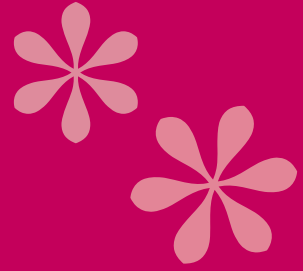




# ফান ফাস্ট ফুড



নির্ভরযোগ্য খাবার প্রবর্তনের জন্য একটি সহজ গাইড

Fun First Foods:  
Bengali

Public Health  
Scotland 

# আরও তথ্য এবং রিসোর্সেস

দুধের পাশাপাশি অন্য খাবার শুরু এবং প্রথম খাবার সম্পর্কে আরও তথ্য এখানে পাওয়া যেতে পারে: [www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2](http://www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2)

## Parent Club

আরও রেসিপি ধারনার জন্য, দুধের পাশাপাশি অন্য খাবার শুরুর বিষয়ে রান্নার বইয়ের জন্য আপনার লাইব্রেরিতে যান।

বেস্ট স্টার্ট ফুডস সম্পর্কে তথ্যের জন্য, যা উপযুক্ত পরিবারগুলোকে স্বাস্থ্যকর খাবার কেনার জন্য সহায়তা প্রদান করে:

[www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/](http://www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/)

আপনার শিশুর দাঁতের যত্ন নেওয়ার উপায় সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য: [www.childsmile.nhs.scot](http://www.childsmile.nhs.scot)

আপনি যদি আপনার বাচ্চাকে নিরামিষভোজী হিসেবে লালন-পালন করতে চান তবে বিশেষজ্ঞের তথ্য পাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তাই আপনার হেলথ ডিজিটরের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন।



# সূচীপত্র

কিভাবে এই বুকলেটটি আপনাকে সাহায্য করবে	2
কি খাবেন?	6
শুরু করা	10
চলো এগোই	14
মিনি মিলস	18
আপনার শিশু কি পান করতে পারে?	22
6 মাসের পূর্বে দুধ ছাড়ালে যে খাবারগুলো এড়ানো উচিত	26
রেসিপি	30



# কিভাবে এই বুকলেটটি আপনাকে সাহায্য করবে

একজন অভিভাবক হিসেবে, আপনি আপনার শিশুর জন্য সর্বোত্তম শুরু চান। আপনার শিশু কি খায় এবং কি পান করে তা এখন এবং ভবিষ্যতে তাদের স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

এই বুকলেটটির তথ্য আপনি পূর্বে যা পড়েছেন অথবা আপনার বন্ধু বান্ধব এবং পরিবার আপনাকে যা বলতে পারে তার থেকে বেশ আলাদা হতে পারে। শিশুদের খাওয়ানোর জন্য সর্বদা নতুন গবেষণা করা হচ্ছে এবং এই লিফলেটের তথ্য এবং পরামর্শটি সবচেয়ে সাম্প্রতিক ফলাফলের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে। এটি আপনার শিশুকে সর্বোত্তম সম্ভাব্য শুরু করতে সহায়তা করবে।

## দুধ ছাড়ানো কি?

দুধ ছাড়ানোর অর্থ হল বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলার পাশাপাশি ধীরে ধীরে আপনার শিশুর কাছে বিভিন্ন ধরণের খাবার প্রবর্তন করা যতক্ষণ না তারা পরিবারের বাকি অংশের মত একই স্বাস্থ্যকর খাবার খাচ্ছে। কখনও কখনও একে বলা হয় 'স্টাটিং সলিডস'।

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান তবে আপনার শিশুকে সলিড খাবারের পাশাপাশি বুকের দুধ দেওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিত। এতে আপনাদের উভয়েরই উপকার হবে। আপনি যদি ফর্মুলা খাওয়ান তবে সলিড পদার্থের পাশাপাশি প্রথম দুধ দিয়ে চালিয়ে যান। প্রথম নয় মাসের জন্য আপনার শিশুর পুষ্টির বেশিরভাগই স্তন বা ফর্মুলা মিল্ক থেকে আসে।

শিশু বেশি খাবার গ্রহণ করার সাথে সাথে দুধ খাওয়ানোর হার হ্রাস পাবে। তারা যখন বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার জন্য প্রস্তুত হয় তখন তারা আপনাকে জানাতে পারে। আপনি যখন ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দিচ্ছেন, তখন আপনার শিশুর প্রথম জন্মদিনের পরে একটি কাপে পুরো, পাস্তুরিত গরুর দুধ দিয়ে চালিয়ে যাওয়া উচিত। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে পরিমাণও কমে যাবে।





## সলিড খাবার প্রবর্তনের সেরা সময় কখন?

সলিড খাবার প্রবর্তন করা একটি শিশুর বিকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলক, অনেকটা হাঁটা এবং কথা বলার মত। এটি আপনার শিশুকে টেক্সচার, স্বাদ এবং একসাথে খাওয়া সম্পর্কে শিখতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা এখন পরামর্শ দেন যে শিশুদের 6 মাস বয়স থেকে সলিড খাবার খাওয়া শুরু করা উচিত। প্রথম 6 মাসের জন্য, আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি বুকের দুধ (বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা) থেকে আসে, তবে 6 মাস পরে তাদের দুধের চেয়ে বেশি পুষ্টির প্রয়োজন হবে, উদাহরণস্বরূপ, আয়রন। আপনার লক্ষ্য রাখা উচিত ধীরে ধীরে বিভিন্ন এবং সলিড খাবারের পরিমাণ বৃদ্ধি করা যাতে, 12 মাসের মধ্যে, বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলার পরিবর্তে খাবার আপনার শিশুর খাদ্যের প্রধান অংশ হয়। এটি তাদের সঠিকভাবে বৃদ্ধি এবং বিকাশ করতে সহায়তা করবে।

## 6 মাসে দুধ ছাড়ানোর সুবিধা কি?

6 মাস পূর্বে আপনার শিশুর ইমিউন এবং পাচনতন্ত্র এবং কিডনি অবিরামভাবে বিকশিত হয়। 6 মাস পর্যন্ত অপেক্ষা করা নিশ্চিত করবে যে এই সিস্টেমগুলো সলিড খাবারের সাথে মোকাবিলা করার জন্য যথেষ্ট উন্নত। খুব তাড়াতাড়ি দুধ ছাড়ানো আপনার শিশুর দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। 6 মাসে দুধ ছাড়ানোর সহজ কারণ আপনি নরম ফিঙ্গার ফুড অথবা ম্যাশ করা খাবার ব্যবহার করতে পারেন। আলুর ভরতা করার দরকার নেই। এছাড়াও, বাটি এবং চামচ জীবাণুমুক্ত করার প্রয়োজন নেই।

## বড় বাচ্চাদের কি হবে – তাদের কি আগেই সলিড খাবার প্রয়োজন?

জন্মের সময় আপনার শিশুর ওজন কত ছিল তা সত্যিই কোন ব্যাপার না – শিশুদের পাচনতন্ত্র, ইমিউন সিস্টেম এবং কিডনি তাদের ওজন নির্বিশেষে একই হারে বিকশিত হয়। এর পূর্বে সলিড খাবার প্রবর্তন করার দরকার নেই কারণ আপনার শিশুর ওজন তাদের বয়সের অন্যান্য বাচ্চাদের চেয়ে বেশি। যদি আপনার শিশু যে কোনও সময় বিশেষভাবে ক্ষুধার্ত বলে মনে হয় তবে তাদের বৃদ্ধি বাড়তে পারে এবং অতিরিক্ত বুকের দুধ খাওয়ানো অথবা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা তাদের চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট হবে। এমনকি যদি আপনার শিশু রাতে ঘুমোচ্ছে না যেমন তারা আগে ছিল, তবে এমন কোনও প্রমাণ নেই যা পরামর্শ দেয় যে আগে দুধ ছাড়ানো সাহায্য করবে। আপনার যদি কোনও উদ্বেগ থেকে থাকে তবে সেগুলো আপনার হেলথ ডিজিটরের সাথে আলোচনা করুন।

## আমার বড় বোন 4 মাস বয়সে তার বাচ্চাদের স্তন্যপান ছাড়িয়েছে এবং তারা ভাল আছে – কেন আমি পারি না?

4 মাস বয়স থেকে দুধ ছাড়ানো বেশ কয়েক বছর ধরে দেওয়া পরামর্শ ছিল, তবে প্রায় 6 মাসের বর্তমান নির্দেশিকাটি পুষ্টি সম্পর্কিত বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টা কমিটি এবং স্কটিশ সরকার দ্বারা সমর্থিত। আপনি অন্য শিশুদের তুলনায় আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের মধ্যে তাৎক্ষণিক পার্থক্য দেখতে পাবেন না, তবে আপনি আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন যে আপনি আপনার শিশুকে তাদের সারা জীবন ধরে ভাল স্বাস্থ্যের সর্বোত্তম সুযোগ দিচ্ছেন।

যদি আপনাকে 6 মাসের পূর্বে দুধ ছাড়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয় তবে বেশ কয়েকটি খাবার রয়েছে যা এড়ানো উচিত। এই খাবারগুলোর একটি তালিকার জন্য অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 26 দেখুন।



## অকালজাত শিশু

যদি আপনার শিশু অকালে জন্মগ্রহণ করে তবে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, হেলথ ভিজিটর অথবা পেডিয়াট্রিক ডায়োটিশিয়ানকে তাদের পক্ষে সবচেয়ে ভাল কি সে সম্পর্কে পরামর্শের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

## আমি কিভাবে জানব যে আমার বাচ্চা সলিড খাবার শুরু করার জন্য প্রস্তুত?

প্রতিটি শিশুই আলাদা কিন্তু কিছু লক্ষণ রয়েছে যাতে বোঝা যাবে যে আপনার শিশু সলিড খাবারে যেতে প্রস্তুত। এইগুলো হল:

- \* তারা বসা অবস্থায় থাকতে পারে, তারা তাদের মাথা সোজা ও অনড় রাখতে পারে।
- \* তারা পৌঁছাতে পারে এবং জিনিসগুলো সঠিকভাবে ধরতে পারে; উদাহরণস্বরূপ, তারা একটি খেলনার দিকে তাকাতে পারে, এটি তুলে নিতে পারে এবং নিজেরাই তাদের মুখে করে নিয়ে আসতে পারে।
- \* যদি আপনার শিশুর বয়স প্রায় 6 মাস হয় এবং উপরের লক্ষণগুলো সেখানে থাকে, তাহলে তারা কিভাবে মোকাবেলা করে তা দেখতে আপনি এক চামচ নরম খাবার দেওয়ার চেষ্টা করে দেখতে পারেন। যে শিশুরা প্রস্তুত নয় তারা তাদের খাবারকে পিছনে ফেলে দেবে যাতে তাদের মুখের চেয়ে তাদের চেহারায় বেশি লেগে থাকে। এক বা দুই দিনের মধ্যে আবার এক চামচ খাওয়ানোর চেষ্টা করুন এবং আপনার শিশুর গিলে ফেলার লক্ষণ না দেখা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

