



স্বাস্থ্যকর জলখাবার থাওয়ার জন্য পরামর্শ

- সেই সকল জলখাবারগুলি দিন যেগুলিতে সবজি, ফল এবং কম-চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত উপাদানগুলি আছে।
- নিয়মিত সময়ে জলখাবারগুলি পরিবেশন করুন - প্রধান খাবারগুলির কমপক্ষে 1 1/2 ঘন্টা আগে। সারা দিনব্যাপী খাবারের প্রতি মুক্ত নাগাল সীমিত করুন।
- জলখাবারগুলি টেবিলে পরিবেশন করুন।
- জলখাবারগুলির থিখে মেটানোর জন্য দিন, শিশুটিকে শান্ত করার অথবা ভালো আচরণের পুরস্কারস্বরূপ নয়।
- নিজে স্বাস্থ্যকর জলখাবারগুলি তৈরি করে অর্থ এবং স্বাস্থ্য রক্ষা করুন।
- কমলালেবুর হাসি, শসার চাকা, ব্রকোলির গাছ, সবজির ডিপ এবং সুন্দর আকারে কাটা স্যান্ডুইচগুলির সাহায্যে মজা করুন।
- জলখাবারগুলিকে জল, চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

আজ আপনার সন্তান শিখেছে কেন স্বাস্থ্যকর জলখাবার থাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ছোট বাচ্চাগুলির পাকস্থলী ছোট হয় এবং প্রত্যেক দুই থেকে তিন ঘন্টা অন্তর থাওয়া প্রয়োজন। স্বাস্থ্যকর জলখাবারগুলি তাদের প্রয়োজনীয় উত্তম পুষ্টি পেতে এবং দুটি থাওয়ার মধ্যবর্তী সময়ে শক্তি পেতে সাহায্য করে। আপনার সন্তানটি আপনাকে দেখে শেখে। স্বাস্থ্যকর নির্বাচনগুলি করুন এবং তারাও তাই করবে।

বাড়িতে তৈরি রেঞ্চ ডীপের সাহায্যে বাণি কাপ

তৈরি করে: 6টি পরিবেশন

উপাদানগুলি

- 1 1/2 কাপ সাধারণ কম-চর্বিযুক্ত অথবা চর্বি-মুক্ত দুই
 - 1/2 চা চামচ শুকনো পেঁয়াজকলি
 - 3/4 চা চামচ শুকনো ধনেপাতা
 - 1/4 চা চামচ শুকনো মৌরি
 - 1/4 চা চামচ রসুন গুঁড়ো
 - 1/4 চা চামচ পেঁয়াজ গুঁড়ো
 - 1/8 চা চাম লবণ
- গাজর, মিষ্টি লবঙ্গ, শসা, থানকুনি পাতা, ধুলুদুল এবং/অথবা শাঁকালু

ধাপগুলি

- একটি বাটিতে, সবজিগুলি ছাড়া সকল উপাদানগুলি একত্রে **মিশ্রিত করুন**।
- বাটিটি ঢাকা দিন এবং কমপক্ষে দুই ঘন্টার জন্য রেফ্রিজারেটারে রাখুন।
- সবজিগুলিকে পাতলা, দেশলাই কাঠির মাপে কাটুন।
- বাচ্চাদের থাওয়ার একটি ছোট কাপের নীচে একটি টেবিলচামচ ডোবানোর মত পরিমাণ **রাখুন**।
- সবজিগুলি এমনভাবে **রাখুন** যাতে সেগুলি কাপের মধ্যে দাঁড়িয়ে থাকে।
- উপভোগ করুন**।

মোটো অক্ষরে লেখা ধাপগুলি করার জন্য আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে বলুন।

পরামর্শ: ডিপ হিসাবে বাদামচিট (ছোলা) অথবা বাড়িতে তৈরি পনির চেষ্টা করুন।

তৃষ্ণার জন্য প্রথমে জল!

স্বাস্থ্যবান শিশুগুলির জন্য স্বাস্থ্যকর পানীয়গুলি পরিবেশন করুন।

পানি/জল:

- যখন আপনার সম্ভান বলে, আমি তৃষ্ণার্ততখন তাকে অন্য কোনও পানীয়ের আগে জল দিন।
- একজন অনুসরণ করার প্রতিরূপ হন। শিশুগুলির সামনে জল পান করুন।
- প্রধান খাবার এবং জলখাবারের সময়ে জল প্রস্তুত রাখুন।

দুধ:

- জীবনের প্রথম 12 মাসের জন্য স্তন্যদুগ্ধই সর্বোৎকৃষ্ট।
- 12-24 মাস বয়সী শিশুগুলির জন্য মাঠা না তোলা দুধ নির্বাচন করুন।
- 2 বছর এবং তার অধিক বয়সী শিশুগুলির জন্য চর্বি-মুক্ত (মাঠা তোলা) অথবা কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধ নির্বাচন করুন।
- সকল বয়সের শিশুগুলির জন্যই অতিরিক্ত স্বাদ মিশ্রিত করা দুধ সর্বোৎকৃষ্ট।

রস:

শিশুগুলির রসের প্রয়োজন হয় না - এবং 12 মাসের থেকে কম বয়সী শিশুগুলির রস খাওয়া উচিত নয়।

যদি রস খাওয়ান, তাহলে নিশ্চিত করুন যে সেটি 100% রস এবং নীচে দেওয়া পরিমাণে সীমিত রাখুন:

- 12 মাস থেকে 3 বছর বয়সী শিশুগুলির জন্য দিনে 4 আউন্স (1/2 কাপ) অথবা তার কম।
- 3 বছর এবং তার অধিক বয়সী শিশুগুলির জন্য দিনে 6 আউন্স (3/4 কাপ) অথবা তার কম।



জলকে মজাদার করুন

- জিনিসটিকে আড়ম্বরপূর্ণ করার জন্য ফালি করে কাটা কমলালেবু, লেবু, পাতিলেবু, বেরি, তাজা পুদিনা অথবা তুলসী দিন।
- স্বাদ-গন্ধযুক্ত বরফ তৈরি করার জন্য, একভাগ জল এবং একভাগ 100% রস মিশ্রিত করুন এবং আইস-কিউবের ট্রেতে জমান।
- বাচ্চাদের, তাদের নিজেদের জল পান করার পাত্রটিকে সাজাতে বলুন।

COLUMBUS PUBLIC HEALTH
Healthy Children, Healthy Weights
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov

LET'S MOVE!
ChildCare

HealthyChildren.
HealthyWeights

THE CITY OF
COLUMBUS
ANDREW J. GENTHER, MAYOR
COLUMBUS
PUBLIC HEALTH

8/2017

শিশু পরিচর্যা ব্যবস্থাগুলিতে ভালো খাও প্রচুর খেলা কর



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

এই উপাদানটির জন্য অর্থ সংস্থান করেছেন USDA-এর স্যাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)। এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং কর্মনিয়োগকারী। SNAP কম আয়যুক্ত মানুষদের প্রতি পুষ্টিভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে। এটি, আরও ভালো খাদ্যতালিকার জন্য পুষ্টিকর খাবারগুলি কিনতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আরও জানতে, 1-855-777-8590 নম্বরে যোগাযোগ করুন।