

নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি
(Nutrition for self and Family)

৬.১ পাতনি : (Introduction)

আমাৰ নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ সুস্বাস্থ্যৰ বাবে উপযুক্ত পুষ্টিৰ একান্ত প্ৰয়োজন। আমি যি আহাৰ খাওঁ তাৰ প্ৰভাৱ আমাৰ দেহৰ পৰিপুষ্টিত পোনপটীয়াকৈ পৰে। খাদ্য আৰু পুষ্টি দুয়োটাই এটা আনটোৰ পৰিপূৰক। গতিকে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সুস্বাস্থ্যৰ বাবে পৰিপুষ্টিৰ বিষয়ে বিষদভাবে অধ্যয়ন আৰু জ্ঞান অৰ্জন কৰাটো আমাৰ সকলোৰে বাবে বৰ্তমান অতি প্ৰয়োজন হৈ পৰিছে। এনে উদ্দেশ্য আগত ৰাখিয়েই পুষ্টি সম্বন্ধীয় বিভিন্ন কথা, খাদ্যদ্রব্যৰ গুণাগুণ আৰু তাৎপৰ্যৰ বিষয়ে তোমালোকক ইতিমধ্যে আগৰ পাঠৰ যোগেদি জ্ঞান দিয়া হৈছে। এই অধ্যায়ত আমাৰ পৰিয়ালৰ স্বাস্থ্যৰ লগত সম্বন্ধ থকা কেতবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়ৰ ওপৰত বিজ্ঞানসন্মত ভাবে চালি-জাৰি চোৱা হ'ব। তোমালোকে এই পাঠটি পঢ়ি তলত দিয়া বিষয়সমূহ জানিব পাৰিব।—

- আহাৰ পৰিকল্পনাৰ অৰ্থ আৰু গুৰুত্ব
- আহাৰ পৰিকল্পনাৰ মূল নীতি আৰু ইয়াত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ

- পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা
- কিছুমান বিশেষ অৱস্থা আৰু ৰুগীয়া অৱস্থাৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা

৬.১ পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা
(Planning Meals for the Family)

পৰিয়ালৰ সকলো সদস্য নিৰোগী আৰু স্বাস্থ্যৱান হৈ জীৱন ধাৰণ কৰিবলৈ হ'লে উচিত মাত্ৰাত প্ৰত্যেকেই সুস্বাদু আহাৰ পাব লাগিব। একোটা পৰিয়ালত বয়স, লিঙ্গ, কৰ্মভেদে বহু সদস্য থাকিব পাৰে। ইয়াৰে কিছু সদস্য কিশোৰ-কিশোৰী গৰ্ভৱতী বা পোঁৱাতী মাতৃ, বয়োবৃদ্ধ লোক আৰু কিছুমান বিশেষ ৰোগাৱস্থাৰ লোকো হ'ব পাৰে। তাৰোপৰি পৰিয়াল ভেদে খাদ্যাভ্যাস, ৰুচি আৰু ভিন্ ভিন্ সদস্যৰ মাজত আহাৰৰ ভিন্নতা সচৰাচৰ দেখা যায়। এই সকলোবোৰ দিশ চালি-জাৰি চাই প্ৰতিজন সদস্যৰ আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ হোৱাকৈ এটা দিনৰ প্ৰতিসাজ আহাৰৰ তালিকা নিৰ্ধাৰণ কৰি ল'লেহে পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰা সূচায়।

নিজৰ আৰু পৰিয়ালৰ পুষ্টি

৩.১(১) আহাৰ পৰিকল্পনাৰ অৰ্থ আৰু গুৰুত্ব (Meaning and Importance of Meal Planning) :

আহাৰ পৰিকল্পনা হৈছে পৰিয়ালৰ লোকৰ বাবে প্ৰয়োজন অনুসৰি পুষ্টি যোগান ধৰাৰ বাবে কৰা এক আগতীয়া আঁচনি। আমি এটা দিনৰ প্ৰতিসাজ আহাৰত কেনে ধৰণৰ খাদ্য খাম তাৰ বিষয়ে পূৰ্বে নিৰ্ধাৰণ কৰি থোৱা ই এক প্ৰক্ৰিয়া। এই প্ৰক্ৰিয়াত একেধাৰে কলা আৰু বিজ্ঞান সংমিশ্ৰণ হৈ থাকে। এগৰাকী গৃহিণীয়ে বিভিন্ন বন্ধন প্ৰণালীৰে নিজৰ কল্পনা আৰু সৃজনী প্ৰতিভাৰে বিশেষ কৌশল বা বুদ্ধি প্ৰয়োগ কৰি সুস্বাদু, সুগন্ধি আৰু আকৰ্ষণীয়কৈ খাদ্য প্ৰস্তুত কৰিব পৰাটো এক কলা। আনহাতে পৰিয়ালৰ বিভিন্ন লোকৰ বাবে প্ৰয়োজন অনুসাৰে পুষ্টিৰ যোগান ধৰাকৈ উচিত খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন কৰি পৰিপোষকৰ অপচয় নোহোৱাকৈ বিজ্ঞানসন্মত প্ৰণালীৰে খাদ্য ৰান্ধিব পৰাটো হ'ল এক বিজ্ঞান। এখন সমতাপূৰ্ণ আহাৰৰ আঁচনি পৰিকল্পনা কৰোঁতা জনৰ, পৰিপোষকৰ উৎস, বিভিন্ন জনৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা, ঋতুসাপেক্ষে খাদ্যবস্তুৰ সহজলভ্যতা আৰু খাদ্য অভ্যাস, পৰিয়ালৰ আৰ্থিক সমৰ্থতা আদিৰ বিষয়ে সম্যক জ্ঞান থাকিব লাগিব। একে আধাৰে আহাৰ পৰিকল্পনা বুলি ক'লে আমি যিকোনো এটা দিনত কেনে ধৰণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিম সেই বিষয়ে চিন্তা কৰা ই এক মানসিক প্ৰক্ৰিয়া। গতিকে মূলতঃ আহাৰ পৰিকল্পনা হৈছে— দৈনিক আহাৰ নিৰ্দিষ্ট মাত্ৰাত যোগান ধৰাৰ বাবে সুচিন্তিতভাবে নিৰ্ধাৰণ কৰি আগতীয়াকৈ যুগুত কৰা এক আঁচনি। ইয়াত পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন সদস্যৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা, তেওঁলোকৰ বয়স, লিঙ্গ, কৰ্ম বা বৃত্তি আৰু পৰিয়ালৰ উপাৰ্জন বা আয়ৰ ওপৰত