যদি আপনার বাচ্চাকে দিনের বেলায় অন্য কেউ দেখাশোনা করে তবে এটি আপনার শিশুকে কিভাবে দুধ ছাড়াবে তা প্রভাবিত করা উচিত নয়। তাদের জানা দরকার যে আপনার শিশু ফিঙ্গার ফুড খাচ্ছে কিনা এবং কিভাবে নিরাপদে খাবার বিভক্ত করা যায়, বিশেষ করে ব্যাটনগুলোতে। এটিও খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি নিশ্চিত করেন যে আপনার সন্তানের জন্য কোনও পরিবারের সদস্য, বন্ধু, নার্সারি স্টাফ বা চাইল্ডমাইন্ডার সর্বদা খাবারের তত্ত্বাবধান করতে জানে এবং তাদের ফেলে যাওয়ার পূর্বে সমস্ত খাবার গিলে ফেলা হয়েছে কিনা তা চেক করে দেখে।

মনে রাখবেন, এই বুকলেটটিতে দুধ ছাড়ানোর বিষয়ে সবচেয়ে আপ-টু-ডেট তথ্য রয়েছে। আপনি এটি সেই ব্যক্তির সাথে শেয়ার করে নিতে চাইতে পারেন যিনি আপনার শিশুর যত্ন নিতে সহায়তা করছেন।

# কি খাবে?

দুধ ছাড়ানো হল খাবার সম্পর্কে শেখার এবং খেতে অভ্যস্ত হওয়ার একটি সময়।

আপনার শিশু শিখবে যে:

- \* খাবারগুলো বিভিন্ন রঙ, স্বাদ এবং গুণমানে আসে
- \* কিছু খাবার একটি চামচের সাহায্যে খাওয়া হয়, যখন অন্যান্য খাবার তাদের হাত দিয়ে ধরে রাখা এবং খাওয়া যেতে পারে
- \* কিছু পানীয় একটি কাপ থেকে আসে।

- \* ধীরে ধীরে সলিড খাবার প্রবর্তন করার সময় আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো বা ফর্মুলা ফিডিং (ছই-বেসড ফাস্ট মিল্ক) চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনার বাচ্চাকে সলিড খাবার দেওয়া উচিত যখন তারা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে এবং খুশি হয়। প্রথমে, এটি তাদের স্বাভাবিক ফিডের পরে হতে পারে।

নিম্নলিখিত পাঁচটি খাদ্য শ্রেণী থেকে আমাদের প্রতিদিন খাওয়া উচিত এমন খাবার রয়েছে:

## আলু অথবা পাস্তা, ভাত, রুটি এবং অন্যান্য স্টার্চযুক্ত খাবার

এই খাবারগুলো এনার্জি, ভিটামিন এবং মিনারেলের গুরুত্বপূর্ণ উৎস এবং আপনার শিশুর খাদ্যের একটি বড় অংশ হওয়া উচিত। এই শ্রেণীতে লো-সুগার (প্লেইন) ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল, মিষ্টি আলু, পোরিজ, নুডলস, কুসকুস, ইয়াম, প্ল্যান্টেইন এবং চাপাটিস অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।







## ফল ও সবজি

এগুলি ফাইবার, ভিটামিন এবং মিনারেলের একটি ভাল উৎস যা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। এগুলো আপনার শিশুর ডায়েটের একটি বড় অংশ হওয়া উচিত। আপনি তাজা, টিনযুক্ত, শুকনো এবং হিমায়িত ফল এবং শাকসবজি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি যদি টিনযুক্ত ফল কিনে থাকেন তবে প্রাকৃতিক রসাল ফল চয়ন করুন কারণ এটি আপনার শিশুর দাঁতের জন্য সিরাপের টিনযুক্ত ফলের চেয়ে ভাল। আপনি যদি টিনযুক্ত সবজি কিনে থাকেন তবে যেগুলোতে কোনও অ্যাডেড সল্ট নেই সেগুলো কিনুন।

নরম ফল এবং রান্না করা শাকসবজি আদর্শ প্রথম খাবার। আপনি একটি কলা, নাশপাতি অথবা রান্না করা গাজর বা ব্রোকলি ম্যাশ করার চেষ্টা করতে পারেন। আপনি এগুলোকে ফিঙ্গার ফুড হিসাবে স্লাইস করেও দিতে পারেন।

দম বন্ধ হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে:

- \* পরিবেশন করার পূর্বে কোনও প্রস্তুত বা বীচি সরানো
- \* চেরি টমেটো এবং আঙ্গুরের মত ছোট ফল এবং সবজি চারটি সমান টুকরো করে কেটে নিন
- \* মোটা খণ্ডের পরিবর্তে স্লাইস করে বড় ফলগুলো কাটুন।



আপনার শিশুকে ফল ও শাকসবজি খেতে উৎসাহিত করার জন্য, সেগুলো নিজেই খান। একটি শিশু তার বাবা-মাকে কপি করতে ভালোবাসে।

## মাংস, মাছ, ডিম, মটরশুটি, বাদাম এবং প্রোটিনের অন্যান্য অ-দুগ্ধজাত উৎস

এই খাবারগুলো আপনার শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে চর্বিহীন মাংস, সাদা মাছ, তৈলাক্ত মাছ (উদাহরণস্বরূপ, তাজা ম্যাকেরেল, স্যামন এবং টিনযুক্ত সার্ডিন), মুরগির মাংস, ডিম, বাদাম, বিশেষ করে চিনাবাদাম এবং ডাল (মটরশুটি, মটর, মসুর ডাল এবং অন্যান্য)। কোরন এবং টোফু প্রোটিনের ভাল উৎস। প্রক্রিয়াজাত মাংস এড়িয়ে চলুন, যেমন বেকন বা সসেজ, কারণ এতে লবণ বেশি থাকে।



## পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাট মিল্ক এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত খাদ্য

এই খাবারগুলোতে ক্যালসিয়াম থাকে যা শক্তিশালী হাড় এবং দাঁতের গঠনে প্রয়োজনীয়। তারা আপনার শিশুর জন্য এনার্জি, প্রোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেল সরবরাহ করে। দুগ্ধজাত খাবার দুধ থেকে তৈরি করা হয়, উদাহরণস্বরূপ, পনির এবং দই। নিশ্চিত করুন যে আপনি পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাট দুগ্ধজাত পণ্য যেমন ফুল-ফ্যাট সাধারণ দই, ফুল-ফ্যাট ফ্রমেজ ফ্রেইস এবং পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাট গরুর দুধ রান্না করার সময় ব্যবহার করেন, উদাহরণস্বরূপ, পনির সস, কাস্টার্ড, রাইস পুডিং এবং সুজি।



## ফ্যাট

2 বছর পর্যন্ত শিশুদের বড় বাচ্চাদের এবং প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় ছোট পেট থাকে। তাদের এমন খাবারের প্রয়োজন যাতে এনার্জি বেশি থাকে তাই তাদের খাবারে আরও ফুল-ফ্যাট প্রয়োজন। 2 বছর বয়সের পরে তারা ধীরে ধীরে লো ফ্যাটযুক্ত খাবারে যেতে পারে, পরিবারের বাকিদের মতই। রান্নার জন্য ওলিভ অয়েল অথবা সানফ্লাওয়ার অয়েলের মত ভেজিটেবল অয়েল এবং ব্রেড অথবা টোস্ট ফিঙ্গারে ভেজিটেবল মার্জারিন (যেমন সানফ্লাওয়ার) ব্যবহার করুন।



## ফুড সেফটি

- \* খাবার প্রস্তুত করার পূর্বে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং খাওয়ার পূর্বে আপনার শিশুর হাত ধুয়ে ফেলুন।
- \* নিশ্চিত করুন যে যেখানে খাবার প্রস্তুত করা হবে তা পরিষ্কার। পোষা প্রাণীকে এই এলাকা থেকে দূরে সরিয়ে রাখুন।
- \* খাওয়ানোর পূর্বে এবং পরে একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে যে কোনও টেবিলটপগুলো পরিষ্কার করুন। সমস্ত বাটি, চামচ, খাওয়ানোর কাপ এবং সাবান গরম পানি ব্যবহৃত যে কোনও পাত্রে ধুয়ে ফেলুন। আপনি একটি ডিশওয়াশার ব্যবহার করতে পারেন।
- \* ব্যবহারের পূর্বে সমস্ত ফল এবং সবজি ভালকরে ধুয়ে ফেলুন। এর মধ্যে প্রি-প্যাকড আইটেম অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
- \* নিশ্চিত করুন যে সমস্ত মাংস সঠিকভাবে রান্না করা হয়েছে। এটি চিকেন এবং কিমা মাংসের জন্য বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চিত করুন যে শিশুর খাবারে কোনও গোলাপী মাংস যেন না থাকে, মাংস থেকে পরিষ্কার জুস পড়বে এবং এটি যেন মাঝখানে গরম থাকে। মাংসের থার্মোমিটার ব্যবহার করে দেখুন যেন সবচেয়ে ঘন অংশে মাংসের তাপমাত্রা 75 ডিগ্রি সেলসিয়াস পর্যন্ত থাকে।
- \* আপনার শিশুকে দেওয়ার পূর্বে আপনি যে কোনও গরম করা খাবার নাড়িয়ে নিন এবং পরীক্ষা করে তা নিশ্চিত করুন।
- \* নিশ্চিত করুন যে আপনি খাবারের ব্যবহারের তারিখের পরে সেটি ব্যবহার করবেন না।  
ফুড লেবেলের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- \* আপনি যে খাবারটি তৈরি করেছেন তা ফ্রিজে (5°C নীচে) ঠান্ডা রাখুন এবং দুই দিনের মধ্যে এটি খান।
- \* পুনরায় গরম করার পূর্বে হিমায়িত খাবার পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ডিফ্রস্ট করুন এবং কোনও অবশিষ্ট খাবার পুনরায় ফ্রিজে রাখবেন না।
- \* খাবার পুনরায় গরম করার সময়, এটিকে গরম করতে হবে যতক্ষণ না এটি সবটুকু গরম না হয় এবং তারপরে আপনার শিশুকে দেওয়ার পূর্বে ঠান্ডা করা উচিত। শুধুমাত্র আপনার প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাবার গরম করুন। যে কোনও অব্যবহৃত গরম খাবার ফেলে দিন।
- \* ডিমগুলোতে ব্রিটিশ লায়ন স্ট্যাম্প থাকতে হবে বা ব্রিটেন অ্যাসুরেন্স স্কিমের অধীনে উৎপাদিত হতে হবে। যদি কোনো ডিম ব্রিটিশ লায়ন কোডের না হয় বা ব্রিটেনে উৎপাদিত না হয় তাহলে এটি সম্পূর্ণরূপে রান্না করতে হবে।



