গ্রাম পর্যায়ে উন্নত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ

নির্দেশিকা

আপনার খাবারের প্লেট রঙিন করে তুলুন

বেশি পরিমানে দেশীয় মৌসুমী ফল ও শাকসবজি খাবেন।

অতিরিক্ত তেলে ভাজা, এবং বাড়তি লবণ ও চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।

সিমের বিচি, ছোলা, বুট সহ বিভিন্ন রকমের ডালও প্রোটিনের ভালো উৎস।

ফল ও শাকসবজি খাওয়া ও রান্না করার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড এন্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) প্রকল্প

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

কৃষি মন্ত্রণালয়

গ্রাম পর্যায়ে উন্নত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা

বাংলাদেশের কৃষি মন্ত্রণালয় এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার যৌথ কারিগরি সহায়তার প্রকল্প ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড এন্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) প্রকল্প

প্রকল্প কোড: GCP/BGD/094/GAF

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

বাংলাদেশ, ২০২৫

Recommended Citation:

FAO 2025. Guidelines for Improved Nutrition Practices (in Bengali). FAO Bangladesh

রচনায়

মাসুমা চৌধুরী, নিউট্রিশন সেন্সেটিভ হোমস্টড গার্ডেন স্পেসালিস্ট, এফএও

মোছাঃ জান্নাতুল নাইম, ফারমারস ফিল্ড বিজনেস স্কুল স্পেসালিস্ট, এফএও

সানজিদা দিলশাদ, ন্যাশনাল ফুড সেফটি এক্সপার্ট, এফএও

মোঃ আকরাম হোসেন খান, পোস্ট হারভেস্ট এন্ড প্রাইমারি প্রসেসিং জুনিয়র স্পেসালিস্ট, এফএও

কৃষিবিদ সৈয়দ আবু সিয়াম জুলকারনাইন, উপপ্রকল্প পরিচারক, এসএসিপি-রেইন্স প্রকল্প

কৃষিবিদ ড. মোঃ হাবিবুর রহমান, সিনিয়র মনিটরিং অফিসার, এসএসিপি-রেইন্স প্রকল্প

কৃষিবিদ চৌধুরী ওয়াহিদা সুলতানা, সিনিয়র মনিটরিং অফিসার, এসএসিপি-রেইন্স প্রকল্প

লুৎফুন নাহার, জেন্ডার, সোশাল ইনক্লুশন এন্ড নিউট্রিশন স্পেশালিষ্ট, এসএসিপি-রেইন্স প্রকল্প

ড. মো: হামিদুর রহমান, প্রজেক্ট ম্যানেজমেন্ট স্পেশালিষ্ট, এসএসিপি-রেইন্স প্রকল্প

বাস্তবায়িত

Technical Assistance to the Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security Project (RAINS-TA) (GCP/BGD/094/GAF)

অনুলিপি সম্পাদক
কিবরিয়া, তাসনিম

প্রচ্ছদ ডিজাইন
©FAO/কিবরিয়া, তাসনিম

ছবির ক্রেডিট
©FAO

মুখবন্ধ

কৃষি মন্ত্রণালয় এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার (এফএও) যৌথ কারিগরি সহায়তায় ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রোভড ফুড এন্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) প্রকল্পের আওতায় গ্রামীণ পর্যায়ে উন্নত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ চর্চার নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও) দীর্ঘদিন ধরে বাংলাদেশ সরকারের সঙ্গে একযোগে কাজ করে খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টির উন্নয়নে ভূমিকা রেখে চলেছে। রেইন্স প্রকল্পের মাধ্যমে এফএও'র কারিগরি সহায়তায় প্রকল্প অঞ্চলের মানুষের খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রচেষ্টা।

সুষম পুষ্টি মানুষের সুস্থ জীবনযাত্রা, কর্মক্ষমতা এবং দীর্ঘস্থায়ী সুস্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য । এটি শুধুমাত্র শারীরিক বিকাশ ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য নয়, বরং মানসিক বিকাশ, শৈশবের সঠিক বৃদ্ধি এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মের সুস্বাস্থ্যের জন্যও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ । পুষ্টিহীনতার কারণে খর্বাকৃতি, রক্তস্বল্পতা, শিশুমৃত্যু এবং মাতৃমৃত্যুর মতো সমস্যাগুলি এখনো বাংলাদেশের জন্য একটি বড় চ্যালেঞ্জ।

এই নির্দেশিকাটিতে বিশেষভাবে নারীদের পুষ্টি (বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য, গর্ভাবস্থা ও প্রসবোত্তর যত্ন) এবং পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার বিভিন্ন দিক তুলে ধরা হয়েছে। গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়েদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান গ্রহণ, কিশোরীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা এবং পরিবারে সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার উপায় সম্পর্কেও বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। নির্দেশিকাটি শুধু গ্রামীণ জনগোষ্টির জন্য নয় বরং সকল স্তরের মানুষের জন্য স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস গঠনে সহায়ক হবে ।

গ্রাম পর্যায়ে সঠিক পুষ্টি জ্ঞান এবং স্বাস্থ্যকর রান্নার অভ্যাস গড়ে তোলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ । অনেক সময় খাবারের পুষ্টিগুণ রান্নার ভুল পদ্ধতির কারণে নষ্ট হয়ে যায়। এই নির্দেশিকাটির মাধ্যমে পুষ্টিগুণ বজায় রেখে স্বাস্থ্যকর উপায়ে রান্নার কৌশল সম্পর্কে বিস্তারিত দিকনির্দেশনা প্রদান করার চেষ্টা করা হয়েছে ।স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য খাবার থেকে কিভাবে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান গ্রহণ করা যায় তা বোঝানো হয়েছে । সাশ্রয়ী ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার কিভাবে নির্বাচন করতে হয়, প্রতিদিনের খাবারে বিভিন্ন ধরনের রঙিন খাবারের গুরুত্ব এবং শিশুদের জন্য পুষ্টিকর খাবার তৈরির উপায় আলোচনা করা হয়েছে।

বাংলাদেশ সরকার জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০২০, খাদ্য নিরাপত্তা নীতি ২০২০ এবং দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫) বাস্তবায়নের মাধ্যমে জনগণের পুষ্টি উন্নয়নে কাজ করছে। রেইন্স প্রকল্পের আওতায় এই নির্দেশিকাটি সেই উদ্যোগের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ । এফএও'র কারিগরি সহায়তায় প্রণীত এই নির্দেশিকাটি গ্রামীণ জনগণের মধ্যে পুষ্টি সচেতনতা বৃদ্ধিতে এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা গড়ে তুলতে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে বলে আশা করি । এই উদ্যোগের ফলে অপুষ্টি হ্রাস পাবে, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে উঠবে এবং গ্রামীণ জনগোষ্টির সামগ্রিক সুস্বাস্থ্যের দীর্ঘমেয়াদী উন্নয়ন প্রচেষ্টা অব্যাহত থাকবে এটাই আমাদের প্রত্যাশা।

ড. মুহাম্মদ এমদাদুল হক
প্রকল্প পরিচালক
এসএসিপি-রেইন্স প্রকল্প

সূচিপত্র

অধিবেশন ১
নারীদের পুষ্টি, বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্য, প্রসবপূর্ব ও প্রসবোত্তর যত্ন

উদ্দেশ্য:

- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা ও কিশোরীদের কীভাবে যত্ন নেওয়া যায় সে সম্পর্কে জানা।
- স্বাস্থ্যকেন্দ্র হতে তারা কী ধরনের সেবা, যত্ন, ও সুবিধা পেতে পারে সেটা বোঝা।

কাজের ধারা:

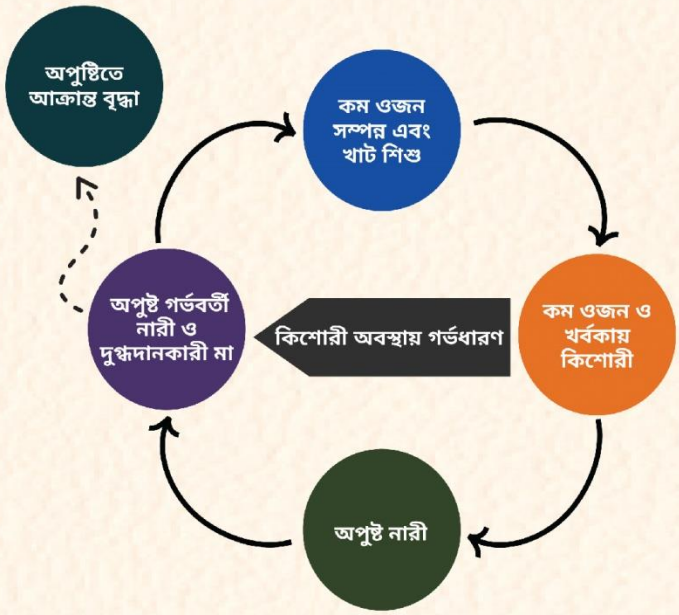
- নারীদের অপুষ্টির চক্র ব্যাখ্যা করুন এবং চিত্র-১-এর মাধ্যমে প্রদর্শন করুন।
  - অপুষ্টি চক্র: অপর্যাপ্ত পুষ্টি কীভাবে প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে স্বাস্থ্য প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে সে সম্পর্কে ব্যাখ্যা।
  - বয়ঃসন্ধি: বয়ঃসন্ধিকালীন পুষ্টি নিয়ে আলোচনা, যার মধ্যে রয়েছে কিশোরীদের জন্য আয়রনের প্রয়োজনীয়তার এবং রক্তাল্পতার ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা।
- "গো, গ্রো, গ্লো" শ্রেণির খাদ্যের উপর জোর দেয়া।
- নারী ও কিশোরীদের জন্য পুষ্টি-সেবা কেন গুরুত্বপূর্ণ তা নিয়ে আলোচনা সহজতর করা।
- কার্যকলাপ (অংশগ্রহণকারীদের নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করুন):
  - গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মায়েদের পুষ্টির ব্যাপারে কেন বিশেষ যত্ন ও সেবার প্রয়োজন হয়?
  - গর্ভবতী মায়েদেরকে কেন একমুঠো অতিরিক্ত খাবার এবং দুগ্ধদানকারী মায়েদেরকে কেন দুমুঠো অতিরিক্ত খাবার দিতে হয়?
- মূল আলোচ্য বিষয়ে যে তথ্য দেওয়া আছে তা আলোচনা করুন:
  - গর্ভবতী মায়েদের জন্য পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা;
  - দুগ্ধদানকারী মায়েদের পুষ্টি ও স্বাস্থসেবা;
  - কিশোরীদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা।

**অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় অংশ নিতে এবং তাদের মতামত জানাতে উৎসাহিত করুন।*

অপুষ্টির চক্র সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ আলোচ্য বিষয়

- একজন কন্যাশিশু যখন পুষ্টিকর খাবার ও স্বাস্থ্যসেবার সুবিধা পায় না, তখন সে খর্বাকৃতির ও অপুষ্টির শিকার কিশোরী হিসেবে বেড়ে ওঠে (ছবি দেখুন-চিত্র ১)।
- ওজন কম থাকা অবস্থায় যদি সে বিয়ে করে এবং গর্ভবতী হয়, তার কম ওজনের শিশু জন্ম দেবার সম্ভবনা থাকে।
- এই নবজাতক যদি অপুষ্টির শিকার হয়, তাহলে তার বিকাশ বাধাগ্রস্থ হতে পারে, এবং প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে অপুষ্টির চক্রটি চলতে পারে।
- এই চক্র ভাঙার জন্য একজন নারীর জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে হস্তক্ষেপ এবং এই বিষয় সম্পর্কিত জ্ঞান প্রয়োজন।

চিত্র ১: মহিলাদের অপুষ্টি চক্র



মহিলাদের অপুষ্টির চক্র

- অপুষ্টি একটি গুরুতর স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক সমস্যা, যা প্রতিরোধ ও সঠিক পন্থায় সমাধান করা যায়।

বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কিত মূল আলোচ্য বিষয়

- শৈশব থেকে যৌবনকাল পর্যন্ত, অর্থাৎ ১০ থেকে ১৯ বছর বয়সকে বলা হয় কৈশোর বা বয়ঃসন্ধিকালীন সময়।
- এই ধাপে মানসিক ও শারীরিক প্রবৃদ্ধি দ্রুততর হয়। ফলে, এই সময়ে পুষ্টির চাহিদাও বৃদ্ধি পায়।
- যদি কিশোরীদের পুষ্টি চাহিদা মেটানো না হয়, তাহলে তারা বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি ঘাটতিতে ভুগবে এবং তাদের মানসিক ও শারীরিক বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হবে।
- তাদের বয়স যখন ১২ থেকে ১৩, তখন কিশোরীদের মাসিক বা রজ:স্রাব শুরু হয়, যার ফলে তাদের আয়রনের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এই চাহিদা যদি মেটানো না যায়, তাহলে তাদের অ্যানেমিয়া বা রক্তস্বল্পতা হতে পারে;
- রক্তস্বল্পতার ফলে তাদের মধ্যে সার্বক্ষণিক দুর্বলতা, ক্লান্তি ও স্বাস্থ্যগত সমস্যার ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাই কৈশোরকালে মেয়েদের স্বাস্থ্যের বিশেষ যত্ন নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

**খাবারের শ্রেণির উপর ছবি দেখিয়ে আলোচনা অব্যাহত রাখুন (চিত্র ২,৩ এবং ৪)*

‘গো’ বা চলনশক্তি প্রদানকারী খাদ্য

যে খাবারগুলো আপনাকে কাজের জন্য তাপ ও শক্তি প্রদান করে তাকে ‘গো বা শক্তিবর্ধক খাবার বলে। এই খাবারগুলো সাধারণত কার্বোহাইড্রেট ও চর্বিতে সমৃদ্ধ থাকে, যা আপনাকে প্রয়োজনীয় শক্তি জোগায়। এর উদাহরণের মধ্যে আছে খাদ্যশস্য, রুটি, ভাত, পাস্তা, আলু, কন্দ (কচু এবং মিষ্টি আলু), মধু, চিনি, তেল, মাখন, ঘি, ইত্যাদি। (চিত্র ২ এবং চিত্র ৩ দেখুন)

চিত্র ২: গো বা শক্তিবর্ধক খাবারের উৎস (প্রথমভাগ)

শর্করা

উৎস
শস্যজাতীয়: চাল, গম, যব, ভুট্টা, বার্লি, জই, বাজরা ইত্যাদি।
শ্বেতসার: ভাত, রুটি, আলু, মুড়ি, চিড়া, খৈ, চিনি, মধু ইত্যাদি।

উপকারিতা
শরীরে শক্তি ও কাজ করার ক্ষমতা যোগায়।

অভাব জনিত সমস্যা
১. রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ হ্রাস পায়।
২. কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়।

এদেরকে "গো" ফুড বলে

সুত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক হেলথ অ্যান্ড নিউট্রিশন (IPHN), ২০১৫। ছবি: ফ্রিপিক।

চিত্র ৩: গো বা শক্তিবর্ধক খাবারের উৎস (দ্বিতীয় ভাগ)

স্নেহ/তেল

উৎস
তেল, মাখন, ঘি মাছ-মাংসের চর্বি, নারিকেল ইত্যাদি।

উপকারিতা
১.কর্মক্ষমতার উৎস হিসেবে কাজ করে।
২. দেহে শক্তি যোগায় এবং অগ্রাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিডের চাহিদা পূরণ করে।

অভাব জনিত সমস্যা
১. কর্ম
২. শরীরে তাপ উৎপাদন কমে যায়।

এদেরকে "গো" ফুড বলে

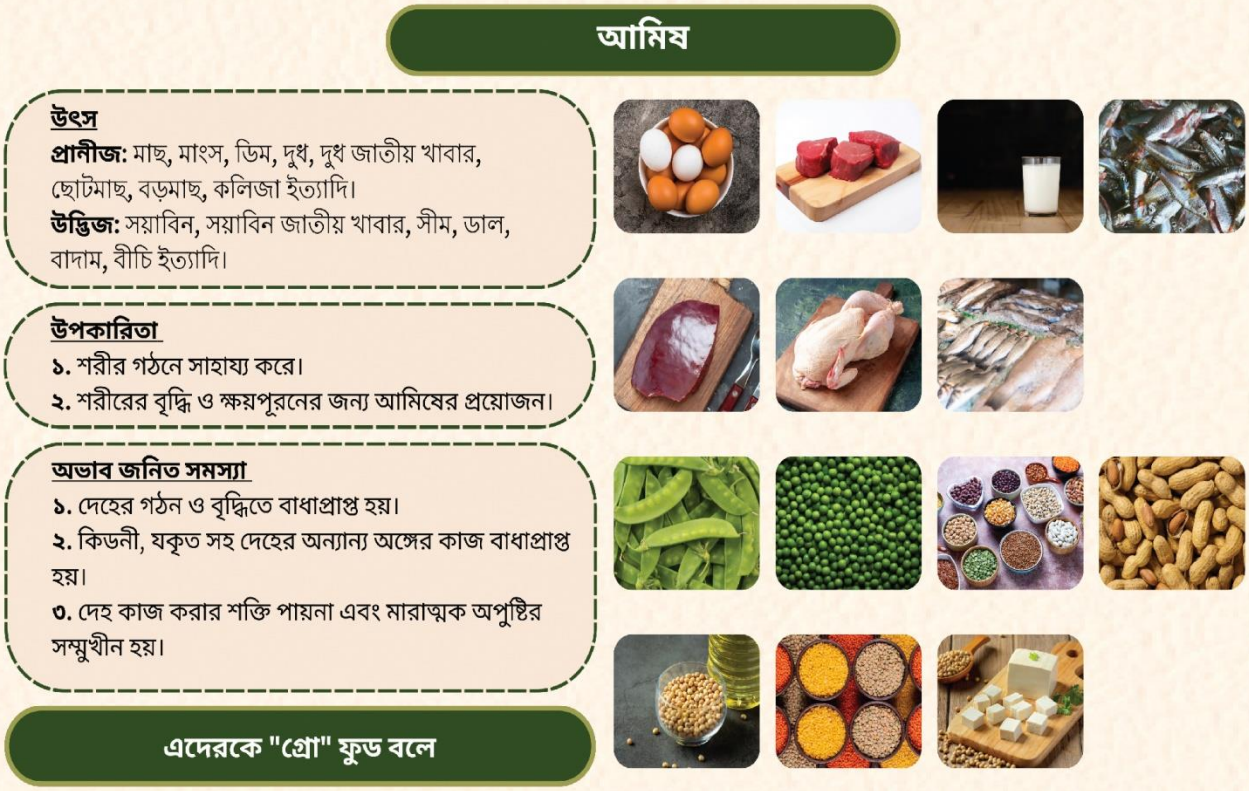
সুত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক হেলথ অ্যান্ড নিউট্রিশন (IPHN), ২০১৫। ছবি: ফ্রিপিক।

‘গ্রো’ বা বর্ধন শক্তি প্রদানকারী খাদ্য

‘গ্রো খাবার হলো সেসব খাবার যেগুলো শরীর গঠন ও বৃদ্ধিতে সাহায্য করে এবং অস্টিওপোরোসিস-এর মতো শারীরিক অসুস্থতা প্রতিরোধ করে। এটা এমন একটি অবস্থা যা হাড়গুলোকে দুর্বল করে ফেলে। এর ফলে সেগুলো ভঙ্গুর হয়ে পড়ে এবং সামান্য পতনেও তা ভেঙে যেতে পারে। পুষ্টিগত দৃষ্টিকোণ থেকে অপর্যাপ্ত ও অপরিহার্য পুষ্টির অভাবের বিশেষত ক্যালসিয়াম, ভিটামিন-ডি ও প্রোটিন এর সঙ্গে এটার প্রায়ই সংযোগ থাকে।

শরীর গঠন ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য ক্যালসিয়াম বেশ গুরুত্বপূর্ণ। অন্যদিকে ভিটামিন-ডি কার্যকরভাবে ক্যালসিয়াম গ্রহণের ক্ষেত্রে অবদান রাখে। হাড়ের গঠনে সাহায্য করে প্রোটিন হাড়ের সুস্থতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ‘গ্রো’ বা বৃদ্ধি এবং ক্ষয়পূরণ খাবারগুলো প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য অপরিহার্য পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ। এর সাধারণ উদাহরণের মধ্যে আছে দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, ডাল, ইত্যাদি। (চিত্র ৪ দেখুন)

