



পরিবারের জন্য পুষ্টি

সুষম খাবার কি?

স্বাস্থ্যকর জিনিস বেছে নিয়ে ঠিক পরিমাণে গ্রহণই হচ্ছে স্বাস্থ্যকর ও সুষম খাবার বা ভারসাম্যযুক্ত পথ্য। এতে গৃহীত মোট ক্যালোরির 60-70% আসে কার্বোহাইড্রেট থেকে। 10-12% আসে প্রোটিন থেকে এবং 20-25% আসে স্নেহপদার্থ থেকে।

ভারতীয়দের জন্য ভারসাম্যযুক্ত পথ্য তালিকার নির্দেশিকা (এন.আই.এন. 2012)

- পথ্যের ভারসাম্য বজায় রাখতে বিভিন্ন ধরনের খাবার খেতে হবে।
- গর্ভবতী ও বুকের দুধ খাওয়ানো মায়েদের জন্য অতিরিক্ত খাবার ও স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার বিষয়টির সংস্থান নিশ্চিত করতে হবে।
- 6 মাস বয়স অবধি শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো এবং শিশুর 2 বছর বয়স বা তার বেশি যতদিন পর্যন্ত সম্ভব তা চালিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে মাকে উৎসাহিত করতে হবে।
- 6 মাস বয়সের পর থেকে শিশুকে ঘরে তৈরী আধা-শক্ত খাবার দিতে হবে।
- শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের জন্য অসুস্থ অবস্থায় বা সুস্থ অবস্থায় উপযুক্ত ও যথাযথ পথ্য নিশ্চিত করতে হবে।
- মাঝারি মাত্রায় ভোজ্য তেল ও প্রানিজ খাবার এবং খুব কম মাত্রায় ঘি, মাখন, ডালডার ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।
- বেশি ওজন ও স্থূলতা এড়াতে বেশি বেশি খাওয়া বর্জন করতে হবে।
- শরীরের আদর্শ ওজন বজায় রাখতে নিয়মিত শরীর চর্চা ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে হবে।
- নুনখাওয়া একদম কমিয়ে ফেলতে হবে।
- নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন খাবার খাওয়া নিশ্চিত করতে হবে।
- যথাযথ প্রাক-রান্নার ও উপযুক্ত রান্নার পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে।
- উপযুক্ত মাত্রায় জল ও মাঝারি মাত্রায় পানীয় গ্রহণ করতে হবে।
- লবন, চিনি, ও স্নেহ পদার্থ সম্বলিত প্রক্রিয়াকৃত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- বয়স্ক ব্যক্তিদের চলাচলের উপযুক্ত ও সক্রিয় রাখার জন্য তাদের খাবারে যাতে সূক্ষ্ম-পুষ্টিপরিপোষক সংযোজিত উপাদান বেশি থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে।



খাবার নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন রাখতে হলে



- পরিষ্কার ও নিরাপদ জল ব্যবহার করতে হবে - পানের জন্য বা রান্না ছাড়া খাবার ধোয়ার জন্য নিরাপদ উৎস থেকে জল নিতে হবে।
- জল সংগ্রহ ও সংরক্ষণের জন্য পরিচ্ছন্ন ও ঢাকনা দেওয়া পাত্র ব্যবহার করতে হবে।
- কীট, পতঙ্গ ও ধুলো থেকে খাবারকে রক্ষা করতে চেকে রাখতে হবে।
- ময়দা ও শুঁটি জাতীয় শুকনো খাবার চেকে রেখে মাছি, ইঁদুর, ছুঁচো ও অন্য কীটপতঙ্গ থেকে রক্ষা করতে হবে।
- অতিরিক্ত খাবার লম্বা সময়ের জন্য মজুত করে রাখবেন না।
- সবসময় খাবারকে পুরোপুরি ঝোঁয়া ওঠা গরম করেই তবে খাবেন (তরল খাবারকে তো অবশ্যই ফুটন্ত সৈদ্ধ করে খাবেন)।
- খাবারে হাত দেওয়ার আগে সবসময় হাত ধুয়ে নেবেন।
- হাতে কোনরকম ক্ষত থাকলে তা খাবার তৈরির আগেই চেকে নেবেন।
- যে পাত্রে কোন রাসায়নিক পদার্থ রাখা ছিল তা খালি থাকলেও তাতে খাবার বা জল রাখবেন না।