# শুরু করা

## কিভাবে শুরু করতে হয়

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা এখন পরামর্শ দেন যে শিশুদের 6 মাস বয়স থেকে সলিড খাবার খাওয়া শুরু করা উচিত, যখন তারা প্রস্তুত হওয়ার লক্ষণ দেখায় (পৃষ্ঠা 5 দেখুন)। দিনের একটি সময় নির্ধারণ করুন যখন আপনি এবং আপনার শিশু স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। কোন সঠিক উপায় নেই, ঠিক যেভাবে আপনি এবং আপনার শিশুর জন্য উপযুক্ত। কয়েক সপ্তাহ পরে আপনি এমন একটি প্যাটার্ন পাবেন যা আপনাদের উভয়ের জন্য উপযুক্ত। আপনার শিশুর জন্য একটি বিব, একটি নরম চামচ এবং একটি বাটি প্রয়োজন হবে (এগুলো পরিষ্কার হওয়া উচিত তবে আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের বেশি হলে জীবাণুমুক্ত করার প্রয়োজন নেই)। আপনার শিশু একটি পরিষ্কার টেবিলটপ বা ট্রে থেকে সরাসরি ফিঙ্গার ফুড বাছাই করতে পছন্দ করতে পারে।

## কি আশা করা যায়

খাওয়া মজাদার এবং আপনার শিশুও এটি শিখবে! জগাখিচুড়ি সম্পর্কে খুব বেশি চিন্তা না করার চেষ্টা করুন। আপনার শিশু প্রথম কয়েক বার খাবারে থুতু ফেলতে পারে – এটি বেশ স্বাভাবিক, কেবল অপেক্ষা করুন এবং অন্য দিন আবার চেষ্টা করুন। কিছু শিশু এটি দ্রুত গ্রহণ করে, কিছু শিশু বেশি সময় নেয়। এটি গ্রহণ করার পূর্বে আপনাকে অনেক বার নতুন নতুন খাবার সরবরাহ করার প্রয়োজন হতে পারে। অনেক শিশু শুরুতে খেতে ধীর গতির হয়; ধৈর্য ধরুন এবং তাদের নিজস্ব গতিতে এগিয়ে যেতে দিন।

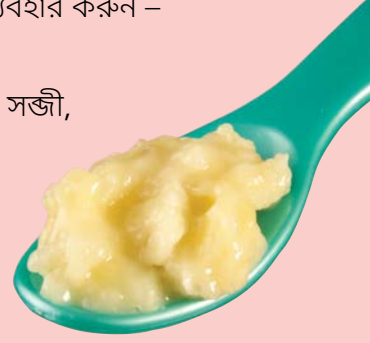
**মনে রাখবেন:** আপনার শিশু আপনার অনুভূতি রপ্ত করতে পারে। আপনি যদি শান্ত থাকেন তবে আপনার শিশুর আরাম করার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



## ফাস্ট ফুড

ফাস্ট ফুডের জন্য নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো ব্যবহার করে দেখুন:

- \* যেখানে সম্ভব ম্যাশড-আপ স্বাস্থ্যকর বাড়ির খাবার ব্যবহার করুন – কোনও চিনি অথবা লবণ যোগ করবেন না।
- \* ম্যাশড রান্না করা সবজি যেমন গাজর, গাজরজাতীয় সব্জী, শালগম, ব্রকলি, কোরগেট বা ফুলকপি।
- \* ম্যাশড ফল যেমন কলা, স্টু করা আপেল অথবা নাশপাতি।
- \* নরম ফলের ছোট ছোট টুকরো বা রান্না করা শাকসবজি যেমন তরমুজ বা গাজর।
- \* টোস্ট, ব্রেড, পিট্টা ব্রেড বা চাপাতি।
- \* পাস্তুরিত পনির, স্ক্যাঞ্চলড / হার্ড-বয়েল ডিম অথবা রান্না করা মাছের টুকরো যা আপনার বাচ্চা খেতে পারে (রান্না করা মাছ থেকে সমস্ত কাটা সরিয়ে ফেলার বিষয়ে সতর্ক থাকুন)।
- \* লো-সল্ট পিনাট বাটার – তবে যদি বাদামের অ্যালার্জির পারিবারিক ইতিহাস থেকে থাকে অথবা আপনার শিশুর ইতোমধ্যে একজিমা থাকে তবে আপনার হেলথ ভিজিটর অথবা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি আপনার পরিবারে এলার্জি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তবে অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 28 এবং 29 দেখুন।
- \* প্লেইন বেবি রাইস অথবা অন্যান্য সিরিয়াল তাদের স্বাভাবিক ফিডের সাথে মিশ্রিত (প্রকাশিত বুকের দুধ অথবা ফর্মুলা) – সর্বদা একটি বাটিতে, বোতলে নয়। যদি আপনার শিশুর বয়স 6 মাস অথবা তার বেশি হয় তবে পাস্তুরিত ফুল-ফার্ট গরুর দুধ সিরিয়ালের সাথে মিশ্রিত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে, তবে 12 মাস বয়সের পূর্বে পান করার জন্য নয়। 22 পৃষ্ঠায় পানীয় সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে।



ম্যাশড বানানা

আপনার শিশুর 6 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত এই খাবারগুলোর মধ্যে কয়েকটি সুপারিশ করা হয় না। আপনি যদি 6 মাসের পূর্বে আপনার শিশুকে দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তবে পৃষ্ঠা 26 এ আরও তথ্য পাবেন।

## কত ঘন ঘন এবং কত?

- \* প্রতিদিন একটি খাবারের অল্প পরিমাণ খাবার দিয়ে শুরু করুন, হয় ম্যাশ করা অথবা ফিঙ্গার ফুড এবং ধীরে ধীরে পরিমাণ বাড়ান।
- \* আপনার শিশু ক্ষুধার্ত হলে তাকে খাওয়ানোর মাধ্যমে এবং যখন তার খাওয়া সম্পূর্ণ হয় তখন বন্ধ করে দিয়ে তার চাহিদার প্রতি সাড়া দিন, উদাহরণস্বরূপ, যখন তারা তাদের মুখ বন্ধ করে অথবা মাথা ঘুরিয়ে দেয়।
- \* ভুলে যাবেন না যে বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা এখনও 9 মাস বয়স পর্যন্ত তাদের খাদ্যের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং প্রথমে তারা তাদের স্বাভাবিক পরিমাণ পান করা চালিয়ে যাবে।
- \* ধীরে ধীরে খাবারের পরিমাণ বাড়ান।
- \* আপনার শিশুর ক্ষুধা দ্বারা পরিচালিত হন – উদাহরণস্বরূপ, তারা কয়েক চা চামচ ভাল-ম্যাশড খাবার বা ফিঙ্গার ফুডের কয়েক টুকরা চাইতে পারে।
- \* আপনার শিশুর আগ্রহ দেখানোর সাথে সাথে তাদের আঙ্গুল ব্যবহার করে নিজেদের খাওয়ানোর জন্য উৎসাহিত করুন।
- \* আপনার শিশুকে বিভিন্ন ধরণের খাবার এবং গুণগত মানের, বিশেষ করে শাকসবজি এবং ফল প্রদান করুন।
- \* তাদের খাবার গ্রহণ করাতে বাধ্য করবেন না – যদি এটি তারা গ্রহণ করতে না চায় বলে মনে হয় তবে পরে আবার চেষ্টা করুন।



- \* আপনার শিশুর জন্য খাবারে কখনই চিনি, মধু অথবা লবণ যোগ করবেন না। লবণ একটি ছোট শিশুর কিডনি ওভারলোড করতে পারে। চিনি আপনার শিশুর দাঁতের ক্ষতি করতে পারে এবং এতে আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি থাকে না।
- \* কৃত্রিম সুইটেনার শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য উপযুক্ত নয়। যদি আপনার শিশু বাড়ির খাবার শেয়ার করে নেয় তবে পুরো পরিবার কম লবণ এবং চিনি খেয়ে উপকৃত হবে। বাড়ির খাবার সম্পর্কে আরও জানার জন্য পৃষ্ঠা 19 দেখুন।
- \* আপনার শিশুর বোতলে কোনো খাবার রাখবেন না কারণ তারা পূর্ণ অনুভব করবে, কম খাবার গ্রহণ করবে এবং তাদের প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি নাও পেতে পারে।

**খাওয়ার সময় আপনার শিশুকে কখনই একা ছেড়ে দেবেন না যদি তাদের দম বন্ধ হয়ে যায়।**



সলিড শুরু করার সময়, আপনার শিশুকে আরামদায়ক করে বসান এবং সোজা সামনের দিকে মুখ করুন। একটি উচ্চ চেয়ার নিশ্চিত করবে যে তারা ভালভাবে সমর্থিত এবং দম বন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা কম। আপনার শিশু আরও সহজে তাদের খাবার তুলতে তাদের আঙ্গুলগুলো ব্যবহার করতে সক্ষম হবে। বাচ্চাদের অথবা অনভিজ্ঞ প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা খাওয়ার তত্ত্বাবধান করার জন্য কখনই বাচ্চাদের ছেড়ে দেবেন না। নিশ্চিত হয়ে নিন যে কেউ আপনার বাচ্চাকে খাওয়াচ্ছে সে জানে যে তাদের পক্ষে কি খাওয়া নিরাপদ, কখনই তাদের অনিয়ন্ত্রিত অবস্থায় ছেড়ে দেবেন না এবং নিশ্চিত করুন যে তাদের বিশ্রামের জন্য ছেড়ে দেওয়ার পূর্বে সমস্ত খাবার গিলে ফেলা হয়েছে। একটি দম বন্ধ হয়ে যাওয়া শিশুর সাথে কিভাবে মোকাবিলা করা যায় সে সম্পর্কে একটি ভিডিও এবং পরামর্শ দেখতে, [www.nhs.uk/choking-baby](http://www.nhs.uk/choking-baby) এবং / অথবা [www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby](http://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby) তে যান



# চলো এগোই

একবার আপনার শিশু কয়েকটি খাবার খেতে অভ্যস্ত হয়ে গেলে, এটি এগিয়ে যাওয়ার সময়:

