Government of West Bengal
Directorate of I.C. D. S.
Shaishali Complex, Salt Lake City, Sector- I, Kolkata-700064
Ph: (033) 2359 3786/ (033) 23593787 + Fax: (033) 2337 5782
Email Id: icdswestbengal@gmail.com

No. 2050(22)/ICDM-Dte Dated: 31/08/2022

To
The District Magistrate(s),
Darjeeling/ Kalimpong/ Jalpaiguri/ Alipurduar/ Coochbehar/ Uttar Dinajpur/ DakshinDinajpur/ Malda/ Murshidabad/ Nadia/ Birbhum/ Bankura/ Purulia/ Paschim Medinipur/ Purba Medinipur/ Jhargram/ PurbaBardhaman/ PaschimBardhaman/ Hooghly/ Howrah/ North 24 Parganas/ South 24 Parganas
West Bengal.

Subject: **Observance of SUPUSHTI MASH 2022 (Nutrition Month 2022)**

Sir/Madam,

This is to inform you that "**SUPUSHTI MASH 2022**" is to be observed during the entire month of September 2022 with the key objective to intensify awareness generation on the importance of nutrition for health for beneficiaries under Anganwadi Service Scheme in our State.

Weekly Activities which are to be taken are as follows.

Week 1. (1st-3rd Sept 2022)
Meetings in physical and virtual mode at the district, sub-division, block, gram panchayat and municipality levels on the aspects of nutrition for children below 6 years, pregnant and lactating mothers. **Plantations** at the Anganwadi Centres.

Week 2. (5th-10th Sept 2022)
Measurement of height and weight of beneficiary children in the Anganwadi Centres up to 6 years of age and upload it on the POSHAN Tracker App. Proper **Rehabilitation** of SAM children. **Orientation/training** on procedures of correct weighment, correct measurement of height, correct plotting in the WHO growth chart and correct uploading in the POSHAN TRACKER App.

Week 3. (12th-17th Sept 2022)
AWC level meeting and House to House **Campaign** by the Angnwadi Workers on Complementary Feeding and Maternal Nutrition. (Barokahan Flip Books, Nutrition Brochure disseminated through social networking platforms may be used). Creation of **Nutrition Basket** at the Anganwadi Centre and **Appeal** to donate green leafy vegetables to enrich the daily hot cooked meal.

Week 4. (19th-24th Sept 2022)
Conduct **Exhibitions** on Traditional food for healthy mother and child and **Competitions** on Preparing Nutritious Recipes, Posters using grains & cereals, Healthy Baby Competition. Observation of Monthly **ECCE Day** (on responsive parenting on feeding) on 19.09.2022 & **Supushti/Annaprasan Dibas** on 23.09.2022.

Week 5. (26th-30th Sept 2022)
Sharing of Best / Good Practices – Mothers having Children at the Normal Nutritional Standard to share their household level practices on nutrition, health, cleanliness, sanitation, use of safe drinking water and hand-wash to mothers having children at the moderate and severe underweight nutritional standards.

To ensure wide participation & community mobilization necessary orders may be disseminated to all sub-division and block authorities, local bodies such as Panchayats and Municipalities for active participation and guarantee propagation of information through media & online platforms.

The brochure may be printed for circulation to the targeted beneficiaries and programmes may be organised from the available district funds.

Your intervention will definitely help to augment the above mentioned activities in your district.

Report of the entire activities along with 10 selected photographs from each district needs to be mailed to icdswestbengal.gamail.com

Enclo: Brochure on Nutrition.

Yours faithfully,

Director of ICDS
West Bengal

Memo No. 2050(22)/1(26)/ICDM-Dte

Dated: 31/08/2022

Copy forwarded for information and necessary action to:

1.The Principal Secretary, Department of WCD&SW, Government of West Bengal, BikashBhavan, Kolkata 700091
2.The Additional Secretary (ICDS), Department of WCD&SW, Government of West Bengal, BikashBhavan, Kolkata 700091
3.The PS to the Hon'ble MIC, Department of Women and Child Development and Social Welfare, Government of West Bengal, Kolkata 700091
4-26.The District Programme Officer (ICDS), Darjeeling/ Kalimpong/ Jalpaiguri/ Alipurduar/ Coochbehar/ Uttar Dinajpur/ DakshinDinajpur/ Malda/ Murshidabad/ Nadia/ Birbhum/ Bankura/ Purulia/ Paschim Medinipur/ Purba Medinipur/ Jhargram/ PurbaBardhaman/ PaschimBardhaman/ Hooghly/ Howrah/ North 24 Parganas/ South 24 Parganas/ Kolkata with the request to instruct the CDPOs to ensure dissemination of the brochure to every Anganwadi Workers through social networking platforms.

Director of ICDS
West Bengal

Other activities may be conducted during Supusti Mash:

Community Based Events (CBE), Community Radio Activities, Cooperative/Federation based activities, Cycle Rally/Walk/PrabhatPheri, DAY-NRLM SHG Meet and Self-Help Groups (SHG) Meetings, Haat Bazaar Activities, Home Visits, Local Leaders' Meeting, NukkadNatak/Folk Shows, Supushti Workshop/Seminar, School Based Activities, VHSND, Youth Group Meeting, Webinars, Breastfeeding, Complimentary Feeding, First 1000 days, Paushtik Aahaar, Diarrhoea, Anaemia, Yoga for well-being, ECCE, Food Fortification & Micronutrients, Immunisation, Diet, Age of Marriage, School based sensitization activities, Other activities (as per District planning) etc.