বিশেষ লক্ষ্য ৰখা হয়।

পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ স্বাস্থ্য আৰু প্ৰয়োজনীয়তা অনুসৰি সুস্বাদু আহাৰৰ যোগান ধৰাটো এক সহজ বিষয় নহয়। প্ৰতিজন লোকৰ বয়স, লিঙ্গ, শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম, ৰুচি ইত্যাদি একে নহয়। তাৰোপৰি আৰ্থিক সামৰ্থ, সময়, খাদ্য সামগ্ৰীৰ সহজলভ্যতা, মূল্য ইত্যাদি বিষয় থাকেই। আহাৰ খোৱাৰ সময় অনুযায়ী দিনটোত কেইবাসাজো আহাৰৰ বাবে বিভিন্ন খাদ্যগোটেৰ পৰা খাদ্য নিৰ্বাচন কৰি খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাটো এক জটিল কাম। আমাৰ শৰীৰে দিনটোৰ এই আহাৰৰ পৰাই প্ৰয়োজনীয় সাৰ উপাদানসমূহ আহৰণ কৰিব লাগিব। গতিকে এই আহাৰত আমাৰ দেহক প্ৰয়োজন হোৱা প্ৰতিবিধ পৰিপোষকৰ যোগান ধৰিব পৰা খাদ্য সামগ্ৰী যাতে অন্তৰ্ভুক্ত হয় তাক নিশ্চিত কৰিব লাগে। ইয়াৰ উপৰিও খাদ্যবস্তুৰ সংমিশ্ৰণ, প্ৰস্তুতকৰণৰ পদ্ধতি, পৰিবেশন কাৰ্য ইত্যাদি আকৰ্ষণীয় আৰু উপভোগ্য হোৱা উচিত। বয়স অনুযায়ী পৰিয়ালৰ সদস্যসমূহৰ ৰুচি, খাদ্যাভ্যাস, আহাৰৰ বৈচিত্ৰতা, সুস্বাদু, সুগন্ধি, বতৰ সাপেক্ষে খাদ্য নিৰ্বাচন, সমতাপূৰ্ণ পুষ্টি আৰু পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ বাজেট অনুসৰি আহাৰৰ আঁচনি তৈয়াৰ কৰিব লাগে। গতিকে এই সমস্ত বিষয় সঠিকভাৱে বিবেচনা কৰি পৰিয়ালৰ বাবে খাদ্যৰ যোগান ধৰিবলৈ হ'লে এক সুস্থিৰ আহাৰ পৰিকল্পনাৰ প্ৰয়োজন। বিভিন্ন দিশ সামৰি পুৰাৰ পৰা ৰাতিলৈকে এখন আহাৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াবলৈ যথেষ্ট জ্ঞান, অনুশীলন আৰু নিপুণতাৰ প্ৰয়োজন। এটা সপ্তাহৰ আহাৰৰ তালিকা সীমিত বাজেটৰ ভিতৰত প্ৰয়োজনীয় খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন আৰু উপযুক্ত বন্ধন প্ৰণালী অৱলম্বন কৰি প্ৰস্তুত কৰিব লাগে। খাদ্যবস্তুৰ যাতে অপচয় নহয় তালৈও

গুরুত্ব দিব লাগে।

এখন আদৰ্শ আহাৰ তালিকাৰ পৰিকল্পনাত গুরুত্ব দিবলগীয়া বৈশিষ্ট্যসমূহ হ'ল—

১। আমাৰ দেহৰ বৃদ্ধি, পৰিপুষ্টি, ক্ষতিপূৰণ আৰু সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰিব পৰা পৰিপোষক থকা বিভিন্ন খাদ্যগোষ্ঠীৰ পৰা খাদ্যৰ সমুচিত অন্তৰ্ভুক্তি হ'ব লাগে।

২। খাদ্যগুণৰ অপচয় নোহোৱাকৈ উচিত আৰু বৈজ্ঞানিক ভাবে শুদ্ধ আৰু পৰিয়ালৰ দ্বাৰা গ্ৰহণযোগ্য বন্ধন প্ৰণালী নিৰ্বাচন কৰিব লাগে।

৩। আহাৰ তালিকাৰ প্ৰতি সাজৰ খাদ্য পুষ্টিকাৰক আৰু সুখম হোৱা উচিত। দৈনিক আৱশ্যকীয় পৰিপোষকৰ তিনি ভাগৰ এভাগ দুপৰীয়া আৰু ৰাতিৰ মূল আহাৰত ৰাখি বাকী এভাগ ৰাতিপুৱা আৰু আন জলপানত থাকিব লাগে।

৪। খাদ্য সময়মতে আকৰ্ষণীয়কৈ পৰিবেশন কৰিব লাগে। পূৰ্বৰ ৰাহি হোৱা খাদ্যৰ উচিত ব্যৱহাৰেৰে ৰুচিকৰ আৰু তৃপ্তিকৰ খাদ্যৰ প্ৰস্তুত কৰিও পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পুষ্টিৰ যোগান ধৰি মিতব্যয়ীতাৰ পৰিচয় দিব লাগে।

৬.১ (২) আহাৰ পৰিকল্পনাৰ মূল নীতিসমূহ (Principles of Meal Planning) :

পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক স্বাস্থ্যবান তথা শক্তিশালী কৰি ৰোগ আৰু অপুষ্টিৰ পৰা মুক্ত কৰি ৰাখিবলৈ এক আদৰ্শ আহাৰ পৰিকল্পনাৰ প্ৰয়োজন হয়। আহাৰ পৰিকল্পনাই আমাৰ বহুতো সময়, শ্ৰম আৰু ইন্ধন ৰাহি কৰে। কিন্তু আহাৰৰ এই পৰিকল্পনা কৰোঁতে বহুটো দিশ বিবেচনা কৰিব লগা হয়। গতিকে এখন সমতাপূৰ্ণ, শুদ্ধ, বিজ্ঞানসন্মত আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ হ'লে কিছুমান মূলনীতি অনুসৰণ কৰিব

লাগে।

১। এটা পৰিয়ালত শিশুৰপৰা আৰম্ভ কৰি বৃদ্ধলোককে ধৰি বিভিন্ন বয়সৰ লোক থাকে আৰু সকলোৰে দৈনিক পৰিপোষকৰ চাহিদা ভিন ভিন হয়। তাৰোপৰি প্ৰত্যেকৰে পচন্দ, অপচন্দ, ৰুচি বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে। সেইদৰে পৰিয়ালত গৰ্ভৱতী বা পোৱাতী মাতৃ, কিছুমান পৰিপোষকৰ বিশেষ নিষেধাজ্ঞা থকা ৰোগীও থাকিব পাৰে। গতিকে এখন সু-পৰিকল্পিত খাদ্য তালিকাই পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেকজন সদস্যৰ পৰিপোষক আৰু খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰি সু-স্বাস্থ্য প্ৰদান কৰিব লাগিব।

২। আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগিব যাতে সময়, শ্ৰম, ইন্ধন আৰু অৰ্থৰ যথোপযুক্ত ব্যৱহাৰ হয়। এই ক্ষেত্ৰত পৰিকল্পনাকাৰীয়ে যথোচিত বন্ধন প্ৰণালী, শ্ৰম লাঘৱকাৰী সৰঞ্জাম ব্যৱহাৰ, সময় তালিকা আদিলৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব। পৰিয়ালৰ আৰ্থিক অৱস্থাৰ লগত খাদ্য পৰিকল্পনাৰ সঙ্গতি ৰাখিব লাগিব। ইয়াৰ বাবে ঋতু ভেদে স্থানীয়ভাবে পোৰা খাদ্যবস্তু, দামী খাদ্য যেনে মাছ, মাংস, কণী, মাখন আদিৰ সলনি কম মূল্যৰ শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাহজাতীয় আৰু শস্যজাতীয় খাদ্যৰ সংমিশ্ৰণৰ দ্বাৰা পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ খৰচ সীমিত ৰাখিব পাৰি।

