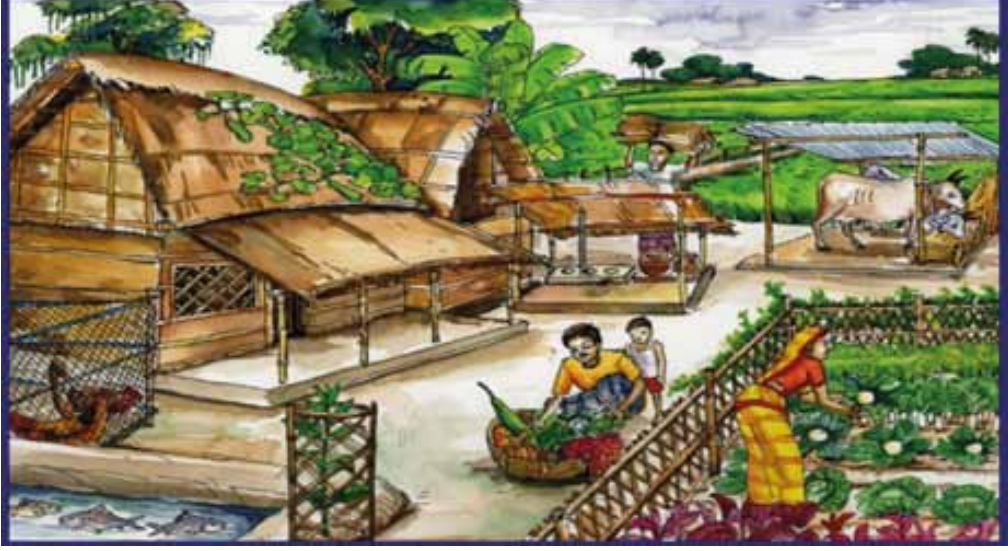




## সেসন-১: বসত বাড়িতে সমন্বিত খামার



বসতবাড়ির সমন্বিত খামারে উৎপাদিত শাক-সবজি, হাঁসমুরগি ও ছোট ছোট গৃহপালিত পশু এবং মাছ চাষ পরিবারের সদস্যদের খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টি উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

বসতবাড়ির সমন্বিত খামারে বিভিন্ন পুষ্টিকর খাবার উৎপাদন করা যায়, যেমন: গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, হলুদ ও কমলা রংয়ের ফল, মাংস, মাছ, ডিম এবং দুধ যাতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ লবণ রয়েছে। এই ধরনের খাবার বিভিন্ন ধরনের রোগ-রাতকানা, রক্তস্বল্পতা, গলগন্ড প্রতিরোধ করে, হাড় মজবুত করে ও শক্তি প্রদানে সহায়তা করে। এগুলো শিশুর সঠিক বৃদ্ধি, লেখাপড়ায় ভালো এবং প্রাপ্তবয়সে কাজ করার প্রয়োজনীয় শক্তি প্রদান করে।

বসতবাড়ির সমন্বিত খামার হতে উৎপাদিত খাবার পরিবারের সদস্যরা প্রয়োজন মতো খেতে পারবে ফলে পরিবারটি আর্থিকভাবে লাভবান হবে। শুধু তাই নয় পরিবারের চাহিদা মিটিয়ে অতিরিক্ত খাবার বিক্রি করে আয় করা যাবে যা দিয়ে শিশুর শিক্ষা ব্যয়সহ অন্যান্য খাতে ব্যয় করা যাবে। বসতবাড়িতে সমন্বিত খামার থেকে বাড়তি সুবিধাঃ

- অনাবাদি জমি সম্পূর্ণ ব্যবহার করা যাবে
- বাজার থেকে খাদ্য কেনার প্রয়োজন হবে না
- এই ধরনের উন্নত সমন্বিত কার্যক্রম নারীর ক্ষমতায়ন ও কর্মসংস্থানে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

পরিবারের প্রতিটি সদস্যের-নারী, পুরুষ, ছেলে ও মেয়ে সকলের পুষ্টির নিরাপত্তার জন্য পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে।

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





## সেসন-২: খাদ্য ও পুষ্টি

পুষ্টি হল শরীরকে স্বাস্থ্যবান এবং কর্মঠ রাখার জন্য সব ধরনের খাদ্য সরবরাহের একটি প্রক্রিয়া। এটি নিশ্চিত করার জন্য আমাদের সকল শ্রেণির খাদ্য সম্বলিত সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

