?

আপোনাৰ আহাৰ স্বাস্থ্যসন্মত আৰু সন্তুলিত কৰি তোলাৰ এটা উপায় হ'ল উপযুক্ত বাছনি আৰু শুদ্ধ অনুপাতৰ আহাৰ গ্ৰহণ। এনে আহাৰত মুঠ শক্তিৰ (কেলৰি) 60-70 শতাংশ শ্বেতসাৰ(কাৰ্বোহাইড্ৰেট), 10-12 শতাংশ মাংসসাৰ (প্ৰ'টিন) আৰু 20-25 শতাংশ চৰ্বি থাকিব লাগে।

## ভাৰতীয় সকললৈ আহাৰ সম্বন্ধে কিছু নীতি-নিৰ্দেশনা (এন.আই.এন., 2012)

- সন্তুলিত আহাৰ গ্ৰহণ নিশ্চিত কৰিবলৈ বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰক।
- গৰ্ভৱতী আৰু দুগ্ধপান কৰাই থকা মহিলাৰ বাবে অতিৰিক্ত খাদ্য আৰু স্বাস্থ্য-সেৱা নিশ্চিত কৰক।
- কেঁচুৱাক 6 মাহলৈকে যিমান বেছি পাৰি মাতৃদুগ্ধ পান কৰাওঁক আৰু দুবছৰ বা তাতোটকৈ যিমান বেছি বয়সলৈ মাতৃদুগ্ধ পানৰ উৎসাহ যোগাওঁক।
- 6 মাহৰ পিছত শিশুক ঘৰতে প্ৰস্তুত কৰা আধাজুলীয়া লুথুৰি জাতীয় খাদ্য খুৱাওক।
- অসুস্থ হৈ থকা বা সুস্থ হৈ থকাৰ সময়ত শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলে সঠিক আৰু পৰ্যাপ্ত সন্তুলিত আহাৰ লাভ কৰাটো নিশ্চিত কৰক।
- কম পৰিমাণৰ খোৱা তেল আৰু মাংসজাতীয় আহাৰ তথা অতি কম পৰিমাণৰ ঘাঁউ/মাখন/বনস্পতিৰ ব্যৱহাৰ হোৱাটো নিশ্চিত কৰক।
- ওজন অতিপাত বৃদ্ধি হোৱা বা মেদবহুলতা এৰাই চলিবৰ বাবে জোখতকৈ অতিৰিক্ত আহাৰ গ্ৰহণ নকৰিব।
- সঠিক ওজন বৰ্তাই ৰাখিবৰ বাবে নিয়মীয়াকৈ ব্যায়াম কৰক আৰু শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হৈ থাকক।
- যিমান পাৰি নিমখ কমকৈ খাওক।
- সুৰক্ষিত আৰু পৰিষ্কাৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰাটো নিশ্চিত কৰক।
- ৰন্ধাৰ আগতে তথা ৰন্ধাৰ সময়ত খাদ্য প্ৰস্তুতিৰ সঠিক প্ৰক্ৰিয়াসমূহ অবলম্বন কৰক।
- পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী খাওক আৰু আন পানীয় সীমিত পৰিমাণে গ্ৰহণ কৰক।
- নিমখ, চেনী আৰু চৰ্বি অধিক পৰিমাণে থকা প্ৰসংস্কৰিত আহাৰ যিমান পাৰে কমাই খাওক।
- বয়সীয়া লোকসকলক সুস্থ আৰু সক্ৰিয় কৰি ৰাখিবৰ বাবে আহাৰত মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েন্ট সমৃদ্ধ খাদ্য অন্তৰ্ভুক্ত কৰক।



## খাদ্য সুৰক্ষিত আৰু পৰিষ্কাৰকৈ ৰাখক



- পৰিষ্কাৰ আৰু সুৰক্ষিত পানী ব্যৱহাৰ কৰক - খাদ্য পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা পানী আৰু খোৱা পানী সুৰক্ষিত উৎসৰপৰা সংগ্ৰহ কৰক।
- পানী সংগ্ৰহ কৰিবৰ বাবে আৰু থবৰ বাবে পৰিষ্কাৰ আৰু ঢাকনিযুক্ত পাত্ৰ ব্যৱহাৰ কৰক।
- কীত-পতঙ্গ, পোক-পৰুৱা বা আৰু ধূলিৰপৰা বচাবলৈ খাদ্য ঢাকি ৰাখক বা আৱৰণ দিয়ক।
- শুকান খাদ্য যেনে - আটা, দাইল আদি শুকান আৰু শীতল ঠাইত ৰাখক য'ত এই খাদ্য নিগনি, এন্দুৰ, কীত-পতঙ্গ আৰু অন্যান্য পোক-পৰুৱাৰপৰা সুৰক্ষিত হৈ থাকে।
- বাহি হোৱা খাদ্য বেছিসময়ৰ বাবে ৰাখি নথ'ব।
- বাহি হোৱা খাদ্য সদায় পুনৰ গৰম কৰক যেতিয়ালৈকে ভাপ নোলায় (জুলীয়া আহাৰ ভালকৈ উতলাই লওঁক।)
- খাদ্যগ্ৰহণ বা পৰিৱেশনৰ পূৰ্বে সদায় ভালকৈ হাত ধোৱক।
- হাতত থকা যিকোনো ঘা বা আঘাতৰ স্থান খাদ্য প্ৰস্তুতৰ আগতে ভালকৈ বান্ধি লওঁক।
- কোনো ৰাসায়নিক দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰা পাত্ৰত খাদ্য বা পানী নথ'ব।

