

খাদ্য বৈচিত্র্য

ভূমিকা:

- ❖ আয়রন, ভিটামিন-এ, জিংক অর্থাৎ অণুপুষ্টিকারকদের ঘাটতি হয়ে থাকে সাধারণত অপরিপাক খাবার, খাদ্য শোষণের বা শরীরে কাজে লাগার সমস্যা ইত্যাদি থেকে এবং যখন শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় বেশি পুষ্টির



খাদ্যের বৈচিত্র্য



- ❖ এমন উদ্যোগ যার মধ্য দিয়ে সারা বছর ধরে অণুপুষ্টিকারক-এর জৈব-সহজলভ্যতা ও উচ্চমাত্রার খাদ্যের সহজলভ্যতা ও ব্যবহার বাড়ানো হচ্ছে লক্ষ্য।
- ❖ এটা খাদ্য উৎপাদন পদ্ধতি, খাদ্য বাছাই এবং বাড়িতে খাবার রান্নার প্রথাগত পদ্ধতির পরিবর্তনে যুক্ত।
- ❖ এই কৌশলকে কার্যকরভাবে প্রয়োগ করতে স্থানীয় ক্ষেত্রে খাদ্যের বৈশিষ্ট্য, খাদ্য নিয়ে নানা ধারণা, আগ্রহ ও অনাগ্রহ সম্পর্কে জ্ঞান থাকা জরুরি।
- ❖ খাদ্যের বৈচিত্র্য পরিশোধনের ব্যবহার ও প্রতিরোধ থেকে অনেক বেশি কার্যকর, আর্থিক দিক দিয়ে সহজসাধ্য ও সাংস্কৃতিক দিক দিয়ে গ্রহণযোগ্য। আর খাদ্যের বৈচিত্র্যকে তাই নানা রকম মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের অভাব পূরণের জন্য কোনও পরম্পর বিরোধী সংঘাতের ঝুঁকি ছাড়াই ব্যবহার করা যায়।



প্রয়োজন যেমন শৈশবে, গর্ভাবস্থায়, স্তন্যদানের সময় এবং অসুখের পরবর্তী সময়ে শরীর স্বাভাবিক করার সময় যদি পুষ্টি না পাওয়া যায়।

- ❖ বেশিরভাগ বাড়িতেই খাদ্য তালিকায় সাধারণত থাকে খাদ্যশস্য এবং শিম জাতীয় অথবা শ্বেতসার যুক্ত মূল এবং কন্দ যাতে অল্প পরিমাণে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট বা অণুপুষ্টিকারক থাকে।

সাধারণত থাকে খাদ্যশস্য এবং শিম জাতীয় অথবা শ্বেতসার যুক্ত



- ❖ আয়রন, জিংক বা ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার যেমন তাজা

ফল, শাকসবজি, ডিম, মাংস, পোলট্রি, মাছ ইত্যাদি কম খাওয়া হয়। এর পেছনে আর্থিক, সাংস্কৃতিক ও ধর্মীয় কারণ রয়েছে।

- ❖ অণুপুষ্টিকারকদের অপুষ্টি মোকাবিলার প্রধান কৌশল হচ্ছে নানাভাবে পুষ্টির যোগান, বৈচিত্র্যময় খাদ্যের মাধ্যমে।



খাদ্যের বৈচিত্র্যের কৌশল

খাদ্য নির্ভর নানা পদক্ষেপ-সহ সমাজ ও পরিবারে খাদ্যের ও খাদ্যের বৈচিত্র্যের কৌশল পুষ্টিকর খাদ্যের রকমারি ও যথেষ্ট পরিমাণের সহজলভ্যতা সুনিশ্চিত করে। এর মধ্যে রয়েছে :

- মিশ্র শস্য ও সংহত চাষ পদ্ধতিতে উৎসাহদান ।
- নতুন শস্য যুক্ত করা (যেমন সয়াবিন)।
- ছোট আকারের প্রাণী পালন (যেমন পোলট্রি)।
- বাড়িতে ব্যবহারের জন্য মৎস্য চাষ ও বন পালন বিদ্যা ।
- প্রথাগত যেসব খাবার ততটা গুরুত্ব পায় না সেগুলি এবং বাড়ির পাশের বাগানে সবজি চাষে গুরুত্ব ।
- ফল ও সবজির সংরক্ষণে ও জমিয়ে রাখায় উৎসাহ দেওয়া যাতে নষ্ট হওয়া, চাষ-পরবর্তী ক্ষতি ও পরিবেশের প্রভাব ইত্যাদি ঠেকানো যায় ।
- অক্ষুরিত করা ও গাঁজানো ইত্যাদি প্রক্রিয়াকে উৎসাহিত করা ।
- সারা বছর স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার জন্য পুষ্টির শিক্ষায় উৎসাহ দেওয়া ।



বাড়ির পাশের বাগান



সংরক্ষণ



বাড়ির পাশের বাগান



অক্ষুরিত করা



গাঁজানো



মৎস্য চাষ