পুষ্টি কথা

Diversified Resilient Agriculture for Improved Food and Nutrition Security (RAINS)

Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)

সবার জন্য পুষ্টি

ঘরে ঘরে দুয়ারে যাও, দাও পুষ্টির বার্তা
গ্রামের হাটে, খেলার মাঠে, হোক স্বাস্থ্য নিয়ে চর্চা।

গর্ভবতী মায়েদের বলো, কী খেলে সুস্থ রবে
শিশুদের পুষ্টির অভাব, কীভাবে দূর হবে।

সুস্থ জীবন গড়ো, পুষ্টির মন্ত্র জেনে
সুস্থ সমাজ হবে, হাসি সবার মুখে এনে।

পুষ্টিকর খাবার: কী ও কেন

যেসব খাদ্য খেলে শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপাদিত হয়, দেহের গঠন বৃদ্ধি হয়, শরীর সবল, কর্মক্ষম ও নিরোগ থাকে তাই পুষ্টিকর খাদ্য

"শাক-সবজি, মাছ আর ডাল
সুস্থ থাকার সেরা চাল।"

সহজলভ্য পুষ্টি সুস্থ জীবনের চাবিকাঠি,
দামি খাবার, ঝাল-মশলা নয় খাঁটি

সাশ্রয়ী পুষ্টিকর খাবার সমূহ

খাদ্য তালিকা (৩ শ্রেণী)

একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের প্রতিদিন খাদ্য গ্রহনের পরিমাণ

প্রতিদিন ২.৫-৩ লিটার বিশুদ্ধ পানি পান করুন

প্রতিদিন ৫ গ্রাম (১ চা চামচ) এর বেশি লবন গ্রহন থেকে বিরত থাকুন

প্রতিদিন ২৫ গ্রাম এর (৫ চা চামচের) বেশি চিনি নয়

প্রতিদিন ৩০ গ্রামের অধিক তেল গ্রহন নয়

কাঁচামরিচ ও লেবু সরাসরি কাঁচা অবস্থায় ধুয়ে দুপুরের আহারে সেবন করুন

খাদ্য পিরামিড

"১ বাটি=১০০ গ্রাম"

খাদ্য প্রস্তুতকরণ ও রান্নার সঠিক পদ্ধতিসমূহ

তেল-মসলা দাও মেপে, বুঝে, শুনে
অতিরিক্ত কিছু স্বাস্থ্যের নয় গুণে।
সঠিক প্রক্রিয়াতে রাঁধা আহার
দেহের সুস্বাস্থ্যের আনে জোয়ার।

সবজি কাটার সময় যথাসম্ভব চেষ্টা করুন খোসাসহ, বড় বড় টুকরা করে কাটতে।

সবজি ধুয়ে অতঃপর কাটবেন।

সঠিকভাবে গাজনকৃত টকদই, পান্তা ভাত এ থাকা প্রোবায়োটিক হজমশক্তি বৃদ্ধি করে।

শাক- সবজি, ডাল সর্বদা পরিমিত তেল দিয়ে রান্না করুন।

অধিক তাপে ও বার বার একই তেলে রান্না করা থেকে বিরত থাকুন ।

ভাত রান্নার সময় মাড় ফেলে দিলে ভিটামিন বি, শর্করা ও ফসফরাস নষ্ট হয় ।

“যেকোনো শাকসবজি কাটার পর পানিতে রাখা ঠিক নয়।
এতে ভিটামিন ‘বি’ এবং ‘সি’ নষ্ট হয়।

গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়ের পুষ্টি

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন, ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট ভিন্ন বেলায় খাবেন

প্রতিদিন ৩ ধরনের খাদ্য তালিকা থেকে সুষম খাদ্য বেছে নিতে হবে

প্রতি বেলায় ১ মুঠ খাবার বেশি ও ২ বার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে

স্তন্যদানকারী মা প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে উচ্চশক্তিসম্পন্ন ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাবেন

১৮ এর আগে বিয়ে নয়
২০ এর আগে বাচ্চা নয়

শিশুদের পুষ্টি
(০-২৩ মাস)

জন্মের পর শালদুধ, সে থেকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ; এক ফোঁটা পানিও দরকার নেই।

৬ মাস থেকে মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি সহজপাচ্য, পুষ্টিকর বাড়তি খাদ্য দিতে হবে।

৬-২৩ মাস বয়সী শিশুকে প্রতিদিন ৮ টি খাদ্যশ্রেনি থেকে কমপক্ষে ৫টি বা তার বেশি খাদ্য দিতে হবে।