### মৌলিক খাদ্য শ্রেণি

- শক্তি প্রদানকারী খাদ্য শরীরকে শক্তি দেয় ও কর্মক্ষম রাখে। শক্তিপ্রদানকারী খাদ্যগুলো হলোঃ শস্য বা দানা জাতীয় খাবার যেমন: চাল, রুটি, দানা জাতীয় খাবার, শিকড় ও কন্দ জাতীয় খাবার, চিনি, তেল, নারকেল, ঘি, ইত্যাদি।
- শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার শরীরের বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করে। শরীর বৃদ্ধিকারক খাদ্যগুলো হলো: মাছ-মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, বাদাম, তেলবীজ, ইত্যাদি।
- শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারক খাদ্য: গাঢ় সবুজ, হলুদ রং এর শাক-সজি ও ফলমূল।

### সুস্বাদু খাদ্য

সুস্থ থাকার জন্য শক্তিদায়ক, বৃদ্ধিকারক এবং রোগ প্রতিরোধক এই তিন ধরনের খাবার প্রতিদিন খেতে হবে এবং প্রতি শ্রেণি থেকে কমপক্ষে কমপক্ষে ২ টি করে খাবার প্রতিদিন খেতে হবে।

তিন ধরনের খাবারের সংমিশ্রণে সুস্বাদু খাবার তৈরি করা যেতে পারে। যেমন:

- শস্য, মূল বা কন্দ জাতীয় খাবার এবং তেল অথবা নারকেল
- ডাল, বাদাম বা তেলবীজ, মাছ বা মাংস বা প্রাণীজ উৎস থেকে প্রাপ্ত অন্যান্য খাদ্য (ডিম বা দুগ্ধজাত খাদ্য)
- শাক-সজি ও ফল-মূল

### খাবারের মিশ্রণ

মাংস, ডিম, গাঢ় সবুজ ও হলুদ-কমলা রং এর শাক-সজি ও ডালের সাথে টক জাতীয় খাবার খেতে হবে।

গাঢ় সবুজ, হলুদ রং এর শাক-সজি থেকে সম্পূর্ণ উপকার পেতে হলে তেল দিয়ে রান্না করতে হবে।

### শিশুর অপুষ্টি

শিশুর নিম্নবর্ণিত লক্ষণ দেখা দিলে সে অপুষ্টির শিকার মনে হতে পারে।

- কর্মশক্তির ঘাটতি
- অন্যান্য শিশুর তুলনায় ওজন ও উচ্চতা কম
- ঘন ঘন অসুখ হয়

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় ফলে দেহ দ্রুত রোগক্রান্ত হয়,

মা ও শিশুর মারাত্মক অপুষ্টি হলে দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা এমনকি মৃত্যু হতে পারে।



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



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



## সেসন-৩: অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার

প্রতিদিন আমরা যে সকল খাবার খাই যেমন ভাত, মাছ, ডাল, শাকসবজি এবং ফলমূল এগুলো বিভিন্ন রাসায়নিক উপাদান দিয়ে গঠিত যাদেরকে পুষ্টি উপাদান বলা হয়। পুষ্টি প্রতিদিন আমরা যে সকল খাবার খাই যেমন ভাত, মাছ, ডাল, শাকসবজি এবং ফলমূল সেগুলো বিভিন্ন রাসায়নিক উপাদান দিয়ে গঠিত যাদেরকে পুষ্টি উপাদান বলা হয়। পুষ্টি উপাদান হল সেসব রাসায়নিক পদার্থ যা আমাদের দেহের ক্রিয়াকলাপ সঠিকভাবে সম্পাদনের জন্য ব্যবহৃত হয়।

### ভিটামিন-এ': চোখের সুস্থতা, শারীরিক বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধের জন্য

- গাঢ় সবুজ শাক সবজিঃ যেমন: সজনে শাক, সবুজ ও লাল শাক, মেথি শাক, কচু শাক, পালং শাক, মিষ্টিআলু শাক, পাট শাক, পুঁই শাক, মুলা শাক
- হলুদ ও কমলা রংয়ের সবজি: গাজর, মিষ্টিকুমড়া, কমলা রং এর মিস্টি আলু
- সব ধরনের হলুদ ফলমূল: ডেউয়া, পাকা আম, কচি তালের শাঁস, বাঙ্গী, কালোজাম, পাকা পেঁপে, তরমুজ
- ছোট মাছ: মলা মাছ, টেলা মাছ, মাথাসহ দারকীনা মাছ
- প্রাণীজ উৎসঃ ঘি, মাখন, পনির, দুধ, এবং ডিম
- প্রাণীজ খাদ্যঃ কলিজা



