COVER FONT SIDE

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

জাতীয়
খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা

খাদ্য মন্ত্রণালয়
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Funded by the European Union

LEAN
Leadership to Ensure Adequate Nutrition

United Purpose Beyond aid
HELVETAS BANGLADESH
gain Global Alliance for Improved Nutrition
IDF
jum
pennyappeal
Kingdom of the Netherlands

* এই প্রকাশনাটি ইউরোপিয়ান ইউনিয়নের অর্থায়নে প্রণীত হয়েছে। এই প্রকাশনার সকল তথ্যের দায়ভার ইউনাটেড পারপাস -এর। এতে ইউরোপিয়ান কমিশনের মতামতের কোন প্রতিফলন নেই।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

জাতীয়
খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা

খাদ্য মন্ত্রণালয়

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

সহযোগী মন্ত্রণালয়

কৃষি মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কারিগরি সহযোগিতা

বারডেম জেনারেল হাসপাতাল

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়

এই প্রকাশনাটি গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রনালয়, এবং খাদ্য মন্ত্রনালয় কর্তৃক প্রকাশিত জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা গ্রন্থের পুনঃমুদ্রণ।

প্রকাশকাল

মার্চ ২০২০

সার্বিক সহযোগিতায়

লিডারশিপ টু এনশিওর এডিকোয়েট নিউট্রিশান (লিন) টিম

প্রকাশনায়

ইউনাইটেড পারপাস বাংলাদেশ

বাড়ী নং ২৬ (৩য় ও ৪র্থ তলা), রোড ২৮

কে ব্লক, বনানী

ঢাকা ১২১৩, বাংলাদেশ

মুদ্রণে

মাস্টার সিমেক্স পেপার লিমিটেড

আর্থিক সহযোগিতায়

ইউরোপিয়ান ইউনিয়ন

সূচিপত্র

মূল বিষয়	পৃষ্ঠা
মুখবন্ধ	০৫
ভূমিকা	০৬
খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার লক্ষ্যসমূহ	০৭
বর্তমান পুষ্টিগত অবস্থা	০৮
বিশ্বব্যাপী জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা	০৯
বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী	১০
খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী	১০
নির্দেশিকা-১: প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন	১২
নির্দেশিকা-২: পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন	১৬
নির্দেশিকা-৩: প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন	১৭
নির্দেশিকা-৪: মিষ্টি জাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন	১৮
নির্দেশিকা-৫: প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন	১৯
নির্দেশিকা-৬: নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন	২০
নির্দেশিকা-৭: সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন	২১
নির্দেশিকা-৮: সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবন যাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন	২৪
নির্দেশিকা-৯: গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন	২৫
নির্দেশিকা-১০: শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন	২৬
খাদ্য পিরামিড	২৭
খাদ্য গ্রহণ ও জীবন যাত্রার মূল্যায়ন	২৯
খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ	৩০
খাদ্য পরিবেশন তালিকা	৩১
দৈনিক খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ	৩২
মেনু পরিকল্পনা	৩৩
বিভিন্ন বয়সের পুষ্টির চাহিদা	৩৫
নির্বাচিত শব্দকোষ	৩৯

মুখবন্ধ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষিসংস্থার যৌথ উদ্যোগে ১৯৯২ সালে রোমে অনুষ্ঠিত আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলনে, অপুষ্টিজনিত সমস্যা এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগের প্রকোপ হ্রাস করার লক্ষ্যে প্রতিটি দেশের জন্য বিজ্ঞান ভিত্তিক নিজস্ব খাদ্য নির্দেশিকা তৈরির উপর গুরুত্বারোপ করা হয়। সেই ধারাবাহিকতায় বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা বাস্তবায়ন ও জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টিনীতি ১৯৯৭ এর অন্যতম প্রধান লক্ষ্য ছিল খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রকাশ। পরবর্তীতে জাতীয় খাদ্য নীতি ২০০৬ এর ৩য় উদ্দেশ্যের অন্যতম কৌশল ছিল "দৈহিক, মানসিক ও বুদ্ধি বৃত্তির প্রয়োজন অনুসারে খাদ্য গ্রহণের মাত্রা নির্ধারণ"। এছাড়া জাতীয় পুষ্টি সেবা (২০১১-২০১৬) কার্যক্রমে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রণয়নের উপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে ।

বর্তমানে বাংলাদেশ খাদ্য উৎপাদনে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধন করেছে। কিন্তু শিশু ও মাতৃপুষ্টি নিশ্চিতকরণ এবং ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পর্যায়ে বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যের সমন্বয়ে পরিপূর্ণ পুষ্টিঃসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এখনও একটি বিরাট চ্যালেঞ্জ। এ জন্য প্রয়োজন বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য ও খাদ্যের গুণগত মান সম্পর্কে ধারণা, যা সঠিক খাদ্য নির্বাচন নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে। সাধারণ মানুষকে সুস্বাস্থ্যের জন্য কার্যকর পরামর্শ দেওয়ার লক্ষ্যে একটি সময়োপযোগী জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার গুরুত্ব অপরিসীম।

এই প্রেক্ষাপটে খাদ্য মন্ত্রণালয়ের উদ্যোগে ২০১১-২০১৩ সালে ন্যাশনাল ফুড পলিসি ক্যাপাসিটি স্ট্রেংদেনিং প্রোগ্রাম (NFPCSP) এর আর্থিক ও কারিগরি সহায়তায় বারডেম হাসপাতালের গবেষক দল Desirable Dietary Pattern for Bangladesh শিরোনামের একটি গবেষণা সম্পন্ন করে, যার ফলাফল হিসেবে Dietary Guidelines for Bangladesh প্রণীত হয়। পরবর্তীতে এই গাইড লাইনটি জাতীয়ভাবে গ্রহণ করার লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন ও পরিমার্জনসহ বাংলা সংস্করণের জন্য আন্তঃমন্ত্রণালয়/সংস্থার সমন্বয়ে একটি কোর কমিটি গঠন করা হয়। এই কোর কমিটি চারটি সভার মাধ্যমে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রণয়ন করে। অতঃপর মাননীয় খাদ্য মন্ত্রীর নেতৃত্বে ন্যাশনাল কমিটির সভায় এটি অনুমোদিত হয়েছে। নির্দেশিকাটিতে দশটি নির্দেশাবলীর উল্লেখ আছে এবং প্রাসঙ্গিক পুষ্টিবার্তাসমূহ অত্যন্ত সাবলীল, সহজ ও সরল ভাষায় প্রকাশিত হয়েছে। দেশীয় ও আন্তর্জাতিক বিশেষজ্ঞদের মতামত, জাতীয় কোর কমিটির সদস্যদের গঠনমূলক নির্দেশনা, যৌথভাবে খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়ের আন্তরিক ও সক্রিয় অংশ গ্রহণের মাধ্যমে এই নির্দেশিকার প্রকাশ চূড়ান্ত করা হয়।

আমি বিশ্বাস করি যে, এই নির্দেশিকা ব্যবহারের মাধ্যমে দেশের সাধারণ জনগণ তাদের খাদ্য গ্রহণের একটি সঠিক দিকনির্দেশনা উপলব্ধি করতে সক্ষম হবেন যা পরবর্তীতে একটি সুস্থ জাতি গঠনে অবদান রাখবে এবং খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ ত্বরান্বিত করবে।

মো: আতাউর রহমান
মহাপরিচালক
এফ.পি. এম. ইউ.খাদ্য মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

ভূমিকা

বাংলাদেশ খাদ্য উৎপাদনে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধন করলেও শিশু ও মাতৃপুষ্টি নিশ্চিতকরণ এবং ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পর্যায়ে বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যের সমন্বয়ে পরিপূর্ণ পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এখনও একটি বিরাট চ্যালেঞ্জ। বিশেষ করে শিশু পুষ্টির জন্য মায়ের দুধ পান ও পরিপূরক খাবার গ্রহণের হার এখনও অপ্রতুল। ব্যক্তির গৃহীত খাবারে খাদ্য উপাদান যথাযথ পরিমাণে না থাকা বা অতিরিক্ত থাকা অপুষ্টি এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রধান কারণ। সুষম খাদ্য নির্বাচন ও গ্রহণের মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদি রোগগুলো সহজেই প্রতিরোধ করা সম্ভব। এক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় তথ্য সমৃদ্ধ গবেষণামূলক অনেক প্রবন্ধ ইতোমধ্যে প্রকাশিত হয়েছে। তবে খাদ্যের সাথে সুস্বাস্থ্যের সম্পর্ককে সঠিকভাবে প্রকাশ করার জন্য এখনও গবেষণার প্রয়োজন।

বাংলাদেশের জনগোষ্ঠী বর্তমানে ২ রকমের অপুষ্টির বোঝার শিকার-খাদ্যের অভাবজনিত পুষ্টিহীনতা এবং খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগসমূহ। খাদ্যের অভাবজনিত উল্লেখযোগ্য পুষ্টিহীনতার মধ্যে খর্বকায়, নিম্নওজন এবং কৃশকায়। খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগসমূহ হল স্থূলতা, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি হার্ট ডিজিজ, স্ট্রোক, ক্যান্সার ও বেশি বয়সে হাড় নরম হয়ে যাওয়া।

খাদ্য গ্রহণের সাথে জড়িত অপুষ্টি এবং খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি রোগের হার হ্রাস করার লক্ষ্যে বিভিন্ন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় যে, নিজস্ব খাদ্যাভ্যাসের সাথে মিল রেখে প্রতিটি দেশের একটি খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা থাকা প্রয়োজন। জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টিনীতি এবং বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা ১৯৯৭ এর অন্যতম প্রধান লক্ষ্য ছিল খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রকাশ। সে প্রেক্ষিতে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ একটি কর্মশালার মাধ্যমে প্রথম "খাদ্য নির্দেশিকা" প্রণয়ন করে। উক্ত নির্দেশিকায় বাংলাদেশের জনগণের পুষ্টি লক্ষ্যমাত্রা স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাত্রা সম্পর্কে ৯ (নয়) টি নির্দেশনা সন্নিবেশিত হয়। জেনে রাখা জরুরি যে, খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি রোগসমূহের মৃত্যুহার অপুষ্টি জনিতমৃত্যুর হারের চাইতে বহুগুণ বেশি। এজন্য বাংলাদেশ জাতীয় নিরাপত্তা, কৃষি ও পুষ্টি সংক্রান্ত বিনিয়োগ পরিকল্পনায় (২০১১-২০১৫) এবং জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫-তে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রকাশকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়।

বর্তমান খাদ্য নির্দেশিকাটি বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ দ্বারা প্রকাশিত নির্দেশিকা এবং এশিয়ার অন্যান্য দেশের নীতিমালা পর্যালোচনা করেই প্রণয়ন করা হয়েছে।

এছাড়াও জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রতিটি জাতিকে নিজস্ব খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় বিশেষ কতগুলো তথ্য যুক্ত করার পরামর্শ দেয় যেমন: সাম্প্রতিক খাদ্য গ্রহণের অভাবজনিত অপুষ্টির চিত্র, খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি রোগের হার, সাম্প্রতিক খাদ্য গ্রহণের ধরন (যা সম্প্রতি প্রকাশিত খাদ্য উপাদান সারণির দ্বারা বিশ্লেষণ করা হয়েছে)। এছাড়াও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে প্রকাশিত বিভিন্ন বয়সের খাদ্য উপাদানের চাহিদা, মৌসুমি খাবার ইত্যাদি অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে বর্তমান খাদ্য নির্দেশিকাটিতে যুক্ত করা হয়েছে। গবেষণালব্ধ জ্ঞানের ভিত্তিতে প্রণীত এই খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাটি উন্নত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণে সাহায্য করবে।

এই খাদ্য নির্দেশিকাটিতে গুণগত ও পরিমাণগত খাদ্যভিত্তিক নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। আঞ্চলিক খাদ্যাভ্যাসের সঙ্গে খাদ্য বৈচিত্র্যকে প্রাধান্য দেওয়া হয়েছে। মৌলিক খাদ্যসমূহ অর্থাৎ ভাত, রুটি, মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, শাকসবজি ও ফলমূল সঠিক পরিমাণে গ্রহণ করতে উৎসাহিত করা হয়েছে। এই ব্যাপারে প্রত্যেক প্রকারের খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কেও তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

খাদ্য নির্দেশিকাটিতে খাদ্য বিনিময় ও পরিবেশনের উপর গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রত্যেক খাদ্য বিভাগ হতে পরিমিত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণকেই এই খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় প্রাধান্য দেয়া হয়েছে।

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা অনুসরণ করে খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের জন্য সকল পর্যায়ে ব্যাপক প্রচারণার প্রয়োজন।

খাদ্য নির্দেশিকাটিতে পার্বত্য চট্টগ্রামের পুষ্টি সমৃদ্ধ স্থানীয় খাবারগুলোর বর্ণনা দেয়া হয়েছে। এই খাবারগুলো পার্বত্য অঞ্চলে বিস্তৃত জৈব বৈচিত্র্য এবং বাস্তুতন্ত্রের মধ্যে বিদ্যমান।

খাদ্য নির্দেশিকার লক্ষ্যসমূহ

- বাংলাদেশের জনগণের পুষ্টিগত অবস্থার উন্নয়ন এবং পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত রোগগুলো প্রতিরোধ করা।
- গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়েদের যথাযথ পুষ্টিগত অবস্থা বজায় রাখা।
- শিশুদের সঠিকভাবে মায়ের দুধ ও পরিপূরক খাবার খাওয়ানো নিশ্চিত করা।
- খাদ্যাভাসের সাথে সম্পর্কিত দীর্ঘমেয়াদি রোগগুলো প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করা।
- বয়স্কদের সুস্বাস্থ্যের সাথে আয়ুষ্কাল বাড়ানো।

বর্তমান পুষ্টিগত অবস্থা

বাংলাদেশের জনসংখ্যার মধ্যে এক তৃতীয়াংশের অধিক শিশু প্রোটিন ও ক্যালরিজনিত পুষ্টিহীনতায় ভোগে, যার মধ্যে খর্বাকৃতি ৩৬%, কৃশকায় ১৪% এবং নিম্ন ওজন রয়েছে ৩৩%। গড়ে এক চতুর্থাংশ মহিলা দীর্ঘস্থায়ী ক্যালরিজনিত অপুষ্টিতে ভোগে, যাদের অধিকাংশেরই দেহে একই সাথে জিংক, আয়রন ও আয়োডিনের স্বল্পতা রয়েছে। বাংলাদেশের পুষ্টিগত অবস্থা নিচের ছক-এ দেখানো হল:

ছক-১: বর্তমান পুষ্টিগত অবস্থা

পুষ্টিগত অবস্থার সূচক	%
খর্বাকৃতি (বয়স অনুপাতে উচ্চতা)[ক]	৩৬
কৃশকায় (উচ্চতা অনুপাতে ওজন)[ক]	১৪
নিম্নওজন (বয়স অনুপাতে ওজন)[ক]	৩৩
রক্তস্বল্পতা (মহিলা)[খ]	২৬
রক্তস্বল্পতা (৫ বছরের নিচে)[খ]	৩৩.১
জিংক স্বল্পতা (৫ বছরের নিচে)[খ]	৪৪.৬
জিংক স্বল্পতা (মহিলা)[খ]	৫৭.৩
আয়োডিন স্বল্পতা (মহিলা)[খ]	৪২.১
ডায়াবেটিস (প্রাপ্ত বয়স্ক)[গ]	৬.৮৯
স্থুলকায় :বিএমআই>২৩[ঘ]	৩৯
অতিরিক্ত রক্তচাপ (প্রাপ্ত বয়স্ক)[ঙ]	১৩.৫

ক. বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে, ২০১৪

খ. জাতীয় মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট সার্ভে, ২০১১

গ. আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন, ডায়াবেটিস এটলাস, ২০১৪

ঘ. এফ এস এন এসপি, ২০১৩

ঙ.রিজিওনাল হেলথ ফোরাম, ২০১৩

জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা

জনগণের স্বাস্থ্য নির্ভর করে প্রধানত তাদের প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের উপর। নিচের ছকটিতে জাতীয় ও ব্যক্তি পর্যায়ে কোন খাদ্য ও খাদ্য উপাদান কি পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশনা দেয়া হয়েছে।

