



শিশুদের (৬-২৩ মাস) পরিপূরক খাদ্যের প্রস্তুত প্রণালি পুস্তিকা



বাংলাদেশের দক্ষিণ অঞ্চলে নির্বাচিত জেলায় সমন্বিত কৃষি প্রচেষ্টার মাধ্যমে খাদ্য
ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়ন প্রকল্প



USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



শিশুদের (৬-২৩ মাস) পরিপূরক খাদ্যের প্রস্তুত প্রণালি পুস্তিকা



বাংলাদেশের দক্ষিণ অঞ্চলে নির্বাচিত জেলায় সমন্বিত কৃষি প্রচেষ্টার মাধ্যমে খাদ্য
ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়ন প্রকল্প



ডিসেম্বর ২০১৪

সূচিপত্র

ভূমিকা	৩
পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য	৩
পরিপূরক খাদ্য কী ?	৩
খাদ্যের মান এবং পুষ্টির পর্যাপ্ততা	৩
৬-২৩ মাস বয়সী শিশুদের পরিপূরক খাদ্যের রেসিপি	৫
১. চিড়ার পোলাও	৬
২. সবজি খিচুড়ি	৮
৩. ডিম সুজি	১০
৪. পুষ্টি গুঁড়া	১২
৫. ডিম খিচুড়ি	১৪
৬. কলিজা খিচুড়ি	১৬
৭. সাগু আলুর বড়া	১৮
৮. মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ	২০
৯. সুজির হালুয়া	২২
১০. মিষ্টি কুমড়া ও নারকেলের হালুয়া	২৪
১১. খাওয়ার জন্য প্রস্তুত মিশ্রণ	২৬
তথ্যসূত্র	২৮

ভূমিকা

বাংলাদেশে এক চতুর্থাংশের কম সংখ্যক বাচ্চা সঠিক পরিপূরক খাদ্য পেয়ে থাকে। সমীক্ষা অনুযায়ী মাত্র ২১% বাচ্চাদের ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাদ্যাভ্যাস আছে^১। বাচ্চাদের পরিপূরক খাদ্য হয় খুব দেরিতে বা খুব তাড়াতাড়ি শুরু করা হয় এবং অধিকাংশ সময় তার পুষ্টিমান অপর্যাপ্ত থাকে এবং অস্বাস্থ্যকরভাবে তৈরি করা হয়।

জাতীয় শিশু এবং কমবয়সী বাচ্চাদের খাদ্যাভ্যাস (আইওয়াইসিএফ) কার্যক্রমের অংশ হিসেবে শিশুদের সর্বোৎকৃষ্ট বৃদ্ধি, উন্নয়ন এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করাতে হবে। এরপর দুই বছর এবং তারপরেও পুষ্টি চাহিদা মেটানো ও দৈহিক বৃদ্ধির জন্য শিশুদের বুকের দুধের পাশাপাশি সময়মত, বয়স উপযোগী এবং পর্যাপ্ত পুষ্টিসমৃদ্ধ স্বাস্থ্যকর পরিপূরক খাবার দিতে হবে। দৈহিক বৃদ্ধি ব্যাহত হওয়া প্রতিরোধে মায়ের গর্ভাবস্থা এবং শিশুর জীবনের প্রথম দুই বছর (১০০০ দিন) কে critical window of opportunity হিসেবে ধরা হয়। শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করা অবস্থা থেকে পারিবারিক খাদ্য গ্রহণ অবস্থায় স্থানান্তর প্রক্রিয়াটি খুবই সংকটপূর্ণ, যা কমবয়সী শিশুদের বেঁচে থাকা, বুদ্ধির বিকাশ ও দৈহিক বৃদ্ধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।

পুস্তিকাটির উদ্দেশ্য

এই বইটিতে কয়েকটি পুষ্টিকর পরিপূরক খাবার তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের পরিমাপ, তাদের গুণগত মান এবং প্রস্তুত প্রণালী তুলে ধরা হয়েছে। খাদ্যের মৌলিক শ্রেণীসমূহ, খাদ্যের যথোপযুক্ত মিশ্রণসমূহ, খাদ্যের সঠিক সংরক্ষণ, খাদ্য তৈরির যথাযথ পদ্ধতি, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণের সহজ প্রযুক্তি সংক্রান্ত তথ্য ছাড়াও ৬-২৩ মাস বয়সী বাচ্চাদের কোন সময় কতবার খাওয়াতে হবে তা সম্পর্কে এই বইটি তথ্য প্রদান করে। মহিলা কৃষক, আইওয়াইসিএফ নিয়ে কাজ করে এমন পুষ্টি ও স্বাস্থ্যভিত্তিক কর্মসূচীর জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের সম্প্রসারণ কর্মীদের জন্য এই বইটি একটি শিক্ষা উপকরণ হিসেবে ব্যবহার করা যাবে।

রেসিপিগুলো বাংলাদেশের জন্য পরিপূরক খাবার বিষয়ে ম্যানুয়াল উন্নয়ন গবেষণা থেকে তৈরি রেসিপি বুকলেট “৬-২৩ মাস বয়সী শিশুদের জন্য ঘরে তৈরি পরিপূরক খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী” থেকে গ্রহণ করা হয়েছে। গবেষণাটি বাংলাদেশ ব্রেস্টফিডিং ফাউন্ডেশন কর্তৃক পরিচালিত হয়েছে। গবেষণাটিতে টেকনিক্যাল সহায়তা প্রদান করেছে এফএও এবং আর্থিক সহায়তা প্রদান করেছে ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন ও ইউএসএআইডি।

এই বইটিতে প্রধান খাদ্য, নাস্তা, তরল খাদ্য (সু্যপ) ও মিষ্টি জাতীয় খাবারের ১১ টি রেসিপি আছে।

পরিপূরক খাদ্য কী?

শুধুমাত্র বুকের দুধ যখন শিশুর পুষ্টির চাহিদাকে সম্পূর্ণরূপে মেটাতে পারে না, তখন শিশুকে বাড়তি যে খাবার দেওয়া হয়, তাকে পরিপূরক খাদ্য বলে^২। ভাল মানের পরিপূরক খাদ্যে অধিক পরিমাণে শক্তি, আমিষ, ভিটামিন, খনিজ এবং আঁশযুক্ত উপাদান থাকে। এই খাদ্যগুলো অবশ্যই পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর, নরম এবং শিশু সহজেই খেতে পারে এমন হতে হবে এবং কোন ভাবেই বেশি মশলাদার এবং লবণাক্ত হওয়া যাবে না। পরিপূরক খাদ্য অবশ্যই সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য এবং খুব সহজেই তৈরি করা যায় এমন হতে হবে। পরিপূরক খাদ্য তৈরিতে ব্যবহৃত উপাদানগুলো যাতে সহজপ্রাপ্য এবং ক্রয় ক্ষমতার মধ্যে থাকে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

খাদ্যের মান এবং পুষ্টির পর্যাপ্ততা

নিম্নমানের পরিপূরক খাবারের সাথে অনুপযুক্ত খাদ্যাভ্যাস এবং পর্যাপ্ত তথ্য ও খাদ্যের মৌলিক শ্রেণীসমূহের উপর মায়ের জ্ঞানের অভাবকে ৬-২৩ মাস বয়সী শিশুদের অপুষ্টির প্রাথমিক কারণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

শিশুদের পাকস্থলী ছোট হওয়ার কারণে খুব বেশি পরিমাণ খাবার এক বারে খেতে পারে না, তাই তাদের জন্য প্রয়োজন হয় বিভিন্ন ধরনের শক্তি ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য। এজন্য, মা এবং শিশু পরিচর্যাকারীদের বিভিন্ন ধরনের প্রস্তুত প্রণালী সরবরাহ করতে হবে যাতে তাঁরা তাঁদের পছন্দ এবং সামর্থ্য অনুযায়ী সহজেই বাচ্চার জন্য পুষ্টিকর খাবার তৈরি করতে পারেন। স্থানীয় এবং সহজলভ্য বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের মিশ্রণের মাধ্যমে পরিপূরক খাবারের মানোন্নয়ন - এই নীতির উপর ভিত্তি করে পরিপূরক খাবার তৈরি করতে হবে। পরিপূরক খাদ্যে ফলমূল, সবজি এবং প্রাণিজাত দ্রব্য যোগ করলে বাচ্চার অনুপুষ্টি গ্রহণের পরিমাণ বাড়বে। খাদ্যের সঠিক মিশ্রণ, যা দেহে অনুপুষ্টির শোষণ বৃদ্ধি করে, তা বাছাই করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ (যেমন ভিটামিন সি সমৃদ্ধ টক জাতীয় খাবার)।

^১ BDHS 2011

^২ WHO এবং UNICEF, 2008

শিশুদের (৬-২৩ মাস) পরিপূরক খাদ্যের প্রস্তুত প্রণালি পুস্তিকা



চিড়ার পোলাও

চিড়ার পোলাও বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি সরবরাহ করে যেগুলো তিন শ্রেণীর খাদ্য থেকে আসে। এখানে ব্যবহৃত চিড়া (চাউলের আঁশ), যা শস্য জাতীয় খাদ্যের প্রতিনিধি, খুব সহজেই হজম হয় এবং এতে অধিক পরিমাণে শর্করা আছে যা তাৎক্ষণিক শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করে। এছাড়াও চিড়া ভিটামিন বি কমপ্লেক্স এর একটি ভাল উৎস। এই রেসিপিতে ব্যবহৃত ডিম উত্তম আমিষ সরবরাহ করে। এটি দেহের কোষ তৈরিতে সাহায্য করা ছাড়াও শক্তি এবং অনুপুষ্টি সরবরাহ করে। এই রান্নায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের সবজি ভিটামিন, খনিজ ও আঁশযুক্ত খাবারের ভাল উৎস। খাবার তেল খাদ্যের স্বাদ বৃদ্ধি করতে ব্যবহার করা হয় যা শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করে, সুগন্ধ বৃদ্ধি করে এবং তেলে দ্রবীভূত ভিটামিন পরিশোধনের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয় (উদাহরণঃ গাজরের বিটা ক্যারোটিন)।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান:

উপাদান	পরিমাপ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাণ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
চিড়া ^৩	৬০	৩ মুঠ	২১৩	৪৭.৫২	৩.৯০	০.৬৬
ডিম	৫০	১টি মাঝারি	৭০	০.০০	৭.২৫	৪.৫০
গাজর ^৪	২৫	১টি ছোট গাজর এর ১/৩ অংশ	৯	১.৫০	০.২৩	০.০৮
মটরশুটি	২০	৫টি (৪")	৮	০.৫৬	০.৬০	০.০৪
পালংশাক	১০	৪-৫টি পাতা	৩	০.০৯	০.৩০	০.০৫
পেঁয়াজ	২০	মাঝারি ১টি	১২	২.৪০	০.২৮	০.০২
মসলা: আদা, রসুন	৫	আদা, রসুন ১ চা চামচ	-	-	-	-
তেল	১০	২ চা চামচ	৯০	০.০০	০.০০	১০.০০
পানি	৭০	গ্লাসের ১/৩ অংশ	০	০.০০	০.০০	০.০০
মোট	২৬৫	-	৪০৪	৫২.০৭	১২.৫৬	১৫.৩৯
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১৭৫	২২.৬৪	৫.৪৬	৬.৬৯

মোট রান্নার ওজনঃ ২৩০ গ্রাম (১ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা: ২

প্রয়োজনীয় সময়ঃ ২৫ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ: ১১ টাকা

লৌহের উৎস চিড়া, ডিম, পালংশাক

ব্যবহারের সূচকঃ

- বয়সের বিভাগ: ৯-১১ মাস এবং ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাস: নরম ও অর্ধশক্ত

^৩ যদি চেকিছাটা চিড়া ব্যবহৃত হয়, তাহলে পানির পরিমাণ (ভেজানোর জন্য) এবং ভেজানোর সময় বাড়াতে হবে।

^৪ অন্যান্য মৌসুমি রঙিন শাকসবজি যেমন মিষ্টিকুমড়া/ লালশাক/ পালংশাকও ব্যবহার করা যেতে পারে।

চিড়ার পোলাও তৈরির ধাপসমূহ



ধাপ-১: চিড়া পরিষ্কার করে, ধুয়ে, ভিজিয়ে রাখুন (যদি সম্ভব হয় ১০ মিনিটের ছাঁকনিতে ভিজিয়ে রাখুন)। পানি ফেলে দিয়ে চিড়া সম্পূর্ণরূপে শুকিয়ে নিন।



ধাপ-২: সকল সবজি এবং পেয়াজ ধুয়ে ভাল করে কেটে নিন।



ধাপ-৩: তেল গরম করে পেয়াজগুলো ভাজুন। তারপর এতে সবজি দিন এবং ভালভাবে নাড়তে থাকুন, স্বাদের জন্য লবণ দিন।



ধাপ-৪: যখন সবজি নরম হয়ে আসবে এতে ডিম ভেঙ্গে দিন এবং আস্তে আস্তে মেশান। ভেজানো চিড়া দিন। সকল উপাদান মেশানোর জন্য ভালভাবে নাড়ুন এবং ৫ মিনিট ধরে রান্না করুন।



ধাপ-৫: ধনেপাতা দিন এবং কিছুক্ষণ অল্প করে ভাজুন। এবার চিড়ার পোলাও পরিবেশনের জন্য তৈরি।

সবজি খিচুড়ি

চাল, ডাল, সবজি ও খাবার তেল দ্বারা তৈরীকৃত সবজি খিচুড়ি একটি পুষ্টিকর রেসিপি। এটি একটি প্রধান খাবার যা প্রয়োজনীয় শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য পর্যাপ্ত ক্যালরি সরবরাহ করে। যখন চাল ও ডাল একত্রে মেশানো হয় তখন খাদ্যে শক্তি সরবরাহ ছাড়াও এরা উন্নত বৈশিষ্ট্যের আমিষ সরবরাহ করে। এই খাবারে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের সবজি শুধুমাত্র ভিটামিন ও ক্যারোটিন পরিশোধনের মাধ্যম হিসেবে কাজ করে।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান

উপাদান	পরিমাপ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাণ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
চাল	৪০	১ এবং ১/৩ মুঠ	১৩৯	৩১.৫৬	২.৬	০.১৬
মসুর ডাল	২০	২/৩ মুঠ	৬৩	৮.৬৪	৫.৫৪	০.১৬
বাদাম বাটা	৫	১ চা চামচ	২৯	০.৭৪	১.১২৫	২.৩৩
গাজর ^৫	১৫	১টি ছোট গাজরের ১/৪ অংশ	৫	০.৯	০.১৩৫	০.০৪৫
মটরশুঁটি	১৫	৩ টি (৪")	৮	০.৪২	০.৪৫	০.০৬
পালংশাক ^৬	১৫	৬-৭ টি পাতা	৪	০.১৩৫	০.৪৫	০.০৭৫
তেল	১০	২ চা চামচ	৯০	০	০	১০
	২০	মাঝারি ১টি	১২	২.৪৪	০.২৮	০.০২
পেয়াজ	৫	১ চা চামচ	-	-	-	-
পানি ^৭	৩৭০	১ এবং ২/৩ গ্লাস	০	০	০	০
মোট (কাচাঁ)	৫১০	-	৩৫১	৪৪.৮৪	১০.৫৮	১২.৮৫
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১২৫	১৬.০১.	৩.৭৮	৪.৫৯

মোট রান্নার ওজন : ২৮০ গ্রাম (১বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ২৫ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৪ টাকা

লৌহের উৎসঃ ডাল, বাদাম, পালংশাক

ব্যবহারের সূচকঃ

বয়সের বিভাগঃ ৬-৮ মাস + ৯-১১ মাস + ১২-২৩ মাস

খাদ্যের গঠন বিন্যাসঃ নরম ও অর্ধশক্ত

^৫ অন্যান্য মৌসুমি রঙিন সবজি ব্যবহার করা যেতে পারে।

^৬ অন্যান্য শাক জাতীয় সবজি ব্যবহার করা যেতে পারে।

^৭ চাল এবং ডাল ভেজানোর জন্য ৭০ মিলি পানি প্রয়োজন, অবশিষ্ট পানি রান্নার জন্য ব্যবহার করতে হবে।

সবজি খিচুড়ি তৈরির ধাপসমূহ



ধাপ-১: চাল ও ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। তারপর একটি বাটিতে ১০ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন। একটি ছাকনি নিয়ে তাতে ভেজানো চাল-ডাল ঢালুন।



ধাপ-২: সব সবজি ধুয়ে, ছিলে, কাটুন, পেয়াজ ভাল করে টুকরা করুন।



ধাপ-৩: একটি তাওয়া/কড়াইতে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ, আদা, রসুন দিন এবং ভালভাবে নেড়ে কিছুক্ষণের জন্য ভাজুন। এরপর এতে অল্প পরিমাণ হলুদ গুঁড়া দিন।



ধাপ-৪: এখন এতে চাল, ডাল এবং বাদাম দিন। এক মিনিট ভেজে এতে পানি দিন। পানি ফুটলে পাত্রে ঢাকনি দিয়ে দিন এবং অল্প ফুটন্ত জ্বালে চাল রান্না না হওয়া পর্যন্ত রেখে দিন।



ধাপ-৫: যখন চাল ও ডাল প্রায় রান্না হয়ে যাবে তখন এতে সব সবজিগুলো দিয়ে দিন। আরো কিছু সময়ের জন্য রান্না করুন। যখন সমস্ত উপাদান ভালভাবে রান্না হয়ে যাবে, তখন এটি পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

ডিম সুজি

ডিম সুজি বাচ্চাদের একটি প্রধান খাবার যা তৈরি হয় সুজি, ডিম, চাল কুমড়া, গুড় এবং তেল দ্বারা। আমাদের দেশে বাচ্চাদের প্রথম পরিপূরক খাবার হিসেবে পুষ্টিকর সুজি তৈরি করা হয়। এটি ক্যালরি, আমিষ এবং অল্প পরিমাণ আঁশের খুব ভাল উৎস। ডিম ক্যালরি সরবরাহের পাশাপাশি সকল প্রয়োজনীয় অ্যামিনো এসিড (সম্পূর্ণ আমিষ), লৌহ, প্রয়োজনীয় ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন এ, ডি, ই এবং বি কমপ্লেক্স এর যোগান দেয়। চাল কুমড়াতে অধিক পরিমাণে পানি এবং অল্প পরিমাণে আমিষ, চর্বি, আঁশ ও শর্করা থাকে। এতে খনিজ এবং ভিটামিন হিসেবে ক্যালসিয়াম, লৌহ, ফসফরাস, থায়ামিন, রাইবোফ্ল্যাভিন, নিয়াসিন এবং ভিটামিন-সি থাকে। গুড় লৌহের প্রয়োজনীয়তা মেটানোর সাথে সাথে কেন্দ্রীভূত শক্তি বৃদ্ধি করে। খাবার তেল উচ্চ শক্তির চাহিদা মেটাতে এবং চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন পরিশোধে সহায়তা করে।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান:

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
সুজি	৩০	২ টেবিল চামচ	১০৪	২১.১৮	৩.২৭	০.৪২
ডিম	৫০	মাঝারি ১টি	৭০	০.০০	৭.২৫	৪.৫০
চাল কুমড়া ^১	১৫	১টি (২" X ১" X ০.৫")	১	০.১৫	০.০৬	০.০২
গাজর	১০	১টি ছোট গাজরের ১/৫ অংশ	৪	০.৬০	০.০৯	০.০৩
গুড় ^২	১৫	১.৫ চা চামচ	৫৮	১৪.৩৩	০.০৮	০.০০
তেল	৫	১ চা চামচ	৪৫	০.০০	০.০০	৫.০০
পানি	১৬৫	গ্লাসের ৩/৪ অংশ	০	০.০০	০.০০	০.০০
মোট (কাঁচা)	২৯০	-	২৮১	৩৬.২৬	১০.৭৫	৯.৯৭
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১৫৬	২০.১৪	৫.৯৭	৫.৫৪

মোট রান্নার ওজন : ২৮০ গ্রাম (১ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ৩০ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৬ টাকা

লৌহের উৎস : গুড়, ডিম

ব্যবহারের সূচকঃ

- বয়সের বিভাগ : ৬-৮ মাস + ৯-১১ মাস + ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাসঃ নরম ও অর্ধশক্ত

^১ অন্যান্য সবজি যেমন কাঁচা পেঁপে, লাউ ব্যবহার করা যেতে পারে।

^২ গুড়ের পরিবর্তে চিনি ব্যবহার করা যেতে পারে।

ডিম সুজি তৈরির প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: তাওয়া (সমান পাত্র) গরম করে তাতে কিছুক্ষণ সুজি ভাজুন। এরপর এতে অল্প পানি ছিটিয়ে দিন।



ধাপ-২: সবজিগুলো ধুয়ে টুকরো করে কেটে সুজিতে দিয়ে দিন।



ধাপ-৩: জ্বাল কমিয়ে রান্না করুন এবং ক্রমাগত নাড়তে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত সুজি সেদ্ধ ও ঘনত্ব গাঢ় না হয়। এবার এতে ডিম ভেঙে দিন এবং তা ভালভাবে মেশানোর জন্য দ্রুত নাড়ুন।



