

ইউনিট ১২

খাদ্যের চাহিদা ও মেনু পরিকল্পনা

ভূমিকা

যেকোন কাজের সাফল্যের পূর্বশর্তই হচ্ছে পরিকল্পনা। প্রতিটি ব্যক্তির খাদ্যের চাহিদা মিটাতে গিয়ে খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। পরিবারের সদস্যদের চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য ব্যবস্থার জন্য প্রয়োজন একটি পরিকল্পনা। খাদ্য ব্যবস্থা পরিকল্পনার নাম হচ্ছে মেনু। এই মেনু লিখিত ভাবে থাকতে হবে। পরিবার ছাড়াও বিভিন্ন অনুষ্ঠানের জন্যও খাদ্য ব্যবস্থা করতে হয়। যেমন, বিয়ে, জন্মদিন, মিলাদ, ইত্যাদি। মেনু পরিকল্পনার জন্য জানতে হবে ব্যক্তির খাদ্যের চাহিদা। চাহিদা মিটাতে পারে 'মেনু'। আমরা এ ইউনিটে প্রথমে খাদ্যের চাহিদা ও পরে মেনু পরিকল্পনা সম্পর্কে আলোচনা করব।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ৪টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে

- পাঠ-১২.১ : বিভিন্ন বয়সে খাদ্যের চাহিদা
- পাঠ-১২.২ : মেনু পরিকল্পনা
- পাঠ-১২.৩ : শিশুর খাদ্য পরিকল্পনা
- পাঠ-১২.৪ : কিশোর কিশোরী ও পূর্ণ বয়স্কের খাদ্য পরিকল্পনা

পাঠ ১২.১

বিভিন্ন বয়সে খাদ্যের চাহিদা



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- শিশুর খাদ্য চাহিদা বর্ণনা করতে পারবেন।
- বালক বালিকা, কিশোর কিশোরীদের চাহিদা বর্ণনা করতে পারবেন।
- প্রাপ্তবয়স্কদের চাহিদা বর্ণনা করতে পারবেন।
- বৃদ্ধ বয়সের খাদ্য চাহিদা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত খাদ্যের চাহিদা অতি পুরাতন কথা, কিন্তু খাদ্য ও বিজ্ঞানের ক্রমবিকাশে খাদ্যের চাহিদাকে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গিতে বিশ্লেষণ করা হয়েছে। ব্যক্তি স্বাস্থ্য, পরিবারের স্বাস্থ্য তথা সমাজের স্বাস্থ্যরক্ষায় এ চিন্তা ও চেতনা আজকে সবার জানার বিষয়।

নানা উপাদানে জীবদেহ গঠিত। কাজেই দেহকে সুস্থ সবল রাখতে সব খাদ্য উপাদানই অপরিহার্য। এ কারণে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য থেকে পরিমিত পরিমাণে উপাদান গ্রহণ আবশ্যিক। কিন্তু সব বয়সের মানুষের খাদ্যের চাহিদা এক নয়। শিশু, বালক, কিশোরী, বৃদ্ধ, মহিলা, পুরুষ, গর্ভবতী মা এবং প্রসূতি মাতার খাদ্যের চাহিদার তারতম্য আছে।

শিশুর খাদ্য চাহিদা

নবজাতক থেকে প্রাকবিদ্যালয় শিশুর খাদ্য চাহিদা পূরণের বিষয়টি অধিক গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়ে শরীরের বৃদ্ধি খুব দ্রুত চলে। রোগ প্রতিরোধক শক্তি গড়ে উঠে। দেহ বৃদ্ধির জন্য যথেষ্ট উপাদানবহুল খাদ্যের প্রয়োজন চাহিদার তুলনায় কম খাদ্য গ্রহণ খুবই ক্ষতিকর। অপুষ্টিতে শিশুরা শুধু দুর্বল ও খর্বই হয় না, মৃত্যু মুখে পতিত হয়। বড়দের চেয়ে তুলনামূলকভাবে ছোটদের প্রোটিন, ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট চাহিদা বেশি হয়। পরিপূরক খাদ্য দিয়ে ৫ মাস বয়স হতে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুর বৃদ্ধির জন্য খাদ্য তৈরি করতে হবে, খনিজ লবণ ও ভিটামিনযুক্ত খাবার দিয়ে রোগ প্রতিরোধক শক্তি বাড়াতে হবে।

বালক, বালিকা, কিশোর, কিশোরীর খাদ্য চাহিদা

বাড়ন্ত বয়সে বৃদ্ধির জন্য ও শক্তিপূরণের জন্য প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট প্রচুর প্রয়োজন, বড়দের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ বেশি দিতে হবে। কিশোরী বয়সে লৌহ আয়োডিনের চাহিদা পূরণে সচেতন হতে হবে। বিশেষ চাহিদা হিসেবে খাদ্য উপাদান লৌহ, ভিটামিন বি, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন 'সি' উল্লেখযোগ্য হারে বাড়ে।