- \* আরও খাবার – প্রতিদিন এক বেলা খাবার থেকে প্রতিদিন দুই এবং তিন বেলা খাবারে চলে যাওয়া। 12 মাসের মধ্যে আপনার শিশুর সম্ভবত তিনটি খাবার এবং এর মধ্যে দুটি অতিরিক্ত স্ন্যাকস থাকবে।
- \* আরও খাবার – প্রতিটি খাদ্য গ্রুপ থেকে আপনার শিশুকে খাবার দেওয়া (পৃষ্ঠা 6 থেকে 8 দেখুন)।
- \* আরও গুণমান সম্পন্ন- ম্যাশড থেকে দলা এবং দলা থেকে কিমায়ুক্ত খাবারগুলোতে, নরম ফিস্সার ফুড থেকে আরও দৃঢ় ফিস্সার ফুডগুলোতে চলমান। একটি পরিচিত খাবারের সাথে একটি নতুন খাবার মেশানো, যেমন ম্যাশ করা গাজর বা গাজরজাতীয় সব্জি রান্না করা মসুর ডাল যোগ করা, এটি সহজ করে তুলতে পারে।
- \* আরও পুষ্টি – যেহেতু আপনার শিশুর আয়রন এবং অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টির প্রয়োজন বৃদ্ধি পায়। পৃষ্ঠা 17 এ আরও তথ্য দেখুন।
- \* আরো খাদ্য অভিজ্ঞতা – একটি কাপ থেকে পান করা এবং ফিস্সার ফুডের একটি বৃহত্তর ব্যাপ্তি দিয়ে নিজে থেকে খাওয়ানো।

এই প্রক্রিয়াটি আপনার শিশুর নিজস্ব গতিতে করা উচিত। কিছু শিশু কেবল কয়েক চামচ বা কয়েক গাল ফিস্সার ফুড চাইতে পারে। আপনার বাচ্চাকে আপনি যা অফার করেন তা থেকে তারা কতটা এবং কি খেতে চায় তা পছন্দ করার অনুমতি দিন তবে একটি উঁচু চেয়ারে 20 মিনিটেরও বেশি সময় ব্যয় করবেন না।

## আরো খাবার

যখন আপনার শিশু প্রস্তুত বলে মনে হয়, দিনে একবার সলিড খাবার সরবরাহ করা থেকে দিনে দুই এবং তিনবার পর্যন্ত বৃদ্ধি করা। আপনার শিশুকে তাদের স্বাভাবিক খাওয়ানোর পাশাপাশি সলিড খাবার দেওয়া উচিত। আপনি তাদের খাবারের সাথে একটি কাপে ট্যাপের পানি সরবরাহ করতে পারেন।



মনে রাখতে হবে, সব শিশুই আলাদা। আপনার শিশু আপনাকে জানাবে যে তারা কতটা খেতে চায় এবং এটি দিনে দিনে পরিবর্তিত হতে পারে। কারও কারও জন্য 10 থেকে 12 মাস বয়সী শিশুর জন্য একটি সাধারণ দিনের খাবারগুলো কেমন হতে পারে:

<p>সকালের নাস্তা</p>	<p>লো-সুগার সিরিয়াল (উদাহরণস্বরূপ, গমের বিস্কুট, সাধারণ ঠান্ডা গরম ওট সিরিয়াল) বুকের দুধ, ইনফ্যান্ট ফর্মুলা অথবা পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত গরুর দুধ (যদি আপনার শিশুর বয়স 6 মাস বা তার বেশি হয়)</p> <p>ফল – নরম ফলের টুকরো</p>
<p>মধ্যাহ্নভোজ</p>	<p>কিমা বা ম্যাশড খাবার এবং ফিঙ্গার ফুড, যেমন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• টোস্ট স্লাইস সহ ডিম ভাজা বা বেকড মটরশুটি</li> <li>• বা ব্রেড ফিঙ্গারের সাথে বাড়িতে তৈরি গাজরের স্যুপ</li> <li>• বা টমেটো এবং ভেজিটেবল সস সঙ্গে পাস্তা</li> <li>• এবং / অথবা কাটা / ম্যাশড কলা এবং ফুল-ফ্যাটযুক্ত প্লেইন দই।</li> </ul>
<p>রাতের খাবার</p>	<p>কিমা বা ম্যাশড খাবার এবং ফিঙ্গার ফুড, যেমন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• টুনা এবং পাস্তা (তেল বা জলে) মিষ্টিকর্ন সহ</li> <li>• অথবা পনির এবং ব্রোকলি দিয়ে ম্যাশড আলু</li> <li>• অথবা ম্যাশড আলু এবং গাজর দিয়ে মাংস / মসুর ডাল কিমা</li> <li>• এবং/অথবা কিছু ট্যানজারিন অংশ, জুস টিন করা অথবা তাজা।</li> </ul>

বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দুধ এখনও প্রথম নয় মাসের মধ্যে পুষ্টির প্রধান উৎস এবং এর পরে আপনার শিশু ধীরে ধীরে অন্যান্য পুষ্টির সলিড খাবার উপভোগ করতে শুরু করবে।



আপনার শিশু যে পরিমাণ খাবার খায় তা বাড়ার সাথে সাথে তাদের স্বাভাবিক দুধের কম প্রয়োজন হবে। যাইহোক, যতক্ষণ আপনি চান ততক্ষণ আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া উচিত অথবা আপনার শিশুর 12 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন প্রায় 500-600 মিলি ইনফ্যান্ট ফর্মুলা পান করা উচিত।

## আরও গুণমান সম্পন্ন

আপনার বাচ্চাকে দলা আকারে খাবার দেওয়া ভাল। খাবার বিভিন্ন গঠনবিন্যাসে আসে এবং এই খাবারগুলো তাদের চিবাতে উৎসাহিত করতে সহায়তা করবে। ফিঙ্গার ফুড যেমন রান্না করা গাজরের স্টিক, অথবা ক্রাস্ট বা টোস্টের ছোট ছোট টুকরো ব্যবহার করে দেখুন।

## ভিটামিন

- \* 5 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকেরই ভিটামিন ডি এর দৈনিক সাপ্লিমেন্ট গ্রহণের বিষয়টি বিবেচনা করা উচিত, বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে।
- \* শিশু ও শিশুদের জন্ম থেকে 4 বছর পর্যন্ত সারা বছর ধরে প্রতিদিন 10 মাইক্রোগ্রাম (ইউজি) ভিটামিন ডি দেওয়া উচিত, যদি না তাদের দিনে 500 মিলি অথবা তার বেশি ফর্মুলা দুধ দেওয়া হয়।
- \* স্কটল্যান্ডে, সমস্ত গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ভিটামিন ডি ধারণকারী হেলদি স্টার্ট ভিটামিন বিনামূল্যে। ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট স্তন্যপান করানো মহিলা এবং 3 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের জন্য বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

আপনি আপনার হেলথ ডিজিটরের কাছ থেকে আরও তথ্য পেতে পারেন।



## আয়রন

আয়রন আপনার শিশুর বিকাশের জন্য অপরিহার্য এবং বাচ্চাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের ডায়েটে অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়। আয়রন সমৃদ্ধ খাবার নিয়মিত দিন যেমন:

- \* সব রকম মাংস, টিনজাত মাছ, অথবা ডিম। শেফার্ড'স পাইয়ের মত খাবারের জন্য কিমা করা মাংস ব্যবহার করুন (রেসিপি সেকশন দেখুন)। লিভারে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে তবে এটি সপ্তাহে একবারের বেশি খাওয়া উচিত নয় কারণ এতে খুব বেশি ভিটামিন এ থাকে।
- \* খাদ্য করা আয়রন সহ লো-সুগারের ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল। মসুর ডাল, মটরশুটি এবং সবুজ শাকসজ্জিতেও কিছু আয়রন থাকে। 2 বছরের কম বয়সী শিশু এবং বাচ্চাদের জন্য খুব বেশি ফাইবার তাদের ছোট পেট খুব বেশি ভারতে পারে। এটি দুধ এবং খাবারের জন্য তাদের ক্ষুধা হ্রাস করতে পারে। সুতরাং আপনি আপনার বাচ্চাকে যে ধরণের ব্রেড, পাস্তা, রাইছ এবং সিরিয়াল সরবরাহ করেন তা পরিবর্তন করা উচিত এবং তাদের খুব বেশি পরিমাণে হোলমিল / হোলগ্রেইন ভ্যারাইটিগুলো দেবেন না।
- \* ফলো-অন ফর্মুলা আয়রণের একটি ভাল উৎস হিসেবে বাজারজাত করা হয় তবে বিশেষজ্ঞরা সম্মত হন যে তারা কোনও সুবিধা দেয় না এবং প্রয়োজনীয় নয়।



আপনার বাচ্চাকে ফুট স্কোয়াশ অথবা পানীয়, চকোলেট, মিষ্টি, ক্রিম্পস এবং কর্ন স্ন্যাকস, ডীপ-ফ্রাইড ফুডস, চকোলেট-কোটেড বিস্কুট, পেস্টি, চা এবং কফি দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। এগুলোতে ফ্যাট, সুগার এবং সল্ট বেশি থাকে এবং ভিটামিন কম থাকে।



# মিনি মিলস

আপনার শিশু তাদের জন্মের প্রথম বছরের দিকে এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে আপনি আশা করতে পারেন যে তারা প্রতিদিন সমস্ত খাদ্য গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরণের খাবার খাচ্ছে, যেমনঃ



সিম্পল টমেটো এবং  
ভেজিটেবল সস

- \* প্রতিদিন বিভিন্ন ধরণের ফল এবং শাকসব্জীর 3-4 টি সাভিং
- \* আলু, রুটি, ভাতের মত প্রতিদিন 3-4 টি স্টার্চযুক্ত খাবার সার্ভিং করা হয়
- \* মাছ, মাংস, ডিম, ডালের মত প্রোটিনের 2 টি সাভিং
- \* মিল্কি পুডিং, দই, পনিরের মত পাস্তুরিত দুগ্ধজাত পণ্যগুলোর 2-3 টি সাভিং।

অ্যালার্জি রোধ করতে সপ্তাহে বেশ কয়েকবার ডিম এবং পিনাট বাটার দিন।

আপনার শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে তাদের মিলের মধ্যে স্নাকসের প্রয়োজন হতে পারে, যেমন:



- \* ছোট পিনাট বাটার স্যান্ডউইচ
- \* কিউকাম্বার স্টিকস অথবা ফ্লুট স্লাইস
- \* পাস্তুরিত পনির বা houmous সঙ্গে ব্রেড।