ছক-২: বিশ্বব্যাপী জনগণের মধ্যে পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা *

পুষ্টি উপাদানসমূহ	% মোট শক্তি/ দৈনিক চাহিদা
কার্বোহাইড্রেট	৫৫-৭৫%
চিনি	<১০%
প্রোটিন	১০-১৫%
ফ্যাট	১৫-৩০%
সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	<১০%
বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৬-১০%
ওমেগা-৬ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৫-৮%
ওমেগা-৩ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	১-২%
ট্রান্সফ্যাটি এসিড	<১%
কোলেস্টেরল	<৩০০ মি. গ্রা.
লবণ	<৫ গ্রাম
ফল ও সবজি	≥৪০০ গ্রাম

**জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষিসংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৩*

বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী

জনগণের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় ১০টি নির্দেশাবলী এবং পুষ্টি বার্তা সংযোজিত হয়েছে, যা সাধারণ জনগণের জন্য সহজবোধ্য। এটি পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে সময়োপযোগী ধারণার প্রেরণা যোগাবে। এর মাধ্যমে জনগণ কোন খাদ্য কি পরিমাণ গ্রহণ করবে, প্রতিদিন কি পরিমাণ তেল, লবণ, চিনি, ও পানি গ্রহণ করবে সেই সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক ধারণা পাবে। এতে বিভিন্ন খাদ্যের সুফল ও কুফল সম্পর্কে ও সংক্ষিপ্ত ধারণা দেওয়া হয়েছে। নির্দেশাবলীতে নিরাপদ খাদ্য ও রান্না সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেয়া হয়েছে, যা প্রয়োগ করলে খাদ্যের পুষ্টি উপদানের অপচয় রোধ হবে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় থাকবে।

খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলীঃ

১। প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন।

২। পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।

৩। প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।

৪। মিষ্টি জাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।

৫। প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন।

৬। নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন।

৭। সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।

৮। সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন।

৯। গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন।

১০। শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন।

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশাবলী

নির্দেশিকা ১

প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন

১.১ প্রতিদিন শারীরিক চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে শস্য ও শর্করা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন

বাংলাদেশের জনপ্রিয় শস্য জাতীয় খাদ্য চাল ও গম। এগুলো আমাদের দৈনন্দিন শক্তি চাহিদার প্রধান উৎস। সাধারণত চাল থেকে প্রস্তুতকৃত খাদ্য সামগ্রী যেমন-ভাত, চিড়া, মুড়ি, পিঠা, রুটি, খিচুড়ি, পোলাও ও অন্যান্য খাদ্য খাওয়া হয়। গম থেকে তৈরি রুটি ও পরোটা প্রচলিত শস্য জাতীয় খাদ্য যা অত্যাবশকীয় খনিজ উপাদান যেমন-ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, জিংক, কপার এবং ভিটামিন বি এর উৎকৃষ্ট উৎস। ভুট্টা, গমের আটা এবং সিদ্ধ ও ঢেঁকিছাঁটা চালে প্রোটিন ছাড়া ও উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নায়াসিন এবং আঁশ থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আঁশ সমৃদ্ধ শস্য জাতীয় খাদ্য পিত্তথলির পাথর, হার্টের অসুখ, কোলন ক্যান্সার এবং অন্যান্য অসুখের প্রবণতা হ্রাস করে। আস্ত গম, ভুট্টা এবং কম ছাঁটাইকৃত শস্যজাতীয় খাদ্যে (লালচাল, লালআটা) আঁশ বেশি থাকে ও গ্লাইসেমিক সূচক (Glycemic Index) কম থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। পরিশ্রমভেদে একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির প্রতিদিন ২৭০-৪৫০ গ্রাম চাল বা গম গ্রহণ করা উচিত।

পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী ভাত, রুটি বা অন্যান্য শস্য জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ভাত ও রুটির সাথে ডাল/মাছ/মাংস/ডিম জাতীয় খাবারের সমন্বয়ে তৈরি খাদ্য গ্রহণ করুন।
- চাল অতিমাত্রায় না ধুয়ে বসা ভাত গ্রহণ করুন।
- লাল চাল ও লাল আটা হলো প্রোটিন, আঁশ, তেল, খনিজ লবণ ও ভিটামিনের উৎস। সুতরাং এসব খাদ্য প্রতিদিন গ্রহণ করুন।

১.২ প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী মাছ, মাংস, ডিম এবং ডাল গ্রহণ করুন

মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, বিচি ও বাদাম হলো প্রোটিনের প্রধান উৎস যা দেহের বৃদ্ধি, কার্যক্ষমতা ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য প্রয়োজন। রোগ প্রতিরোধ এবং শক্তির জন্য প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও সামুদ্রিক মাছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন ডি ও ভিটামিন বি অধিকমাত্রায় রয়েছে স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কাঁটাযুক্ত ছোট মাছ ক্যালসিয়াম এর উৎকৃষ্ট উৎস যা হাড় ও দাঁত মজবুত করে। মাংসে প্রোটিন ও আয়রন ছাড়া ও ক্যালসিয়াম, জিংক ও কপার উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। এগুলো দেহে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করার সাথে বিভিন্ন কার্যক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করে। প্রতিদিন মাছ খেলে রক্তের ক্ষতিকর চর্বি (কোলেস্টেরল) বাড়েনা। চর্বিযুক্ত মাংস যত কম খাওয়া যায় তত ভালো।

ডাল ও বীজ জাতীয় খাদ্য (যেমন: বাদাম, শিমের বিচি, মটর শুটি, ছোলা, কাঁঠালের বিচি) প্রোটিনের অন্যতম উৎস যাতে প্রোটিন ছাড়াও অন্যান্য উপাদান যেমন: শর্করা, ভিটামিন ই, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, পটাশিয়াম, ফলিক এসিড, আঁশ ও ফাইটোইস্ট্রোজেন আছে। মটর ও মসুর ডালে স্যাপোনিন রয়েছে যা রক্তের কোলেস্টেরল কমায়। ডালের পরিবর্তে শিমের বিচি ও কাঁঠালের বিচি খাওয়া যায়। ডিম হল উচ্চমানের প্রোটিন জাতীয় সাশ্রয়ী খাদ্য। ডিমে প্রোটিন, ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, পটাশিয়াম এবং জিংক রয়েছে। শিশুরা প্রতিদিন একটি করে ডিম খেতে পারে। প্রাপ্তবয়স্ক যাদের প্রতিদিনের খাবারে মাংস, ঘি ও মাখন থাকবে না, তারা প্রতিদিন একটি ডিম খেতে পারেন।
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে দেহের ক্ষয় পূরণের লক্ষ্যে প্রতি কেজি দৈহিক ওজনের জন্য ০.৮ গ্রাম প্রোটিন গ্রহণ করা উচিত। অতিরিক্ত প্রোটিন গ্রহণ কিডনির জন্য ক্ষতিকর।

পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন মাঝারি আকারে ১-৪ টুকরা মাছ/মাংস এবং ১/৫ থেকে ১/২ কাপ ডাল (৩০-৬০ গ্রাম) গ্রহণকরুন। *
- প্রাণিজ প্রোটিনের অনুপস্থিতিতে ভাত ও ডাল অথবা মুড়ি ও ছোলার ওজনের আদর্শ অনুপাত ৩:১ বজায় রাখুন।

১.৩ প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করুন

শাকসবজি ও ফলমূল ভিটামিন, খনিজ উপাদান ও আঁশের উৎকৃষ্ট উৎস। উল্লেখ্য যে, প্রাপ্ত বয়স্কদের দৈনিক খাদ্যে আঁশ গ্রহণের চাহিদা ২৫-৩০ গ্রাম। গাঢ় সবুজ ও লাল শাক ফলিক এসিড ও পটাশিয়ামের প্রধান উৎস। হলুদ এবং কমলা রঙের সবজি ও ফলমূলে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি ও পটাশিয়াম পাওয়া যায়। শাকসবজি ও ফলমূলের আঁশ শরীরের বর্জ্য, অতিরিক্ত কোলেস্টেরল এবং কিছু ক্যান্সার উৎপন্নকারী উপাদানকেও অপসারণ করে। রঙিন শাক সবজি এবং ফল মূলে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় এগুলো ক্যান্সার প্রতিরোধক। প্রতিদিন শাক সবজি ও ফলমূল গ্রহণ করলে ভিটামিনের ঘাটতিজনিত অসুখ (রাতকানা) ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করা সম্ভব। এছাড়া ও শাক সবজি ও ফলমূলে পটাশিয়াম থাকায় হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। খাওয়ার শেষে প্রতিদিন মৌসুমি ফল গ্রহণ করতে হবে। এছাড়াও খাদ্য গ্রহণের সময় কাঁচা সবজি যেমন: টমেটো,শশা, গাজর ও বিটের সালাদ খাওয়া যায়। বর্তমানে মাশরুমের পুষ্টিগুণ ও স্বাদের জন্য এর গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। মাশরুম গ্রহণের ফলে দীর্ঘমেয়াদি রোগসমূহ যেমন: ক্যান্সার, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে।

পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন কমপক্ষে ২টি মৌসুমি ফল (১০০ গ্রাম) গ্রহণ করুন। যেমন: ১টি চাপা কলা, ১টি আমড়া ইত্যাদি।
- খাদ্য গ্রহণের পর আয়রনের পরিশোষণ বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল যেমন: আমলকি, পেয়ারা,জাম্বুরা, পাকা আম ইত্যাদি গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন অন্তত ১০০ গ্রাম বা ১ আঁটি শাক এবং ২০০ গ্রাম বা ২ কাপ সবজি গ্রহণ করুন।

১.৪ পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন

সার্বিক সুস্থতা বিশেষ করে মজবুত হাড় ও দাঁত গঠনে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস এর জন্য দুধ উৎকৃষ্ট উৎস। দুধে প্রোটিন, ল্যাক্টোজ, ভিটামিন (বি১২) রয়েছে যা পেশির বৃদ্ধি ও সঠিক কার্যক্ষমতাকে ত্বরান্বিত করে। হাড়কে অধিক শক্তিশালী করার জন্য শিশু-কিশোরদের দুধ পান করা প্রয়োজন। দুধ পরবর্তী জীবনে হাড়ের ক্ষয়রোগ অস্টিওপোরোসিস হওয়া প্রতিরোধ করে। গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মা ও শিশু উভয়ের হাড় ও দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্যই দুধ জরুরি। দুধ সহ্য না হলে দুধের পরিবর্তে দই গ্রহণ করা যায়। দই খাদ্য পরিপাক করতে সাহায্য করে।

পুষ্টিবার্তা:

- সুস্থতার জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ১ কাপ (১৫০ মিলি) দুধ বা আধা কাপ দই গ্রহণ করুন।
- বৃদ্ধকালে ননিতোলা দুধ (Skimmed Milk) এবং সয়া দুধ গ্রহণ করুন।

নির্দেশিকা ২ পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন

দেহে শক্তি সরবরাহের জন্য তেল ও চর্বি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। প্রাণিজ ও উদ্ভিজ উৎস থেকে প্রাপ্ত তেল ও চর্বি শক্তির প্রধান উৎস। প্রতি গ্রাম তেল ও চর্বি ৯ কিলো ক্যালরি শক্তি সরবরাহ করে। আমাদের দেশে সাধারণত রান্নায় সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, রাইস ব্রান ওয়েল প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়। খাদ্যের তেল ও চর্বি ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ভিটামিন কে ইত্যাদি পরিশোষণ করতে সাহায্য করে। তেল অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে। খাদ্যে কোলেস্টেরল অল্প পরিমাণে প্রয়োজন হলেও,তা মস্তিষ্কেও গঠনের জন্য অত্যাবশ্যকীয় উপাদান। কোলেস্টেরল শুধু প্রাণিজ খাদ্য যেমন-ননিযুক্ত দুধ, মাখন, ঘি, ডিম, মাংস, চিংড়ির মাথা ইত্যাদিতে পাওয়া যায়। অধিক পরিমাণে এসব খাদ্য গ্রহণ করলে রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে যায় এবং দীর্ঘমেয়াদি হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। মাছের তেলে রয়েছে অত্যাবশ্যকীয় ওমেগা-৩ ফ্যাটিএসিড। যা পুষ্টি ও স্বাস্থ্যগত সুফলতা নিশ্চিত করে। ফাস্ট ফুড, বেকারিফুড প্রভৃতি জাঙ্ক ফুডে রয়েছে ট্রান্স ফ্যাটি এসিড যা সম্পৃক্ত চর্বিও মতই রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি করে। খাদ্য থেকে প্রতিদিন ৩০০ গ্রামের কম কোলেস্টেরল গ্রহণ করা উচিত ।

পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন জনপ্রতি (প্রাপ্তবয়স্ক) গড়ে ৩০-৪৫ মি.লি.বা ২-৩ টেবিল চামচ তেল গ্রহণ করুন।
- রান্নায় প্রধানত উদ্ভিজ তেল (যেমন: সরিষা, সয়াবিন, রাইস ব্রান তেল) ব্যবহার করুন।
- ঘি, ডালডা ও মাখন যথাসম্ভব কম ব্যবহার করুন।
- অতিরিক্ত ভাজা এবং তৈলাক্ত খাবার বর্জন করুন।
- নিয়মিত উচ্চ চর্বিযুক্ত বেকারির খাদ্য (কেক, পেস্ট্রি ইত্যাদি), ফাস্টফুড (হটডগ, বার্গার ইত্যাদি), উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাদ্য (পরোটা, কাচ্চি, বিরিয়ানি, পোলাও, কোরমা, রেজালা), প্রক্রিয়াজাত মাংস, গ্রিল চিকেন ইত্যাদি পরিহার করুন। এই খাবারগুলোতে ট্রান্সফ্যাট থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- বাজারের সনদবিহীন খোলা তেল গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা ৩

প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন

বেশির ভাগ খাবারে সোডিয়াম ক্লোরাইড পাওয়া যায়। যা সাধারণ লবণ হিসেবে পরিচিত। খাবার লবণে ৯৭-৯৯% সোডিয়াম ক্লোরাইড থাকে। খাবার লবণ ব্যতীত আমরা প্রতিনিয়ত বিভিন্ন উৎস থেকে সোডিয়াম গ্রহণ করে থাকি, যেমন: সোডিয়াম বাই কার্বনেট (বেকিং সোডা), মনো সোডিয়াম গ্লুটামেট (টেস্টিংসল্ট), সোডিয়াম ফসফেট এবং সোডিয়াম বেনজয়েট। খুব বেশি বা খুব কম লবণ গ্রহণ পেশিতে ব্যথা, মাথা ঘোরা এবং ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্যহীনতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অতি মাত্রায় লবণ গ্রহন করলে হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, বাংলাদেশের জনগণ প্রতিদিন গড়ে ১০ গ্রাম (২ চা চামচ) লবণ গ্রহণ করেন। নোনা ইলিশ, শুঁটকি, পনির, সস, সয়াসস, আচার, চিপস, চাটনি ইত্যাদিতে অতিমাত্রায় লবণ থাকে। আমাদের দেশে প্যাকেটজাত খাবার যেমন: চানাচুর ও রান্নার মশলায় প্রচুর পরিমাণে টেস্টিং সল্ট দেয়া হয়। এছাড়াও হোটেলের এবং চাইনিজ রেস্টুরেন্টের তৈরি কৃত অধিকাংশ খাবারে স্বাদ বৃদ্ধির জন্য টেস্টিং সল্ট মিশিয়ে রান্না করা হয়। অধিক মাত্রায় টেস্টিং সল্ট গ্রহণে মস্তিষ্কের গঠন বাধাপ্রাপ্ত হয়। খাদ্যে পরিমিত পরিমাণ আয়োডিন থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ভৌগোলিক কারণে আমাদের দেশে উৎপাদিত খাদ্যে আয়োডিনের অভাব থাকায় খর্বাকৃতি, মানসিক বুদ্ধি প্রতিবন্ধী, গলগণ্ড ইত্যাদি রোগের প্রাদুর্ভাব এখনও উল্লেখযোগ্য। তাই এই অবস্থা প্রতিরোধের জন্য রান্নায় আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করা আবশ্যক। উত্তরাঞ্চলে আয়োডিনের অভাবজনিত রোগের প্রকোপ বেশি হওয়ায় আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যবহার নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