নারী ও শিশু বিকাশ এবং সমাজ কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

সুপুষ্টি মাস (সেপ্টেম্বর ২০২২)
(Nutrition Month, 2022)

শিশুর বৃদ্ধি -
সঠিক খাবার -
ছমাস মায়ের দুধ -
বারবার -
তারপর -
পরিপূরক খাবার।।

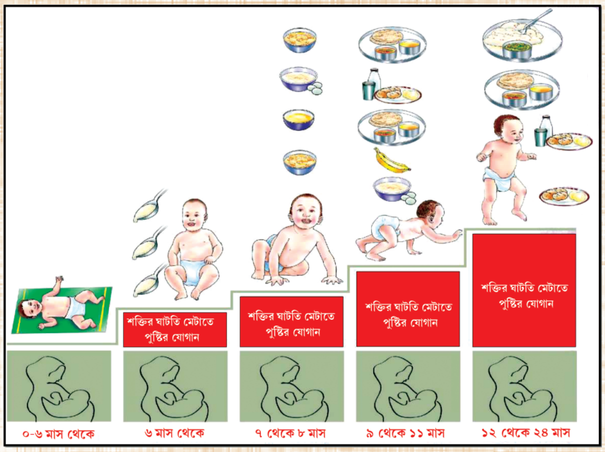
সুস্থ শিশুর জন্ম -
শিশুর সঠিক বৃদ্ধি -
সুষম আহার খেলে -
স্বপ্ন মায়ের সিদ্ধি।।

প্রতি বছর সেপ্টেম্বর মাসের প্রথম সপ্তাহ পুষ্টি সপ্তাহ হিসাবে পালন করা হয়। সাধারণ মানুষকে সঠিক পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ও তার সার্বিক গুরুত্ব সম্বন্ধে সচেতন করে তোলা ও রাজ্য জুড়ে অপুষ্টির হার কমানো এর অন্যতম লক্ষ্য। মহিলা, বিশেষতঃ গর্ভবতী মহিলা, প্রসূতি মা এবং শিশুর জন্ম থেকে দু-বছর বয়স অবধি সঠিক মাত্রায় পুষ্টি তার সঠিক বৃদ্ধি ও সুস্থ থাকার অন্যতম হাতিয়ার।

অপুষ্টির কারণ যে কেবল খাদ্যাভাব, তা নয়- বরং সঠিক সময়ে বয়স অনুযায়ী সঠিক পরিপূরক খাবার না খাওয়ানো, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও সচেতনতার অভাব এর অন্যতম কারণ। অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রের মাধ্যমে আমরা এই সচেতনতা বৃদ্ধি করে রাজ্যে অপুষ্টির মাত্রা অনেকটাই কম করেছি এবং আরও করতে পারি।

এই বছর সেপ্টেম্বর মাসব্যাপী এই কর্মসূচি সারা রাজ্যে প্রতিপালন করা হবে।

শিশুর বয়স অনুযায়ী সঠিক পরিপূরক খাবার খাওয়ানোর প্রয়োজনীয়তা



- ৬ মাস বয়সের পর শিশুর বৃদ্ধির ও প্রয়োজনীয় শারীরিক শক্তির জোগান শুধুমাত্র মায়ের দুধ থেকে পাওয়া সম্ভব নয়, তাই পরিপূরক খাবারের প্রয়োজন।
- **শিশুর পরিপূরক খাবার শুরু করার সঠিক সময় :** ৬ মাস বয়স পেরোলেই (অর্থাৎ ১৮১ দিন থেকে যেন নিয়মিত) মায়ের বুকের দুধের সাথে শিশুকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত পরিপূরক খাবার খাওয়াতে হবে।
- পরিপূরক খাবারের পাশাপাশি অন্তত ২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাইয়ে যেতে হবে।
- পরিপূরক খাবার বাড়িতেই তৈরি করতে হবে। প্রথমে নরম, আধাশক্ত এবং পরে ধীরে ধীরে শক্ত খাবার দিতে হবে।
- একটু একটু করে শিশুকে ঝাল-মশলা ছাড়া স্বাভাবিক খাবার খাওয়ার অভ্যাস করাতে হবে।

সুতরাং ছয় মাস বয়স পূর্ণ হওয়া মাত্রই শিশুকে পরিপূরক খাবার খাওয়ানো শুরু করতে হবে যাতে করে শিশুর শক্তির ঘাটতি পূরণ হয়। ছয় মাস বয়স থেকে যে সমস্ত শিশুকে পরিপূরক খাবার দেওয়া হয়, সেই সমস্ত শিশুর স্বাস্থ্য ও সক্রিয়তা এবং বেড়ে ওঠা সঠিকভাবে হয়।

ছয়মাস বয়সের আগে থেকে পরিপূরক খাবার খাওয়ানো শুরু করলে যা যা ঘটতে পারে —

বেশি আগে থেকে পরিপূরক খাবার খাওয়ানো শুরু হলে —

- মায়ের দুধের জায়গায় অন্য খাবার শুরু করলে শিশুর ক্ষেত্রে মায়ের দুধের থেকে প্রাপ্ত পুষ্টিগুণের ঘাটতি থেকে যায়, ফলে অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়।
- মায়ের দুধের পুষ্টিগুণের অভাবে শিশু অসুস্থ হয়ে পরতে পারে।
- অন্যান্য খাবার মায়ের দুধের মতো বিশুদ্ধ ও নিরাপদ না হওয়ার ফলে শিশু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারে।
- যেহেতু এই বয়সে শিশু বাইরের খাবার হজম করতে পারে না তাই মায়ের বুকের দুধ ভিন্ন অন্য খাবার থেকে শিশুর অ্যালার্জির মতো সমস্যা বা শ্বাসকষ্টও হতে পারে।
- এই সময় মা স্তন্যপান করানো বন্ধ করে দিলে মায়ের দ্বিতীয়বার গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

ছয় মাস বয়স হওয়ার পর শিশুকে দেরি করে পরিপূরক খাবার করানো শুরু করলে কি কি ঘটতে পারে —

বেশি দেরিতে পরিপূরক খাবার শুরু করলে যে যে ঝুঁকি থেকে যায় —

- বয়স অনুযায়ী বৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত ও পরিমাণ মত খাবার পায় না।
- অপুষ্টি, রক্তাল্পতা এবং অন্যান্য পুষ্টির ঘাটতি দেখা দেয়।
- শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ কমতে শুরু করে বা থেমে যেতে পারে।

কেন পরিপূরক খাবারের সঙ্গে সঙ্গে মাতৃদুগ্ধ পান করানো প্রয়োজন ?

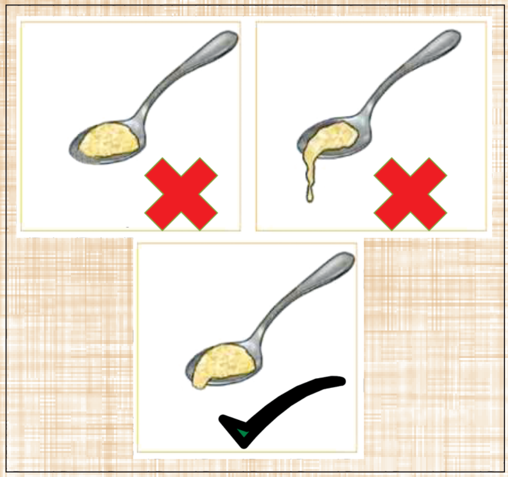
- ৬ থেকে ১২ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের অন্য খাবারের সঙ্গে সঙ্গে অর্ধেক বা তার বেশি পুষ্টিগুণ মায়ের দুধ থেকে আসে এবং ১২ থেকে ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত এক-তৃতীয়াংশ বা তার বেশি শক্তির চাহিদা শিশু মায়ের দুধ থেকে পায়।
- মায়ের দুধ, শিশুকে পরিপূরক খাবারের থেকেও বেশি উচ্চমানের পুষ্টিগুণ এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা প্রদান করে।
- মায়ের দুধ শিশুর ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুপুষ্টির উৎস - যেমন মায়ের দুধ থেকেই শিশু চাহিদা অনুযায়ী আনুমানিক ৭০ শতাংশ ভিটামিন-এ, ৪০ শতাংশ ক্যালসিয়াম ও রিবোফ্লেভিন এবং ৯৫ শতাংশ ভিটামিন-সি পেয়ে থাকে।

বিঃদ্রঃ শিশু ২ বছর বা তার বেশি বয়স পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধ পান করলে তার কাঙ্ক্ষিত বৃদ্ধি ও বিকাশ সুনিশ্চিত হয়।

পরিপূরক আহারের সঠিক ঘনত্ব

৮-১২ মাসের শিশুর পাকস্থলী প্রতি বারে ২০০ মিলি খাদ্য গ্রহণ করতে পারে। অতিরিক্ত জল দিয়ে পাতলা করা খাদ্য শিশুকে সঠিক মাত্রায় শক্তি যোগাতে পারে না। শিশুর পরিপূরক খাবারের ঘনত্বের মাত্রা যদি সঠিক না হয় সেক্ষেত্রে ওই খাদ্য থেকে শিশুর চাহিদা মতো শক্তি পায় না। উপযুক্ত ঘন খাবার শিশুর চাহিদা মতো শক্তির জোগান দেয়।

খাদ্য ঠিক ততটাই গাঢ় হওয়া দরকার যাতে চামচে করে তোলা ও খাওয়ানোর সময় চলকে পড়ে না যায়।



বিঃ দ্রঃ

- সঠিক ঘনত্বের নরম খাবার (চামচে করে তোলার মতো ঘন) শিশুর পক্ষে সঠিক মাত্রার পুষ্টিগুণ সম্পন্ন ও শক্তির চাহিদা পূরণে সক্ষম।
- অতিরিক্ত পাতলা বা জলমেশানো খাবার যেমন- পাতলা ডালের জল, পাতলা ভাতের মাড় ইত্যাদি সঠিক মাত্রার পরিপূরক আহার নয়। কারণ, এর থেকে শিশুরা পর্যাপ্ত পুষ্টিগুণ পায় না।
- তবে মনে রাখা দরকার অতিরিক্ত ঘন খাবার শিশুর চেবানো ও গেলার পক্ষে অসুবিধা সৃষ্টি করতে পারে।

খাদ্য বৈচিত্র্য

শিশুকে নানা ধরনের পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাবার খাওয়ানো দরকার যাতে তার পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়। শিশুর কাঙ্ক্ষিত বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য শক্তি, প্রোটিন এবং অনুপুষ্টি গুণযুক্ত খাবার প্রয়োজন। এগুলি পাওয়া যাতে পারে যদি শিশু বিবিধপ্রকার খাদ্য গ্রহণ করে।

৪টি প্রধান খাদ্যবর্গ থেকে তৈরি পরিপূরক খাবার শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে। সাধারণত শিশু পরিপূরক খাবার শুরু করার পর খাদ্য রুচি ফিরলে নতুন ধরনের বিভিন্ন প্রকার খাদ্য ৫-৭ দিন পর-পর ঘুরিয়ে ফিরিয়ে খাওয়াতে হবে।