আপনার বাচ্চাকে আপনি যা অফার করেন তা থেকে তারা কতটা এবং কি খেতে চায় তা পছন্দ করতে দেওয়ার কথা মনে রাখবেন।

## পরিবারের সাথে যোগ দেওয়া

আপনার শিশুর সাথে খাওয়া তাদের আরও অঙ্গীভূত বোধ করে, তাদের সামাজিক দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করে এবং তাদের অল্প বয়স থেকে ভাল অভ্যাসে প্রবেশ করতে উৎসাহিত করে। তারা ধীর হতে পারে এবং একটি জগাখিচুড়ি করতে পারে তবে ধৈর্য ধরার চেষ্টা করে। টিভির বিনোদন ছাড়াই একসাথে বাড়ির খাবার ভাল করে খাওয়ার অভ্যাসকে উৎসাহিত করতে সহায়তা করে।

- \* প্রতিদিন একই সময়ে খাবারের আয়োজন করার চেষ্টা করুন – আপনার শিশু তখন কি প্রত্যাশা করতে হবে তা জানতে পারবে এবং আনন্দের সাথে খাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- \* এমন কিছু রান্না করুন যা পরিবারের সবাই খেতে পারে।
- \* রান্না করার সময় কোনও লবণ বা চিনি যোগ করবেন না (গ্রেভি এবং স্টক কিউবের মত জিনিসসহ) – আপনি কম লবণ এবং চিনি খাওয়ার ফলে উপকৃত হবেন।
- \* রেডি মেড খাবার এবং খাদ্য পণ্যগুলো ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন যাতে উচ্চমাত্রার লবণ এবং চিনির পরিমাণ রয়েছে।
- \* আপনার শিশুকে নিজে নিজে খাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন।
- \* হাসুন এবং আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন।
- \* শিশুরা তাদের বাবা মা 'র খাদ্যাভ্যাস অনুলিপি করে তাই একটি ভাল উদাহরণ স্থাপন করতে ভুলবেন না।



চিনির পরিমাণ খাবারে ন্যূনতম রাখুন এবং খাবারের মধ্যে কদাচিৎ এবং কখনই অফার করবেন না। শাস্তি বা পুরস্কার হিসেবে খাবার ব্যবহার করবেন না।

## রেডি-মেড শিশুর খাবার ব্যবহার করা

কখনও কখনও জার বা শিশুর খাবারের প্যাকেট ব্যবহার করা সুবিধাজনক হতে পারে কিন্তু তাতে ঘরে তৈরি খাবার প্রতিস্থাপন করতে দেবেন না। ঘরে তৈরি খাবার আপনার শিশুকে গঠনে আরও বৈচিত্র্য দিতে পারে এবং তাদের দলা গ্রহণ করতে উৎসাহিত করবে।

আপনি যদি বেবি ফুড কিনে থাকেন:

- \* এমন খাবারগুলো পছন্দ করুন যেখানে লেবেলটি বলে যে এতে অতিরিক্ত শর্করা নেই। এছাড়াও লেবেলে নিম্নলিখিত শব্দগুলোর মধ্যে যে কোনও একটির সন্ধান করুন, যার মধ্যে সবগুলো সুগার ফর্মঃ মধু, সুক্রোজ, গ্লুকোজ, মল্টোজ, ডেক্সট্রোজ, ফুক্টোজ, হাইড্রোলাইজড স্টার্চ, ভুট্টা বা ভুট্টার সিরাপ, গুড়, কাঁচা / ব্রাউন সুগার, ট্রেকল এবং কনসেনট্রেটেড ফুট জুস। মনে রাখবেন, 12 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত আপনার শিশুকে মধু দেওয়া উচিত নয়।
- \* নিশ্চিত হয়ে নিন যে খাবারগুলোতে তাদের ব্যবহারের তারিখটি উত্তীর্ণ হয়নি এবং সীলটি ভাঙা হয়নি।
- \* শুধুমাত্র আপনার প্রয়োজনীয় পরিমাণ গরম করুন এবং আপনার শিশুর না খাওয়া যেকোনও খাবার ফেলে দিন। বাচ্চাদের মুখে বেবি পাউচের অগ্রভাগ রাখতে দেবেন না।
- \* বিশুদ্ধ খাবারের পাউচ থেকে চোষা খাবার এবং পানীয়কে সামনের দাঁতের মধ্যে টানার জন্য উৎসাহিত করে, যা তাদের দাঁতের ক্ষয়ের ঝুঁকিতে আরও বাড়িয়ে তোলে। আপনি যদি খাবারের পাউচ ব্যবহার করেন তবে পাউচের সামগ্রীগুলো একটি বাটিতে খালি করতে এবং আপনার শিশুকে চামচ দিয়ে খাওয়াতে ভুলবেন না।
- \* কেনা বেবি ফুড আপনার নিজের তৈরি খাবারের চেয়ে অনেক বেশি ব্যয়বহুল।
- \* কিছু বেবি ফুড লেবেলে '4 মাস থেকে উপযুক্ত' বলতে পারে তবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা সম্মত হন যে প্রায় 6 মাস বয়স থেকে সলিড খাবারগুলো প্রবর্তন শুরু করার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ বয়স।

## এমন কোনো খাবার আছে যা আমার দেওয়া উচিত নয়?

- \* মধু, লবণ এবং চিনি 12 মাস বয়সের পূর্বে বাচ্চাদের দেওয়া উচিত নয়।
- \* পিনাট সহ হোল নাট, 5 বছর বয়স পর্যন্ত এড়ানো উচিত কারণ দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে (চিকন করে কাটা পিনাট ঠিক আছে – পিনাট সম্পর্কে আরও পরামর্শের জন্য পৃষ্ঠা 29 দেখুন)।
- \* হাঙ্গর (শার্ক), মার্লিন এবং সোর্ডফিশ খাওয়াবেন না। এর কারণ এই মাছগুলোতে মারকারির মাত্রা, যা একটি শিশু / শিশুর ক্রমবর্ধমান নার্ভাস সিস্টেমকে প্রভাবিত করে। অন্যান্য মাছ এবং শেলফিস প্রায় 6 মাস বয়স থেকে উপযুক্ত, তবে কাঁচা শেলফিস শিশুদের দেওয়া উচিত নয় কারণ এটি তাদের খাদ্যে বিষক্রিয়া হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায়।
- \* লো-ফ্যাট, লো-ক্যালরি অথবা উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার শিশুদের দেওয়া ভাল ধারণা নয় কারণ তাদের এমন খাবার প্রয়োজন যা ভারী উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবারের পরিবর্তে অল্প পরিমাণে খাবারে প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরি এবং পুষ্টি সরবরাহ করে।
- \* শিশু এবং শিশুদের কাঁচা, অপাস্তুরিত দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য, যেমন অপাস্তুরিত দুধ থেকে তৈরি পনির খাওয়া উচিত নয়, কারণ খাদ্য বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।



আপনি কীভাবে আপনার শিশুকে নতুন খাবার খাওয়াতে পারেন? চেষ্টা করুন, চেষ্টা করুন এবং আবার চেষ্টা করুন এটাই সর্বোত্তম উপায়। তারা যত বেশি নতুন খাবার চেষ্টা করে এবং যত বেশি তারা পরিবারের বাকি সদস্যদের সেগুলো খেতে দেখে, তত বেশি তাদের খাওয়ার সম্ভাবনা থাকে!



# আপনার শিশু কি পান করতে পারে?

## দুধ

- \* বুকের দুধ অথবা ফর্মুলা মিল্ক প্রায় 9 মাস পর্যন্ত আপনার শিশুর প্রধান খাদ্য হওয়া উচিত। বুকের দুধ খাওয়ানো আপনাকে এবং আপনার শিশুকে ততক্ষণ পর্যন্ত উপকৃত করবে যতক্ষণ আপনি চালিয়ে যেতে চান। আপনার শিশু তাদের প্রয়োজনের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য বড় হওয়ার সাথে সাথে বুকের দুধের পরিবর্তন হয়।
- \* ফলো-অন ফর্মুলা যা 6 মাসের বেশি সময় ধরে শিশুদের জন্য বিপণন করা হয় তা সুপারিশ অথবা প্রয়োজন হয় না। ফাস্ট ফর্মুলা মিল্ক (whey-বেসড ফর্মুলা) 12 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত আপনার শিশুর জন্য সর্বোত্তম ধরণের ফর্মুলা।
- \* ফর্মুলা-ফিড ইনফ্যান্টের জন্য, গরুর দুধ (শুধুমাত্র ফুল-ফ্যাটযুক্ত এবং পাস্তুরিত দুধ) 12 মাস পরে মূখ্য পানীয় হওয়া উচিত। অন্যান্য দুধ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 24 দেখুন। 6 মাস পরে আপনি সিরিয়ালে মিশ্রিত করার জন্য অথবা রান্নার জন্য পাস্তুরিত পূর্ণ চর্বিযুক্ত গরুর দুধও ব্যবহার করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ, সস এবং পুডিংগুলোতে। আপনি পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত গরুর দুধ থেকে তৈরি পণ্যগুলোও দিতে পারেন, যেমন দই এবং ফ্রমেজ ফ্লেইস। সেমি-স্কিমড, স্কিমড এবং 1% মিল্ক 2 বছরের কম বয়সী শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য উপযুক্ত নয়।

তাজা ফলের জুস ভিটামিন সি এর একটি ভাল উৎস তবে এতে ন্যাচারাল সুগার রয়েছে যা দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে। এগুলো অ্যাসিডিক এবং অ্যাসিডিক ড্রিংকস আপনার শিশুর দাঁতকে নষ্ট করতে পারে। ফ্রুট জুস তাই অল্প পরিমাণে (আধা কাপের বেশি নয়) দেওয়া উচিত এবং চিনিহীন এবং পাতলা করা উচিত (এক অংশ জুস এর সাথে এক অংশ জল)। এগুলো কেবলমাত্র একটি ফ্রি-ফ্লো কাপে খাবারের সময় দেওয়া উচিত, ফিডিং বোতলে নয়।





আপনার শিশুর স্বাভাবিক খাওয়ানোর পাশাপাশি পানি পান সেরা পানীয় এবং এটিই একমাত্র পানীয় যা খাবারের মধ্যে দেওয়া হলে দাঁতের জন্য নিরাপদ। মিনারেল হিসেবে ট্যাপের জল ব্যবহার করুন, মিষ্টি, স্বাদযুক্ত অথবা কার্বনেটেড ওয়াটারে শিশুদের জন্য সল্ট এবং মিনারেলের পরিমাণ খুব বেশি হতে পারে। 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য, ট্যাপের পানি প্রথমে সেদ্ধ এবং ঠান্ডা করা উচিত। ব্যক্তিগত পানি সরবরাহ সম্পর্কে তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 25 দেখুন।