৩। খাদ্যৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে খাদ্য আৰু পৰিপোষকৰ অপচয় নহয়। বৰঞ্চ কিছুমান বিশেষ পদ্ধতিৰে যেনে গঁজালি উলিয়াই বা কিঘণ (fermentation) প্ৰক্ৰিয়াৰে কিছুমান খাদ্যবস্তুৰ পুষ্টিমূল্য বঢ়াবহে পাৰি। ৰাহি হোৱা খাদ্য নষ্ট নকৰি নতুন জুতিৰে ৰান্ধিবও পাৰি। ইয়াৰোপৰি লাগতিয়াল খাদ্য সামগ্ৰী সৰহ পৰিমাণে একেলগে ক্ৰয় কৰিলে ধনৰ উপৰিও সময় আৰু পৰিশ্ৰম ৰাহি হয়।

৪। আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ বাবে আহাৰ সুখম হয়। আহাৰৰ বাবে প্ৰতিসাজ আহাৰৰ কাৰণে বিভিন্ন খাদ্যগোষ্ঠীৰ পৰা বিজ্ঞানসন্মত ভাবে খাদ্য নিৰ্বাচন কৰি ল'ব লাগে আৰু চাব লাগে যাতে প্ৰতিটো ভাগৰ পৰা কমেও একোবিধ খাদ্য দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত হয়।

৫। পৰিয়ালৰ সদস্যৰ ৰুচি-অভিৰুচি, আমিষ, নিৰামিষ, প্ৰিয়-অপ্ৰিয় খাদ্য আৰু সাংস্কৃতিক পৰম্পৰাৰ ওপৰত প্ৰাধান্য দি আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। একে ধৰণৰ আহাৰে খাদ্যৰ প্ৰতি বিৰাগ ভাৱ জন্মায় আৰু অৰুচি কৰে। খাদ্যদ্রব্যৰ বৈচিত্ৰতা ৰাখি সুগন্ধি, ৰঙীন আৰু আকৰ্ষণীয়কৈ ৰান্ধি পৰিবেশন কৰিলে আহাৰ অধিক লোভনীয় হয়।

৬। পৰিয়ালত থকা অসুস্থ ব্যক্তি অথবা কোনো বিশেষ গুৰুত্ব দিবলগীয়া ব্যক্তি যেনে সন্তান সম্ভৱা মহিলা বা পোৱাঁতী মাতৃ আদিৰ আহাৰৰ বিষয়ে আগতীয়াকৈ চিন্তা কৰি ল'ব লাগে। তদুপৰি কোনো বিশেষ পৰিপোষক বা খাদ্যৰ নিষেধাজ্ঞা থকা সদস্যৰ প্ৰতিও আহাৰ পৰিকল্পনাত স্থান পাব লাগে।

৬.১ (৩) আহাৰ পৰিকল্পনাত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ (Factors Affecting Meal Planning) :

সাধাৰণতে পৰিয়ালৰ যিকোনো দুজন সদস্যৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা কেতিয়াও সম্পূৰ্ণ একে হ'ব নোৱাৰে। সেইদৰে পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেক সদস্যৰ শাৰীৰিক, সামাজিক আৰু মানসিক প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণৰ বাবে তেওঁলোকৰ আহাৰত পাৰ্থক্য থাকিব। ইয়াৰোপৰি আৰ্থিক অৱস্থা, জলবায়ু ইত্যাদি অনেক কাৰকে আহাৰ পৰিকল্পনাত প্ৰভাৱ পেলায়। তেনে কাৰকসমূহ

ইয়াত চমুকৈ আলোচনা কৰা হৈছে।

১। পৰিয়ালৰ আকাৰ আৰু গঠন : এটা পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সংখ্যা আৰু গঠনে আহাৰ পৰিকল্পনাত বিশেষভাবে প্ৰভাৱ পেলায়। কাৰণ পৰিয়ালৰ মুঠ সদস্যৰ সংখ্যাই খাদ্যবস্তুৰ পৰিমাণ নিৰ্ধাৰণ কৰে। তাৰোপৰি কেনে ধৰণৰ সদস্য যেনে— কেঁচুৱা, কিশোৰ-কিশোৰী, গৰ্ভৱতী, বৃদ্ধ অথবা অসুস্থ লোকৰে পৰিয়াল গঠিত হৈছে তাৰ দ্বাৰাও আহাৰ পৰিকল্পনা প্ৰভাৱিত হয়। কিয়নো এনে ক্ষেত্ৰত খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ লগতে খাদ্যৰ প্ৰস্তুত প্ৰণালীৰো সাল-সলনি কৰিব লগা হয়।

২। বয়স : বয়স অনুসৰি খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা বিভিন্ন হয়। এটা পৰিয়ালত থকা সদস্যসকলৰ বয়সৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। কিয়নো এটি শিশুৱে কেৱল গাখীৰ বা অৰ্ধ-জুলীয়া খাদ্য খাব, কিন্তু কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে কিছু ৰুচিকাৰক আৰু শক্তিদায়ক খাদ্য লাগিব। সেইদৰে বয়োজ্যেষ্ঠসকলৰ খাদ্য চোবোৱা, হজম কৰা ক্ষমতা বা আন শাৰীৰিক জটিলতা থাকিব পাৰে। গতিকে প্ৰত্যেকৰে বয়স অনুপাতে যাতে আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ হয় তালৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে।

৩। লিঙ্গ : আমি সকলোৱে জানো যে পুৰুষসকলৰ তুলনামূলক ভাবে ওজন, উচ্চতা, শাৰীৰিক গঠন, পৰিশ্ৰম আদি বেছি হয় বাবে অধিক খাদ্যৰ প্ৰয়োজন হয়। গতিকে তেওঁলোকক অধিক কেলৰিয়াক্স আহাৰৰ আৱশ্যক হয়। আনহাতে কিশোৰী আৰু মহিলাসকলক কেলৰিৰ লগতে কেলচিয়াম, লৌহ পদাৰ্থ, ফলিক এচিড আৰু আন কিছুমান ভিটামিনৰহে বেছি প্ৰয়োজন হয়। গতিকে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লিঙ্গ ভেদে খাদ্যৰ

আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা থকা উচিত।

৪। বৃত্তি : পৰিয়ালৰ সদস্যৰ বৃত্তি অনুসৰি শাৰীৰিক শ্ৰমৰ তাৰতম্য ঘটে। এটি পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন লোকৰ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম একে নহয়। সাধাৰণভাৱে কাম-বন কৰা এজন লোকৰ লঘু পৰিশ্ৰম হয়। কিন্তু খেতিয়ক, খেলুৱৈ, শ্ৰমিক, বনুৱা আদিৰ কঠোৰ পৰিশ্ৰম হয় বাবে প্ৰাৰ্হি আৰু অধিক কেলৰিয়ুক্ত খাদ্য বেছি পৰিমাণে লাগে।

৫। ধৰ্মীয়, সামাজিক আৰু সাংস্কৃতিক ৰীতি-নীতি, ৰুচি আৰু খাদ্য অভ্যাস : ধৰ্ম, সমাজ আৰু সাংস্কৃতিক পৰম্পৰা অনুসৰি পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ অভ্যাস ভিন ভিন হয়। ধৰ্মীয় অনুভূতিৰ দোহাই দি হিন্দুলোকে গো-মাংস, মুছলিম সমাজে গাহৰিৰ মাংস, জৈন ধৰ্মাৱলম্বীসকলে আমিষ খাদ্য বৰ্জন কৰে। সেইদৰে কিছুমান সমাজত পিঁয়াজ, নহৰু আদিও নাখায়। কিছুমান পৰিয়ালত বিধবা সদস্যৰ খাদ্যৰ প্ৰতিও কেতবোৰ নিষেধাজ্ঞা থাকে। এনেদৰে পৰিয়াল আৰু সমাজ লৈ বিভিন্ন ৰীতি-নীতি আৰু খাদ্য অভ্যাসৰ কিছু ভিন্নতা দেখা যায়। গতিকে এই সকলোবোৰ দিশ বিবেচনা কৰিহে পৰিয়ালৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। একেটা পৰিয়ালৰে সকলো সদস্যৰ খাদ্য অভ্যাস একে নহয়। গতিকে প্ৰত্যেক লোকৰে খাদ্যৰ ৰুচি, ভাল লগা, বেয়া লগা আৰু অভ্যাস আদিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে।

৬। আৰ্থিক অৱস্থা : পৰিয়ালৰ আৰ্থিক সামৰ্থ্যই খাদ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। সীমিত উপাৰ্জনৰ এক মধ্যবিত্ত পৰিয়ালৰ খাদ্যৰ বাজেটত অধিক মূল্যৰ খাদ্য যেনে— মাছ, মাংস, গাখীৰ, চীজ, মাখন, শুকান ফল-মূল আদিৰ ব্যৱহাৰ কম হয়। কিন্তু কম মূল্যৰ বহু পুষ্টিকাৰক খাদ্যৰ যোগেদি আহাৰৰ

ভিন্নতা আৰু পুষ্টি অটুট ৰাখিব পাৰে। কাৰণ পৰিয়ালৰ সকলোৱে লাগতিয়াল পৰিপোষক সমূহ খাদ্যৰ যোগেদি পাবই লাগিব। গতিকে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য সামগ্ৰীৰ বজাৰত চলি থকা বৰ্তমানৰ দামৰ ওপৰত নজৰ ৰাখিহে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত খাদ্য আৰু পুষ্টি সম্পৰ্কে সম্যক জ্ঞান থাকিলে সুবম আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাত অনেক সহায় হয়। কাৰণ, কম মূল্যৰ আৰু সহজতে পোৱা অনেক পুষ্টিকাৰক খাদ্য যেন— সেউজীয়া শাক-পাচলি, বতৰৰ ফল-মূল, দাইল, চয়াবিন আদি পৰিপোষকেৰে সমৃদ্ধ হয়। গতিকে এনে ধৰণৰ কথাবোৰ জানি লৈ সতৰ্কতাৰে খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচন কৰি নিম্ন আয়ৰ পৰিয়ালেও ৰুচিকাৰক, পুষ্টিকাৰক আৰু সুবম আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব পাৰে।

৭। বতৰ, ঋতু, জলবায়ু আৰু খাদ্য সামগ্ৰীৰ সহজলভ্যতা : আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে বতৰ আৰু ঋতু অনুযায়ী উৎপাদিত খাদ্যবস্তু খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে। অৱশ্যে আজি-কালি বছৰটোৰ সকলো সময়তে বিভিন্ন ঋতুৰ খাদ্যবস্তু সংৰক্ষিত ৰূপত পোৱা যায়। তথাপি বতৰ আৰু ঋতু অনুযায়ী স্থানীয়ভাবে পোৱা খাদ্যবস্তু সতেজ, পুষ্টিকাৰক, কম মূল্য আৰু সহজতে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পোৱা যায়। আহাৰ পৰিকল্পনাত জলবায়ুৰ প্ৰভাৱ থাকে। এখন ঠাইৰ জলবায়ু অনুসৰি বাসিন্দাসকলৰ খাদ্যাভ্যাসৰ তাৰতম্য ঘটে। গ্ৰীষ্মকালি অতিপাত গৰমৰবাবে মানুহৰ খোৱাৰ প্ৰতি আগ্ৰহ কমে। গতিকে শীতল পানীয় খাদ্য, চৰবত, আইচক্ৰীম, চালাড, দৈ, টেঙা আঞ্জা আদি খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে। সেইদৰে শীতকালত অধিক কেলৰিয়ুক্ত খাদ্যৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াৰ বাবে ঠাণ্ডা দিনত মাংস, কণী, চ'প, কাটলেট,

পৰঠা, জ্বলা তৰকাৰী আদি খাদ্য তালিকাত সন্নিবিষ্ট কৰিব লাগে। গতিকে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে হতৰ, ঋতু, জলবায়ু অনুযায়ী সহজতে পোৱা পুষ্টিকাৰক খাদ্যদ্রব্যক স্থান দিব লাগে।

৬.১(৪) পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা (Planning Meals for the Family) :

পৰিয়ালৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাটো এক জটিল বিষয়। পৰিয়ালৰ বিভিন্ন সদস্যৰ খাদ্যৰ আৱশ্যকতা ভিন্ন হয় আৰু লগতে ব্যক্তি বিশেষে কেনে খাদ্য প্ৰিয় বা অপ্ৰিয়, খাদ্যাভ্যাস, বতৰ, আৰ্থিক সামৰ্থ আদি বহু কথাৰে লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে আমি এটা বিষয় সদায় মনত ৰাখিব লাগিব যে পৰিয়ালৰ সদস্য শিশু বা বয়সস্থ, পুৰুষ বা মহিলা, ল'ৰা বা ছোৱালী, সুস্থ বা অসুস্থ যিয়েই নহওক প্ৰত্যেকৰে বাবে সুস্বাদু আহাৰ যোগান ধৰিব লাগিব। আহাৰ সুস্বাদু হ'লেহে আমি শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয় পৰিপোষক যেনে— প্ৰ'টিন, কাৰ্বহাইড্ৰেট, চৰ্বী, ভিটামিন, খনিজ লৱণ আদি সঠিক জোখত পাম। গতিকে এনেবোৰ বিষয় আগত ৰাখি পৰিয়ালৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰা এখন উত্তম আহাৰ তালিকাৰ বৈশিষ্ট্য হৈছে— সঠিকভাৱে খাদ্য সামগ্ৰীৰ সংমিশ্ৰণ, খাদ্য আকৰ্ষণীয় আৰু ৰং, গন্ধ, সোৱাদেৰে ভৰপূৰ তথা উপযুক্তভাৱে পুষ্টিমূল্য থকা আৰু অধিক সস্তা দিয়া।

আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পুৰাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি দিনটোত কেইবাৰ আহাৰ খোৱা হয় সেইটো চাই ল'ব লাগে। আহাৰ খোৱাৰ সময়ৰ ব্যৱধান, চাকৰি, স্কুল-কলেজ আদিলৈ যোৱা সদস্যৰ আহাৰ আৰু টিফিনৰ ব্যৱস্থা, ঘৰত থকা লোকৰ আহাৰ আদি কথাবোৰ জুকিয়াই ল'ব লাগে।

