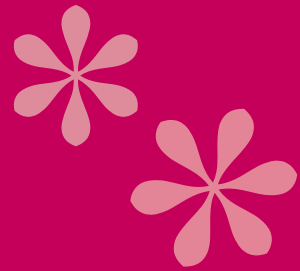




ফান ফাস্ট ফুড



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



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

আপনার শিশুর দাঁতের যত্ন নেওয়ার উপায় সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য:

www.childsmile.nhs.scot

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



সূচীপত্র

কিভাবে এই বুকলেটটি আপনাকে সাহায্য করবে	2
শুরু করা	6
ফুড সেফটি	10
কি খাবে?	11
চলো এগোই	14
মিনি মিলস	18
আপনার শিশু কি পান করতে পারে?	23
6 মাসের পূর্বে দুধ ছাড়ালে যে খাবারগুলো এড়ানো উচিত	29
রেসিপি	33



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?

উইনিং বলতে বোঝায় বুকের দুধ বা শিশু ফর্মুলার পাশাপাশি ধীরে ধীরে আপনার শিশুর খাদ্যতালিকায় বিভিন্ন ধরনের খাবার শুরু করা, যতক্ষণ না তারা পরিবারের বাকি সদস্যদের মতো একই স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে শুরু করে। 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।

আপনার শিশু যত বেশি বাইরের খাবার গ্রহণ করবে, দুধ খাওয়ানোর সংখ্যা তত কমবে। তারা সম্ভবত আপনাকে জানাবে কখন তারা বুকের দুধ খাওয়া বন্ধ করতে প্রস্তুত। যদি আপনি শিশুকে ফর্মুলা দুধ খাওয়ান, তাহলে তাদের প্রথম জন্মদিনের পর থেকে আপনার উচিত হবে পাস্তুরাইজড সম্পূর্ণ বা আধা-স্কিমড গরু, ছাগল বা ভেড়ার দুধ একটি খোলা বা ফ্রি-ফ্লো কাপে খাওয়ানো। সময়ের সাথে সাথে তাদের প্রয়োজনীয় দুধের পরিমাণও হ্রাস পাবে।

সলিড খাবার প্রবর্তনের সেরা সময় কখন?

শক্ত খাবার শুরু করা আপনার শিশুর বিকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। এটি তাদের নতুন স্বাদ ও গঠন সম্পর্কে জানতে এবং পারিবারিক খাবারে অংশ নিতে সাহায্য করে।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা প্রায় 6 মাস বয়স থেকে শক্ত খাবার শুরু করার পরামর্শ দেন, যখন আপনার শিশু এর জন্য প্রস্তুত হয়। এই সময় পর্যন্ত, বুকের দুধ বা শিশু ফর্মুলা আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি সরবরাহ করে থাকে। প্রায় 6 মাস থেকে, শিশুদের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি আয়রনসহ অতিরিক্ত পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজন হয়।

আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে:

* খাবারের বৈচিত্র্য ও পরিমাণ ধীরে ধীরে বাড়ান

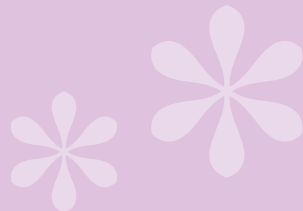
* শক্ত খাবারের পাশাপাশি বুকের দুধ বা শিশু ফর্মুলা দিতে থাকুন

প্রায় 12 মাস বয়সের মধ্যে, শক্ত খাবার আপনার শিশুর খাদ্যতালিকার প্রধান অংশ হওয়া উচিত। এটি স্বাস্থ্যকর বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তা করে।

প্রায় 6 মাস বয়স থেকে (এবং 4 মাসের আগে নয়) উইনিং শুরু করা কেন সবচেয়ে ভালো সময়?

প্রথমদিকের মাসগুলোতে আপনার শিশুর রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা, পরিপাক তন্ত্র এবং কিডনি বিকাশ লাভের পর্যায়ে থাকে। তাই প্রায় 6 মাস বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করে উইনিং শুরু করা তাদের শরীরকে পরিপক্ব হতে এবং নিরাপদে শক্ত খাবার সামলাতে প্রস্তুত হওয়ার সময় দেয়।

একইভাবে, প্রায় 6 মাসের পরে শক্ত খাবার শুরু করতে দেরি না করাও গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই বয়সে আপনার শিশু গুরুত্বপূর্ণ খাওয়ার দক্ষতা বিকাশ করবে এবং তখন থেকে বৃদ্ধি ও বিকাশ সহায়তার জন্য অতিরিক্ত পুষ্টির প্রয়োজন হবে।



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 রাত্রে ঘুমোচ্ছে না যেমন তারা আগে ছিল, তবে এমন কোনও প্রমাণ নেই যা পরামর্শ দেয় যে আগে দুধ ছাড়ানো সাহায্য করবে। আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে, আপনার হেল্থ ভিজিটর বা ফ্যামিলি নার্সের সাথে আলোচনা করুন।

আমার শিশুর বয়স প্রায় 6 মাস না হওয়া পর্যন্ত কি অপেক্ষা করতে হবে – আমি কি আগে শুরু করতে পারি?

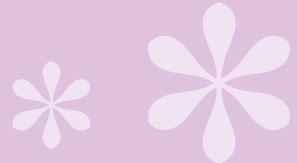
শিশুদের প্রায় 6 মাস বয়সে শক্ত খাবার শুরু করা উচিত। এই নির্দেশিকাটি সায়েন্টিফিক অ্যাডভাইজরি কমিটি অন নিউট্রিশন এবং স্কটিশ সরকারের সুপারিশের ওপর ভিত্তি করে তৈরি।

যদি আপনাকে আগে শক্ত খাবার শুরু করার জন্য চিকিৎসা পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে নির্দিষ্ট কিছু খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 29 দেখুন।

অকালজাত শিশু

যখন একটি শিশু অকালে জন্ম নেয়, তার মানে হয় এই যে, তারা গর্ভাবস্থার 37 সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার আগেই জন্মগ্রহণ করেছে। আপনার শিশুর জন্য কোনটি সবচেয়ে ভালো তা জানতে আপনার স্থানীয় নবজাতক পরিচর্যা দল বা হেল্থ ভিডিটরের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

বিস্তারিত তথ্য BLISS থেকে পাওয়া যাবে এখানে: www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby





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

প্রতিটি শিশু নিজস্ব গতিতে বিকাশ লাভ করে, তবে কিছু লক্ষণ রয়েছে যা দেখায় তারা কখন শক্ত খাবারের জন্য প্রস্তুত। আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের কাছাকাছি হলে (এবং 4 মাসের আগে নয়), তারা কখন প্রস্তুত তা নির্ধারণ করতে সহায়ক বিকাশমূলক লক্ষণগুলো লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো হল:

- * আপনার শিশু বসে থাকার অবস্থানে স্থির থাকতে পারে এবং মাথা স্থির রাখতে পারে।
- * তারা হাত বাড়িয়ে সঠিকভাবে জিনিসপত্র ধরতে পারে; উদাহরণস্বরূপ, তারা খাবারের দিকে তাকাতে পারে, তুলে নিতে পারে এবং নিজেরাই মুখের কাছে নিয়ে আসতে পারে।
- * তাদের জিহ্বার রিফ্লেক্স এমনভাবে তৈরি হয়ে গেছে যে তারা খাবার বাইরে ঠেলে দেওয়ার পরিবর্তে জিহ্বা দিয়ে মুখের চারপাশে ঘোরাতে পারে। যেসব শিশু প্রস্তুত নয়, তারা তাদের খাবার পিছনে ঠেলে দেবে যাতে তাদের মুখের মধ্যের চেয়ে মুখের বাইরে বেশি খাবার থাকে। এক বা দুই দিনের মধ্যে আবার এক চামচ করে খাবার দেওয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনার শিশুর গিলে ফেলার লক্ষণ দেখা না যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