দানাশস্য বা কন্দ জাতীয় খাদ্য

রুটি

ভাত

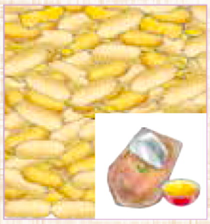
সেদ্ধ আলু

সুজির হালুয়া

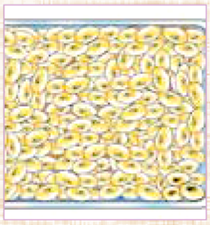
দানাশস্য এবং কন্দ (শর্করা) জাতীয় খাদ্য শক্তি জোগায়

ডাল বা বাদাম জাতীয় খাদ্য

ডাল



চিনাবাদাম গুঁড়ো



শুঁটি জাতীয় খাদ্য

ডাল, শুঁটি এবং বাদাম জাতীয় খাদ্য প্রোটিন সরবরাহ করে যা শরীর গঠন করে

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর ঘোষিত মূলত ৭টি প্রকার খাদ্যবর্গ আছে, এগুলি হল —

- দানাশস্য, মূল এবং কন্দ জাতীয় খাদ্যদ্রব্য
- শুঁটি, ডাল এবং বাদামগোত্রীয় খাদ্যদ্রব্য
- দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্যদ্রব্য
- প্রাণীজ উৎস খাদ্যদ্রব্য
- ডিম
- ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ ফল ও সবজি
- অন্যান্য ফল ও সবজি

প্রাণীজ খাদ্যদ্রব্য প্রোটিন সমৃদ্ধ হয় তাই শিশুর পক্ষে উপযোগী

ফল ও সবুজ শাক সবজি ভিটামিন ও খনিজ সরবরাহ করে, ফলে সংক্রমণ প্রতিরোধ হয়

শর্করা, স্নেহপদার্থ ও তৈল জাতীয় খাদ্যদ্রব্য শক্তি ও শিশুকে সুষম আহার প্রদান করে

পরিপূরক খাবারের বৈচিত্র্য

শিশুর সর্বোত্তম বৃদ্ধির জন্য শক্তি, প্রোটিন এবং সঠিক মাত্রায় অনুপুষ্টির প্রয়োজন হয়। আর এগুলি পাওয়া সম্ভব হয় যখন শিশু বিভিন্ন প্রকার খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করে।

আমাদের প্রত্যেক দিনের খাবারের মধ্যে সাধারণত দানাশস্য জাতীয় খাদ্যদ্রব্য যেমন চাল, গম, ভুট্টা, রাগি ইত্যাদি এবং কন্দ জাতীয় খাদ্য যেমন আলু, মিষ্টি আলু প্রভৃতি থাকে। এই ধরনের খাবার থেকে শক্তির জোগান হয় কিন্তু পর্যাপ্ত পরিমানে প্রোটিন এবং অনুপুষ্টি পাওয়া যায় না।

ডাল, মটরশুঁটি, কড়াইশুঁটি, সোয়াবিন, বাদাম - প্রোটিন এবং আয়রনের ভালো উৎস। খাদ্যের পুষ্টিগুণ আরও বাড়িয়ে তুলতে আমরা এই জাতীয় খাদ্যের সঙ্গে দানাশস্যকে মিশিয়ে খেতে পারি।

পরিপূরক খাবার হিসাবে প্রাণীজ উৎস খাদ্যদ্রব্য যেমন ডিম, মাংস, মাছ, মাংসের মেটে ইত্যাদি থেকে প্রোটিন আয়রন ও জিঙ্ক পাওয়া যায়। প্রতিদিনের খাবারে প্রাণীজ প্রোটিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্যদ্রব্য যেমন দই, পনির ইত্যাদি থেকে প্রোটিন ও ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।

সহজলভ্য মরশুমি ফল ও শাকসব্জি উন্নত মানের ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের ভালো উৎস।

সবুজ পাতা জাতীয় শাক সবজি থেকে ভিটামিন-এ এবং আয়রন পাওয়া যায়। ভিটামিন-এ চোখের পক্ষে খুব ভাল এবং আমাদের রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

বিঃদ্রঃ শিশুর উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধির ক্ষেত্রে শক্তি ও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

পরিপূরক আহার গ্রহণের সঠিক পরিমাণ ও সময়ান্তর

বয়স	৬ মাস পূর্ণ হলে	৭–৮ মাস	৯–১১ মাস	১২–২৪ মাস
কী খাবে?	নরম, চটকানো ঘন করে তৈরি খাবার। যেমন – দুধ–সুজি, চাল–ডালের খিচুড়ি, চালের পায়েস, পাকা পেঁপে ও নরম কলা। মায়ের বুকের দুধ।	নরম, চটকানো ঘরে তৈরি ঘন খাবার। মরশুমী ফল, পাকা পেঁপে, পাকা কলা, পাকা আম। মায়ের বুকের দুধ।	নরম, চটকানো ঘরে তৈরি খাবার। যেমন ভাত, ডাল, তরকারি, মাছ, ডিম, ডালিয়া, সুজি, নরম ফল ইত্যাদি।	ঝাল-মশলা ছাড়া পরিবারের জন্য তৈরি খাবার, প্রয়োজনে চটকানো খাবার দিন।
দিনে কতবার?	বুকের দুধের সঙ্গে ২ থেকে ৩ বার পরিপূরক খাবার দিন।	বুকের দুধের সঙ্গে প্রতিদিন ৩ বার করে খাবার দিন।	বুকের দুধের সাথে ৩–৪ বার পরিপূরক খাবার দিন। যেমন – কুচানো বা ছোট করে কাটা নরম ফল, মুড়ি ইত্যাদি।	বুকের দুধের সাথে ৩–৪ বার পরিপূরক খাবার দিন। ১–২ বার হালকা খাবার দিন।
প্রত্যেক বারে খাবারের পরিমাণ	২–৩ বড় চামচ	বড় বাটির (২৫০ মিলি) ১/২ বাটি থেকে ২/৩ অংশ বাটি।	বড় বাটির (২৫০ মিলি) ৩/৪ অংশ থেকে এক বাটি।	বড় বাটির এক বাটি ২৫০ মিলি।

সংবেদনশীল অভিভাবকত্ব

শিশুর খাদ্যাভ্যাস ও যত্নে পরিবারের সকলের ভূমিকা

- খাওয়ানোর সময়ই হল শিশুকে শেখানোর সঠিক সময়। সেই সময়ে শিশুর প্রতি ভালোবাসা, তার সাথে খেলা, ভাব বিনিময় করা- শিশুর শারীরিক, সামাজিক ও আবেগের বিকাশকে ত্বরান্বিত করে।
- শিশুকে সর্বোত্তম পরিপূরক আহার খাওয়ানোর সময় সে কী খেলো যেমন গুরুত্বপূর্ণ একইভাবে শিশুকে কখন, কোথায়, কিভাবে এবং কে খাওয়াচ্ছে তা সমান গুরুত্বপূর্ণ। পিতা মাতা বা শিশুর পরিচর্যাকারী খাওয়ানোর সময় শিশুর সঙ্গে কথা বলবেন, যাতে শিশু খেতে উৎসাহিত হয়।
- শিশুর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলতে পরিচর্যাকারীর ধৈর্য্য ও উৎসাহ প্রদান খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- শিশুকে তার নিজস্ব প্লেট বা বাটিতে খাওয়ানো উচিৎ। এতে করে পিতা মাতা বা পরিচর্যাকারী বুঝতে পারবেন যে শিশু কী ধরনের খাবার কতটা পরিমানে খেলো।
- শিশুর ক্ষমতা অনুযায়ী প্রথমে ছোট চামচ এবং পরে বড় চামচ দিয়ে শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে। একজন মা-ই এই বিষয়টা ঠিক করেন শিশুর সামর্থ্য ও চাহিদা বুঝে কীধরনের চামচ খাওয়ানোর জন্য প্রয়োজন।

বিঃদ্রঃ

- খাওয়ানোর সময় শিশুর চোখে চোখ রেখে কথা বলার মাধ্যমে খাওয়ানো উচিত।
- খাওয়ানোর সময় শিশুকে কখনই জোর-জবরদস্তি করা উচিত নয়। যদি একান্ত শিশু খাবার খেতে না চায় তখন ভিন্ন স্বাদের এবং ভিন্ন উপাদান দিয়ে তৈরি খাবার দিয়ে তার খাওয়ার প্রতি উৎসাহ ও আগ্রহ বাড়াতে হবে।
- খাওয়ানোর সময় শিশুকে নানাবিধ মনভোলানো গল্প-গুজবের মাধ্যমে খাওয়াতে হবে।

খাদ্য নিরাপত্তা

স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে শিশুর খাদ্য প্রস্তুত ও সংরক্ষণ

রান্না করার এবং খাবার আগে ও পরে বাসনপত্র ভালো করে সাবান দিয়ে ধুতে হবে।

পরিষ্কার জলে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

নিয়মিত নখ কাটতে হবে।

রান্না করার জায়গা পরিষ্কার রাখতে হবে এবং সঠিক নিয়মে রান্না করতে হবে।

শিশুকে খাওয়ানোর আগে ও পরে নিজের ও শিশুর হাত ভাল করে পরিষ্কার জলে সাবান দিয়ে ধুতে হবে।

খাবার সব সময় ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে এবং টাটকা খাবার খাওয়াতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত ও সংরক্ষণের কিছু বিশেষ কথা

১. রান্না করা খাবার ও কাঁচা খাবার আলাদা করে রাখতে হবে যাতে জীবাণু ছড়িয়ে না পরে।

২. প্রেসার কুকারে বা অন্যান্য পাত্রে রান্নার সময় ঢাকা দিয়ে রান্না করা জরুরি। এরফলে জ্বালানি সাশ্রয় হবে এবং উপকারি খাদ্যগুণ সুরক্ষিত থাকবে। খাবার রান্না করার সময় মধ্যম মানের আঁচে রান্না করতে হবে। সম্পূর্ণভাবে খাবার রান্না করতে হবে যাতে জীবাণুগুলি ধ্বংস হয়।

৩. রান্নার দু'ঘন্টার মধ্যেই খাবার খেয়ে নিতে হবে যাতে টাটকা অবস্থায় খাবার খাওয়া যায়।

৪. মাছি বা অন্যান্য পোকামাকড় থেকে সুরক্ষিত রাখতে খাবার সবসময় ঢেকে রাখতে হবে।

৫. খাবার সবসময় নিরাপদ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা উচিত যাতে জীবাণুর বৃদ্ধি কম হয়।

৬. নিয়মিত নখ পরিষ্কার করা ও সাবান ও পরিষ্কার জলে হাত ধোয়া অত্যন্ত জরুরি। এরফলে ডায়রিয়া এবং অন্যান্য সংক্রামিত রোগ প্রতিহত করা যায়।

৭. খাবার প্রস্তুত করার আগে ও পরে, আহার করার আগে ও পরে এবং শৌচালয় ব্যবহারের পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৮. খাওয়ার আগে আপনি ও আপনার শিশু উভয়ের হাত ভাল করে পরিষ্কার জল ও সাবান দিয়ে ধুতে হবে।

৯. কাটার আগে ফল ও সবজি ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে, যাতে খাদ্যগুণ বজায় থাকে।