## জনসাধাৰণৰ মাজত পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সজাগতা বৃদ্ধিৰ বাবে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীয়ে লোৱা পদক্ষেপসমূহ।

- বেছিভাগ পুষ্টিজনিত সমস্যা ঘৰে ঘৰে গৈ অগবঢ়োৱা পৰামৰ্শৰ জৰিয়তে সমাধান কৰিব পৰা যায়।
- স্তন্যপান, পৰিপূৰক খাদ্য আৰু ঘৰতে পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পৰিয়ালসমূহক শিক্ষিত কৰি তোলা।
- শিশুৰ ওজন স্বাভাৱিক ৰাখিবলৈ আৰু অপুষ্টিত ভোগা শিশুৰ যত্ন ল'বলৈ প্ৰতি তিনিমাহৰ মূৰত কমেও এবাৰ অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰলৈ নিবৰ বাবে মাতৃসকলক পৰামৰ্শ দিয়া।
- কন্যা শিশুৰ পৰিপুষ্টিক অৱহেলা নকৰিবলৈ মাতৃসকলক পৰামৰ্শ দিয়া।
- পৰিপূৰক খাদ্য যে অঙ্গনবাড়ী কেন্দ্ৰৰদ্বাৰা যোগান ধৰা হয় এই বিষয়ে মাতৃসকলক পৰামৰ্শ দিয়া আৰু প্ৰতিটো শিশুৱে যাতে অঙ্গনবাড়ী কৰ্মীৰপৰা পাবলগা সুবিধাৰোৰ পায় তাক নিশ্চিত কৰা।
- অপুষ্টিত ভোগা শিশুসকলক বাচনি কৰা আৰু তেওঁলোকে নিয়মীয়াকৈ পৰিপূৰক খাদ্য পোৱাটো নিশ্চিত কৰা। তেওঁলোকৰ ওজন বৃদ্ধি নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা কৰা।
- পৰিপুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য তথা বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য যেনে - লৌহ পদাৰ্থ, ভিটামিন-এ আদিৰ ওপৰত শিক্ষা দিয়া। টীকাকৰণ কাৰ্যসূচীৰোৰৰ বিষয়ে অৱগত কৰা আৰু এই কাৰ্যসূচীৰোৰৰ লাভ কেনেকৈ পোৱা যায় তাক অৱগত কৰোৱা।
- ডায়েৰিয়া আৰু পেলু প্ৰতিৰোধৰ ওপৰত পৰামৰ্শ দিয়া।



## জীৱন পৰিক্ৰমাত আহাৰ আৰু পুষ্টিৰ গুৰুত্ব

স্বাস্থ্যবান আৰু শাৰিৰীকভাৱে সক্ষম  
হৈ থাকিবলৈ।  
(অধিক পুষ্টিকাৰক থকা কম চৰ্ব্বিযুক্ত আহাৰ)



স্বাস্থ্য অটুত ৰাখিবলৈ, সক্ষমতা অটুত ৰাখি খাদ্যজনিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ  
কৰিবলৈ আৰু গৰ্ভৱতী আৰু দুৰ্গদায়িনীসকলক সহায় কৰিবলৈ  
(পৰিপুষ্টি পূৰ্ণ আহাৰ লগতে গৰ্ভৱতীসকলৰ বাবে অতিৰিক্ত আহাৰ)



বৃদ্ধি, পৰিপক্কতা আৰু হাড়ৰ বিকাশৰ বাবে  
(দেহৰ বৃদ্ধি আৰু সুৰক্ষামূলক খাদ্য)



শাৰিৰীক বিকাশ, বৃদ্ধি আৰু সংক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে যুঁজিবলৈ  
(শক্তিযুক্ত, শাৰিৰীক বিকাশৰ সহায়ক আৰু প্ৰতিৰোধি খাদ্য - গাখীৰ,  
শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল)



সঠিক বিকাশ আৰু শ্ৰীবৃদ্ধিৰ বাবে  
(মাতৃদুগ্ধ, শ্বেতসাৰজাতীয় খাদ্য যেনে - চৰ্ব্বি, চেনি)