যদি দিনের বেলায় আপনার শিশুর দেখাশোনা অন্য কেউ করে, তাহলে তার ফলে আপনি কীভাবে আপনার শিশুকে বুকের দুধ ছাড়াবেন তার উপর কোনো প্রভাব পড়বে না। তাদের জানা দরকার যে আপনার শিশু ফিঙ্গার ফুড (হাত দিয়ে খাওয়া যায় এমন ছোটো ছোটো খাবারের টুকরো) খাচ্ছে কিনা, কীভাবে নিরাপদে খাবার প্রস্তুত করবেন এবং কীভাবে নিশ্চিত করবেন যে আপনার শিশুটি উঁচু চেয়ারে সঠিক সাপোর্ট পাচ্ছে। এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়া পরিবারের যে কোনো সদস্য, বন্ধু, নার্সারি কর্মী বা শিশু পরিচর্যা কারী যেন সবসময় খাবারের কেমনভাবে তদারকি করতে হবে তা জানেন এবং তাদের ছেড়ে দেওয়ার আগে সমস্ত খাবার গিলে ফেলা হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করেন।

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।

শুরু করা

কিভাবে শুরু করতে হয়

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)।

খাওয়ার সময়, আপনার শিশুকে সোজা করে বসানো উচিত, বিশেষ করে একটি উঁচু চেয়ারে যেখানে একটি সুরক্ষিতভাবে লাগানো হার্নেস থাকে এবং ফুট-রেস্ট থাকে যাতে সে পিছলে না পড়ে যায়। এটি তাদের সঠিকভাবে গিলতে সাহায্য করবে এবং আপনার শিশু যদি নিজেরাই ফিঙ্গার ফুড তুলতে পছন্দ করে তবে এটি তাদের সাহায্য করবে। তাদের মুখে একবারে অনেক বেশি খাবার যেন না ঢোকায় সে বিষয়ে নজর রাখুন।



কি আশা করা যায়

শিশুরা সাধারণত কঠিন খাবারে অভ্যস্ত হতে শেখে এবং তা উপভোগ করে। অগোছালো বা নোংরা হওয়া নিয়ে চিন্তা করবেন না। আপনার শিশু প্রথম দুই-একবার খাবার ফেলে দিতে পারে - এটি স্বাভাবিক, শুধু অপেক্ষা করুন এবং অন্য দিন আবার চেষ্টা করুন। কিছু শিশু দ্রুত অভ্যস্ত হয়ে যায়, কিছু শিশুর বেশি সময় লাগে। আপনার সন্তানকে বিভিন্ন ধরনের খাবার দিয়ে চিবিয়ে খেতে উৎসাহিত করুন।

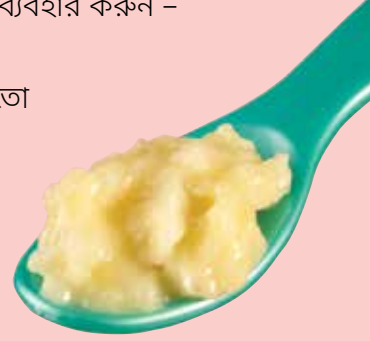
তারা নতুন খাবার গ্রহণ করার আগে হয়ত আপনাকে অনেকবার সেটি তাদের দিতে হতে পারে। অনেক শিশু শুরুতে খেতে দেরি করে; ধৈর্য ধরুন এবং তাদের নিজস্ব গতিতে খেতে দিন।

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 চটকানো স্বাস্থ্যকর পারিবারিক খাবার ব্যবহার করুন – কোনো লবণ, চিনি বা মিষ্টিকারক যোগ করবেন না।
- * ব্রোকলি, ফুলকপি, গাজর, পার্সনিপ বা শালগমের মতো সব্জি রান্না করে ম্যাশ করা।
- * ম্যাশড ফল যেমন কলা, স্টু করা আপেল অথবা নাশপাতি।
- * নরম ফল বা রান্না করা সব্জি, যেমন তরমুজ বা গাজর, ডুমো করে বা গোল করে কাটার পরিবর্তে টুকরো টুকরো করে কাটা।
- * টোস্ট, রুটি, পিটা রুটি বা চাপাটির টুকরো।
- * পাস্তুরিত পনির, জ্যাম্বল বা শক্ত সিদ্ধ ডিম বা রান্না করা মাছের টুকরো যা আপনার শিশু তুলে নিতে পারে (রান্না করা মাছ থেকে সব কাঁটা সরানোর ব্যাপারে সতর্ক থাকুন)।
- * স্নেইন 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 বা তার বেশি হয়, তাহলে পাস্তুরাইজড পূর্ণ গরুর দুধ সিরিয়ালের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু 12 মাস বয়সের আগে সেই দুধ পান করা যাবে না। 23 পৃষ্ঠায় পানীয় সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে।



ম্যাশড বানানা

শিশুদের প্রায় 6 মাস বয়সে কঠিন খাবার শুরু করা উচিত। যদি কোনো স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনাকে আগে কঠিন খাবার দেওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন, তাহলে এড়িয়ে যাওয়া খাবার সম্পর্কে আরও তথ্য এবং নির্দেশনার জন্য পৃষ্ঠা 29 দেখুন।



কত ঘন ঘন এবং কত?

- * প্রতিদিন একটি খাবারের অল্প পরিমাণ খাবার দিয়ে শুরু করুন, হয় ম্যাশ করা অথবা ফিস্সার 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।
- * ধীরে ধীরে খাবারের পরিমাণ বাড়ান।
- * আপনার শিশুর ক্ষুধা দ্বারা পরিচালিত হন – উদাহরণস্বরূপ, তারা কয়েক চা চামচ ভাল-ম্যাশড খাবার বা ফিস্সার ফুডের কয়েক টুকরা চাইতে পারে।
- * আপনার শিশু আগ্রহ দেখানোর সাথে সাথেই আঙুল দিয়ে নিজে নিজে খেতে উৎসাহিত করুন, যাতে সে মুখে কী আছে তার উপর তার আরও নিয়ন্ত্রণ থাকে।
- * আপনার শিশুকে বিভিন্ন ধরনের 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 শিশুকে প্রতিটি খাবার গিলে ফেলার জন্য সময় দিন। পরবর্তী খাবার খাওয়ার আগে নিশ্চিত করুন যে তাদের মুখ খালি হয়ে গেছে। আপনার সন্তানের নিজস্ব গতিতে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- * 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 মিষ্টিকারক শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়। আপনার শিশু যদি পরিবারের খাবার ভাগাভাগি করে খায়, তাহলে পুরো পরিবার কম লবণ ও চিনি খাওয়ার মাধ্যমে উপকৃত হবে। পারিবারিক খাবার সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য পৃষ্ঠা 19-এ আছে।
- * 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 একা রাখবেন না, যাতে নিবিড়ভাবে তত্ত্বাবধান করা যায় এবং যেন তার দম আটকে না যায়।



- শক্ত বা তন্তুযুক্ত ফল এবং শাকসবজি কাঁচা না দিয়ে ফিস্কার ফুড হিসেবে ব্যবহারের জন্য বেশ নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ফল ও সব্জি পরিবেশনের আগে যেকোনো শক্ত-বীজ, ছোটো-বীজ বা শক্ত খোসা সরিয়ে দিন
- ফল এবং সব্জি ডুমো ডুমো করে বা গোল গোল করে না কেটে টুকরো টুকরো করে কাটুন
- রান্না করা মাংস এবং মাছ থেকে হাড়/কাঁটা, স্কিন বা তন্তুযুক্ত টুকরোগুলো সরিয়ে ফেলুন।
- বাদাম, বীজ এবং চিনাবাদাম গুঁড়ো আকারে বা মাখন বা পেস্ট আকারে শুরু করুন। সম্পূর্ণ বাদাম, বীজ এবং চিনাবাদাম শিশুদের দেওয়া উচিত নয় কারণ এগুলো শ্বাসনালীতে আটকে যাওয়ার ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।
- মসৃণ বাদাম মাখনের টেক্সচার পাতলা করার জন্য এতে কিছুটা পানি যুক্ত করুন।
- আপনার সন্তানকে বিভিন্ন ধরনের খাবার দিয়ে চিবিয়ে খেতে উৎসাহিত করুন।
- আপনার শিশুকে একবারে খুব বেশি খাবার মুখে দেওয়া থেকে বিরত রাখুন।