## কাপ

6 মাস থেকে আপনার স্বাভাবিক হিসেবে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া উচিত, আপনি যদি মনে করেন যে আপনার শিশুর এটির প্রয়োজন হয় তবে খাবারের সাথে একটি কাপে ট্যাপের পানি দেয়া উচিত। আপনি যদি ফর্মুলা ফিডিং খাওয়ান তবে আপনি 6 মাস বয়স থেকে একটি কাপে আপনার শিশুকে ট্যাপের পানি অথবা তাদের স্বাভাবিক ফর্মুলা দেয়া শুরু করতে পারেন। আপনার বাচ্চাকে কাপটি ধরে রাখতে সহায়তা করার প্রয়োজন হতে পারে যতক্ষণ না তারা নিজে থেকে সেটি করতে পারে

একটি কাপ থেকে পান করতে শেখা অগোছালো হতে পারে কিন্তু আপনার বাচ্চাকে চুমুক দিতে শিখতে হবে, চুষতে হবে না। যদি কাপে একটি ঢাকনা থাকে তবে কাত করলে পানি ঝরতে পারে তা নিশ্চিত করুন; এটি একটি ফ্লি-ক্লো কাপ হিসেবে পরিচিত। চাইল্ডস্মাইল প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে ফ্লি-ক্লো কাপ দেওয়া হয়। নন-স্পিল (ভালভ) কাপগুলো আপনার শিশুকে চুমুক দেওয়ার পরিবর্তে চুষতে উৎসাহিত করে এবং এড়ানো উচিত। চোষার গতি পরোক্ষভাবে কথাবার্তার সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

একটি বোতল থেকে নেওয়া পানীয়গুলো দাঁতের সমস্যার দিকে নিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে কারণ একটাকাপ থেকে চুমুক দেওয়ার চেয়ে তরলটি মুখের মধ্যে বেশি সময় ধরে থাকে। এ ছাড়াও যখন তারা বুকের দুধ খাওয়ায়, তখন আপনার শিশুকে তাদের প্রথম জন্মদিনের মধ্যে কেবল একটি কাপ (এবং আর বোতল ব্যবহার না করে) থেকে পান করার প্রতি লক্ষ্য রাখুন। তাদের মিষ্টি পানীয় দেওয়া এড়িয়ে চলুন (পৃষ্ঠা 24 দেখুন – এড়িয়ে চলার ড্রিংকস) যা তাদের দাঁতের ক্ষতি করবে।

## এড়িয়ে চলার ড্রিংকস

- \* সয়া ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ভেগান ডায়েটে শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়। সয়া মিল্কের সুগার দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে, যা শিশুদের জন্য ফাস্ট-ফ্লো এর টিট অথবা একটি কাপ থেকে পান করা গুরুত্বপূর্ণ করে তোলে। শুধুমাত্র খাবারের সময় সয়া ড্রিংক দেওয়া হলে ক্ষতির পরিমাণ ন্যূনতম রাখা যেতে পারে। সয়া ফর্মুলা বেডটাইম ড্রিংকস হিসেবে উপযুক্ত নয়। আপনার শিশুর 12 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত অন্যান্য সয়া-বেসড ড্রিংকস এড়িয়ে চলা উচিত।
- \* আপনার বাচ্চাকে গরু, ছাগল অথবা ভেড়ার দুধ 12 মাস বয়সের পূর্বে পানীয় হিসেবে দেওয়া উচিত নয় কারণ এগুলোতে আপনার শিশুর জন্য পুষ্টির সঠিক মিশ্রণ নেই, তবে আপনি তাদের রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন যতক্ষণ না তারা ফুল-ফ্যাটযুক্ত দুধে পাস্তুরিত হয়। 12 মাস পরে, আপনি তাদের একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েটের পাশাপাশি একটি ড্রিংক হিসেবে পাস্তুরিত সবটুকু (ফুল-ফ্যাটযুক্ত) দুধ দিতে পারেন।
- \* চিনিযুক্ত ডায়েট অথবা কোনও এডেড সুগার ফ্রুট স্কোয়াশ, এনার্জি ড্রিংকস এবং ফিজি ড্রিংকস শিশু অথবা বাচ্চাদের জন্য উপযুক্ত নয়। তাদের কয়েকটি পুষ্টি রয়েছে এবং আপনার শিশুকে অনুভব করায় যে যথেষ্ট খেয়েছে, যার অর্থ তারা ভাল খায় না। তারাও দাঁতের জন্য ক্ষতিকর।
- \* ফ্লেভারড মিল্ক এবং ইয়োগার্ট ড্রিংকসে অ্যাডেড সুগার থাকে এবং শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়।
- \* বেবি ফ্রুট এবং হার্বাল ড্রিংকস উপযুক্ত নয় কারণ তারা সাধারণত মিষ্টি হয়।
- \* চা এবং কফিতে এমন পদার্থ রয়েছে যা আপনার শিশুকে খাবার থেকে কিছু পুষ্টি শোষণ করতে বাধা দেয়, উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে এবং তাদের কোনও পুষ্টির মান নেই। আপনার শিশুকে চা অথবা কফি দেবেন না এমনকি যদি জলবৎ তরল মিশ্রণ হয়ে যায়।



**মনে রাখবেন:** যদি আপনার শিশু সলিড বস্তুর উপর ভালভাবে প্রতিষ্ঠিত হয় এবং রাতে একটি পানীয় চায় তবে কেবল তাদের সাধারণ ট্যাপের পানি অথবা বুকের দুধ দিন।

তাদের দাঁতের যত্ন নেওয়াঃ এটি গুরুত্বপূর্ণ যে প্রথম দাঁতটি ওঠার সাথে সাথে আপনি আপনার শিশুর দাঁত পরিষ্কার করুন। ছোট মাথায়ুক্ত একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। 3 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য শুকনো ব্রাশের উপর ফ্লোরাইড টুথপেস্টের একটি প্রলেপ ব্যবহার করুন।

আপনি যদি স্কটল্যান্ডের একটি প্রত্যন্ত অথবা গ্রামীণ অঞ্চলে বাস করেন অথবা ভিজিট করেন এবং একটি ব্যক্তিগত পানি সরবরাহ ব্যবহার করেন তবে আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে এটি ভালভাবে পরিচালিত এবং জীবাণুর দূষণ থেকে সুরক্ষিত। এই পরামর্শটি সকল বয়সের জন্য প্রাসঙ্গিক, যার মধ্যে শিশুও রয়েছে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনার ব্যক্তিগত সরবরাহ পর্যাপ্তভাবে সুরক্ষিত, তবে সমস্ত পানি (ফল এবং শাকসবজি ধুয়ে ফেলতে অথবা অন্যান্য খাবারে যোগ করা সহ) ব্যবহারের পূর্বে সেদ্ধ এবং ঠান্ডা করা উচিত।



# 6 মাসের পূর্বে দুধ ছাড়ালে যে খাবারগুলো এড়ানো উচিত

6 মাসের পূর্বে দুধ ছাড়ানো বাঞ্ছনীয় নয়। যাইহোক, যদি আপনি 6 মাসের পূর্বে সলিড খাদ্য দেওয়া শুরু করেন, তাহলে নিম্নলিখিত খাবারগুলো এড়িয়ে চলতে হবে (এর মধ্যে রেডি-মেড খাবারের উপাদানও রয়েছে):

- \* অপাস্তুরিত দুধ, দই বা পনির। এগুলো যেকোনও অবস্থায় শিশু অথবা বাচ্চাদের দেওয়া উচিত নয়
- \* পাস্তুরিত দুগ্ধজাত পণ্য (যেমন পনির, ফ্রমেজ ফ্লেইস, কাস্টার্ড, মিল্ক সস এবং প্লেইন ইয়োগার্ট)
- \* দুগ্ধজাত পণ্য। শুধুমাত্র বুকের দুধ বা ফর্মুলা মিল্ক 12 মাসের পূর্বে একটি পানীয় হিসেবে দেওয়া উচিত
- \* লিভার এবং লিভার পণ্য (যেমন প্যাট হিসেবে)
- \* হোল নাট এন্ড সীডস
- \* মধু (মনে রাখবেন মধু আপনার শিশুকে 12 মাস বয়স না হওয়া পর্যন্ত দেওয়া উচিত নয়)
- \* গম, রাই, বার্লি এবং ওটসের মত গ্লুটেন যুক্ত খাবার। এগুলো পাস্তা, রুস্ক, ব্রেড, ময়দা এবং ব্রেকফাস্টের সিরিয়ালগুলোতে গ্লুটেন যুক্ত অবস্থায় পাওয়া যেতে পারে।

আপনি যদি 6 মাসের পূর্বে আপনার শিশুকে দুধ ছাড়ানোর সিদ্ধান্ত নেন তবে আপনি স্তন বা ফর্মুলা মিল্ক প্রতিস্থাপন করবেন, যা পুষ্টিতে খুব বেশি। সুতরাং 6 মাসের পূর্বে দুধ না ছাড়ানোই ভাল, তবে আপনি যদি তা করেন তবে খুব অল্প পরিমাণে দিন। আপনাকে একটি মসৃণ, পাতলা ধারাবাহিকতার জন্য খাবারগুলো ভর্তা করতে হবে। উপযুক্ত খাবারগুলো হল সাধারণ শিশুর ভাত যা বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলার সাথে মিশ্রিত হয় এবং একটি বাটিতে পরিবেশন করা হয় (কখনও বোতলে নয়), গাজর অথবা পাসনিপের মত বিশুদ্ধ শাকসজী, অথবা আপেল, নাশপাতি অথবা কলার মত বিশুদ্ধ ফল।

আপনার শিশুর বয়স 6 মাস না হওয়া পর্যন্ত, স্পুন ফিডিং এর জন্য সমস্ত সরঞ্জাম অবশ্যই গরম সাবান পানি দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে এবং সাবধানে শুকাতে হবে, বা একটি ডিশওয়াশারে ধুয়ে ফেলতে হবে, বা সেগুলোকে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। আপনি যে পরিমাণ অর্থ প্রদান করেন তা আপনার শিশুর ক্ষুধা দ্বারা চালিত হওয়া উচিত। 6 মাস থেকে ভর্তা থেকে ম্যাশড এবং আরও দলাযুক্ত খাবারগুলোতে পরিবর্তন গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনার শিশু চামচ থেকে খাবার গ্রহণে অভ্যস্ত হয়ে যায়।

4 মাস (17 সপ্তাহ) পূর্বে শিশুদের দুধ ছাড়ানো উচিত নয়।



## অ্যালার্জি

একজিমা, হাঁপানি, হে ফিভার অথবা অন্যান্য অ্যালার্জির পারিবারিক ইতিহাস থাকলে শিশুদের অ্যালার্জি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এই পরিবারগুলোর জন্য, বিশেষ করে প্রথম 6 মাসের জন্য একচেটিয়া বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনার শিশুর বয়স 6 মাস হওয়ার পূর্বে নয় এমন খাবারগুলোর সাথে পরিচিত করা একটি ভাল ধারণা যেগুলো খাবারের অ্যালার্জির কারণ হতে পারে একবারে একটিতে, একটি অল্প পরিমাণ থেকে শুরু করে, যাতে আপনি কোনও প্রতিক্রিয়া দেখতে পারেন। এই খাবারগুলো হল:

- \* সেলারি
- \* পিনাট
- \* বাদাম
- \* সিডস
- \* ডিম
- \* সয়া
- \* গম (এবং অন্যান্য সিরিয়াল যা গ্লুটেন যেমন রাই, বার্লি এবং ওটস ধারণ করে)
- \* মাছ এবং শেলফিশ
- \* বুকের দুধ অথবা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যতীত অন্য কোনও দুধ।



আরও তথ্যের জন্য Food Standards Scotland ওয়েবসাইট ভিজিট করুন:

[www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens](http://www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens)

ছাগলের দুধের ইনফ্যান্ট ফর্মুলা এখন যুক্তরাজ্যে বিক্রয়ের জন্য অনুমোদিত। যাইহোক, ছাগলের দুধের ফর্মুলা গরুর দুধের প্রোটিন এলার্জিযুক্ত শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়, তাই তাদের দেওয়া উচিত নয়, যদি না কোনও হেলথ প্রফেশনালের দ্বারা নির্দেশিত হয়।

আপনি যদি বাদাম, চিনাবাদাম বা সিড খাওয়ানো শুরু করতে চান তাহলে এগুলো যাতে গলায় আটকে না যায় সেজন্য সূক্ষ্মভাবে কাটতে হবে। গলায় আটকে যাওয়া এড়ানোর ব্যাপারে আরো তথ্য 37 নম্বর পৃষ্ঠাতে রয়েছে।

## পিনাট এলার্জি

অ্যালার্জির পারিবারিক ইতিহাস সহ শিশুদের জন্য পূর্বের পরামর্শ ছিল 3 বছর বয়স পর্যন্ত পিনাট এড়ানো। এই পরামর্শটি এখন পরিবর্তিত হয়েছে কারণ সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে এটি আপনার সন্তানের পিনাটের অ্যালার্জির ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে এমন কোন সুস্পষ্ট প্রমাণ নেই।

শিশুদের জন্য যেখানে তাদের নিকটতম পরিবারে অ্যালার্জির ইতিহাস রয়েছে (যদি শিশুর বাবা-মা, ভাই বা বোনদের হাঁপানি, একজিমা, হে ফিভার অথবা অন্যান্য ধরণের অ্যালার্জির মত অ্যালার্জি থাকে), বর্তমান পরামর্শটি হল আপনার শিশুর ডায়েটে পিনাট প্রবর্তন করার পূর্বে আপনার জিপি অথবা হেলথ ভিজিটরের সাথে কথা বলা উচিত।

যদি আপনার সন্তানের ইতোমধ্যে একটি পরিচিত এলার্জি থাকে, যেমন একটি ডায়াগনোস্টিক ফুড এলার্জি অথবা ডায়াগনোস্টিক একজিমা, তাহলে তাদের পিনাট এলার্জি হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। এই ক্ষেত্রে, পরামর্শের জন্য আপনাকে প্রথমে আপনার জিপি বা হেলথ ভিজিটরের সাথে কথা বলতে হবে।

কোন পরিচিত এলার্জি নেই এমন শিশুদের জন্য, এবং তাদের নিকটতম পরিবারে এলার্জির কোনও পারিবারিক ইতিহাস নেই, চিকন করে কাটা পিনাট স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু ডায়েটের অংশ হিসেবে অন্যান্য খাবারের মত একইভাবে চালু করা যেতে পারে যা সাধারণত এলার্জি সৃষ্টি করে (অর্থাৎ, এক সময়ে, কোনও প্রতিক্রিয়া চেক করা)।

**সাহায্য দরকার?** আপনি যদি মনে করেন যে আপনার শিশু কোনও খাবারের প্রতি প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে তবে আপনার হেলথ ভিজিটর অথবা জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। কি ঘটেছিল তা লিখুন এবং এটি করার পরামর্শ না দেওয়া পর্যন্ত সেই খাবারটি আবার দেওয়া এড়িয়ে চলুন।

# রেসিপি

**মনে রাখবেন:** আপনার শিশুর খাবারে কোনও চিনি অথবা লবণ যোগ করবেন না। আপনি যদি বলিষ্ঠ রাঁধুনি না হন তবে আপনার হেলথ ডিজিটরকে আপনার এলাকায় রান্নার ক্লাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

সমস্ত রান্না হিমায়িত করার জন্য উপযুক্ত যদি না অন্যথায় বর্ণিত হয়। খাবার ঠান্ডা হওয়ার সাথে সাথে ছোট টাবে ফ্রিজে রাখুন।

যেখানে সম্ভব মৌসুমি ফল এবং শাকসব্জি ব্যবহার করুন কারণ সেগুলো সস্তা এবং সুস্বাদু হতে থাকে।



## মসুর ডাল এবং আলু ম্যাশ (4-5 অংশ তৈরি করে)

50 গ্রাম (4 ডেজার্টস্পুন) লাল মসুর ডাল, আলতোভাবে ধোয়া  
1 টি মাঝারি আলু, খোসা ছাড়ানো এবং ছোট ছোট টুকরো করা

### পদ্ধতি:

- একটি প্যানে মসুর ডাল নিন। 300 মিলি লিটার পানি যোগ করুন এবং ফোটাতে থাকুন। একটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং 10 মিনিটের মত সিদ্ধ করুন।
- একই প্যানে আলু যোগ করুন এবং আরও 15 মিনিটের মত রান্না করুন। মিশ্রণটি নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, মিশ্রণটি প্যানে লেগে যেতে শুরু করলে আরও পানি যোগ করুন।
- একটি চালনি ব্যবহার করে মিশ্রণটি ছেকে নিন তবে পরে যোগ করতে তরল রাখুন।
- রান্নার তরলের পানি ছিটিয়ে দিয়ে মিশ্রণটি ম্যাশ করুন। মিশ্রণটি খুব শক্ত হলে আরও তরল যোগ করুন।



### লিকুইডের পরিমাপ করার গাইড:

- 1 টেবিল চামচ 15 মিলি
- 1 ডেজার্টস্পুন হল 10 মিলি
- 1 চা চামচ 5 মিলি



### এপ্রিকটের সাথে স্টুড আপেল (2-3 অংশ তৈরি করে)

1টি খাওয়ার আপেল, খোসা ছাড়ানো এবং চিকন করে কাটা  
5 টি টিনজাত এপ্রিকট (ন্যাচারাল জুস, সিরাপ নয়), এর টুকরো  
2 টেবিল-চামচ পানি

#### পদ্ধতি:

- আপেল এবং এপ্রিকটগুলো পানি দিয়ে একটি সসপ্যানে রাখুন এবং ফলটি কোমল না হওয়া পর্যন্ত আলতো করে সিদ্ধ করুন। শুকানো রোধ করতে রান্নার সময় প্রয়োজন হলে আরও কিছুটা পানি যোগ করুন।
- ভালো করে ম্যাশ করুন।





## সাধারণ টমেটো এবং ভেজিটেবল সস (সসের 8 অংশ তৈরি করে)

পাস্তা দিয়ে খাওয়ার জন্য এই সাধারণ সসটি তৈরি করুন।

- 1 ডেজার্টস্পুন ভেজিটেবল ওয়েল
- 1 টি ছোট পেঁয়াজ, খোসা ছাড়ানো এবং চিকন করে কাটা
- 1/2 টি লাল মরিচ, ধোয়া, বিচি ছাড়ানো এবং চিকন করে কাটা
- 1/2 টি courgette, ধোয়া এবং সুন্দরভাবে কাটা 400 গ্রাম  
জুসসহ টমেটো কেটে নিতে পারেন

### পদ্ধতি:

- তেল গরম করুন এবং অল্প আঁচে 5 মিনিটের জন্য পেঁয়াজটি আলতোভাবে নরম করুন, ক্রমাগত নাড়তে থাকুন।
- গোলমরিচ এবং কুর্গেট যোগ করুন এবং আরও 5 মিনিটের জন্য কম আঁচে রান্না করুন। নাড়তে থাকুন।
- টমেটো যোগ করুন, একটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং 15 মিনিটের জন্য অথবা সজ্জি নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, মাঝে মাঝে নাড়তে থাকুন।

পাস্তা এবং পনিরের সাথে পরিবেশন করতে:

- 15-20 গ্রাম (2 ডেজার্টস্পুন) ছোট পাস্তা আকৃতি
- 1 টেবিল চামচ গ্রেট করা, পেস্টুরাইজড, ফুল-ফ্যাটযুক্ত চেডার পনির

### পদ্ধতি:

- প্যাকেটের নির্দেশাবলী অনুযায়ী পাস্তা রান্না করুন।
- 2 ডেজার্ট চামচ টমেটো এবং ভেজিটেবল সস দিয়ে নামিয়ে পরিবেশন করুন এবং উপরে পনির দিয়ে পরিবেশন করুন।

**পরিবর্তন:** আপনি পেঁয়াজ নরম করার সময় 200 গ্রাম (8 আউন্স) কিমা করা গরুর মাংস যোগ করুন এবং একটি বোলোনিয়াজ সস তৈরি করতে বাকি রেসিপিটি অনুসরণ করুন। এটি রেসিপিটি তৈরি করা অংশগুলোর সংখ্যা বাড়িয়ে তুলবে।



## ক্রিমি মসুর ডাল এবং সজ্জির তরকারি (তরকারির 7 অংশ তৈরি করে)

- 1 ডেজার্টস্পুন ভেজিটেবল ওয়েল
- 1 টি ছোট পেঁয়াজ, খোসা ছাড়ানো এবং চিকন করে কাটা
- 1 টি ছোট গাজর, স্কাব করা এবং গ্রেট করা বা চিকন করে কাটা
- 100 গ্রাম (8 ডেজার্ট চামচ) বিভক্ত লাল মসুর ডাল
- ½ চা চামচ হালকা কারি পাউডার (পেস্ট নয়) 200 মিলি পানি
- 1 টি ছোট কার্টন পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত প্রাকৃতিক দই