বাজারে আয়োডিনযুক্ত লবণ সহজলভ্য তাই সাধারণ লবণের পরিবর্তে প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে প্যাকেটজাত আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করতে হবে। আয়োডিন উদ্বায়ী হওয়ায় আয়োডিনযুক্ত লবণ ঢাকনা সহ কৌটায় রাখা উচিত।

পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন ১ চা-চামচ এর কম পরিমাণ আয়োডিন যুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।
- খাবারের সময় বাড়তি লবণ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।
- উচ্চমাত্রার লবণাক্ত খাদ্য পরিহার করুন বা সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- টেস্টিং সল্ট গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা ৪ মিষ্টি জাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন

চিনি ঘনীভূত শক্তির উৎস। এতে বিশেষ কোন পুষ্টি উপাদান থাকে না বললেই চলে। সাধারণত চিনি ব্যবহৃত হয় খাদ্য ও পানীয়কে মিষ্টি করার জন্য যেমন: চা, কফি, মিষ্টান্ন। অধিক মাত্রায় চিনি বা গুড়ের তৈরি খাদ্য গ্রহণ করলে অধিক শক্তি দেহে সঞ্চিত হয়। এটি মানুষকে স্থূলকায় করে এবং পরবর্তীতে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। অধিক পরিমাণ চিনি গ্রহণের সাথে দাঁতের সমস্যার সম্পর্ক রয়েছে। যেসব শিশু বেশি পরিমাণে মিষ্টি গ্রহণ করে তাদের অন্যান্য খাদ্যে অরুচি থাকে এবং দাঁত ক্ষয়ের ঝুঁকি বেশি থাকে। বাজারে প্রচলিত বিভিন্ন ব্রান্ডের কোমল পানীয়তে অধিক পরিমাণ চিনি মিশ্রিত থাকে। বর্তমানে শহরে এবং গ্রামে সোডা বা কোমল পানীয়ের চাহিদা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই জাতীয় পানীয় উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকিবাড়ায়, কিডনির কার্যকারিতা হ্রাস করে। এছাড়াও স্থূলতা সহ দাঁতের ক্ষয় ও অ্যাজমা রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি করে। মৌসুমি বিভিন্ন ফলে প্রাকৃতিক চিনি বিদ্যমান। চিনির বিকল্প হিসেবে প্রতিদিন মৌসুমি ফল খেয়ে চিনির চাহিদা পূরণ করা যাতে পারে।

পুষ্টিবার্তা:

- দৈনিক ২৫ গ্রাম বা ৫ চা চামচের কম পরিমাণে চিনি গ্রহণ করুন।
- মিষ্টি কোমল পানীয় বর্জন করুন।
- বেকারির তৈরি খাবার যেমন: বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি, চকলেট, ক্যান্ডি, মিষ্টি ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- বিভিন্ন প্রকার মৌসুমি ফল খেয়ে প্রাকৃতিক চিনি গ্রহণ উৎসাহিত করুন।

নির্দেশিকা ৫
প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন

আমাদের দেহের জন্য পানি অত্যন্ত প্রয়োজন। পানি খাদ্য পরিপাক, পরিশোষণ, পরিবহন, বর্জ্য পদার্থ দূরীকরণ এবং শরীরের তাপমাত্রার ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন। শারীরিক পরিশ্রম, ভৌগোলিক অবস্থান এবং তাপমাত্রার প্রভাবে শরীরে পানির চাহিদা কম বেশি হয়ে থাকে। কিডনির সুস্থতার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করা প্রয়োজন। নবজাতক যারা সঠিক নিয়মে মায়ের দুধ পান করে তাদের জন্য বাড়তি পানির প্রয়োজন হয় না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রাপ্ত বয়স্কদের দৈনিক পানির চাহিদা প্রতি কেজি দৈহিক ওজনের জন্য ৪৩ মি.লি.। আমাদের দেশের ৩৫-৭৫ কেজি দৈহিক ওজনের ব্যক্তিদের জন্য দৈনিক পানির চাহিদা ১.৫-৩.৫ লিটার।

পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন ১.৫-৩.৫ লিটার অর্থাৎ ৬-১৪ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করুন।
- কোমল পানীয় এবং কৃত্রিম জুসের পরিবর্তে ডাবের পানি অথবা টাটকা ফলের রস পান করা পুষ্টিসম্মত।

নির্দেশিকা ৬

নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন

বাসি, পঁচা ও দূষিত খাদ্য গ্রহণের ফলে মানুষের মারাত্মক অসুস্থতা এমন কি মৃত্যুও হতে পারে। ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং ছত্রাকের আক্রমণ খাদ্য ও পানীয়কে বিষাক্ত করে তোলে। ইঁদুর ও বিষাক্ত পোকা-মাকড় খাদ্যকে অগ্রহণযোগ্য করে তোলে। খাদ্য তৈরিতে নিয়োজিত ব্যক্তির উন্মুক্ত কাটাস্থান ও ক্ষত এবং ব্যক্তিগত অপরিচ্ছন্নতার কারণে খাদ্য দূষিত হয়। ধূলাবালি, মশা-মাছিও খাদ্যকে দূষিত করে। নোংরা ও অস্বাস্থ্যকর স্থানে মুরগি ড্রেসিং-এ সময় জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। অতিরিক্ত হরমোন প্রয়োগে গরু ও মহিষ মোটা তাজা করা হয়, যা মানব স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ নয়। বাদুড় ও পাখি খাদ্য দ্রব্য এবং গাছের রসকে (খেজুর ও তাল) বিষাক্ত করে ফেলে, যা জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ। অনেক সময় জুস, খোলা শরবত ও কোমল পানীয় তৈরিতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়ম মানা হয় না। যার ফলে খাদ্য বাহিত বিভিন্ন রোগ যেমন: টাইফয়েড, ডায়রিয়া, আমাশয় ইত্যাদিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এছাড়া ও খাদ্যে ভেজাল দ্রব্য মিশ্রণ, অনুমোদনবিহীন ও মাত্রাতিরিক্ত ক্ষতিকর রঙ ও গন্ধের ব্যবহার করা হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ ও রঙ ব্যবহারের মাধ্যমে নষ্ট, বাসি ও নিম্ন মানের খাবারকে আকর্ষণীয় করে তোলা হয়। টিনজাত ও প্যাকেটজাত খাদ্যে বিদ্যমান বিভিন্ন কৃত্রিম রাসায়নিক পদার্থ যেমন: টেস্টিং সল্ট, ট্রান্সফ্যাট ছাড়াও অনুমোদন বিহীন ও মাত্রাতিরিক্ত খাদ্য সংযোজন দ্রব্য (Food Additives and Preservatives) ব্যবহার করা হয়, যা দেহে স্থুলতা, স্তনক্যান্সার, প্রোস্টেট ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।
আমাদের দেশে অধিক মুনাফার জন্য শাক সবজি ও ফলফলাদি মৌসুমের পূর্বে বাজারজাত করার জন্য অননুমোদিত কিংবা মাত্রাতিরিক্ত হরমোন ব্যবহার করার প্রবণতা দেখা যায়। অন্যদিকে শাকসবজি, ফলফলাদি, মাছ প্রভৃতি পচনশীল খাদ্যে ফরমালিনের অপব্যবহার হয়ে থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। প্রাকৃতিকভাবে পরিপক্ক ফল ও শাক সবজিতেই পুষ্টিসমূহ পরিপূর্ণভাবে পাওয়া যায়।

খাবার প্রস্তুত ও গ্রহণকালে খাদ্য নির্বাচন, লেবেল, খাদ্য সংরক্ষণ, উৎপাদন ও মেয়াদ, খাদ্য হস্তান্তর এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধি সম্পর্কিত জ্ঞান ও ধারণা খাদ্যকে নিরাপদ করে এবং সুস্বাস্থ্য অটুট রাখতে সাহায্য করে।

পুষ্টিবার্তা:

- ভরা মৌসুমে পরিপক্ক শাক-সবজি ও ফলমূল ক্রয় করুন যা পুষ্টিতে পরিপূর্ণ এবং সাশ্রয়ী।
- খাদ্য গ্রহণের পূর্ব পর্যন্ত পচনশীল খাদ্যকে ফ্রিজে বা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন।
- দূষিত পানি দ্বারা তৈরি এবং জীবাণুযুক্ত খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- মাছ,মাংস,শাকসবজি ও ফলমূল ক্রয় করার সময় যথা যম্ভব রঙ, গন্ধ ও আকার যাচাই করুন।
- কাটা, ক্ষতযুক্ত খাদ্যদ্রব্য ও পাখি দ্বারা দূষিত খাদ্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।
- ঢাকনাবিহীন বা খোলা খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা ৭ সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন

সুষম খাদ্য গ্রহণের জন্য প্রতিদিন আমরা শস্য, শাকসবজি, ফলমূল, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, পানি ইত্যাদি গ্রহণ করি। দেহের শক্তির প্রধান উৎস শর্করা, তেল ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্য যা দেহের অভ্যন্তরীণ ক্রিয়া যেমন: হৃদপিণ্ড, কিডনি, ফুসফুস ও মস্তিষ্ককে সক্রিয় রাখে ও কোষের বিপাকীয় কার্য সম্পাদন করে। এছাড়াও দৈনন্দিন জীবনের চলাফেরা ও পরিশ্রমের জন্যও শক্তির প্রয়োজন। বয়স, দেহের ওজন, শারীরিক অবস্থা এবং পরিশ্রমের ধরন অনুযায়ী খাদ্যের চাহিদার তারতম্য হয়। প্রতিদিনের খাদ্যসমূহ দৈহিক পরিশ্রম অনুযায়ী গ্রহণ করা উচিত, অন্যথায় অতিরিক্ত শক্তি দেহে মেদ বা চর্বিও ন্যায় জমা হয় এবং দেহের ওজন বৃদ্ধি করে। দেহের অতিরিক্ত মেদ দীর্ঘমেয়াদি রোগ যেমন: ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ইত্যাদিতে আক্রান্তের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই আদর্শ ওজন (অর্থাৎ বি.এম.আই. ১৮.৫-২৩.০০ এর মধ্যে, পুরুষদের কোমরের পরিধি ৯০ সে.মি. বা তার কম ও মহিলাদের কোমরের পরিধি ৮০ সে.মি. বা তার কম) বজায় রাখার জন্য প্রত্যেক সুস্থ ব্যক্তির নিয়মিত পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম করা উচিত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সপ্তাহে কম পক্ষে ১৫০ মিনিট দ্রুত বেগে বা ৭৫ মিনিট অতি দ্রুত বেগে হাঁটার পরামর্শ দিয়েছে।

নিয়মিত শারীরিক শ্রম দেহের অক্সিজেনের সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং এর কার্যক্ষমতা বাড়াতে বিশেষ ভূমিকা রাখে।

পৃষ্ঠা নং ২২ এ শ্রম পিরামিড দেখানো হয়েছে।

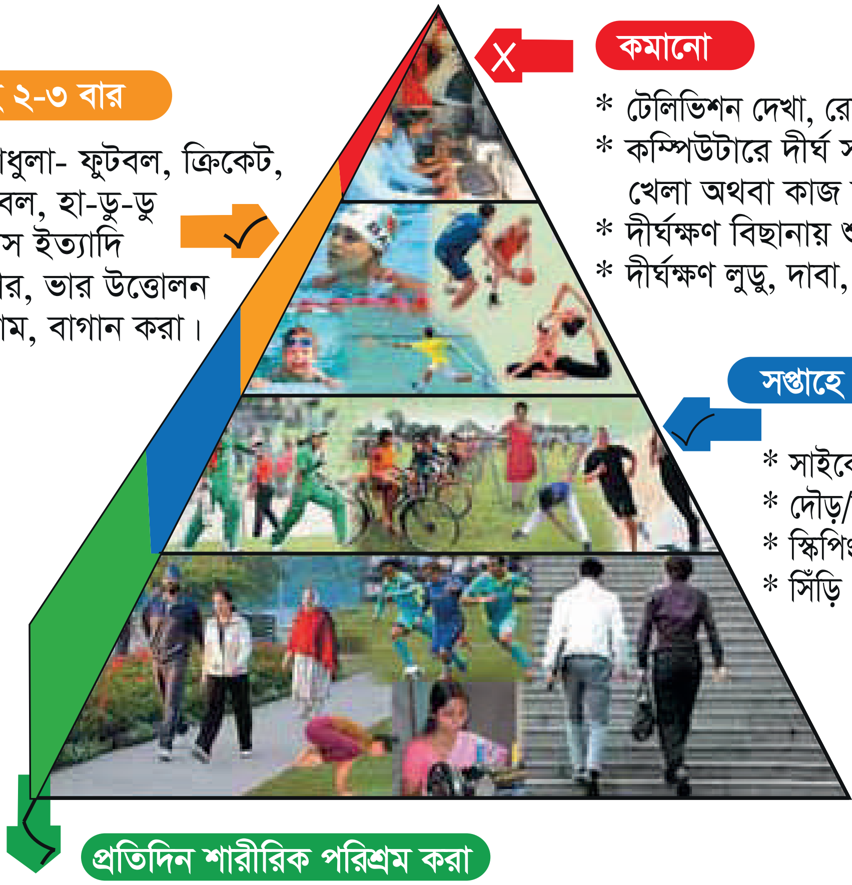
পুষ্টিবার্তা:

- সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং শারীরিক শ্রমের সমন্বয়ে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট বিভিন্ন শারীরিক শ্রম যেমন: হাঁটা, দৌড়ানো, ব্যায়াম করা, সাইকেল চালানো,
- সাঁতার কাটা ইত্যাদিতে অভ্যস্ত হোন।
- খাদ্য গ্রহণের পরে হালকা শারীরিক শ্রম যেমন- হাঁটা অথবা ঘরের কাজকর্ম করুন।

শারীরিক শ্রম পিরামিড

দৈনিক কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা উচিত

**শারীরিক শ্রম পিরামিড থেকে
সুস্থ জীবন যাপনের জন্য বিভিন্ন ধরনের
শারীরিক শ্রম কতক্ষণ করা উচিত
তার নির্দেশনা পাওয়া যাবে**



কমানো

* টেলিভিশন দেখা, রেডিও শোনা, গল্প করা
* কম্পিউটারে দীর্ঘ সময় ভিডিও গেমস খেলা অথবা কাজ করা
* দীর্ঘক্ষণ বিছানায় শুয়ে থাকা
* দীর্ঘক্ষণ লুডু, দাবা, তাস খেলা ইত্যাদি।

সপ্তাহে ২-৩ বার

* খেলাধুলা- ফুটবল, ক্রিকেট, ভলিবল, হা-ডু-ডু টেনিস ইত্যাদি
* সাঁতার, ভার উত্তোলন
* ব্যায়াম, বাগান করা।