দম আটকে যাওয়া শিশুর ক্ষেত্রে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয়, সে সম্পর্কে একটি ভিডিও এবং পরামর্শ দেখতে, এখানে যান www.nhs.uk/choking-baby এবং/বা এখানে www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



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।
- * সব মাংস ঠিকমতো রান্না করুন, বিশেষত মুরগি এবং কিমা। নিশ্চিত করুন যে কোনো গোলাপি মাংস না থাকে, মধ্যকার স্বচ্ছ রস বের হয় এবং তা থেকে যেন বাষ্প উঠে।
- * 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°সে 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, পুরো খাবারটি বাষ্প ওঠা পর্যন্ত গরম করুন এবং আপনার শিশুকে দেওয়ার আগে সেটি ঠান্ডা করে দিন। প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাবারই গরম করুন। গরম করা কিন্তু না খাওয়া খাবার ফেলে দিন।
- * ডিমে ব্রিটিশ লায়ন স্ট্যাম্প থাকা উচিত বা 'লেইড ইন ব্রিটেন' নিশ্চিতকরণ স্কিমের অধীনে হওয়া উচিত।

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 (হুই-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 গ্রুপের মধ্যে আমাদের প্রতিদিন কিছু না কিছু খাবার খাওয়া উচিত: নিম্নলিখিত পাঁচটি খাদ্য শ্রেণী থেকে আমাদের প্রতিদিন খাওয়া উচিত এমন খাবার রয়েছে।

আলু অথবা পাস্তা, ভাত, রুটি এবং অন্যান্য স্টার্চযুক্ত খাবার

এই খাবারগুলি এনার্জি, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের গুরুত্বপূর্ণ উৎস এবং আপনার শিশুর খাদ্যের একটি প্রধান অংশ হওয়া উচিত। এই গ্রুপে কম চিনিযুক্ত (সাধারণ) সকালের নাস্তার সিরিয়াল (যেমন, পুরো শস্যের গমের সিরিয়াল), আলু, মিষ্টি আলু, পরিজ, নুডলস, কুসকুস, ওল, কলা এবং চাপাটিও অন্তর্ভুক্ত।





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। শুকনো ফল দুপুর বা রাতে খাবারের সময়ে দিন, স্ন্যাক হিসেবে নয়, কারণ এটি আপনার শিশুর দাঁতের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

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:

- * পরিবেশনের আগে যেকোনো শক্ত-বীজ, ছোটো-বীজ বা শক্ত খোসা সরিয়ে দিন
- * চেরি টমেটো এবং আঙ্গুরের মত ছোট ফল এবং সবজি চারটি সমান টুকরো করে কেটে নিন
- * মোটা খণ্ডের পরিবর্তে স্লাইস করে বড় ফলগুলো কাটুন
- * শক্ত বা তন্তুযুক্ত ফল এবং শাকসবজি কাঁচা না দিয়ে ফিঙ্গার ফুড হিসেবে ব্যবহারের জন্য বেশ নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।



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 রয়েছে চর্বিহীন মাংস, সাদা মাছ, তেলযুক্ত মাছ (উদাহরণস্বরূপ, তাজা ম্যাকারেলে, স্যামন এবং টিনজাত সার্ডিন), মুরগি, ডিম, বাদাম, চিনাবাদাম, ট্রি নাটস (আমন্ড, আখরোট, হ্যাজেলনাট, কাজু, পেস্তা, ব্রাজিল নাট) এবং ডাল (বিন, মটর, মসুর ডাল ইত্যাদি)। কোয়ার্ন এবং টোফুও প্রোটিনের ভালো উৎস। প্রক্রিয়াজাত মাংস, যেমন বেকন বা সসেজ এড়িয়ে চলুন, কারণ এতে লবণের পরিমাণ বেশি থাকে। রান্না করা মাংস এবং মাছ থেকে হাড়/কাঁটা, স্কিন বা তন্তুযুক্ত টুকরোগুলো সরিয়ে ফেলুন। সম্পূর্ণ বাদাম, বীজ এবং চিনাবাদাম গুঁড়ো করা বা মসৃণ, কম-লবণযুক্ত মাখন আকারে হওয়া উচিত।



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 পূর্ণ চর্বিযুক্ত বা সম্পূর্ণ দুগ্ধজাত পণ্য ব্যবহার করেন যেমন পূর্ণ চর্বিযুক্ত, সাদা, মিষ্টিবিহীন দই বা ফ্রমেজ ফ্রেইস, এবং রান্নার সময় পাস্তুরিত সম্পূর্ণ গরুর দুধ, উদাহরণস্বরূপ, পনির সস, কাস্টার্ড, চালের 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।

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 11 থেকে 13 দেখুন)।
- * আরও টেক্সচার - পেস্ট করা থেকে দলা এবং কিমা করা খাবারে, নরম ফিস্সার ফুড থেকে শক্ত ফিস্সার ফুডের দিকে যান। একটি নতুন খাবার পরিচিত কোনো খাবারের সাথে মেশান, যেমন রান্না করা মসুর ডাল গাজর বা পাসনিপ (পাদরী) মাখার সাথে যোগ করুন, তাহলে নতুন খাবার সহজে গ্রহণ করতে 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 নিজেকে 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। আপনার সন্তানের বয়স এবং পর্যায়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে সমস্ত খাবার প্রস্তুত করা উচিত - যেমন, পিউরি করা, ম্যাশ করা, কাটা, চার-টুকরো করা ইত্যাদি - যাতে শ্বাসরোধের ঝুঁকি এড়ানো যায়। কারও কারও জন্য 10 থেকে 12 মাস বয়সী শিশুর জন্য একটি সাধারণ দিনের খাবারগুলো কেমন হতে পারে:

সকালের নাস্তা	কম চিনির সিরিয়াল (উদাহরণস্বরূপ, হুইট বিস্কুট বা সাদামাটা, ঠান্ডা করা, গরম ওট সিরিয়াল) মসৃণ কম-লবণযুক্ত চিনাবাদাম মাখন, মাতৃদুগ্ধ, শিশু ফর্মুলা বা পাস্তুরাইজ করা মালাইযুক্ত গরুর দুধের সাথে (যদি আপনার শিশুর বয়স 6 মাস বা তার বেশি হয়) ফল – নরম ফলের টুকরো
মধ্যাহ্নভোজ	কিমা বা ম্যাশড খাবার এবং ফিস্কার ফুড, যেমন: - টোস্ট স্লাইস সহ ডিম ভাজা বা বেকড মটরশুটি - অথবা বাড়িতে তৈরি মসুর ডাল এবং সবজির স্যুপ রুটির টুকরোর সাথে - অথবা টমেটো এবং সবজির সসের সাথে পাস্তা বা হালকা মুরগি কারি এবং সবজির সাথে ভাত - এবং / অথবা কাটা / ম্যাশড কলা এবং ফুল-ফ্যাটযুক্ত প্লেইন দই
রাতের খাবার	কিমা বা ম্যাশড খাবার এবং ফিস্কার ফুড, যেমন: - টুনা (তেল বা পানিতে) এবং সুইটকর্নের সাথে পাস্তা - অথবা কিমা করা মাংস, বা মসুর ডাল, সেদ্ধ করা আলু মাখা এবং গাজর বা ব্রকলির সাথে - এবং/অথবা কিছু কমলার টুকরো, রসে টিনজাত বা তাজা, কাস্টার্ডের সাথে

বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দুধ এখনও প্রথম নয় মাসের মধ্যে পুষ্টির প্রধান উৎস এবং এর পরে আপনার শিশু ধীরে ধীরে অন্যান্য পুষ্টিকর সলিড খাবার উপভোগ করতে শুরু করবে। যদি আপনি আপনার শিশুকে উদ্ভিজ্জ বা ভেগান খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করাতে চান, তাহলে দুধ ছাড়ানোর পরামর্শ এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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 গুনমান 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 সাল্লিমেণ্ট গ্রহণের বিষয়টি বিবেচনা করা উচিত, বিশেষ করে শীতের মাসগুলোতে।
- * 12 মাসের কম বয়সী শিশুদের সারা বছর ধরে প্রতিদিন 8.5 থেকে 10 মাইক্রোগ্রাম (μg) ভিটামিন ডি সম্পূরক দেওয়া উচিত, যদি না তারা প্রতিদিন কমপক্ষে 500 মিলি ইনফ্যান্ট ফর্মুলা খায়, কারণ এতে ইতিমধ্যেই ভিটামিন ডি থাকে। 1 থেকে 4 বছর বয়সী শিশুদের প্রতিদিন 10 গ্রাম ভিটামিন ডি সম্পূরক দেওয়া উচিত। ভিটামিন ডি কেন গুরুত্বপূর্ণ এবং কীভাবে আপনি বিনামূল্যে ভিটামিন ডি সম্পূরক পেতে পারেন সে সম্পর্কে আরও জানতে প্যারেন্ট ক্লাবের "ভালো খাবার খাওয়া" পৃষ্ঠায় যেতে পারেন এখাআনে: www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home
- * স্কটল্যান্ডে, সমস্ত গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ভিটামিন ডি ধারণকারী হেলদি স্টার্ট ভিটামিন বিনামূল্যে। ভিটামিন ডি সাল্লিমেণ্ট স্তন্যপান করানো মহিলা এবং 1 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।

* আয়রন যুক্ত কম চিনির ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল

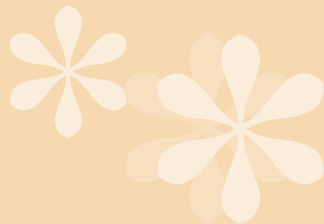
* মসুর ডাল, বিন এবং সবুজ সবজিতেও কিছু কিছু আয়রন থাকে

2 বছরের কম বয়সী শিশু এবং টডলারদের জন্য অতিরিক্ত ফাইবার তাদের ছোট পাকস্থলী অতিরিক্ত ভরাট করে তুলতে পারে। এটি তাদের দুধ এবং খাবারের প্রতি ক্ষুধা কমিয়ে দিতে পারে। তাই আপনি আপনার শিশুকে যে ধরনের রুটি, পাস্তা, ভাত এবং সিরিয়াল দিচ্ছেন তা পরিবর্তন করা উচিত এবং তাদের অতিরিক্ত পরিমাণে হোলমিল বা হোলগ্রেন ধরনের খাবার দেওয়া উচিত নয়।

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 ফ্রুট 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 ধরনের খাবার খাচ্ছে, যেমনঃ



সিম্পল টমেটো এবং
ভেজিটেবল সস

- * প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের ফল এবং শাকসব্জীর 3-4 টি সাভিং
- * প্রতিদিন 3-4 পরিবেশন স্টার্চযুক্ত খাবার, যেমন আলু, রুটি এবং ভাত
- * 2 পরিবেশন প্রোটিন, যেমন মাংস, মাছ, ডিম এবং ডাল
- * 2-3 পরিবেশন পাস্তুরিত দুগ্ধজাত পণ্য, যেমন দুধের পুডিং, দই এবং পনির।

আপনি সম্ভাব্য অ্যালার্জেন সম্পর্কে তথ্য পৃষ্ঠা 30 এ পেতে পারেন।

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



- * ছোট মসৃণ চিনাবাদাম মাখনের স্যান্ডউইচ
- * কিউকাম্বার স্টিকস অথবা ফ্রুট 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।
- * রান্নার সময় কোনো লবণ বা চিনি যুক্ত করবেন না (আর এতে গ্রেভি এবং স্টক কিউবের মতো জিনিসও অন্তর্ভুক্ত)। শিশুদের লবণাক্ত খাবার খাওয়া উচিত নয় কারণ এটি তাদের কিডনির জন্য ভালো নয় এবং চিনি দাঁতের ক্ষয় ঘটাতে পারে।
- * 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।
- * শিশুদের খাওয়ার সময় সবসময় বসে খাওয়া উচিত। শিশুরা যদি শুয়ে, দৌড়াদৌড়ি করে বা খেলার সময় খায়, তাহলে তাদের শ্বাসরোধ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



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।

শিশুর খাবার কেনার সময় মনে রাখার বিষয়গুলো:

- * 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 ফ্রুট 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।
- * শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য দোকান থেকে কেনা স্ন্যাকস প্রয়োজনীয় নয় – এগুলো দামি এবং চিনিতে ভরপুর হতে পারে।



এমন কোনো খাবার আছে যা আমার দেওয়া উচিত নয়?

- * মধু, লবণ এবং চিনি 12 মাস বয়সের পূর্বে বাচ্চাদের দেওয়া উচিত নয়।
- * চিনাবাদাম সহ সম্পূর্ণ বাদাম 5 বছর বয়স পর্যন্ত এড়িয়ে চলা উচিত কারণ শ্বাসনালীতে আটকে যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তবে, মসৃণ বাদাম মাখন আপনার শিশুকে দিতে পারেন, সেটি ঠিক আছে।
- * শার্ক, মার্লিন এবং সোর্ডফিশ-এর মতো মাছ এড়িয়ে চলা উচিত। কারণ এই মাছগুলোতে থাকা মারকারির মাত্রা শিশু বা শিশুর বিকাশমান স্নায়ুতন্ত্রে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। অন্য মাছ এবং শেলফিশ প্রায় 6 মাস বয়স থেকে উপযুক্ত, কিন্তু কাঁচা শেলফিশ শিশুদের দেওয়া উচিত নয় কারণ এটি খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।
- * শিশুদের উচ্চ ক্যালোরি এবং পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারের প্রয়োজন কারণ তারা অল্প পরিমাণে খায়। কম চর্বি বা কম ক্যালোরিয়ুক্ত হিসেবে লেবেল করা খাবার এই পর্যায়ে উপযুক্ত নয়।
- * 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।