প্রাপ্ত বয়সের খাদ্যের চাহিদা

প্রাপ্ত বয়সের মেয়েদের থেকে পুরুষের খাদ্য উপাদানের চাহিদা বেশি থাকে। কারণ কাঠামোগত এবং শ্রমগত দিক থেকে এ চাহিদা প্রাধান্য পায়। বৃদ্ধির জন্য এখন অতিরিক্ত খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন তেমন নেই। তবে শ্রমের কারণে খাদ্য উপাদান গ্রহণের তারতম্য ঘটতে পারে। গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের চাহিদা শারীরিক কারণেই বেশি হয় সেদিকে যথেষ্ট সচেতন হতে হবে। গর্ভের সন্তান ও নবজাতকের বৃদ্ধির জন্যই মায়ের চাহিদা বাড়ে।

বৃদ্ধ বয়সের খাদ্যের চাহিদা

যদিও শরীরে বৃদ্ধিসাধন হয় না তবে ক্ষয়পূরণের জন্য খাদ্যের চাহিদা অব্যাহত রাখতে হয়। বয়সজনিত কারণে অসুস্থতার জন্যও খাদ্যের চাহিদা থাকে। এছাড়াও শরীরকে কর্মক্ষম রাখতেও বিশেষ বিশেষ খাদ্য উপাদান গ্রহণ আবশ্যিক হয়ে দাঁড়ায়। তবে এ বয়সে ভিটামিন এবং খনিজ লবণের চাহিদা উল্লেখযোগ্য। কার্বোহাইড্রেট বিপাকে অসুবিধা হলে ভিটামিন বি_১ এবং আয়োডিনজনিত সমস্যার জন্যও আয়োডিন সম্পূরক খাদ্যের চাহিদা বাড়াতে হয়।

প্রত্যেক বয়সের খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদার চার্ট দেয়া হল:

শিশু ও কিশোরের খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদা

বয়স বছর	শক্তি কিলো ক্যালরি	প্রোটিন গ্রাম	ক্যালসিয়াম মিগ্রাম	লোহা মিগ্রাম	ভি-এ/ ক্যারোটিন মাইক্রোগ্রাম	থায়ামিন ভি-বি _১ মিগ্রাম	রিবোফ্লভিন ভি-বি _২	ভি-সি মিগ্রাম
শিশুঃ								
১	১২০০	১৭	৫০০	১০	২৫০	০.৬	০.৭	২০
২		১৮						
৩	১৫০০	২২	৫০০	১০	৩০০	০.৮	০.৮	২০
৪-৬	১৮০০	৩৩	৫০০	১০	৪০০	০.৯	১.০	২০
৭-৯	২১০০	৪১	৬৫০	১০	৫৭৫	১.০	১.২	২০
১০-১২								
কিশোরঃ								
১৩-১৫								
ছেলে	২৫০০	৫৫	৬৫০	১৮	৭২৫	১.৩	১.৪	৩০
মেয়ে	২২০০	৫০	৬৫০	২৪	৭২৫	১.১	১.২	৩০
১৬-১৮								
ছেলে	৩০০০	৬০	৫৫০	৯	৭৫০	১.৫	১.৭	৩০
মেয়ে	২২০০	৫০	৫৫০	২৪	৭৫০	১.১	১.২	৩০

প্রাপ্তবয়স্ক, গর্ভবতী ও প্রসূতির খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদা

বয়স	শক্তি কিলো ক্যালরি	প্রোটিন গ্রাম	ক্যালসিয়াম মিগ্রাম	লোহা মিগ্রাম	ভি-এ/ কারোটিন মাইক্রোগ্রাম	থায়ামিন ভি-বি _১ মিগ্রাম	রিবোফ্লাভিন ভি-বি _২	ভি-সি মিগ্রাম
প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ	১২০০	১৭	৫০০	১০	২৫০	০.৬	০.৭	২০
প্রাপ্তবয়স্ক স্ত্রীলোক	১৯০০	৪৫	৪৫০	২৮	৭৫০	১.০০	১.০	৩০
গর্ভবতী মা (বাড়তি)	+৪০০	+১০	৬৫০	+৫	-	+১.০	+১.০	+২০
প্রসূতি মা (বাড়তি)	+৪০০	+২০	৬৫০	-	৪৫০	+৪.০	+৪.০	+২০

০-১২ মাস বয়সের শিশুর খাদ্য উপাদানের দৈনন্দিন চাহিদা

বয়স	শক্তি কিলো ক্যালরি	প্রোটিন গ্রাম	ক্যালসিয়াম মিগ্রাম	লোহা মিগ্রাম	ভি-এ/ কারোটিন মাইক্রোগ্রাম	থায়ামিন ভি-বি _১ মিগ্রাম	রিবোফ্লাভিন ভি-বি _২	ভি-সি মিগ্রাম
শিশু: ০-৬ মাস	১২০ প্রতি কি.গ্রা. দেহ ওজনে	২.৩-১.৮ প্রতি কি.গ্রা. দেহ ওজনে	৬০০	১০	৩০০	.৪	-	২০
৭-১২ মাস	১০০ প্রতি কি.গ্রা. দেহ ওজনে	১.৫-১.২ প্রতি কি.গ্রা. দেহ ওজনে	৫০০	১০	৩০০	.৪	-	২০

সারাংশ

যেকোন বয়সে খাদ্যের চাহিদা শরীরের বৃদ্ধি, ক্ষয়, অভাবপূরণ, অসুস্থতাজনিত কারণে এবং শারীরিক অবস্থাগত কারণে কমবেশি হতে পারে। তবে শিশু, বাড়ন্ত বয়স এবং বৃদ্ধদের খাদ্যের চাহিদা ঠিক রাখতে হবে। গর্ভবতী ও প্রসূতি মাতার খাদ্য চাহিদা তাদের নিজের ও শিশুর জন্যই বেশি প্রয়োজন।

**পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১২.১**

সঠিক উত্তরের পাশে (✓) টিক চিহ্ন দিন।

- শিশুদের খাদ্যের চাহিদা বাড়ার কারণ কী?
(ক) দ্রুত বৃদ্ধির জন্য (খ) ক্ষয় পূরণের জন্য
(গ) মায়ের জন্য (ঘ) বিশ্রামের জন্য
- কিশোরীদের খাদ্যে কোন উপাদানের চাহিদা বেশি?
(ক) প্রোটিন (খ) লৌহ
(গ) কার্বোহাইড্রেট (ঘ) ভিটামিন 'ডি'
- গর্ভবতী মায়ের খাদ্যের চাহিদা বাড়ে কেন?
(ক) স্বাস্থ্য ভালো থাকার জন্য (খ) হাঁটা চলার জন্য
(গ) গর্ভের সন্তানের জন্য (ঘ) বেশি ক্ষিদার জন্য
- বৃদ্ধ বয়সে কোন উপাদানের চাহিদা বাড়ে?
(ক) প্রোটিন (খ) কার্বোহাইড্রেট
(গ) ফ্যাট (ঘ) খনিজ লবণ

শুদ্ধ উত্তর মিলিয়ে লিখুন

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ১. শিশুদের খাদ্যে চাহিদা | ক. বাড়ে দ্রুত ক্ষয়ের জন্য |
| ২. বৃদ্ধদের খাদ্যের চাহিদা বাড়ে | খ. দ্রুত বৃদ্ধির জন্য |
| ৩. কিশোরীদের ক্ষয় পূরণের জন্য | গ. কার্বোহাইড্রেট উপাদান প্রয়োজন |
| ৪. কিশোরদের খাদ্যে | ঘ. লৌহ ও আয়োডিনের প্রয়োজন |

রচনামূলক প্রশ্ন

- শিশু খাদ্যের চাহিদা কী কী কারণে বাড়ে?
- প্রাপ্ত বয়সের এবং বৃদ্ধ লোকের খাদ্য চাহিদার তুলনামূলক আলোচনা করুন।
- গর্ভবতী মায়ের চাহিদা কেন বাড়ে?
- বিভিন্ন বয়সের একটি দৈনন্দিন খাদ্যের উপাদানের চাহিদার চার্ট লিখুন।

উত্তরমালা :

- ১। ক ২। খ ৩। গ ৪। ঘ

শুদ্ধ উত্তর মিলিয়ে লিখুন

১।খ

২।ক

৩।ঘ

৪।গ

পাঠ ১২.২

মেনু পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

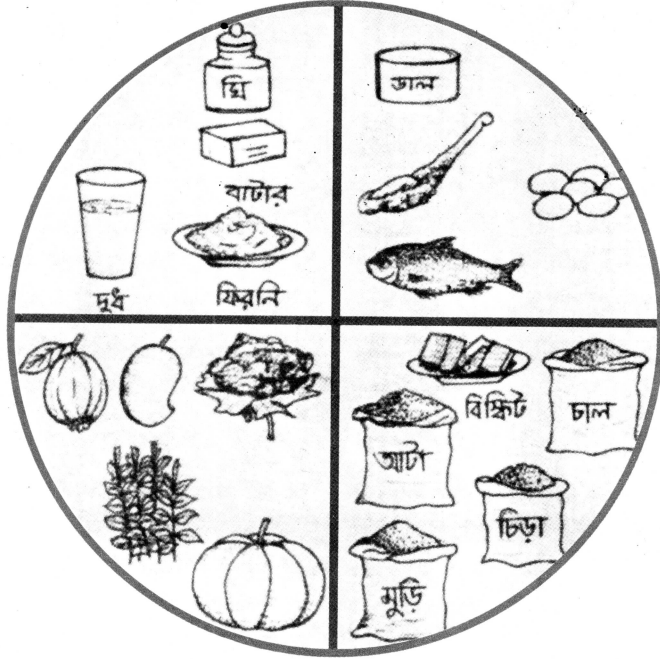
- মেনুর সংজ্ঞা দিতে পারবেন।
- মেনু পরিকল্পনার নীতি প্রয়োগ করতে পারবেন।
- সব বয়সের পরিবারের সদস্যদের জন্য মেনু পরিকল্পনা করতে পারবেন।



মেনু

প্রতিদিন প্রতিবেলায় পরিবারের বা প্রতিষ্ঠানের অনুষ্ঠানের জন্য কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা আগে ঠিক করে খাদ্য কেনাকাটা ও রান্নার প্রস্তুতি নেয়ার জন্য খাবারের তালিকা প্রয়োজন। এই খাবারের লিখিত তালিকাকে মেনু বলে।

মেনু তৈরি করতে গেলে অনেক কিছু চিন্তা করতে হয়। খাদ্যের চাহিদা অনুযায়ী প্রত্যেকের জন্য মেনু হওয়া উচিত। মেনুর সাহায্যে খাদ্য চাহিদা মিটানো সম্ভব। সেজন্য খাদ্যের মৌলিক বিভাগগুলো সম্পর্কে জ্ঞান থাকা একান্ত প্রয়োজন। পরিবারের প্রতিদিনের তিন বেলা এবং বিরতি খাদ্যের ব্যবস্থা মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমেই সুসম্পন্ন হবে। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী থেকে খাদ্য বেছে নিলে খাদ্যের চাহিদা সহজেই পূরণ হবে। নিচে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর বিবরণ দেয়া হল:



চিত্র ১২.১ : মৌলিক খাদ্য শ্রেণি

১. তাপ ও শক্তিদায়ক খাদ্য অর্থাৎ শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য। চাল, গম, আটা, ময়দা, ভূট্টা, সরিষা, সয়াবিন ইত্যাদি।
২. গঠন, বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণকারী খাদ্য বা প্রোটিন জাতীয় খাদ্য। যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, ডাল ও শূটকি ইত্যাদি।
৩. দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য। যেমন- দুধ, ফিরনী, মাখন ইত্যাদি।
৪. রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য বা ভিটামিন ও খনিজ লবণবহুল খাদ্যসমূহ যেমন- শাকসবজি (সবুজ হলুদ, শাক) ফলমূল, টক জাতীয় ফল ইত্যাদি।

এসব খাদ্য থেকে ব্যক্তির চাহিদা অনুসারে মিশ্র খাদ্য তালিকাই হল মেনু।

মেনু ব্যবহারের সুবিধা

১. মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী দিয়ে সুষম খাদ্য পরিবেশন করা যায়।
২. পরিমিত খরচে সুষম খাদ্য তৈরি করা যায়।
৩. পছন্দ অনুযায়ী খাদ্য বেছে নেয়া যায়।
৪. খাবার বৈচিত্র্যময় ও আকর্ষণীয় করা যায়।
৫. মৌসুম অনুযায়ী খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়।
৬. মেনু ব্যবহারে সহজে ও কম সময়ে তালিকা তৈরি হয় এবং খাদ্য পরিবেশন করা যায়।
৭. বিভিন্ন লোকের খাদ্য চাহিদা মেটানো যায়।
৮. মেনুতে নানা রং, নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানান পছন্দের রান্না করা খাবার দিয়ে আকর্ষণ ও বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা সহজ।

মেনু পরিকল্পনার নীতি

বয়স, শ্রম, আয়, উপলক্ষ, ক্ষেত্র ও মৌসুম, এগুলো মেনু পরিকল্পনার নীতির মধ্যে পড়ে।

বয়স: প্রত্যেক বয়সের চাহিদাকে মেনুর মধ্যে প্রাধান্য দিতে হবে, অর্থাৎ পরিবারের শিশু, কিশোর, যুবক, বৃদ্ধি, সবার জন্য মেনুতে বয়স অনুযায়ী খাদ্যের উপাদান সরবরাহ থাকবে।

শ্রম: পরিশ্রমে দেহের শক্তি খরচ হয়, তাই শক্তির ব্যয় অনুপাতে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য শক্তিপ্রদানকারী উপাদানের ব্যবস্থা থাকতে হবে। হালকা শ্রমের জন্য কম ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্যের ব্যবস্থা থাকতে হবে। একই বয়স হলেও শ্রমের বিভিন্নতার জন্য মেনুতে খাদ্যের ভিন্নতা থাকতে হবে।

আয়: প্রতিটি পরিবারের আয় সীমিত। সীমিত আয়ে খাদ্যের চাহিদা মিটিয়ে মেনুতে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। যাতে খরচ কম হয় এবং চাহিদা পূরণ হয়। এর জন্য অনেক ভাবনা চিন্তা করে সুস্বাদু খাদ্য ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। সস্তাদরের পুষ্টিকর খাবার চিন্তা করলে বের করা যাবে। প্রোটিনের চাহিদা পূরণে এ চিন্তাগুলোকে বেশি প্রাধান্য দিতে হবে। এছাড়াও খাদ্যের অপচয় রোধ করে খাদ্যের চাহিদা মিটানো যায়।

উপলক্ষ ও ক্ষেত্র: মেনু পরিকল্পনার সময় কোন অনুষ্ঠান ও উপলক্ষ এবং ক্ষেত্রকে প্রাধান্য দিতে হবে। বিয়ে, জন্মদিন, অনানুষ্ঠানিক ভোজ ইত্যাদি বিষয়গুলো খেয়াল রেখে আয়ের সাথে সমতা রেখে মেনু পরিকল্পনা করতে হবে। হোটেল, রেস্তোরাঁ হাসপাতাল ইত্যাদি ক্ষেত্রগুলোতে মেনু পরিকল্পনার যথেষ্ট দক্ষতা ও জ্ঞান প্রয়োজন।

আবহাওয়া ও মৌসুম: মেনুতে সবসময় আবহাওয়ার প্রভাব পড়বে। শীত ও গরমের খাদ্যের প্রকৃতি ভিন্ন হতেই হবে। শীতের দিনে ভাজি, ভুনা, শুকনো ও গরম খাদ্যের মেনু বেশি জনপ্রিয়। আবার গরমে তার বিপরীতধর্মী খাদ্যগুলো জনপ্রিয়তা পায়। মৌসুম ও ঋতু অনুযায়ী খাদ্যে মেনু থাকা প্রয়োজন। এতে খাদ্যের উপাদানের মান উন্নত থাকে। তাজা ও টাটকা খাদ্য পরিবেশন করা যায় ও সস্তা হয়। মেনুতে অন্তর্ভুক্ত খাদ্যগুলো রঙিনও হয়, তাতে খাদ্য গ্রহণের আগ্রহ বাড়ে।

সারাংশ

প্রত্যেক পরিবারে সদস্যদের বয়স ও খাদ্যের চাহিদা অনুযায়ী প্রতিদিন প্রতিবেলায় খাদ্যের লিখিত তালিকাই হল মেনু। মেনু ব্যবহারের সকল খাদ্য থেকে পরিমিত পরিমাণে উপাদান দিয়ে সুস্বাদু খাদ্য তৈরি করা যায়। মেনু পরিকল্পনায় নীতিগত দিকগুলো হচ্ছে বয়স, শ্রম, উপলক্ষ, আবহাওয়া, আয় ও মৌসুম।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১২.২

সঠিক উত্তরের পাশে (✓)টিক চিহ্ন দিন।

- লিখিত খাদ্য তালিকাকে কী বলে?

(ক) সুস্বাদু খাদ্য	(খ) পুষ্টি উপাদান
(গ) মেনু	(ঘ) পরিকল্পনা
- মেনুতে বেশি প্রাধান্য পায় কোনটি?

(ক) ব্যক্তির খাদ্য চাহিদা	(খ) ব্যক্তির অভ্যাস
(গ) ব্যক্তির রুচি	(ঘ) ব্যক্তির আয়
- মেনু ব্যবহারের সুবিধা কোনটি?

- (ক) অনেক খাদ্য খাওয়া যায় (খ) বৈচিত্র্যময় ও আকর্ষণীয় খাদ্য পরিবেশন করা যায়
 (গ) দামি দামি খাবার পাওয়া যায় (ঘ) ইচ্ছামত খাদ্যের সমাহার করা হয়

মিলিয়ে উত্তর দিন

- | | |
|--|---------------------------|
| ১. শক্তি প্রদানকারী খাদ্যসমূহ
খাদ্য | ক. শাকসবজি ও ফলমূল জাতীয় |
| ২. গঠন ও বৃদ্ধিমূলক খাদ্যসমূহ | খ. শস্যজাতীয় খাদ্য |
| ৩. প্রতিরোধক খাদ্যসমূহ | গ. মাছ, মাংস, দুধ ও ডিম |

রচনামূলক প্রশ্ন

১. মেনু ব্যবহারের সুবিধাগুলো লিখুন।
২. মেনু পরিকল্পনার নীতিগুলো লিখুন।

উত্তরমালা :

১। গ ২। ক ৩। খ

মিলিয়ে উত্তর দিন

১। খ ২। গ ৩। ক

পাঠ ১২.৩

শিশুর খাদ্য পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- শিশুর দেহ গঠনে মায়ের দুধের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবেন।
- পরিপূরক খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- কিভাবে পরিপূরক খাদ্য তালিকা তৈরি করতে হয় তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- পরিপূরক খাদ্য গ্রহণে শিশুকে কিভাবে অভ্যস্ত করাতে হবে তা বর্ণনা করতে পারবেন।