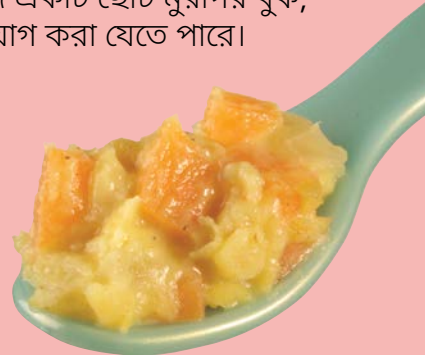
### পদ্ধতি:

- তেল গরম করে পেঁয়াজ কুঁচি 5 মিনিটের জন্য হালকা করে নিন।
- গাজর, ডাল ও কারি পাউডার দিয়ে নাড়ুন।
- পানি যোগ করুন, নাড়ুন এবং ফোটাতে আনুন। একটি পাত্রের ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন, তাপটি হ্রাস করুন এবং 15-20 মিনিটের জন্য সিদ্ধ করুন। ক্রমাগত নাড়ুন (যেহেতু এটি খুব সহজেই পাত্রে লেগে যায়) এবং প্রয়োজনে আরও কিছুটা পানি যোগ করুন। মিশ্রণটি বেশ ঘন হওয়া উচিত তবে শুকনো নয়।
- মসুর ডাল নরম হয়ে এলে তা আঁচ থেকে নামিয়ে ন্যাচারাল ইয়োগার্ট দিয়ে নাড়ুন।
- প্রয়োজন মত ম্যাশ করুন এবং সেদ্ধ সাদা চালের সাথে পরিবেশন করুন।

**পরিবর্তন:** ছক অপসারণ বা Quorn ফিলেট সঙ্গে একটি ছোট মুরগির বুক, চিকন করে কাটা, পেঁয়াজের সঙ্গে শুরুতে তেল যোগ করা যেতে পারে।



ক্রিমি মসুর ডাল এবং  
ভেজিটেবল তরকারি





## ম্যাশ সঙ্গে কটেজ পাই (6 অংশ তৈরি করে)

100 গ্রাম কিমা গরুর মাংস বা কিমা ল্যান্স, চিকেন, পোর্ক বা কুয়র্ন

1/2 ছোট পেঁয়াজ, চিকন করে কাটা

1 টি ছোট গাজর, স্কাবড এবং 1 টেবিল চামচ হিমায়িত মটরশুটি

4 টি মাঝারি আলু অথবা মিষ্টি আলু, খোসা ছাড়ানো এবং চারটি সমান টুকরো করে কাটা

1-2 টেবিল চামচ পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত দুধ

### পদ্ধতি:

- একটি ছোট প্যানে কিমা এবং কাটা পেঁয়াজ রাখুন এবং কিমাটি বাদামী না হওয়া পর্যন্ত আলতো করে জাল দিন। 2-3 টেবিল চামচ পানি এবং কাটা গাজর যোগ করুন। ঢেকে রাখুন এবং 15-20 মিনিটের জন্য আলতো করে রান্না করতে থাকুন। রান্নার সময় শেষ হওয়ার 5 মিনিট পূর্বে মটরশুটি যোগ করুন।
- মাঝে মাঝে নাড়ুন, প্রয়োজনে আরও পানি যোগ করুন।
- একটি প্যানে পানি দিয়ে আলু ঢেকে রাখুন এবং প্যানে একটি ঢাকনা দিন। নরম না হওয়া পর্যন্ত এগুলো রান্না করুন। প্রয়োজনে আরও পানি দিন। তারপর 1-2 টেবিল চামচ দুধ দিয়ে ড্রেন করে ম্যাশ করুন।
- কিমা সেদ্ধ হয়ে গেলে ম্যাশ করে পরিবেশন করুন।





## সবজি দিয়ে ম্যাশড আলু (4 অংশ তৈরি করে)

2 মাঝারি আলু অথবা মিষ্টি আলু (অথবা 1 টি মাঝারি আলু এবং 1 টি মাঝারি পার্সনিপ), খোসা ছাড়ানো এবং টুকরো টুকরো করা ব্রোকলির 5 টি ছোট ফ্লোরেট, অথবা ফুলকপি অথবা গ্রীন মটরশুটি 1 স্প্রিং অনিয়ন, ধোয়া এবং ছাঁটাই করা

পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত দুধ মিশ্রিত করার জন্য (ঐচ্ছিক)

### পদ্ধতি:

- ফুটন্ত পানির একটি প্যানে আলু (এবং পার্সনিপ ব্যবহার করা হলে) রান্না করুন। রান্নার শেষ 5 মিনিটের সময় প্যানে ব্রোকলি যোগ করুন।
- শাকসবজি ছেকে নিন এবং ব্রকলি আলাদা করে রাখুন।
- আলু ম্যাশ করুন (পার্সনিপ সহ, যদি ব্যবহার করা হয়)। একটি সুষম ম্যাশ তৈরি করতে দুধ / পানি যোগ করুন। স্প্রিং অনিয়ন খুব চিকন করে স্লাইস করুন এবং আলুতে যোগ করুন।
- পার্শ্বদেশে ব্রোকলির ফ্লোরেট দিয়ে পরিবেশন করুন।



ম্যাশ সঙ্গে  
কটেজ পাই





## স্যামন এবং আলু পাই (3 অংশ তৈরি করে)

100 গ্রাম স্কিনলেস স্যামন ফিলেট

2 মাঝারি আলু, খোসা ছাড়ানো এবং কাটা

6 ডেজার্ট চামচ পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত দুধ – স্বাদের জন্য কিছু পাস্তুরিত গ্রেটেড পনির যোগ করুন

### পদ্ধতি:

- একটি প্যানে সালমন রাখুন এবং দুধ দিয়ে ঢেকে দিন। কাঁটাচামচ দিয়ে মাছটি সহজে ভেসে না যাওয়া পর্যন্ত আলতো করে সেদ্ধ করুন।
- স্যামনটি সরিয়ে ফেলুন তবে পরে আলুতে যোগ করার জন্য দুধ রাখুন।
- আলুগুলো ফুটন্ত পানির একটি প্যানে 10 মিনিটের জন্য অথবা নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। স্যালমন থেকে দুধ দিয়ে ড্রেন এবং ম্যাশ করুন। ধারাবাহিকতা সামঞ্জস্য করতে প্রয়োজন হলে আরও কিছুটা দুধ যোগ করুন।
- মাছটি ফ্লেক করুন এবং আলুতে যোগ করুন – অথবা আলাদাভাবে পরিবেশন করুন।



## ফিশকেক (9 টি ছোট ফিশকেক তৈরি করে)

স্যামন এবং আলু পাই মিশ্রণ (উপরে উল্লেখিত উপাদান) 1 ডিম, ভাস্মা

### পদ্ধতি:

- স্যামন এবং আলুর পাই মিশ্রণে ভাস্মা ডিমটি যোগ করুন।
- একটি নন-স্টিক ফ্লাইং প্যানকে মাঝারি আঁচে তাপ দিন এবং মাছের মিশ্রণের ছোট চামচ প্যানে ফেলে দিন।
- যখন মিশ্রণটি সেট করা হয় এবং নীচের দিকে লালচে হয়, তখন বাকি দিকে তাপ লাগার জন্য উল্টে দিনে। প্রতিটি ফিশকেককে সমতল করতে একটি মাছের টুকরো / প্যালেট ছুরি দিয়ে লালচে উপরের দিকে আলতো করে চাপ দিন।
- উভয় দিক লালচে হয়ে গেলে, ঠান্ডা করার জন্য প্যান থেকে সরিয়ে রাখুন। গরম বা ঠান্ডা পরিবেশন করুন। এগুলো খুব ভাল ফিস্কার ফুড তৈরি করে।

কিভাবে আপনার শিশুকে দম বন্ধ হওয়া থেকে রক্ষা করবেন:

- আপনার শিশুর খাওয়ার সময় সবসময় তার সাথে থাকুন।
- সবুজ মটরশুটি এবং গাজরের মত শক্ত অথবা স্ট্রিংযুক্ত শাকসজ্জি রান্না করুন যতক্ষণ না তারা কাঁচা দেওয়ার পরিবর্তে ফিঙ্গার ফুড হিসেবে ব্যবহারের জন্য বেশ নরম হয়।
- আপনার শিশুকে চিবানোর জন্য উৎসাহিত করুন তবে ছোট আইটেমগুলো দেওয়া এড়িয়ে চলুন। পুরো আঙ্গুর বা পুরো চেরি টমেটোর মত খাবারগুলো অবশ্যই চারটি সমান অংশে টুকরো করে দিন।
- আপনার শিশুকে তাদের মুখে খুব বেশি খাবার দেওয়া থেকে বিরত রাখুন।
- নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার শিশুর মুখটি খাবারের পরবর্তী মুখভর্তি করার পূর্বে খালি রয়েছে। তাদের নিজস্ব গতিতে এগিয়ে যাওয়া জরুরি।
- আপনার শিশুকে নিজে নিজে খেতে দিন যাতে তারা নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং খাবারটি তাদের মুখের মধ্যে খুব বেশি দূরে চলে না যায়।

কিভাবে দম বন্ধ হয়ে যাওয়া মোকাবেলা করতে হয় সে সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার হেলথ ডিজিটরকে জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার সন্তানের অধিক কিছু প্রয়োজন হয় এবং আপনার বিশেষজ্ঞের পরামর্শের প্রয়োজন হয় তবে স্পিচ এন্ড ল্যাংগুয়েজ থেরাপিস্টের সাথে কথা বলতে বলুন।



অনুবাদসমূহ



সহজ পাঠ



বিএসএল



অডিও



বড় মুদ্রণ



ব্রেইল

অনুবাদ এবং অন্যান্য ফরমেটগুলো এখানে অনুরোধে পাওয়া যায়:



[p hs.otherformats@p hs.scot](mailto:p hs.otherformats@p hs.scot)



0131 314 5300

পাবলিক হেলথ স্কটল্যান্ড স্কটল্যান্ডের জাতীয় সংস্থা  
যা স্কটল্যান্ডের জনগণের স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উন্নতি ও  
সুরক্ষার জন্য কাজ করে।

© Public Health Scotland 2023

**OGL**

এই প্রকাশনাটি Open Government License  
v3.0-এর অধীনে পুনরায় ব্যবহারের জন্য  
লাইসেন্সপ্রাপ্ত। আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন  
[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

[www.nhsinform.scot/readysteadybaby](http://www.nhsinform.scot/readysteadybaby)

[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)