মায়ের দুধ শিশুর বাড়ার সাথী
৬ মাস থেকে সাথে দিবেন বাড়তি

কিশোর- কিশোরীদের পুষ্টি
(১০-১৯ বছর)

প্রতিদিন ৩ শ্রেণীর খাদ্য তলিকা থেকে সুষম খাদ্য একটু বেশি পরিমানে বেছে নিতে হবে।

কিশোরী মেয়েদের সমবয়সী ছেলেদের তুলনায় অধিক আয়রন সমৃদ্ধ খাবার গ্রহন প্রয়োজন।

মজবুত হাড় গঠনের জন্যে ক্যালসিয়াম,ফসফরাস ও ভিটামিন 'ডি' সমৃদ্ধ খাবারে নজর দিতে হবে।

কিশোরীদের প্রয়োজনীয় টিকা দিতে হবে।

বয়স্কদের পুষ্টি

বয়স-পুষ্টি বুঝে খেলে
সুখ-স্বাস্থ্য দুই-ই মেলে

বর্জনীয়ঃ

- সাদা চিনি
- সাদা চাল
- লাল মাংস
- চর্বিযুক্ত সকল খাবার
- ঘি/মাখন সমৃদ্ধ খাবার
- প্রক্রিয়াজাত খাবার
- নিকোটিন
- কোমল পানীয়
- শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী অন্যান্য খাবার

গ্রহনীয়ঃ

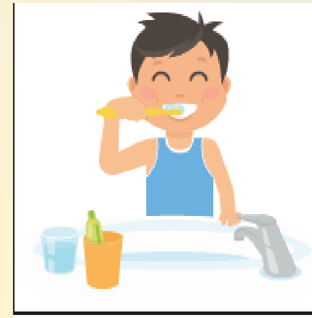
- সবুজ ও রঙ্গিন শাক
- সবুজ, হলুদ ও রঙ্গিন সবজি
- সবুজ, হলুদ ও রঙ্গিন ফলমূল
- খোসাযুক্ত দানাদার খাবার
- পনির
- মাছ
- সামুদ্রিক খাবার
- মাশরুম
- বাদাম
- ননীহীন দুধ জাতীয় খাবার

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যকর অভ্যাস

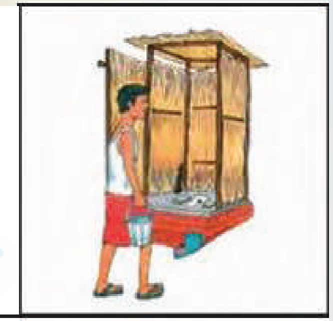
কখন হাত ধুতে হবে?

- খাওয়ার বা খাওয়ানোর আগে
- খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে
- পায়খানা ব্যবহারের পর
- শিশুর মল পরিষ্কারের পর
- হাঁচি, কাশি দিলে বা নাক ঝাড়ার পর
- খেলাধুলা করার পর
- পশু পাখি ধরার পর
- ময়লা- আবর্জনা ধরার পর

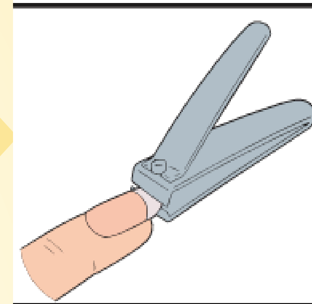
এছাড়াও



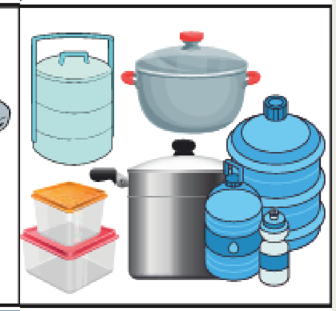
দাঁত মাজা



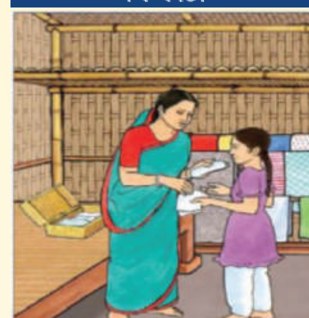
স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার



নখ কাটা



খাবার ও পানি ঢেকে রাখা



মাসিকের সময় পরিচ্ছন্নতা

কাপড় পরিষ্কার রাখা

ঘরে ঘরে দুয়ারে যাও, দাও পুষ্টির বার্তা
গ্রামের হাটে, খেলার মাঠে, হোক স্বাস্থ্য নিয়ে চর্চা।

গ্লোবাল অ্যালায়েন্স ফর ইম্প্রুভড নিউট্রিশন (গেইন)