পৰাপেক্ষিত আহাৰ তালিকা সাপ্তাহিক ভিত্তিত পৰিকল্পনা কৰি থ'ব পাৰিলে সময় আৰু শ্ৰমৰ যথেষ্ট বাহি হয় আৰু খাদ্যবস্তু নিৰ্বাচনতো সুবিধা হয়।

শিশুৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা :

খাদ্যই শিশুৰ ভৱিষ্যতৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। পৃথিৱীৰ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ চিকিৎসক আৰু খাদ্য বিশেষজ্ঞসকলে ক'ব গৱেষণা আৰু জৰীপে দেখুৱাইছে যে শিশুৰ অপৰিপুষ্টিৰ মূল কাৰণ হৈছে খাদ্য আৰু আহাৰ সম্পৰ্কে সঠিক জ্ঞানৰ অভাৱ। মানুহৰ জীৱনকালৰ সকলো স্তৰতে উত্তম পৰিপুষ্টিৰ প্ৰয়োজন হয়। কেৱল বিভিন্ন স্তৰ অনুসৰি পৰিপোষকৰ পৰিমাণৰ তাৰতম্য ঘটে। বৃদ্ধি আৰু বিকাশ দ্ৰুতগতিত চলি থকা শিশু কালচোৱাত এই পৰিমাণ আটাইতকৈ বেছি হয়। এটি শিশু বছৰে বছৰে ওখ হৈ গৈ থাকে আৰু ওজন বৃদ্ধি পায়। গতিকে শিশুৰ আহাৰে পৰিমিত পুষ্টিৰ যোগান ধৰাৰ লগতে নতুন কোষ গঠনৰ বাবে ওপৰৰ পৰিপোষকৰ যোগান অনবৰত দি যাব লাগিব।

শিশু কালচোৱা কেইবাটাও ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি। এই ভাগ অনুযায়ী শিশুৰ খাদ্যৰ ধৰণ আৰু প্ৰয়োজনীয়তা ভিন্ন হয়। জন্মৰ পিছৰ ছমাহ পৰ্যন্ত শিশুৱে কেৱল মাকৰ গাখীৰ উপযুক্ত পৰিমাণে খালে আন কোনো খাদ্য দিয়াৰ প্ৰয়োজন নহয়। মাকৰ গাখীৰে শিশুৰ দেহৰ গঠন আৰু পৰিপুষ্টিৰ বাবে উপযোগী সকলোবোৰ পৰিপোষকেই প্ৰচুৰ পৰিমাণে প্ৰদান কৰে। কিন্তু ছমাহৰ পিছৰ পৰা মাতৃদুগ্ধৰ লগতে আন গোটা আহাৰৰ যোগান ধৰিব লাগে। ফল-মূল যেনে— কমলা, মৌচুমী আদিৰ ৰস, পাচলিৰ চূপ, ভালকৈ সিজোৱা দাইল আদি শিশুটিক দিব পাৰি। ভালকৈ সিজোৱা আলু, গাজৰ আদি অকণমান

নিমখেৰে সৈতে পিটিকি খুৱাব পাৰি। শস্যজাতীয় খাদ্য যেনে— পিঠাগুৰি, চূজি আদিৰ লুঠুৰি শিশুৰ বাবে অতি উপাদেয় হয়। বজাৰত পোৱা 'চেবেলাক', 'ফেৰেক্স', 'ওটমিল' আদিও শিশুক দিব পাৰি। শিশুক গোটা আহাৰ দুপৰীয়াৰ আহাৰত প্ৰথমে দিয়া আৰম্ভ কৰি পাছলৈ বাকী আন সময়লৈ বঢ়াই লৈ যাব লাগে। বিভিন্ন সোৱাদৰ বস্তুৰে শিশুক আহাৰৰ জুতি দিলে খাবলৈ আগ্ৰহ কৰে আৰু অভাৱজনিত ৰোগৰ পৰা হাত সাৰি থাকে। পৰিয়ালৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা খাদ্যৰ পৰাই শিশুৰ বাবেও আহাৰ পৰিকল্পনা কৰিব পাৰি।

✓ প্ৰাক-বিদ্যালয় কালৰ শিশুৰ আহাৰ যথেষ্ট পুষ্টিকৰ হোৱা উচিত। কিয়নো এই কালচোৱাত বৃদ্ধি আৰু বিকাশ দ্ৰুতগতিত বাঢ়ে। লগতে বিভিন্ন সংক্ৰামক ৰোগৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিয়াৰ ক্ষমতাৰো প্ৰয়োজন হয়। এই বয়সৰ শিশুৰ আহাৰত অতিৰিক্ত ভিটামিন এ, ভিটামিন চি, কেলচিয়াম, কেলৰি আৰু প্ৰ'টিন থাকিব লাগে। এই বয়সত সাধাৰণতে দুই বা তিনি গিলাচ গাখীৰ দৈনিক খুৱাব লাগে। মাহজাতীয় খাদ্য, মাছ-মাংস আৰু সপ্তাহত অন্ততঃ চাৰিটাকৈ কণী খালে প্ৰ'টিন আৰু কেলচিয়ামৰ চাহিদা পূৰণ হয়। ছয় বছৰ বয়সলৈকে জ্বলা মছলাযুক্ত খাদ্য দিয়া অনুচিত।

✓ বিদ্যালয়লৈ যোৱা শিশুৰ আহাৰে যথেষ্ট পৰিমাণে কেলৰি, প্ৰ'টিন, কেলচিয়াম আৰু ভিটামিন এ-ৰ যোগান ধৰা উচিত। তোমালোকে নিশ্চয় জানা যে স্কুলীয়া ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খেলা-ধূলা, দৌৰা, জঁপিওৱা আদি কৰে বাবে অধিক কেলৰিযুক্ত খাদ্য লাগে। এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ প্ৰায় ২ ৩ ভাগ শক্তি আৰু সম পৰিমাণৰ প্ৰ'টিনেহে এই বয়সৰ দ্ৰুত বৃদ্ধিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খোৰাক যোগান ধৰিব পাৰে। গাখীৰ, সেউজীয়া শাক, হালধীয়া পাচলি, টেঙাজাতীয়

ফল-মূলৰ গুৰুত্ব বিশেষভাৱে খাদ্যত থাকিব লাগে। এটি স্কুলীয়া শিশুৱে পৰিয়ালৰ আন সদস্যই গ্ৰহণ কৰা আহাৰ সম্পূৰ্ণভাৱে খাব পাৰে। কেৱল সেই আহাৰ সবল, ৰুচিকাবক, আকৰ্ষণীয় আৰু সুস্বাদু হোৱা উচিত। ৰাতিপুৱাৰ জলপান গধুৰ হোৱা উচিত। বিদ্যালয়লৈ নিয়া টিফিন পুষ্টিকৰক হ'ব লাগে। ৰাতিৰ আহাৰ দিনটোৰ অসম্পূৰ্ণ হৈ ৰোৱা খাদ্যৰ উপাদানেৰে সমৃদ্ধ হ'ব লাগে।