১০. প্রোটিনের গুণ বৃদ্ধি করার জন্য দানা ও ডাল জাতীয় শস্য রান্নার আগে ভিজিয়ে রাখতে হবে।

১১. ভিন্ন ভিন্ন প্রকার খাদ্য সামগ্রী একত্রিত করে রান্না করলে সেই খাবার থেকে প্রয়োজনীয় খাদ্যগুণ পাওয়া যায়।

যে সকল খাদ্যদ্রব্য এড়িয়ে চলা ভালো

চিপস

নুডলস

ক্রিপস

পাউরুটি

টোস্ট বিস্কুট
জাতীয় খাবার

প্রক্রিয়াজাত
ফলের রস

চা/কফি

ঠান্ডা পানীয়

শিশুদের খাদ্যে কীভাবে পুষ্টিগুণ বাড়ানো যেতে পারে

ছোটো ছোটো শিশুদের পাকস্থলীও ছোটো হয়, তাই তারা এক-একবারে খাওয়ানোর সময় একটি নির্দিষ্ট পরিমাপ খাবার খেতে পারে যা তাদের পেটে ধরে। তবে প্রত্যেকবারের শিশুর খাদ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণে শক্তির জোগান থাকা চাই। তাই কী কী উপায়ে অধিক পরিমাণ শক্তি ও পুষ্টিগুণের জোগান শিশুর খাদ্যে থাকতে পারে তা নিম্নে আলোচনা করা হল —

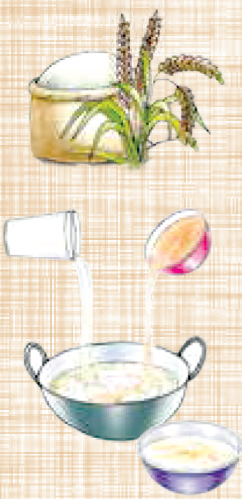
- **পরিজ জাতীয় খাবার তৈরি করার ক্ষেত্রে —**
  - খাবারে কম পরিমাণে জল মিশিয়ে সঠিক ঘনত্ব বজায় রাখতে হবে।
  - দানাশস্য জাতীয় খাদ্যদ্রব্য সামান্য ভেজে গুঁড়ো করলে, গোলার সময় কম জল লাগে।

- এরপরে মিশ্রিত পরিজে গুড়, মধু বা চিনি মেশালে মিশ্রণটি খেতে মিষ্টি হবে এবং মাখন, ঘি বা তেল মেশালে পরিজ মিশ্রণটিতে শক্তির পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে।
- যদি পরিবারের সাধ্য থাকে তাহলে পরিজ মিশ্রণটি দুধে গুলে নেওয়া যেতে পারে। এতে পুষ্টির গুণ বেড়ে যাবে।

- **সুপ বা স্টু জাতীয় খাদ্যের ক্ষেত্রে —**
  - সুপ বা স্টু-তে দেওয়া শক্ত খাদ্যদ্রব্য যেমন বিভিন্ন সবজি, মাংস ইত্যাদির টুকরো তুলে নিয়ে টুকরোগুলিকে ভাল করে চটকে লেই বানিয়ে সেই গাঢ় লেই শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে।
  - জলের বদলে টাটকা দুধ বা দই, নারকেলের দুধ বা মালাই মিশিয়ে খাদ্যের পুষ্টিগুণ বাড়ানো যেতে পারে।
  - রান্না করার আগে ডাল বা বিনজাতীয় দানার গুঁড়ো ইত্যাদি চাল বা গমের গুঁড়োর সাথে মেশানো যেতে পারে।
  - রান্না হওয়ার পর এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে আগে ওই খাবারের খাদ্যগুণ বাড়ানোর জন্য সামান্য পরিমাণে মার্জারিন, ঘি বা তেল মেশানো যেতে পারে।

- **খাবারে পুষ্টিগুণ বাড়ানোর উপায়**
  - দানাশস্য বিশেষ করে গম ও বিভিন্ন ধরনের ডাল, ছোলা ভালো করে বেছে নিয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে। তারপর পর্যাপ্ত জলে অন্ততপক্ষে ৮ ঘন্টা ভেজাতে হবে।
  - এরপর অতিরিক্ত জল ঝরিয়ে ভেজানো গম ও ডাল ১-২ দিন অন্ধকার জায়গায় রেখে দিতে হবে।
  - এরপর অঙ্কুরিত শস্যদানা সূর্যের রোদে ৫-৮ ঘন্টা শুকিয়ে নিতে হবে। তারপর সেগুলিকে ভেজে নিয়ে গুঁড়ো করে মুখ বন্ধ পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে।
  - শিশুকে খাওয়ানোর ঠিক আগে আগে তৈরি খাবারের স্বাদ ও পুষ্টিগুণ বাড়ানোর জন্য এই মিশ্রণটি থেকে এক চা চামচ পরিমাণ মতো মিশিয়ে নেওয়া যেতে পারে।

- **আয়োডিন মিশ্রিত লবণ ব্যবহার করতে হবে**
  - শিশুর খাবারে সবসময় আয়োডিন মিশ্রিত লবণ (Iodized Salt) মেশাতে হবে। এই আয়োডাইজড লবণ শিশুর বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশে অত্যন্ত উপযোগী। শিশুর ক্ষেত্রে আয়োডিনের অভাব জনিত সমস্যা (IDD) থেকে গয়টার এবং বুদ্ধির বিকাশে প্রতিবন্ধকতা দেখা দিতে পারে।



দুধ মিশিয়ে পরিজ জাতীয় মিশ্রণ তৈরি করা যেতে পারে।

শিশুর খাদ্যে গুড়/চিনি/মাখন/ঘি/তেল মেশানো যেতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের ডাল ভিজিয়ে অঙ্কুরিত করে শুকিয়ে নিয়ে ভেজে, গুঁড়ো করে শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে।

শুঁটি জাতীয় শস্য ভেজে গুঁড়ো করে সেই শস্যচূর্ণ শিশুকে খাওয়ানো যেতে পারে।

বিঃদ্রঃ রান্না করা খাবারে সবসময় আয়োডিনযুক্ত লবণ মেশাতে হবে

গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের সুষম আহারের প্রয়োজনীয়তা

প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণে সুষম আহার গ্রহণ করুন ও জল খান

সুষম আহার

শস্য ও দানা জাতীয় খাদ্য
ভাত, গম, ভুট্টা, মুড়ি, চিড়ে ইত্যাদি

ডাল জাতীয় খাদ্য

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য
ছানা, পনীর, দই

আমিষ খাদ্য
ডিম, মুরগির মাংস, পাঁঠার মাংস

মূল জাতীয় খাদ্য
বীট, গাজর, আলু, পেঁয়াজ, আদা ইত্যাদি

গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় সবজি
শাক, বাঁধাকপি ইত্যাদি

সবুজ ও হলুদ সবজি
লাউ, কড়াইশুঁটি, শশা, টম্যাটো,কুমড়ো ইত্যাদি

ফল ও লেবু

মিষ্টি
চিনি, গুড় ইত্যাদি

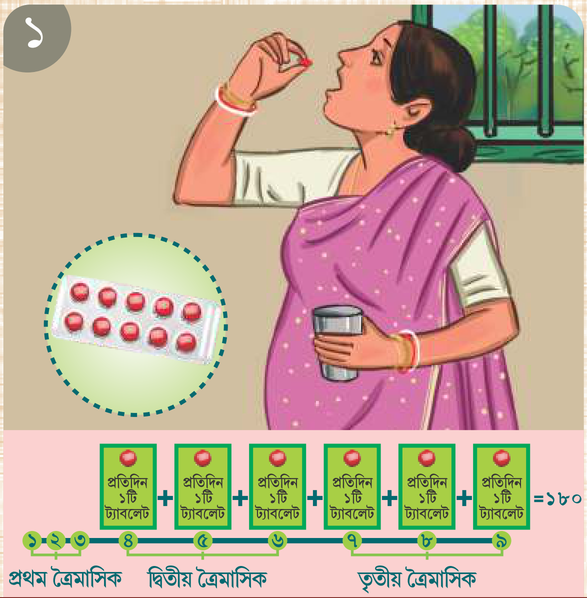
তেল, ঘি, মাখন

গর্ভবতী/ প্রসূতি মায়ের আবশ্যকতা অনুসারে খাবারের পরিমাণ বৃদ্ধি করুন

গর্ভাবস্থায় প্রথম ত্রৈমাসিকে স্বল্প পরিমাণে বারে বারে খেতে হবে

প্রথম ত্রৈমাসিক (১,২,৩ মাস)	আহার	আহার				
দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক (৪,৫,৬ মাস)	আহার	মরশুমী ফল	আহার	আহার		
তৃতীয় ত্রৈমাসিক (৭,৮,৯ মাস)	মরশুমী ফল	আহার	পুষ্টিকর জলখাবার	আহার	আহার	
প্রসূতি মায়ের জন্য	মরশুমী ফল	আহার	পুষ্টিকর জলখাবার	আহার	মরশুমী ফল	আহার

গর্ভবতী মহিলারা মনে রাখবেন



গর্ভাবস্থার চতুর্থ মাস থেকে প্রসব পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে আয়রণ ট্যাবলেট জলের সাথে ১৮০ দিন ধরে খেতে হবে। ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়ার ২ ঘন্টার মধ্যে আয়রণ ট্যাবলেট খাবেন না।

গর্ভবতী মহিলারা চতুর্থ মাস থেকে প্রসব পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট সকালে এবং ১টি ট্যাবলেট দুপুরে আহারের সাথে ১৮০ দিন খাবেন। এটি কখনো খালি পেটে বা আয়রণ ট্যাবলেটের সাথে খাবেন না।

১২ সপ্তাহ পর ১টি মাত্র অ্যালবেন্ডাজল ট্যাবলেট (৪০০ মিলিগ্রাম) খান।

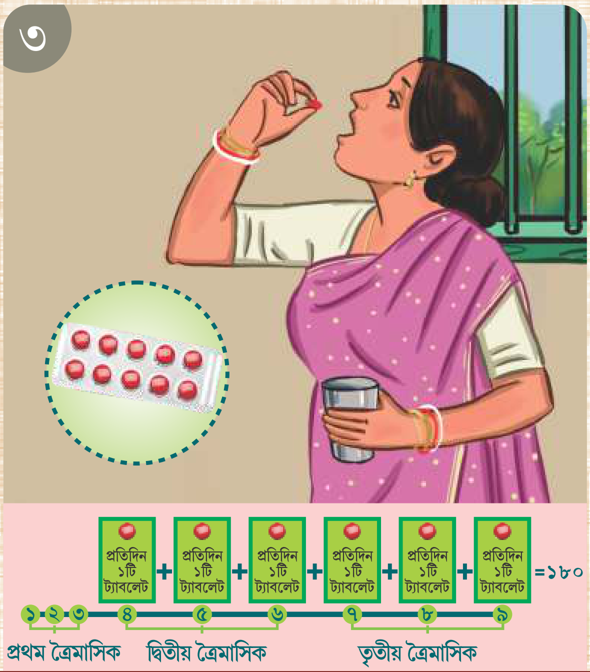
গর্ভাবস্থায় অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে পরিপূরক খাদ্য নিন ও খান।

প্রতিমাসে অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্রে ওজন করাবেন এবং 'মাতৃ ও শিশু সুরক্ষা কার্ড'-এ তা অবশ্যই লিপিবদ্ধ করাবেন। চতুর্থ মাস থেকে প্রতি মাসে ১½ থেকে ২ কেজি ওজন বৃদ্ধি পাওয়া উচিত।

প্রসূতি মায়েরা মনে রাখবেন

প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমানে সুষম আহার ও পর্যাপ্ত জল খান।

প্রসবের পর ১৮০ দিন ধরে খাওয়ার পর ক্যালসিয়াম বড়ি প্রতিদিন ২ বার খান।



প্রসবের পর ১৮০ দিন ধরে খাওয়ার পর ১টি আয়রণ ট্যাবলেট প্রতিদিন ১ বার খান। ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাওয়ার ২ ঘন্টার মধ্যে আয়রণ ট্যাবলেট খাবেন না।

প্রসূতিকালীন ৬ মাস অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র থেকে পরিপূরক খাদ্য নিন ও খান।

পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কিত পরামর্শ

খাওয়া-দাওয়ার স্বাস্থ্যবিধি খেয়াল রাখুন

- ফল এবং সবজি ভাল করে ধুয়ে তার পরে ব্যবহার করুন
- বিশুদ্ধ পানীয় জল ব্যবহার করুন এবং ঢাকা দিয়ে রাখুন

গর্ভবতী মহিলাদের মনে রাখা প্রয়োজন —

- স্বাভাবিক ওজন বৃদ্ধির জন্য গর্ভবতী মহিলাকে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।
- সহজে হজম হয় এমন খাবার খেতে হবে।
- সবুজ শাকসব্জি, ডাল, দুধ ইত্যাদি খাওয়া দরকার।
- শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য গর্ভবতী মায়ের আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া দরকার।
- গর্ভাবস্থায় নানান শারীরিক পরিবর্তন ঘটে বলে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি পরিমাণ খেতে হবে। সারাদিনে অন্তত একবার বাড়তি খাবার খাওয়া প্রয়োজন।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে অতিরিক্ত পুষ্টিযুক্ত খাবার খেতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলাদের ৪ থেকে ৯ মাস পর্যন্ত আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলাদের রক্তাল্পতার সম্ভাবনা থাকে বলে দিনে ১টা করে অন্তত ১৮০টা আই.এফ.এ. বড়ি খেতে হবে।
- প্রতিদিন ২টি করে ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে গর্ভাবস্থায় প্রথম ৩ মাসের পর থেকে ৬ মাস অবধি এবং প্রসব পরবর্তী ৬ মাস পর্যন্ত।
- আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি একসাথে খাওয়া যাবে না, মাঝে কমপক্ষে ২ ঘণ্টার ব্যবধান থাকতে হবে।
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, ASHA কর্মীদের এবং বাড়িতে স্বামী বা শ্বশুর–শাশুড়িকে খেয়াল রাখতে হবে যাতে গর্ভবতী মহিলারা ঠিকমতো আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি খান।
- ১২ সপ্তাহ পর ১টি অ্যালবেন্ডাজল ট্যাবলেট (৪০০ মিলিগ্রাম) খেতে হবে।

প্রসূতি মায়েদের মনে রাখা প্রয়োজন —

- শিশু জন্ম নেওয়ার পর মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে। প্রসবের পর ৬ মাস পর্যন্ত নিয়মিত আই.এফ.এ. এবং ক্যালসিয়াম বড়ি খেতে হবে।
- প্রসবের পর পুষ্টিকর খাবার আর পানীয়র বিশেষ প্রয়োজন আছে।
- অতিরিক্ত খাবার মায়ের রোজকার পুষ্টির প্রয়োজন মেটাতে ও বুকের দুধ তৈরি করতে সাহায্য করে।
- প্রসবের পরে ৬ মাস অতিরিক্ত পুষ্টিকর খাবার অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে।
- প্রসূতি মাকে যথেষ্ট পরিমাণ বিশ্রাম নিতে হবে।

প্রতিদিন ৫ প্রকারের খাদ্যবস্তু (ভাত বা রুটির সাথে) অবশ্যই খান

গর্ভবতী বা প্রসূতি মায়েরা প্রতিদিন ভাত বা রুটির সাথে ৫ প্রকারের পুষ্টিকর খাদ্যবস্তুর মধ্যে থেকে এক একটি অবশ্যই খাবেন

স্বামী এবং শাশুড়ির দায়িত্ব ও কর্তব্য

স্বামী নিম্নলিখিত ব্যবস্থা করবেন

- ভাত বা রুটির সাথে প্রতিদিন ৫ প্রকারের খাদ্যদ্রব্যের ব্যবস্থা।
- আয়রণ এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট।
- নিয়মিত পরীক্ষা এবং ওজন করিয়ে 'মাতৃ ও শিশু সুরক্ষা কার্ড'–এ লিপিবদ্ধ করাবেন।
- গর্ভবতী / প্রসূতি মাকে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যাপার নিশ্চিত করবেন।

শাশুড়ি মনে করাবেন

- ভাত বা রুটির সাথে প্রতিদিন আহারে ৫ প্রকারের খাদ্যদ্রব্য খেতে হবে। যদি পরিবারে আমিষ খাওয়া হয়, তাহলে সপ্তাহে কয়েক বার ডিম/মাংস খেতে হবে।
- প্রতিদিন ১টি আয়রণ এবং ২টি ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে।
- প্রতি মাসে ওজন করতে হবে।
- নিয়মিতভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।