এই খাদ্যগুলো প্রতিদিন খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ দেহে পর্যাপ্ত ভিটামিন এ এর অভাব হলে রাতকানা, ঘন ঘন রোগের সংক্রমণ হতে পারে এবং দেহের বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়।

### আয়রন সমৃদ্ধ খাবার: রক্ত তৈরি করে

- প্রাণীজ খাবার: কলিজা ও হৃদপিণ্ড
- মাংস এবং মাছ
- গাঢ় সবুজ শাকসবজিঃ সবুজ ও লাল শাক, পাট শাক, বতুয়া শাক, করলা শাক, বরবটি পাতা, মিষ্টি কুমড়া শাক, পুঁই শাক
- ফল মূলঃ তেতুল, আমড়া, খেজুর, কচি তালের শাঁস, ডুমুর, আমলকি
- শস্যদানা ও ডালঃ ছোলা ডাল, মুগ ডাল, মশুর ডাল, খেসারি ডাল, তুষ যুক্ত চাল, চিড়া, গমের আটা
- মশলাঃ জিরা, শুকনা তেজপাতা, হলুদের গুড়া, মৌরি, ধনে, মরিচ



বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**



এই খাবারগুলো প্রতিদিন খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ দেহে পর্যাপ্ত লৌহের অভাব হলে দুর্বলতা দেখা দেয় এবং রক্তস্ফলতা (রক্ত কমে যায়) দেখা যায়।

ক্যালসিয়ামঃ হাড় এবং দাঁত গঠন করে

দুধ ও দুধজাত খাদ্যঃ দুধ, দই, পনির

কাঁটা যুক্ত মাছঃ পুঁটি, টেংরা, চাপিলা, চেন্দা, দারকিনা, টাকি, চেলা

শাকসবজিঃ লাল শাক, সজনে পাতা, মেথি শাক, কচু শাক, বরবটি পাতা, বিট শাক, মুলা শাক, পুঁই শাক, করলা শাক

বাদাম ও বীজঃ তিল, সরিষা, তিসি, পেস্তাবাদাম

ডালঃ সয়াবিন, ছোলা, মাসকলাই ডাল, মুগ

মশলা এবং ভেষজঃ পোস্ত দানা, মৌরি, জিরা, ধনে, লবঙ্গ



এই খাবারগুলো প্রতিদিন খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ দেহে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়ামের অভাব হলে হাড় ও দাঁত দুর্বল হয়ে পরে এবং মারাত্মক অবস্থায় রিকেটস দেখা যায়।

ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবারঃ রোগপ্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করে এবং রক্ত তৈরীতে সাহায্য করে

- টক জাতীয় ফলঃ লেবু, তেঁতুল, আমড়া, কামরাঙ্গা, জলপাই, খেজুর, তাল, ডুমুর, আমলকি, পেয়ারা
- মশলা ও ভেষজঃ কাচা মরিচ ও ধনিয়াপাতা

প্রতিদিন এই খাবারগুলো খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ দেহে পর্যাপ্ত ভিটামিন সি এর অভাব হলে ঘন ঘন রোগ সংক্রমণ হয় এবং ক্ষত সারতে দেরি হয়।



ভিটামিন সি যুক্ত খাবার সবসময় আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের সাথে গ্রহন করা উচিত।

আয়োডিনঃ সুস্বাস্থ্য এবং মানসিক বিকাশের জন্য প্রয়োজন

- আয়োডিন যুক্ত লবন
- মাছ এবং সামুদ্রিক খাদ্য

এই খাদ্যগুলো প্রতিদিন খাওয়া উচিত কারণ দেহে পর্যাপ্ত আয়োডিনের অভাবে বড়দের গলগণ্ড হয় ও শিশুদের মানসিক এবং শারীরিক বিকাশ ব্যহত হয়।



বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**



## সেসন-৪: পক্ষির পরিচ্ছন্নতা

### পরিষ্কার থাকুন

- প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতের বেলা খাবার পর দাঁত মাজতে হবে।
- নিয়মিত গোসল করতে হবে এবং সাবান দিয়ে গা ও মুখ ধুতে হবে।
- হাতের নখ পরিষ্কার ও ছোট রাখতে হবে। প্রতি সপ্তাহে নখ কাটতে হবে।



### সাবান ও বিশুদ্ধ পানি দিয়ে দুই হাত পরিষ্কার করতে হবে

- পায়খানা থেকে আসার পর এবং বাচ্চার শৌচকার্য করার পর হাত ধুতে হবে।
- গবাদি পশু ধরার পরে এবং গোয়াল ঘর পরিষ্কারের পরে হাত ধুতে হবে।
- খাবার রান্না, শিশুকে খাবার পরিবেশন, খাওয়ার পূর্বে সাবান ও বিশুদ্ধ পানি দিয়ে দুই হাত পরিষ্কার করে ধুতে হবে।



### বসত বাড়ি এবং বাড়ির আঙ্গিনা পরিষ্কার রাখুন

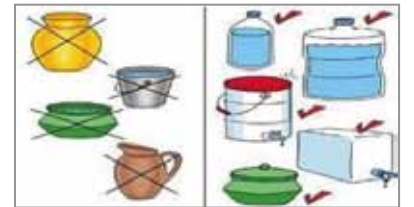
- রান্নার স্থান, শিশুকে খাওয়ানোর স্থান ও পায়খানার স্থানে সাবান ও পানির ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- বাড়ির আঙ্গিনা হতে আবর্জনা ও ময়লা পানি দূরে রাখতে হবে
- শিশুর ও পশুপাখির মলমূত্র বাড়ির আঙ্গিনা হতে পরিষ্কার করে পায়খানায় ফেলতে হবে।
- বসত বাড়ি থেকে পশুপাখি দূরে রাখা উচিত এবং পশুপাখি বাসস্থান সব সময় পরিষ্কার রাখা উচিত।

### নিরাপদ ভাবে খাদ্য সংরক্ষণ করুন

- পোকামাকড় ও ধূলাবালি ও ময়লা থেকে রক্ষার জন্য খাবার সব সময় ঢাকনি অথবা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত।
- খাবার রান্নার পর পরবর্তী বেলার জন্য সংরক্ষণ করলে পরিবেশনের পূর্বে ভালোভাবে গরম করে দিতে হবে।

### শুধুমাত্র নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন

- রান্না ও পান করার জন্য আর্সেনিকমুক্ত নিরাপদ (সবুজ রং চিহ্নিত) টিউবয়েলের পানি ব্যবহার করুন।
- পানি সংরক্ষণের কলসী, বালতি, ইত্যাদি পরিষ্কার রাখতে হবে এবং ঢাকনা দিয়ে সংরক্ষণ করা উচিত।
- অপরিষ্কার হাত, চামচ অথবা পাত্র দিয়ে পানি ছোঁয়া উচিত নয়।
- খালি হওয়া কীটনাশক ও অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য সংরক্ষিত পাত্রে কোন খাবার রাখা উচিত নয়।



পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভাবে রোগ সংক্রমণ এবং অসুস্থতা দেখা দেয়

বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**



## টিপি ট্যাপ স্থাপন

টিপি ট্যাপ স্থাপনের উদ্দেশ্য হলো পানির অপচয় রোধ করা এবং জনসাধারণকে হাত ধোয়ার জন্য উৎসাহ দেওয়া। টিপি ট্যাপটি রান্না ঘর, শিশুর খাবার পরিবেশন স্থান এবং পায়খানায় ঝুলিয়ে রাখুন।

### টিপি ট্যাপ স্থাপনের উপকরণ:

- পানির খালি প্লাস্টিক বোতল
- দরি
- একটি ছোট চাকু বা পেরেক
- মোম
- ম্যাচ
- সাবান
- সম্ভব হলে একটি নেটের ব্যাগ