✓ কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ আগতে কেইটামান কথা লৈ চকু দিব লাগে। এই কালচোৱাত তেওঁলোকৰ মাজত শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আবেগিক পৰিৱৰ্তনৰ প্ৰভাৱ বিশেষভাৱে পৰে। বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এক স্ফূৰণ ঘটে। অফুৰন্ত কাৰ্যক্ষমতা আৰু বহুতো চাৰিত্ৰিক বৈশিষ্ট্য ব্যক্তিশেষে চকুত পৰে। কিশোৰ-কিশোৰীসকল শাৰীৰিকভাৱে অতি কাৰ্যক্ষম হৈ থাকে বাবে তেওঁলোকৰ মেটাবলিক বিক্ৰিয়াৰ গতি প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকতকৈ দ্ৰুত হয়। গতিকে তেওঁলোকৰ অনবৰতে ক্ষুধা অনুভৱ হৈ থাকে। এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক পুৰুষ বা মহিলাৰ তুলনাত এটি কিশোৰ বা কিশোৰীৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা অধিক। গতিকে আহাৰে তেওঁলোকৰ শক্তি আৰু আন পৰিপোষকৰ বৰ্ধিত চাহিদা পৰিপূৰ্ণ কৰিব লাগিব। দেহ গঠনকাৰী খাদ্য যেনে— মাছ, মাংস, গাখীৰ, কণী, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ লগতে শক্তিদায়ক খাদ্য পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে দিব লাগে। ইয়াৰ ভিতৰত ঘিঁউ, মাখন, চীজ, ৰুটী, পাউৰুটী, মটৰ, বীন, বাদাম, কাজুবাদাম আদি প্ৰচুৰ পৰিমাণে থাকিব লাগে। দৈনিক নিয়মীয়া তিনিবাৰ মূল আহাৰ গ্ৰহণ কৰাৰ উপৰিও মাজে মাজে জলপানৰ যোগান ধৰিব লাগে। এই বয়সত সাধাৰণতে সমনীয়াৰ লগত

ঘৰৰ বাহিৰত আহাৰ গ্ৰহণৰ প্ৰৱণতা দেখা যায়। কিন্তু এনে আহাৰ কেৱল চৰ্বী, শৰ্কৰা আৰু চেনিজাতীয় হোৱাৰ বাবে কেৱল কেলৰিৰহে যোগান ধৰে। লগতে ঘৰৰ আহাৰৰ প্ৰতি আসক্তি কমি যায় আৰু ক্ৰমশঃ প্ৰয়োজনীয় পৰিপোষকৰ অভাৱত পুষ্টিৰ অভাৱজনিত ব্যাধিৰ চিকাৰ হয়। গতিকে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোঁতে চাব লাগে যাতে তেওঁলোকৰ ৰুচি অনুযায়ী হয়। আহাৰৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত কৰিব পৰা পুষ্টিকাৰক খাদ্যসামগ্ৰী তেওঁলোকে ভাল পোৱা ধৰণে ৰান্ধি পৰিবেশন কৰিব লাগে। বিভিন্ন স্তৰৰ শিশুৰ বাবে আদৰ্শ আহাৰৰ তালিকাৰ নমুনা ইয়াত উল্লেখ কৰা হৈছে।

তালিকা- ১

প্ৰাক্-বিদ্যালয় শিশুৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ নমুনা

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
পুৱাৰ জলপান	গাখীৰ	১ গিলাচ
	ৰুটি	২ খন
	কণী	১ টা
	টিফিন	পাউৰুটি টোস্ট (Toast)
দুপৰীয়া আহাৰ	কল	১ টা
	ভাত	১ বাটি
	দাইল	১ বাটি
	মাছৰ আঞ্জা	১ বাটি
	চলাড	১ প্লেট (সৰু)
	দৈ	১ বাটি
আবেলিৰ জলপান	গাখীৰ	১ গিলাচ
	চুজিৰ হালোৱা	১ বাটি
ৰাতিৰ আহাৰ	পাচলিৰ সৈতে খিচিৰি (বীন, গাজৰ, আলু ইত্যাদি)	১ প্লেট
	ফলৰ কাষ্টাৰ্ড	১ বাটি
শুৱাৰ সময় (Bed time)	গাখীৰ	১ কাপ
	বা আপেল	১ টা

তালিকা- ২

বিদ্যালয়লৈ যোৱা শিশুৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ নমুনা

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
পুৱাৰ জলপান	গাখীৰ পাউৰুটী, মাখন, টোস্ট কণী কল	১ গিলাচ ৪ খন ১ টা ১ টা
টিফিন (বিদ্যালয়ত)	ৰুটি বা পৰঠা ফুলকৰি, মটৰ, আলুৰ ভাজি, আচাৰ	২ খন জোখমতে
দুপৰীয়া আহাৰ (বিদ্যালয়ৰ পৰা আহি)	ভাত দাইল মাছৰ আঞ্জা চালাড দৈ	২ বাটি ১ বাটি ১ বাটি ১ প্লেট ১ বাটি
সন্ধ্যাবেলা (Tea time)	গাখীৰ পালেঙৰ পকোৰা	১ গিলাচ ১ প্লেট (সৰু)
ৰাতিৰ আহাৰ	ৰুটি বা চাপাতি ৰাজমাছৰ আঞ্জা বীন-আলুৰ ভাজি কাষ্টাৰ্ড বা ৰাইতা	২ খন ১ বাটি ১ বাটি ১ বাটি
শুৱাৰ সময় (Bed time)	গাখীৰ	১ কাপ

তালিকা- ৩

কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ নমুনা

আহাৰ	খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
পুৱাৰ জলপান	গাখীৰ	১ গিলাচ
	আলু-পৰঠা	২ খন
	কণী	১ টা
টিফিন (বিদ্যালয় বা মহা(বিদ্যালয়)	চেণ্ডুউইচ	৪ খন
	কল	১ টা
দুপৰীয়া আহাৰ (বিদ্যালয়ৰ পৰা আহি).	ৰুটি	৪ খন
	ৰাজমাহৰ আঞ্জা	১ ৰাটি
	চলাড	১ শ্লেট
	দৈ বা ৰাইতা ফল	১ ৰাটি
	(ফল আম, কমলা, মৌচূৰী)	১ ৰাটি
সন্ধ্যাবেলা (Tea time)	গাখীৰ	১ গিলাচ
	চুজিৰ উপমা	১ ৰাটি
ৰাতিৰ আহাৰ	ভাত	১ শ্লেট
	ৰহৰ দাইল	১ ৰাটি
	মাছ বা মাংসৰ আঞ্জা	১ ৰাটি
	ফুলকবি, মটৰ, আলুৰ ভাজি	১ ৰাটি
	ক্ষীৰ	১ ৰাটি
শুৱাৰ সময় (Bed time)	আপেল	১ টা

সন্তান সন্তুৰা মহিলাৰ বাবে আহাৰ পৰিকল্পনা :

