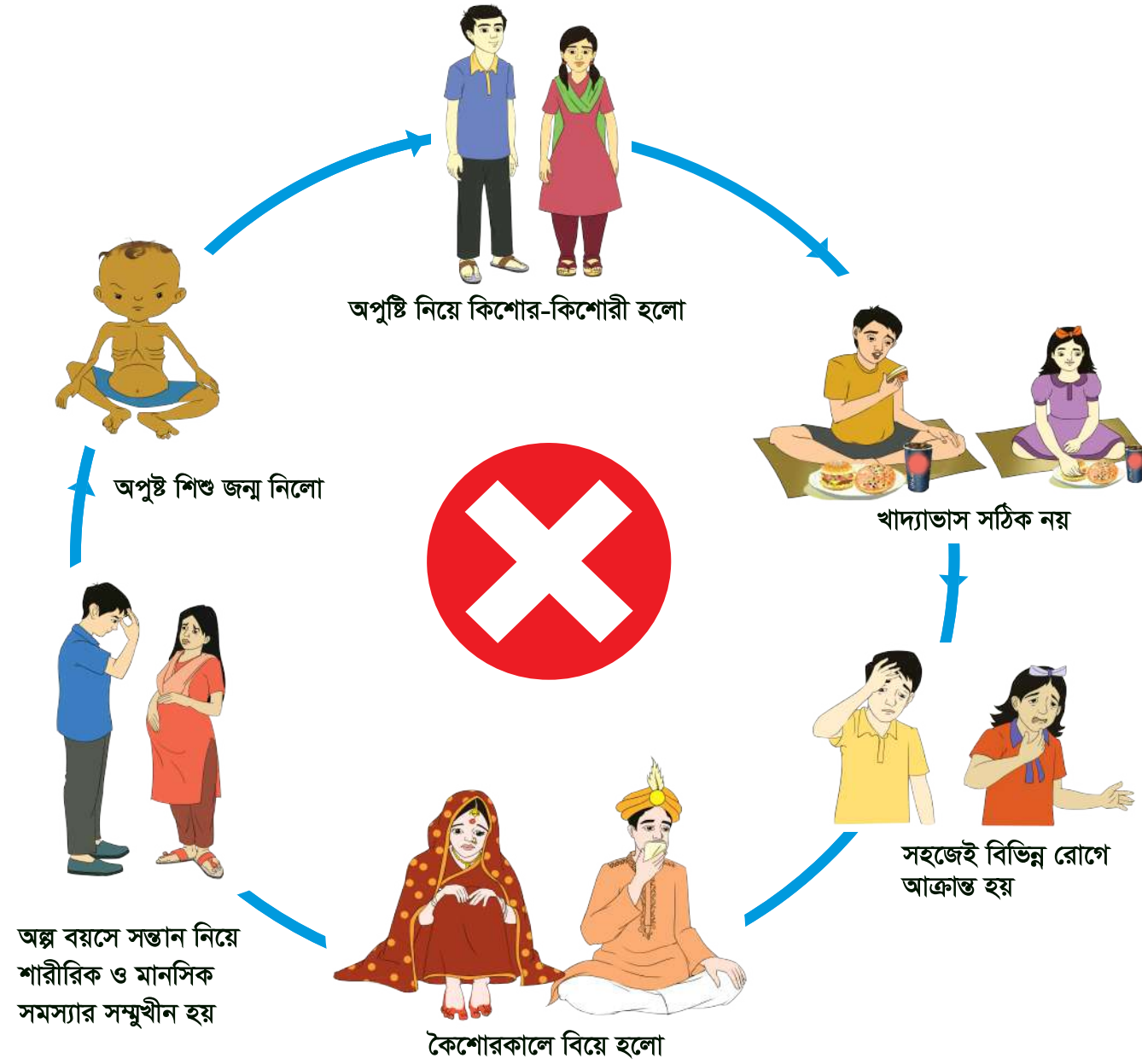


খাদ্য ও পুষ্টি চক্র

জীবনচক্রে অপুষ্টির ধারাবাহিকতা







কৈশোরকালীন পুষ্টি নিশ্চিত করার দায়িত্ব আমার-আপনার-সকলের

খাদ্য ও পুষ্টি চক্র

কিশোর-কিশোরীদের ক্যালরিভিত্তিক খাদ্য তালিকা

কৈশোরকালে দেহের বৃদ্ধি ও গঠন হতে থাকে, সেজন্য এ সময় প্রচুর আমিষ জাতীয় এবং আয়রন, আয়োডিন ও ক্যালসিয়ামসহ অন্যান্য অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া প্রয়োজন।

সময়	তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য (শর্করা জাতীয় খাবার- ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, আলু, মিষ্টিআলু)	শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাদ্য (আমিষ জাতীয় খাবার- ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, ডাল, ও বীচি জাতীয় খাবার)	রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য (ভিটামিন ও খনিজ উপাদান সমৃদ্ধ খাবার- রপিন শাক-সবজি, দেশী মৌসুমী ফল)	নমুনা প্লেট
সকালের খাবার	মাঝারী সাইজের ২/৩টি রুটি অথবা ২টি পরোটা অথবা ১ বাটি ভাত	১টি ডিম অথবা ১ বাটি ঘন ডাল	১ বাটি সবজি (২/৩ রকম সবজি মিশিয়ে) অথবা সবজি ভাজি (পটল ভাজি, পেঁপে ভাজি ইত্যাদি)	
মধ্য-সকালের নাস্তা	বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় খাবার (চিড়া/মুড়ি+গুড়), অথবা ২/৩টি ও পাকা কলা	-	যে কোন দেশী মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, কামরাঙ্গা, আনারস ইত্যাদি) ঋতুভেদে যেসব ফল সহজেই আমরা পাই।	
দুপুরের খাবার	১ বাটি ভাত	১ বাটি মাঝারী ঘন ডাল ও ১ টুকরা মাঝারী সাইজের মাছ/মাংস/কলিজা	১ বাটি শাক (লাল শাক, কচু শাক, পুঁই শাক) অথবা সবজি	
বিকালের নাস্তা	-	১ গ্লাস দুধ অথবা দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (ফিরনি/ সেমাই/পায়েস/পিঠা/দই ইত্যাদি)	যে কোন দেশী মৌসুমী ফল। ঋতুভেদে যেসব ফল সহজেই আমরা পাই।	
রাতের খাবার	১ বাটি ভাত	১ বাটি ঘন ডাল (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)	১ বাটি শাক অথবা সবজি	

*১ বাটি = ২৫০ মি.লি. (১ পোয়া), ১ গ্লাস = ২৫০ মি.লি. (১ পোয়া)

এছাড়াও কিশোরীদের দৈনন্দিক খাদ্য তালিকায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার (যেমন কলিজা, ডাটা শাক, মলা মাছ, লালশাক ইত্যাদি) থাকা অত্যন্ত জরুরী।

টিফিনে দোকানের বা ফেরীওয়ালাদের ভাজা খাবার না খেয়ে বাড়ি থেকে সামর্থ্য অনুযায়ী টিফিন আনা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। সবজি/ডিম/মাংস দিয়ে তৈরী খিচুড়ি, হালুয়া, দুধের পায়েস, বাদাম, রুটি, ডিম, চিড়া/মুড়ি মোয়া, যে কোন দেশী মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, আমড়া, পেয়ারা, আনারস, পাকা কলা ইত্যাদি) খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

মনে রাখতে হবে : দামী খাবার নয়, বরং স্থানীয় ও সহজলভ্য এবং মৌসুমী খাবারে সকল ধরনের পুষ্টি পাওয়া যায়।