চিত্রঃ টিপি ট্যাপ তৈরির জিনিসপত্র  
উৎসঃ “স্মিপ্রং” প্রকল্প

### টিপি ট্যাপ বানানোর পদ্ধতি

- পরিষ্কার পানির বোতলের নিচের দিকে আগুনে গরম করা চাকু বা পেরেক দিয়ে ছিদ্র করুন
- বোতলটি দাঁড়ানো অবস্থায় রাখুন অথবা দরি দিয়ে বোতলটিকে খাদ্য তৈরির স্থান বা খাওয়ার স্থান বা পায়খানার কাছাকাছি স্থানে ঝুলান
- বোতলটি পানি দিয়ে ভরুন এবং ঢাকনা লাগিয়ে দেন
- পানির বোতলের কাছে সাবান রাখুন
- হাত ধোয়ার সময় বোতলের ঢাকনা খুলে নিন, সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধোয়া শেষ হলে ঢাকনা বন্ধ করুন।



চিত্রঃ গাছের সাথে টিপি ট্যাপ স্থাপন  
উৎসঃ “স্মিপ্রং” প্রকল্প



চিত্রঃ একটি মেয়ে টিপি ট্যাপ ব্যবহার করছে  
উৎসঃ “স্মিপ্রং” প্রকল্প

বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**



## সেসন-৫: মায়ের দুধ

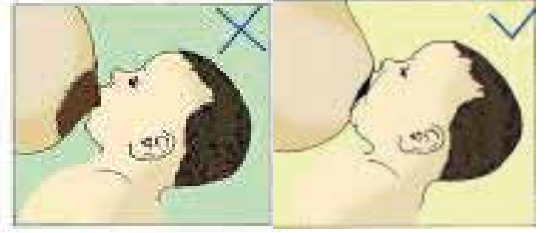
### মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করা

- মায়ের বুকে তাড়াতাড়ি দুধ আসার জন্য শিশুকে জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে মায়ের বুকে দিতে হবে।
- মায়ের প্রথম হলুদাভ দুধ (শালদুধ) শিশুকে নানা ধরনের রোগ হতে রক্ষা করে।
- মায়ের দুধ নিরাপদ এবং এটা শিশু সহজে হজম করতে পারে। শিশুকে কৌটার দুধ/ অথবা বোতলে করে খাওয়ালে শিশুর ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, কান পাকা, এলার্জি এবং এজমা হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে।
- শিশুর জন্য ৬ মাস বয়স (১৮০ দিন পর্যন্ত) শুধু মাত্র মায়ের দুধই যথেষ্ট, এমনকি এক ফোঁটা পানিরও প্রয়োজন নেই। শিশুর বৃদ্ধির জন্য মায়ের দুধে সর্বকম পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে আছে।
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হবার পর মায়ের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দেওয়া শুরু করতে হবে এবং ২ বছর পর্যন্ত বাড়তি খাবারের সাথে মায়ের দুধ চালিয়ে যেতে হবে।
- মা প্রতিবারে কেবল এক পাশের দুধ সম্পূর্ণ খালি করে খাওয়াবে, পরের বার অন্য পাশের দুধ খাওয়াবে।



### শিশুকে মায়ের বুকে সংস্থাপনের ৪টি চিহ্ন হচ্ছে:

১. শিশুর মুখ বড় করে হা করা
২. নীচের ঠোঁট বাহিরের দিকে উল্টানো
৩. শিশুর খুতনী স্তন স্পর্শ করে আছে
৪. বুকের দুধের উপরের দিকের কালো অংশ নীচের দিকের চাইতে বাইরে বেশী দৃশ্যমান



### মায়ের বুকে শিশুর সঠিক সংযোগের ৪টি নিয়ম:

- শিশুর মাথা ও শরীর একই রেখায় আছে।
  - শিশুর শরীর মায়ের সাথে নিবিড়ভাবে লেগে আছে।
  - শিশুর সমস্ত শরীর ভালভাবে আগলানো আছে।
  - শিশু যখন স্তনের দিকে আগাচ্ছে তখন তার নাক বোটা বরাবর আছে
- শিশুর যে কোন অসুস্থতায় ঘন ঘন মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে।
  - মায়ের অসুস্থতাতেও শিশুকে দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।