এগৰাকী মহিলাৰ গৰ্ভধাৰণৰ কালচোৱা শাৰীৰিক আৰু মানসিক ভাবে অতিকৈ চাপযুক্ত সময়। এই সময়চোৱাত মহিলাই পৰিমিতভাৱে সঠিক পুষ্টি পালেহে এটি নিৰোগী, সুস্থ সন্তানৰ প্ৰসৱ আৰু দুগ্ধপান কৰাত সফল হয়। এনে মহিলাৰ বাবে আহাৰৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ আগেয়ে পৰিপোষকৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে ভালদৰে জানিব লাগিব। সাধাৰণ অৱস্থাতকৈ গৰ্ভৱস্থাত মাতৃ আৰু সন্তানৰ সু-স্বাস্থ্য, দেহৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে প্ৰায় সকলোবোৰ পৰিপোষক যেনে—

কাৰ্বহাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন, চৰ্বী, ভিটামিন, খনিজ লৱণৰ পৰিমাণৰ চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এই বৰ্ধিত চাহিদা আহাৰে পূৰণ কৰিব নোৱাৰিলে মহিলাগৰাকী অভাৱজনিত ৰোগ যেনে ৰক্তহীনতা, গৰল, স্কাৰ্ভি আদিত আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও গৰ্ভপাত, অপৈণত বা মৃত শিশুৰ জন্ম, ৰক্তস্ৰাৱ আদি ৰোগত মহিলাগৰাকী আক্ৰান্ত হ'ব পাৰে। গতিকে এই গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়বোৰ লক্ষ্য কৰি প্ৰথমে এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাক প্ৰয়োজন হোৱা খাদ্যৰ সঠিক জোখসমূহ জানি ল'ব লাগিব। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাক দৈনিক প্ৰয়োজন হোৱা খাদ্যসমূহৰ পৰিমাণ এনে ধৰণৰ—

তালিকা- ৪

গৰ্ভৱতী মাতৃৰ বাবে সুখম আহাৰৰ অনুমোদিত পৰিমাণ

খাদ্য বস্তু	পৰিমাণ
শস্যজাতীয় খাদ্য	৪৭৫ গ্ৰাম
মাহজাতীয় খাদ্য	৫৫ গ্ৰাম
সেউজীয়া শাক-পাচলি	১০০ গ্ৰাম
অন্যান্য শাক-পাচলি	৫০ গ্ৰাম
শিপা আৰু কন্দ	৫০ গ্ৰাম
ফল-মূল	৬০ গ্ৰাম
গাখীৰ আৰু গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী খাদ্য	২৫০ গ্ৰাম
মাছ, মাংস আৰু কণী	৩০ গ্ৰাম
তেল আৰু চৰ্বী	৪০ গ্ৰাম
চেনী আৰু গুৰ	৪০ গ্ৰাম

এতিয়া এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে দৈনিক আহাৰত থাকিবলগীয়া অনুমোদিত পৰিমাণকসমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰি লওঁ—

ক) কেলৰি : গৰ্ভৱস্থাত মাতৃৰ ওজন বৃদ্ধিৰ সৈতে কেলৰিৰ ওতপ্ৰোত সম্পৰ্ক আছে। প্ৰথম ছমাহত মাতৃৰ ওজন বৃদ্ধি নহ'লে অপৈণত শিশুৰ জন্মৰ সম্ভাৱনা বাঢ়ি যায়। এগৰাকী ৪৫ কিলোগ্ৰাম ওজনৰ ভাৰতীয় মহিলাৰ গৰ্ভকালচোৱাৰ বাবে প্ৰায় ৬২,৫০০ কিলো কেলৰিৰ প্ৰয়োজন হয়। গৰ্ভৱস্থাত কিছু পৰিমাণৰ শক্তি চৰ্বী হিচাবে পৰৱৰ্তী কালচোৱাৰ বাবে দেহত সঞ্চিত হৈ ৰয়। গতিকে এই কালচোৱাত স্বাভাৱিক অৱস্থাতকৈ অতিৰিক্ত হিচাপে ৩০০ কেলৰি দৈনিক আহাৰৰ যোগেদি পোৱা উচিত। পৰ্বাণ্ড পৰিমাণৰ কেলৰি যোগানে গৰ্ভস্থ শিশু, প্ৰেক্টেণ্টা বা ফুল আৰু কোষৰ বৃদ্ধিৰ লগতে বৰ্ধিত বেচেল মেটাবলিক ৰেট (Basal Metabolic Rate) বাবে শক্তিৰ চাহিদা পূৰণ কৰিব।

খ) প্ৰটিন : গৰ্ভকালৰ দ্বিতীয় ভাগত প্ৰটিনৰ আৱশ্যকতা বহু বেছি। কাৰণ গৰ্ভৱস্থাব শেষৰ ভাগত গৰ্ভস্থ সন্তানৰ বৃদ্ধি অতি দ্ৰুতগতিত হোৱাৰ উপৰিও মাতৃৰ স্তন্য গাৰ্ভীৰ প্ৰস্তুত হ'বলৈ ধৰে। এনে অৱস্থাত প্ৰটিনে গৰ্ভস্থ স্তন্যৰ বৃদ্ধি আৰু পুৰিপুষ্টিৰ লগতে মাতৃদেহৰ কোষৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে। গতিকে এগৰাকী সন্তানসন্তৰা মহিলাৰ বাবে সাধাৰণ অৱস্থাতকৈ ১৫ গ্ৰাম অতিৰিক্ত প্ৰটিনৰ যোগান ধৰা উচিত।

গ) খনিজ লৱণ : গৰ্ভৱস্থাত খনিজ পদাৰ্থৰ প্ৰয়োজনীয়তা অধিক বৃদ্ধি পায়। বিশেষকৈ কেলচিয়াম, ফ'সফ'ৰাচ আৰু লৌহ পদাৰ্থ অতিৰিক্তভাৱে প্ৰয়োজন

হয়। কেলচিয়াম আৰু ফ'সফ'ৰাচে দাঁত আৰু হাড়ৰ গঠন মজবুত আৰু সুস্থ ৰখাত সহায় কৰে। জন্মতে এটি কেঁচুৱাৰ দেহত প্ৰায় ২৫-৩০ গ্ৰাম কেলচিয়াম মজুত থাকে। এই কেলচিয়াম সাধাৰণতে গৰ্ভৱস্থাব শেষৰ দুমাহত জমা হয়। সেয়ে গৰ্ভৱস্থাব শেষৰ কালে কেলচিয়ামৰ পৰিমাণ ০.৫ গ্ৰামৰ পৰা ১.০ গ্ৰাম পৰ্যন্ত বৃদ্ধি কৰিব লাগে। ফ'সফ'ৰাচৰ পৰিমাণো কেলচিয়ামৰ সমানেই হোৱা উচিত। এই পৰিমাণ সাধাৰণতে কেলচিয়াম আৰু প্ৰটিন সমৃদ্ধ আহাৰৰ যোগেদি অন্যায়নে পাব পাৰি।

গৰ্ভৱস্থাত খনিজ লৱণ 'লো'ৰ আৱশ্যকতা অতি বেছি। আমাৰ দেশৰ বেছি সংখ্যক মাতৃ আৰু গৰ্ভস্থ সন্তানৰ মৃত্যুৰ প্ৰধান কাৰণ হৈছে এনিমিয়া বা ৰক্তহীনতা। এই ৰক্তহীনতা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ আৰু গৰ্ভস্থ সন্তানৰ সুস্থতাৰ বাবে প্ৰায় ৩৫-৪০ মিঃ গ্ৰাম লৌহ পদাৰ্থ দৈনিক আহাৰৰ যোগেদি পাব লাগে। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাই ইতিমধ্যে ৰক্তহীনতা ৰোগত ভুগি থাকিলে 'লো' যুক্ত খাদ্যৰ উপৰিও ঔষধী গুণ সমৃদ্ধ 'লো' থকা বড়ি চিকিৎসকলৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি গ্ৰহণ কৰিব লাগে। এই সময়ত শিশু আৰু মাতৃৰ 'গৰল ৰোগ' প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ যথেষ্ট পৰিমাণৰ আয়ত্ৰিৰ প্ৰয়োজন হয়। তাৰোপৰি আয়ত্ৰিৰ অভাৱত সন্তান দুৰ্বল, ৰুগীয়া আৰু মানসিক বিকাৰগ্ৰস্ত হ'ব পাৰে। গতিকে বিভিন্ন আয়ত্ৰিবৃদ্ধ নিমখ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

ঘ) ভিটামিন : গৰ্ভৱস্থাত সকলোবোৰ ভিটামিনেই অতিৰিক্ত পৰিমাণে প্ৰয়োজন হয়। কাৰণ ভিটামিনে দেহৰ বৃদ্ধি, বিকাশ আৰু সুস্থতা ৰক্ষাৰ উপৰিও

প্রতিৰোধ ক্ষমতা অটুট ৰাখে। বিশেষকৈ ভিটামিন-এ আৰু ভিটামিন-ডি য়ে কেঁচুৱাৰ চালৰ সুস্থতা, দাঁত আৰু হাঁড়ৰ গঠন মজবুত কৰে আৰু মাতৃৰ গৰ্ভাশয় সুস্থ কৰি ৰাখে। এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাই ৪০০ আন্তৰ্জাতিক একক (I. U.) ভিটামিন ডি দৈনিক পোৱা উচিত। প্রতিদিনে সুখম আহাৰ গ্ৰহণৰ যোগেদি বিভিন্ন জলদ্রব্য আৰু স্নেহদ্রব্য ভিটামিনসমূহ সঠিক পৰিমাণে আহৰণ কৰিব পাৰে।

গৰ্ভাৱস্থাৰ এগৰাকী মহিলাই অনুমোদিত খাদ্যগুণসমৃদ্ধ সকলোবোৰ খাদ্যই খাব লাগে। এনেকুৱা কোনো ধৰণৰ ধৰাবন্ধা বাধা খাদ্যৰ ক্ষেত্ৰত নাই। কেৱল কিছুমান বিশেষ কথা ভালদৰে বুজি লৈ নিজৰ আৰু সন্তানৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে পালন কৰি যাব লাগিব। এই অৱস্থাত এবাৰতে অধিক পৰিমাণে নাখাই, কম পৰিমাণে ঘনাই খাদ্য খাব পাৰিলে ভাল। মূল আহাৰৰ ব্যৱধানত ফলৰ ৰস, পাচলিৰ চুপ, গাখীৰ ইত্যাদি পানীয় আহাৰ যথেষ্ট পৰিমাণে খাব লাগে। সেউজীয়া শাক-পাচলি যেনে— পালেং, মৰিছা, চজিনা আদি আঁহযুক্ত শাক-পাচলি, ফল-মূল আৰু পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী খালে কোষ্ঠকাঠিন্য আদি সমস্যাৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি। অধিক মচলাযুক্ত, ভজা-পোৰা খাদ্য, বেছি ঠাণ্ডা, অধিক নিমখ, চেনী আদি খোৱা

অনুচিত। চেনিতকৈ গুৰু ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিলে বেছি ভাল। কাৰণ গুৰুত লো বেছিকৈ থাকে যাৰ ফলত তেজৰ হিম'গ্ল'বিন গঠনত সহায় হয়।

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাই প্ৰায় ১২.৫ কে.জি. ওজন বৃদ্ধি পাব লাগে। উপযুক্ত খাদ্যৰ যতনেৰে এই ওজন বৃদ্ধি কৰিব নোৱাৰিলে জন্ম হোৱা সন্তানটি দুৰ্বল আৰু নিশকটীয়া হ'ব। কিন্তু ওজন বৃদ্ধিৰ বাবে অতিৰিক্ত চৰ্বীযুক্ত খাদ্য যেনে— মাংস, কণী, মাখন, ক্ৰীম, আইচক্ৰীম আদি খাব নালাগে। সকলোবোৰ খাদ্য পৰিমিত পৰিমাণে আৰু অধিক পৰিমাণে সজীৱ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খাব লাগে। গজালি উলোৱা মাহ খালে অধিক পৰিমাণে ভিটামিন চি পোৱা যায়। উখোৱা চাউলত অধিক পৰিমাণে বি ভিটামিন থাকে। গতিকে ওখোৱা চাউল ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিলে ভাল। দুই-তিনিবিধ দাইল মিহলাই খোৱা উচিত। দৈনিক অন্ততঃ দুই গিলাচ গাখীৰ আৰু গাখীৰেৰে তৈয়াৰী খাদ্য খাব লাগে। ৰুচি অনুযায়ী মাছ, মাংস, কণী আদি নিয়মীয়াকৈ বিভিন্ন পদ্ধতিৰে প্ৰস্তুত কৰি খুৱাব লাগে। মুঠতে গৰ্ভাৱস্থাত মহিলাগৰাকীৰ দৈহিক পৰিশ্ৰম অনুসৰি খাদ্যৰ পৰিমাণ বঢ়াব লাগে। আহাৰ যাতে এক সুন্দৰ পৰিবেশত তৃপ্তিৰে ভোজন কৰিব পাৰে তালৈ মন কৰিব লাগে।

তালিকা- ৫

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে দৈনিক আহাৰৰ এখন নমুনা—

আহাৰ		খাদ্য তালিকা	পৰিমাণ
প্ৰাতঃকাল	৬ বজাত	চাহ	১ কাপ
ৰাতিপুৰাৰ	৮-৯ বজাত	গাখীৰ	১ গিলাচ
জলপান		কণী	১ টা (সিজোৱা)
		ৰুটি	৩ খন
মধ্যকালীন	১০-১১ বজাত	ফলৰ ৰস	১ গিলাচ
আহাৰ		কল বা মধুৰী	১ টা
দুপৰীয়াৰ	১২-১ বজাত	ভাত	২ বাটি
আহাৰ		মাছৰ আঞ্জা	১ বাটি
		পাচলিৰ চালাড	১ প্লেট
		দৈ	১ বাটি
আবেলিৰ	৩-৪ বজাত	চাহ	১ কাপ
জলপান		চুজিৰ হালোৱা	১ বাটি
গধূলি	৬-৭ বজাত	কফি	১ কাপ
		কেক বা বিস্কুট	২ খন
ৰাতিৰ	৯ বজাত	ভাত	১ বাটি
আহাৰ		ৰুটি	২ খন
		দাইল	১ বাটি
		মিহলি পাচলিৰ	১ বাটি
		ভাজি	
		ফল— আপেল	১ টা
শোৱাৰ আগতে	১০ বজাত	গাখীৰ	১ গিলাচ