

পরিপূরক আহার

পরিপূরক খাদ্য

- ❖ আপনার বাচ্চার বয়স যখন হবে 6 মাস তখনই বুকের দুধের সংগে সংগে শক্ত খাবার খাওয়ানো শুরু করার সময় হয়ে যায়।
- ❖ লোহা সমৃদ্ধ খাবার। (গুড়, খেজুর, বাদাম, সবুজ শাক-সবজি যেমন মেথি শাক, মুলো শাক ইত্যাদি) আয়োডিন যুক্ত লবণ, ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার (হলুদ ও কমলা রঙের ফল ও পেপে গাজর সবুজ শাক সবজি ও দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য ইত্যাদি) খাওয়াতে উৎসাহ যোগাতে হবে।

খুব দ্রুত শক্ত খাবার খাওয়ানো শুরু করলে তার ফলে

সেটা বুকের দুধের জায়গা নিয়ে নিতে পারে

কম পুষ্টিযুক্ত আহারে পরিণত হতে পারে

অসুস্থতা বা রোগে ভোগার আশংকা বাড়িয়ে তুলতে পারে

মায়ের আবার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনাও বাড়িতে তুলতে পারে

বড় বেশি দেরিতে শক্ত খাবার খাওয়ানো শুরু করার ফলে

বাচ্চাটি প্রয়োজন মতো পুষ্টি পাবে না

বড় ও বিকাশের গতি থেমে যাবে

কোনও কিছুর অভাব এবং অপুষ্টির ঝুঁকি দেখা দেবে

রুগ্ন স্বাস্থ্যের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলবে

মনে রাখবেন

• • •

- ✚ আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় স্বচ্ছন্দে থাকুন।
- ✚ একবারে এক ধরনের খাবারেই কেবল শুরু করা উচিত।
- ✚ ঘরে তৈরি ও স্থানীয়ভাবে তৈরি খাবারই বাচ্চাকে দিন। ঝাল মশলা এড়িয়ে চলুন
- ✚ বাচ্চা যখন 1 বছর বয়সে পৌঁছবে একটি আলাদা প্লেট বা বাটিতে খাবার দিন।
- ✚ কখনওই বাচ্চাকে জোর করে খাওয়াবেন না।
- ✚ প্রত্যেক বারের খাবারকে শক্তিতে ভরপুর করে তুলে। চিনি বা গুড় এবং ঘি/মাখন/তেল ব্যবহার করে।
- ✚ খাদ্যকে পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ করা যায় উৎসেচকযুক্ত হালুয়া, অঙ্কুরিত ছোলা ইত্যাদি ব্যবহার করে।
- ✚ বাচ্চার জন্য খাওয়ার তৈরি এবং খাওয়ানোর আগে হাত অবশ্যই ভালো করে ধুয়ে নেবেন।
- ✚ বাচ্চাকে উৎসাহ যোগান কথা বলে, খেলে, তার দিকে মনোযোগ দিয়ে এবং এব্যাপারে উৎসাহ দেখিয়ে এবং ভালোভাবে দেখিয়ে দিয়ে।





খাবারের রীতি ও মাত্রা

বয়স (মাস)	গঠন	বার	প্রতিবার আহারের গড় পরিমাণ
6-8	শুরু করুন ঘন পায়ের, ভালো করে চটকানো খাবার ইত্যাদি দিয়ে।	দিনে দু'থেকে তিনটি আহার এবং তার সংগে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ানো। এরপর বাচ্চার রুচি অনুযায়ী দু'একবার হালকা ম্যাক্স খাবার দিতে পারেন।	2-3 বড় চামচ থেকে শুরু করে 250 মিলিলিটার কাপের আর্ধেক পর্যন্ত বাড়িয়ে নিয়ে যান।
9-11	ভালো করে কুচোনো বা চটকানো খাবার আর বাচ্চা নিজে তুলে খেতে পারে এমন খাবার খাওয়ানো যাবে।	দিনে তিন থেকে চারটি আহার ও বুকের দুধ দেওয়া। এরপর বাচ্চার খিদের উপর নির্ভর করে দু'একবার হালকা ম্যাক্সজাতীয় খাবার দেওয়া যেতে পারে।	250 মিলিলিটারের/বাটির আর্ধেক পরিমাণ।
12-23	পরিবারের সকলের খাবার মতো খাবার প্রয়োজন মতো কুচোনো বা চটকানো	দিনে তিন থেকে চারটি আহার ও বুকের দুধ দেওয়া। এরপর বাচ্চার খিদের উপর নির্ভর করে দু'একবার হালকা ম্যাক্সজাতীয় খাবার দেওয়া যেতে পারে।	250 মিলিলিটারের বাটির তিন চতুর্থাংশ থেকে শুরু করে 1 কাপ/বাটি পর্যন্ত

খাবারের নমুনা: চটকানো রুচি / পাউরুটি ঘন ডালে মিশিয়ে ও তার সঙ্গে ঘি বা তেল দিয়ে বা খিচুড়ির সঙ্গে তেল বা ঘি মিশিয়ে। এর সঙ্গে রান্না করা শাক সজিও দিতে পারেন অথবা সেমুই / ডালিয়া / হালুয়া / দুধের পায়ের অথবা চটকানো সেদ্ধ আলু দেওয়া যেতে পারে। দিতে পারেন কলা / বিস্কুট / সবুদা / আম / পেপে। যদি বুকের দুধ খায় তাহলে এগুলি দিন, দিনে 3 বার। আর যদি বুকের দুধ না খায় তাহলে এগুলি দেবেন আর তার সঙ্গে হালকা খাবার। খাবার খাওয়ানোর রীতিটা ধীরে ধীরে তরল থেকে আধা শক্ত হয়ে শক্ত খাবারে নিয়ে যেতে হবে।



অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- ❖ পরিপূরক আহার সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট বাচ্চার পরিবারকে শেখাতে হবে এবং পরিপূরক আহার তৈরি করে দেখাতে হবে।
- ❖ বাচ্চাকে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে নিয়ে প্রতি 3 মাসে অন্তত একবার নিয়ে যেতে হবে এবং পুষ্টি না হওয়া ছেলেমেয়েদের খোঁজ রাখতে হবে।
- ❖ মায়েরা যাতে কন্যা শিশুদের পুষ্টিগত চাহিদার দিকে অবহেলা না করেন সেজন্য তাদের বোঝাতে হবে।
- ❖ অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে যেসব পরিপূরক আহার পাওয়া যায়, সেজন্য মায়ের উপদেশ দিতে হবে এবং যেসব ছেলেমেয়েরা খাবার পাওয়ার যোগ্য, তারা যাতে তা অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে পায় সেটাও নিশ্চিত করতে হবে।
- ❖ পুষ্টি না হওয়া ছেলেমেয়েদের খুঁজে বের করতে হবে এবং তারা যাতে পুষ্টি সঠিকভাবে পায় সেদিকে নজর রাখতে হবে। এইসব বাচ্চার ওজন বাড়ছে কিনা সেটা নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করতে হবে।
- ❖ পরিপূরক খাদ্যের দিক থেকে হাত ধোয়া, শৌচ কর্ম ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার গুরুত্বটা সকলের কাছে ব্যাখ্যা করে বুঝিয়ে দিতে হবে।