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

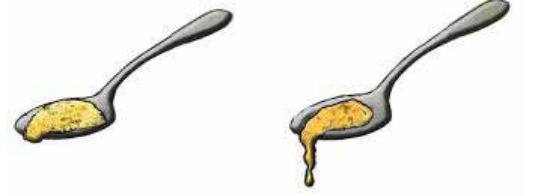


Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



## সেসন-৬: বাড়তি খাবার এবং খাওয়ানোর পদ্ধতি

- শিশুর ৬ মাস বয়স (১৮০ দিনপূর্ণ) থেকে বয়স অনুযায়ী বাড়তি খাবার (২-৩ বার) শুরু করতে হবে।
- শিশুর ২ বছর বয়স পর্যন্ত বাড়তি খাবারের সাথে মায়ের দুধ চালিয়ে যেতে হবে।
- শিশুর খাবার তৈরীর এবং খাওয়ানোর পূর্বে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে মা ও শিশু দুই জনের হাতই সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- প্রথমে শিশুর খাবারকে চটকানো ভর্তার মতো নরম করে দিতে হবে যাতে করে শিশু সহজে গিলতে পারে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের ঘনত্ব বাড়তে হবে।



### শিশুর খাবার দেয়ার ধরন, পরিমাণ ও সংখ্যা

- ৬-৮ মাস বয়সী শিশুকে ২-৩ বার বাড়তি খাবার দিতে হবে
- ৯-১১ মাস বয়সী শিশুকে ৩-৪ বার বাড়তি খাবার দিতে হবে
- ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুকে ৩-৪ বার বাড়তি খাবার দিতে হবে
- ৯ মাস বয়স থেকে দৈনিক ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে



### বাড়তি খাদ্যের শক্তি-পুষ্টি ঘনত্ব বৃদ্ধি করার উপায়

সুজি বা অন্যান্য প্রধান খাদ্যকে তেল দিয়ে তৈরি করতে হবে।

- খাবারকে পাতলা করবেন না
- খাবারে তেল মিশ্রিত করুন
- শিশুর খাবারে ডিম, মাংস অথবা মাছ দিন।
- খাবারকে শক্তিদায়ক করার জন্য পানির পরিবর্তে দুধ বা নারকেলের দুধ খাবারের সাথে মিশান
- খাবারকে শক্তিদায়ক করার জন্য খাবারের সাথে ডাল, বাদাম, বিচি, চিনি বা গুড় মিশ্রিত করুন

বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**





## ভাল বাড়তি খাবারঃ

শিশুর বাড়তি খাবারে বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে। যেমনঃ

- মাংস, বিশেষ করে কলিজা, হৃৎপিণ্ড, মাছ, এবং ছোট কাঁটায়ুক্ত মাছ বাঁটা।
- সেন্দ্র ডিম, বিশেষ করে কুসুম
- দুধ এবং দুধজাত খাবার যেমন: দই এবং ছানা
- বিভিন্ন ডাল
- পুষ্টিকর শাকসবজিঃ কমলা ও হলুদ রংয়ের শাকসবজি (গাজর, মিষ্টিকুমড়া ইত্যাদি) এবং গাঢ় সবুজ শাক সবজি (যেমন: কচু শাক, পালং শাক, লাল শাক ইত্যাদি)
- পুষ্টিকর ফলঃ আম, পেঁপে, আমড়া, কলা, পেয়ারা
- চিনির পরিবর্তে খেজুরের/আখের গুঁড় ব্যবহার করণ
- ভাজা বাদাম এবং তৈলবীজ যেমন: তিল অথবা মিষ্টিকুমড়ার বিচি দিতে হবে।
- শিশুদের চকলেট, ক্যান্ডি, ভাজা খাবার দিবেন না।
- মায়েদের ছেলে ও মেয়ে উভয়কেই সমানভাবে খাওয়ানো উচিত।



বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**



## সেসন-৭: মায়ের পুষ্টি

### কিশোরীপুষ্টি

রক্ত তৈরি ও মেয়েদের মাসিকের ক্ষতি পূরণে লৌহ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন: মাংস, মুরগী, কলিজা, ছোট মাছ, মাছ, সম্পূর্ণ শস্য, শীম, বুট, ডাল এবং গাঢ় সবুজশাক সবজি ইত্যাদি খেতে হবে।

### গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি ও যত্ন

- গর্ভের শিশুর পুষ্টির জন্য গর্ভবতী মায়ের দৈনিক কমপক্ষে ১ বার অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে এবং প্রতিবারে অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের সময়ও কিছুটা করে অতিরিক্ত খাবার খাওয়া প্রয়োজন
- গর্ভকালীন সময়ে পুষ্টি উপাদান সঞ্চয়ের জন্য বিশেষ করে রক্ত তৈরী ও হাড় গঠনের জন্য মায়ের প্রচুর পরিমাণে গাঢ় সবুজ শাক সবজি, ডাল, মাছ, গুড়, বাদাম, বিচি এবং দুধ খাওয়া উচিত
- গর্ভস্থ শিশুর দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য গর্ভবতী মহিলাদের আয়োডিন যুক্ত লবন খাওয়া উচিত
- গর্ভের শুরু থেকে এবং প্রসবের পর ৩ মাস পর্যন্ত স্বাস্থ্যকর্মী বা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী গর্ভবতী মা'র প্রতিদিন আয়রন-ফোলেট বড়ি খাওয়া দরকার
- গর্ভকালীন সময়ে প্রতিমাসে স্বাস্থ্য কর্মী বা ডাক্তারের কাছে যেতে হবে, এটা সম্ভব না হলে গর্ভকালীন সময়ে কমপক্ষে চারবার ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে
- গর্ভবতী মায়ের ভারী কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে। মাকে দিনে ২ ঘণ্টা এবং রাতে ৮ ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে হবে
- গর্ভকালীন সময়ে কোন বিশেষ ধরনের খাবার দেয়ার নিষেধ মানা উচিত না।



### দুধ দানকারী মায়ের পুষ্টি

- দুধ দানকারী মাকে কমপক্ষে ৪টি প্রসব পরবর্তী সেবা নিতে হবে। প্রথম সেবা শিশু জন্মের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে এবং ১ মাসের মধ্যে সাপ্তাহিক ভাবে শেষ করতে হবে
- যে মা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান, তাকে স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত ২ বেলা সব ধরনের খাবার কিছুটা বেশী পরিমাণে খেতে হবে ও প্রচুর পানি পান করতে হবে
- শিশুর পুষ্টির জন্য দুগ্ধদানকারী মায়ের প্রচুর শক্তি ও রক্ত তৈরী, হাড় মজবুত, চোখ সুস্থতার জন্য পুষ্টিযুক্ত খাবার খেতে হবে দুগ্ধদানকারী মায়ের দুধ তৈরীর জন্য প্রচুর পরিমাণে দুধ, দই, সজনেপাতা, শীম, ছোট মাছ, গাঢ় সবুজ ও হলুদ-কমলা রংয়ের শাক সবজি ও ফলমূল ইত্যাদি খাওয়া উচিত
- খাবারের পুষ্টি ও শক্তি বাড়ানোর জন্য দুগ্ধদানকারী মহিলাদের প্রতিদিনের খাবারে বাদামও বিচি জাতীয় খাবার রাখা উচিত।

বাংলাদেশের দক্ষিণাঞ্চলে 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**



## সেসন-৮: বাড়িতে নিরাপদ খাদ্য বজায় ও খাদ্য প্রস্তুতির কৌশল

### ফল ও শাক সবজির নিরাপদ ব্যবহার

- সব সময় শাকসবজি-ফলমূল কাটার আগে ভাল করে পরিষ্কার ও নিরাপদ পানিতে হাত ধুয়ে নিন।
- খাদ্য তৈরির জায়গাটি পরিষ্কার রাখুন।
- খাদ্য তৈরি, সংরক্ষণ এবং খাদ্য গ্রহণের ও পরিবেশনের কাজে ব্যবহৃত পাত্র এবং সরঞ্জামাদি পরিষ্কার রাখুন।
- সালাদ বা চাটনিতে ব্যবহারের আগে শাক সজি বা ফল ভালভাবে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।