ধাপ-৪: গুড় ও তেল দিন। কিছুক্ষণ রান্না করে জ্বাল নিভিয়ে দিন।

পুষ্টি গুঁড়া

৬-৮ মাস বয়সী শিশুদের জন্য পুষ্টি গুঁড়া তৈরি করা হয়েছে। এটি চালের গুঁড়া, মুগ ডালের গুঁড়া, বাদাম, গুড়/ চিনি, তেল, কলা/ গাজর গুড়ার তৈরি একটি পুষ্টিকর খাবার। চাল ও ডাল শক্তি এবং ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স এর একটি চমৎকার উৎস। এছাড়া, চাল-ডাল-বাদামের মিশ্রণ আমিষের গুণাগুণ বৃদ্ধিতে একে অন্যের পরিপূরক হিসেবে ভূমিকা পালন করে। চাল, ডাল এবং বাদাম ভাজার ফলে খাবারে সুগন্ধ হয়, খাবারের বাহুল্য কমায় এবং পুষ্টির উত্তম উৎস সরবরাহ করে। চিনি এবং তেল শক্তি প্রদান করে, সুস্বাদু এবং স্বাদ বৃদ্ধি করে। তেল (চিনি যদি ব্যবহৃত হয়) ছাড়া সকল উপাদান অধিক পরিমাণ লৌহ সরবরাহ করে। এই রেসিপিটি প্রধান খাদ্য অথবা নাস্তা হিসেবেও পরিবেশন করা যায়।

এই রেসিপি তৈরি মিশ্রণ হিসেবেও ব্যবহার করা যায়। চাল, ডাল ও বাদামের মিশ্রণ প্রায় এক মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায় এবং পরে এতে ফলমূল ও সবজি যেমন: পেপে, কুমড়া, গাজর গুঁড়া বা অন্য যেকোন মৌসুমি ফল ও সবজি যোগ করা যায়।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান:

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
ভাত	৩০	২ টেবিল চামচ	১০৪	২৩.৬৭	১.৯৫	০.১২
মুগ ডাল	২০	১ ও ১/৩ টেবিল চামচ	৬৪	৮.৯৬	৪.৭৪	০.২৬
বাদাম	১৫	১ চা চামচ	৮৮	২.২২	৩.৩৮	৬.৯৯
গুড়	১০	১ চা চামচ	৩৮	৯.৫৫	০.০৫	০.০০
তেল	৫	১ চা চামচ	৪৫	০.০০	০.০০	৫.০০
গাজরের গুঁড়া ^{১০}	৫	১ চা চামচ	১২৯	১.৯৫	০.৪০	০.০৫
কলা ^{১১}	১০		১২	২.৩৭	০.১০	০.০৫
পানি	২২০	১ গ্লাস	০	০.০০	০.০০	০.০০
মোট	৩১৫	-	৩৬২	৪৮.৭২	১০.৬২	১২.৪৭
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১২৯	১৭.৪০	৩.৭৯	৪.৪৫

মোট রান্নার ওজন : ২৮০ গ্রাম (১ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ৫-৮ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৬ টাকা

লৌহের উৎস : বাদাম, মুগ ডাল

ব্যবহারের সূচক:

- বয়সের বিভাগ : ৬-৮ মাস + ৯-১১ মাস + ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাস: নরম ও অর্ধশক্ত

^{১০} অন্যান্য মৌসুমি ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল যেমন পাকা পেঁপে, আম, রান্না করা মিষ্টি কুমড়া ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{১১} অন্যান্য মৌসুমি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল যেমন কমলা ব্যবহার করা যেতে পারে।

পুষ্টি গুঁড়ার প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: চাল, বাদাম এবং মুগ আলাদা আলাদা ভেজে বেটে ভালভাবে গুঁড়া করে নিন।



ধাপ-২: একটি পাত্রে চালের গুঁড়া, ছোলার গুঁড়া, গাজর গুঁড়া, এবং বাদাম গুঁড়া নিয়ে ভাল করে মেশান। এতে তেল এবং পানি দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন।



ধাপ-৩: কলা ছিলে ভর্তা করে নিন এবং শিশুকে রান্না করা পুষ্টি গুঁড়া খাওয়ানোর আগে এতে কলা যোগ করুন।

ডিম খিচুড়ি

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্যের সন্নিবেশ থাকার কারণে ডিম খিচুড়ি একটি পুষ্টিকর প্রধান খাদ্য যা বিভিন্ন রকম পুষ্টি সরবরাহ করে। শস্য জাতীয় খাদ্যে অধিকতর শর্করা থাকে যা শক্তি, প্রচুর আমিষ, ফ্যাট, খনিজ এবং ভিটামিন প্রদান করে। এই রেসিপিতে প্রচুর পরিমাণ আমিষ আসে ডাল থেকে। যদিও ডালে মিথিওনিনের অভাব আছে কিন্তু এগুলো অধিক লাইসিন সমৃদ্ধ, অপরদিকে শস্য জাতীয় খাদ্যে প্রচুর মিথিওনিন আছে কিন্তু এতে লাইসিনের পরিমাণ অল্প। এজন্য যখন শস্য, ডালের সাথে খাওয়া হয় এরা একে অন্যের পরিপূরক হওয়ার কারণে আমিষের গুণগত মান বৃদ্ধি পায়। ডিম আমিষের উৎকৃষ্ট উৎস এবং সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য ডিমে প্রয়োজনীয় পুষ্টি বিশেষ করে ভিটামিন ডি, বি১২ সেলেনিয়াম এবং কোলিন একত্রে থাকে। আমিষ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে প্রয়োজনীয় অ্যামিনো এসিডের সর্বোৎকৃষ্ট উৎস হচ্ছে ডিম। এই রেসিপিতে হলুদ ও কমলা রং এর সবজি ভিটামিন এবং খনিজ এর পরিমাণ বৃদ্ধি করে। খাবার তেলের সংযুক্তিকরণ তেলে দ্রবণীয় ভিটামিনের এর পরিমাণ বাড়িয়ে দেয় (যেমন, মিষ্টি কুমড়া থেকে বিটা ক্যারোটিন)।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
চাল	৭৫	২.৫ মুঠ	২৬১	৫৯.১৮	৪.৮৮	০.৩০
ডাল	৩০	১ মুঠ	৯৫	১২.৯৬	৮.৩১	০.২৪
আলু	৫০	১ টি মাঝারি	৩৩	৭.০০	০.৬০	০.১০
ডিম	৫০	১ টি মাঝারি	৭	০.০০	৬.৬৫	৫.৮০
মিষ্টি কুমড়া ^{১২}	২০	১ টুকরা (১" X ০.৫" X ১.৫")	৪	০.২৬	০.২৮	০.০৬
পালংশাক ^{১৩}	২০	৮-১০টি পাতা	৫	০.১৮	০.৬০	০.১০
তেল	২০	৪ চা চামচ	১৮০	০.০০	০.০০	২০.০০
মশলা: আদা, রসুন এবং হলুদ গুড়া	৫	আদা-রসুন বাটা ১ চা চামচ এবং ১ চিমটি হলুদ গুড়া	-	-	-	-
পেয়াজ	৪০	২টি মাঝারি	২৪	০.৫৬	০.৫৬	০.০৪
পানি	৫৫০	২.৫ গ্লাস	০	০.০০	০.০০	০.০০
মোট (কাঁচা)	৮৫৫	-	৬৮১	২১.৮৮	২১.৮৮	২৬.৬৪
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১১৮	৩.৮০	৩.৮০	৪.৬৩

মোট রান্নার ওজন : ৫৭৬ গ্রাম (১ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৫

প্রয়োজনীয় সময় : ৩০ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৫ টাকা

লৌহের উৎস : পালংশাক, ডিম, মুসুর ডাল

ব্যবহারের সূচকঃ

- বয়সের বিভাগ : ৬-৮ মাস + ৯-১১ মাস + ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাসঃ নরম ও অর্ধশক্ত

^{১২} অন্যান্য হলুদ-কমলা রঙের সবজি যেমন গাজর ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{১৩} অন্যান্য গাঢ় সবুজ শাক ব্যবহার করা যেতে পারে।

ডিম খিচুড়ির প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: চাল ও ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। তারপর একটি পাত্রে ১০ মিনিটের জন্য এগুলো ভিজিয়ে রাখুন। একটি ছাকনিতে ভেজানো চাল- ডাল ঢেলে এগুলো এক পাশে সরিয়ে রাখুন।



ধাপ-২: সব সবজি ধুয়ে ছিলে কাটুন এবং পেয়াজগুলো ভালভাবে টুকরা করুন।



ধাপ-৩: একটি বড় তাওয়া (ভাজার জন্য পাত্র) নিন। তাতে তেল গরম করে একে একে পেয়াজ, রসুন এবং আদা দিয়ে ক্রমাগত নাড়াচাড়া করে কিছুক্ষণ ভাজুন, তারপর এতে সামান্য পরিমাণ হলুদ গুঁড়া দিন।



ধাপ-৪: চাল ও ডাল দিন। কিছু সময়ের জন্য অল্প আচে ভেজে এতে পানি দিন। পানি ফুটলে পাত্রে ঢাকনি দিয়ে দিন এবং অল্প ফুট জ্বালে চাল রান্না না হওয়া পর্যন্ত রেখে দিন।



ধাপ-৫: যখন চাল, ডাল, প্রায় রান্না হয়ে যাবে তখন এতে সব সবজিগুলো দিয়ে দিন। আরো কিছু সময়ের জন্য রান্না করুন।



ধাপ-৬ : যখন চাল, ডাল ও সবজি ভালভাবে রান্না হয়ে যাবে এতে ডিম ভেঙে দিন এবং ভালভাবে মেশানোর জন্য নাড়তে থাকুন। আরো কিছু সময় রান্না করুন এবং ডিম খিচুড়ি পরিবেশনের জন্য তৈরি করুন।

কলিজা খিচুড়ি

কলিজা খিচুড়ি একটি সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য, সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর প্রধান খাবার। এই রেসিপিতে কলিজা বিশেষভাবে ব্যবহৃত হয়েছে যা উচ্চমানসম্পন্ন বিভিন্ন পুষ্টিগুণ যেমন: আমিষ, লৌহ, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স এর সাথে সাথে শক্তির উৎস হিসেবে পরিচিত, যা শিশুদের দৈনিক বৃদ্ধি ও কোষের ক্ষতিপূরণ করে। শস্য ও ডাল শক্তির প্রধান উৎস। কলিজা এবং সবজি ভিটামিন এবং খনিজের প্রয়োজনীয়তা মেটায়। খাবার তেল খাদ্যের স্বাদ বৃদ্ধি করে এবং অন্যান্য উপাদান থেকে প্রাপ্ত চর্বি শক্তি কেন্দ্রীভূত করে। এরা খাদ্যকে আরো বেশি সুস্বাদু এবং তেলে দ্রবণীয় ভিটামিন পরিশোধনে সহায়তা করে।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান:

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাণ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাণ				
চাল	৩০	১ মুঠ	১০৪	২৩.৬৭	১.৯৫	০.১২
ডাল	১০	১ মুঠের ১/৩ অংশ	৩২	৪.৩২	২.৭৭	০.০৮
মুরগির কলিজা ^{১৪}	২০	১টি ছোট টুকরা	২৩	০.১৪	৩.৩৮	০.৯৬
আলু	২০	মাঝারি আলুর অর্ধেক	১৩	২.৮০	০.২৪	০.০৪
মিষ্টি কুমড়া ^{১৫}	১৫	১ টুকরা (১" X ০.৫" X ১")	৩	০.২০	০.২১	০.০৫
পেঁয়াজ	২০	মাঝারি ১টি	১২	২.৪৪	০.২৮	০.০২
মশলা: আদা, রসুন এবং হলুদ গুড়া	৫	আদা-রসুন বাটা ১ চা চামচ এবং ১ চিমটি হলুদ গুড়া	-	-	-	-
তেল	১০	২ চা চামচ	৯০	০.০০	০.০০	১০.০০
পানি	২৭০	১ এবং ১/৫ গ্লাস	০	০.০০	০.০০	০.০০
মোট	৩৯৫	-	২৭৭	৩৩.৫৭	৮.৮৩	১১.২৭
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১৩২	১৫.৯৮	৪.২০	৫.৩৬

মোট রান্নার ওজন : ২১০ গ্রাম (১ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ৩০ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৫ টাকা

লৌহের উৎস : কলিজা, মুসুর ডাল

ব্যবহারের সূচক:

- বয়সের বিভাগ : ৬-৮ মাস + ৯-১১ মাস + ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাস: অর্ধশক্ত

^{১৪} বিকল্প ব্যবহার: গরু, মুরগি, মাছ।

^{১৫} অন্যান্য মৌসুমি রঙ্গীন সবজি যেমন: টমেটো/গাজর, মিষ্টি কুমড়ার পরিবর্তে ব্যবহার করা যেতে পারে।

কলিজা খিচুড়ির প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: চাল ও ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। তারপর একটি পাত্রে ১০ মিনিটের জন্য এগুলো ভিজিয়ে রাখুন। একটি ছাঁকনিতে ভেজানো চাল, ডাল ঢেলে একপাশে সরিয়ে রাখুন।



ধাপ-২: সব সবজি ধুয়ে, ছিলে কাটুন এবং পেয়াজগুলো ভাল করে টুকরা করুন।



ধাপ-৩: একটি তাওয়া/ কড়াইতে তেল গরম করে তাতে পেয়াজ, আদা, রসুন দিন এবং ভালভাবে নেড়ে কিছুক্ষণের জন্য ভাজুন, (ডিম খিচুড়ি)।



ধাপ-৪: চাল ও ডাল দিন। কিছু সময়ের জন্য অল্প আঁচে ভেজে এতে পানি দিন। পানি ফুটলে পাত্রে ঢাকনি দিয়ে দিন এবং অল্প জ্বালে চাল রান্না না হওয়া পর্যন্ত রেখে দিন।



ধাপ-৫: যখন চাল ডাল প্রায় রান্না হয়ে যাবে তখন এতে সবজি এবং কলিজা দিয়ে দিন। আরো কিছুক্ষণ রান্না করুন। যখন চাল, ডাল, সবজি ভালমতো রান্না হয়ে যাবে তখন কলিজা খিচুড়ি পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

সাণ্ড আলুর বড়া

তিন গ্রুপের খাদ্যের সন্নিবেশ থাকার কারণে সাণ্ড আলুর বড়া একটি পুষ্টিকর নাস্তা। সাণ্ড শস্য জাতীয় খাবার, এটি খাদ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ শক্তি ও শর্করা সরবরাহ করে। এই রান্নায় ব্যবহৃত ডিমে সম্পূর্ণ আমিষ এবং সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সকল প্রয়োজনীয় অ্যামিনো এসিড আছে। সবজিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, খনিজ এবং আঁশ আছে, যা দেহের সাধারণ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। ভাজার জন্য যে তেল ব্যবহার করা হয় তা খাদ্যে শক্তি সরবরাহ করে এবং সবজি থেকে তেলে দ্রবণীয় ভিটামিন এর পরিশোধন বৃদ্ধি করে (যেমন গাজর, লালশাক ইত্যাদি থেকে)। তেল খাদ্য সুস্বাদু এবং রুচিকর করে।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
সাণ্ড	৪৫	৩ টেবিল চামচ	১৫৮	৩৯	০	০
আলু	১০০	২টি মাঝারি	৬৭	১৪.০০	১.২০	০.২০
ডিম	৫০	১টি মাঝারি	৭০	০.০০	৭.২৫	৪.৫০
মটর গুঁটি ^{১৬}	২০	৪টি (৪")	৮	০.৫৬	০.৬০	০.০৮
কলমিশাক ^{১৭}	৩০	১ এবং ১/২ মুঠ	৯	০.১৫	১.৩৫	০.০৯
গাজর ^{১৮}	২০	ছোট গাজরের ১/২	৭	১.২০	০.১৮	০.০৬
তেল		অংশ				
পানি ^{১৯}	১০	২ চা চামচ	৯০	০.০০	০.০০	১০.০০
মোট	৫০	কাপের ১/৩ অংশ	০	০.০০	০.০০	০.০০
	৩২৫	-	৪০৮	৫৫.১১	১০.৬৭	১৫.০২
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১৬৭	২২.৪৯	৪.৩৬	৬.১৩

মোট রান্নার ওজন : ২৪৫ গ্রাম (৯ টুকরা)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ২০ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৮ টাকা

লৌহের উৎস : কলমিশাক, পালংশাক ও ডিম

ব্যবহারের সূচকঃ

- বয়সের বিভাগ : ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাসঃ শক্ত এবং নরম

^{১৬} অন্যান্য সবজি যেমন কাঁচা পেঁপে, লাউ ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{১৭} অন্যান্য গাঢ় সবুজ শাক ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{১৮} অন্যান্য হলুদ কমলা রং এর সবজি যেমন: মিষ্টিকুমড়া ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{১৯} সাণ্ড সাজানোর জন্য পানি দরকার।

সাঙ-আলুর বড়া প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: সাঙ পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন এবং ১৫ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন। সাঙ থেকে পানি ফেলে দিয়ে একপাশে সরিয়ে রাখুন।



ধাপ-২: আলু এবং সবজিগুলো ধুয়ে নিন। এখন আলু এবং গাজরগুলো কুচি কুচি করে কেটে নিন। সকল শাকগুলো কেটে নিন।



ধাপ-৩: সব উপাদান একটি পাত্রে একত্রে রাখুন। এতে স্বাদ অনুসারে লবণ দিন এবং ভালভাবে নাড়াচাড়া করুন।



ধাপ-৪: একটি পাত্রে তেল গরম করুন এবং ছোট গোল আকারের বড়া তৈরি করুন। তারপর এগুলো গরম তেলে দিয়ে দিন এবং অল্প আঁচে বড়ার দুই পাশই ভাজতে থাকুন যতক্ষণ না পর্যন্ত এটি সোনালী বাদামী রং ধারণ করে।

মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ (বোল)

মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ একটি পুষ্টিকর খাবার যা প্রধান খাদ্য অথবা নাস্তা হিসেবে পরিবেশন করা যায়। গমের আটা, চালের শ্বেতসার, মুরগি এবং বিভিন্ন ধরনের সবজি থেকে এটি তৈরি হয়। গমের আটা এবং চালের শ্বেতসার পর্যাপ্ত শক্তি সরবরাহ করে। অন্যদিকে মুরগি ভাল মানের আমিষ যোগ করে। বিভিন্ন ধরনের সবজি থেকে আসে বিভিন্ন ভিটামিন, খনিজ এবং আঁশ। এই রেসিপিতে ব্যবহৃত তেল শক্তি ও তেলে দ্রবণীয় ভিটামিন এর পরিশোধন বৃদ্ধি করে (যেমনঃ মিষ্টি কুমড়া থেকে ক্যারোটিন)।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	মারোয়া পরিমাপ				
চালের গুড়া	২০	৪ চা চামচ	৭০	১৬	১	০
আলু	৭০	১টি মাঝারি	৪৭	৯.৮০	০.৮৪	০.১৪
মিষ্টি কুমড়া	১০০	৫ টুকরা (২" X ০.৫" X ১")	১৮	১.৩০	১.৪০	০.৩০
মটর গুঁটি	২০	১টি মাঝারি	৮	০.৫৬	০.৬০	০.০৮
ডিম	৫০		৭০	০.০০	৭.২৫	৪.৫০
চিনি	১০	২ চা চামচ	৪০	৯.৯৫	০.০০	০.০০
তেল	১৫	৩ চা চামচ	১৩৫	০.০০	০.০০	৪৫.০০
পানি	৩৫০	১.৫	০	০.০০	০.০০	০.০০
মোট	৬৩৫	-	৩৮৭	৩৫.৬৯	১২.২১	২০.৩৪
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			৯৭	৮.৯৭	৩.০৭	৫.১১

মোট রান্নার ওজন : ৩৯৮ গ্রাম (২ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ৩০ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৬ টাকা

লৌহের উৎস : গমের আটা

ব্যবহারের সূচকঃ

- বয়সের বিভাগ : ৬-৮ মাস + ৯-১১ মাস + ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাসঃ অর্ধশক্ত

মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: কুমড়া এবং আলু ধুয়ে, ছিলে, ছোট ছোট টুকরা করে কেটে নিন। এখন এটি অল্প আচে (মৃদু ফুটন্ত তাপমাত্রায়) রান্না করুন। যখন কুমড়া এবং আলু যথেষ্ট নরম হয়ে আসবে তখন এগুলোকে ব্লেণ্ডারের মাধ্যমে অথবা শীল-পাটাতে ভর্তা করুন।



ধাপ-২: মটর গুলো ধুয়ে ভালভাবে টুকরা করুন।



ধাপ-৩: চালের গুড়া ভেজে নিয়ে একপাশে সরিয়ে রাখুন।



ধাপ-৪: একটি পাত্রে মিষ্টি কুমড়া-আলু মিশ্রণটি এবং মটর নিন এরপর এতে তেল দিন। স্বাদমত লবন দিয়ে কিছুক্ষণের জন্য রান্না করুন।



ধাপ-৫: জ্বাল নিভিয়ে দিন, কক্ষের তাপমাত্রায় ঠান্ডা হতে দিন। এতে ফেটানো ডিম এবং পানি দিয়ে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। আবার পুরো মিশ্রণটি চুলায় বসিয়ে দিন।



ধাপ-৬: ডিম রান্না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। এখন এতে চিনি এবং ভাজা চালের আটা মেশান (প্রয়োজন হলে পানি দিন) কিছু সময়ের জন্য রান্না করুন এবং তারপর জ্বাল নিভিয়ে দিন।



ধাপ-৭: কয়েক ফোটা লেবুর রস যোগ করুন। এখন মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ পরিবেশনের জন্য তৈরি।

সুজির হালুয়া

বাংলাদেশের ঘরে ঘরে সুজির হালুয়া অত্যধিক পরিচিত একটি মিষ্টি জাতীয় খাবার। এই রেসিপিতে সুজি, দুধ, চিনি, ও নারকেল সন্নিবেশিত আছে। সুজি প্রচুর শক্তি, বিটা-ক্যারোটিন এবং অল্প পরিমাণে আমিষ সরবরাহ করে। দুধ আমিষের গুণগত মান বাড়িয়ে দেয় এবং চিনি খাদ্যে শক্তি প্রদান করে (ফ্যাট/ চর্বি উৎস হিসেবে)। এই রেসিপিতে নারকেল যোগ করা হয় এবং খাবারে তেল শক্তির প্রয়োজনীয়তা মেটাতে সাহায্য করে।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান:

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
সুজি	২০	৪ চা চামচ	৬৯	১৪.১২	২.১৮	০.২৮
দুধ	২০০	১ গ্লাস	১২৬	৭.০০	৭.৮০	৭.৪০
চিনি ^{২০}	২০	৪ চা চামচ	৮০	১৯৯০	০.০০	০.০০
নারকেল	১০	২ চা চামচ	৩৯	০.৬৯	০.৩৩	৩.৬৭
গাজর ^{২১}	১৫	ছোট গাজরের ১/৪ অংশ	৫	০.৯০	০.১৪	০.০৫
মোট (কাঁচা)	২৬৫	-	৩১৪	৪১.৭১	১০.৩১	১১.৩৫
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			১৮০	২৩.৯৭	৬৫২	৫.৯৩

মোট রান্নার ওজন : ১৭৪ গ্রাম (১/২ বাটি)

পরিবেশনের সংখ্যা : ৩

প্রয়োজনীয় সময় : ১২ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৬ টাকা

লৌহের উৎস : সুজি, নারকেল

ব্যবহারের সূচক:

- বয়সের বিভাগ : ৯-১১ মাস এবং ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাস: অর্ধতরল এবং ঘন

^{২০} গুড় ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{২১} অন্যান্য ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল/সবজি যেমন: মিষ্টিকুমড়া, আম, পাকা পেঁপে ব্যবহার করা যেতে পারে।

সুজির হালুয়া প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: একটি অগভীর পাত্র নিন। এতে প্রয়োজনীয় পরিমাণে সুজি নিন। মধ্যম থেকে অল্প তাপমাত্রায় সুজি কিছুক্ষণ ভাজতে থাকুন।



ধাপ-২: গাজর ধুয়ে, ছিলে, কুচি কুচি করে কেটে নিন।



ধাপ-৩: যখন সুজি সোনালী বাদামী হয়ে যাবে তখন এতে দুধ এবং গাজর দিয়ে দিন।



ধাপ-৪: যখন সুজি এবং গাজর ভালভাবে রান্না হয়ে যাবে তখন এতে চিনি দিন।



ধাপ-৫: এখন কিছু সময়ের জন্য হালুয়া ভাজতে থাকুন যাতে এটি পাত্রের তলায় লেগে না যায়। এখন এতে নারকেল দিন।



ধাপ-৬: আবার কিছুক্ষণ ভাজুন, যখন হালুয়া পাত্র থেকে আলাদা হবে তখন তা পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

মিষ্টি কুমড়া ও নারকেলের হালুয়া

শক্তি এবং পুষ্টির চাহিদা মেটানোর জন্য কুমড়া নারকেল হালুয়া মিষ্টি জাতীয় খাবার অথবা নাস্তা হিসেবে পরিবেশন করা যায়। কুমড়ার সাথে নারকেল, বাদাম এবং গুড় সন্নিবেশিত হয়ে শক্তি ও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য সরবরাহ করে। বাদাম খাদ্যে আমিষ, নিয়াসিন, এবং লৌহ সরবরাহ করে, যেখানে গুড় প্রচুর পরিমাণে লৌহ এবং শক্তি প্রদান করে। এতে নারকেল যোগ করলে কুমড়া থেকে বিটা- ক্যারোটিন পরিশোধণ বেড়ে যাবে এবং খাদ্যে ক্যালরির পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে।

ব্যবহৃত উপাদান এবং পুষ্টিমান:

উপাদান	পরিমাণ		শক্তি (কিলোক্যালরি)	শর্করা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)
	পরিমাপ (গ্রাম)	ঘরোয়া পরিমাপ				
চালের গুঁড়া	৫	১ চা চামচ	১৭	৩.৯৯	০.৩৩	০.০২
মিষ্টি কুমড়া	৫০	২ টুকরা (১.৫" X ০.৫" X ১.৫")	৯	০.৬৫	০.৭০	০.১৫
গুড় ^{২২}	২৫	২.৫ চা চামচ	৯৬	২৩.৮৮	০.১৩	০.০০
নারকেল	৫	১ চা চামচ	১৯	০.৩৫	০.১৭	১.৮৪
বাদাম (বাটা)	১০	২ চা চামচ	৫৯	১.৪৮	২.২৫	৪.৬৬
দুধ	৭৫	১/৩ গ্লাস	৪৭	২.৬৩	২.৯৩	২.৭৮
মোট (কাঁচা)	১৭০	-	২৪৮	৩২.৯৬	৬.৫০	৯.৪৪
প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না করা খাবারের পুষ্টিমান			২৬১	৩৪.৬৯	৬.৮৪	৯.৯৩

মোট রান্নার ওজন : ৯৫ গ্রাম (৩.৫ চামচ)

পরিবেশনের সংখ্যা : ২

প্রয়োজনীয় সময় : ১৫ মিনিট

প্রতি পরিবেশনে খরচ : ৭ টাকা

লৌহের উৎস : গুড়, নারকেল

ব্যবহারের সূচকঃ

- বয়সের বিভাগ : ১২-২৩ মাস
- খাদ্যের গঠন বিন্যাসঃ অর্ধশক্ত এবং নরম

^{২২} চিনি ব্যবহার করা যেতে পারে।

মিষ্টি কুমড়া নারকেলের হালুয়া প্রস্তুত প্রণালি



ধাপ-১: কুমড়া ধুয়ে, ছিলে পাতলা পাতলা টুকরা করে নিন।



ধাপ-২: একটি পাত্রে দুধ গরম করুন এবং এতে কুমড়া দিয়ে দিন। পাত্রে একটি ঢাকনা দিয়ে দিন এবং রান্না করতে থাকুন, যতক্ষণ না পর্যন্ত কুমড়া নরম হয়ে যায় এবং সম্পূর্ণ দুধ শোষণ করে নেয় (প্রয়োজনে পানি দিন)। তারপর এটি এক পাশে নামিয়ে রাখুন।



ধাপ-৩: একটি গরম পাত্রে গুড় গলিয়ে নিন। এতে ভাজা নারকেল এবং বাদাম যোগ করুন এবং ভালভাবে মেশান।



ধাপ-৪: এতে রান্না করা কুমড়া এবং চালের আটা দিয়ে দিন। মিশ্রণটি আঠালো না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। একটি তেল মাখানো থালায় ঢালুন এবং বরফির আকারে কাটুন।

খাওয়ার জন্য প্রস্তুত মিশ্রণ

শস্য, ডাল এবং বাদাম ৪ঃ১ঃ১ অনুপাতে ব্যবহার করে পরিপূরক খাদ্যের মিশ্রণ (বাড়তি খাবার মিশ্রণ) তৈরি করা হয়। শিশু এবং কম বয়সী বাচ্চাদের জন্য বাড়তি খাবার মিশ্রণ অধিক পুষ্টি সমৃদ্ধ মিশ্রণ হিসেবে পরিবেশিত হয়। বুকের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাদ্য ৬ মাস বয়সী শিশুদের পুষ্টি চাহিদা মেটাতে সহায়তা করে এবং এটি প্রায় ২ বছর পর্যন্ত চলতে থাকে। ভাজা শস্য এবং বাদাম খাদ্যের বাহুল্য কমায়ে এবং কেন্দ্রীভূত শক্তির উৎস সরবরাহে সহায়তা করে^{২৩}। পানি ছাড়া গাজর গুঁড়া প্রচুর বিটা-ক্যারোটিনের উৎস। দুই ধরনের গুঁড়ার মিশ্রণে উন্নত মানের খাদ্য তৈরি হয়। পরিপূরক খাবার মিশ্রণের মাড়ের ঘনত্বের কারণে এটি সহজেই বাচ্চারা খেতে পারে এবং এতে এর গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। এই দুটি মিশ্রণ পুষ্টিকর এবং তৈরি করা সহজ। গৃহস্থালি যে প্রণালীতে ভাজা ও গুঁড়া করা হয় তাতে বাড়তি খাবার মিশ্রণ অনেক দিন পর্যন্ত ভাল থাকে। যদি কক্ষ তাপমাত্রায় বাড়তি খাবার মিশ্রণ একটি পরিষ্কার ও শুষ্ক পাত্রে রাখা যায় তবে তা প্রায় ২ মাস পর্যন্ত ভাল থাকে। গাজর গুঁড়া (মিশ্রণ বি)^{২৪} কক্ষের তাপমাত্রায়, গাঢ় রং এর কাচের পাত্রে রেখে, পাত্রটি পরিষ্কার ও ঠান্ডা জায়গায় যেখানে আলো পৌঁছায় না এমন জায়গায় রাখলে এটি ৩ মাস পর্যন্ত ভাল থাকে।

পরিপূরক খাদ্য তৈরির প্রস্তুত প্রণালি



৪ অংশ চাল (৪ টেবিল চামচ), ১ অংশ ডাল (১ টেবিল চামচ), ১ অংশ বাদাম নিন।



বাদামের ছাল/খোসা ফেলে দিন।



আলাদা আলাদা ভাবে চাল (৩-৫ মিনিট), ডাল (৫-১০ মিনিট) এবং বাদাম (৫-১০ মিনিট) ভাজুন।



সব উপাদান ওজন করে নিয়ে গুঁড়া করুন।



পরিষ্কার এবং শুষ্ক পাত্রে সংরক্ষণ করুন (মিশ্রণ এ)।



২ ভাগ গাজর/মিষ্টিকুমড়া/শাক নিয়ে রান্না করুন।



২ ভাগ আম/পাকা পেঁপে/কলা ভাল করে চটকে গাজরের গুঁড়ার সাথে মিশিয়ে খাওয়ান।

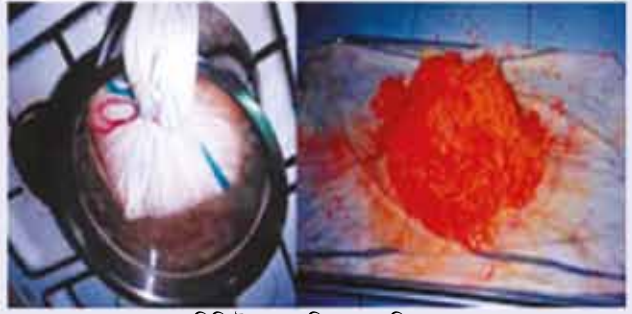
^{২৩} এই রেসিপিটি ৪ নং রেসিপি (পুষ্টি গুঁড়া) সাথে মিল রয়েছে। এখানে আমরা গাজর গুঁড়া তৈরির পুরো প্রক্রিয়াটি স্পষ্টভাবে বর্ণনা করার চেষ্টা করেছি।

^{২৪} বাড়তি খাবারের মিশ্রণটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যেহেতু এতে অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে শক্তি, আমিষ এবং অণুপুষ্টি থাকতে হবে।

গাজরের গুঁড়া তৈরি



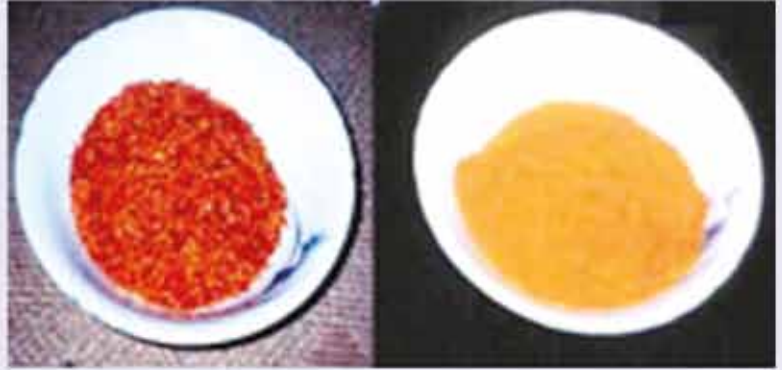
ধুয়ে, ছিলে কুঁচি করে নিন।



৩-৫ মিনিটের জন্য সিদ্ধ করে নিন।



১-২ দিন রৌদ্রে শুকিয়ে নিন অথবা ওভেনে ৬০ ডিগ্রীতে ৪৫ মিনিট-১ ঘন্টা শুকানোর জন্য রাখুন।



শুকানো গাজর ভালভাবে গুঁড়া করে নিন (মিশ্রণ বি)।



পরিষ্কার এবং শুষ্ক পাত্রে সংরক্ষণ করুন (মিশ্রণ বি)।



৫ চা চামচ মিশ্রণ এ, ১ টেবিল চামচ রান্না করা মিষ্টি কুমড়া/ গাজর/ শাক/ ভর্তা করা আম/ পেঁপে/ কলা, ১ চা চামচ গাজর গুঁড়া (মিশ্রণ বি) এবং ১ কাপ পানি মিশিয়ে নিন।



মাড়, হালুয়া তৈরির জন্য ২ মিনিট রান্না করুন। ফলের গুঁড়া যোগ করে মিশ্রণ এ এর সাথে ২ মিনিট রান্না করুন। পরিষ্কার কাপ এবং চামচ ব্যবহার করে শিশুকে খাওয়ান।

তথ্য সূত্র

Roy, S. K; Kabir, A.K.M; Khatoon, S; Jahan, K; Sultana, N; Jahan, I; Mannan, M A; Bhattacharjee, L.

All the recipes have been adapted from the document:

Improved recipes for complementary feeding of children aged 6 to 23 months (2013), Bangladesh Breastfeeding Foundation (BBF), Dhaka, Bangladesh with support of National Food Policy Capacity Strengthening Program of the Food and Agriculture Organization (FAO) of the United Nations and funded by USAID and & EU.

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও)

বাড়ি নং-৩৭, রাস্তা নং-৮, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ

ফোন:+৮৮-০২-৮১১৮০১৫-৮, ৮১১৩০৭২ ফ্যাক্স:+৮৮-০২-৫৮১৫২০২৫

ই-মেইল: FAO-BD@fao.org, ওয়েব সাইট: <http://www.fao.org>

প্রকাশকাল : ডিসেম্বর ২০১৪ইং

কম্পিউটার গ্রাফিক্স ডিজাইন - নারায়ন সরকার, মুদ্রণে - তিথী প্রিন্টিং এন্ড প্যাকেজিং, ০১৮১৯২৬৩৪৮১