চিত্র ৪: গ্রো বা বৃদ্ধি এবং ক্ষতিপূরক খাবারের উৎস



সুত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক হেলথ অ্যান্ড নিউট্রিশন (IPHN), ২০১৫। ছবি: ফ্রিপিক।

‘গ্লো’ বা সতেজতা প্রদানকারী খাবার

‘গ্লো’ খাবার হলো সেসব খাবার যা ভালো দৃষ্টিশক্তি, বর্ধিত রক্তপ্রবাহ এবং শক্তিশালী রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এই পুষ্টিকর খাবারগুলো ভিটামিন (বিশেষত ভিটামিন-এ), খনিজ, ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমূহে

প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। ফলমূল ও সবজিসমূহ অসুখ-বিসুখ হতে শরীরকে রক্ষায়, এবং চামড়া ও চোখের সুরক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। 'গ্লো' বা সতেজতা প্রদানকারী খাবারের সাধারণ উদাহরণের মধ্যে আছে কলিজা, ডিমের কুসুম, ছোট মাছ, মিষ্টি কুমড়া, কচু, শাক, ইত্যাদি। (চিত্র ৫ দেখুন)

চিত্র ৫: গ্লো বা সতেজতা প্রদানকারী খাবারের উৎস

ভিটামিন-এ

উৎস
কলিজা, ডিমের কুসুম, ছোট মাছ, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, কচু শাক, হেলেঞ্চা শাক, পুঁই শাক, কলমি শাক, লাল শাক, ইত্যাদি।

উপকারিতা
১. চোখকে সুস্থ রাখে এবং দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে।
২. ত্বক মসৃণ ও চুলের সৌন্দর্য রক্ষা করে।

অভাব জনিত সমস্যা
১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়- ঘন ঘন অসুস্থ হয়।
২. হজম ক্ষমতা হ্রাস পায়, পেটের অসুখ হয় ও ডায়রিয়া দীর্ঘস্থায়ী হয়।
৩. ত্বক খসখসে হয় ও চুল লালচে হয়।
৪. রাতকানা হয়।

সূত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক হেলথ অ্যান্ড নিউট্রিশন (IPHN), ২০১৫। ছবি: ফ্রিপিক।

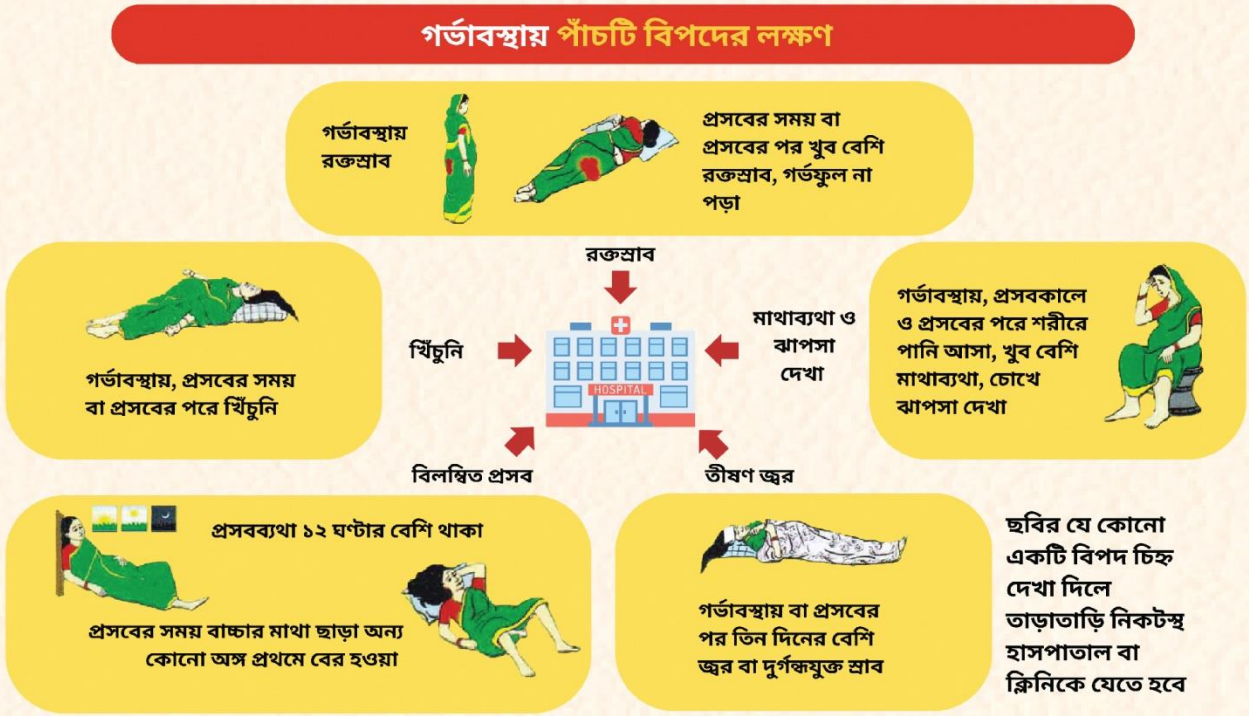
মূল আলোচ্য বিষয়

গর্ভবতী নারীদের জন্য পুষ্টি ও স্বাস্থ্য পরিচর্যার সেবাসমূহ

- দৈনিক খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে প্রতিটি শ্রেণির খাবার থেকেই (গো, গ্রো, গ্লো) গর্ভবতী নারীদেরকে একমুঠো বেশি খাবার খাওয়া প্রয়োজন। (গো, গ্রো, ও গ্লো খাবারের ওপর পূর্বে প্রদর্শিত চিত্র দেখানো যায়, চিত্র ৩-৬) ।
- এই খাবারের ভিতর রয়েছে সকল প্রকার মাংস (মুরগি/গরু/ছাগল/অন্যান্য), ছোট ও বড় মাছ, যকৃত, শুঁটকি মাছ, ডিম, দুধ, ডাল, গাঢ় রঙের শাক-সবজি এবং স্থানীয় মৌসুমি ফলমূল।
- তেলের ব্যবহার জনপ্রতি প্রতিদিন ৩০ গ্রাম (প্রায় দুই টেবিল চামচ) এর মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখা উচিত (জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ২০২০)

- লবণ গ্রহণ জনপ্রতি প্রতিদিন ৫ গ্রাম (প্রায় এক চা চামচ) এর বেশি হওয়া উচিত নয় (জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ২০২০)। রান্নার জন্য তাদের অবশ্যই আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে।
- চিনি গ্রহণ প্রতিদিন ৫ চা চামচের বেশি হওয়া উচিত নয় (জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ২০২০)।
- ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে এবং এক্ষেত্রে স্থানীয় ফলমূলকে অগ্রাধিকার দিতে হবে। জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ২০২০ অনুযায়ী প্রতিদিন এক কাপ টক ফল (৫০ গ্রাম) এবং এক কাপ মিষ্টি ফল (৫০ গ্রাম) খেতে হবে।
- গর্ভবতী নারীকে অতিরিক্ত বিশ্রাম দিতে হবে, দিনে অন্তত ২ ঘন্টা করে। গর্ভের বাচ্চার স্বাভাবিকভাবে বেড়ে ওঠার জন্য নারীদের শারীরিক ও মানসিক শান্তি প্রয়োজন।
- গর্ভবতী মায়েদেরকে খাল বা ঝর্ণা হতে পানি আনা, ভারী জিনিস উত্তোলন, এবং ভারী কাপড়চোপড় ধোয়া এড়িয়ে চলতে হবে।
- গর্ভবতী মায়েদেরকে ভারী কাজকর্মে (যেমন: নলকূপে চাপ দেওয়া, ধানের তুষ সংগ্রহ, ভারী জিনিস উত্তোলন, অতিরিক্ত/ ভারী কাপড় ধোয়া) সাহায্য করতে হবে।
- রান্নার জন্য তাদেরকে আয়োডিনযুক্ত লবন ব্যবহার করতে হবে।
- একজন গর্ভবর্তী নারী যেকোনো সময় বিপদের সম্মুখীন হতে পারে। পরিবারের সকল সদস্যকে ৫টি বিপদ-সংকেতের ব্যাপারে জানা থাকতে হবে, এবং এ ধরনের কোনো চিহ্ন বা উপসর্গ দেখামাত্রই গর্ভবতীকে সঙ্গে সঙ্গে হাসপাতাল/ক্লিনিকে নিয়ে যেতে হবে।
- পরিবারের সদস্যদেরকে ৫টি বিপদ-সংকেত সম্পর্কে জানা ও সচেতন থাকতে হবে; যথা: যোনিপথে অধিক রক্তপাত; বেশি জ্বর; প্রচণ্ড মাথাব্যথা ও ঝাপসা দৃষ্টিশক্তি; খিঁচুনি; ও বিলম্বিত প্রসব (১২ ঘন্টার অধিক সময় ধরে) (চিত্র ৬ দেখুন)।
- যদি এই লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
- অর্থ সঞ্চয় করে একজন ধাত্রীর ব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন। তাছাড়া, জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে মোটরগাড়ি, ভ্যান, বা স্থানীয় পর্যায়ে যেকোনো নির্ভরযোগ্য যানবাহনের অগ্রিম ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- গর্ভধারণকালীন সময়ে প্রসবপূর্ব সেবার জন্য অন্তত ৪ বার স্বাস্থ্যপরীক্ষা করাতে হবে। গর্ভাবস্থার তৃতীয় মাস হতে ডাক্তারের সম্মতি নিয়ে গর্ভবতী নারীকে প্রতিদিন ১টি করে আয়রন ও ফোলিক-এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে।
- প্রিক্ল্যাম্পসিয়া (একধরনের গর্ভধারণকালীন জটিলতা) প্রতিরোধ করার জন্য (বিশেষত সেসব গর্ভবতী নারীর ক্ষেত্রে ক্যালসিয়াম গ্রহণের পরিমাণ অল্প) ক্যালসিয়ামের সাপ্লিমেন্ট বা সম্পূরক গ্রহণ করার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পরামর্শ দেয়া হয় যা নিরাপদ প্রসবের জন্য প্রয়োজন। ক্যালসিয়াম ও আয়রন ভিন্ন ভিন্ন সময়ে গ্রহণ করাটা গুরুত্বপূর্ণ কারণ ক্যালসিয়াম আয়রন-এর কার্যক্ষমতা বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

চিত্র ৬: গর্ভবতী থাকার সময়ে বিপদের চিহ্ন



সূত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক হেলথ অ্যান্ড নিউট্রিশন (IPHN)।

দুগ্ধদানকারী মায়েদের জন্য পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবাসমূহ

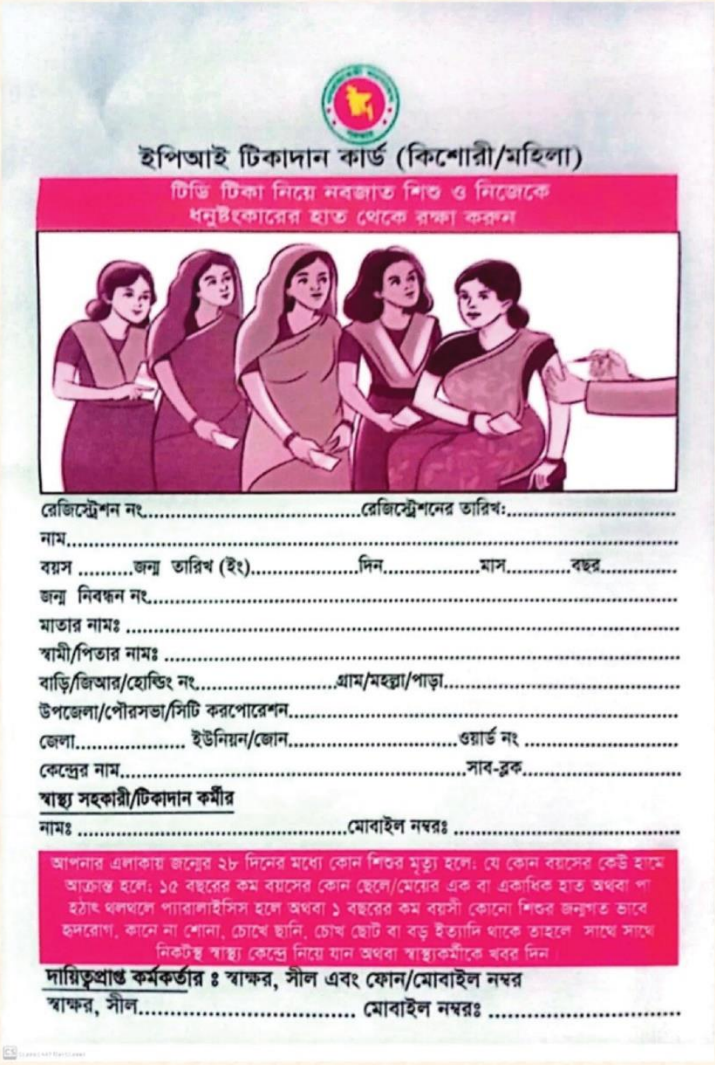
- দুগ্ধদানকারী মায়েদেরকে প্রতিদিন প্রতিবার আহারের সময় তিনটি খাদ্যশ্রেণি হতে (গো, গ্রো, গ্লো-চিত্র ৩-৫ দেখুন) দুমুঠো অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে, যাতে করে সে সুস্বাস্থ্য বজায় রেখে বাচ্চার জন্য দুধ উৎপাদন করতে পারে।
- একজন দুগ্ধদানকারী মাকে সব ধরনের মাংস (মুরগি/গরু/ছাগল/অন্যান্য), ছোট-বড় মাছ, যকৃত, শুঁটকি মাছ, ঘন ডাল, গাঢ় রঙের শাক-সবজি, এবং স্থানীয় মৌসুমি ফল খেতে হবে।
- জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ২০২০ অনুসারে, প্রতিদিন তেলের ব্যবহার ৩০ গ্রামের (প্রায় ২ টেবিল চামচ) মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়, লবণের পরিমাণ প্রতিদিন ৫ গ্রামের (প্রায় ১ চা চামচ) কম রাখা উচিত এবং চিনির পরিমাণ প্রতিদিন ৫ চা চামচের বেশি হওয়া উচিত নয়।
- দুগ্ধদানকারী মায়ের ক্ষেত্রে ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার ও স্থানীয় মৌসুমি ফল এবং শাক সবজি বেশি পরিমানে খেতে হবে (জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০)।
- জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০ অনুযায়ী প্রতিদিন এক কাপ (৫০ গ্রাম) টক ফল ও এক কাপ (৫০ গ্রাম) মিষ্টি ফল খাওয়া প্রয়োজন।

- প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণে পানি খেতে হবে। ৬ থেকে ১৪ গ্লাস পরিমাণ পানি খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয় যাতে করে শরীরে পানির চাহিদা মেটানো যায় (জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০)।
- একজন দুগ্ধদানকারী মাকে যথেষ্ট বিশ্রাম নিতে হবে, ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক পোশাক পরিধান করতে হবে, এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।
- পরিবারের সকল সদস্যের উচিত দুগ্ধদানকারী মায়েদের ঘরের কাজে সহায়তা করা।
- প্রসবোত্তর যত্নের জন্য বাচ্চা জন্ম নেওয়ার পর অন্তত ৪-বার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে। এই পরীক্ষাগুলোর সময়সূচি হবে নিম্নরূপ:
  - ✓ প্রথম স্বাস্থ্যপরীক্ষা: সন্তান প্রসব হওয়ার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে;
  - ✓ দ্বিতীয় স্বাস্থ্যপরীক্ষা: প্রসবের পর তৃতীয় দিনে;
  - ✓ তৃতীয় স্বাস্থ্যপরীক্ষা: প্রসবের পর ৭ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে;
  - ✓ চতুর্থ স্বাস্থ্যপরীক্ষা: প্রসবের ৬ সপ্তাহ পরে।
- একজন গর্ভবতী মা যদি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব করাতে চান, তাহলে কমপক্ষে তিনবার স্বাস্থ্যপরীক্ষা করাতে হবে।

কিশোরীদের জন্য পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবাসমূহ

- কৈশোরে যথাযথভাবে বেড়ে ওঠার জন্য প্রতিদিন তিনটি খাদ্যশ্রেণির (গো, গ্রো, গ্লো-চিত্র ৩-৫ দেখুন) খাবার তাদের খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে।
- আয়রন, ভিটামিন-এ, এবং আয়োডিনের ঘাটতি মেটাতে হবে।
- মাংস, ছোট-বড় বিভিন্ন ধরনের মাছ, ডিম, দুধ, বিভিন্ন প্রকার পাতাযুক্ত সবজি: পালং শাক, লাল ও সবুজ আমলা, বাঁধাকপি, ঢেঁড়স, কলমি শাক, লাউ-কুমড়া, কচু, ইত্যাদি খেতে হবে।
- ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার, যেমন: যকৃত, ডিমের কুসুম, দুধ, পনির, মাখন, মাছের তেল, হলুদ রঙের ফল (যেমন পাকা পেঁপে, পাকা আম), বিভিন্ন ধরনের গাঢ় সবুজ ও রঙিন সবজি (বিশেষত স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত সবজি ও ফল) খেতে উৎসাহিত করতে হবে।
- আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে, যেমন: সামুদ্রিক মাছ এবং আয়োডিনযুক্ত লবন।
- ১৮ বছর বয়স হওয়ার আগে বিয়ে করা চলবে না; আর বিয়ে হলেও গর্ভধারণ বিলম্বিত করতে হবে।
- সময়মতো পাঁচ ডোজ টিটেনাস প্রতিরোধক টিকা নিতে হবে। সরকারের ইপিআই কর্মসূচির আওতায় ১৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সী নারীদেরকে সর্বমোট পাঁচ ডোজ টিটেনাস টক্সয়েড (টিটি) টিকা নেয়ার সুযোগ আছে। (চিত্র ৭ দেখুন) এই উদ্যোগটি সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রসমূহে বিনামূল্যে দেওয়া হয়, এবং এর লক্ষ্য হলো মা ও নবজাতকের টিটেনাস প্রতিরোধ করা। গর্ভধারণের আগে একজন নারী যদি দুই ডোজ টিকা নিয়ে থাকে, তাহলে বাকি তিনটি ডোজ তাকে গর্ভবতী থাকা অবস্থায় নিতে হবে। এর মাধ্যমে সে নিজে ও নবজাতক নিরাপদ থাকবে। (স্বাস্থ্য অধিদপ্তর-গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার)
- মাসিক বা রক্তস্রাবের সময় ব্যক্তিগত হাইজিন বা স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার কথা মনে রাখতে হবে।

চিত্র ৭: কিশোরী ও প্রাপ্তবয়স্ক নারীদের জন্য টিকা প্রদানের সরকারি কার্ড


ইপিআই টিকাদান কার্ড (কিশোরী/মহিলা)

টিডি টিকা নিয়ে নবজাত শিশু ও নিজেকে ধনুষ্টংকারের হাত থেকে রক্ষা করুন

রেজিস্ট্রেশন নং.....রেজিস্ট্রেশনের তারিখ:.....

নাম.....

বয়স .....জন্ম তারিখ (ইং).....দিন.....মাস.....বছর.....

জন্ম নিবন্ধন নং.....

মাতার নামঃ .....

স্বামী/পিতার নামঃ .....

বাড়ি/জিআর/হোল্ডিং নং.....গ্রাম/মহল্লা/পাড়া.....

উপজেলা/পৌরসভা/সিটি করপোরেশন.....

জেলা..... ইউনিয়ন/জোন.....ওয়ার্ড নং .....

কেন্দ্রের নাম.....সাব-ব্লক.....

স্বাস্থ্য সহকারী/টিকাদান কর্মীর

নামঃ .....মোবাইল নম্বরঃ .....

আপনার এলাকায় জন্মের ২৮ দিনের মধ্যে কোন শিশুর মৃত্যু হলে; যে কোন বয়সের কেউ হামে আক্রান্ত হলে; ১৫ বছরের কম বয়সের কোন ছেলে/মেয়ের এক বা একাধিক হাত অথবা পা হঠাৎ থলথলে প্যারালাইসিস হলে অথবা ১ বছরের কম বয়সী কোনো শিশুর জন্মগত ভাবে হৃদরোগ, কানে না শোনা, চোখে ছানি, চোখ ছোট বা বড় ইত্যাদি থাকে তাহলে সাথে সাথে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যান অথবা স্বাস্থ্যকর্মীকে খবর দিন

দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তার ঃ স্বাক্ষর, সীল এবং ফোন/মোবাইল নম্বর

স্বাক্ষর, সীল..... মোবাইল নম্বরঃ .....