### পুষ্টির অপচয় রোধ করার জন্য করণীয়

- ফল ও শাকসবজি কাটার আগে ভালভাবে ধুয়ে নিন। কাটার পর ধুলে পুষ্টি উপাদান নষ্ট হয়।
- শাকসবজি, ফলমূলের খোসা কাটার সময় খুব পাতলা করে কাটলে পুষ্টি কম নষ্ট হয় কেননা খোসার ঠিক নীচে অনেক পুষ্টি জমা থাকে।
- শাকসবজি যত দূর সম্ভব বড় বড় টুকরা করতে হবে। রান্নার ঠিক পূর্বে শাকসবজি কাটতে হবে, বেশি আগে কেটে রাখলে পুষ্টি গুণাগুণ নষ্ট হয়ে যায়। শাকসবজি কেটে পানিতে রাখলেও পুষ্টির অপচয় হয়।
- রান্না বা খাওয়ার ঠিক আগেই ফল বা সবজি কাটুন। অনেক সময় ধরে কেটে রাখলে পুষ্টি উপাদান নষ্ট হয়।
- ফল ও সবজি কেটে পানিতে রাখবেন না। এভাবে রাখলে অনেক পুষ্টি উপাদান নষ্ট হয়।
- যদি কোন কারণে আলাদা পানি ব্যবহার করা হয় তবে শাকসবজি সিদ্ধ হওয়ার পর বেঁচে যাওয়া পানি, ডাল বা সূপে ব্যবহার করতে হবে, ফেলে দেওয়া যাবে না।
- পুষ্টি গুণাগুণ বজায় রাখার জন্য ৮-১০ মিনিটের মধ্যে শাক রান্না শেষ করতে হবে। বেশি সময় ধরে রান্না করলে পুষ্টির অপচয় হয়।
- সূপ, তরকারি বা তরল কোন খাবার রান্না করার সময় যেগুলো রান্না হতে বেশি সময় লাগে সেগুলো আগে দিন। যেসব উপাদান দ্রুত রান্না হয় সেগুলো দেরিতে ব্যবহার করুন। এতে করে পুষ্টি উপাদানের অপচয় কম হবে।
- রান্নার আগে চাল ২-৩ বারের বেশি ধুবেন না।
- বসা ভাত রান্না করুন। যদি ভাতে কিছু বাড়তি পানি থাকে তা ডাল বা সূপ রান্নায় ব্যবহার করুন। এভাবে রান্না করলে চালের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে।
- সবসময় রান্নার শেষে লবণ যোগ করুন। রান্নার শুরুতে লবণ ব্যবহার করলে আয়োডিন নষ্ট হয়।
- শাক সবজি রান্নার চেয়ে কাঁচা বা আধা কাঁচা খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।



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



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



## সেসন-৯: খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণ

সঠিক পদ্ধতিতে মাংস, শাক সবজি ও ফলমূল সংরক্ষণ করে সারা বছর পুষ্টিকর খাবারের যোগান নিশ্চিত করা যায় যা দীর্ঘ সময় পর্যন্ত রাখা যায়। ফসল উত্তোলনের পরবর্তী সময়ে যথাযথ খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণ পদ্ধতি ফসলের অপচয় হ্রাস করে, ফলে কৃষকরা আর্থিক ভাবে লাভবান হয়।

খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতিঃ সংরক্ষণের জন্য সাধারণত ঘরে শুকানো, আচার ও সস/ চাটনী বানানোর পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।



বিভিন্ন ফল সবজি, ডাল, মাছ এবং মাংস সারা বছর যাবত এভাবে সংরক্ষণ করা যায়

**শুকিয়ে সংরক্ষণঃ** শুকানো পদ্ধতিতে সবজি, ফল, মাছ এবং মাংস দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা সম্ভব।

- শুকানোর আগে ব্ল্যান্টিং করে নিয়ে ছায়ায় শুকালে পুষ্টি উপাদানের অপচয় কম হয় এবং খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় থাকে।
- শুকানো ফল খুব ভাল মানের পুষ্টিকর নাশতা।

**আচারঃ** আচার বানিয়ে টক ফল সংরক্ষণ করা যায়

- আচারে লবণ ও গাঁজন পদ্ধতির ব্যবহার খাদ্য পচন রোধ করে।
- আচারের জার সম্পূর্ণভাবে তেল পূর্ণ করলে আচার দীর্ঘ সময় ধরে নষ্ট হয় না
- টক জাতীয় আচার তৈরি করণ এবং সারা বছর রক্ত তৈরি কারক খাবারের সাথে পরিবেশন করণ।

**মোরব্বাঃ** ফল ও সবজি সংরক্ষণে ব্যবহার করা যায়

- মোরব্বা তৈরি হয় পরিপক্ক ফল বা সবজি থেকে, ছোট করে কাটা ফল বা সবজি চিনির ঘন দ্রবনে জাল করা হয় যতক্ষণ না পর্যন্ত ইহা কচি এবং স্বচ্ছ হয়।

**চাটনিঃ** ফল এবং সবজি সংরক্ষণে ব্যবহার করা যায়

ফল ও সবজি লবন, ভিনেগার এবং মশলা যোগ করে রান্না করে চাটনি তৈরি করা হয়।

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



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations