



## ছোট বাচ্চাদের আহারের ধরণ

	আহারের উপাদানসমূহ	খাবারের বস্তুসমূহ	প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিমাণ		
			বয়স 1-2 বছর	বয়স 3-5 বছর	বয়স 6-18 বছর
সকালের খাবার	দুধ <sup>1</sup>	চর্বিমুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত (1%) দুধ	1/2 কাপ	3/4 কাপ	1 কাপ
সমস্ত 3টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে	শাকসজ্জি/ফলমূল <sup>2</sup>	শাকসজ্জি, ফলমূল বা উভয় বা 100% জুস	1/4 কাপ	1/2 কাপ	1/2 কাপ
	শস্য/ব্রেড <sup>3,4,5,7</sup>	ব্রেড, ব্রেড দিয়ে তৈরি খাবার, পাস্তা, ভক্ষ্য শস্য, ইত্যাদি।	1/2 আউন্স বা সমতুল্য	1/2 আউন্স বা সমতুল্য	1/2 আউন্স বা সমতুল্য
জলপান	দুধ	চর্বিমুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত (1%) দুধ	1/2 কাপ	1/2 কাপ	1 কাপ
তালিকাভুক্ত 5টির মধ্যে 2টি ভিন্ন উপাদান চয়ন করুন	শাকসজ্জি	শাকসজ্জি বা 100% জুস	1/2 কাপ	1/2 কাপ	3/4 কাপ
	ফলমূল	ফলমূল বা 100% জুস	1/2 কাপ	1/2 কাপ	3/4 কাপ
	শস্য/ব্রেড	ব্রেড, ব্রেড দিয়ে তৈরি খাবার, পাস্তা, ভক্ষ্য শস্য, ইত্যাদি।	1/2 আউন্স বা সমতুল্য	1/2 আউন্স বা সমতুল্য	1 আউন্স বা সমতুল্য
	মাংস/মাংসের বিকল্প (নিচে তালিকা দেখুন)	চর্বিহীন মাংস, মুরগীর মাংস বা মাছ বা পিনাট বাটার, সোয়া নাট বাটার, অন্যান্য বাদাম বা সীড বাটার বা চিনাবাদাম, বাদাম বা সীডগুলি বা দই	1/2 আউন্স বড় চামচ দিয়ে 1 চামচ 1/2 আউন্স 2 আউন্স	1/2 আউন্স বড় চামচ দিয়ে 1 চামচ 1/2 আউন্স 2 আউন্স	1 আউন্স বড় চামচ দিয়ে 2 চামচ 1 আউন্স 4 আউন্স
	দুপুরের বা সন্ধ্যার খাবার	দুধ	চর্বিমুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত (1%) দুধ	1/2 কাপ	3/4 কাপ
সমস্ত 5টি উপাদান অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে	শাকসজ্জি	শাকসজ্জি বা 100% জুস	1/8 কাপ	1/4 কাপ	1/2 কাপ
	ফলমূল <sup>6</sup>	ফলমূল বা 100% জুস	1/8 কাপ	1/4 কাপ	1/4 কাপ
	শস্য/ব্রেড	ব্রেড, ব্রেড দিয়ে তৈরি খাবার, পাস্তা, ভক্ষ্য শস্য, ইত্যাদি।	1/2 আউন্স সমতুল্য	1/2 আউন্স সমতুল্য	1 আউন্স সমতুল্য
	মাংস/মাংসের বিকল্প	চর্বিহীন মাংস, মুরগীর মাংস বা মাছ বা টোফু বা চীজ বা দই বা কটেজ চীজ বা রান্না করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মুসুর ডাল বা ডিম বা পিনাট বাটার, সোয়া নাট বাটার, অন্যান্য বাদাম বা সীড বাটার বা চিনাবাদাম, বাদাম বা সীডগুলি	1 আউন্স 1/4 কাপ 1 আউন্স 4 আউন্স 2 আউন্স 1/4 কাপ 1/2 বড় চামচ দিয়ে 2 চামচ 1 আউন্স	1 আউন্স 3/8 কাপ 1 1/2 আউন্স 6 আউন্স 3 আউন্স 3/8 কাপ 3/4 বড় চামচ দিয়ে 3 চামচ 1 1/2 আউন্স	2 আউন্স 1/2 কাপ 2 আউন্স 8 আউন্স 4 আউন্স 1/2 কাপ 1 বড় চামচ দিয়ে 4 চামচ 2 আউন্স

<sup>1</sup> 2 বছর পর্যন্ত ছোট বাচ্চাদের জন্য চর্বিমুক্ত দুধ প্রয়োজন। 6 বছরের কম বয়সী ছোট বাচ্চাদের জন্য স্বাদহীন দুধ প্রয়োজন।

<sup>2</sup> প্রতিদিন 100% জুস হয়তো এক বারের বেশী পরিবেশন করা যাবে না।

<sup>3</sup> সকালের খাবারের সময়, প্রতি সপ্তাহে 3 বার পর্যন্ত পুরো শস্যের উপাদানের জায়গায় মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করা যেতে পারে। মাংস/মাংসের বিকল্প পরিবেশন করার সময়, জলপানের জন্য তালিকাভুক্ত পরিমাণ ব্যবহার করুন।

<sup>4</sup> অন্তত একটি পরিবেশনে গোটা শস্যের পুষ্টি সমৃদ্ধ শস্য/ব্রেড অবশ্যই পরিবেশন করতে হবে এবং প্রতিদিন মেনুতে রেকর্ড করতে হবে।

<sup>5</sup> আউন্স সমতুল্যগুলি (Ounce Equivalents, oz. eq.) গণনাযোগ্য শস্যের পরিমাণ নির্ধারণ করতে ব্যবহার করা হয়। আরও তথ্যের জন্য, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা খাদ্য কর্মসূচী (Child and Adult Care Food Program, CACFP)-তে খাদ্যের পরিমাণ দেখুন।

<sup>6</sup> দুপুর বা সন্ধ্যার খাবারে, একটি সজ্জি এবং একটি ফল বা দুটি ভিন্ন সজ্জি পরিবেশন করা যেতে পারে।

<sup>7</sup> প্রধানত আমেরিকান ভারতীয় বা আলাস্কার মূল নিবাসী অংশগ্রহণকারীদের পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলি শস্যের প্রয়োজনীয়তা মেটাতে শাকসজ্জির বিকল্প রাখতে পারে।