সূত্র: স্ক্রিনশট। স্বাস্থ্য অধিদপ্তর-গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার।

মনে রাখবেন

- কিশোরীদেরকে তাদের পুষ্টির চাহিদা মোতাবেক সকল প্রকার খাবার দিতে হবে।
- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা'দেরকে ভারী কাজ করার ব্যাপারে নিরুৎসাহিত করতে হবে; প্রতিদিন বিশ্রামের জন্য তারা যাতে পর্যাপ্ত সময় পায় সেটা নিশ্চিত করতে হবে।
- স্বামী এবং শ্বাশুড়ি সহ পরিবারের সদস্যদেরকে উৎসাহিত করতে হবে যাতে তারা মায়ের যত্ন নেয় এবং গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মাকে কাজে সহায়তা করে।
- বারবার গর্ভধারণ এড়ানোর জন্য নারীদেরকে নিয়মিতভাবে পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রে যেতে হবে, এবং জন্মনিয়ন্ত্রণে পুরুষের অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করতে হবে।

অধিবেশন ২
পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের টিপস এবং পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার নির্বাচন

উদ্দেশ্য:

- স্বাস্থ্যকর খাবার কী সেটা বোঝা।
- সাশ্রয়ী ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার চিহ্নিত করা।
- প্রতি বেলায় আহারের সময় বিভিন্ন ধরনের রঙিন খাবার গ্রহণের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা।

কাজের ধারা:

১. ভূমিকা

ক) সাহায্যকারী ব্যাখ্যা করবেন সীমিত খাবারের মধ্যে ভালো খাবার বেছে নেওয়ার তিনটি পন্থা।
খ) তিনি অংশগ্রহণকারীদেরকে দুটি দলে বিভক্ত করবেন:
(১) ফলের দল;
(২) সবজির দল।
দুটি দলই সারা বছর পাওয়া যায় এমন স্থানীয় ফল ও সবজির নাম বলবেন।

২. চিত্র প্রদর্শনের মাধ্যমে বিশ্লেষণ ও আলোচনা

ছবি দেখিয়ে (চিত্র ৮,৯ এবং ১০) অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করুন কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নেয়া যায়। উল্লেখ করুন, প্রতিদিনের খাবারে অপরিহার্য ভিটামিন ও খনিজসহ খাবারের তিনটি প্রধান শ্রেণি থেকে সঠিক অনুপাতে খাবার গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই পদ্ধতিটি সুষম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে স্বাস্থ্য ভাল রাখতে সাহায্য করতে পারে। কার্যক্ষমতা অনুযায়ী খাবারকে নিচের শ্রেণিগুলোতে বিভক্ত করা যায়-

শক্তি প্রদানকারী খাবার

এই খাবারগুলো আপনাকে সারাদিন কর্মতৎপর থাকতে শক্তি জোগায়। যেমন: ভাত, রুটি, তেল। (চিত্র ৮ দেখুন)

চিত্র ৮: শক্তি প্রদানকারী খাবার

কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ

তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য: শর্করা ও চর্বি জাতীয়
যেমন: ভাত, রুটি, আলু, গুড়, চিনি, মিষ্টিআলু, পাউরুটি, তেল, মাখন, ঘি, চর্বি, মধু, গুড়, বিস্কুট, বাদাম, নারকেল ইত্যাদি।

সুত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান (আইপিএইচএন), ২০১৫, পৃষ্ঠা ১৩।

যেসব খাবার দৈহিক বৃদ্ধি ও হাড় গঠনে সহায়তা করে

যেসব খাবারে যথেষ্ট প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি আছে। যেমন: দুধ, দই, ডিম, মাছ, ও কলাই - যা দৈহিক বৃদ্ধিতে সহায়ক, এবং যার ফলে কম বয়সে অস্টিওপোরোসিসের মতো শারীরিক জটিলতার ঝুঁকি হ্রাস পায়। (চিত্র ৯ দেখুন)

চিত্র ৯: যে সব খাদ্য দৈহিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং বৃদ্ধ বয়সে হাড়ের ক্ষয়রোগ/অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধ করে

ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারী খাদ্য: আমিষ জাতীয়
যেমন: মাছ, মাংস, সয়াবিন ও অন্যান্য ডাল, দুধ, ডিম, সিমের বীচি, ছোটমাছ, বড়মাছ, কলিজা ইত্যাদি।

সুত্র: এফএও। পুনর্মুদ্রণ পুনরুৎপাদন করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান (আইপিএইচএন), ২০১৫, পৃষ্ঠা ১৪।

যেসব খাবার রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে

বিভিন্ন প্রকার সবুজ ও রঙিন সবজি, ফল, ডিম, দুধ এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডে সমৃদ্ধ খাবার (যেমন: মাছ) রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করতে এবং রোগের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে। (চিত্র ১০ দেখুন)

চিত্র ১০: যেসব খাদ্য রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে

রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য: ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ
যেমন: গাঢ় হলুদ ও সবুজ রঙের সব ধরণের শাক-সবজি ও ফলমূল, পাকা আম, পাকা তাল, পাকা পেঁপে, পাকা কাঠাল, আনারস, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কলা, লেবু, গাজর, মিষ্টিকুমড়া, শিম, ছোটমাছ, দুধ, ডিম, কলিজা ইত্যাদি।

ভিটামিন সমৃদ্ধ বা রোগ প্রতিরোধক খাবার (ভিটামিন 'এ', ভিটামিন 'সি', ভিটামিন 'ডি')

খনিজ লবণ সমৃদ্ধ বা রোগ প্রতিরোধক খাবার আয়রণ, আয়োডিন, ক্যালসিয়াম

সুত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে। বেসিক ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন মডিউল, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান (আইপিএইচএন), ২০১৫, পৃষ্ঠা ১৪।

অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞেস করুন

"প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় কিভাবে আমরা মৌসুমি ফলমূল ও শাক-সবজি যোগ করতে পারি"? কয়েকজনের মতামত নিন এবং নিচের বার্তাটি দিন:

"মৌসুমি খাদ্য তাজা, সুস্বাদু, সস্তা, এবং অধিক পুষ্টিকর হয়। অতএব আমরা বসত-বাড়িতে বাগান করার মাধ্যমে বছরব্যাপী বিভিন্ন প্রকার সবজি ও ফলমূল চাষ করতে পারি।"

উন্মুক্ত আলোচনা পর্ব

বসত-বাড়িতে বছরব্যাপী বাগান করার উপকারিতা কী? নিচের বিষয়গুলো উল্লেখ করুন

- **স্বাস্থ্য ও পুষ্টির ক্ষেত্রে উপকার:** বাড়ির বাগান থেকে নিয়মিত সবজি গ্রহণ পরিবারের উন্নত খাদ্যাভ্যাস তৈরি করবে; এর ফলে অধিক পুষ্টি পাবে এবং ভিটামিন-এ ও আয়রন এর স্বল্পতার মতো ঘাটতিগুলো হ্রাস পাবে।
- **উৎপাদিত শস্য বিক্রয়:** বাড়ির বাগান থেকে প্রাপ্ত অতিরিক্ত শাক-সবজি, ঔষধি উদ্ভিদ ও ফলমূল স্থানীয় কৃষি-বাজার অথবা প্রতিবেশীদের কাছে বিক্রি করা যাবে। এটা আয়ের একটি ভাল উৎস হিসেবে কাজ করবে।
- **মূল্য-সংযোজিত পণ্য:** বাড়ির বাগান থেকে উৎপাদিত অতিরিক্ত সবজি ও ফল থেকে প্রক্রিয়াজাত পণ্য যেমন: আচার, জ্যাম, সস, ঔষধি চা ইত্যাদি ক্রেতাকে আকৃষ্ট করে যা বিক্রয় করলে লাভের মাত্রাটা বৃদ্ধি পাবে।

মূল আলোচ্য বিষয়

মৌসুমি এবং স্থানীয় সবজি ও ফলমূল খাওয়া বাড়ানোর উপর গুরুত্বপূর্ণ আলোচ্যসূচি

- জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০ অনুযায়ী, সাধারণ জনগণের প্রতিদিন এক কাপ সবুজ পাতাযুক্ত সবজি (১০০ গ্রাম) এবং ২ কাপ (২০০ গ্রাম) রঙিন সবজি খাওয়া প্রয়োজন। তাছাড়া প্রতিদিন তাদের এক কাপ টক ফল (৫০ গ্রাম) এবং এক কাপ মিষ্টি ফল (৫০ গ্রাম) খাওয়া উচিত।
- সবজি, ফল, এবং শিম বা মটর জাতীয় বীজ দেহের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে। ভারসাম্যপূর্ণ আহারের জন্য খাদ্য-তালিকায় মাংস (মুরগি, গরু, ছাগল, অন্যান্য), মাছ (ছোট ও বড়), যকৃত, শুকানো মাছ, ডিম, দুধ, ডাল, গাঢ় রঙের সবজি, এবং মৌসুমি ফল রাখতে হবে।
- স্থানীয় পর্যায়ে উৎপাদিত খাবারে সাধারণত অধিক মাত্রার পুষ্টি থাকে। ফসল উৎপাদন হতে খাবারের টেবিলে আসতে স্থানীয় পর্যায়ে উৎপাদিত খাদ্যের তুলনামূলকভাবে অল্প সময় লাগে, এবং এর পুষ্টিমান হ্রাস পাওয়ার সম্ভাবনাও কম থাকে।

কার্যপ্রণালীঃ আপনার খাবারের থালাটি কতোটা রঙিন?

ধাপ ১: ছোট গ্রুপে আলোচনা

প্রতিদিনের খাবার দেখতে কেমন এবং সেগুলোর রং ই বা কী - এ বিষয়ের উপর একটি ছোট গ্রুপে আলোচনা করার মাধ্যমে অধিবেশনটি শুরু হবে। অংশগ্রহণকারীরা কী ধরনের খাবার নিয়মিতভাবে গ্রহণ করে এবং সেগুলোর রং কী সে বিষয়টি অনুসন্ধান করা হবে। উত্তরগুলো সংগ্রহ করা হবে এবং একটি কাগজে লেখা হবে, যাতে করে এ বিষয়ে আরও আলোচনা ও বিশ্লেষণ করা যায়।

ধাপ ২: গ্রুপে কার্যকলাপ

এরপর অংশগ্রহণকারীদেরকে দুটি দলে ভাগ করতে হবে। অংশগ্রহণকারীদের তাদের দলের নামকরণ করতে বলুন। প্রথম দলটি খাদ্যের নাম বলবে, আর দ্বিতীয় দলটি খাদ্যের রং কি সেটা বলবে। সম্ভাব্য উত্তরগুলো হবে নিম্নরূপ:

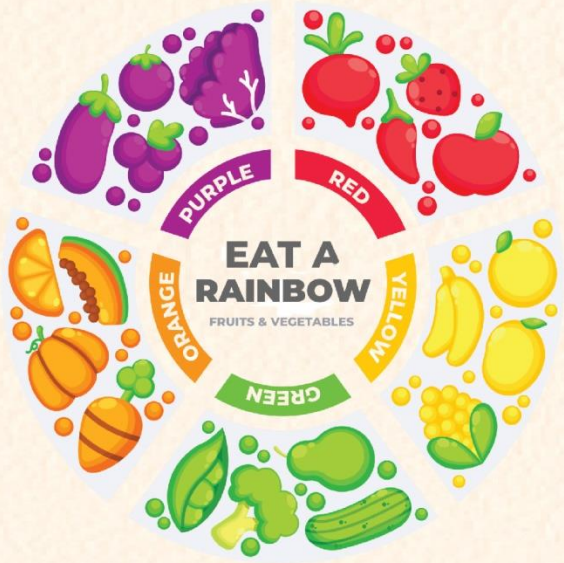
- খাদ্য: ভাত । রং - সাদা;
- খাদ্য: গাজর । রং - কমলা;
- খাদ্য: পালং শাক । রং - সবুজ;
- খাদ্য: কলা । রং - হলুদ;
- খাদ্য: বিটরুট । রং - রক্তবর্ণ;
- খাদ্য: টমেটো । রং - লাল।

সবশেষে রঙিন ও বৈচিত্র্যময় খাবার গ্রহণের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন, এবং খাবারকে আরও রঙিন করার ব্যাপারে কিছু পরামর্শ দিন (নিম্নোক্ত আলোচ্যসূচি অনুযায়ী) । প্রতিদিন দুটি ভিন্ন রঙের খাবার গ্রহণের ব্যাপারে অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করতে হবে।

রঙিন খাবার খেলে আমরা কী উপকার পাই

- **লাল, হলুদ, কমলা:** এসব রঙের ফল ও সবজি ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে এবং আমাদের হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখে। লাল মাংস প্রোটিন সরবরাহ করে, আয়রন ও জিংক হাড় এবং মাংসপেশি গঠনে সহায়তা করে। (চিত্র ১১ ও ১২ দেখুন)
- **বেগুনি ও নীল:** বেগুন, মিষ্টি আলু, বীট, বেরী (জাম) জাতীয় শস্য ইত্যাদি স্মৃতিশক্তি-হ্রাসের প্রবণতাকে কমায়, এবং মূত্রনালীর সংক্রমণ ও ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাসে সাহায্য করে।
- **সবুজ:** এই রঙের সবজি ও ফল গ্রহণ করলে মানুষকে স্বাস্থ্যবান দেখায়, দেহের রক্তকণিকা বৃদ্ধি পায়, হাড় মজবুত হয়, এবং শরীর থেকে বর্জ্য পরিষ্কারে সহায়ক হয়। (যেমন: সবুজ সবজি, পালং শাক)
- **সাদা ও বাদামি:** এই রঙের ফল ও সবজি, যেমন: আদা, রসুন, আলু, পেঁয়াজ, মাশরুম, ফুলকপি, মূলা ইত্যাদি, হৃদযন্ত্রের জন্য উপকারী, ক্যান্সার প্রতিরোধ করে, রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, এবং খাদ্য হজম ও বিপাক-প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।

চিত্র ১১: আপনার থালাটি কতোটা রঙিন?



সূত্র: ফ্রিপিক।

চিত্র ১২: বাংলাদেশ সরকার বৈচিত্র্যময় খাবারের মাধ্যমে রঙিন খাদ্যের থালাকে উৎসাহিত করে

সূত্র: এফএও।

পুষ্টিকর খাদ্যের জন্য আরো সহায়ক তথ্য

- খাদ্য তার প্রাকৃতিক রং ধরে রাখতে পারলে (রান্নার পর পরিবেশন করার সময়) খাদ্যের গুণাগুণ অক্ষুণ্ন থাকে।
- অধিক মাত্রায় চিনি, লবন, এবং তেলে ভাজা খাবার (যেমন: ইনস্ট্যান্ট নুডলস, বেশি ভাজা জলখাবার, চিপস, চানাচুর, ইত্যাদি) স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে; যেমন: ক্যান্সার ও ওজন বাড়ার ঝুঁকি বাড়ায়, হৃদযন্ত্রের অসুখ, স্ট্রোক ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে, ইত্যাদি।

- জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা অনুযায়ী, জনপ্রতি প্রতিদিন ২৫ গ্রাম (৫ চা-চামচ)-এর বেশি চিনি খাওয়া ঠিক নয়; লবণ: প্রতিদিন ৫ গ্রামের (১ চা চামচ) কম এবং অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার (যেমন: কনফেকশনারির বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি, চকোলেট, ক্যান্ডি ও মিষ্টি) সীমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত।

মনে রাখবেন

- স্থানীয় পর্যায়ে প্রাপ্ত মৌসুমি ফল ও সবজি সাধারণত তাজা হয়, এই কারনে এসব খাবারে বেশি মাত্রায় পুষ্টি থাকে।
- আপনি যা খেতে পারেন শুধু তা পরিবেশন করে খাদ্য অপচয় রোধ করুন।
- সুস্বাস্থ্যের জন্য এবং ভাল খাদ্যাভ্যাস গড়তে অতিরিক্ত তেলে ভাজা, চিনি, লবন, মোড়কজাত ও উচ্চমাত্রায় প্রক্রিয়াজাত খাবার খাওয়া কমিয়ে দিন।

অধিবেশন ৩
স্বাস্থ্যকর রান্নার মাধ্যমে খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ

উদ্দেশ্য:

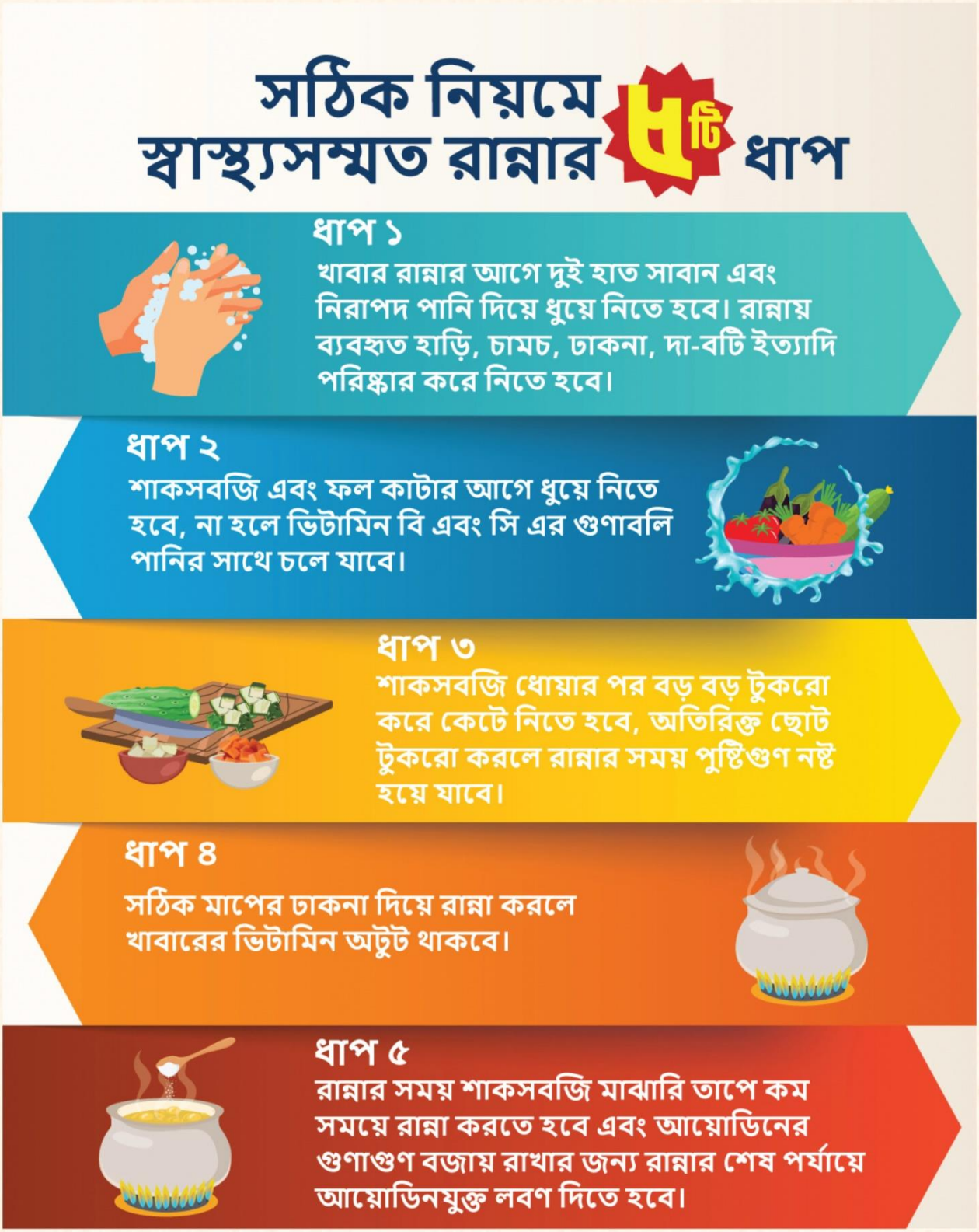
- সীমিত সম্পদ ব্যবহার করে নিরাপদ খাদ্যাভ্যাস চর্চা এবং স্বাস্থ্যকর রান্না সম্পর্কে জানা।

কাজের ধারা:

- অংশগ্রহণকারীদেরকে নিরাপদ খাবার রান্নার ৫ টি ধাপ সম্পর্কে একটি ভিডিও দেখানো হবে। (চিত্র ১৩ দেখুন)
- পাঁচ ধাপে সঠিকভাবে রান্নার উপর ভিডিওর জন্য QR কোড স্ক্যানার (ভিডিওটি চালানোর জন্য এটি স্ক্যান করুন)

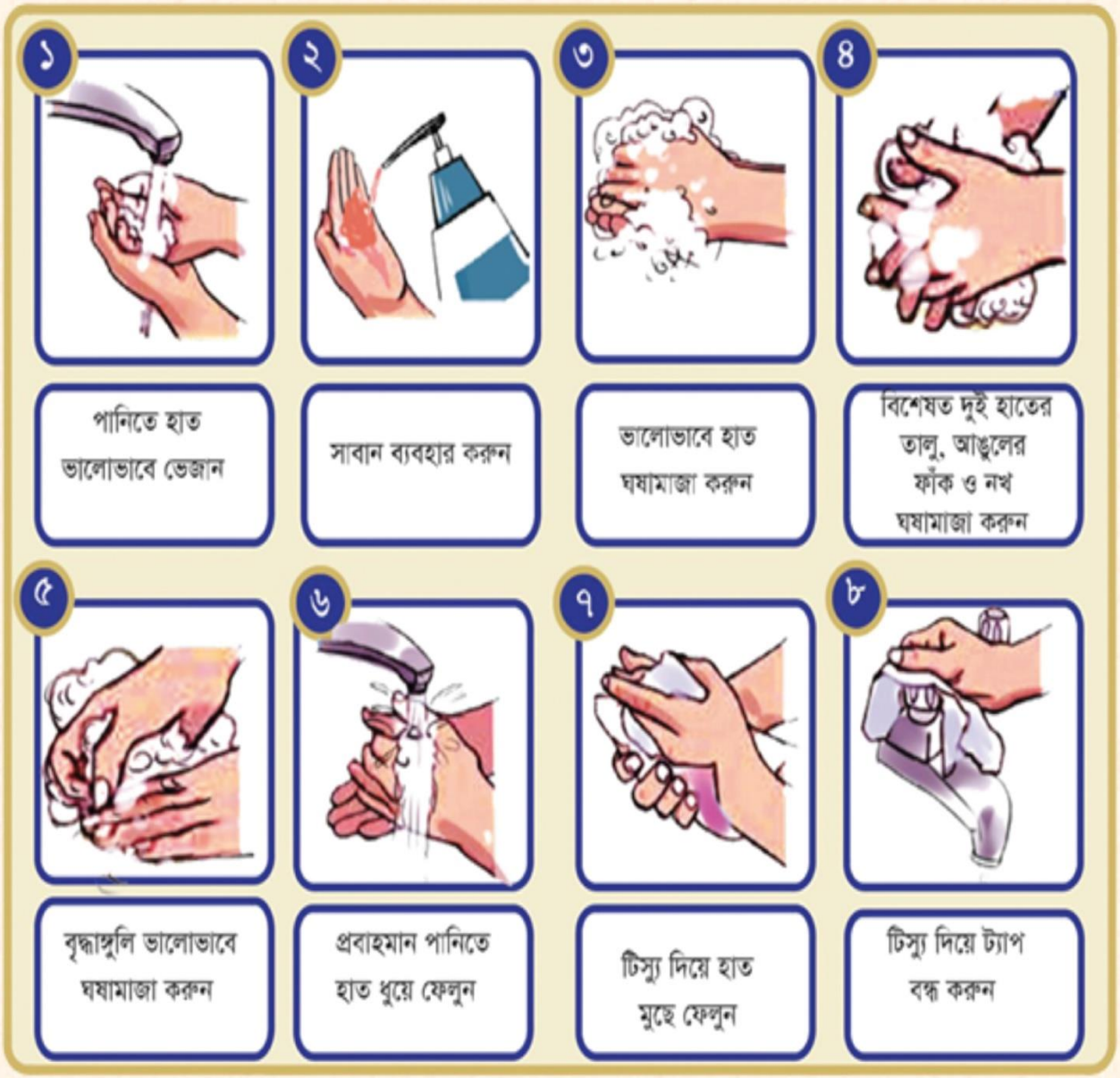
- হাত ধোয়ার সঠিক কৌশলগুলি দেখান। (চিত্র ১৫ দেখুন)
- আয়োডিনযুক্ত লবণ পরীক্ষা করার পদ্ধতিগুলি দেখান। (চিত্র ১৬ দেখুন)
- রান্নার সময় করণীয় এবং বর্জনীয় বিষয়গুলি দেখান। (চিত্র ১৭ দেখুন)

চিত্র ১৪: সঠিকভাবে রান্নার পাঁচ ধাপ



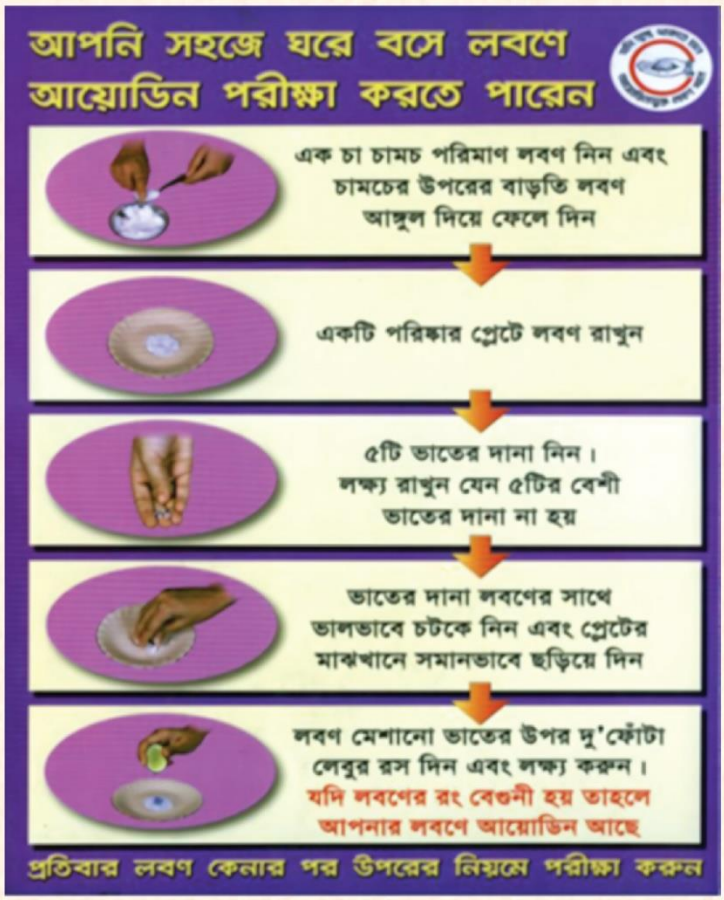
সুত্র: এফএও।

চিত্র ১৫: ভালোভাবে হাত ধোয়ার ধাপসমূহ। *সূত্র: ঢাকা ফুড সিস্টেম প্রজেক্ট অফ এফএও-বিডি-এর কোভিড-১৯ বিষয়ক সচেতনতামূলক পোস্টার।*



সূত্র: এফএও।

চিত্র ১৬: ঘরে আয়োডিনযুক্ত লবন পরীক্ষা করা। *সূত্র: প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ ম্যানুয়েল, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, ২০২০, ৪০।*

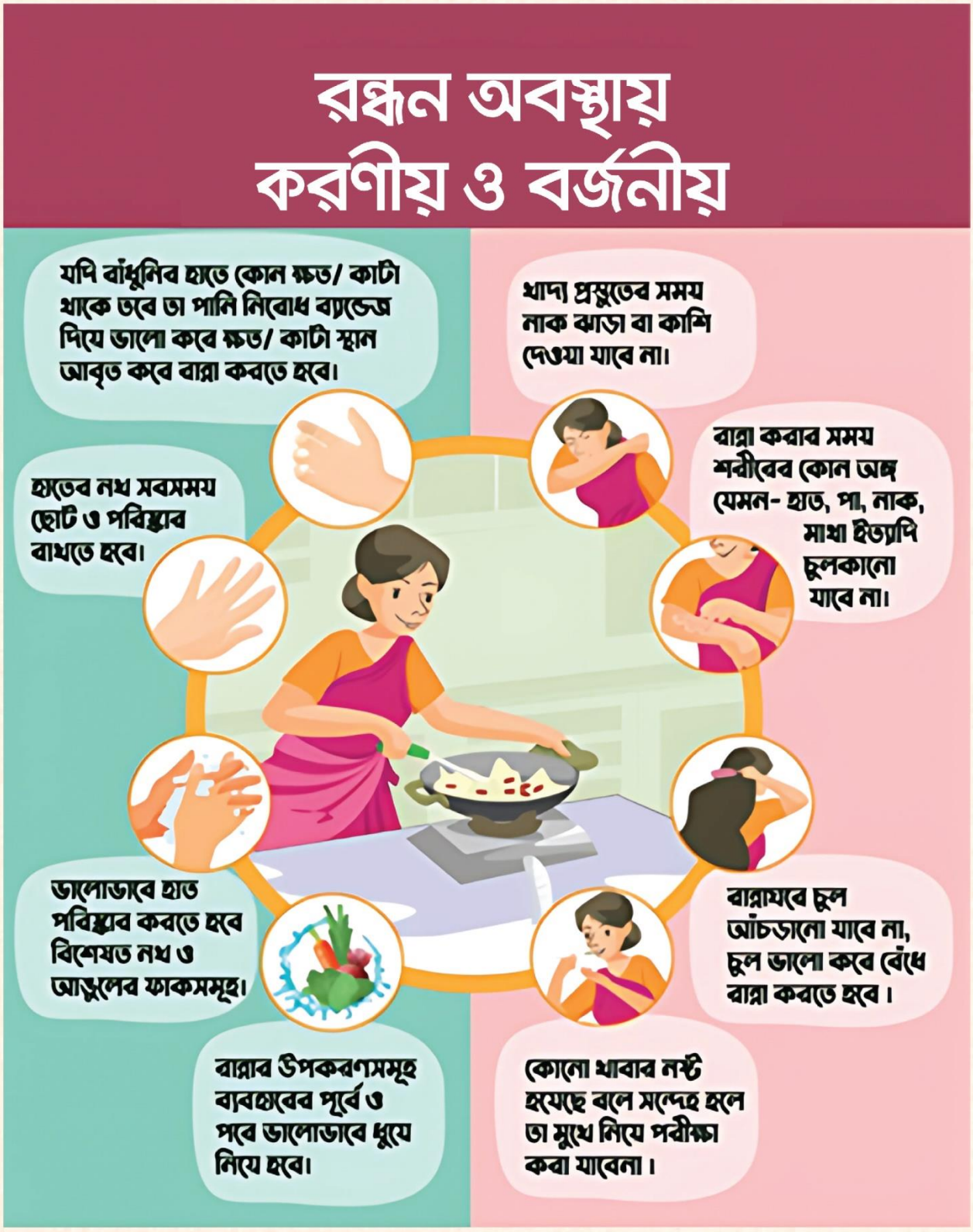


সূত্র: প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ ম্যানুয়েল। বাংলাদেশ ইনস্টিটিউশন অফ রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং অন অ্যাপ্লাইড নিউট্রিশন, ২০২০, ৪০।

মনে রাখবেন

- যে কোনো খাদ্যে হাত দেওয়ার আগে হাত ধুয়ে নিবেন; খাদ্য তৈরি করার সময় সেটা বারবার করবেন। টয়লেটে যাওয়ার পর এবং টয়লেটে গমনকারী কোনো শিশুকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার পর হাত ধুতে হবে।
- খাবার তৈরির কাজে ব্যবহৃত সকল পাত্র ও সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন; এবং এই পরিষ্কার করা বা মোছার কাজে স্পঞ্জ অথবা অন্য উপকরণ (যেমন: কাপড়) ব্যবহার করুন।
- সকল পাত্র ভালো ভাবে ঢেকে রেখে, রান্নাঘরকে ঝেড়ে পরিষ্কার করে এবং আলমারি বন্ধ রেখে রান্নাঘরে রাখা খাবারকে পোকামাকড়, কীটপতঙ্গ এবং অন্যান্য প্রাণি হতে রক্ষা করুন।
- খাবার যাতে কম পরিমাণে অবশিষ্ট থাকে সে জন্য অল্প পরিমাণে খাবার তৈরি করুন। অবশিষ্ট খাবার ২-৩ দিনের বেশি রেফ্রিজারেটর (তাপমাত্রা ৫° সেলসিয়াস-এর নিচে) অথবা শীতলকরণের পাত্রে রাখা ঠিক না, এবং খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে তা একবারের বেশি পুনরায় গরম করা যাবে না।

চিত্র ১৭: রান্নার সময় করণীয় ও বর্জনীয়



সূত্র: এফএও।

অধিবেশন ৪
বাড়িতে কীভাবে খাবার সংরক্ষণ করা যায়

উদ্দেশ্য:

- সঠিকভাবে খাদ্য সংরক্ষণের কার্যকর পদ্ধতি সম্পর্কে জানা।
- বাড়িতে নিরাপদ খাবার সংরক্ষণের চিরাচরিত বা গতানুগতিক পদ্ধতি সম্পর্কে জানা।
- সংরক্ষণ পদ্ধতির মাধ্যমে ঘরে রাখা খাবারের মেয়াদ কীভাবে বাড়ানো যায় সে সম্পর্কে জানা।

কাজের ধারা:

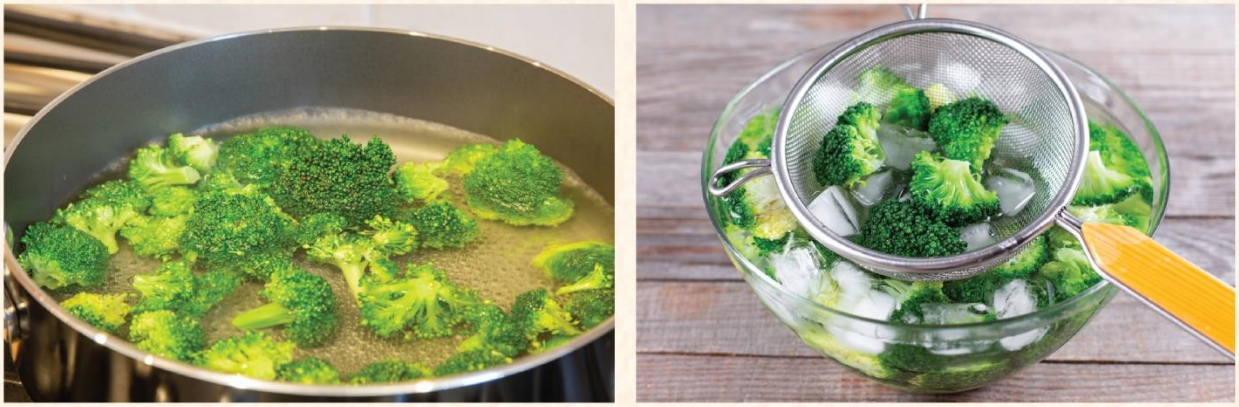
- অংশগ্রহণকারীদেরকে জিজ্ঞেস করুন তারা আগে কীভাবে বাড়িতে খাদ্য সংরক্ষণ করতেন (উদাহরণস্বরূপ, যখন তাদের দাদির বয়স কম ছিল)। অংশগ্রহণকারীদের শৈশবকালে খাদ্য সংরক্ষণের সাথে সম্পর্কিত স্মৃতি এবং অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন।
- এরপর ব্যাখ্যা করুন, নষ্ট না করে খাবারকে অধিক সময়ের জন্য খাওয়ার উপযোগী রাখতে খাদ্য সংরক্ষণের প্রয়োজন হয়। সংরক্ষণ করা গেলে বিভিন্ন ধরনের বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবার সারা বছরব্যাপী খাওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়। এটা সাশ্রয়ীও হয়, এবং খাদ্যে নতুন স্বাদ যোগ করে।
- বাড়িতে খাদ্য সংরক্ষণের বিভিন্ন পদ্ধতি যা যুগের পর যুগ ব্যবহৃত হয়ে এসেছে; কিন্তু বর্তমানে সেসব পদ্ধতিতে খাদ্য সংরক্ষণ করতে খুব বেশি দেখা যায় না:
  - ব্ল্যাঞ্চিং বা পানিতে ফুঁটানো
  - ড্রাইং বা শুকানো
  - পিকলিং বা জারিত করা (লবণ দেয়া ও গাঁজানো)
  - কিওরিং বা আর্দ্রতা কমানো

মূল আলোচ্য বিষয়

ব্ল্যাঞ্চিং বা পানিতে ফুঁটানো:

ব্ল্যান্চিং প্রক্রিয়ায় সবজিকে কয়েক মিনিটের জন্য ফুটন্ত পানিতে (১০০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়) রাখা হয়; এরপর সেটাকে ঠাণ্ডা পানিতে ফেলা হয়, যাতে করে এনজাইমসমূহকে (জীবন্ত প্রাণীর দেহকোষে উৎপন্ন জৈব রাসায়নিক পদার্থ বিশেষ) নিষ্ক্রিয় করা যায়। (চিত্র ১৭ দেখুন)

চিত্র ১৭: ব্ল্যান্চিং করা খাদ্য



ড্রাইং বা শুকানো

ড্রাইং বা শুকানো হলো বাংলাদেশে প্রচলিত ফলমূল ও শাক-সবজি সংরক্ষণের সবচেয়ে প্রাচীন পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে রোদে শুকিয়ে বা শুকানোর যন্ত্র ব্যবহার করে ফল ও সবজি হতে পানি সরিয়ে ফেলা হয়। (চিত্র ১৮ দেখুন)

চিত্র ১৮: রোদে শুকানো সবজি

আলু ও কলা ছাড়াও কিছু সবজিকে শুকানো যেতে পারে, যেগুলো পরবর্তীতে বর্ষাকালে বা মন্দার সময় খাওয়া যায়। উদাহরণস্বরূপ: শিমুল ফুল, বরবটি, মূলা, করলা, ইত্যাদি।

- রোদে ৫-৬ দিন রেখে শুকানোর পর শিমুল ফুল ও বরবটিকে সংরক্ষণ করা যায়। শুকানোর পর এগুলোকে বায়ুরোধী পাত্রে রাখতে হবে।
- মূলা ও করলাকেও শুকানোর পর সংরক্ষণ করা যায়। এজন্য প্রথমে এসব সবজি পানি দিয়ে ধুতে হবে; এরপর তাকে পাতলা টুকরা করে কাটতে হবে। তারপর সেগুলোকে পরিষ্কার কাপড় বা মশারির মধ্যে রেখে ৮-১০ দিন রোদে রাখতে হবে। শুকানোর সময় একটি পাতলা আবরণ রাখতে হবে, যাতে করে সবজি ময়লা না হয়ে যায়। ভালো মতো শুকানোর পর এগুলোকে শীতল হওয়ার জন্য সময় দিতে হবে। এরপর বায়ুরোধী পাত্রে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় সবজিগুলোকে রাখতে হবে।

পিকলিং বা জারিত করা (লবণ দেয়া ও গাঁজানো):

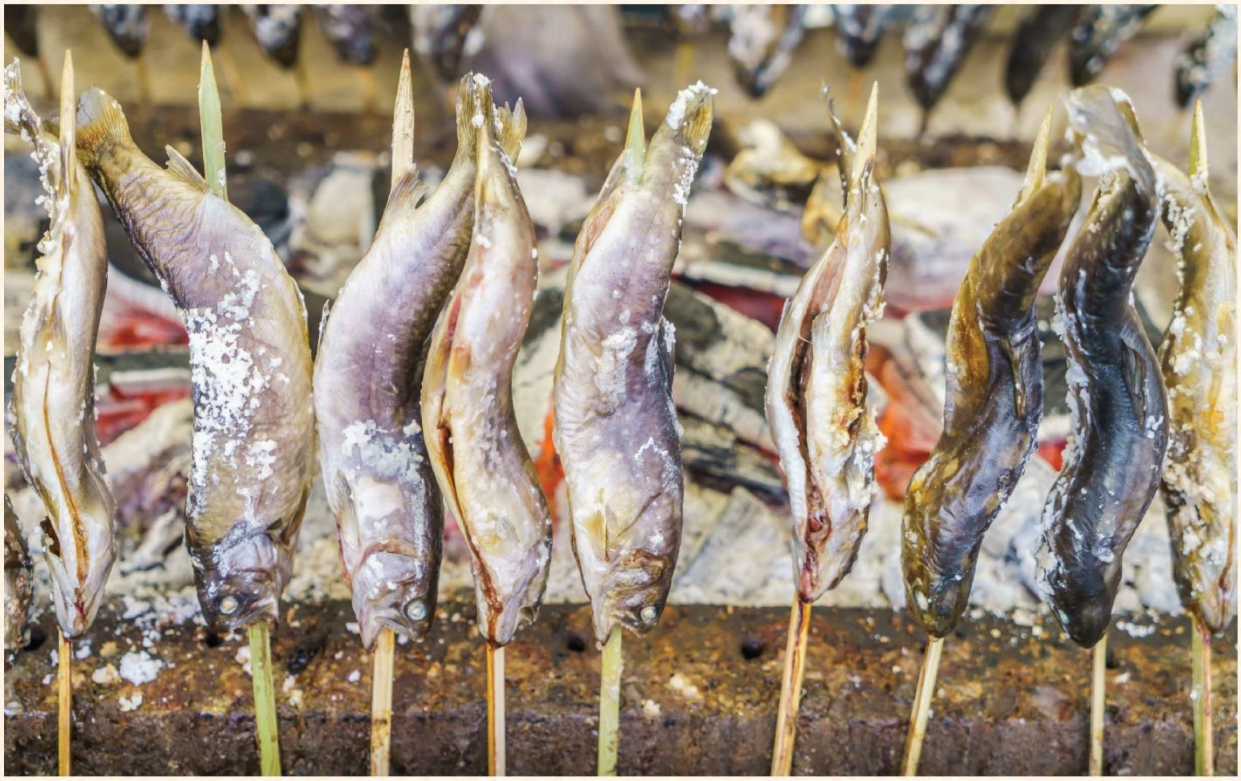
পিকলিং বা জারিত করাও খাদ্য সংরক্ষণের একটি কার্যকর পদ্ধতি যেখানে অণুজীবের বংশবৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য লবন দেওয়া এবং ফারমেন্টেশন বা গাঁজন করা হয়। কিন্তু এই পদ্ধতিতে সংরক্ষণকৃত খাবারে লবনের পরিমাণ বেশি থাকায় তা কম পরিমাণে খাওয়া উচিত। প্রতিদিন এক চা চামচের কম লবণ গ্রহণ হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে। (চিত্র ১৯ দেখুন)

চিত্র ১৯: জারিত করা আচারজাতীয় খাদ্য

কিওরিং বা আর্দ্রতা কমানো:

কিওরিং বা পানি কমানোর এই পদ্ধতিতে খাবারের আর্দ্রতা শুষে নেওয়ার জন্য লবন বা চিনি ব্যবহার করা হয়। এর মাধ্যমে ব্যাক্টেরিয়ার বংশবৃদ্ধি রোধ করা যায়। এই পদ্ধতিটি মূলত মাছ ও মাংসে সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়। (চিত্র ২০ দেখুন)

চিত্র ২০ : মাছে কিওরিং পদ্ধতির প্রয়োগ



সূত্র: ফ্রিপিক।

মনে রাখবেন

- খাদ্য সংরক্ষণের জন্য আদর্শ পাত্রকে হতে হবে বায়ু ও আর্দ্রতারোধী, যা সহজে খোলা ও বন্ধ করা যায়, এবং সহজে উঠানো ও হাতে নেয়া যায়। সংরক্ষণের পাত্র হালকা হলে ব্যবহার করতে উৎসাহ পাওয়া যায়; ফলে খাদ্য অপচয় হ্রাস পায়।
- তাজা ও কাঁচা ফল এবং সবজির মতো পচনশীল খাদ্য সংরক্ষণের জন্য মাটির তৈরি শীতলকরণের পাত্র ব্যবহার করা যায়। এটা লাউ, ঢেঁড়স, এবং অন্যান্য সবজির জন্য উপযুক্ত।
- মাংস, মাছ, দুগ্ধজাত পণ্য, রুটি, এমন কি সবজিও ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।
- আপনি যখন কোনো খাবার খেতে চান, তখন তা থেকে বরফ সরানোর জন্য কয়েকটি পন্থা আছে। যেমন, খাবারকে ঠাণ্ডা পানিতে রাখা, বৈদ্যুতিক ওভেনে গরম করা, বা সরাসরি চুলায় চড়ানো।
- যেসব খাদ্যের মেয়াদ আগে শেষ হবে সেগুলো প্রথমে রান্না করবেন বা খাবেন। নতুন কেনা খাবারগুলো পেছন দিকে রাখবেন। আর পুরাতন খাবারগুলো সহজে পাওয়ার জন্য সামনের দিকে রাখবেন। খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে ফাস্ট ইন, ফাস্ট আউট বা ফিফো (FIFO) কৌশল অনুসরণ করুন। এর ফলে নতুন ক্রয় করা খাবারের বিপরীতে ইতিপূবে যে খাবার কেনা বা মজুত করা হয়েছিল সেগুলো আগে খাওয়া হবে, খাবারের মান অক্ষুণ্ন থাকবে, এবং অপচয় কম হবে।
- মূল-জাতীয় সবজির ক্ষেতে, সবুজ পাতা তুলে ফেলুন এবং সতেজতা বজায় রাখার জন্য ছিদ্রযুক্ত প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।

অধিবেশন ৫

বাড়িতে কীভাবে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে রান্না করা যায় (কয়েকটি রেসিপিসহ)

উদ্দেশ্য:

- পুষ্টিমান অক্ষুণ্ন রাখার জন্য খাবার কীভাবে রান্না করতে হবে সে সম্পর্কে জানা।
- পুরো পরিবারের জন্য কিছু পুষ্টিকর খাবার রান্না করার কৌশল বা রেসিপি সম্পর্কে জানা ও শেখা।

কাজের ধারা:

- স্মার্ট রান্নার পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে জানা। সঠিক রান্নার ৫-ধাপের নির্দেশিকা ভিডিওটি দেখুন
- স্থানীয় এবং মৌসুমী ফসল দিয়ে রান্না করা রেসিপি শেয়ার করুন।

খাবারের রেপিসি:

- সবজি খিচুড়ি
- ফলের পিঠা
- মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ
- শুটকি মাছের সাথে সবজি
- সয়া দুধ
- টোফু/সয়া পনির
- সয়া ফ্রাইড রাইস
- সয়া কারি
- কলার চিপস
- শুকনো কলার চিপস

স্বাস্থ্যকর রান্নার ৫টি ধাপ

ধাপ-১: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

- খাবার তৈরি ও রান্না করার পূর্বে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে আপনার হাত প্রথমে ধুয়ে নিতে হবে। রান্নার পর পাত্র বা সরঞ্জাম, চামচ, ঢাকনা, দা, ইত্যাদিকে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে অবশ্যই ধুতে হবে।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে খাবারের মাধ্যমে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া শরীরে প্রবেশ করতে পারে না।

ধাপ-২: ফল ও সবজি ধোয়া

- ফল ও সবজি কাটা ও খাওয়ার পূর্বে তা পরিষ্কার ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।
- ফল বা সবজির বীজ, পোকা দ্বারা আক্রান্ত অংশ, এবং পঁচে যাওয়া অংশ থাকলে তা পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে।
- কাটার আগে শাকসবজি এবং ফল ধুয়ে নেয়া উচিত যাতে পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন, যেমন: ভিটামিন বি এবং সি, পানির সাথে ধুয়ে না যায়।

ধাপ-৩: ফল ও সবজি কাটা

- ধোয়ার পর ফল ও সবজিকে বড় বড় টুকরা করে কাটতে হবে। এটা সবজির ভেতরকার পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন (যেমন: ভিটামিন 'বি' ও 'সি') ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- সবজির খোসা যতটা সম্ভব পাতলা করে কেটে নিতে হবে কারণ খোসার নিচেও অনেক ভিটামিন থাকে।
- কাঁচা এবং রান্না করা খাদ্য আলাদা করে রাখতে হবে। মাছ, মাংস, ফল ও শাক সবজি কাটার জন্য পৃথক পৃথক দা, বটি জাতীয় প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আলাদা করে ব্যবহার করতে হবে।
- এছাড়াও খাবার প্রস্তুতকারী সংক্রামক রোগে (যেমন, ডায়রিয়া, যক্ষা ইত্যাদি) আক্রান্ত থাকলে বা হাতে ক্ষত থাকলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

ধাপ-৪: রান্নার সময় সঠিক মাপের ঢাকনার ব্যবহার

- রান্নার সময় পাত্রের উপর সঠিক আকারের ঢাকনা দিয়ে খাবার ঢেকে রাখতে হবে। এটা খাদ্যে ভিটামিন-এ ও ক্যারোটিন ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- সঠিক মাপের ঢাকনা ব্যবহার খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ধাপ-৫: মাঝারী তাপে অল্প সময়ের জন্য রান্না করা এবং বারবার খাবার গরম করা থেকে বিরত থাকা

- শাকসবজির পুষ্টিমান বজায় রাখতে মাঝারী তাপে অল্প সময়ের মধ্যে রান্না শেষ করতে হবে।
- রান্নার শেষে আয়োডিনের পরিমাণ ধরে রাখার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ যোগ করুন, কারণ উচ্চ তাপ এবং দীর্ঘক্ষণ রান্না করলে আয়োডিন বাষ্পীভূত হতে পারে।

- পুষ্টিমান, সহজপাচ্যতা ও স্বাদ অক্ষুণ্ন রাখার জন্য মাংস ও ডালকে অল্প তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ রান্না করতে হবে।
- খাবার যতটুকু পরিমানে খাওয়া হবে কেবল ততটুকুই পুনরায় গরম করুন। খাবারকে বারবার গরম করা থেকে বিরত থাকুন, কারণ তা থেকে ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ হতে পারে।

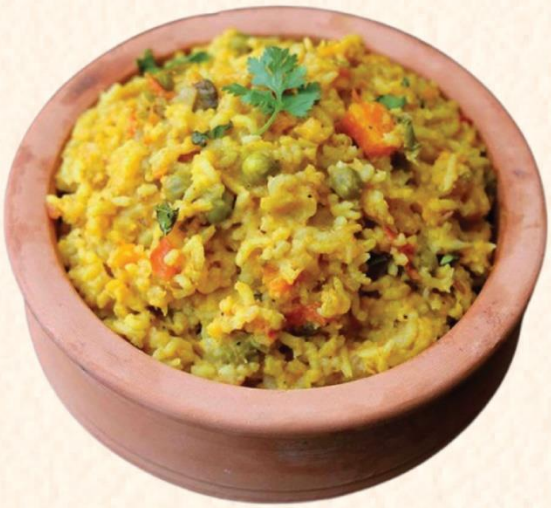
**এবার অংশগ্রহণকারীদেরকে উপরে উল্লিখিত স্বাস্থ্যকর রান্নার ৫ টি ধাপ অনুসরণ করে রান্না করতে বলুন।*

মনে রাখবেন

- রান্না করা খাবারে সর্বোচ্চ পরিমান পুষ্টি ধরে রাখার জন্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব খাবার খেতে হবে।
- যাবতীয় ভিটামিন ও খনিজ ধরে রাখার জন্য অল্প সময়ে রান্না করা প্রয়োজন, কারণ বেশি সময় নিলে ভিটামিন-সি'এর গুনাগুণ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।
- মাংস ও ডালের ক্ষেত্রে অল্প তাপামাত্রায় দীর্ঘক্ষণ যাবত রান্না করতে হবে; এর ফলে খাবার নরম হয় এবং পানির সঙ্গে প্রোটিন ভালোভাবে মিশে যায়। এই ধীর গতির রান্না খাবারকে আরও সুস্বাদু ও তৃপ্তিদায়ক করে।
- পাঁচমিশালী সবজির তরকারিতে মাছ বা ডাল যোগ করলে তার সামগ্রিক পুষ্টিমান বৃদ্ধি পায়; এর ফলে, এক পরিবেশনেই বেশি পুষ্টি পাওয়া যায়।
- সবজি রান্নার সময় সঠিক পরিমাণ তেল ব্যবহার করুন; এটা ভিটামিন এ, ডি, এবং ভিটামিন-ই'র শোষণে সাহায্য করে। তবে বেশি পরিমাণ তেলের ব্যবহার পাত্র তৈলাক্ত করে ফেলে, এবং খাদ্যের পুষ্টিগুণ কমিয়ে দিতে পারে।

রেসিপি

সবজি খিঁচুড়ি



চিত্র ২১: সবজি খিঁচুড়ি

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
চাল	৫০০ গ্রাম
ডাল (মসুর/সবুজ ছোলা/মটর/যে কোনো জাতের ডাল)	২৫০ গ্রাম
বিভিন্ন ধরনের সবজি (মিষ্টি কুমড়া, গাজর, ফুলকপি, যে কোনো প্রকার সবজি)	১৫০ গ্রাম
পাতাযুক্ত সবজি (পালং শাক, মিষ্টি আলুর পাতা, যে কোনো প্রকার পাতাযুক্ত সবজি)	১০০ গ্রাম
তেল	৪ চা-চামচ
পেঁয়াজ	৪ পিস (মাঝারী আকারের)
আদা বাটা	১ চা-চামচ
রসুন বাটা	১ চা-চামচ
আয়োডিনযুক্ত লবন	প্রয়োজন অনুযায়ী
কাঁচা মরিচ	৩-৪ পিস
ধনে পাতা	স্বাদ অনুযায়ী
হলুদ গুঁড়া	১ চা-চামচ
লবন	প্রয়োজন মতো
পানি	প্রয়োজন মতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. চাল ও ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে ফেলুন। এরপর একটি বাটিতে তা ১০ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন। ভেজানো চাল ও ডাল থেকে পানি ঝরিয়ে নিন।

২. পাতাযুক্ত সবজি (পালং শাক, মিষ্টি আলুর পাতা, যে কোনো প্রকার পাতাযুক্ত সবজি) ধুয়ে নিন; ধোয়ার পর সেগুলোকে বড় বড় টুকরা করে কাটুন।

৩. আলু ধুয়ে ফেলুন এবং ৪ টুকরো করে কাটুন। কাঁচা মরিচ দুই ফালি করে কাটুন।

৪. পেঁয়াজের খোসা ছারিয়ে নিন, এবং পেঁয়াজকে ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন। ধনে পাতা কুচি করে কাটুন।

৫. একটি বড় তাওয়া নিন এবং তাকে চুলার উপর মাঝারী আঁচে রাখুন। এতে তেল ঢালুন এবং টুকরো করা পেঁয়াজকে এর মধ্যে ঢেলে ২ মিনিটের জন্য ভাজুন। পেঁয়াজের রং যখন বাদামি হয়ে যাবে তখন এতে আদা বাটা, রসুন বাটা, হলুদ-গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, ও জিরা বাটা দিয়ে ১ মিনিটের জন্য রান্না করুন।

৬. এবার এতে চাল ও ডাল যোগ করুন। দুই মিনিটের জন্য এটাকে ভাজুন এবং এতে পানি ঢালুন। এটি ফুটতে শুরু করলে, পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন এবং আঁচ কমিয়ে প্রায় ১৫-২০ মিনিট বা চাল সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।

৭. যখন ভাত ও মসুর-ডাল প্রায় রান্না হয়ে যাবে তখন তৈরি করা সব সবজি এতে ঢালুন। এরপর লবন যোগ করে এটাকে নাড়তে থাকুন। আরও কয়েক মিনিটের জন্য রান্না করতে থাকুন।

৮. যখন ভাত, মসুর ডাল ও সবজি ভালোভাবে রান্না হয়ে যাবে, তখন তাতে কাঁচা মরিচ ও কুচি করা ধনে পাতা যোগ করুন।

৯. এবার সবজি-খিঁচুড়ি পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

ফলের পিঠা

চিত্র ২২: ফলের পিঠা - কলার পিঠা

পরিবেশন: ৫-৬ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
পাকা কলা	৪ পিস (ছোট আকারের)
আটা/পেষা চাল/ময়দা	২ টেবিল-চামচ
ডিম	১ পিস
চিনি/গুঁড়	২ চা-চামচ
তেল	প্রয়োজন মতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. রান্নার পূর্বে হাত ও পাত্রকে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।

২. এবার কলার খোসা ছাড়ান ও তা ভালভাবে চটকে নিন।

৩. একটি পরিষ্কার পাত্রে, চটকানো কলা, গমের আটা (অথবা চালের আটা), ডিম এবং চিনি (অথবা গুড়) একসাথে মিশিয়ে নিন। সমস্ত উপকরণ ভালভাবে না মেশা পর্যন্ত নাড়তে থাকুন।

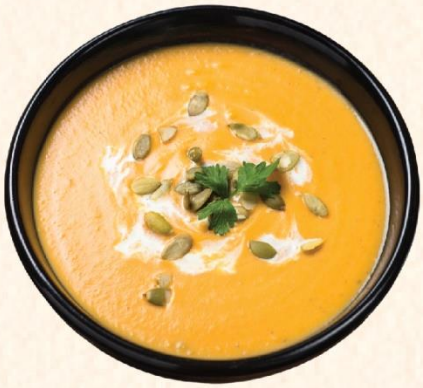
৪. একটি পাত্রে, মাঝারী আঁচে তেল গরম করুন।

৫. গরম তেলে এক চা-চামচ পরিমাণ মিশ্রিত উপকরণগুলো ঢালুন; গরম তেলে ঢালা মাত্রই সেটা অল্প সময়ের মধ্যে ফুলে উঠবে।

৬.. এভাবে পিঠাগুলো ভাজতে থাকুন যতক্ষণ না তা সোনালি/বাদামি রং ধারণ করে। এরপর এগুলোকে উঠিয়ে নিন এবং টিস্যু কাগজে তেল শুষে নিন।

৭. এভাবে ফলের পিঠা বা কলার পিঠা পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত হয়ে যাবে।

মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ



চিত্র ২৩: মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ

পরিবেশন: ৪-৫ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
মিষ্টি কুমড়া	২৫০ গ্রাম (ছোট টুকরা)
আলু	১ টি (মাঝারী আকারের)
ডিম	১ পিস (মাঝারী আকারের)
তেল	৩ চা-চামচ
আয়োডিনযুক্ত লবন	প্রয়োজন মতো
পানি	প্রয়োজন মতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. রান্নার পূর্বে হাত ও রান্নার পাত্র সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
২. খোসা ছাড়ানোর পর কুমড়া ও আলুকে বড় বড় টুকরা করে কাটুন; এরপর সেদ্ধ করার জন্য একটু পানি ঢালুন।
৩. এরপর এগুলোকে ভালভাবে চটকে নিন।
৪. একটি পরিষ্কার পাত্রের মধ্যে চটকানো কুমড়া ও আলু রাখুন; এরপর তাতে তেল ও লবন দিন। এগুলোকে কিছুক্ষণের জন্য রান্না করুন এবং তাতে প্রয়োজনীয় পরিমাণ পানি ঢালুন। এবার এতে ডিম মিশিয়ে নিন।
৫. মাঝারী তাপে ডিমসহ মিশ্রণটি রান্না করুন, এবং তা ভালোভাবে রান্না হওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন।
৬. সবশেষে চুলা থেকে পাত্রটি নামিয়ে নিন। এরপর কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে মিষ্টি কুমড়ার স্যুপ পরিবেশন করুন।

শুটকি মাছের সাথে সবজি

চিত্র ২৪: শুঁটকি মাছের সাথে সবজি;
সূত্র: ফ্রিপিক

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
যে কোনো মৌসুমি শাক (পালং/পুই শাক, কুমড়া শাক, লাউয়ের পাতা, লাল শাক, ইত্যাদি)	৫০০ গ্রাম
যে কোনো মৌসুমি সবজি (বরবটি, শিম, ডাটা, কুমড়া, লাউ, ইত্যাদি)	২৫০ গ্রাম
শুঁটকি মাছ (ভালোভাবে পরিষ্কার করা এবং ধোয়া)	১০০ গ্রাম
তেল	২ টেবিল-চামচ
লবন	প্রয়োজন মতো
পানি	প্রয়োজন মতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. রান্না করার পূর্বে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ও রান্নার পাত্র ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

২. পরিষ্কার পানি দিয়ে সব সবজি ধোয়ার পর তা থেকে পানি নিষ্কাশন করুন। এরপর সবজিগুলো বড় বড় টুকরা করে কাটুন।

