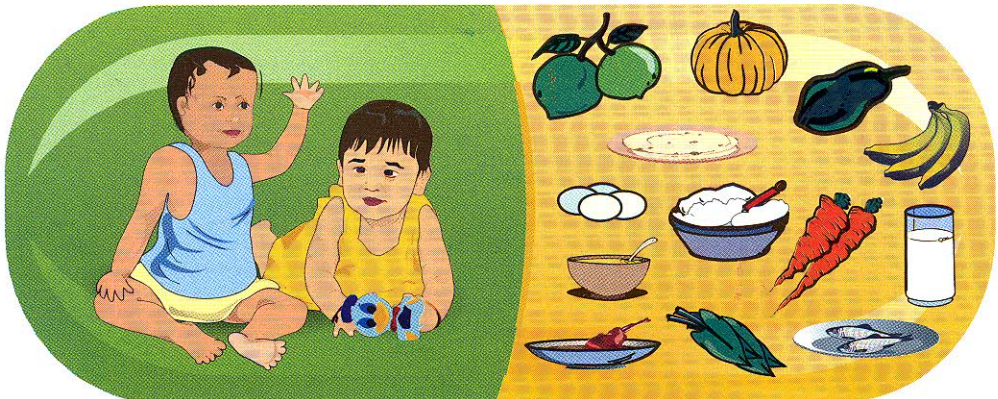


শিশুর পুষ্টি

আমাদের দেশে বেশির ভাগ শিশুই মারাত্মক অপুষ্টিতে ভোগে তাই শিশুর বয়স ৬ মাস হলে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি সুখম খাবার দেয়া শুরু করুন। সুখম খাদ্যে শক্তিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিকারক ও ক্ষয়পূরক এবং রোগ প্রতিরোধক উপাদান পরিমিত পরিমাণে থাকে।

খাবারের ধরন	খাদ্য তালিকা	উপকারিতা
শর্করাসমৃদ্ধ খাবার	চাল, গম, ভূট্টা, আলু, চিনি, গুড়, মধু ইত্যাদি	শরীরে শক্তি যোগায়
আমিষ জাতীয় খাবার	মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, শুটকি মাছ, বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটরশুটি, সীমের বিচি, বাদাম, তিল/সরিষা ইত্যাদি	শরীরের বৃদ্ধি এবং ক্ষয় পূরণ করে
তেলসমৃদ্ধ খাবার	তেল, ঘি, মাখন, চর্বি ইত্যাদি	শরীরে শক্তি উৎপাদন করে
ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার	ভিটামিন 'এ': বিভিন্ন ধরনের রঙ্গীন শাক-সজি, পাকা আম/পেঁপে, মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা ইত্যাদি ভিটামিন 'ডি': ডিমের কুসুম, মাছের তেল, কলিজা, মাখন, পনির ইত্যাদি ভিটামিন 'সি': আমলকি, করলা, কমলা, ধনেপাতা, আমড়া, শাক-সজি ও ফল ইত্যাদি	রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে ও চামড়া মসৃণ করে। হাড় ও দাঁতের গঠন মজবুত করে, রিকেট প্রতিরোধ করে। ক্ষত দূর করে, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে, ঘা-পাঁচড়া প্রতিরোধ করে।
খনিজসমৃদ্ধ খাবার	ক্যালসিয়াম- দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য, গাঢ় সবুজ শাক-সজি, শুটকি মাছ, ছোট মাছ, গুড়, ছোলা ইত্যাদি আয়রন- মায়ের বুকের দুধ, মাছ, মাংস, কলিজা, ডিম, কাঁচা কলা, কচু/পুই/লাল শাক, তেঁতুল ইত্যাদি আয়োডিন- সামুদ্রিক মাছ, আয়োডিনযুক্ত লবণ, মাংস ও ডিম, টাটকা শাক-সজি, ফলমূল ইত্যাদি	শিশুর হাড়ের গঠন মজবুত করে। রক্তস্ফুল্পতা, ক্ষুধামন্দা ও দুর্বলতা দূর করে। শিশুর মানসিক বিকাশ নিশ্চিত ও গলগণ্ড রোধ করে।
পানি	সকল ধরনের তরল পানীয় যেমন: বিশুদ্ধ পানি, দুধ, ডাবের পানি, ভাতের মাড়, ডালের পানি, শরবত ইত্যাদি	খাবারের পুষ্টি উপাদান পানির সাহায্যে শরীরে কাজ করে ইত্যাদি



* বিস্তারিত জানতে রংধন চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা নগর মাতৃসদনে যোগাযোগ করুন