সমাজে পুষ্টি-সচেতনতা বাড়াতে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী যে পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করবেন

- বেশিরভাগ পুষ্টি সংশ্লিষ্ট সমস্যা খুঁজে বের করতে হলে বাড়ি বাড়ি গিয়ে আলোচনা ও পরামর্শ প্রদান করতে হবে।
- একটি শিশুর পরিবারে যত্ন সহকারে বুকের দুধ খাওয়ানো, সম্পূরক আহার, হাতে-কলমে সম্পূরক আহার প্রস্তুত করার কৌশল দেখিয়ে শিক্ষিত করে তুলতে হবে।
- প্রতি তিন মাসে অন্ততঃ একবার করে মা-রা যেন তাদের বাচ্চাদের অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে এনে ওজন পরীক্ষা করিয়ে যান সেই ব্যাপারে পরামর্শ দিয়ে রাজি করাতে হবে। আর সেই সঙ্গে বাচ্চাদের মধ্যে যাদের শরীরে অপুষ্টির লক্ষণ দেখা যাবে তাদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে।
- মায়েদের বোঝাতে হবে যাতে করে তারা শিশু কন্যাদের পুষ্টির চাহিদার দিকটি উপেক্ষা না করেন।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে তাদের বাচ্চাদের জন্য বরাদ্দ করা সম্পূরক খাবার যেন অবশ্যই সংগ্রহ করেন সে ব্যাপারে পরামর্শ দিতে হবে। আর অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর কাছ থেকে উপযুক্ত প্রতিটি বাচ্চার জন্য যেন সম্পূরক খাবার সংগ্রহ করা হয় সেটাও নিশ্চিত করতে হবে।
- অপুষ্টির শিকার বাচ্চাদের চিহ্নিত করুন। নিশ্চিত করুন তারা যেন সম্পূরক খাবার নিয়মিত পায়। আর তাদের এর ফলে ওজন বাড়ছে কিনা সেটা নিয়মিত ব্যবধানে যাচাই করে যেতে হবে।
- শিশুদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যশিক্ষার সময়ে সূক্ষ পুষ্টি উপাদান যথা আয়রণ ও ভিটামিন-এ-র গুরুত্ব সম্পর্কে জানাতে হবে। একইসঙ্গে টিকাকরণ-সূচি সম্পর্কে ও তা কোথায় পাওয়া যায় তা-ও জানিয়ে রাখতে হবে।
- আন্টিক প্রতিরোধ ও কৃমিনাশক কর্মসূচির গুরুত্ব সম্পর্কে বুঝিয়ে ইতিকর্তব্য সম্পর্কে ওয়াকিবহাল করতে হবে।



জীবনচক্রে পথ্য ও পুষ্টির গুরুত্ব

শারীরিকভাবে সক্রিয় ও
স্বাস্থ্যবান হবার জন্য
(পুষ্টির পরিপোষক - কম ঘন স্নেহজাতীয় খাবার)



স্বাস্থ্য ঠিক রাখা, প্রজননক্ষমতা, পথ্যসংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধ এবং গর্ভকালীন
আর বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সহায়তার জন্য (গর্ভস্থ শিশুকে বহন ও
প্রতিপালনের জন্য অতিরিক্ত মাত্রায় খাবারসহ উপযুক্ত পুষ্টি পরিপোষক পথ্য)



যথাযথ বিকাশ, পরিপূর্ণতা, হাড়ে পূর্ণতায়
(শরীর গঠন ও সুরক্ষামূলক খাবার)



বেড়ে ওঠা, বিকাশ ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়ার জন্য
(শক্তি সমৃদ্ধ, শরীর নির্মাণ ও সুরক্ষামূলক খাদ্য-দুধ, সবজি ও ফল)



বিকাশ ও উপযুক্ত মাইলফলক হোঁয়ার জন্য
(বুকের দুধ, শক্তি-সমৃদ্ধ খাবার, স্নেহ পদার্থ, চিনি)