৩. এরপর একটি বড় আকারের পাত্র চুলায় দিন। এতে ২ টেবিল-চামচ তেল ঢালুন। তেল গরম হওয়ার পর তাতে ধোয়া শুঁটকি মাছ ঢালুন এবং তা কয়েক মিনিট নাড়ুন।

৪. এরপর তাতে একটার পর একটা সবজি দিন, যা রান্না হতে সময় লাগবে। সবশেষে পালং শাক দিন। এরপর পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন।

৫. মাঝে মাঝে নাড়ুন এবং দেখুন সবজি থেকে পানি বের হচ্ছে কিনা। দরকার হলে প্রয়োজন অনুযায়ী পানি ঢালুন।

৬. সবজিসহ শুঁটকি মাছ রান্না হলে তাতে লবন দিন। এরপর পাত্রের উপর ঢাকনা দিয়ে আরও কয়েক মিনিট রাখুন।

৭. সবজি দিয়ে শুঁটকি মাছ পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত।

সয়াবিন পণ্য: সয়াবিন খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ব্যবস্থা

সয়া দুধ

চিত্র ২৫: সয়া দুধ

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
সয়াবিন	১ কেজি
পানি	প্রায় ৮ লিটার (মিশ্রণ তৈরি এবং ছাঁকার সময়)
ঐচ্ছিক মিষ্টি/স্বাদ-বর্ধক	প্রয়োজন অনুযায়ী চিনি বা ভ্যানিলা নির্যাস

রান্নার পদ্ধতি:

১. ভাল মানের, বড় দানার সয়াবিন নির্বাচন করুন এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।

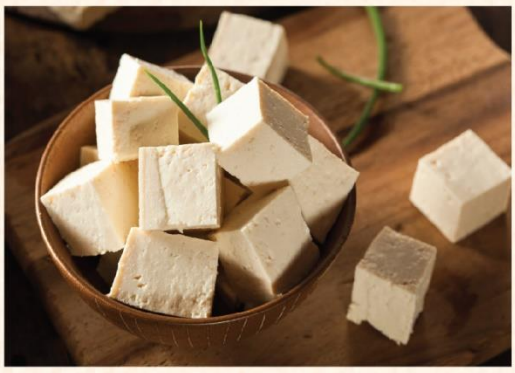
২. বেশি পরিমাণ পানিতে সয়াবিন ৫ থেকে ৭ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন।

৩. সয়াবিন দুধ বের করার জন্য ৭-৮ লিটার পানির সাথে ভেজানো সয়াবিন মিশিয়ে পিষে ফেলুন বা ব্লেন্ড করুন।

৪. সয়া দুধ আলদা করার জন্য একটি পরিষ্কার সাদা কাপড় দিয়ে মিশ্রণটি ছেঁকে নিন।

৫. ছেঁকে নেওয়া দুধ ১৫-২০ মিনিট ধরে ফুটিয়ে নিন যাতে খাওয়া যায়।

টোফু বা সয়া পনির



চিত্র ২৬: টোফু বা সয়া পনির

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
সয়া দুধ	২ লিটার
ভিনেগার	৩-৪ টেবিল চামচ
লবন	প্রয়োজন মতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. সয়া দুধ ফুটতে শুরু না করা পর্যন্ত গরম করুন, তারপর চুলা থেকে নামিয়ে নিন।

২. গরম সয়া দুধে ধীরে ধীরে ভিনেগার মিশান, আলতো করে নাড়ুন।

৩. ছানা ঘোল থেকে আলাদা হতে শুরু করলে ভিনেগার দেয়া বন্ধ করুন। ছানা তৈরির প্রক্রিয়া সম্পন্ন করার জন্য মিশ্রণটিকে কয়েক মিনিটের জন্য রেখে দিন।

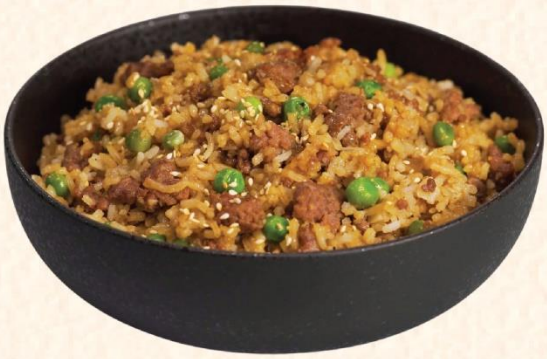
৪. ছানা আলাদা করার জন্য একটি চিজক্লথ বা সূক্ষ্ম চালুনি ব্যবহার করে ছেঁকে নিন।

৫. ভিনেগারের স্বাদ দূর করতে পরিষ্কার পানি দিয়ে ছানা ধুয়ে ফেলুন।

৬. ছানা একটি ছাঁচে চেপে টোফুর আকার দিন।

৭. টোফু একটি পাত্রে পানি দিয়ে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করুন। সঠিকভাবে সংরক্ষণ করলে, এটি ৭ দিন পর্যন্ত তাজা থাকবে।

সয়া ফ্রাইড রাইস



চিত্র ২৭: সয়া ফ্রাইড রাইস

পরিবেশন: ৪ জনের জন্য

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
সয়া	১/৪ কাপ (ফুটানো ও পানি ঝরানো)
তেল	১ টেবিল চামচ
বরবটি	১/৮ কাপ (কাটা এবং সিদ্ধ)
গাজর	১/৮ কাপ (কাটা এবং সিদ্ধ)
বাঁধাকপি	১/৮ কাপ (কাটা এবং সিদ্ধ)
পেঁয়াজ পাতা	১/২ আঁটি (কুচি করে কাটা)
চাল	১ কাপ (সিদ্ধ)
সাদা গোলমরিচ	১ চা চামচ
লেবুর রস	১ চা চামচ
সয়া সস	১ টেবিল চামচ
লবন	স্বাদমতো

রান্নার পদ্ধতি:

১. একটি বড় পাত্রে তেল গরম করুন। বরবটি, গাজর, বাঁধাকপি, পেঁয়াজ পাতা এবং সিদ্ধ করা সয়া টুকরো দিন। কয়েক মিনিট ভাজুন।

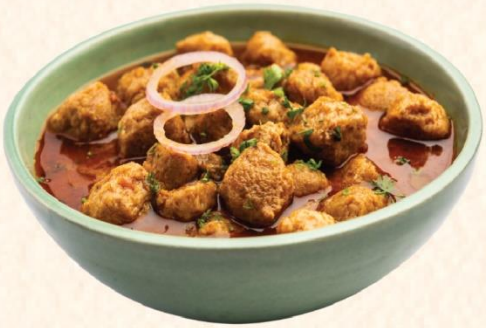
২. সেদ্ধ করা চাল দিন এবং ভালো করে মিশিয়ে নিন।

৩. সাদা গোলমরিচ, লেবুর রস, সয়া সস এবং লবণ দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।

৪. মাঝারী আঁচে কয়েক মিনিট রান্না করুন, মাঝে মাঝে নাড়ুন।

৫. গরম গরম পরিবেশন করুন।

সয়া কারি



চিত্র ২৫: সয়া কারি

উপকরণ	সংখ্যা (পরিমাণ)
সেদ্ধ সয়াবিন/সয়াবিনের টুকরো	১০০ গ্রাম
আলু	২টি মাঝারী আকারের, মাঝারী কিউব করে কাটা
পেঁয়াজ	২টি মাঝারী আকারের, কুঁচি করে কাটা
টমেটো	১টি বড় আকারের, কুঁচি করে কাটা
আদা-রসুন বাটা	১ চা চামচ
গরম মশলা	১/৪ চা চামচ
জিরা	১/৪ চা চামচ
হলুদ গুঁড়ো	১ চা চামচ
জিরা গুঁড়ো	১/৪ চা চামচ
লাল মরিচ গুঁড়ো	১/৪ চা চামচ
গরম মশলা গুঁড়ো	১/২ চা চামচ
লবন	স্বাদ মতো
চিনি	স্বাদ মতো
পরিশোধিত তেল	প্রয়োজন মতো
কাঁচা মরিচ বাটা	৪টি কাঁচা মরিচ

রান্নার পদ্ধতি:

১. মাঝারী আঁচে একটি পাত্রে ৬ টেবিল চামচ তেল গরম করুন।

২. আলুর টুকরোগুলো বাদামী না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন। সেগুলো তুলে আলাদা করে রাখুন।

৩. একই তেলে ১ চা চামচ জিরা, একটি তেজপাতা এবং ১ চা চামচ গরম মশলা দিন। মাঝারী আঁচে ১৫ সেকেন্ড ধরে সুগন্ধ না আসা পর্যন্ত ভাজুন।

৪. কাটা পেঁয়াজ দিন এবং বাদামী না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন, মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন যাতে পুড়ে না যায়।

৫. কাটা টমেটো দিন এবং মাঝারী আঁচে ১ মিনিট ধরে নরম না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

৬. ১ টেবিল চামচ আদা-রসুন বাটা এবং কাঁচা মরিচ বাটা মিশিয়ে নিন। ১ মিনিট ধরে ভাজুন, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন।

৭. আধা চা চামচ জিরা গুঁড়ো, আধা চা চামচ লাল মরিচ গুঁড়ো, আধা চা চামচ হলুদ গুঁড়ো, আধা চা চামচ লবন এবং আধা চা চামচ চিনি দিন। পেঁয়াজ-টমেটো মিশ্রণের সাথে মশলাগুলো ভালো করে মিশিয়ে নিন।

৮. ২ টেবিল চামচ পানি ঢেলে বেশি আঁচে ২ মিনিট ধরে রান্না করুন, যাতে তলায় লেগে না যায়।

৯. ভাজা আলু এবং সেদ্ধ সয়াবিনের টুকরোগুলো পাত্রে ঢেলে দিন। ভালো করে মিশিয়ে মশলার মিশ্রণ দিয়ে ঢেকে দিন। ২ মিনিট ধরে বেশি আঁচে রান্না করুন।

১০. ৩ কাপ পানি ঢেলে ফুটতে দিন। পাত্রটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে কম আঁচে ১০ মিনিট ধরে ফুটতে দিন।

১১. ১০ মিনিট পর, ঢাকনা খুলে বেশি আঁচে রান্না করুন যাতে তরকারির ঘনত্ব ঠিক থাকে।

১২. তরকারির স্বাদ নিন এবং প্রয়োজনে লবন এবং চিনি দিন।

১৩. আধা চা চামচ গরম মশলা গুঁড়ো ছিটিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন।

১৪. আঁচ বন্ধ করে, ঢাকনা দিয়ে পাত্রটি ঢেকে দিন এবং ৫ মিনিটের জন্য রেখে দিন।

১৫. গরম ভাত, রুটি, পরোটা বা লুচি দিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

কাঁচা কলার চিপস (ক্ষুদ্র ব্যবসায় ব্যবহার করা যায়)

চিত্র ২৯: কলার চিপস

উপকরণ
• কাঁচা কলা • ১ টি লেবু (রসের জন্য) • লবন (প্রয়োজন মতো) • ভোজ্যতেল (ভাজার জন্য)
সরঞ্জাম
• তাওয়া • দা • চামচ • ছাঁকনি • অ্যালুমিনিয়াম বা বাঁশের তৈরি চালুনি

রান্নার পদ্ধতি:

১. কলার খোসা ছাড়িয়ে নিন।

২. খোসা ছাড়ানো কলাগুলিকে পানি এবং লেবুর রসের মিশ্রণে কয়েক মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন যাতে বাদামী রঙ হয়ে না যায়।

৩. প্রতিটি কলা লম্বালম্বিভাবে অর্ধেক করে কেটে নিন, প্রায় ৫-৬ সেমি লম্বা লম্বা টুকরো তৈরি করুন।

৪. এই অর্ধেক করা কলা পাতলা করে কেটে নিন, প্রায় ১.৫-১.৭৫ মিমি পুরু করে কাটুন। টুকরোগুলি আবার পানি ও লেবুর রসের মিশ্রণে ৫-৬ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন।

৫. কলার টুকরোগুলি পানি থেকে তুলে ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে ফেলুন এবং গরম পানিতে ৩-৪ মিনিট ফুটিয়ে নিন।

৬. ফুটানোর পর, কলার টুকরোগুলি ঝরিয়ে ঠান্ডা পানিতে ১০ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন।

৭. চামচ ব্যবহার করে, ঠান্ডা পানি থেকে টুকরোগুলি বের করে অ্যালুমিনিয়াম বা বাঁশের চালুনিতে রাখুন যাতে ভালোভাবে শুকিয়ে যায়।

৮. একটি পাত্রে ভোজ্য সয়াবিন তেল গরম করুন এবং কলার টুকরোগুলি বাদামী এবং মুচমুচে না হওয়া পর্যন্ত ভাজুন।

৯. ভাজার পর, অতিরিক্ত তেল শোষণ করার জন্য চিপসগুলি একটি পরিষ্কার টিস্যুতে রাখুন। লবন এবং ইচ্ছা হলে এক চিমটি মশলা মিশিয়ে নিন।

১০. কলার চিপস তাৎক্ষণিকভাবে পরিবেশন করুন অথবা শক্তভাবে আটকানো বন্ধ জারে সংরক্ষণ করুন। দীর্ঘক্ষণ সংরক্ষণের জন্য, নিশ্চিত করুন যে জারেটি সঠিকভাবে সিল করা আছে এবং ঢাকনার চারপাশে টেপ দিয়ে মুড়িয়ে দিন যাতে এটি বায়ুরোধী থাকে।

কাঁচা কলার চিপস শুকানো

চিত্র ৩০: কীভাবে কলা শুকানো যাবে

উপকরণ
• কাঁচা কলা • ১ টি লেবু (রসের জন্য) • লবন (প্রয়োজন অনুযায়ী) • ভোজ্যতেল (ভাজার জন্য)
সরঞ্জাম
• পাত্র • ছুরি • চামচ • ছাঁকনি • মসৃণ কাপড় বা প্লাস্টিকের পাত

শুকানোর পদ্ধতি:

১. কলা খোসা ছাড়িয়ে পানি এবং লেবুর রসের মিশ্রণে কয়েক মিনিট ভিজিয়ে রাখুন যাতে বাদামি না হয়ে যায়।

২. লম্বা ফালি (৫-৬ সেন্টিমিটার লম্বা) করার জন্য কলাগুলোকে কেটে অর্ধেক করুন। এবার একটি ছুরি দিয়ে ফালিগুলোকে ১.৫ থেকে ১.৭৫ মিলিমিটার পাতলা করুন।

৩. পাতলা কলার টুকরোগুলো আবার লেবুর পানির মিশ্রণে ৫-৬ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখুন।

৪. ঠান্ডা পানিতে টুকরোগুলো ধুয়ে গরম পানিতে ৩-৪ মিনিট ফুটিয়ে নিন।

৫. ফুটানোর পর, সেদ্ধ কলার টুকরোগুলো ঠান্ডা পানিতে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

৬. কলার টুকরোগুলো মসলিন কাপড় বা প্লাস্টিকের শিটে রাখুন যাতে একটির উপর আর একটি টুকরা না থাকে।

৭. কলার টুকরোগুলো রোদে শুকিয়ে নিন যতক্ষণ না সেগুলো মুচমুচে হয়ে যায়।

৮. সম্পূর্ণ শুকিয়ে গেলে, টুকরোগুলো ঠান্ডা করে প্লাস্টিক বা কাঁচের জারে সংরক্ষণ করুন।

৯. পরিবেশনের আগে প্রয়োজন মতো তেলে কলার টুকরোগুলো ভেজে নিন।

অধিবেশন ৬

পরিবারে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ ও চর্চা উন্নত করণে কার্যকর ভূমিকা

উদ্দেশ্য:

- পরিবারের সদস্যদের লিঙ্গ (নারী-পুরুষ) ও অবস্থানের (মা, বাবা, স্বামী, স্ত্রী, সন্তান, গৃহকর্মী) ভিত্তিতে বিদ্যমান বৈষম্য চিহ্নিত এবং বিশ্লেষণ করা।
- পুষ্টির অবস্থার উপর এই ধরনের বৈষম্যের ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে আলোচনা করা।
- পরিবারের পুষ্টি উন্নত করতে বৈষম্য দূরীকরণে বাবার ভূমিকা প্রস্তাব করা।

উপকরণ:

- চাল দিয়ে ভরা একটি বড় থালা
- বিভিন্ন ধরণের সবজি
- তিনটি ডিম বা পাথর
- কিছু শুকনো মাছ (কাগজ দিয়ে কাটা)
- ছয়টি ছোট থালা
- ভূমিকা নির্দেশকারী চিহ্ন (স্বামী, মা, বাবা, স্ত্রী, বড় মেয়ে, ছোট ছেলে, ছোট মেয়ে)

কাজের ধারা

ভূমিকা

অংশগ্রহণকারীদের একে অপরের সাথে গতদিনের নিজ নিজ পারিবারের সদস্যদের জন্য খাদ্য বরাদ্দ নিয়ে আলোচনা করতে বলুন।

১। তারা কি সবাই একই খাবার খেয়েছে?
২। পরিবারের কোনো সদস্য কি অতিরিক্ত খাবার পেয়েছে বা কেউ কি বঞ্চিত হয়েছে?

কয়েক মিনিট পর, আলোচনা শেষ করুন এবং ব্যাখ্যা করুন যে এই অধিবেশনে পারিবারিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়া, বিভিন্ন লিঙ্গের সদস্যদের ভূমিকা এবং পারিবারিক পর্যায়ে খাদ্য বিতরণে লিঙ্গ বৈষম্য চিহ্নিতকরণের উপর আলোকপাত করা হবে।

রোল প্লে

একটি খেলার মাধ্যমে অধিবেশনটি শুরু করুন। একটি সাধারণ পরিবারের কাঠামো গড়ে তুলতে স্বেচ্ছাসেবকদের ডাকুন এবং তাদেরকে নিজ নিজ ভূমিকার (স্বামী, মা, বাবা, বড় মেয়ে, ছোট ছেলে) চরিত্র বুঝিয়ে দিন। নিজেকে স্ত্রীর ভূমিকায় রাখুন। তাদের সকলকে এমনভাবে বসান যেন সবাই সবাইকে দেখতে পায়। প্রতিটি সদস্যের সামনে একটি খালি প্লেট রাখুন।

রোল-প্লে বা নাটকের বিষয়বস্তু বুঝিয়ে বলুন যে এটা রাতের খাবারের সময়। স্ত্রী ভাত, মাছ, সবজি এবং তিনটি ডিম রান্না করেছেন। সবাইকে খাবার পরিবেশন করতে হবে এইভাবে:

- স্বামীর জন্য বড় থালা ভরা খাবার, সবকিছু দিয়ে।
- শ্বশুরের জন্য একটি ছোট থালা ভরা খাবার, সবকিছু দিয়ে।
- শাশুড়ির জন্য একটি মাছ এবং সবজি দিয়ে এক থালা ভাত।
- ছেলের জন্য ডিম দিয়ে এক থালা ভাত।
- মেয়েদের জন্য ছোট থালায় সবজি দিয়ে ভাত।
- স্ত্রীর জন্য সবজি দিয়ে এক থালা ভাত।

স্বেচ্ছাসেবকদের তাদের নিজ নিজ ভূমিকায় অভিনয় করতে বলুন। যেমন, মেয়ে অভিযোগ করতে পারে যে সে শুধু ভাত পেয়েছে, ডিম নয়।

অভিনয়ের পর, অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন যে এই পরিস্থিতি তাদের সমাজের সাধারণ সমস্যাগুলিকে প্রতিফলিত করে কিনা। এই ধরনের বাঁধাগুলো কীভাবে মোকাবেলা করা যায় সে সম্পর্কে মতামত সংগ্রহ করুন এবং অপুষ্টি প্রতিরোধে পিতা/পুরুষ সদস্যদের ভূমিকা সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনায় করুন, অভিনয়ের সাথে সেই ভূমিকা যোগ করুন।

শিশুর পুষ্টি এবং পিতার ভূমিকা

আলোচনার মূল বিষয়

- বাবারা শিশুদের পুষ্টি নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন, বিশেষত জীবনের প্রথম দুই বছরে। এই পর্যায়ে পুষ্টির ঘাটতি শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতির কারন হতে পারে।
- জন্ম থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধই শিশুর বিকাশের জন্য যথেষ্ট। অতিরিক্ত কোনো খাবার বা পানি প্রয়োজন হয় না। এই ক্ষেত্রে, বাবারা মাকে উৎসাহিত করতে পারেন এবং নিশ্চিত করতে পারেন যে বাজার থেকে যাতে কোনও প্যাকেজজাত দুধ কেনা না হয়।
- ছয় মাস পর, শিশুদের মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরী খাবার খাওয়ানো শুরু করা উচিত।
- দুই বছরের কম বয়সী শিশু ডায়রিয়া ও নিউমোনিয়া মতো রোগের ঝুঁকিতে থাকে, যা ক্ষুধামন্দা সৃষ্টি করতে পারে, অপুষ্টির কারণ হতে পারে এবং এমনকি প্রাণঘাতী হতে পারে।
- অপুষ্টি সাধারণত ৭-২৪ মাস বয়সে সবচেয়ে বেশি দেখা যায়, কারণ এই সময়ে শিশুর খাদ্য গ্রহণ কম হয় এবং সংক্রমণের হার বাড়ে; হাত ধোয়ার ব্যাপারে সচেতন না থাকা সংক্রমণের ঝুকি বাড়ায়। শিশুকে খাওয়ানোর আগে সঠিকভাবে হাত ধোয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে বাবারা ভূমিকা পালন করতে পারেন, মা বা যিনি বাচ্চার যত্ন নিচ্ছেন তাকে হাত ধোয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দিতে পারেন।
- বাবারা নিশ্চিত করবেন শিশুর খাদ্যতালিকায় প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্য (যেমন: মাছ, ডিম, মাংস) অন্তর্ভুক্ত থাকবে। এটি বাড়িতে থাকা বা বাজার থেকে কেনা হতে পারে।
- বাবারা মাকে গৃহস্থালির কাজের সহায়তা করবেন যাতে মা শিশুকে খাওয়ানোর জন্য যথেষ্ট সময় দিতে পারেন।

বাড়িতে হাত ধোয়ার নির্ধারিত জায়গা স্থাপনের প্রয়োজনীয়তা

খাবার প্রস্তুত ও পরিবেশন করার সময় হাত ধোয়ার সুবিধা বাড়িতে থাকা উচিত। এ ব্যাপারে বাবা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। কারণ ০-২ বছর বয়সী শিশুর অপুষ্টি, শিশুর শারীরিক ও মানসিক উন্নয়নের জন্য বিপজ্জনক এবং এর ফলে মস্তিষ্কের কার্যক্রমে স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে। এই ক্ষতি একাডেমিক কর্মক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এবং স্কুল বা কলেজ থেকে ঝরে পড়া, চাকরির সুযোগ কম হওয়া এবং উপার্জন ক্ষমতা হ্রাসের কারণ হতে পারে।

এটি প্রতিরোধ করার জন্য, যিনি শিশুর যত্ন নিবেন তাকে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে, যেমন শিশুর খাবার তৈরি করার সময় এবং খাওয়ানোর আগে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। খাবার খাওয়ানোর জায়গার কাছাকাছি সাবান এবং পানি সহজলভ্য আছে কিনা তা নিশ্চিত করে এবং প্রয়োজনে সাবান কেনার দায়িত্ব নিয়ে বাবারা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। এই বিষয়গুলি সম্মিলিতভাবে মোকাবেলা করে, পরিবারে অপুষ্টির সমস্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে আনা যায় এবং শিশুদের স্বাস্থ্যের উন্নতি করা যায়।

মনে রাখবেন

- শিশুকে জন্ম থেকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াবেন (এমনকি এক ফোঁটা পানি বা অন্য কোনো খাবার নয়)। বাবা এই বিষয়ে মাকে উৎসাহিত করতে পারেন।
- ছয় মাস পর থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে বাড়িতে তৈরি পুষ্টিকর খাবার দেওয়া শুরু করতে হবে।
- শিশুদের বয়স অনুযায়ী পুষ্টিকর খাবার যেমন মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি খাওয়ানো খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- জুস, বিস্কুট, বা চিপস কিনে অর্থ ব্যয় না করে বাবাদের উচিত সেই টাকা দিয়ে শিশুদের পুষ্টিকর খাদ্য যেমন ডিম, মাছ, মাংস বা কলিজা (মুরগির) কিনে দেয়া।
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে বা খাদ্য প্রস্তুত করার আগে যদি সাবান দিয়ে হাত ধোয়া না হয়, তাহলে সবচেয়ে পুষ্টিকর খাবারও শিশুকে অসুস্থ করতে পারে, এবং এতে পরবর্তী সময়ে শিশু অপুষ্টির শিকার হতে পারে। তাই, হাত ধোয়ার গুরুত্ব উপলব্ধি করা অত্যন্ত জরুরি।

অধিবেশন ৭
সমান পুষ্টিমানের দামী ও সস্তা খাবার নির্বাচন

উদ্দেশ্য:

- সাশ্রয়ী এবং ব্যয়বহুল পুষ্টিকর খাবারের সাথে পরিচিতি
- অংশগ্রহণকারীদের সাশ্রয়ী পুষ্টিকর বিকল্পগুলি বুঝতে এবং ব্যয়বহুল খাবারের সাথে তুলনা করতে সাহায্য করা।
- একজন বুদ্ধিমান ক্রেতা হিসেবে কীভাবে মানসম্পন্ন খাবার বেছে নেওয়া যায় তা জানা।

উপকরণ:

- ফ্লিপ চার্ট
- মার্কার

কাজের ধারা

অংশগ্রহণকারীরা সমান পুষ্টিগুণ সম্পন্ন সাশ্রয়ী এবং ব্যয়বহুল খাবার সম্পর্কে কতটা জানেন সে সম্পর্কে জানুন।

পুষ্টিকর খাবার বলতে ব্যয়বহুল খাবার বোঝায় না। ডিম, মাংস এবং বড় মাছের মতো খাবার আমাদের শরীরের যে পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে, সেই পুষ্টি ভাত, ডাল, ছোট মাছ, বিন, বাদাম, সয়াবিন তেল, আলু এবং শাকসবজির মতো সাশ্রয়ী মূল্যের খাবার দিয়ে সহজেই পূরণ করা যায়।

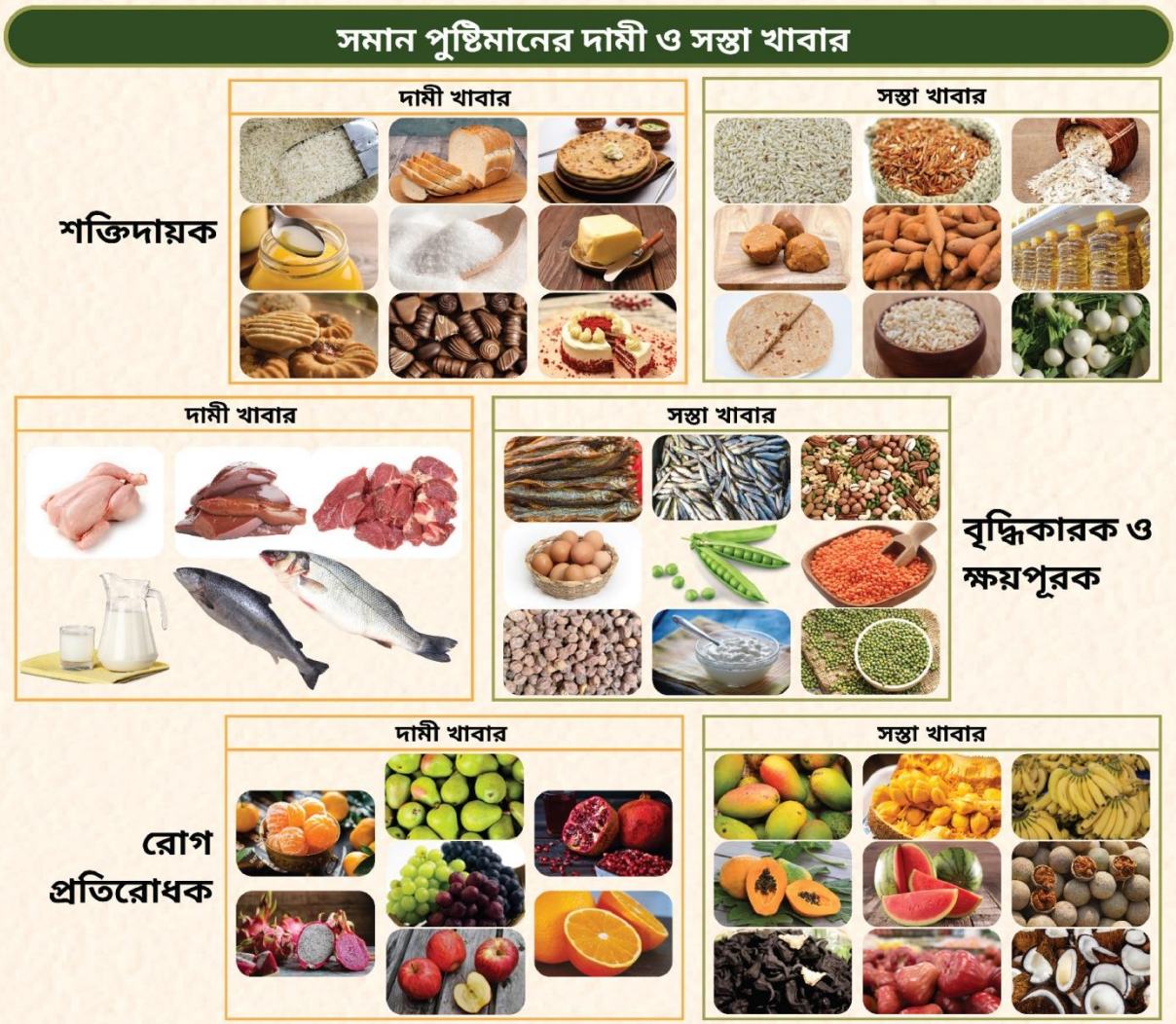
অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে ২ বা ৩ জনের মতামত শোনার পর, প্রশিক্ষক নিম্নলিখিত লেখাটি পড়বেন এবং আলোচনা করবেন (ফ্লিপ পেপারে লেখা):

নাম্বার	সাশ্রয়ী খাবার	খাবারের ধরন	ব্যয়বহুল খাবার
১	চাল ও রুটি জাতীয় খাবার (দৈনিক ৩৬০ গ্রাম): মোটা চাল, মুড়ি চিড়া, লাল চালের পিঠা, আটার রুটি, আলু, মিষ্টি আলু, শালগম, আলু (কেশর), চিনি ও গুড়, তেল ও মাখন, ডালডা ইত্যাদি।	শক্তিবর্ধক (শর্করা জাতীয়) খাবার (চিনি ও তেলযুক্ত খাবার)	সরু চাল, রুটি, পরোটা, চিনি, দুধ/ছানা-মিষ্টি, পাস্তা, কেক, বিস্কুট, মাখন, ঘি ইত্যাদি।
২	ডাল (দৈনিক ৭৫ গ্রাম): মসুর ডাল, মুগ ডাল, মাসকলাই, খেসারি ইত্যাদি, ছোট মাছ, শুটকি মাছ, ডিম, মটর, মটরশুটি, বরবটি, বাদাম, দই, ঘোল ইত্যাদি।	আমিষ সমৃদ্ধ খাবার	বড় মাছ, মুরগি, গরুর ও খাসীর মাংস, কলিজা, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার ইত্যাদি।
৩	ফল (দৈনিক ১০০ গ্রাম): আম, কাঁঠাল, পাকা কলা, তরমুজ, পাকা পেঁপে, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, সফেদা, জাম, পানি ফল, আতাফল, চালতা, বড়ই, জলপাই, লেবু, পাকা তেঁতুল, তাল, জাম্বুরা ইত্যাদি।	ফল (ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ খাবার)	কমলা, মালটা, আপেল, আঙুর, বেদানা, নাশপাতি, বিদেশী পেয়ারা, ড্রাগন ফল ইত্যাদি।

নাম্বার	সাশ্রয়ী খাবার	খাবারের ধরন	ব্যয়বহুল খাবার
৪	শাকসবজি (দৈনিক ১০০ গ্রাম): লাল শাক, সজিনা পাতা, কচু পাতা, পালং শাক, ডাটা শাক, সরিষা শাক, পাট শাক, মুলা শাক, সবজি (দেশী শিম, মিষ্টি কুমড়া, মুলা, ডাটা, কচু, কচুর লতি, মুখি কচু, লাউ ও অন্যান্য সবজি) ইত্যাদি।	শাকসবজি (ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ খাবার)	বাঁধাকপি, শিম, ফরাসী শিম, টমেটো, গাজর, ব্রকলি, ফুলকপি, ক্যাপসিকাম ইত্যাদি
৫	অন্যান্য: প্যাকেটজাত আয়োডিনযুক্ত লবণ (৫ গ্রামের কম)	আয়োডিনের উৎস	বিভিন্ন দামী সামুদ্রিক মাছ, সী-উইডস

প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদের এর সামনে উপরের সাশ্রয়ী এবং ব্যয়বহুল খাবারের সমতুল্য পুষ্টি বিবেচনা করে আলোচনা করবেন (চিত্র ৩১ এর মাধ্যমে)।

চিত্র ৩১: সমান পুষ্টিগুণ সম্পন্ন সস্তা এবং দামি খাবার।



সুত্র: এফএও। অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রিত । ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য জাতীয় নির্দেশিকা, BIRDEM ।

- দামি খাবার মানেই পুষ্টিকর খাবার নয়, আমরা সস্তা খাবার দিয়েও আমাদের দৈনন্দিন পুষ্টির চাহিদা পূর্ণ করতে পারি।
- তুলনামূলকভাবে সস্তা খাবার যেমন ছোট মাছ, ডিম, ডাল এবং ছোলা বুট প্রোটিনের ভাল উৎস হতে পারে।
- শাকসবজি ও মৌসুমি ফলগুলো সস্তা হলেও এগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন এবং খনিজের উৎস, তাই এগুলিকে অবহেলা করা উচিত নয়।

মনে রাখবেন

- আগেই খাবারের পরিকল্পনা করুন।
- আমাদের বাড়িতে কি কি খাবার রয়েছে তা দেখুন, যাতে পুনরাবৃত্তি ও অপচয় এড়ানো যায়।
- প্রতিটি খাদ্য গ্রুপের খাবার কিনুন এবং প্রতিটি গ্রুপ থেকে ভিন্ন ভিন্ন খাবার গ্রহণ করুন।
- খাদ্য গ্রুপগুলোর মধ্যে মিষ্টি, চিনি, তেল ও চর্বির পরিমাণ কম রাখুন।
- দামি খাবার মানেই পুষ্টিকর খাবার নয়, আমরা সস্তা খাবার দিয়েও আমাদের দৈনন্দিন পুষ্টির চাহিদা পূর্ণ করতে পারি।
- তুলনামূলকভাবে সস্তা খাবার যেমন ছোট মাছ, ডিম, ডাল এবং ছোলা বুট প্রোটিনের ভাল উৎস হতে পারে।
- শুধু সস্তা বলেই শাকসবজি এবং মৌসুমি ফলকে অবহেলা করা উচিত নয়; এগুলো ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ।

অধিবেশন ৮

খাদ্য উপকরণ ক্রয় করার পূর্বে বিবেচ্য বিষয়সমূহ

উদ্দেশ্য:

- খাবার কেনার সময় স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং খরচ-সাশ্রয়ীতা নিশ্চিত করে কিভাবে সিদ্ধান্ত নিতে হয় তা বুঝতে অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করা।

ভূমিকা:

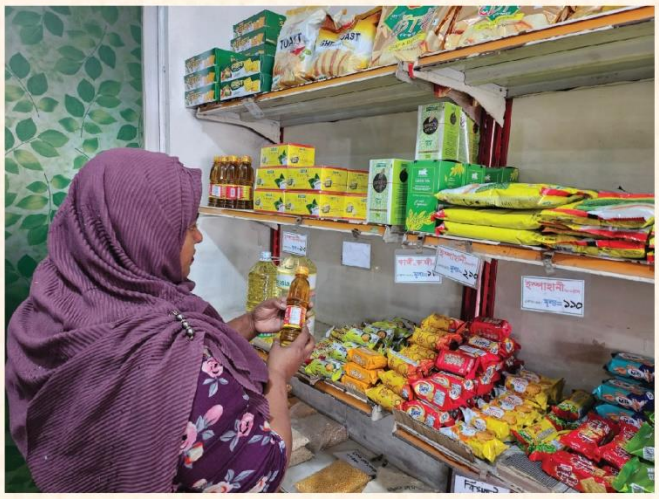
- প্রশ্ন করুন, আপনার পরিবারে কে খাদ্য ক্রয় করে?
- যারা খাবার ক্রয় করে, তাদের কাছে প্রশ্ন করুন: খাবার ক্রয় করার সময় আপনি কি কি বিষয় বিবেচনা করেন?
- কিছু উত্তর সংগ্রহ করার পর, প্রশিক্ষক স্বাস্থ্যকর এবং সাশ্রয়ী কেনাকাটার কৌশল সম্পর্কে কিছু টিপস শেয়ার করবেন, যাতে ক্রেতারা আরও দক্ষতার সাথে কেনাকাটা করতে পারেন।

উপকরণ:

- ফ্লিপ চার্ট
- মার্কার

একজন বুদ্ধিমান ক্রেতা হিসেবে মানসম্পন্ন খাবার বাছাই

আপনি কি একজন বুদ্ধিমান ক্রেতা?



Nutrition Facts

Serving Size
Serving Per Container

Amount per serving
Calories Calories from Fat

		% Daily Value*
Total Fat		
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	0 %
Cholesterol	0 g	0 %
Sodium	0 g	0 %
Total Carbohydrate	0 g	0 %
Dietary Fiber	0 g	0 %
Sugar	0 g	0 %
Protein	0 g	0 %

Vitamin A 0 % Vitamin C 0 %
Calcium 0 % Iron 0 %

*Percent Daily values are based on 2,000 calories diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

চিত্র ৩২: আপনি কি একজন বুদ্ধিমান ক্রেতা

সুত্র: এফএও, gstudioimagen

স্বাস্থ্যকর এবং সাশ্রয়ী কেনাকাটা করার কৌশল:

১. যা খাওয়া সম্ভব, কেবল ততটুকুই কিনুন। তবে খাদ্য সংরক্ষণ করার ব্যবস্থা থাকলে কিছুটা বেশী ক্রয় করা যায়।

২. তাজা, মৌসুমি ফল ও শাকসবজি বেছে নিন; প্যাকেটজাত খাবারের চেয়ে আস্ত খাবার কিনার চেষ্টা করুন। সাশ্রয়ী এবং পুষ্টিকর বিকল্পগুলো হলো ডাল, মৌসুমি আম, গাঢ় শাকসবজি, ভেটকি, কুমড়া, ডিম, মাংস বা মুরগির যকৃত।

৩. ফলের জুস বা পানীয়র চেয়ে আস্ত ফল খান, যাতে প্রচুর ফাইবার পাওয়া যায়।

৪. গাঢ় লাল, কমলা বা গাঢ় রঙের সবজি ও ফল নির্বাচন করুন যাতে বেশি পরিমাণ পুষ্টি থাকে।

৫. মাটির নিচে জন্মায় এমন সবজি কেনার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে সেগুলো যাতে মজবুত, ভারী এবং মসৃণ আবরণ বিশিষ্ট হয়। পাতাগুলো তাজা ও উজ্জ্বল সবুজ হওয়া উচিত।

৬. খাবারের লেবেল পড়ুন, যাতে অতিরিক্ত ক্যালোরি, চর্বি, চিনি বা লবণ পরিহার করা যায়। মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ চেক করুন এবং প্যাকেজিং ঠিক আছে কিনা দেখুন।

৭. কেনাকাটার পরিকল্পনা করুন: আগে থেকে খাবারের পরিকল্পনা করুন, এতে অর্থ সাশ্রয় হবে এবং খাদ্য অপচয় কম হবে।

গ্রুপ কার্যক্রম

এবার স্বাস্থ্যকর ও সাশ্রয়ী কেনাকাটার কৌশলগত ধারণা অনুযায়ী অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন খাদ্য আলাদা করে দিয়ে কোন কোন খাদ্য কেনা যাবে, কোনটি যাবে না সেভাবে একটি ছক (ফ্লিপ চার্ট ব্যবহার করে) সাজাতে বলুন। পরে নিম্নোক্ত ছকের সাথে মিলিয়ে নিন।