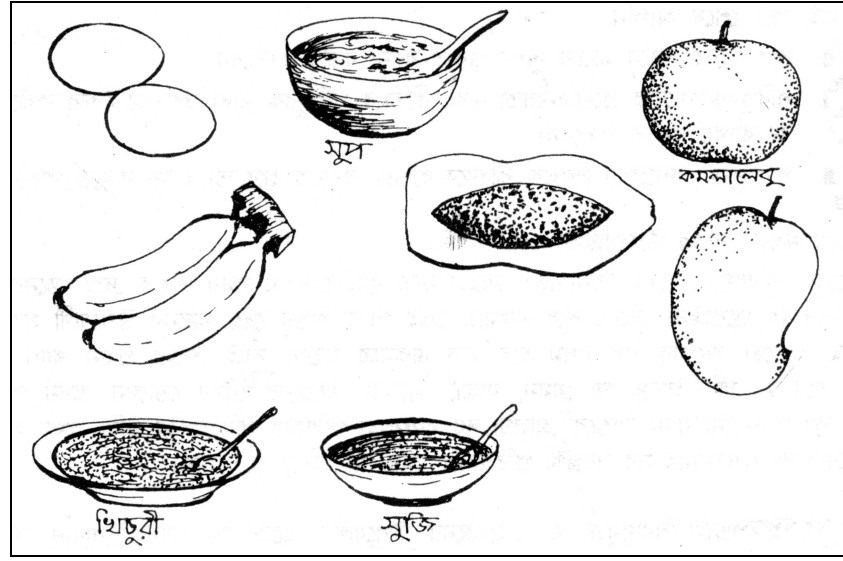
বুকের দুধের উপকারিতা

জন্ম থেকে প্রথম তিন বছর শিশুর দেহ দ্রুত গতিতে বাড়তে থাকে। এ সময়ে অন্যান্য কারণেও শিশুর দেহে ছয়টি উপাদানই প্রয়োজন। মায়ের দুধে লৌহ ছাড়া প্রায় সব উপাদান পরিমিত পরিমাণে থাকে। মায়ের দুধ প্রায় ৪ মাস পর্যন্ত শিশুর চাহিদা মিটায়। এরপর শিশুদেহের চাহিদা শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ মেটাতে পারে না। এছাড়াও মা যদি কোন দুরারোগ্য ব্যাধিতে ভোগেন তবে মায়ের দুধের বদলে, গরু ও ছাগলের দুধই শিশুদের দিতে হবে ৪ মাস পর্যন্ত। দুধের সব সরঞ্জাম প্রতিদিন প্রতিবারেই বিশুদ্ধ করে নিতে হবে।

মায়ের দুধ সহজপ্রাচ্য, জীবাণুমুক্ত ও দেহ গঠনে উপযোগী। মায়ের দুধের কোলেস্ট্রাম বা শালদুধ শিশুর দেহে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। মায়ের বুকের দুধ পান করলে সাথে শিশুর মায়ের সম্পর্ক আর নিবিড় ও মমতাময় হয়। শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণে উপাদানবহুল দুধ খাওয়াতে হলে প্রসূতি মাতাকে তার চাহিদা অনুসারে তরল ও দুধ জাতীয় খাদ্য বেশি করে খেতে হবে।

পরিপূরক খাবার

শিশুর দেহের দ্রুত বৃদ্ধির কারণে ৪ মাসের পর মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবার দিতে হবে কারণ ৪ মাসের পর মায়ের দুধে আর শিশুর দ্রুত বৃদ্ধি ও গঠন সম্ভব নয়। শিশুর দ্রুত বৃদ্ধি ও শক্তির জন্য মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাদ্যের প্রয়োজন। যেমন- আলুসিদ্ধ, সুপ, সুজি, পায়েস, পাকা কলা, কমলা, আম, পেঁপে, খিচুড়ি (পাতলা করে), মাছ, মাংস, ডিম। নরম ভাত ও দেয়া যেতে পারে, এগুলোই হচ্ছে শিশুর পরিপূরক খাদ্য। শিশুর অসুখ হলে, পেটে পীড়া হলে পরিপূরক খাদ্য দেয়া বন্ধ করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হতে পারে।



চিত্র ১২.২ : শিশুর পরিপূরক খাদ্য

পরিপূরক খাদ্যের প্রকৃতি

প্রথমেই পরিপূরক সব খাদ্য দেয়া যাবে না, শিশুর ইচ্ছা, বুচি অনুযায়ী অল্প অল্প করে অভ্যাস করতে হবে। সবসময় খেয়াল রাখতে হবে পরিপূরক খাদ্যগুলো যেন সহজপ্রাচ্য হয় এবং স্বাদযুক্ত হয়। শিশুকে যথেষ্ট পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি খাওয়াতে হবে। নিচে কয়েকটি পরিপূরক খাদ্যের নাম দেয়া হল।

১. দুধ দিয়ে পাতলা করে সুজি/সেমাই/ফিরনী/সাঙ
২. পানিতে নরম সিদ্ধ ডিম ও কুসুম
৩. সিদ্ধ নরম চটকানো আলু ও মাখন
৪. চাল, ডাল, সবজি, মাংস মিশিয়ে খিচুড়ি (পাতলা করে)
৫. মাছ সিদ্ধ
৬. সবজির স্যুপ/মাংসের স্যুপ
৭. শিং ও মাগুর মাছের পাতলা ঝোলসহ মাছ
৮. ফলের রস
৯. লেবুর বা যেকোন ফলের শরবত
১০. যেকোন পাকা ফল চটকানো

সারাংশ

মায়ের দুধ ৪ মাস পর্যন্ত শিশুর জন্য অপরিহার্য ও উপযোগী। ৪ মাস পর মায়ের দুধের পাশাপাশি প্রায় সব ধরনের খাদ্যকে তরল, নরম করে শিশুকে দিতে হবে। সেগুলোই শিশুর বৃদ্ধির সহায়ক পরিপূরক খাবার হিসেবে চিহ্নিত। তবে পরিপূরক খাবার তৈরি ও খাওয়ানোর ব্যাপারে শিশুর চাহিদা ও আগ্রহের উপর খেয়াল রাখতে হবে। পরিপূরক খাবার

তৈরিতে খাদ্যের উপাদানের পরিমিতির কথা খেয়াল রাখতে হবে। শিশুর অবুচি হলে পরিপূরক খাবার বদলাতে হবে অথবা বন্ধ রাখতে হবে।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১২.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- মায়ের দুধে কোন উপাদান কম পরিমাণে আছে?
(ক) ক্যালসিয়াম (খ) ফসফরাস (গ) প্রোটিন (ঘ) লৌহ
- মায়ের দুধে কী থাকে যা শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়?
(ক) পানি (খ) কোলেস্ট্রাম (গ) কার্বোহাইড্রেট (ঘ) ভিটামিন
- কোন বয়সে শিশুকে পরিপূরক খাবার দিতে হবে?
(ক) ২ মাস বয়সে (খ) ৪ মাস বয়সে (গ) ৩ মাস বয়সে (ঘ) ১০ মাস বয়সে

মিল রেখে উত্তর দাও

- | | |
|-------------------------|---|
| ১. পরিপূরক খাবার হলো | ক. তরল জাতীয় খাদ্য (পানি) |
| ২. ৪ মাস বয়সের পর থেকে | খ. শিশুকে বেশি মায়ের দুধ দিতে হবে |
| ৩. ২ মাস বয়সে শিশুকে | গ. পরিপূরক খাবার দিতে হবে |
| ৪. শিশুকে বেশি দিতে হবে | ঘ. মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবার |

রচনামূলক প্রশ্ন

- মায়ের দুধের কার্যকারিতা কী?
- পরিপূরক খাদ্য কী? তালিকা দিন।
- কেন শিশুকে পরিপূরক খাদ্য দিতে হয় ব্যাখ্যা করুন।

উত্তরমালা :

১। ঘ ২। খ ৩। খ

মিল রেখে উত্তর দিন

১। ঘ ২। গ ৩। খ ৪। ক

পাঠ ১২.৪

কিশোর কিশোরী ও পূর্ণবয়স্কের মেনু পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- কিশোর কিশোরী দ্রুত বর্ধনশীল দেহের চাহিদা পূরণ করে মেনু পরিকল্পনা করতে পারবেন।
- খাদ্যের চাহিদা অনুসারে পূর্ণবয়স্কের মেনু পরিকল্পনা, করতে পারবেন।



বাল্যকালে কিশোরদের খাদ্যের চাহিদা তাদের দেহের বৃদ্ধির সাথে সম্পর্কযুক্ত। এ বয়সে স্কুলে অনেক খেলাধুলা ও ছুটাছুটি করতে হয়। এতে শারীরিক ও মানসিক শক্তি খরচ হয় প্রচুর। এ সময়ে বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের চাহিদা থাকে প্রবল। ঠিকমত খাদ্য পরিকল্পনা না হলে অপুষ্টিজনিত রোগে ভুগবে। স্কুলে ৫/৬ ঘন্টা থাকতে হয়। তাদের বাড়ি থেকে টিফিন অথবা স্কুলে টিফিনের ব্যবস্থা থাকতে হবে।

২৫ বছরের মধ্যে দেহের গঠন ও কাঠামো সম্পূর্ণ হয়। তবে পরিশ্রমের কারণে পূর্ণ বয়সেও দেহ ক্ষয় হয়। এসময় ক্ষয়পূরণ ও দেহের রক্ষণাবেক্ষণের জন্য সুস্বাদু খাদ্য পরিকল্পনা একান্ত প্রয়োজন। তাই প্রোটিন ও চর্বি জাতীয় খাদ্য অপেক্ষা ভিটামিন ও খনিজ লবণযুক্ত খাদ্য মেনুতে বেশি থাকা প্রয়োজন।

নিম্নে কিশোর কিশোরী ও পূর্ণবয়স্কের জন্য মেনু পরিকল্পনার নমুনা দেয়া হল।

টিফিনের নমুনা (বিভিন্ন আয়ের অনুপাতে):

- আটার রুটি, হালুয়া/চপ,কলা
- ডালপুরি/সিঙ্গারা, মিষ্টি,কমলা
- পাউরুটি,মাখন/জ্যাম/জেলী,ডিম সিদ্ধ,পেয়ারা
- খিচুড়ি, কাবাব,সালাদ/ফল
- পরোটা, কাবাব/ডিম ভাজা, শশা/গাজর/মিষ্টি

কিশোর কিশোরী মেনু পরিকল্পনার নমুনা

সকালের নাস্তা	আটার রুটি/ পরোটা/ চিড়া দই/মুড়ি দুধ/ডিম/বুটের ডাল/ মাংস কারী/ ভাজি/দই/ গুড়/মিষ্টি ফল- যেকোন একটি (মৌসুমী) ও চা/দুধ/কফি
দুপুরের আহাৰ	মাছ/মাংস/ডিমেরকারী, শাক ভাজি অথবা সিদ্ধ নিরামিষ- যেকোন মৌসুমি সবজি দিয়ে ভাত-লেবু/শশা/সালাদ
বিকেলের নাস্তা	রুটি/বিস্কুট/চানাচুর/পুরি/লুচি ফল-মৌসুমি

দুধ/চা/পানীয়

রাতের খাবার	মাছ/মাংস/মুরগি/ডাল সালাদ/সবজি ভাত/রুটি পায়েস/মিষ্টি
ঘুমানোর আগে	দুধ/হরলিক্স/পানীয়

১৩-১৯ বছর পর্যন্ত ছেলেমেয়ের প্রয়োজনীয় খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য	ছেলে	মেয়ে
দুধ বা দুধজাত খাদ্য	২০০ গ্রাম	২০০ গ্রাম
ডিম (সপ্তাহে ৪ দিন)	১ টি	১ টি
মাছ, মাংস	৬০ গ্রাম	৬০ গ্রাম
ডাল	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
বাদাম, বিচি ভাজা	৩০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
ফল	১৫০ গ্রাম	১৫০ গ্রাম
সবুজ শাক	৫০ গ্রাম	৫০ গ্রাম
চাল	২৮০ গ্রাম	২৩০ গ্রাম
আটা	১৫০ গ্রাম	১০০ গ্রাম
আলু	১০০ গ্রাম	৫০ গ্রাম
চিনি/গুড়/মিষ্টি	৫০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
তৈল/চর্বি	৫০ গ্রাম	৩০ গ্রাম

একজন পূর্ণবয়স্ক লোকের মেনু পরিকল্পনার নমুনা

সকালের নাস্তা	রুটি/পরোটা/চিড়া/মুড়ি, খৈ/দুধ/দই ডিম/সবজি ভাজি/সুজির হালুয়া দই/গুড় ফল ও চা
দুপুরের আহার	মাছ/মাংস/ডিম তরকারি সবুজ/ লাল শাকসবজি সালাদ/লেবু ডাল ও ভাত
বিকেলের নাস্তা	দুধ/দুধজাত খাদ্য বিস্কুট/পুরী/নিমকি ফল ও চা
রাতের আহার	ঘন ডাল/মাংস সবজি, সালাদ রুটি/ভাত ফিরনী/মিষ্টি

একজন পূর্ণবয়স্ক লোকের প্রয়োজনীয় খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্যের নাম	পুরুষ	মহিলা
দুধ/দুধজাত খাদ্য	১০০ গ্রাম	১০০ গ্রাম
ডিম(সপ্তাহে ২/৩ টি)	১টি	১টি
মাছ/মাংস/মুরগী	৬০ গ্রাম	৬০ গ্রাম
ডাল/ডাল জাতীয়	২৫ গ্রাম	২০ গ্রাম
ফল	১০০ গ্রাম	১০০ গ্রাম
শাকসবজি	৬০ গ্রাম	৬০ গ্রাম
চাল	২৭০ গ্রাম	২০০ গ্রাম
বুটি	১০০ গ্রাম	৭০ গ্রাম
আলু	৫০ গ্রাম	৩০ গ্রাম
চিনি/মিষ্টি	৪০ গ্রাম	২০ গ্রাম
তেল/চর্বি	৪০ গ্রাম	২৫ গ্রাম

সারাংশ

কিশোর কিশোরীর দেহের দ্রুত বৃদ্ধির জন্য দরকার দেহগঠনকারী ও ক্ষয় পূরণকারী খাদ্য-প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ লবণ জাতীয় খাদ্য। হালকা নাস্তার ব্যবস্থাও থাকা প্রয়োজন। পূর্ণবয়সের ক্ষয়পূরণ ও পরিশ্রমের জন্য দেহ রক্ষণাবেক্ষণের জন্য খাদ্য প্রয়োজন।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১২.৪

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- কিশোর কিশোরীদের জন্য সুষম মেনু পরিকল্পনা প্রয়োজন কেন?
(ক) দ্রুত বৃদ্ধির জন্য (খ) খেলাধুলার জন্য
(গ) মানসিক শক্তির জন্য (ঘ) শারীরিক শক্তির জন্য
- পূর্ণ বয়সের লোকের জন্য কোন উপাদান বেশি প্রয়োজন?
(ক) প্রোটিন (খ) কার্বোহাইড্রেট
(গ) খনিজ লবণ ও ভিটামিন (ঘ) পানি

রচনামূলক প্রশ্ন

- কিশোর কিশোরীর খাদ্যের মেনু কেমন হওয়া প্রয়োজন একটি নমুনা দিন।
- প্রাপ্তবয়স্কদের একটি মেনু পরিকল্পনা করুন।

৩. কিশোর কিশোরী এবং পূর্ণবয়স্কের খাদ্যের মেনু কেন পার্থক্য হয় ব্যাখ্যা করুন।

উত্তরমালা :

১। ক ২। গ