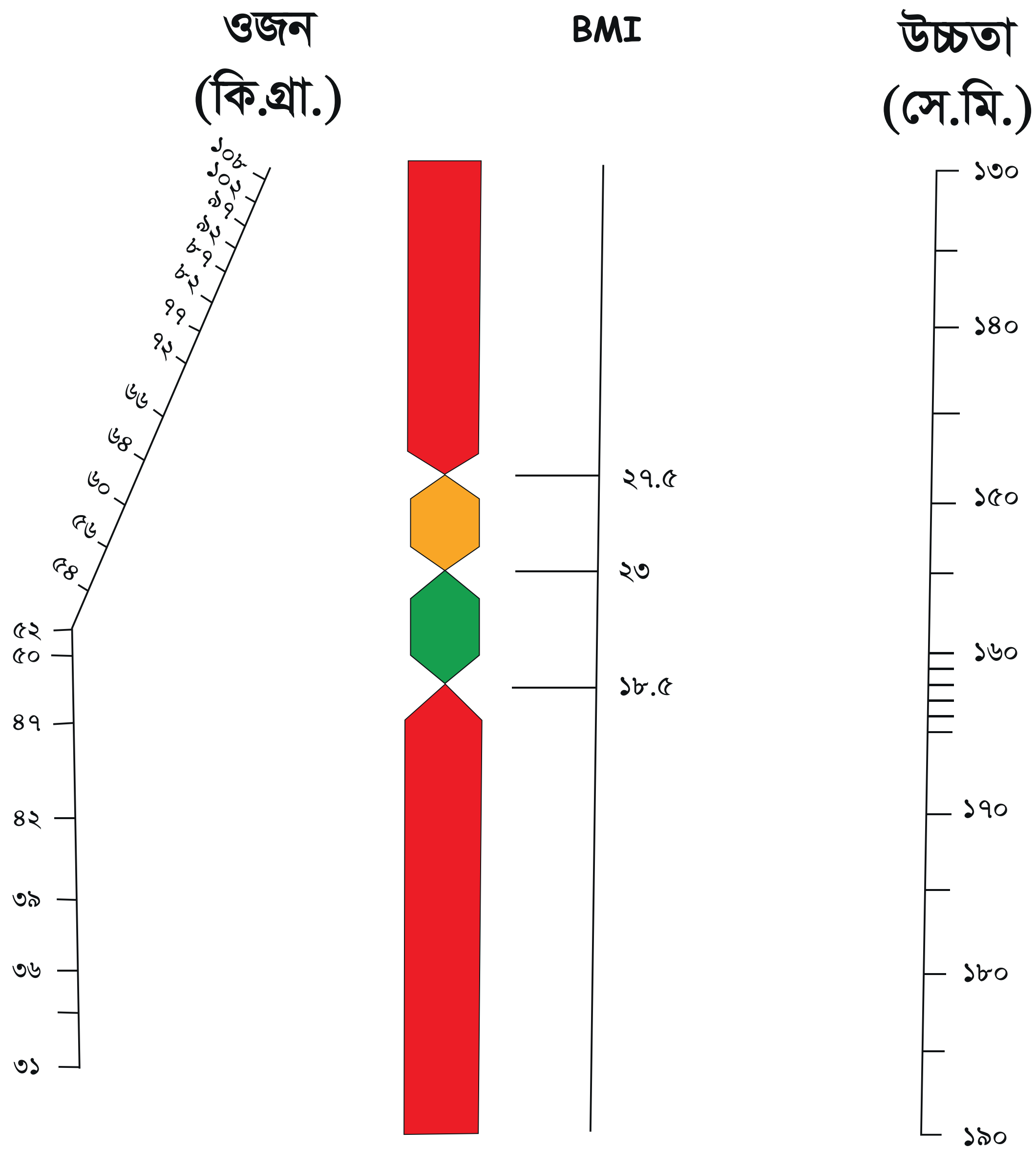
সপ্তাহে ৩-৫ বার

* সাইকেল চালানো,
* দৌড়/জগিং, ব্যায়াম
* স্কিপিং,
* সিঁড়ি বেয়ে ওঠা।

প্রতিদিন শারীরিক পরিশ্রম করা

- গৃহস্থালির কাজকর্ম করা
- যন্ত্রের উপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে কাজে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করা
- প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিটে ২-৩ মাইল হাঁটা, ব্যায়াম করা
- লিফট বা চলন্ত সিঁড়ি ব্যবহারের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা।

শরীরের পুষ্টি পরিমাপের একটি সূচক হল BMI, নিচের নরমোগ্রামটি* একটি নমুনা হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে:



BMI নির্ণয়ের নরমোগ্রাম

*ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউট্রিশন, ইন্ডিয়া ; ইন্ডিয়ান মেডিকেল রিসার্চ কাউন্সিল, ২০০৬

নির্দেশিকা ৮

সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন

সঠিক পদ্ধতিতে রান্নার ফলে খাবারের আকৃতি, স্বাদ, রঙ, গন্ধ এবং গঠন পরিবর্তিত হয়। যার ফলে খাবার সুস্বাদু এবং খাবারের গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। রান্নার ফলে খাবার নরম হয়, এতে উপস্থিত জীবাণু ধ্বংস হয় এবং হজম উপযোগী হয়। বিভিন্ন বিষাক্ত উপাদান যেমন: কীটনাশকের অবশিষ্টাংশ, পরজীবী এবং ধুলাবালি দূর করার জন্য রান্নার পূর্বে খাদ্য দ্রব্যকে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালো ভাবে পরিষ্কার করতে হবে। সবজি ধুয়ে বড়বড় টুকরা করে কাটলে ভিটামিন ও খনিজ লবণের অপচয় কম হয়। রান্নার অনেক পদ্ধতি প্রচলিত আছে, এগুলো হল সিদ্ধ, ভাঁপানো, প্রেসার কুকারে রান্না, সেঁকা, ভাজা, ঝলসানো এবং পোড়ানো। এর মধ্যে সিদ্ধ, সেঁকা এবং ভাঁপানো রান্নার সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি। বসা ভাত এবং ভাঁপানো সবজি স্বাস্থ্যকর খাবার। একবার খাবার ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। রান্না করা খাবার যত দূর সম্ভব দ্রুত গ্রহণ করা ভালো। যারা খাবার ঠিক মতো না চিবিয়ে দ্রুত গ্রহণ করে তাদের দেহে বিভিন্ন জটিলতা যেমন: স্থূলতা, ডায়াবেটিস, বদহজম, ইত্যাদিও ঝুঁকি বেড়ে যায়। খাদ্য গ্রহণের পর হালকা ব্যায়াম বা শ্রম দেহের খাদ্যদ্রব্য বিপাকে সহায়তা করে এবং মেদ বা চর্বি জমতে বাধা দেয় ।

পুষ্টিবার্তা: রান্নার সঠিক পদ্ধতি

- সবজি রান্নার জন্য উচ্চতাপে ও কম সময়ে রান্নার পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- ভাঁপানো এবং সেঁকা খাবার অধিক পুষ্টিসম্মত।
- কাটার পরে ফল ও সবজি বাতাসে খোলা অবস্থায় রাখবেন না।
- রান্নার সময় ঢাকনা ব্যবহার করুন।
- ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার এড়িয়ে চলুন।

পুষ্টিবার্তা: খাদ্যাভ্যাস

- খাবার সময়মত গ্রহণ করুন এবং অতিরিক্ত খাদ্য এড়িয়ে চলুন।
- খাবার ভালো মত চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- খাবারের শেষে মৌসুমি ফল খান।
- সন্তানকে অতিরিক্ত খাবার খাওয়ানো থেকে বিরত থাকুন।

পুষ্টিবার্তা: সুস্থ জীবনযাপন

- খাবার গ্রহণের পরপরই ঘুমানোর অভ্যাস পরিহার করুন এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা সুনিদ্রার অভ্যাস করুন।
- দৈনিক কম পক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করুন।
- ধূমপান, মদ্যপান, তামাক এবং সুপারি চিবানোর মত অভ্যাসসমূহ পরিহার করুন।
- খাওয়ার আগে, খাওয়ার পরে, বাথরুম ব্যবহারের পরে এবং বাইরে থেকে বাড়িতে ঢুকে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।
- প্রতি সপ্তাহে নখ কাটুন।
- ২ বছর বয়স থেকে প্রত্যেকে (গর্ভবতী মা ব্যতীত) ৬ মাস অন্তর অন্তর একবার কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাবারের পর গ্রহণ করুন।
- বছরে অন্তত একবার মেডিকেল চেক-আপ করুন।

নির্দেশিকা ৯

গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন

গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে একজন মহিলার পুষ্টি চাহিদাবৃদ্ধি পায়। শিশুর বৃদ্ধি এবং মায়ের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়ের প্রতিদিন পর্যাপ্ত পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন। মা যে খাবার খায় তা থেকে শিশুর পুষ্টি ও বৃদ্ধির প্রয়োজনীয় উপাদান গুলো আসে। এজন্য গর্ভাবস্থায় চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাবার গ্রহণ করা উচিত। গর্ভাবস্থায় গড় ওজন বৃদ্ধি ১১ কেজি (পরিসীমা ১০-১২ কেজি) হওয়া সুস্বাস্থ্যের বহিঃপ্রকাশ। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, আমাদের দেশের উল্লেখযোগ্য সংখ্যক মহিলা আয়রনের অভাবে ভুগছে। এজন্য গর্ভাবস্থায় আয়রনসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। এটি ভ্রূণের মস্তিষ্ক গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। খাদ্য গ্রহণের পর পরই চা পান থেকে বিরত থাকা উচিত; কারণ তা আয়রন শোষণে বাধা দেয়। আমাদের দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে খাদ্য গ্রহণ সংক্রান্ত নানা রকম কুসংস্কার, ভ্রান্ত ধারণা ও অবিশ্বাস প্রচলিত আছে যা গর্ভবতী মাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে এবং ভ্রূণের সঠিক বৃদ্ধিতে ব্যাঘাত ঘটায়। তাই এগুলো এড়িয়ে চলা উচিত। গর্ভাবস্থায় আমাদের দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে পরিবারের আন্তরিক সহযোগিতা, পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ ও বিশ্রামের অভাব অনেক প্রকার দুর্ঘটনার ঝুঁকি বেড়ে যায়। যেমন: কম ওজনের শিশু জন্ম গ্রহণ, বুদ্ধি প্রতিবন্ধী বা বিকলাঙ্গ শিশুর জন্ম ইত্যাদি।

পুষ্টিবার্তা:

- গর্ভাবস্থায় আয়রনসমৃদ্ধ খাদ্য যেমন: মাংস, বুটের ডাল, পাট শাক, কচু শাক, চিড়া ইত্যাদি গ্রহণ করুন।
- এ সময় মৌসুমি ফল বিশেষ করে খাবারের পর পর খাবেন।
- চা, কফি প্রধান দুই খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে গ্রহণ করুন।
- গর্ভাবস্থায় সঠিক ওজন বৃদ্ধি বজায় রাখুন।
- এক বারে খেতে না পারলে বারেবারে খাবেন।
- খাবার সম্পর্কিত ভ্রান্ত ধারণা বা কুসংস্কার এড়িয়ে চলুন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা করুন।

নির্দেশিকা ১০

৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন

মায়ের বুকের দুধ শিশুর জন্য আদর্শ খাবার। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দিয়েছে। এ সময়ে অন্য কোনো তরল খাবার দেওয়ার প্রয়োজন হয় না। শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য মায়ের দুধ সবচেয়ে উপযোগী প্রাকৃতিক খাদ্য, যা শিশুর জীবন বাঁচায়, রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে এবং জন্মনিয়ন্ত্রক হিসেবে কাজ করে। ৬ মাস পরে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির সঙ্গে খাদ্যের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ায় মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাবারের প্রয়োজন হয়। এসময় ঘরে তৈরি নিরাপদ পরিপূরক খাবার খাওয়ানো উত্তম। পরিপূরক খাবার নিরাপদ না হলে শিশুর নানারকম অসুস্থতাসহ মৃত্যু ঝুঁকি থেকে যায়। পরিপূরক খাবার এমন ভাবে দেওয়া উচিত যেন শিশু ২ বছর বয়সে পরিবারের স্বাভাবিক খাবারে অভ্যস্ত হয় ।

পুষ্টিবার্তা:

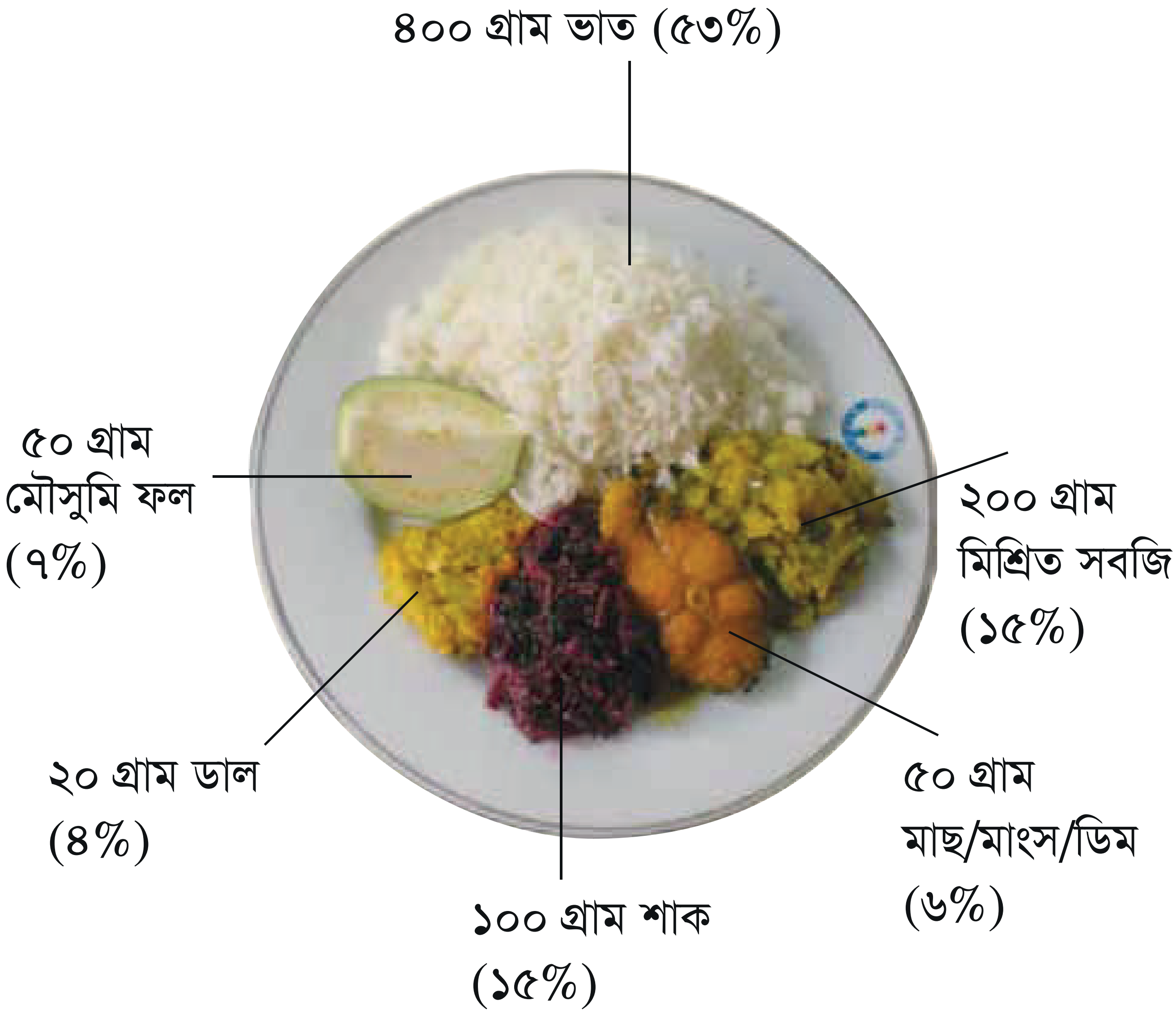
- শিশু জন্মের পর ১ ঘণ্টার মধ্যে শাল দুধ পান করান।
- শিশুর বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ খাওয়ান।
- প্রসূতি মায়ের জন্য পারিবারিকভাবে আন্তরিক সহযোগিতা ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করুন।
- শিশুর ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি যথাযথ পরিপূরক খাবার (আলুসিদ্ধ, ডিম সিদ্ধ, পাকা কলা,
- খিচুড়ি) দেওয়া এবং ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান।
- ১ বছর বয়স থেকে শিশু নিজে নিজে খাবে, জোর করে খাওয়ানো ঠিক নয়।
- শিশুকে কোমল ও মিষ্টি পানীয় দেওয়া থেকে বিরত রাখুন, এগুলো দাঁতের ক্ষয় ঘটায়।
- স্তন্যদাত্রী মাকে ধূমপান, মদ্যপান, তামাক ও ক্ষতিকর ঔষধ সেবন থেকে বিরত রাখুন।

খাদ্য পিরামিড

নিচের খাদ্য পিরামিডটিতে পরিমাণগত এবং গুণগত উভয় প্রকার খাদ্য উপাদান অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। শস্য জাতীয় খাদ্য এই পিরামিডের ভিত্তি; যা চাহিদা মত গ্রহণ করতে বলা হয়েছে। পিরামিডের মাঝখানে শাক সবজি, ফল এবং মাছ/মাংসের প্রয়োজনীয় পরিবেশন সম্পর্কে বলা হয়েছে। শাক সবজি ও ফলমূল পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং মাছ, মাংস ও ডাল জাতীয় খাবার চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করা উচিত। পিরামিডের উপরের দিকে দুধ এবং চর্বি জাতীয় খাবার গুলোর কথা বলা হয়েছে-যেগুলো যথা ক্রমে পর্যাপ্ত ও পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। পিরামিডের শীর্ষে চিনির কথা বলা হয়েছে যা অল্প/সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। পৃষ্ঠা নং ৩১ এ পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত দেখানো হয়েছে।

খাদ্য পিরামিড

* ৩০ ও ৩১ নং পৃষ্ঠায় বিভিন্ন খাদ্যের পরিমাণ সম্পর্কে উল্লেখ আছে।



প্লেট পদ্ধতিতে একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দুপুরের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত (ওজনের ভিত্তিতে)

খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন

সুস্বাস্থ্যের জন্য আপনার নিজের খাদ্যাভ্যাস এবং অন্যান্য সংশ্লিষ্ট বিষয়ের মাধ্যমে প্রাত্যহিক জীবনযাত্রার মূল্যায়ন নম্বর বের করুন। মূল্যায়ন নম্বর শুধু "নিয়মিত"-এর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। ১৫-১৭ নম্বারপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের জীবনযাত্রার মান উত্তম হওয়ার এদের দীর্ঘমেয়াদি রোগ বা অপুষ্টিতে আক্রান্তের ঝুঁকি কম।

প্রতিদিনের খাদ্যগ্রহণ এবং জীবনযাত্রার উপর ভিত্তি করে নিম্নে বর্ণিত ছকের মধ্যে নিয়মিত/ মাঝে মাঝে/ কখনো না জায়গায় টিক দিন। টিক চিহ্নগুলোর যোগ ফল থেকে মূল্যায়ন নম্বার পাওয়া যাবে।

ছক-৩:খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন তালিকা

খাদ্যাভ্যাস এবং সংশ্লিষ্ট বিষয়	খাদ্য গ্রহণের মাত্রা		
	নিয়মিত	মাঝে মাঝে	কখনো না
১। ঢেঁকি ছাঁটা চাল ও লাল আটা খাওয়া			
২। মাছ/মাংস খাওয়া			
৩। ডাল খাওয়া			
৪। শাক সবজি খাওয়া (পাতা জাতীয় ও অন্যান্য)			
৫। টক জাতীয় ও ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল খাওয়া			
৬। জাঙ্ক ফুড পরিত্যাগ করা			
৭। মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়া			
৮। দুধ পান করা			
৯। টাটকা এবং ভালোভাবে প্রস্তুত খাবার খাওয়া			
১০। অতিরিক্ত খাবার না খাওয়া			
১১। খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খাওয়া			
১২। খাবারের পূর্বে সঠিকভাবে হাত ধুয়ে নেওয়া			
১৩। প্রতিদিন সময় মত খাবার গ্রহণ করা			
১৪। প্রতি সপ্তাহে শরীরের ওজন পরিমাপ করা			
১৫। ব্যায়াম করা/খেলাধূলা করা			
১৬। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেয়া এবং ঘুমানো			
১৭। বছরে/মাসে কমপক্ষে একবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো			

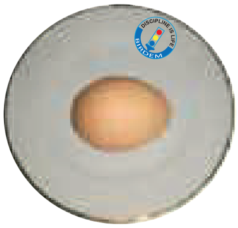
◆ নিয়মিত-প্রতিদিন ◆ মাঝে মাঝে-৩ দিন/সপ্তাহ ◆ কখনো না-সপ্তাহে ৩ দিনের কম।

মূল্যায়ন নম্বর

উত্তম	মধ্যম	নিম্নমান
১৫-১৭	১১-১৪	<১০

খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ

১ কাপ (২০০ গ্রাম) রান্না সবজি (২ পরিবেশন)
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১টা ডিম (৬০ গ্রাম, ১ পরিবেশন) থেকে
৭০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১ কাপ (১০০ গ্রাম) রান্না ভাত (১ পরিবেশন)
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১টি কলা (১০০ গ্রাম, ১ পরিবেশন)
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১ কাপ মাঝারি ঘনডাল (১৫০ মি.লি বা ৩০ গ্রাম শুকনা ডাল,
১পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১৫০ মি.লি. দুধ (১ পরিবেশন)
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১ টুকরা (৮০ গ্রাম) রান্না মাছ (১ পরিবেশন)
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১৫ মি.লি. তেল (১ পরিবেশন)
থেকে ১৩৫ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

বারডেম হাসপাতালে ব্যবহৃত আদর্শ মাপের কাপ বাটি এবং চামচ নির্দেশিকাতে পরিমাপক এবং পরিবেশনে ব্যবহৃত হয়েছে।

খাদ্য পরিবেশন তালিকা

শস্য, মাছ, মাংস এর প্রতি পরিবেশন থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়। ফল ও সবজি এর প্রতি পরিবেশন থেকে ৫০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়

ছক-৪: খাদ্য পরিবেশন তালিকা

খাবার	পরিবেশন সংখ্যা	গ্রাম/পরিবেশন	পরিবেশন আকার (রান্না ছাড়া)	কিলোক্যালরি
চাল	৯-১২	৩০	১/৫ কাপ	১০০
আটা	১-৩	৩০	১/৩ কাপ	১০০
আলু	২-৩	৭৫	১ মাঝারি	৫০
ডাল	১-২	৩০	১/৫ কাপ	১০০
শাক	১-২	১৫০	১ আটি	৫০
সবজি	১-২	১৫০	১ ১/২ কাপ	৫০
ফল	১-২	১০০	২টি (ছোট)	৫০
মাছ, মাংস	১-৩	১০০	২ টুকরা	১০০
ডিম	১	৬০	১ টি	১০০
দুধ	১-৩	১৫০	১ কাপ	১০০
চিনি	৩-৫	৫	১ চা চামচ	২০
রান্নায় ব্যবহৃত তেল	২-৪	১৫ মি.লি.	১টে. চামচ/৩ চা চামচ	১৩৫
মশলা*	১	২০	৪ চা চামচ	৫০

- *১ কাপ = ১৫০ গ্রাম বা মি.লি.।*
- *১ টেবিল চামচ বা ৩ চা চামচ = ১৫ মি.লি.।*

** মশলা-পেঁয়াজ, রসুন, আদা, হলুদ এবং মরিচ (শুকনা)।*

দৈনিক কাঙ্ক্ষিত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

নিচের ছকটিতে বাংলাদেশের পূর্ণবয়স্ক একজন ব্যক্তির প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ দেয়া হয়েছে। বাংলাদেশের একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক খাদ্য চাহিদা, আদর্শ ওজন, শারীরিক পরিশ্রম, লিঙ্গ, বয়স, উচ্চতা বিবেচনা করে ২৪৩০ কিলো ক্যালরি নির্ধারণ করা হয়, যেখানে ৫৬% খাদ্য শক্তি আসবে শস্য জাতীয় খাদ্য থেকে এবং প্রাণিজ খাদ্য থেকে আসবে ১০.৫% খাদ্য শক্তি। এর সাথে প্রতিদিন ৪০০ গ্রাম শাক সবজি ও ফল খাওয়ার কথা বলা হয়েছে।

ছক-৫: বাংলাদেশীদের জন্য কাঙ্ক্ষিত খাদ্য গ্রহণ *

খাদ্য		ডিডিপি, বারডেম, ২০১৩ (২৪৩০ কিলো ক্যালরি)	
		কাঙ্ক্ষিত গ্রহণ (গ্রাম)	শতকরা হার (মোট শক্তির)
মোট শস্য		৪০০	৫৬
চাল		৩৫০	৪৯
গম ও অন্যান্য খাদ্যশস্য		৫০	৭
ডাল		৫০	৬.৫
প্রাণিজখাদ্য		২৬০	১০.৫
মাছ		৬০	৩
মাংস		৪০	২
ডিম		৩০	২
দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য		১৩০	৩.৫
ফল		১০০	৩
শাকসবজি	পাতাজাতীয়	১০০	২
	অন্যান্য	২০০	২
আলু		১০০	৪
রান্নায়ব্যবহৃত তেল		৩০	১১
চিনি/গুড়		২০	৩
মশলা		২০	২
সর্বমোট		১২৮০	১০০

Desirable Dietary Pattern for Bangladesh (DDP), 2013

মেনু পরিকল্পনা

শারীরিক ওজন, শারীরিক কার্যকলাপের ধরন, শারীরিক অবস্থা, মৌসুমি খাদ্য এবং খাদ্যের বৈচিত্র্যতার উপর ভিত্তি করে মেনু পরিকল্পনা করা হয়েছে ।

প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ

বয়স	: (১৯-২৯ বছর)
কাজের ধরন	: হালকা
বর্তমান শক্তির চাহিদা	: ২৪৩০ কিলোক্যালরি/দিন*
ওজন	: ৬০ কেজি

শক্তির (কিলোক্যালরি) চাহিদার ভিত্তিতে শর্করা, প্রোটিন ও চর্বির চাহিদা নির্ণয়:

৭০% কিলোক্যালরি শর্করা (৫০% শস্যজাতীয় + ২০% অন্যান্য খাদ্য থেকে)
২০% কিলোক্যালরি চর্বি থেকে
১০% কিলোক্যালরি প্রোটিন থেকে

১০০%

২৪৩০ কিলোক্যালরি শক্তির জন্য পুষ্টি উপাদানের অনুপাত নিচে দেখানো হলো:

শর্করা:

৭০% ২৪৩০ কিলোক্যালরি = ১৭০১ কিলো ক্যালরি।
১৭০১ কিলোক্যালরি ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৪২৫ গ্রাম।
অতএব, পুরুষের ৪২৫ গ্রাম শর্করা প্রয়োজন।

চর্বি:

২০% ২৪৩০ কিলোক্যালরি = ৪৮৬ কিলোক্যালরি।
৪৮৬ কিলোক্যালরি ৯ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৫৪ গ্রাম।
অতএব, পুরুষের ৫৪ গ্রাম চর্বি প্রয়োজন।

প্রোটিন:

১০% ২৪৩০ কিলোক্যালরি = ২৪৩ কিলোক্যালরি।
২৪৩ কিলোক্যালরি ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৬১ গ্রাম।
অতএব, পুরুষের ৬১ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন।

*দৈহিক পরিশ্রমের পরিবর্তনের সাথে দৈনিক শক্তি চাহিদার পরিবর্তন হবে।

ছক-৬: মেনু পরিকল্পনা

বয়স	: ২৮	লিঙ্গ	: পুরুষ	ক্যালরি চাহিদা	: ২৪৩০
উচ্চতা (সে.মি.)	: ১৭০	PAL (শারীরিক শ্রমের ধাপ)	: ১.৫	শর্করা	: ৭০% (১৭২২ কিলোক্যালরি)
ওজন (কেজি)	: ৬০	BMR (কিলোক্যালরি/কেজি/দিন)	: ২৭	প্রোটিন	: ১২% (২৮৩ কিলোক্যালরি)
				স্নেহ	: ১৮% (৪২৬ কিলোক্যালরি)

সকালের নাস্তা + নাস্তা — ৭০০ কিলোক্যালরি

	খাবারের নাম	পরিমান (গ্রাম)
সকালের নাস্তা	আটা	৬০
	ছোলা (ভাঙ্গা)	১৫
	চিচিঙ্গা	১২৫
	মশলা + লবণ	৫
	তেল	১০
নাস্তা	পাকা কলা	১০০
	চিড়া	৫০
	গুড়	১০

দুপুরে খাবার + নাস্তা — ৯৪০কিলো ক্যালরি

	খাবারের নাম	পরিমান (গ্রাম)
দুপুরের খাবার	চাল	১৫০
	মসুরের ডাল	১০
	আলু	৫০
	ঢেঁড়স	১২৫
	মাছ	৩০
	পুঁই শাক	১০০
	মশলা + লবণ	১০
	তেল	১০
নাস্তা	গুড়	১০
	তরমুজ	১০০
	মুড়ি	৩০

রাতের খাবার + নাস্তা — ৭৯০ কিলোক্যালরি

	খাবারের নাম	পরিমান (গ্রাম)
রাতের খাবার	চাল	১২০
	মসুরের ডাল	১০
	লাউ	১২৫
	লাল শাক	১০০
	মুরগী (ফার্ম)	৪০
	মশলা + লবণ	১০
	তেল	১০
নাস্তা	গরুর দুধ (সর-সহ)	১৩০

খাদ্য তালিকা ও পুষ্টি মূল্য

খাবারের নাম	পরিমাণ গ্রাম	আঁশ গ্রাম	শক্তি (কি. ক্যা)	শক্তি (কি. জুল)	প্রোটিন গ্রাম	স্নেহ গ্রাম	শর্করা গ্রাম	ক্যালসিয়াম মি.গ্রাম	লৌহ মি.গ্রাম	ভিটামিন বি১ মি.গ্রাম	ভিটামিন বি২ মি.গ্রাম	ভিটামিন সি মি.গ্রাম	ভিটামিন এ মাইক্রো.গ্রাম	ভিটামিনবি৩ মি.গ্রাম	ফলিক এসিড মাইক্রো.গ্রাম	জিংক মি.গ্রাম	ম্যাগনেশিয়াম মি.গ্রাম	সোডিয়াম মি.গ্রাম	পটাশিয়াম মি.গ্রাম	ফসফরাস মি.গ্রাম
চিড়া	৫০	০.৬৫	১৭৮	৭৫৫	৩	০.৫৫	৪০	১৩	৩.৪০	০.১০	০.০২	০	০	২.০০	০.০০	১	২৪	১	৭৫	৬৫
মুড়ি	৩০	০.৪২	১০৮	৪৬২	২	০.০৩	২৫	৩	০.২১	০.০৬	০. ০৪	০	০	১.০৫	৩.৪৯	০	১৪	১৯৫	৪৬	৪০
আটা	৬০	৬.৪২	২০০	৮৪৬	৭	১.২৬	৩৭	৩১	২.৯৪	০.২৯	০.১০	০	০	৩.৭২	১৭.৪০	২	৯১	১০	১৭০	১৮৪
চাল	২৭০	৯.১৮	৯২৯	৩৯২৬	১৮	১.০৮	২০৭	২৪	১.৮৯	০.৫৭	০.১৪	০	০	১২.৪২	২৯.৭০	৪	১১৬	৫	৩৯৪	৩৪০
ছোলা	১৫	২.৬১	৫৩	২২১	৩	০.৯০	৭	৩০	১.৩২	০.০৪	০.০৪	০	১	০.৭৪	২৭.৯০	০	২০	৫	১০৭	৫৫
মসুর ডাল	২০	২.৬৪	৬৩	২৬৮	৬	০.১৬	৯	৫	১.০২	০.১৬	০.০২	০	১	১.২৬	৭.২০	১	১৪	৭	১২৭	৫২
লালশাক	১০০	৪.২০	৩২	১৩১	৫	০.৩০	১	২৫৬	৬	০.০৩	০.১৩	৪২	৭৯৩	১.৬০	৮৫.০০	১	১৮১	৫৯	২৬১	৩২
পুঁই শাক	১০০	২.২০	২৫	১০৫	২	০.৩০	২	১১১	২.২০	০.০২	০.৩৬	৫২	১৭০	০.৫০	১৪০.০	০	১৭৯	৬৯	১৮৭	৩১
মশলা +লবণ	২৫	০.৪২	৪৮	৫৫	২	১.৫৪	৭	৫	০.১৯	০.০০	০.০৩	১	০	০.০৭	৪.১৮	০	৫	১১৮০	৪৬	৬
আলু	৫০	১.০৫	৩৩	১৪১	১	০.১০	৭	৬	০.২৫	০.০৪	০.০৪	১০	১	০.৪০	৯.০০	০	১১	৮	১৪৩	২০
লাউ	১২৫	০.৭৫	৪৩	১৭৮	১	০.১২	৯	৩৩	০.৮৮	০. ০১	০.০২	১১	২	০.৫০	৭.৫০	১	১৪	৪৯	১৮৮	৬৬
চিচিঙ্গা	১২৫	১.০০	৩০	১২৯	১	০.৩৮	৬	৩৯	০.৫০	০.০৫	০.০৮	২৪	০	১.০০	২০.০০	০	২১	৪৯	১৯৪	৩৫
ঢেঁড়স	১২৫	৩.৮৮	৪৯	২০৫	৩	০.২৫	৭	১১৬	১.১২	০.০৫	০.২০	২২	২৪	১.৭৫	৭৫.০০	০	২৫	৪৬	২২৩	৩৫
সরিষার তেল	৩০	০.০০	২৭০	১১১০	০	৩০.০০	০	০	০.০০	০.০০	০.০০	০	০	০.০০	০.০০	০	০	০	০	০
পাকা কলা	১০০	২.৬০	৯৫	৪০০	১	০.৮০	১৯	১১	০.৩০	০.০৫	০.০৮	১	২	০.৯০	২০.০০	০	২৩	১০	৪১১	৩৬
তরমুজ	১০০	০.৪০	২২	৯৩	১	০.২০	৪	১২	০.৪০	০.০২	০.০৪	২৪	২৯	০.৩০	৩.০০	০	১১	১৭	১০৭	১২
কই মাছ	৩০	০.০০	৪২	১৭৪	৫	২.৩১	০	১৯	০.৩৬	০.০১	০.০৫	০	৬৫	০.৭৮	০.০০	০	১৬	১৬	৬৪	৪৮
মুরগী (ফার্ম)	৪০	০.০০	৫১	২১৫	৮	২.২৮	০	৭	০.৪০	০.০৪	০.০৫	০	০	৩.৮০	১.৬০	১	১২	২২	১২০	৭২
গরুর দুধ (সরসহ)	১৩০	০.০০	৮২	৩৪২	৪	৪.৮১	৬	১৩৪	০.১৩	০.০৮	০.৩৬	৩	৪১	১.০৪	১১.৭০	১	১৭	৬৬	১৭০	১১৭
গুড়	২০	০.০০	৭৭	৩২৬	০	০.০২	১৯	১৮	০.৩২	০.০০	০.০০	০	০	০.০০	০.০০	০	২৪	১৬	৫৮	১৪
মোট	১৫৪৫	৩৮.৪২	২৪৩০	১০০৮০	৭২	৪৭.৩৯	৪১০	৮৭৩	২৩.৮৩	১.৬২	১.৮০	১৮৮	১১২৮	৩৩.৮৩	৪৬২.৬৭	১৩	৮১৬	১৮৩২	৩০৯৯	১২৬১
আর.ডি.এ:		৩৮.০০	২৪৩০	১০২০৬	৬২	২০.০০	৪২৫	১০০০	২৭.৪০	১.২০	১.৩০	৪৫	৬০০	১৬.০০	৪০০.০০	৭.০০	২৬০	২০৯২	৩৭৫০	৭০০

সকাল: রুটি ২ টা, ছোলা ১/২ কাপ(মাঝারি ঘনত্বের), চিচিঙ্গা ১/২ কাপ, **মধ্য দুপুর:** কলা ১টা মাঝারি, চিড়া গুড় ১/২ কাপ, **দুপুর:** ভাত ৪.৫ কাপ,মাছ ১ টুকরা (ছোট), মসুরের ডাল ১/২ কাপ, সবজি (আলু, পুঁইশাক, ঢেঁড়শ), ১.৫ কাপ, **বিকাল:** তরমুজ ১ কাপ, মুড়ি গুড় ১ কাপ, **রাত:** ভাত ৩.৫ কাপ,মসুরের ডাল ১/২ কাপ, সবজি (লাল শাক, লাউ) ১/২ কাপ, মুরগী ১ টুকরা (ছোট), **শোবার সময়:** দুধ ১ কাপ। (লবণ জন প্রতি ৫ গ্রাম/দিন)

আইডিডিএস: ১২ এর মধ্যে ১০ খাদ্য মূল্য: ৬২ টাকা (২০১০ সালের কৃষিবিপণন অধিদপ্তরের মূল্য অনুযায়ী)।

বিভিন্ন বয়সের পুষ্টি চাহিদা:

ছক-৭: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর প্রোটিন, চর্বি ও আঁশের চাহিদা

বয়স (বছর)	দৈহিক ওজন (কেজি)		প্রোটিন (গ্রাম)**		মোট চর্বি *** (% মোট শক্তি)		আঁশ গ্রাম/দিন*	
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী
<১	৭.৪৭	৬.৯১	১০.২	৯.৪	৪০-৬০	৪০-৬০	পর্যাপ্ত গ্রহন মাত্রা নির্ধারণ হয়নি	পর্যাপ্ত গ্রহন মাত্রা নির্ধারণ হয়নি
১	১১.৪৩	১০.৭৯	১১.৬	১০.৮	৩৫	৩৫	১৪	১৪
২	১৩.৫১	১৩	১১.৯	১১.৪	৩৫	৩৫	১৪	১৪
৩	১৫.৬৭	১৫.০৬	১৩.১	১২.৭	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৪	১৪
৪-৬	১৭.৬৯-১৮.৪৬	১৬.৮১-১৭.৮১	১৭.১	১৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৮	১৮
৭-৮	২০.৩৭-২২.৫৫	১৯.৭৬-২২.০৯	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৮	১৮
৯-১০	২৫-২৭.৮	২৪.৮২-২৮.২১	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২০
১১-১৪	৩০.৮৮-৪৩.৯৬	৩২.৩৬-৪৩.২২	৪০.৫	৪১	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২০
১৫-১৮	৪৯.৮৭-৪৫.৭৫	৪৪.৯৯-৪০.৭৫	৫৭.৯	৪৭.৪	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৮	২২
১৯-৫০	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩০	২৫
৫১-৬৫+	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩০	২৫
গর্ভাবস্থায় (১ম ৩ মাস)				+১				২৫-২৮
গর্ভাবস্থায় (২য় ৩ মাস)				+১০				২৫-২৮
গর্ভাবস্থায় (৩য় ৩ মাস)				+৩১				২৫-২৮
স্তন্যদানকালে (০-৬ মাস)				+১৯				২৭-৩০
স্তন্যদানকালে (৭-১২ মাস)				+১৩				২৭-৩০

*নিউট্রিয়েন্ট রেফারেন্স ভ্যালুস ফর অস্ট্রেলিয়া অ্যান্ড নিউজিল্যান্ড, ২০০৫

** জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৭

***জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৮

ছক-৮: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর ভিটামিন চাহিদা*

বয়স (বছর)	দৈহিক ওজন (কেজি)		ভিটামিন এ (রেটিনল সমতুল্য) মাইক্রো গ্রাম/দিন		থায়ামিন মিলিগ্রাম/দিন		রিবোফ্লাভিন মিলিগ্রাম/দিন		নায়াসিন মিলিগ্রাম NEs/দিন		ভিটামিন বি-১২ মাইক্রো গ্রাম/দিন		ফোলেট(DFE) মাইক্রো গ্রাম/দিন		ভিটামিন সি RNI মি.গ্রাম/দিন	
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী
<১	৭.৪৭	৬.৯	৩৭৫-৪০০	৩৭৫-৪০০	০.২-০.৩	০.২-০.৩	০.৩-০.৪	০.৩-০.৪	২-৪	২-৪	০.৪-০.৭	০.৪-০.৭	৮০	৮০	২৫-৩০b	২৫-৩০b
১-৩	১১.৪-১৫.৭	১১-১৫	৪০০	৪০০	০.৫	০.৫	০.৫	০.৫	৬	৬	০.৯	০.৯	১৫০	১৫০	৩০b	৩০b
৪-৬	১৭.৭-১৮.৫	১৭-১৮	৪৫০	৪৫০	০.৬	০.৬	০.৬	০.৬	৮	৮	১.২	১.২	২০০	২০০	৩০b	৩০b
৭-৯	২০.৪-২৫	২০-২৫	৫০০	৫০০	০.৯	০.৯	০.৯	০.৯	১২	১২	১.৮	১.৮	৩০০	৩০০	৩৫b	৩৫b
১০-১৮	২৭.৮-৭৫	২৮-৭৫	৬০০	৬০০	১.২	১.১	১.৩	১	১৬	১৬	২.৪	২.৪	৪০০	৪০০	৪০	৪০
১৯-৬৫	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৬০০	৫০০	১.২	১.১	১.৩	১.১	১৬	১৪	২.৪	২.৪	৪০০	৪০০	৪৫	৪৫
৬৫+	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৬০০	৬০০	১.২	১.১	১.৩	১	১৬	১৪	২.৪	২.৪	৪০০	৪০০	৪৫	৪৫
গর্ভাবস্থায়				৮০০		১.৪		১.৪		১৮		২.৬		৬০০		৫৫
স্তন্যদানকালে				৮৫০		১.৫		১.৬		১৭		২.৮		৫০০		৭০

ছক-৯: বিভিন্ন বয়সের নারী-পুরুষের জন্য খনিজ লবণের চাহিদা

বয়স (বছর)	দৈহিকওজন (কেজি)		ক্যালসিয়াম মিলিগ্রাম/দিন**		ফসফরাস মিলিগ্রাম/দিন*		লৌহ** প্রস্তাবিত পুষ্টি উপাদান গ্রহণ (মিলিগ্রাম/দিন) আয়রনের জৈব প্রাপ্যতা অনুযায়ী								সোডিয়াম মিলিগ্রাম/দিন (RI)***		পটাসিয়াম মিলিগ্রাম/দিন (RI) ***		ম্যাগনেসিয়াম মিলিগ্রাম/দিন**	
							১৫%	১২%	১০%	৫%	১৫%	১২%	১০%	৫%						
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ				নারী				পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী
<১	৭.৪৭	৬.৯১	৩০০[ম] -৪০০[গ]	৩০০[ম] -৪০০[গ]	৯০-২৭৫	৯০-২৭৫	৬.২	৭.৭	৯.৩	১৮.৬	৬.২	৭.৭১	৯.৩	১৮.৬	৪০৭	৪০৭	৬২৮	৬২৮	২৬[ম]	২৬[ম]
১-৩	১১.৪৩ - ১৫.৬৭	১০.৭৯ - ১৫.০৬	৫০০	৫০০	৪৬০	৪৬০	৩.৯	৪.৮	৫.৮	১১.৬	৩.৯	৪.৮	৫.৮	১১.৬	৫৮৯	৫৮৯	১১০০	১১০০	৬০	৬০
৪-৬	১৭.৬৯ - ১৮.৪৬	১৬.৮১ - ১৭.৮১	৬০০	৬০০	৫০০	৫০০	৪.২	৫.৩	৬.৩	১২.৬	৪.২	৫.৩	৬.৩	১২.৬	১০০৫	১০০৫	১৫৫০	১৫৫০	৭৬	৭৬
৭-৯	২০.৩৭ - ২৫	১৯.৭৬ - ২৪.৮২	৭০০	৭০০	৫০০	৫০০	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৭.৮	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৭.৮					১০০	১০০
১০	২৭.৮	২৮.২১	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৭.৮	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৭.৮					২৩০	২২০
১১-১৪ ঋতুপূর্ব											৯.৩	১১.৭	১৪.০	২৮.০						
১১-১৪	৩০.৮৮ - ৪৩.৯৬	৩২.৩৬ - ৪৩.২২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৯.৭	১২.২	১৪.৬	২৯.২	২১.৮	২৭.৭	৩২.৭	৬৫.৪					২৩০	২২০
১৫-১৭	৪৯.৮৭ - ৫৮.৬৪	৪৪.৯৯ - ৪৮.৫১	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	১২.৫	১৫.৭	১৮.৮	৩৭.৬	২০.৭	২৫.৮	৩১.০	৬২.০					২৩০	২২০
১৮	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৯.১	১১.৪	১৩.৭	২৭.৪	১৯.৬	২৪.৫	২৯.৪	৫৮.৮					২৩০	২২০
১৯-৫০	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১০০০	১০০০	৭০০	৭০০	৯.১	১১.৪	১৩.৭	২৭.৪	১৯.৬	২৪.৫	২৯.৪	৫৮.৮	২০৯২	১৯০২	৩৭৫০	৩২২৫	২৬০	২২০
৫১-৬৫	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১০০০	১৩০০	৭০০	৭০০	৯.১	১১.৪	১৩.৭	২৭.৪	১৯.৬	২৪.৫	২৯.৪	৫৮.৮	২০৯২	১৯০২	৩৭৫০	৩২২৫	২৬০	২২০
৬৫+	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১৩০০	১৩০০	৭০০	৭০০	৯.১	১১.৪	১৩.৭	২৭.৪	১৯.৬	২৪.৫	২৯.৪	৫৮.৮	২০৯২	১৯০২	৩৭৫০	৩২২৫	২২৪	১৯০
গর্ভাবস্থায়				১২০০		৭০০					+৭.৫	+৯.৪	+১১.৩	+২২.৬						২২০
স্তন্যদানকালীন				১০০০		৭০০					+১০.০	+১২.৫	+১৫.০	+৩০.০						২৭০

ম মায়ের দুধ, গ গরুর দুধ

*জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০২

**জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৪

***ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউট্রিশন, ২০১০

ছক-১০: বিভিন্ন বয়সের নারী-পুরুষের জন্য খনিজ লবণের চাহিদা*

বয়স (বছর)	দৈহিকওজন (কেজি)		আয়োডিন মাইক্রোগ্রাম/দিন		জিংক মিলিগ্রাম/দিন					
					উচ্চ জৈব প্রাপ্যতা	মাঝারি জৈব প্রাপ্যতা	নিম্ন জৈব প্রাপ্যতা	উচ্চ জৈব প্রাপ্যতা	মাঝারি জৈব প্রাপ্যতা	নিম্ন জৈব প্রাপ্যতা
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ			নারী		
<১	৭.৪৭	৬.৯	৯০	৯০	১.১ [ম]-২.৫	২.৮-৪.১	৬.৬-৮.৪	১.১ [ম]-২.৫	২.৮-৪.১	৬.৬-৮.৪
১-৩	১১.৪-১৫.৭	১১-১৫	৯০	৯০	২.৪	৪.১	৮.৩	২.৪	৪.১	৮.৩
৪-৬	১৭.৭-১৮.৫	১৭-১৮	৯০	৯০	২.৯	৪.৮	৯.৬	২.৯	৪.৮	৯.৬
৭-৯	২০.৪-২৫	২০-২৫	১২০	১২০	৩.৩	৫.৬	১১.২	৩.৩	৫.৬	১১.২
১০-১২	২৭.৮-৩৪.৯	২৮-৩৭	১২০	১২০	৫.১	৮.৬	১৭.১	৪.৩	৭.২	১৪.৪
১৩-১৮	৩৮.৬-৭৫	৪১-৭৫	১৫০	১৫০	৫.১	৮.৬	১৭.১	৪.৩	৭.২	১৪.৪
১৯-৬৫+	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১৫০	১৫০	৪.২	৭	১৪	৩	৪.৯	৯.৮
গর্ভাবস্থায় (১ম তিনমাস)				২০০				৩.৪	৫.৫	১১
গর্ভাবস্থায় (২য় তিনমাস)				২০০				৪.২	৭.০	১৪
গর্ভাবস্থায় (৩য় তিনমাস)				২০০				৬.০	১০	২০
স্তন্যদানকালীন (০-৬ মাস)				২০০				৫.৮-৫.৩	৯.৫-৮.৮	১৯-১৭.৫
স্তন্যদানকালীন (৭-১২ মাস)				২০০				৪.৩	৭.২	১৪.৪

ম মায়ের দুধ

*জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৪

নির্বাচিত শব্দকোষ

● **অসম্পৃক্ত চর্বি:** উদ্ভিজ তেল ও মাছের তেল অসম্পৃক্ত চর্বিও প্রধান উৎস, যা দেহে রক্তের চাপ ঠিক রাখে ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। মাছের তেল ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড ও ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড এর উৎকৃষ্ট উৎস। যা দেহে তৈরি হয় না বিধায় খাদ্যের সাথে গ্রহণ করা আবশ্যক।

কোলেস্টেরল: এটি শুধু মাত্র প্রাণিজ খাদ্য উৎসে পাওয়া যায় যেমন: মাংস, ডিম, দুধ,পনির, মাখন, কলিজা ইত্যাদি। মানবদেহ জৈবিক কাজের জন্য প্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল তৈরি করতে পারে। অতিরিক্ত কোলেস্টেরল রক্তনালিতে জমা হয় যা পরবর্তীতে হৃদরোগের সৃষ্টি করে।

কোমরের মাপ: কেন্দ্রীয় স্থূলতা পরিমাপের একটি সূচক হল কোমরের পরিধি পরিমাপ। পুরুষদের কোমরের মাপ ৯০ সে.মি. এর বেশি এবং মহিলাদের কোমরের মাপ ৮০ সে.মি. এর বেশি হলে অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর: পরিবারের খাবারের বৈচিত্র্য পরিমাপের একটি পরিমাপ হল খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর। এটা পরিবারের সদস্যদের থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদানের পর্যাপ্ততাকে নির্দেশ করে। গৃহস্থালির খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর পরিমাপের জন্য জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা সকল প্রকারের খাদ্য দ্রব্যকে ১২টি শ্রেণিতে ভাগ করেছে, এগুলো হল-শস্য, কাণ্ড ও মূল, শাক সবজি, ফল, মাংস, ডিম, মাছ ও সামুদ্রিক খাবার, ডাল ও বীজ, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, তেল ও চর্বি, মিষ্টি এবং মশলা। প্রতিটি শ্রেণি থেকে প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ গ্রাম গ্রহণ করলে স্কোর ১ ধরা হয়। এভাবে প্রতিদিন প্রতিটি শ্রেণি থেকে গৃহীত খাদ্যের স্কোরের যোগফল ৫ এর কম হলে নিম্নমানের, ৬-৮ হলে মাঝারি ধরনের এবং ৯ এর বেশি হলে উত্তম বিবেচনা করা হয়।

খাদ্য আঁশ: খাদ্য আঁশ হল শাক সবজি, ফলমূল ও শস্যের অপরিপাকযোগ্য অংশ। আঁশ ২ ধরনের: দ্রবনীয় ও অদ্রবণীয়। দ্রবণীয় আঁশে পেকটিন, গাম থাকে যা ফল, বীজ ও যব এ পাওয়াযায়। দ্রবণীয় আঁশ পানিতে দ্রবীভূত হয়। এটি রক্তে স্বল্প ঘনত্বের লিপোপ্রোটিনের পরিমাণ কমায় এবং অন্ত্রেও ক্রিয়াকর্মের জন্য প্রয়োজন। অদ্রবণীয় আঁশে সেলুলোজ হেমিসেলুলোজ থাকে যা শস্য ও শাক সবজিতে পাওয়া যায় এবং রক্তের কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।

Glycemic Index (GI): একটি সূচক যা ব্যক্তির খাদ্য গ্রহণের ২ ঘণ্টার মধ্যে রক্তের গ্লুকোজের মোট মাত্রা বৃদ্ধিকে বুঝায়। GI নির্ভর করে খাদ্যে অবস্থিত কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট এবং খাদ্যেও আঁশের পরিমাণের উপর। এর মানের উপর ভিত্তি করে খাদ্যকে ৩ শ্রেণিতে ভাগ করা হয়, যেমন: নিম্ন GI (<৫৫), মধ্যম GI (৫৬-৬৯) এবং উচ্চ GI (>৭০)। গ্লুকোজের GI ১০০, মাছ ও মাংসের GI শূন্য, ডাল, দুধ ও অধিকাংশ ফল ও সবজির GI নিম্ন শ্রেণীর। শস্য জাতীয় খাদ্যের GI সাধারণত উচ্চমানের হয় তবে আস্ত গম ও বাদামি চালের GI মধ্যম শ্রেণীর। নিয়মিত উচ্চ GI যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকিবাড়ে।

ট্রান্সফ্যাট: এটি এক প্রকারের অসম্পৃক্ত চর্বি। বিস্কুট, কেক এবং ডুবো তেলে ভাজা বেশির ভাগ খাবারে ট্রান্সফ্যাট থাকে। ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

দই: ফুটন্ত অথবা পাস্তুরিত দুধকে প্রাকৃতিক উপায়ে টকে পরিণত করে দই তৈরি করা হয়। দই খাদ্য হজমে সাহায্য করে।

ননিতোলা দুধ: যে দুধ থেকে সর পৃথক করা হয় তাকে ননিতোলা দুধ বলা হয়। ননিতোলা দুধে (০-০.৫%) চর্বি থাকে। যারা ওজন কমাতে চায় এবং সুস্থ থাকতে চায় তাদের জন্য এই দুধ উপযোগী।

পরিবেশন: প্রত্যেক খাদ্য বিভাগ হতে ন্যূনতম খাদ্য গ্রহণের পরিমাণকে এক পরিবেশন বলে। যেমন: চাল, ডাল ও আটা ৩০ গ্রাম, মাছ বা মাংস ১০০ গ্রাম, ডিম ৬০ গ্রাম, দুধ ১৫০ মি.লি., শাক ১৫০ গ্রাম, সবজি ১৫০ গ্রাম, তেল ১৫ গ্রাম, চিনি ৫ গ্রাম, মসলা ২০ গ্রাম। চাল, আটা, মাছ, মাংসের প্রতি পরিবেশন থেকে ১০০ কিলো ক্যালরি এবং ফল ও শাক সবজি থেকে ৫০ কিলো ক্যালরি পাওয়া যায়। উল্লেখ্য ফলসমূহ (কাঁঠাল, আম,আপেল, পেয়ারা, আমড়া, বরই, কমলা, মাল্টা, তরমুজ, কলা), সবজি (গাজর, ফুলকপি, বরবটি, চালকুমড়া,করলা, লাউ, পটল, ঝিঙ্গা, চিচিঙ্গা, কাঁকরোল, ঢেঁড়স, পেঁপে, টমেটো, মিষ্টিকুমড়া, মূলা, বেগুন, কচুমুখী,কাঁচাকলা), শাক (লালশাক, ডাটাশাক, লাউশাক, কচুশাক, পালংশাক, পুঁইশাক, পাটশাক, কলমিশাক), মাছ ও মাংস (কাতলা, কই, মলা, পাঙ্গাস, চিংড়ি, রুই, সিলভারকার্প, টাকি, শোল, মাগুর, গরুর মাংস, মুরগির মাংস), ডিম (হাঁসের ডিম, দেশি মুরগির ডিম, ফার্মের মুরগির ডিম)।

মাছের তেল: মাছের তেলে ওমেগা-৩ ও ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড থাকে। এটি হৃদরোগ, বিষণ্নতা এবং ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।

সম্পৃক্ত চর্বি: প্রাণিজ উৎস থেকে যে চর্বি পাওয়া যায় তাদের বেশির ভাগই সম্পৃক্ত চর্বি যেমন: মাংস ও মাংস জাত খাবার, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, কেক, বিস্কুট, পেস্ট্রি, তেলে ভাজা খাবার, অন্যান্য বেকারির খাবার এবং চকলেট ইত্যাদি। সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাবার বেশি খেলে রক্তে কোলেস্টেরল এর পরিমাণবৃদ্ধি পায় যা পরবর্তীতে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

বি.এম.আই (BMI): স্থূলতা (Fat Mass) পরিমাপের একটি নির্দেশক হল বি.এম.আই। বি.এম.আই (Body Mass Index)

নির্ণয়ের সূত্র:

$$\text{বি.এম.আই} = \frac{\text{ওজন (কেজি)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^{২}}$$

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুসারে বর্তমানে এশিয়ানদের জন্য বি.এম.আই-এর স্বাভাবিক মাত্রা (১৮.৫-২৩.০)। বি.এম.আই. ৩০ এর চেয়ে বেশি থাকাকে স্থূলতা হিসেবে গণ্য করা হয়। স্থূলতা ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ব্রেস্ট ক্যান্সার, অস্টিওপোরোসিস ইত্যাদি রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। বি.এম.আই ১৮.৫-এর কম হলে CED বা Chronic Energy Deficienc বোঝায়।

উপদেষ্টামণ্ডলী

প্রফেসর ডাঃ এম. আর. খান, জাতীয় অধ্যাপক

প্রফেসর ডাঃ এম. কিউ. কে. তালুকদার, চেয়ারম্যান, সেন্টার ফর উইমেন অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ

প্রফেসর নাজমুন নাহার, মহাপরিচালক বারডেম, শাহ্‌বাগ, ঢাকা

কোর কমিটির সদস্যদের তালিকা

জনাব **মোঃ আতাউর রহমান,** মহাপরিচালক, এফ.পি.এম.ইউ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনাবা **জাহান আরা বেগম,** যুগ্ম সচিব, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

জনাব **মোঃ রুহুল আমিন তালুকদার,** গবেষণা পরিচালক (উপ-সচিব), এফ.পি.এম.ইউ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনাব **মোঃ শফিকুল ইসলাম,** উপসচিব, মৎস্য ও প্রাণি সম্পদ মন্ত্রণালয়

জনাব **মোস্তফা ফারুক আল বান্না,** সহযোগী গবেষণা পরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়

ডাঃ মোঃ মওদুদ হোসেন, প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এন এন এস, জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

ডাঃ নাসরিন খান, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

প্রফেসর ড. নাজমা শাহীন, পরিচালক, পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

প্রফেসর ড. খুরশীদ জাহান, পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

জনাব মোঃ মাহফুজ আলী, প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান, কৃষি মন্ত্রণালয়

প্রফেসর আফসানা করিম, বারডেম

জনাব আখতারুন নাহার, প্রধান পুষ্টি কর্মকর্তা, বারডেম

ড. মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, ন্যাশনাল অ্যাড ভাইজার, এফ এও

ড. ললিতা ভট্টাচার্য্য, পুষ্টিবিদ, এফএও

ড. কামরুন নাহার, বারডেম

জনাবা **ফারজানা বিলকিস,** ন্যাশনাল প্রফেশনাল অফিসার, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ

ড. এস কে রায়, চেয়ারম্যান, বিবিএফ (বিশেষভাবে আমন্ত্রিত)

গবেষকবৃন্দ

কামরুন নাহার, পি এইচ ডি
সিনিয়র রিসার্চ অফিসার, বারডেম

ডাঃ শুভাগত চৌধুরী, এম বি বি এস, এমফিল, এফ সি পি এস
ডাইরেক্টর অ্যান্ড প্রফেসর, ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস, বারডেম

মোঃওমর ফারুক, পিএইচডি
সিনিয়র রিসার্চ অফিসার, বারডেম

সৈয়দা সালিহা সালিহীন সুলতানা, এম এস সি
আসোসিয়েট প্রফেসর, হোম ইকোনমিক্স কলেজ, ঢাকা

মোহাম্মদ আলী সিদ্দিক, পি এইচ ডি
প্রধান, গ্রেইন কোয়ালিটি অ্যান্ড নিউট্রিশন ডিভিশন, বি আর আর আই

কারিগরি সহযোগিতায়

ললিতা ভট্টাচার্য্য, পিএইচডি
জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, পিএইচডি
জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

পার্বত্য অঞ্চলে উৎপাদিত খাদ্য ফসল

সূচিপত্র

মূল বিষয়	পৃষ্ঠা
পার্বত্য চট্টগ্রামের প্রচলিত খাবার	৪৫
পার্বত্য চট্টগ্রামের ডাল জাতীয় শস্য	৪৫
পার্বত্য চট্টগ্রামের ফলসমূহ	৪৬
পার্বত্য চট্টগ্রামের শাক-সবজি	৪৬
পার্বত্য চট্টগ্রামের মশলা ও গুল্ম	৪৭
পার্বত্য চট্টগ্রামের তেলবীজ	৪৭
মডিউল ১- শ্রেণি ও পুষ্টি সম্পর্কিত মৌলিক সভা	৪৮
মডিউল ২- গৃহস্থালি সুরক্ষা ও খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী	৫১
পার্বত্য চট্টগ্রামের স্থানীয় শস্য, শাক-সবজি দিয়ে তৈরি কিছু রেসিপি	৫৪

পার্বত্য চট্টগ্রামের প্রচলিত খাবার

জনসংখ্যার খাদ্য তালিকার ধরণগুলো মূলত স্থানীয় খাবার এবং খাবারের অনুশীলনের উপর নির্ভরশীল। শক্তিশালী সাংস্কৃতিক এবং অর্থনৈতিক কারণগুলো পরিবারের খাবারের পছন্দগুলোতে নির্ধারণ করতে ব্যাপকভাবে ভূমিকা রাখে।

পার্বত্য চট্টগ্রামে বিভিন্ন প্রকারের শস্য এবং ফসলের চাষ হয়। এই ফসলগুলো থেকে স্থানীয় জনগণ খাবার তৈরি করে, যা ঐতিহ্যবাহী খাদ্য তালিকার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ। এই খাবারগুলো পার্বত্য অঞ্চলে বিস্তৃত জৈব বৈচিত্র্য এবং বাস্তুতন্ত্রের মধ্যে বিদ্যমান।

পার্বত্য চট্টগ্রামে এ ধরনের ৪০ টিরও বেশি নৃতাত্ত্বিক খাবার পাওয়া যায়। যা বাংলাদেশের অন্যান্য জনগোষ্ঠীর কাছে সুপরিচিত নয়। এই জাতীয় নৃতাত্ত্বিক খাবারগুলোর বেশিরভাগই উচ্চ পুষ্টিকর এবং অঞ্চলতে বসবাসকারী দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট-এর উৎস। এই খাবারগুলো ছোট বাচ্চাদের, গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়েদের খাদ্য তালিকায় রাখা উচিত। এটা শুধু তাদের খাদ্যতালিকার ভিন্নতার জন্য নয়, পুষ্টির স্থিতিশীলতার উন্নতি করতেও এসব খাবার গুরুত্বপূর্ণ।

বাংলাদেশের পার্বত্য চট্টগ্রামে সাধারণভাবে খাবারের তালিকায় থাকা খাদ্যশস্য, ডাল, ফল, পাতাযুক্ত শাকসবজি নিয়ে নিচে বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে।

পার্বত্য চট্টগ্রামের ডাল জাতীয় শস্য

রাজমা ডাল

খুলতি কালাই ডাল

খেরি ডাল

গম বীজের ভেতরে অঙ্কুরের অংশ

মাদুয়া

পার্বত্য চট্টগ্রামের ফলসমূহ

কস্তুরী তরমুজ (খারমুজ)

পীচ (আরহু)

পার্বত্য চট্টগ্রামের শাকসবজি

সাদা কুমড়া (সিন্ধেরা/কুমড়া)

বেগুন

কুসুমগুলু

সেলারি ডালপালা (রান্ধুনি)

লিক (পেঁয়াজ কলি)

মাশরুম

শিমুল আলু পাতা

সুসনি স্যাগ

পার্বত্য চট্টগ্রামের অন্যান্য শাকসবজি	
ওজন শাক	বরুনা শাক
তেলাকুচা	ঢেঁকি শাক
বাঁশ কোড়ল	বাইত শাক
সেনং তুর/সেনজে	ব্যাট ল্লাই
বেতাগী	ডাইমে শাক
জলের বুক বাদাম (শুকনো)	সিনিয়ে শাক
কলমি শাক	সাবারাং
আইডর কান	আমিলা শাক
মাইসা পাগেনহ	থানকুনি
	কঙ্গুলা আগা

পার্বত্য চট্টগ্রামের মশলা এবং গুল্ম

তরকারি পাতা (কারি পাতা)

জয়ফল

পার্বত্য চট্টগ্রামের তেলবীজ

কুসুম বীজ

নাইজার বীজ (কালা তিল)

মডিউল ১: শ্রেণি ও পুষ্টি সম্পর্কিত মৌলিক সভা

পার্ট ২: সুষম অধিকার

সুষম খাদ্য সঠিক পরিমাণে শক্তি এবং পুষ্টি সরবরাহ করে। একজন মানুষের খাদ্য তালিকায় যা দরকার তা পূরণ করে। সুষম খাদ্য অবশ্যই বিভিন্ন ধরনের খাবারের সমন্বয়ে তৈরি করা উচিত। যাতে একজন ব্যক্তির প্রয়োজনীয় সকল ধরনের ম্যাক্রো এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট প্রচুর পরিমাণে থাকে।

শিক্ষার উদ্দেশ্য:

- সুষম খাদ্য কী তা নির্ধারণ করা ।
- শরীরের জন্য মৌলিক খাদ্যশ্রেণি এবং কার্যকারিতা বোঝা ।
- সুষম খাবারের সাথে যুক্ত খাবার সম্পর্কে জানা।

সূচনা: একটি স্বাস্থ্যকর এবং সুষম খাদ্য

একটি স্বাস্থ্যকর এবং সুষম খাদ্য:

- সুষম খাবার দেহে কার্য সম্পাদনের জন্য শক্তি সরবরাহ করে। যেমন: শ্বাস নেওয়া, খাবার হজম করা, দেহ উষ্ণ রাখা।
- দৈহিক বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য।
- রোগব্যাধি থেকে শরীরকে রক্ষা করে।

শরীরের সকল পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য তিনটি মৌলিক খাদ্যশ্রেণি থেকে, প্রতিদিনের গ্রহণ করা খাবারগুলো মিশ্রণ করা উচিত। যা তাদের কার্যকারিতা অনুসারে বিভক্ত:

- শক্তিপ্রদানকারী খাবার
- দেহ গঠনকারী খাবার
- প্রতিরোধকারী খাবার

দ্রষ্টব্য: এই শ্রেণিবিভাগটি নারী কৃষক গোষ্ঠী (ডাব্লিউ.এফ.জি) এবং কৃষক ক্ষেত্র বিদ্যালয় (এফএফএস) এর সমাজ ভিত্তিক প্রদর্শনের সময় ব্যবহার করা যেতে পারে। কারণ, এটি ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য ধারণার ব্যাখ্যা দেওয়ার সবচেয়ে সহজ উপায়। যদি অনেক প্রকারের খাদ্যশ্রেণি তাদের কাছে উপস্থাপিত হয়। তবে, তাদের পক্ষে এর ধারণাটি ও সেই সাথে বিভিন্ন প্রণালীর সংমিশ্রণ তৈরি করা কঠিন হয়ে যেতে পারে।

যে তিন ধরনের খাদ্যশ্রেণি সুষম খাদ্যে অবদান রাখে সেগুলো হলো:

১. শক্তি প্রদানকারী খাবার

শক্তিযুক্ত খাবারগুলো শরীরকে অত্যাবশ্যকীয় অঙ্গগুলোর সক্ষমতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। এ ছাড়াও তা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সম্পাদন করে এবং শিশুদের বৃদ্ধি দ্রুততর করে। স্থানীয় উৎসগুলোর কিছু তালিকা নিম্নে দেওয়া হলো:

সিরিয়াল	শিকড়/কন্দ	চর্বি/চিনি
চাল	মিষ্টি আলু	মাখন
ভুট্টা	বিটরুট (বিট)	তেল
কাওন	শালগম	চিনি
গম	রাঙা আলু (মেটে আলু)	গুড়
বার্লি (যব)		নারিকেল
সাগু (সাগুদানা)		
চিড়া		
সুজি		

২. দেহ গঠনকারী খাবার

এই শ্রেণিতে এমন খাবার রয়েছে, যেগুলো দেহে আমিষ সরবরাহ করে। আমিষ দেহের টিস্যু গঠনের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। যখন আমরা আমাদের প্রতিদিনের কাজ সম্পাদন করি এবং শক্তি ব্যবহার করি, তখন টিস্যু এবং কোষগুলোর ব্যবহারের ফলে ক্ষয় হয়। প্রোটিনসমৃদ্ধ যে খাবারগুলো নতুন কোষ গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, সে খাবারগুলো 'দেহগঠনকারী খাবার' নামে পরিচিত ।

এই খাদ্যশ্রেণি দেহে শক্তি, ভিটামিন এ, ভিটামিন বি এবং খনিজ সরবরাহে অবদান রাখে। মূলত ডাল, বাদাম এবং তেলবীজ এবং প্রাণিজ খাবার এ খাদ্য শ্রেণির অন্তর্ভুক্ত। এ ধরনের খাবারের স্থানীয় উৎসগুলোর কিছু তালিকা নিম্নে দেওয়া

সারণী ২: স্থানীয় দেহ গঠনকারী খাবার

ডাল	বাদাম এবং তেলবীজ	দুধ দিয়ে তৈরি খাবার	মাংস জাতীয় খাবার
খেসারি	চিনাবাদাম	দই	মুরগি
ছোলা	তিল	পনির	মাংস
মুগের ডাল	কুমড়োর বীজ	মাখন	মাছ
মসুর ডাল		দুধ	ডিম
বুটের ডাল		বোরহানি	
মাসকলাইয়ের ডাল			

৩. রোগ প্রতিরোধকারী খাবার

রোগ প্রতিরোধকারী খাবারগুলো মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের গুরুত্বপূর্ণ উৎস। এ খাবারগুলো নানা ধরনের রোগ থেকে শরীরকে রক্ষা করে এবং শরীরের স্বাভাবিক কার্য সম্পাদনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

শরীরে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের পর্যাপ্ত পরিমাণে নিশ্চিত করার সর্বোত্তম উপায় হল প্রতিদিন শাকসবজি এবং ফলমূল খাওয়া। স্থানীয় উৎসগুলোর কিছু তালিকা নিম্নে দেওয়া হলো:

সারণী ৩: স্থানীয় প্রতিরক্ষামূলক খাবার

সবজি	ফল	শাক
টমেটো	আম	পালং শাক
কুমড়া	পেঁপে	মেথি শাক
গাজর	কমলা	লাল শাক
পটল	আনারস	বাঁধা কপি
বেগুন	কলা	কচু শাক
ঢেঁড়স	খেজুর	পুদিনা
লাউ	কাঁঠাল	মুলা শাক

জালি কুমড়া	বেল	সরিষা শাক
চিচিঙ্গা	আমলকি	লাউ শাক
বরবটি	জামরুল	ডাটা শাক
ফুলকপি	পেয়ারা	সজনে শাক
	আমড়া	পুঁই শাক

মডিউল ২: গৃহস্থালি সুরক্ষা এবং খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী

ভূমিকা

শাকসবজি এবং ফলমূল, ভিটামিন এবং খনিজের অন্যতম উৎস। সঠিক উপায়ে রান্না করলে খাবারের গুণগত মান রক্ষা করা সম্ভব।

শিক্ষার উদ্দেশ্য:

- পুষ্টির ক্ষয় হ্রাস করার জন্য রান্নার পূর্ব প্রস্তুতি এবং রান্নার সঠিক কৌশলগুলো বোঝা।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টি পাওয়া যায় এমন খাবার সম্পর্কে অবহিতকরণ।
- খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ে আলোচনার মাধ্যমে, বাড়ির উঠানে হাঁস-মুরগি এবং পশু পালনে সচেতন করা।

পুষ্টিমান বজায় রাখার জন্য খাবার প্রস্তুতের প্রণালী

- সবসময় ফল এবং সবজি আগে ধুয়ে নিয়ে কাটা উচিত। কেটে নেয়ার পর ফল ও শাকসবজি ধোয়া হলে ভিটামিন পানিতে ধুয়ে বেরিয়ে যায়।
- ফল/শাকসবজি অনেক আগে কেটে খোলা জায়গায় রাখার বদলে, রান্না বা খাওয়ার ঠিক আগ মুহূর্তে কাটুন।
- খুব মোটা করে ফল এবং সবজি থেকে খোসা ছাড়ানো উচিত নয়। খোসাগুলোতে নানা ধরনের অণুপুষ্টি উপাদান থাকে।
- সবসময় রান্নার জন্য সবজি বড় করে কাটুন। শাকসবজি বড় টুকরো করলে পুষ্টিমান বজায় থাকে।
- সবুজ শাকসবজি রান্নার সময় বেশি পানি দিবেন না। কারণ এগুলো নিজে থেকেই পানি ছাড়ে। পুষ্টি অক্ষুন্ন রাখতে অল্প আঁচে রান্না করুন।
- ভিটামিন এবং খনিজ অক্ষুন্ন রাখার জন্য সকল কালচে সবুজ শাকসবজি দশ মিনিটের বেশি রান্না করা উচিত নয়।
- কালচে সবুজ শাকসবজি অতিরিক্ত রান্না করবেন না এবং রান্না করার পরপরই পরিবেশন করা উচিত।
- কালচে সবুজ শাকসবজি রান্না করার সময় বেকিং সোডা দিবেন না। এতে খাবারের গুণাগুণ নষ্ট হয়ে যায়।
- পালং শাক, বাঁধাকপি, লেটুস পাতা এবং গাজরের মতো হলুদ কমলা বেশ ভালভাবে ধুয়ে নেয়ার পর রান্না করা কিংবা কাঁচা অবস্থায় খাওয়া যেতে পারে। এছাড়াও শসা, মুলা, গাজর, টমেটোর মতো কিছু সবজি কাঁচা অবস্থায় খাওয়া যায়। কাঁচা শাকসবজি প্রচুর পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে, যা রান্না করার সময় নষ্ট হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
- সবজি দিয়ে বানানো সালাদ, পরিবেশন করার ঠিক আগ মুহূর্তে প্রস্তুত করা উচিত।
- আলু, মিষ্টি আলু, বিটরুট, শিকড় এবং কন্দ জাতীয় খাবারের স্বাদ এবং পুষ্টিগুণ ধরে রাখতে সম্পূর্ণ খোসা সহকারে রান্না করুন।
- লবণ উদ্বায়ী। তাই রান্নার শেষে যোগ করুন। রান্নার আগে দিয়ে দিলে লবণের আয়োডিন নষ্ট হয়ে যাবে।
- ভালোভাবে ডিম সেদ্ধ করে খাওয়া উচিত। কাঁচা বা ফাটা ডিম খাবেন না। কারণ, এতে নানা ধরনের জীবাণু থাকতে পারে।
- টাটকা দুধ ব্যবহারের আগে ফুটিয়ে নিন। দই এবং গাঁজানো দুধ কাঁচা দুধের চেয়ে তুলনামূলকভাবে নিরাপদ।
- রান্না করা খাবার ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং একটি পরিষ্কার ও শুকনো জায়গায় সংরক্ষণ করুন।
- মাইক্রোবিয়াল দূষণ রোধ করতে রান্না করা এবং কাঁচা খাবার আলাদা করে রাখুন।
- একই খাবার বারবার গরম করে খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- রান্না করা চাল থেকে পানি ফেলে দেবেন না। ডাল বা রুটি তৈরি করতে ময়দার ময়ানে ব্যবহার করুন।

নোট

স্বাস্থ্য সম্মত উপায়ে রন্ধন প্রণালী

পার্বত্য চট্টগ্রামের স্থানীয় শস্য, শাকসবজি দিয়ে তৈরি করা কিছু রেসিপি

পালং মাশরুম স্যুপ/তরকারি

উপকরণ:

মাশরুম ৫০০ গ্রাম

পালংশাক ২৫০ গ্রাম

পেয়াঁজ মাঝারি ২টি

তেল পরিমাণমত

ধনিয়াপাতা পরিমাণমত।

প্রণালী:

প্রথমে মাশরুম ও পালং শাক গোটা ধুয়ে কেটে নিয়ে পরিষ্কার পাত্রে রাখতে হবে। এরপর পরিষ্কার হাঁড়িতে বা কড়াইয়ে পরিমাণমত তেল দিয়ে তাতে কাটা পেঁয়াজ ফোঁড়ন দিতে হবে। পেঁয়াজ হালকা ভাজা হলে তাতে মাশরুম দিয়ে কষিয়ে নিতে হবে। হালকা কষানো হলে তাতে পরিমাণমত নিরাপদ পানি দিতে হবে এবং ঢাকনা দিয়ে অল্প আঁচে রান্না করতে হবে। কয়েকটি বলক উঠলে পালং শাক কুচি দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করতে হবে। এরপর পরিমাণমত লবণ ও ধনিয়া পাতা কুচি দিয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরি পালং মাশরুমের সহজ পুষ্টিকর তরকারি বা স্যুপ।

গাজরের হালুয়া

উপকরণ:

গাজর ১ কেজি

তরল দুধ ৫০০ গ্রাম

গুঁড়া দুধ ১ কাপ

পেস্তা বাদাম পরিমাণমত

ঘি ৪/৫ টেবিল চামচ।

প্রণালী:

প্রথমে গাজর ভালোভাবে ধুয়ে নিয়ে কুচি কুচি করে কেটে নিতে হবে। এরপর একটি পরিষ্কার হাঁড়িতে ৩/৪ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে গাজরের কুচি সহকারে অল্প নেড়ে নিতে হবে। অল্প আঁচে ঢেকে কিছুক্ষণ রান্না করে নিতে হবে। এরপর তরল দুধ ঢেলে নেড়ে নিয়ে আরো কিছুক্ষণ রান্না করে গুঁড়া দুধ দিতে হবে। তারপর পেস্তা বাদাম কুচি দিয়ে নামানোর আগে ১ টেবিল চামচ ঘি দিয়ে নামিয়ে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে মজাদার গাজরের হালুয়া।

পুডিং

উপকরণ:

তরল দুধ ২ কাপ (ঘন করা)

ডিম ৪টি

সামান্য লবণ

পরিমাণ মত চিনি বা গুড়।

প্রণালী:

হাত বিটার কিংবা কাঁটা চামচ দিয়ে প্রথমে ডিমগুলো ভালোভাবে ফেটিয়ে নিতে হবে। এরপর ডিমে ১ থেকে দেড় কাপ চিনি দিয়ে আবারো ভালোভাবে ফেটিয়ে নিন। তারপর ঘন করা দুধ ঢালুন।

ক্যারামেল তৈরি:

একটি ঢাকনাযুক্ত অ্যালুমিনিয়ামের পাত্রে ২ টেবিল চামচ চিনি দিয়ে হালকা গরম করতে হবে। চিনি গলে লালচে হয়ে গেলে, পাত্রের চারপাশে ক্যারামেল ছড়িয়ে দিয়ে নামিয়ে রাখতে হবে। এতে ফেটিয়ে রাখা মিশ্রণটি ঢেলে দিয়ে ঢাকনা দিয়ে হবে। এরপর একটি বড় পাত্রে কিছু পানি নিয়ে ঢাকনাযুক্ত অ্যালুমিনিয়ামের পাত্রটি বসাতে হবে। বড় পাত্রের ঢাকনা দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট ভাপিয়ে নিলেই তৈরি হয়ে যাবে মজাদার ও পুষ্টিকর পুডিং।

থানকুনি পাতার সাথে শুটকি কেবাং

উপকরণ:

থানকুনি পাতা ৫০০ গ্রাম। শুটকি মাছ (ছুরি, লইট্ট্যা, চিংড়ি, ফাইস্যা) থানকুনি পাতার সমপরিমাণ নিতে হবে। লবণ ও হলুদ পরিমাণমত, তেল ৫ টেবিল চামচ, পেয়াঁজ ৩টি, কাঁচা মরিচ কয়েকটি।

প্রণালী:

থানকুনি পাতা ও শুটকিগুলো নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নিয়ে পরিষ্কার পাত্রে কেটে রাখতে হবে। সবগুলো উপকরণ মিশিয়ে একটি হাঁড়িতে বা কলাপাতায় মুড়িয়ে চুলায় দিতে হবে। সামান্য পরিমাণ পানি মিশ্রণে দিতে হবে। রান্না করতে হবে অল্প আঁচে। রান্না হয়ে গেলে নামিয়ে নিয়ে পরিবেশন করুন।

সবজি বড়া

উপকরণ:

গাজর কুচি ১টি, বাধাঁকপি কুচি ২কাপ, বরবটি কুচি ১কাপ, পেঁপে কুচি ১কাপ, ফুলকপি কুচি ১কাপ, বেসন পরিমাণমত বা ডালবাটা, কাঁচা মরিচ কুচি কয়েক টুকরো, তেল পরিমাণমত, লবণ পরিমাণমত, ডিম ২টি, আদা কুচি পরিমাণমত।

প্রণালী:

উপরোক্ত উপকরণগুলো নিরাপদ পানি বা টিউবওয়েলের পানি দিয়ে গোটা ধুয়ে নিয়ে কুচি করে নিতে হবে। ডিম ফেটিয়ে নিয়ে সবগুলো উপকরণ একসাথে মিশিয়ে বড়া আকারে বানিয়ে হালকা তেলে নিয়ে তৈরি করতে হবে। উল্লেখ্য যে, ডিম ছাড়াও উপরোক্ত উপকরণ দিয়ে বড়া বানানো যাবে।

রেসিপি ক্রেডিট: কথিকা খিসা

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

DISCIPLINE IS LIFE
BIRDEM

FAO
FIAT PANIS