খাবারের নাম	ক্রয় করা যাবে	ক্রয় করা যাবে না
 চাল	✓ অপলিশকৃত (ঢেঁকি ছাটা) চাল ✓ ফর্টিফাইড চাল ✓ সম্পুর্ণ দানার চাল ✓ শুষ্ক চাল	× পলিশকৃত আঁশবিহীন চাল; × দুর্গন্ধযুক্ত চাল; × পোকামাকড় আক্রান্ত চাল; × পাথর, ধূলাবালি যুক্ত চাল; × ভেজা চাল।
 ডাল	✓ প্যাকেটজাত ও সিলকৃত ডাল; ✓ পরিস্কার ও পোকামাকড় মুক্ত ডাল।	× দুর্গন্ধযুক্ত ডাল; × পোকামাকড় আক্রান্ত ডাল; × পাথর ও ধুলাবালিযুক্ত ডাল

 শাক-সবজি	✓ সতেজ, মৌসুমী এবং স্থানীয় বাজারে পাওয়া শাক-সবজি; ✓ গাঢ় বর্ণের রঙিন শাক-সবজি।	× থেতলে যাওয়া, পোকামাকড় আক্রান্ত সবজি × হলদে পাতা, নেতিয়ে পড়া শাক-সবজি।
 আলু	✓ পরিস্কার ও দৃঢ় টিউবার	× কুঁচকানো, নরম, সবুজ, অঙ্কুরিত, থেতলানো আলু।
 তেল	✓ প্যাকেটজাত ও ফর্টিফাইড তেল	× খোলা তেল
 মসলা	✓ প্যাকেটজাত মসলা ✓ বাড়িতে তৈরিকৃত মসলা	× তুলার মত কিছু দেখা গেলে × অপ্রীতিকর গন্ধ × পোকামাকড়ের উপস্থিতি × দানা দানা হয়ে গেলে × কৃত্রিম উজ্জ্বল রং

মনে রাখবেন

- খাদ্য তালিকায় পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য অর্ন্তভুক্ত করুন;
- স্থানীয় বাজার থেকে সতেজ শাকসবজি ক্রয় করতে হবে;
- ফল ক্রয়ের ক্ষেত্রে মৌসুমী ফল ক্রয় করা ভালো;
- খাদ্য উপকরণ ক্রয়ের সময় বৈচিত্র্যতার উপর গুরুত্ব দিন;
- প্রতিদিনের জন্য যতটুকু শাক-সবজি ক্রয় করা প্রয়োজন তাই ক্রয় করা ভালো।

অধিবেশন ৯
নিরাপদ পানির গুরুত্ব

উদ্দেশ্য:

- কোন পানির উৎস খাবার পানি হিসাবে নিরাপদ সে সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি;
- পানির আর্সেনিক দূষণের উপসর্গ চিহ্নিত করা এবং প্রতিরোধের পদ্ধতি সম্পর্কে জানা।

কাজের ধারা

অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন নিরাপদ পানির উৎস সম্পর্কে তাদের ধারণা কী, এবং কিছু উত্তর সংগ্রহ করুন। তারপর ব্যাখ্যা করুন যে, নিরাপদ পানি হলো এমন পানি যা ময়লা বা জীবাণুমুক্ত এবং যা খাওয়ার পর জলবাহিত রোগ সৃষ্টি করার ঝুঁকি থাকে না। সাধারণভাবে, নিরাপদ পানির কিছু বৈশিষ্ট্য হলো:

১. আলকালাইন বা ক্ষারীয়
২. রোগজীবাণু মুক্ত
৩. বর্ণহীন এবং পরিষ্কার
৪. স্বাদহীন এবং গন্ধহীন

নিরাপদ পানির উৎস সম্পর্কে জানা

প্রশ্ন করুন, অংশগ্রহণকারীদের কী মনে হয় উপরের বৈশিষ্ট্যগুলির ভিত্তিতে কোন পানির উৎস নিরাপদ হতে পারে। কিছু উদাহরণ বেছে নিন এবং আলোচনা চালিয়ে যান।

- গভীর নলকূপের পানি নিরাপদ যদি এটি আর্সেনিক মুক্ত থাকে।
- বৃষ্টির পানি নিরাপদ।
- ঢাকনা দেয়া কূপের পানি নিরাপদ।

পরিষ্কার ও নিরাপদ পানির ব্যবহার

- খাবারের জন্য এবং রান্নার উপকরণ ধোয়ার কাজে আর্সেনিক মুক্ত নলকূপ থেকে বা নিরাপদ উৎস থেকে পানি ব্যবহার করতে হবে;
- পানি সংগ্রহ ও মজুদ করতে ঢাকনাযুক্ত পাত্র ব্যবহার করতে হবে;
- পান করার পূর্বে পানি ফুটিয়ে নিতে হবে অথবা ফিটকিরি বা পানি শোধনকারী ট্যাবলেট ব্যবহার করতে হবে;
- অনিরাপদ উৎস যেমন-পুকুর, নদী, খোলা ট্যাংক এবং কুয়া থেকে প্রাপ্ত পানি দশ মিনিট টগবগ করে ফুটিয়ে নিয়ে নিরাপদ করা যায়;

- পানির উৎস ও ঘর বাড়ির এলাকা থেকে পশু-পাখিদের দূরে রাখতে হবে;
- পানি সংগ্রহ ও মজুদ করতে ব্যবহার্য বালতি, দড়ি এবং কলসি যতটা সম্ভব পরিষ্কার রাখতে হবে;
- অপরিষ্কার হাতে পরিষ্কার পানি স্পর্শ করা যাবে না; পাত্র থেকে পানি উঠানোর জন্য সবসময় একটি পরিষ্কার হাতা বা কাপ ব্যবহার করতে হবে।

ছবি ৩৩: পানি সংগ্রহ

সুত্রঃ এফএও

আর্সেনিক দূষণ, উপসর্গ এবং প্রতিরোধ

রেইনস প্রকল্প এলাকার পানিতে আর্সেনিক দূষণ পাওয়া গেছে। অংশগ্রহণকারীদের আর্সেনিক দূষিত পানি সম্পর্কে তাদের অভিজ্ঞতা জিজ্ঞাসা করুন। (চিত্র ৩৩ দেখুন)

চিত্র ৩৪: আর্সেনিক আক্রান্তের লক্ষণ

সুত্রঃ হিউম্যান রাইটস ওয়াচ, বাংলাদেশ

আর্সেনিক আক্রান্তের লক্ষণ:

- ত্বক ধীরে ধীরে কালো হয়ে যাওয়া, প্রথমে হাত ও পায়ের পাতা থেকে শুরু হয়ে পুরো শরীরে ছড়িয়ে পড়া;
- হাত ও পায়ের তলায় শক্ত হওয়া, ঘা হওয়া এবং ক্ষত এর মত দাগ হয়ে যাওয়া;
- অন্যান্য উপসর্গ: দুর্বলতা, বিভ্রান্তি, চোখ ও মুখে জ্বালা, অতিরিক্ত তাপ অনুভূতি, এবং দীর্ঘস্থায়ী কাশি।

আর্সেনিক প্রতিরোধের ব্যবস্থা:

- লক্ষ্য করুন, নলকূপটি জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর দ্বারা পরীক্ষা করা হয়েছে কিনা।
- "পান করবেন না" সতর্কীকরণ, লাল ক্রস দেয়া বা লাল রঙ করা নলকূপ এড়িয়ে চলুন, কারণ এই পানিতে আর্সেনিক থাকে। (চিত্র ৩৪ দেখুন)

চিত্র ৩৫ রঙ দিয়ে চিহ্নিত করা আর্সেনিক দূষিত নলকূপ

সুত্র: দি নিউ হিউম্যানিটারিয়ান

ব্যাখ্যা করুন যে, আর্সেনিকযুক্ত পানি ফুটালেও তা বিশুদ্ধ হয় না। বিকল্প হিসেবে, ঢাকনাযুক্ত কূপ বা পুকুরের পানি পরিশোধিত করে খাওয়া যেতে পারে। এছাড়া, পরিষ্কার পাত্রে বৃষ্টির পানি সংগ্রহ করেও খাওয়া যেতে পারে।

অধিবেশন ১০
নিরাপদ স্যানিটেশন এর গুরুত্ব

উদ্দেশ্য:

- নিরাপদ পয়ঃনিষ্কাশন চর্চার সংজ্ঞা জানা।
- জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনার জন্য নিরাপদ পানি ও পয়ঃনিষ্কাশনের গুরুত্ব এবং পরিছন্ন সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করা।

ভূমিকা

প্রথমে অংশগ্রহণকারীদের কাছে প্রশ্ন করুন, একটি স্যানিটারি টয়লেটের সাধারণ বৈশিষ্ট্য কি কি। তাদের উত্তর সংগ্রহ করুন। তারপর, জাতীয় স্যানিটেশন কৌশল (২০০৫) এ বর্ণিত নিরাপদ ল্যাট্রিনের নিম্নলিখিত মানদণ্ডগুলি ব্যাখ্যা করুন:

- মানুষের বর্জ্য পরিবেশে ছড়িয়ে পড়া রোধ করার জন্য টয়লেটে উন্নত পানি নিষ্কাশন ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন।
- মাছি এবং অন্যান্য বাহক পোকামাকড়ের চলাফেরা কার্যকরভাবে বন্ধ করার জন্য স্কোয়াট হোল এবং গর্তের মধ্যবর্তী পথটি বন্ধ উচিত, যার ফলে রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যায়।
- টয়লেটকে দুর্গন্ধমুক্ত রাখার জন্য এবং নিরাপদ টয়লেটের ব্যবহারকে উৎসাহিত করতে সঠিকভাবে স্থাপন করা ভেন্ট পাইপের মাধ্যমে গর্তে উৎপন্ন দুর্গন্ধযুক্ত গ্যাস বের করে দেওয়া উচিত।

নিরাপদ স্যানিটেশন এর সংজ্ঞা এবং মানদণ্ড

- টয়লেট দুর্গন্ধ মুক্ত রাখা উচিত
- ব্যবহারের পরপরই পর্যাপ্ত পানি দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার করা উচিত।
- টয়লেট আরামদায়ক (Comfort), এবং নিরাপদ (Safety) হতে হবে, সেইসাথে গোপনীয়তা (Privacy) নিশ্চিত করতে হবে।

নিরাপদ টয়লেটের মূল বৈশিষ্ট্য

- নিরাপদ ঢাকনা সহ পিট ল্যাট্রিন।
- রিং-স্ল্যাব ডিজাইন সহ ফ্লাশ বা পিট ল্যাট্রিন।
- সেপটিক ট্যাঙ্ক বা কম্পোস্টিং টয়লেট।
- ওয়াটার সিল কৌশলের ব্যবহার: বাংলাদেশে সাধারণভাবে, স্কোয়াট প্যানের নিচে একটি বাঁকা পাইপ গর্তে দুর্গন্ধ এবং পোকামাকড় প্রবেশ করতে বাধা দেওয়ার জন্য পানি ধরে রাখে।

নিরাপদ টয়লেট ব্যবহারের উপকারিতা

- ডায়রিয়া, আমাশয় এবং কৃমির সংক্রমণ কমায়।
- পরিবেশ দূষণ প্রতিরোধ করে।
- সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতার উন্নতি করে।
- জীবাণু এবং রোগের বিস্তার কমিয়ে খাদ্য দূষণ কমায়।
- পরিবার ও সমাজে সুনাম বৃদ্ধি করে।
- শিশু মৃত্যুহার এবং পেটের সংক্রমণ কমায়।
- পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করে।

মনে রাখুন:

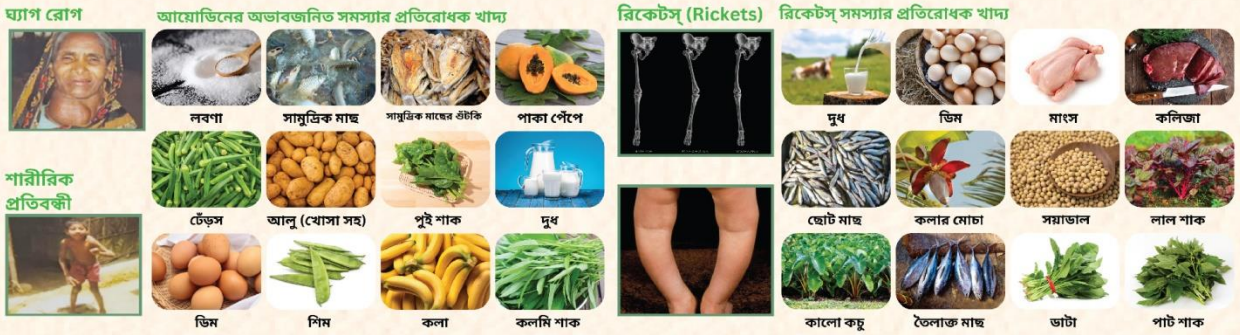
- রান্না, খাবার পরিবেশন, খাওয়ার আগে, টয়লেট থেকে আসার পর এবং শিশুকে টয়লেট ব্যবহারে সাহায্য করার পর হাত সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুতে হবে।
- খাবার সবসময় ঢেকে রাখা উচিত। এছাড়া, যেখানে খাবার রাখা হবে সেই জায়গাটিও পরিষ্কার থাকতে হবে। যদি খাবার খোলা থাকে, তাহলে ময়লা, ধুলো এবং বালি পড়তে পারে; রোগ এবং জীবাণু খাবারের সাথে মিশে যেতে পারে।
- সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য নিরাপদ পানি ব্যবহার করা উচিত। গ্রামাঞ্চলে আর্সেনিকমুক্ত (সবুজ রঙের) নিরাপদ নলকূপের পানি পাওয়া যায়।
- যদি পানির উৎস নিরাপদ না হয়, তাহলে আমাদের তা ফুটিয়ে নিতে হবে। ফুটন্ত পানি ১০ মিনিট ধরে ফুটিয়ে নিলে তা জীবাণুমুক্ত হবে।
- পরিবেশবান্ধব আবর্জনা একত্রিত করে একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ঢেকে রাখা উচিত। গবাদি পশুর গোবরও একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ঠিকভাবে রাখা উচিত।
- রোগের সংক্রমণ রোধ করার জন্য স্যানিটারি ল্যাট্রিন ব্যবহার করা উচিত। যদি শিশুরা টয়লেটে যেতে না পারে, তবে তাদের মল তৎক্ষণাৎ পরিষ্কার করে টয়লেটে ফেলা উচিত অথবা মাটিতে পুঁতে ফেলতে হবে।

পরিশিষ্ট

বাংলাদেশে সাধারণ অপুষ্টির সমস্যা এবং প্রতিরোধ

চিত্র ৩৫: আয়োডিন ও ভিটামিন ডি/ক্যালসিয়াম এর অভাব। সুত্র: এফএও

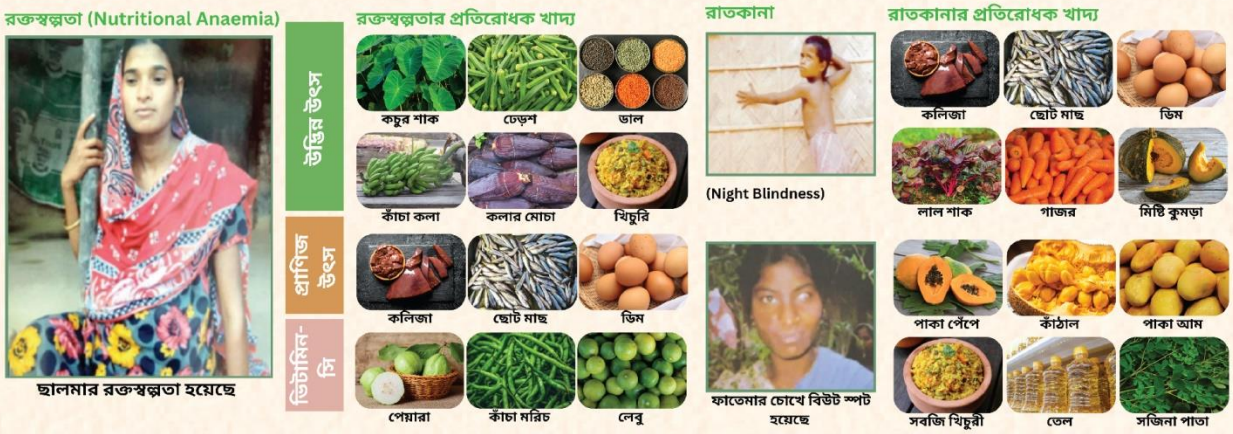
বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে পুষ্টির অভাবজনিত সমস্যা: আয়োডিন ও ভিটামিন-ডি/ ক্যালসিয়াম এর অভাব



- আয়রনের ঘাটতি: মাংস, মাছ এবং গাঢ় পাতাযুক্ত সবুজ শাকের মতো আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খান। (চিত্র ৩৫ দেখুন)
- ভিটামিন এ এর ঘাটতি: কলিজা, দুধ এবং কমলা রঙের ফল অন্তর্ভুক্ত করুন। (চিত্র ৩৫ দেখুন)

চিত্র ৩৬: আয়রন ও ভিটামিন এ এর অভাব। সূত্র: এফএও

বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে পুষ্টির অভাবজনিত সমস্যা: আয়রন ও ভিটামিন এ এর অভাব

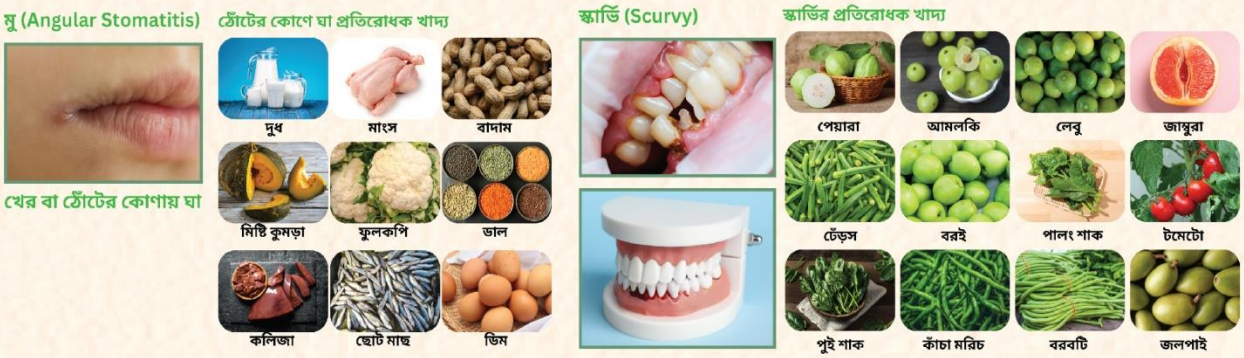


- আয়োডিনের অভাব: আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করুন এবং সামুদ্রিক মাছ খান। (চিত্র ৩৬ দেখুন)
- ভিটামিন ডি/ক্যালসিয়ামের অভাব: সূর্যের আলোতে থাকুন এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য খান। (চিত্র ৩৬ দেখুন)

ভিটামিন বি এবং ভিটামিন সি-এর ঘাটতি (লক্ষণ এবং প্রতিরোধ)

চিত্র ৩৭: আয়রন ও ভিটামিন এ এর অভাবজনিত লক্ষণ। সূত্র: এফএও

বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে পুষ্টির অভাবজনিত সমস্যা:
পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন (ভিটামিন বি ও সি) এর অভাব



- ভিটামিন বি/সি এর অভাব: বিভিন্ন ধরণের ফল এবং সবজি খান। (চিত্র ৩৭ দেখুন)

তথ্যসূত্র

- খাদ্য মন্ত্রণালয়। স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়। এপ্রিল ২০২১। জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০
- https://mofood.gov.bd/site/page/744d00cb-5bab-497e-941b-0361c7260900/%E0%A6%9C%E0%A6%BE%E0%A6%A4%E0%A7%80%E0%A7%9F-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%A6%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%97%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%B9%E0%A6%A3-%E0%A6%A8%E0%A6%BF%E0%A6%B0%E0%A7%8D%E0%A6%A6%E0%A7%87%E0%A6%B6%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%BE,-%E0%A7%A8%E0%A7%A6%E0%A7%A8%E0%A7%A6
- স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়।
- ওয়েবসাইট: www.dghs.gov.bd

কৃষির সাথে থাকুন
কৃষকের পাশে থাকুন।

ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড এন্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) প্রকল্প

কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

কৃষি মন্ত্রণালয়

Not for Sale / বিক্রয়ের জন্য নহে