

খাদ্যব্যৱস্থা বৈচিত্ৰপূৰ্ণকৰণ

পাতনিঃ

- ❖ আইৰণ, ভিটামিন-এ, জিংকৰ অভাৱ ইত্যাদিৰ নিচিনা মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্ট সমূহৰ নাটনি অপৰ্যাপ্ত ভোজন, দুৰ্বল শোষণ আৰু/বা সদ্যব্যৱহাৰকৰণ, অতিৰিক্ত ক্ষতি নাইবা এই কাৰকসমূহৰ সমন্বয়ত উদ্ভৱ হয় আৰু নৱজাত কাল, গৰ্ভধাৰণ, দুগ্ধদান পৰ্যায় আৰু অসুস্থতাৰপৰা আৰোগ্য



হোৱাৰ পথত থকা সময়ছোৱাৰ নিচিনা বৃহৎ শাৰীৰিক প্ৰয়োজনীয়তাৰ সময়খিনিত ইয়াৰ অধিক অৱনতি ঘটে।

- ❖ বহু গৃহস্থালিৰ খাদ্যব্যৱস্থা খাদ্য-শস্য আৰু মাহ জাতীয় শস্য নাইবা শ্বেতসাৰযুক্ত মূল বা কন্দৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰি ভিত্তি কৰে,

যিবোৰত অতি কম পৰিমাণৰহে মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্ট উপাদান থাকে।



- ❖ সতেজ ফল-মূল, শাক-পাচলি, কণী, মাংস, হাঁহ-কুকুৰাৰ মাংস, মাহ ইত্যাদিৰ ভোজন তথা

আইৰণ, জিংক আৰু পৰিৱেশিত ভিটামিন-এ ৰ ক্ষিপ্ৰতাৰে উপলভ্য উৎসসমূহৰ সেৱন কৰাটো অতি কম হোৱাৰ কাৰণ হৈছে আৰ্থিক, সাংস্কৃতিক আৰু ধৰ্মীয় বাধ্যবাধকতাসমূহ।

- ❖ “খাদ্যব্যৱস্থা বৈচিত্ৰপূৰ্ণকৰণ”ৰ নিচিনা পুষ্টিজনিত হস্তক্ষেপন হৈছে মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্টজনিত পুষ্টিহীনতা দেখা দিয়াটো হ্রাস কৰা ৰণকৌশলসমূহৰ ভিতৰৰ এটা।



খাদ্যব্যৱস্থা বৈচিত্ৰপূৰ্ণকৰণ



- ❖ ই হৈছে গোটেই বছৰ জুৰি মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্ট অধিক পৰিমাণে লাভ কৰিবলৈ তথা ইয়াৰ জৈৱিক উপলভ্যতা সহ খাদ্যৰ পৰ্যাপ্ততা, আহৰণ আৰু ব্যৱহাৰকৰণ পৰিবৰ্ধিত কৰিবৰ বাবে লক্ষ্য কৰি লোৱা এটা প্ৰয়াস।
- ❖ ইয়াত জড়িত আছে থলুৱা খাদ্য সামগ্ৰীৰ প্ৰস্তুত আৰু সংৰক্ষণৰ অৰ্থে খাদ্য উৎপাদন পৰম্পৰা, খাদ্য নিৰ্বাচনৰ ধৰণ আৰু পৰম্পৰাগত গৃহস্থালি পদ্ধতিত কৰা পৰিৱৰ্তনসমূহ।
- ❖ এই কৌশলসমূহ সাৰ্থকভাৱে ৰূপায়িত কৰিবলৈ, মনোবৃত্তি আৰু অভ্যাস সলনি কৰিবলৈ সামৰ্থতাৰ লগতে স্থানীয় খাদ্যব্যৱস্থাৰ ধৰণ তথা বিশ্বাস, অগ্ৰাধিকাৰ তথা ধৰ্মীয় নিষেধাজ্ঞাৰ জ্ঞান থকা প্ৰয়োজন।
- ❖ খাদ্যব্যৱস্থা বৈচিত্ৰপূৰ্ণকৰণ পৰিপূৰক আহাৰ প্ৰদান বা সবলীকৰণতকৈ অধিক দীৰ্ঘকালীন, আৰ্থিকভাৱে সহজসাধ্য তথা সাংস্কৃতিকভাৱে গ্ৰহণযোগ্য হ'ব পাৰে আৰু বিৰোধাত্মক ভাৱ বিনিময়ৰ বিপদাশংকা নোহোৱাকৈ স্বতঃস্ফূৰ্তভাৱে বহু মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্টজনিত অভাৱ প্ৰশমিত কৰি তোলাত ব্যৱহাৰ হ'ব পাৰে।

খাদ্যব্যৱস্থা বৈচিত্ৰপূৰ্ণকৰণৰ কৌশলসমূহ

সমাজ তথা গৃহস্থালি স্তৰত খাদ্য তথা খাদ্যব্যৱস্থা বৈচিত্ৰপূৰ্ণকৰণৰ অৰ্থে গ্ৰহণ কৰা কৌশলসমূহত অন্তৰ্ভুক্ত আছে এক ব্যাপক পৰিসৰৰ খাদ্য-ভিত্তিক কাৰ্যকলাপ যিয়ে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণ তথা বৃহৎ ভিন্নতাৰ উপলভ্যতা অধিকতৰ কৰি তুলিব পাৰে। এই কাৰ্যকলাপসমূহত আছেঃ

- মিশ্ৰিত শস্য উৎপাদন আৰু সংহত কৃষি পদ্ধতিৰ প্ৰৱৰ্তন।
- নতুন শস্যৰ লগত পৰিচয় (যেনে ছ'য়াবীন)।
- ক্ষুদ্ৰ পশুধন ডাঙৰ কৰা (যেনে হাঁহ-কুকুৰা)।
- গৃহস্থালিয়ে ভোজন কৰিবৰ বাবে মীন তথা বনাঞ্চলজনিত সামগ্ৰীৰ প্ৰৱৰ্তন (মীন পালন)।
- অতি কমকৈ ব্যৱহৃত পৰম্পৰাগত খাদ্যৰ সদ্ব্যৱহাৰ আৰু ঘৰতে বাৰী পতাৰ প্ৰতি উৎসাহিত কৰা।
- অপব্যয়, শস্য চপোৱাৰ পাছত হোৱা ক্ষয়-ক্ষতি আৰু ঋতুজনিত প্ৰভাৱ হ্রাস কৰিবলৈ ফল-মূল তথা শাক-পাচলিৰ উন্নত সংৰক্ষণ আৰু মজুতকৰণ ব্যৱস্থা প্ৰৱৰ্তন।
- অক্ষুৰণ আৰু কিণ্ধনৰ নিচিনা পদ্ধতিসমূহৰ প্ৰৱৰ্তন।
- গোটেই বছৰটোত স্বাস্থ্যকৰ তথা পুষ্টিৰ খাদ্য ভোজন কৰাত উৎসাহিত কৰিবলৈ পুষ্টি সম্পৰ্কীয় শিক্ষা।



পাচলি বাৰী



সংৰক্ষণ



পাচলি বাৰী



অক্ষুৰণ



কিণ্ধন



মীন পালন