কিভাবে আপনার শিশুকে দম বন্ধ হওয়া থেকে রক্ষা করবেন

- * আপনার শিশু যখন খাচ্ছে তখন সবসময় তার সাথে থাকুন এবং তাকে ভালোভাবে তদারকি করুন।
- * সবুজ মটরশুটি এবং গাজরের মত শক্ত অথবা স্ট্রিংযুক্ত শাকসব্জি রান্না করুন যতক্ষণ না তারা কাঁচা দেওয়ার পরিবর্তে ফিঙ্গার ফুড হিসেবে ব্যবহারের জন্য বেশ নরম হয়।
- * ফল ও সব্জি পরিবেশনের আগে যেকোনো শক্ত-বীজ, ছোটো-বীজ বা শক্ত খোসা সরিয়ে দিন
- * ফল এবং সবজি ডুমো ডুমো করে বা গোল গোল করে না কেটে টুকরো টুকরো করে কাটুন
- * রান্না করা মাংস এবং মাছ থেকে হাড়/কাঁটা, স্কিন বা তন্তুযুক্ত টুকরোগুলো সরিয়ে ফেলুন।
- * বাদাম, বীজ বা চিনাবাদাম গুঁড়ো, মাখন বা পেস্ট আকারে শুরু করুন। চিনাবাদাম সহ সম্পূর্ণ বাদাম 5 বছর বয়স পর্যন্ত এড়িয়ে চলা উচিত কারণ শ্বাসনালীতে আটকে যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। গুঁড়ো করা সম্পূর্ণ বাদাম এবং চিনাবাদাম যত দ্রুত সম্ভব শুরু করা উচিত।
- * আপনার সন্তানকে বিভিন্ন ধরনের খাবার দিয়ে চিবিয়ে খেতে উৎসাহিত করুন।
- * খাওয়ার সময়, আপনার শিশুকে সোজা করে বসানো উচিত, বিশেষ করে একটি উঁচু চেয়ারে যেখানে একটি সুরক্ষিতভাবে লাগানো হার্নেস থাকে এবং ফুট-রেস্ট থাকে যাতে সে পিছলে না পড়ে যায়।
- * আপনার শিশুকে একবারে খুব বেশি খাবার মুখে দেওয়া থেকে বিরত রাখুন।
- * আপনার শিশুকে প্রতিটি মুখভরা খাবার গিলে ফেলার সময় দিন এবং আরও দেওয়ার আগে নিশ্চিত করুন যে তার মুখ খালি আছে। আপনার শিশুর গতিতে এগোন।
- * আপনার শিশুকে নিজে খেতে দিন যাতে তার মুখে সে কী খাচ্ছে তার উপর তার আরও নিয়ন্ত্রণ থাকে।
- * ছোট গোলাকার খাবারের আইটেমগুলো সাবধানে দেখুন কারণ এগুলো গলায় আটকে যেতে পারে। বড় টুকরোর পরিবর্তে খাবারকে টুকরো টুকরো করে কাটুন বা চিজ কুরিয়ে নিন।
- * 5 বছরের কম বয়সীদের পপকর্ন দেওয়া এড়িয়ে চলুন কারণ এটি শ্বাসনালীতে আটকে যাওয়ার ঝুঁকি সৃষ্টি করে।

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

আপনার শিশু কি পান করতে পারে?

আপনার শিশুর জন্য কঠিন খাবার এবং দুধ

আপনার শিশুর বয়স কমপক্ষে 1 বছর পর্যন্ত আপনার স্তন্যপান করানো বা তাকে প্রথম শিশু ফর্মুলা দেওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিত। স্তন্যপান করানো যতদিন চালিয়ে যাবেন, ততদিন আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য উপকারী হবে।

আপনার শিশু যত বেশি কঠিন খাবার খাবে, দুধের চাহিদা তত কমবে। একবার আপনার শিশু দিনে বেশ কয়েকবার প্রচুর পরিমাণে কঠিন খাবার খেতে শুরু করলে, তারা একটি দুধ খাওয়ানো সম্পূর্ণভাবে বাদও দিতে পারে।

শিশুদের জন্য বিকার এবং কাপ

প্রায় 6 মাস বয়স থেকে আপনার শিশুকে কাপ বা বিকার থেকে পান করা শেখান এবং খাবারের সময় কয়েক চুমুক পানি খেতে দিতে দিন। একটি খোলা কাপ বা ভালভ ছাড়া ফ্রি-ফ্লো কাপ ব্যবহার করলে আপনার শিশু চুমুক দিতে শিখবে এবং এটি আপনার শিশুর দাঁতের জন্যও ভালো।

একবার আপনার শিশুর বয়স 1 বছর হয়ে গেলে, বোতল থেকে খাওয়ানো নিরুৎসাহিত করা উচিত। বোতল বা প্রশিক্ষণ কাপ ব্যবহার করার সময়, মাতৃদুগ্ধ, ফর্মুলা দুধ বা পানি ছাড়া আর কিছু রাখবেন না এবং খাওয়ানোর সময় অন্য কিছু (চিনি, সিরিয়াল, বেবি রাইস বা চকোলেট পাউডার সহ) যুক্ত করবেন না।

মিষ্টিযুক্ত পানীয় থেকে বোতলে আরামদায়ক চোষার ফলে ছোট শিশুদের দাঁতের ক্ষয় হয়। টিট দিয়ে পানীয় অনেক ধীরে প্রবাহিত হয়, যার মানে চিনিযুক্ত পদার্থ তাদের দাঁতের সংস্পর্শে আরও দীর্ঘ সময় থাকবে।

আপনার শিশুর দাঁতের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য দেখুন:
www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

একটি শিশুর জন্য বিকার বা কাপ নির্বাচন করা

সঠিক ধরনের বিকার বা কাপ নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। ফ্রি-ফ্লো ঢাকনায়ুক্ত একটি কাপ বা বিকার (নন-স্পিল ভালভ ছাড়া) টিট সহ বোতল বা বিকারের চেয়ে ভালো কারণ এটি আপনার শিশুকে চোষার পরিবর্তে চুমুক দিতে শেখাতে সাহায্য করবে। আপনার শিশু যখনই প্রস্তুত হবে, তাকে একটি খোলা কাপ থেকে পান করতে উৎসাহিত করুন।

শিশু এবং ছোট শিশুদের জন্য পানীয়

সব পানীয় শিশু এবং ছোট শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়। নিম্নলিখিত তথ্যে বিস্তারিতভাবে বলা হয়েছে আপনার শিশুকে কী এবং কখন দেওয়া উচিত।

মাতৃদুগ্ধ

মাতৃদুগ্ধ শিশুদের জীবনের প্রথম 6 মাসে প্রয়োজনীয় একমাত্র খাবার বা পানীয়। প্রায় 6 মাস থেকে কঠিন খাবার শুরুর পরও এটি একটি ক্রমবর্ধমান বিভিন্ন ধরনের খাদ্যাভ্যাসের সাথে দেওয়া চালিয়ে যাওয়া উচিত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সুপারিশ করে যে সব শিশুদের 2 বছর বা তার বেশি সময় পর্যন্ত স্তন্যপান করানো উচিত।

12 মাস পর্যন্ত স্তন্যপান করানো দাঁতের ক্ষয়ের কম ঝুঁকির সাথে যুক্ত।

ফর্মুলা দুধ

প্রথম শিশু ফর্মুলা সাধারণত গরুর দুধের উপর ভিত্তি করে তৈরি এবং আপনার শিশুর জীবনের প্রথম 12 মাসে মাতৃদুগ্ধের একমাত্র উপযুক্ত বিকল্প। যুক্তরাজ্যের সব শিশু ফর্মুলা শিশুদের বৃদ্ধি এবং বিকাশে সাহায্য করার জন্য একই মান পূরণ করতে হয়। আপনি কম দামি বা বেশি দামি ব্র্যান্ডের ফর্মুলা বেছে নিলেও তাতে কোনো পার্থক্য হয় না।

ফলো-অন ফর্মুলা 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়, এবং 6 মাস পরে এটি শুরু করার প্রয়োজন নেই। আপনার শিশুর বয়স 12 মাস হয়ে গেলে ফর্মুলা দুধের প্রয়োজন হয় না। এর মধ্যে প্রথম শিশু ফর্মুলা, ফলো-অন ফর্মুলা, গ্রোয়িং-আপ মিল্ক এবং টডলার মিল্ক অন্তর্ভুক্ত।



গরুর দুধ 12 মাস থেকে একটি মূল পানীয় হিসেবে শুরু করা যেতে পারে।

শিশু ফর্মুলার ধরনগুলো সম্পর্কে আরও পড়ুন এখানে: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>

গরুর দুধ নয় এমন ফর্মুলা

ছাগলের দুধের ফর্মুলা পাওয়া যায় এবং গরুর দুধের ফর্মুলার মতো একই পুষ্টিমানের সাথে তৈরি করা হয়। গরুর দুধের প্রোটিনে অ্যালার্জি আছে এমন শিশুদের জন্য ছাগলের দুধের ফর্মুলা উপযুক্ত নয় - অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 32 দেখুন।

‘গুডনাইট’ দুধ

‘গুডনাইট’ দুধ 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়। এই ধরনের ফর্মুলার প্রয়োজন নেই, এবং এমন কোনো প্রমাণ নেই যে এটি খাওয়ানোর পর শিশুরা ভালোভাবে শান্ত হয় বা দীর্ঘ সময় ঘুমায়।

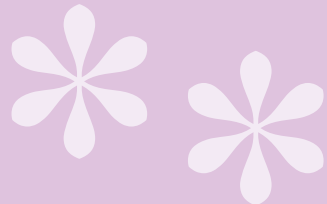
পানি

একবার আপনার শিশু কঠিন খাবার খাওয়া শুরু করলে (প্রায় 6 মাস বয়স থেকে) আপনি খাবারের সময় তাদের কাপ বা বিকার থেকে কয়েক চুমুক পানি খেতে দিতে পারেন। 6 মাসের বেশি বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে পানের জন্য পানি প্রথমে ফুটিয়ে নেবার প্রয়োজন নেই।

সম্পূর্ণভাবে স্তন্যপান করা শিশুদের কঠিন খাবার খাওয়া শুরু না করা পর্যন্ত কোনো পানির প্রয়োজন হয় না। গরম আবহাওয়ার সময় তারা সাধারণত যতটা স্তন্যপান করে তার চেয়ে বেশি স্তন্যপান করতে চাইতে পারে।

6 মাসের কম বয়সী ফর্মুলা-খাওয়ানো শিশুদের গরম আবহাওয়ায় তাদের নিয়মিত দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি ঠান্ডা করা সিদ্ধ পানির ছোট চুমুকের প্রয়োজন হতে পারে।

পানি ব্যবহার করে নিরাপদে শিশু ফর্মুলা তৈরি করার পদ্ধতি জানুন এখানে: <https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely>



গরুর দুধ

গরুর দুধ রান্নায় ব্যবহার করা যেতে পারে বা প্রায় 6 মাস বয়স থেকে খাবারের সাথে মিশানো যেতে পারে কিন্তু শিশুদের 12 মাস বয়স হওয়া পর্যন্ত এটি মূল পানীয় হিসেবে দেওয়া উচিত নয়। কারণ গরুর দুধে আপনার শিশুর প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য পুষ্টির সঠিক ভারসাম্য নেই।

পাস্তুরাইজ করা সম্পূর্ণ দুধ এবং সেমি-স্কিমড দুধ আপনার শিশুর বয়স 1 বছর হয়ে গেলে একটি মূল পানীয় হিসেবে শুরু করা যেতে পারে। স্কিমড এবং 1% দুধ 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য মূল পানীয় হিসেবে দেওয়া উচিত নয় কারণ এতে পর্যাপ্ত ক্যালোরি থাকে না। কম চর্বিযুক্ত দুধ 1 বছর বয়স থেকে রান্নায় ব্যবহার করা যেতে পারে।

পাস্তুরাইজ না করা দুধ

ছোট শিশুদের পাস্তুরাইজ না করা দুধ দেওয়া উচিত নয় কারণ এতে খাদ্যে বিষক্রিয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

ছাগল এবং ভেড়ার দুধ

ছাগল এবং ভেড়ার দুধ 1 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য মূল পানীয় হিসেবে উপযুক্ত নয় কারণ, গরুর দুধের মতো, এতে এই বয়সের শিশুদের প্রয়োজনীয় পর্যাপ্ত আয়রন এবং অন্যান্য পুষ্টি নেই। যতক্ষণ এগুলো পাস্তুরিত হয়, ততক্ষণ আপনার শিশুর বয়স 1 বছর হয়ে গেলে এগুলো একটি মূল পানীয় হিসেবে দেওয়া যেতে পারে।

সোয়া পানীয় এবং অন্যান্য দুধের বিকল্প

আপনি আপনার সন্তানকে 1 বছর বয়স থেকে একটি স্বাস্থ্যকর সুষম খাদ্যের অংশ হিসেবে অমিষ্টি ক্যালসিয়াম-সমৃদ্ধ দুধের বিকল্প যেমন সোয়া, ওট বা বাদামের পানীয় দিতে পারেন।

যদি আপনার সন্তানের দুধে অ্যালার্জি বা অসহিষ্ণুতা থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য ভিজিটর বা জিপি-র সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে উপযুক্ত দুধের বিকল্প সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।

চালের পানীয়

5 বছরের কম বয়সী শিশুদের বুকের দুধ, শিশু ফর্মুলা বা গরুর দুধের বিকল্প হিসেবে দোকান থেকে কেনা চালের পানীয় দেওয়া উচিত নয়, কারণ এতে খুব বেশি আর্সেনিক থাকতে পারে। এটি প্রেসক্রাইব করা চাল ফর্মুলার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয় – পৃষ্ঠা 32 দেখুন।

আর্সেনিক প্রাকৃতিকভাবে পরিবেশে পাওয়া যায় এবং এটি আমাদের খাদ্য ও পানিতে প্রবেশ করতে পারে।

চাল অন্যান্য শস্যের তুলনায় বেশি আর্সেনিক গ্রহণ করে থাকে, তবে এর মানে এই নয় যে আপনার শিশু চাল খেতে পারবে না। যুক্তরাজ্যে, চাল এবং চাল থেকে তৈরি পণ্যে অজৈব আর্সেনিকের সর্বোচ্চ মাত্রা নির্ধারিত আছে, এবং ছোট শিশুদের জন্য তৈরি খাবারে আরও কঠোর মাত্রা নির্ধারিত আছে।

যদি আপনার সন্তান ইতিমধ্যে চালের পানীয় খেয়ে থাকে তাহলে চিন্তা করবেন না। তাদের জন্য তাৎক্ষণিক কোনো ঝুঁকি নেই, তবে অন্য কোনো ধরনের দুধে পরিবর্তন করে নেওয়াই উপযুক্ত হবে।

ফলের রস এবং স্মুদি

কমলার রসের মতো ফলের রস ভিটামিন সি-এর একটি ভালো উৎস। তবে, এতে প্রাকৃতিক চিনি এবং অ্যাসিডও থাকে, যা দাঁতের ক্ষয় ঘটাতে পারে। 12 মাসের কম বয়সী শিশুদের ফলের রস বা স্মুদির প্রয়োজন নেই।

যদি আপনি আপনার শিশুকে এগুলো দিতে চান, তাহলে রস এবং স্মুদি পাতলা করুন (এক ভাগ রসের সাথে 10 ভাগ পানি)। এগুলো শুধুমাত্র খাবারের সময় দিন (খাবারের মাঝে নয়), কারণ এটি দাঁতের ক্ষয়ের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

5 বছর বয়স থেকে, আপনি আপনার সন্তানকে অপাতলা ফলের রস বা স্মুদি দিতে পারেন। দিনে এক গ্লাসের (প্রায় 150 মিলি) বেশি নয়, খাবারের সাথে পরিবেশন করুন।

স্কোয়াশ, স্বাদযুক্ত দুধ, 'ফল' বা 'রস' পানীয় এবং কার্বনেটেড পানীয়

স্কোয়াশ, স্বাদযুক্ত দুধ, 'ফল' বা 'রস' পানীয় এবং কার্বনেটেড পানীয় ছোট শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়। এগুলোতে চিনি থাকে এবং পাতলা করা হলেও দাঁতের ক্ষয় ঘটাতে পারে।

তাদের দাঁতের যত্ন নেওয়া: প্রথম দাঁত ওঠার সাথে সাথে আপনার শিশুর দাঁত পরিষ্কার করা গুরুত্বপূর্ণ। ছোট মাথায়ুক্ত একটি নরম টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। 3 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য, শুকনো ব্রাশে সামান্য পরিমাণ ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। www.childsmile.nhs.scot

বড় শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে, এই পানীয়গুলো আপনার সন্তানের পেট পূর্ণ করে দিতে পারে, ফলে তারা স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য ক্ষুধার্ত থাকে না। পরিবর্তে, খাবারের সাথে কাপ থেকে অল্প পরিমাণ পানি দিন।

কার্বনেটেড পানীয় অম্লীয় এবং দাঁতের এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে, তাই এগুলো শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের দেওয়া উচিত নয়।

শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য ডায়েট বা কম চিনিযুক্ত পানীয় সুপারিশ করা হয় না। এমনকি কম-ক্যালোরি পানীয় এবং কোনো যোগ চিনি ছাড়া পানীয়ও শিশুদের মিষ্টির প্রতি আসক্তি তৈরি করতে পারে।

স্লাশ আইস পানীয়

4 বছর এবং তার কম বয়সী শিশুদের স্লাশ আইস পানীয়, যা কখনো কখনো স্লাশি নামে পরিচিত, দেওয়া উচিত নয়, কারণ এতে খুব বেশি গ্লিসারল থাকতে পারে। স্লাশ আইস পানীয়ে উচ্চমাত্রার গ্লিসারল থাকতে পারে।

যা চিনির পরিবর্তে ব্যবহার করা হয়, এই স্লাশ প্রভাব তৈরি করতে।

যেসব ছোট শিশু অতিরিক্ত গ্লিসারল গ্রহণ করে তাদের মাথাব্যথা বা বমি বমি ভাব হতে পারে। যদি তারা প্রচুর পরিমাণে গ্লিসারল গ্রহণ করে, তাহলে এটি মাথা ঘোরা, নিম্ন রক্তে শর্করা (গ্লুকোজ), বিভ্রান্তির মতো লক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে, এমনকি তারা অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে।

‘শিশু’ এবং ভেষজ পানীয়

‘শিশু’ এবং ভেষজ পানীয়তে সাধারণত চিনি থাকে এবং এগুলো সুপারিশ করা হয় না।

গরম পানীয়

চা এবং কফি শিশু বা ছোট বাচ্চাদের জন্য উপযুক্ত নয়।

যদি চিনি যোগ করা হয়, তাহলে এটি দাঁতের ক্ষয় ঘটাতে পারে।

এনএইচএস ওয়েবসাইট থেকে তথ্য – www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children
– 1 জুলাই 2026 অনুযায়ী। ওপেন গভর্নমেন্ট লাইসেন্স v3.0-এর অধীনে
লাইসেন্সপ্রাপ্ত সরকারি ক্ষেত্রের তথ্য রয়েছে – www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3

6 মাসের পূর্বে দুধ ছাড়ালে যে খাবারগুলো এড়ানো উচিত

যদি আপনি 6 মাসের আগে কঠিন খাবার দেওয়া শুরু করেন, তাহলে নিম্নলিখিত খাবারগুলো এড়িয়ে চলা উচিত, প্রস্তুত খাবারের উপাদান হিসেবেও।

- * অপাস্তুরিত দুধ, দই বা পনির। এগুলো যেকোনও অবস্থায় শিশু অথবা বাচ্চাদের দেওয়া উচিত নয়
- * 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)
- * শেলফিশ।

সকল শিশুর প্রধান পানীয় হিসেবে 12 মাস বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ বা শিশু ফর্মুলার প্রয়োজন হয়। খাদ্য পরিবর্তনের প্রাথমিক পর্যায়ে, তাদের স্বাভাবিক দৈনিক বুকের দুধ বা ফর্মুলার পরিমাণের সাথে অল্প পরিমাণ কঠিন খাবার দেওয়া হবে এবং আপনি ধীরে ধীরে বুকের দুধ বা ফর্মুলা কমাবেন। যদি আপনি 6 মাসের আগে দুধ ছাড়ানো শুরু করেন, তাহলে খুব অল্প পরিমাণ দিন। আপনাকে খাবারগুলো মসৃণ, পাতলা সামঞ্জস্যে পিউরি করতে হবে। শুরু করার জন্য উপযুক্ত খাবার হল সাধারণ শিশু চাল যা বুকের দুধ বা শিশু ফর্মুলার সাথে মিশিয়ে একটি বাটিতে (কখনোই বোতলে নয়) পরিবেশন করা হয়, পালং শাক, জুকিনি বা গাজরের মতো পিউরি করা সবজি, অথবা অ্যাভোকাডো, নাশপাতি বা কলার মতো পিউরি করা ফল। তারপর অন্যান্য খাবারের দিকে এগিয়ে যান।

আপনার শিশুর বয়স 6 মাস না হওয়া পর্যন্ত, চামচে খাওয়ানোর সমস্ত সরঞ্জাম গরম সাবান পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার এবং সাবধানে শুকিয়ে নিতে হবে, অথবা ডিশওয়াশারে ধুয়ে নিতে হবে, বা জীবাণুমুক্ত করা যেতে পারে। আপনি কতটা দেবেন তা আপনার শিশুর ক্ষুধার উপর নির্ভর করা উচিত।

6 মাস থেকে পিউরি করা খাবার থেকে পেস্ট করা এবং বেশি দলাযুক্ত খাবারে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আপনার শিশু চামচ থেকে খাবার নেওয়ার সাথে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে।

শিশুদের কখনোই 4 মাসের (17 সপ্তাহ) আগে দুধ ছাড়ানো উচিত নয়।



অ্যালার্জি প্রতিরোধ

আপনি যখন আপনার শিশুকে দুধ ছাড়াচ্ছেন, তখন একবারে একটি নতুন খাবার চেষ্টা করার পরামর্শ দেওয়া হয় – অর্থাৎ, খাবার মিশ্রিত না করে – যতক্ষণ না পৃথক খাবারগুলো আপনার শিশুর খাদ্যাভ্যাসে ভালোভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়।

আপনার শিশুকে খাইয়ে দেখার জন্য অ্যালার্জেনযুক্ত খাবারগুলো

দুধ ছাড়ানোর প্রাথমিক পর্যায়ে থেকে নিয়মিতভাবে নিম্নলিখিত খাবারগুলো খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা এবং ধরে রাখা অ্যালার্জি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে: চিনাবাদাম, ডিম, গরুর দুধ, গম, গাছের বাদাম (আমন্ড, আখরোট, হেজেলনাট, কাজু, পেস্তা, ব্রাজিল বাদাম) সয়া, মাছ এবং তিল (তাহিনি)।

এই খাবারগুলো কীভাবে পরিচয় করাবেন তার পরামর্শের জন্য পাশের টেবিলটি দেখুন।



অ্যালার্জেন	চামচে করে খাওয়ানোর আইডিয়াগুলি	ফিঙ্গার-ফুডের আইডিয়াগুলি
চিনাবাদাম	পিনাট বাটার পরিজ, সিরিয়াল বা দইয়ে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে দিন	পিনাট বাটার টোস্ট, ক্র্যাকার, পায় বা রাইস কেকের উপর লাগান
ডিম	ম্যাশ করা, স্ক্রাম্বল করা বা সিদ্ধ ডিম	অমলেট, প্যানকেক, ডিমের রুটি বা ফ্রিটাটা
গরুর দুধ	দই বা গরুর দুধ পরিজ বা সিরিয়ালে মিশিয়ে দিন	চিজি অমলেট, কেসাডিলা বা ফ্রিটাটা। নরম চিজ টোস্ট, ক্র্যাকার, পায় বা রাইস কেকের উপর লাগান
গম	গোটা শস্যের গম-ভিত্তিক সিরিয়াল	টোস্ট, প্যানকেক, মার্বিন, কেসাডিলা বা ভালোভাবে রান্না করা পাস্তা
গাছের বাদাম	পরিজ, সিরিয়াল বা দইয়ে গুঁড়ো করা আমন্ড ছিটিয়ে দিন। কাজু বা আমন্ড বাটার পোরিজ, সিরিয়াল বা দইয়ে মিশিয়ে দিন	কাজু বা আমন্ড বাটার টোস্ট, ক্র্যাকার, পায় বা রাইস কেকের উপর লাগান
সোয়া	ম্যাশ করা এডামামে বিন (কাঁচা সোয়াবিন) বা টোফু। কম-লবণযুক্ত সোয়া সস ভাতে মিশিয়ে দিন	টোস্ট ফিঙ্গার (নিশ্চিত করুন রুটির উপাদানে সোয়া আছে)
মাছ	সাদা বা তৈলাক্ত মাছ, বা শেলফিশ আলু বা সবজিতে ম্যাশ করে দিন	ফিশ ফিঙ্গার বা ফিশ কেক
তিল	তাহিনি বা হুমুস (নিশ্চিত করুন উপাদানগুলোতে তিল আছে) সবজিতে ম্যাশ করে দিন।	তাহিনি বা হুমুস (নিশ্চিত করুন উপাদানগুলোতে তিল আছে) টোস্ট, ক্র্যাকার, পায় বা রাইস কেকের উপর লাগান

যখন আপনি বাদাম, চিনাবাদাম বা বীজের সাথে পরিচয় করচ্ছেন, তখন দম বন্ধ হওয়া এড়াতে সেগুলো গুঁড়ো করা উচিত। দম বন্ধ হওয়া প্রতিরোধ সম্পর্কে আরও তথ্য পৃষ্ঠা 22-এ আছে।

যদি আপনার শিশুর একজিমা থাকে

খাবার এবং উইনিং কখনও এলোমেলো হয়ে যেতে পারে। যদি আপনার শিশুর একজিমা বা সংবেদনশীল ত্বক থাকে, তাহলে খাবারটি মুখে ভালোভাবে সহনীয় প্রমাণিত না হওয়া পর্যন্ত, অর্থাৎ কোনো প্রতিক্রিয়া না হওয়া পর্যন্ত, আপনার শিশুর সংবেদনশীল ত্বকের সাথে সরাসরি যোগাযোগ প্রতিরোধ করতে একটি ঘন বাধা ক্রিম প্রয়োগ করা উচিত।

মুখে খাবার পরিচয় করানোর আগে ত্বকে সরাসরি খাবার প্রয়োগ না করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

গরুর দুধ প্রোটিন অ্যালার্জি (সিএমপিএ)

যদি একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার আপনার শিশুকে সিএমপিএ নির্ণয় করে থাকেন, তাহলে আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে বা একটি নির্ধারিত দুধ-মুক্ত ফর্মুলা ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, ছাগলের দুধের ফর্মুলা এবং ল্যাকটোজ-মুক্ত ফর্মুলা, সিএমপিএ আক্রান্ত শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়। দুধ-মুক্ত তথ্যের জন্য আপনাকে আপনার স্থানীয় শিশুর ডায়েটিক বিভাগ থেকে সহায়তা দেওয়া হবে।

এছাড়াও অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, একটি নির্ধারিত দুধ-মুক্ত ফর্মুলাতে চালের দুধের ফর্মুলা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে – এটি সুপারমার্কেট থেকে পাওয়া চালের দুধের পানীয়ের সাথে সম্পর্কিত নয়। চালের দুধের ফর্মুলাতে আর্সেনিক থাকে না এবং এটি একটি নিরাপদ দুধ-মুক্ত ফর্মুলা যা নির্ধারণ করা যেতে পারে।

ত্বক ময়েশ্চারাইজার এবং ইমোলিয়েন্ট

একজিমা আক্রান্ত শিশুদের ক্ষেত্রে খাদ্য প্রোটিনযুক্ত ইমোলিয়েন্ট এড়িয়ে চলুন। বিশেষত শিশুদের জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, একটি ত্বকের যত্নের পণ্য, ময়েশ্চারাইজার, ইমোলিয়েন্ট বা তেলে একটি সম্ভাব্য খাদ্য অ্যালার্জেন থাকা উচিত নয়, উদাহরণস্বরূপ, ওট, সোয়া, আরাচিস (চিনাবাদাম)। এর কারণ হল তারা ভাঙা ত্বকের বাধার মাধ্যমে সংবেদনশীল হয়ে উঠতে পারে এবং তারপর সেই খাবারের প্রতি প্রকৃতপক্ষে অ্যালার্জি তৈরি করতে পারে।

এছাড়াও, ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ এবং শিশু ম্যাসাজের আগে এবং সময়কালে সাবধানে হাত ধোয়া নিশ্চিত করুন।

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। শিশুর বয়স এবং পর্যায় অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করা উচিত - যেমন, প্রয়োজন অনুযায়ী পিউরি করা, চূর্ণ করা এবং কাটা - যাতে শ্বাসরোধের ঝুঁকি এড়ানো যায়। 22 নম্বর পৃষ্ঠায় শ্বাসরোধ প্রতিরোধ সম্পর্কে আরও তথ্য রয়েছে।



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 ছেঁকে 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।



স্যামন এবং আলু পাই (3 অংশ তৈরি করে)

100 গ্রাম স্কিনলেস স্যামন ফিলেট
2 মাঝারি আলু, খোসা ছাড়ানো এবং কাটা
6 টি ডেসার্ট চামচ পাস্তুরাইজড পূর্ণ দুধ – স্বাদের জন্য কিছু
পাস্তুরাইজড গ্রেটেড পনির যোগ করুন।

পদ্ধতি:

- একটি প্যানে সালমন রাখুন এবং দুধ দিয়ে ঢেকে দিন। কাঁটাচামচ দিয়ে মাছটি সহজে ভেসে না যাওয়া পর্যন্ত আলতো করে সিদ্ধ 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।



সাধারণ টমেটো এবং ভেজিটেবল সস (সসের ৪ 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 (৪ 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
- 1/2 চা চামচ হালকা কারি পাউডার (পেস্ট নয়) 200 মিলি পানি
- 1 টি ছোট কার্টন পাস্তুরিত ফুল-ফ্যাটযুক্ত প্রাকৃতিক দই

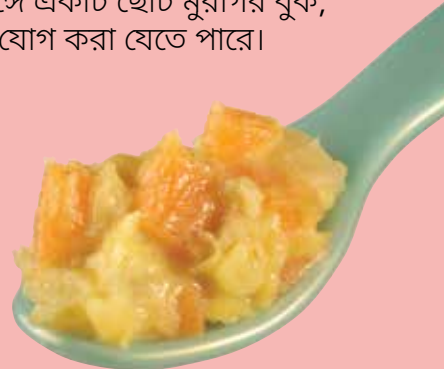
পদ্ধতি:

- 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: ত্বক 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 ল্যান্ড, 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 পাস্তুরাইজড পূর্ণ 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।



অনুবাদসমূহ



সহজ পাঠ



বিএসএল



অডিও



বড় মুদ্রণ



ব্রেইল

অনুবাদ এবং অন্যান্য ফরমেটগুলো এখানে অনুরোধে পাওয়া যায়:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

স্বীকৃতি

অ্যালার্জি সম্পর্কিত তথ্যের জন্য এনএইচএস লথিয়ানের
রয়্যাল হাসপাতাল ফর চিলড্রেন অ্যান্ড ইয়াং পিপল,
এডিনবার্গের মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম অ্যালার্জি ক্লিনিককে
ধন্যবাদ।

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

© Public Health Scotland 2026

OGL

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

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot