M A A

শিশুর খাবারের সহায়ক সিরিজ

৩০ দিনের খাবার চার্ট

৬ থেকে ২৪ মাস
বাংলাদেশি রান্নাঘরের
খাবার



কোর্স প্রশিক্ষক
ডা. অমিত ইন্দ্র

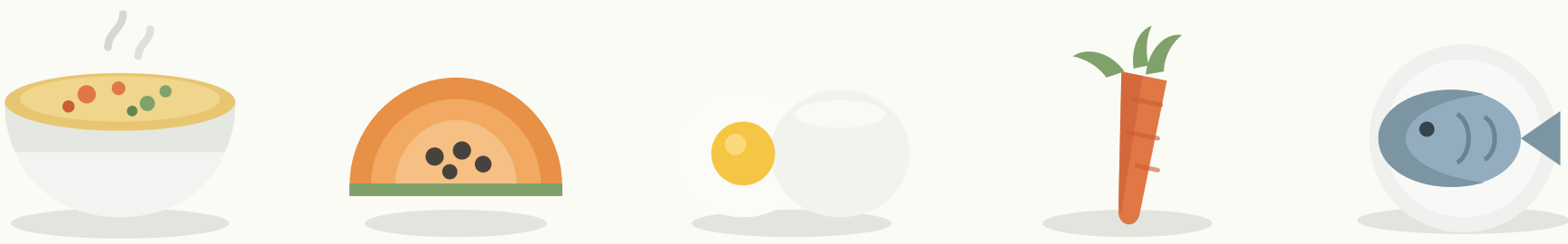
৯০টি দিনের পূর্ণ চার্ট

কখন খাওয়াবেন • কতটুকু খাওয়াবেন বয়স অনুযায়ী কী কী দেবেন

Maa-এর শিশু-পুষ্টি কোর্সের সহায়ক বই

পূর্ণাঙ্গ পাণ্ডুলিপি • সংস্করণ ১.০

এই বইয়ের চিকিৎসক রিভিউ এখনও সম্পন্ন হয়নি।
ছবি কোর্সের সরবরাহকৃত উপকরণ থেকে নেওয়া।



এই বই সম্পর্কে

প্রতিদিন নতুন কিছু ভাবতে হবে না — পরিচিত ঘরের খাবার, সঠিক পরিমাণে, সঠিক সময়ে। এটাই এই বইয়ের উদ্দেশ্য।

এই বই কীভাবে ব্যবহার করবেন

প্রথমে বাচ্চার বয়সের অধ্যায়টি বেছে নিন। তারপর আজকের দিনের পাতাটি খুলুন। ৩০ দিন শেষ হলে আবার প্রথম দিন থেকে শুরু করুন।

এই সংস্করণ সম্পর্কে

৯০টি দিনের পূর্ণ চার্ট লেখা হয়েছে। পরিমাণ, সময় ও পুষ্টির সংখ্যা আন্তর্জাতিক নির্দেশিকার গড় হিসাব — রান্নাঘরে পরীক্ষিত নয়। তাই **“ডাক্তার অনুমোদিত”** দাবি করা হয়নি। কোনো চার্ট শিশুর দৈনিক সব পুষ্টি নিশ্চিত করে না।

কোর্স ও বইয়ের সম্পর্ক

ডা. অমিত ইন্দ্র Maa-এর সংশ্লিষ্ট কোর্সের প্রশিক্ষক। কভারে তাঁর ছবি সেই পরিচয়ে ব্যবহৃত। এই বইয়ের লেখক বা অনুমোদনকারী হিসেবে তাঁর নাম দেওয়া হয়নি।

বিশেষ পরিস্থিতি

অপরিণত জন্ম, গিলতে অসুবিধা, পরিচিত অ্যালার্জি, অপুষ্টি বা বৃদ্ধি নিয়ে উদ্বেগ থাকলে ব্যক্তিগত চিকিৎসা ও পুষ্টি পরিকল্পনা প্রয়োজন। এই সাধারণ চার্ট সেই পরিকল্পনার বিকল্প নয়।

দৈনিক পুষ্টির চাহিদা

বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার থেকে শিশুর প্রতিদিন যতটুকু দরকার। ⚠ আনুমানিক হিসাব।

পুষ্টি উপাদান	৬–৮ মাস	৯–১১ মাস	১২–২৪ মাস
ক্যালরি (বাড়তি খাবার থেকে)	~২০০ kcal	~৩০০ kcal	~৫৫০ kcal
প্রোটিন	~১১ গ্রাম	~১১ গ্রাম	~১৩ গ্রাম
আয়রন	~১১ mg	~১১ mg	~৭ mg
ক্যালসিয়াম	~২৬০ mg	~২৬০ mg	~৭০০ mg
ভিটামিন এ	~৪০০ mcg	~৪০০ mcg	~৩০০ mcg
জিংক	~৩ mg	~৩ mg	~৩ mg

সবচেয়ে জরুরি চারটি

আয়রন — রক্তশূন্যতা ঠেকায়। এই বয়সের সবচেয়ে বড় ঘাটতি।

প্রোটিন — শরীর গঠন। ডিম, মাছ, মাংস, ডাল।

চর্বি — মস্তিষ্কের গঠন। প্রতি বেলায় ১ চা চামচ তেল বা ঘি।

ভিটামিন এ — চোখ ও রোগ প্রতিরোধ। রঙিন সবজি ও ফল।

⚠ এই সংখ্যাগুলো আন্তর্জাতিক নির্দেশিকার গড় হিসাব। আপনার শিশুর জন্য সঠিক পরিমাণ চিকিৎসক নির্ধারণ করবেন।

খাওয়ানোর নিয়ম

প্রতিদিনের মূল নিয়মগুলো

মাপের হিসাব

১ চা চামচ ≈ ৫ মিলি

১ টেবিল চামচ ≈ ১৫ মিলি

আধা বাটি ≈ ১২৫ মিলি

এক বাটি ≈ ২৫০ মিলি

এক মুঠো — বাচ্চার নিজের মুঠো

লবণ ও চিনি

৬–১২ মাস — **লবণ নয়, চিনি নয়**

কিডনি এখনও লবণ সামলাতে পারে না

১ বছরের পর সামান্য লবণ ⚠

মধু ১ বছরের আগে নয় ⚠

খাবারের ঘনত্ব

৬–৮ মাস — চটকানো, ঘন

৮–১২ মাস — দানাদার, চিবানোর মতো

১২ মাসের পর — পরিবারের খাবার

একদম তরল ব্লেন্ড নয়

রান্নার নিয়ম

প্রতি বেলায় **১ চা চামচ তেল**

অল্প মসলা, ভাজাপোড়া নয়

মৌসুমি ও রঙিন সবজি

রান্নার আগে হাত ও বাসন ধুয়ে নিন ⚠

নতুন খাবার

একবারে **একটি** নতুন খাবার

তারপর **৩ দিন** অপেক্ষা

র‍্যাশ, বমি, পাতলা পায়খানা হলে বন্ধ ⚠

খাওয়ানোর সময়

জোর করবেন না, কখনোই

সবাই একসাথে খেতে বসুন

টিভি ও মোবাইল বন্ধ

২০–৩০ মিনিটের বেশি নয়

বুকের দুধ — সব কিছুর নিচে

এটি কোনো বেলার খাবার নয়

বুকের দুধ চার্টের কোনো ঘরে বসে না — এটি সারা দিন, সব খাবারের সাথে, চাহিদা অনুযায়ী চলবে।

২ বছর বা তার বেশি সময় পর্যন্ত বুকের দুধ চালিয়ে যান।

বাড়তি খাবার বুকের দুধের **বিকল্প নয়** — পরিপূরক।

এই কারণেই এই বইয়ের প্রতিটি পাতার নিচে কথাটি আলাদা করে লেখা আছে — যাতে কখনো ভুলে না যান।

রঙের মানে

আয়রন

হলুদ চিহ্ন = শুধু আয়রন

এই বইয়ে হলুদ রঙ আর কোনো কাজে ব্যবহার হয়নি। প্রতিদিনের চার্টে অন্তত একটি আয়রনের খাবার রাখা হয়েছে।

প্রতিদিন আলাদা রঙ

দিন বদলালে রঙ বদলায়। পাতা খুঁজে পেতে সুবিধা হয়।

বিকল্পের তালিকা

বাজারে কিছু না পেলে চার্ট বন্ধ করবেন না। এই বদলগুলো চলবে।

যা নেই	বদলে দিন
গাজর নেই?	মিষ্টি কুমড়া বা মিষ্টি আলু
মিষ্টি কুমড়া নেই?	গাজর বা পাকা পেঁপে (রান্না করা)
রুই/তেলাপিয়া নেই?	পাঙ্গাশ বা যেকোনো কাঁটা কম মাছ
মুরগি নেই?	ডিম বা মসুর ডাল বেশি করে
পালং শাক নেই?	লাল শাক, পুঁই শাক বা কচু শাক
আপেল নেই?	পাকা পেঁপে বা পাকা কলা
টক দই নেই?	ছানা বা পাকা ফল
মসুর ডাল নেই?	মুগ ডাল বা ছোলার ডাল

নাস্তায় যা যা দেওয়া যায়

৬–৮ মাস — পাকা কলা, পাকা পেঁপে, আপেল সিদ্ধ, সুজি (চিনি ছাড়া)

৮–১২ মাস — উপরের সব + টক দই, ছানা, চিড়া, নরম রুটি, সেদ্ধ সবজির টুকরা

১২–২৪ মাস — উপরের সব + মুড়ি, সেদ্ধ ছোলা, খেজুর কুচি, দুধ, মৌসুমি ফল

যা কখনো বদলাবেন না

প্রতিদিনের আয়রনের খাবার। একটি আয়রনের উৎস না পেলে অন্য একটি আয়রনের উৎস দিন — কিন্তু আয়রন বাদ দেবেন না।

এই বই কীভাবে ব্যবহার করবেন

এই বইয়ে তিনটি আলাদা ৩০ দিনের চার্ট আছে — বাচ্চার বয়স অনুযায়ী।

১. বয়স বেছে নিন

প্রতিটি পাতার উপরে বয়স লেখা আছে। পাতার ডান পাশের রঙিন অংশেও দেখা যায়।

২. আজকের দিন খুলুন

প্রতিদিনের জন্য একটি পাতা। সকাল থেকে রাত — কখন কী, কতটুকু।

৩. রান্না করুন

পরিমাণ চামচ ও বাটিতে দেওয়া, মিলিলিটারও পাশে আছে।

৪. টিক দিন

পাতার নিচে ঘর আছে। যেটুকু খেয়েছে টিক দিন, নোট লিখুন।

বয়স	মূল খাবার	নাস্তা	প্রতি বেলা
৬–৮ মাস	২ বেলা	২ বার	২ চা চামচ → আধা বাটি
৮–১২ মাস	৩ বেলা	৩ বার	আধা বাটি
১২–২৪ মাস	৩ বেলা	৩ বার	এক বাটি

মনে রাখুন

৩০ দিন শেষ হলে আবার প্রথম দিন থেকে শুরু করুন। এটি একটি পথনির্দেশ — আপনার বাচ্চার ক্ষুধা অনুযায়ী পরিমাণ একটু কম-বেশি হতেই পারে।

প্রথম

৬–৮ মাস

পরিপূরক খাবারের শুরু

৩০ দিনের পূর্ণ চার্ট

২ বেলা মূল খাবার + ২ বার নাস্তা

২ চা চামচ থেকে শুরু, ৩০ দিনে আধা বাটি

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

দিন ১

সকাল ৯টা

- **২ চা চামচ** আয়রন চাল-মসুর ডাল-মিষ্টি কুমড়ার নরম খিচুড়ি

দুপুর ২টা

- **২ চা চামচ** আয়রন চাল-মসুর ডাল-মিষ্টি কুমড়ার নরম খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · আজ শুধু স্বাদ চেনানো। বাচ্চা না খেলে জোর করবেন না — কাল আবার দেবেন।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা

দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

দিন ২

সকাল ৯টা

- **২ চা চামচ** আয়রন চাল-মসুর ডাল-মিষ্টি কুমড়ার নরম খিচুড়ি

দুপুর ২টা

- **২ চা চামচ** আয়রন চাল-মসুর ডাল-মিষ্টি কুমড়ার নরম খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · একই খাবার তিন দিন দিন। এতে বোঝা যায় কোনো খাবারে সমস্যা হচ্ছে কি না।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৯টা ☐ দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

দিন ৩

সকাল ৯টা

- **৩ চা চামচ** আয়রন চাল-মসুর ডাল-মিষ্টি কুমড়ার নরম খিচুড়ি

দুপুর ২টা

- **৩ চা চামচ** আয়রন চাল-মসুর ডাল-মিষ্টি কুমড়ার নরম খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · আজ একটু বাড়ান। পায়খানা ও ত্বক স্বাভাবিক থাকলে নতুন সবজি যোগ করা যাবে।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা

দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

দিন ৪

সকাল ৯টা

- **৩ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + গাজর (নতুন)

দুপুর ২টা

- **৩ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + গাজর (নতুন)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · নতুন খাবার — গাজর। রঙিন সবজিতে ভিটামিন এ বেশি।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

দিন ৫

সকাল ৯টা

- **৪ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + গাজর

দুপুর ২টা

- **৪ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + গাজর

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবার হবে ঘন, পাতলা নয়। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

দিন ৬

সকাল ৯টা

- **৪ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + গাজর

দুপুর ২টা

- **৪ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + গাজর

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ৬–১২ মাসে খাবারে লবণ দেবেন না। কিডনি এখনও লবণ সামলাতে পারে না।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা

দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

- ☐ ত্বকে র‍্যাশ
- ☐ পাতলা পায়খানা
- ☐ বমি

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ১**

৬–৮ মাস

দিন ৭

সকাল ৯টা

- **৫ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + লাউ (নতুন)

দুপুর ২টা

- **৫ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + লাউ (নতুন)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্রথম সপ্তাহ শেষ। ডালে আয়রন আছে, তবে প্রাণিজ আয়রন শরীরে বেশি ঢোকে — আগামীকাল ডিমের কুসুম শুরু।

রান্নার নিয়ম — নরম খিচুড়ি

১ ভাগ চাল + আধা ভাগ মসুর ডাল ধুয়ে নিন। সবজি ছোট করে কেটে দিন।

৪–৫ গুণ পানি দিয়ে সিদ্ধ করুন। নরম হলে চটকে নিন। ১ চা চামচ তেল মেশান।

লবণ দেবেন না। চামচ উল্টালে ধীরে পড়বে — এটাই সঠিক ঘনত্ব।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

৬–৮ মাস

দিন ৮

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম (নতুন)

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম (নতুন)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সিদ্ধ ডিমের কুসুম প্রথমে সামান্য দিন — এক কুসুমের এক-চতুর্থাংশ। এটি বাচ্চার প্রথম প্রাণিজ আয়রন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা
☐	☐	☐

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

দিন ৯

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** পাকা কলা চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · আয়রন শরীরে ভালো ঢোকে ভিটামিন সি-র সাথে। নাস্তায় পাকা পেঁপে দিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

৬–৮ মাস

দিন ১০

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + গাজর

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + গাজর

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · কুসুম এখন অর্ধেক করা যায়। ত্বকে র‍্যাশ বা পায়খানায় পরিবর্তন দেখলে থামুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

দিন ১১

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + মসুর ডাল বেশি + মিষ্টি কুমড়া

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** আপেল সিদ্ধ করে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + মসুর ডাল বেশি + মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ডালেও আয়রন আছে। প্রতিদিন খাবারে একটি আয়রনের উৎস রাখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐	☐	☐
সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

৬–৮ মাস

দিন ১২

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + লাউ

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** পাকা কলা চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + লাউ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারে ১ চা চামচ তেল দিন। শিশুর মস্তিষ্কের গঠনে চর্বি লাগে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

২০



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

দিন ১৩

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ছোলার ডাল + গাজর

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ছোলার ডাল + গাজর

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্রতিবার নতুন খাবার একটি করে দিন, তিন দিন অপেক্ষা করুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা
☐	☐	☐

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ২**

দিন ১৪

সকাল ৯টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + মিষ্টি আলু

সকাল ১১টা ৩০

- **২ চা চামচ** আপেল সিদ্ধ করে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৬ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + মিষ্টি আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · দ্বিতীয় সপ্তাহ শেষ। আগামী সপ্তাহে মাছ ও মুরগি আসবে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

MAA · FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৫

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + কাঁটা ছাড়া মাছ (নতুন)

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা চটকানো

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + কাঁটা ছাড়া মাছ (নতুন)

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · রুই বা তেলাপিয়ার পেটের দিকের অংশ নিন — কাঁটা কম। খুব ভালো করে কাঁটা বেছে নিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৯টা ☐ সকাল ১১টা ৩০ ☐ দুপুর ২টা ☐ বিকেল ৫টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৬

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + কাঁটা ছাড়া মাছ

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + কাঁটা ছাড়া মাছ

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · মাছে আয়রন ও প্রোটিন দুটোই আছে। সপ্তাহে অন্তত তিন দিন মাছ দিন।





আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৭

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + পালং শাক (নতুন)

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + পালং শাক (নতুন)

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা চটকানো

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · শাক ভালো করে ধুয়ে সিদ্ধ করে চটকে দিন। শাকে আয়রন বেশি।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৮

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + মুরগির মাংস (নতুন)

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা চটকানো

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + মুরগির মাংস (নতুন)

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · মুরগির বুকের মাংস সিদ্ধ করে খুব মিহি করে বেটে দিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৯

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + মুরগির মাংস + গাজর

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + মুরগির মাংস + গাজর

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা চটকানো

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারের পরপরই ফল দিলে আয়রন বেশি শোষিত হয়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

৬–৮ মাস

দিন ২০

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + কাঁটা ছাড়া মাছ + লাউ

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + কাঁটা ছাড়া মাছ + লাউ

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · একই খিচুড়িতে প্রোটিন বদলালেই নতুন খাবার হয়ে যায়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৩**

দিন ২১

সকাল ৯টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + মিষ্টি কুমড়া

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

দুপুর ২টা

- **৮ চা চামচ** আয়রন খিচুড়ি + ডিমের কুসুম + মিষ্টি কুমড়া

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · তৃতীয় সপ্তাহ শেষ। এখন পরিমাণ আধা বাটির দিকে নিচ্ছি।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা

নতুন খাবারের নজরদারি

☐ ত্বকে র‍্যাশ ☐ পাতলা পায়খানা ☐ বমি

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২২

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এখন প্রতি বেলায় আধা বাটি — প্রায় ১২৫ মিলি।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৩

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** টক দই

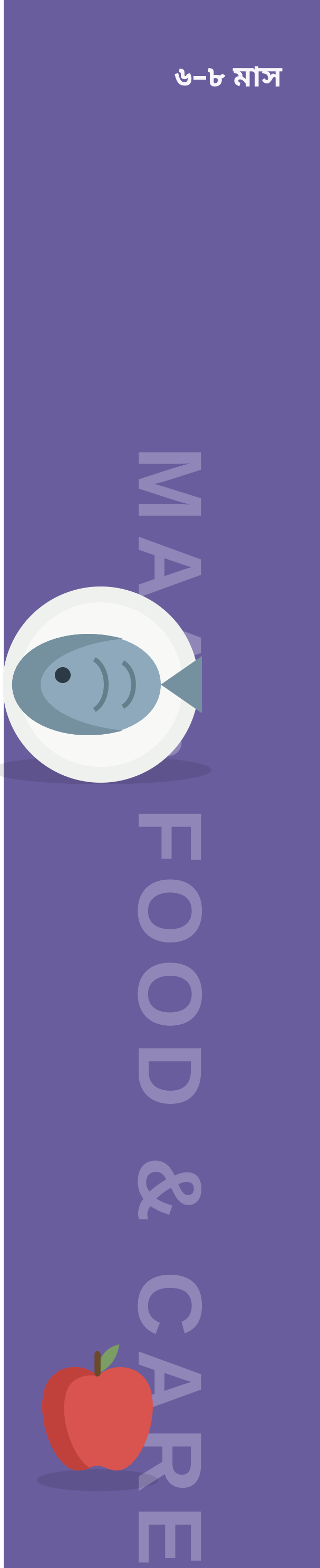
বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সকাল ও দুপুরে আলাদা খাবার দিন। একঘেয়েমি অরুচির বড় কারণ।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৪

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** টক দই

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-ভাত-গাজর মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবার এখন একটু দানাদার রাখুন — একদম মসৃণ নয়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৫

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-পালং শাক খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** আপেল সিদ্ধ

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-আলু মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · শাকের সাথে একটু লেবুর রস নয় — বরং নাস্তায় পেয়ারা দিন।





আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৬

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ডাল ভালো করে সিদ্ধ করুন, যাতে হজমে সমস্যা না হয়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৭

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-মিষ্টি আলু খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-ভাত-ফুলকপি মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** আপেল সিদ্ধ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সপ্তাহে এক দিন নতুন একটি সবজি চেনান।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৮

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পেয়ারা চটকানো

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-বরবটি মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পাকা কলা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · চতুর্থ সপ্তাহ শেষ। বাচ্চা এখন অনেক ধরনের খাবার চেনে।



আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৫**

৬–৮ মাস

দিন ২৯

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** টক দই

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডাল-ভাত-পালং শাক মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** পেয়ারা চটকানো

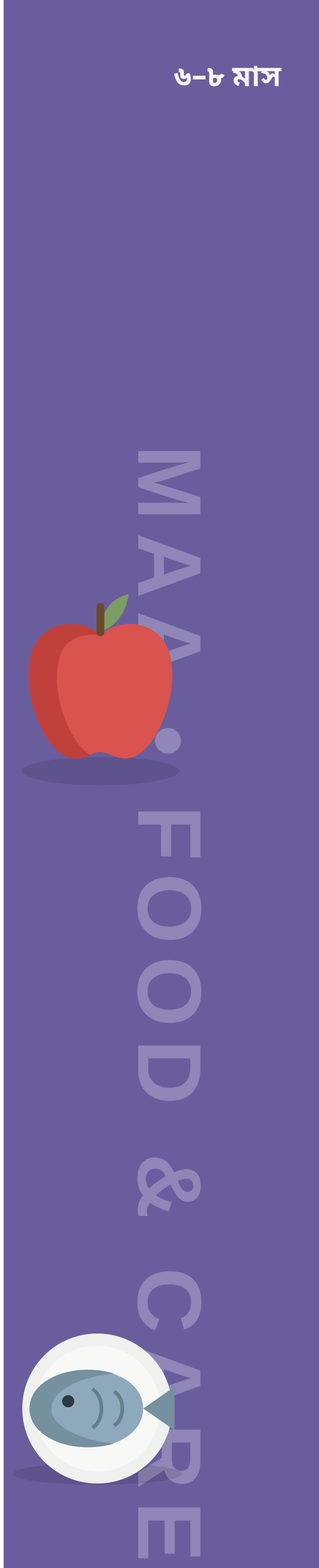
বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · পরিবারের খাবার থেকেই বাচ্চার খাবার আলাদা করে নিন — লবণ দেওয়ার আগে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিপূরক খাবারের শুরু · **সপ্তাহ ৫**

৬–৮ মাস

দিন ৩০

সকাল ৯টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১১টা ৩০

- **৩ চা চামচ** পাকা পেঁপে

দুপুর ২টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-ভাত-মিষ্টি কুমড়া মাখা

বিকেল ৫টা

- **৩ চা চামচ** টক দই

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ৩০ দিন পূর্ণ। এবার ৮–১২ মাসের অধ্যায়ে যান।



আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৯টা	সকাল ১১টা ৩০	দুপুর ২টা	বিকেল ৫টা
☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

দ্বিতীয়

৮–১২ মাস

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয়

৩০ দিনের পূর্ণ চার্ট

৩ বেলা মূল খাবার + ৩ বার নাস্তা

প্রতি বেলায় আধা বাটি — ১২৫ মিলি

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ১

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা কলা চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** টক দই

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এই বয়সে খাবার একদম মসৃণ নয় — একটু দানাদার রাখুন, যাতে বাচ্চা চিবাতে শেখে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট





পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ২

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মসুর ডাল-ভাত-ঘি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** ছানা-সবজি ভাত

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** পেয়ারা চটকানো (বিচি ছাড়া)

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুগ ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · আয়রনের সাথে ভিটামিন সি দিলে আয়রন ভালো শোষিত হয়। নাস্তায় পেয়ারা বা পাকা পেঁপে দিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ৩

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম ভাপা + নরম ভাত

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম সেদ্ধ গাজরের টুকরা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পালং শাক-ভাত-ডাল

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** নরম রুটির টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ আলুর টুকরা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মিষ্টি আলু-মুরগি মাখা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ৯ মাস থেকে হাতে ধরার খাবার দিন। বাচ্চা নিজে খেতে শিখলে রুচি বাড়ে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ৪

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন তেলাপিয়া-ভাত-ফুলকপি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** তরমুজ চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-ভাত-গাজর

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** কলার টুকরা (হাতে ধরার)

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** চিড়া নরম করে

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন লাল শাক-ভাত-ডিম

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ১২ মাসের আগে গরুর দুধ প্রধান পানীয় হিসেবে দেবেন না। বুকের দুধই চলবে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ৫

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পাঙ্গাশ-ভাত-আলু মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + বরবটি + ডিম

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** টক দই

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগির কলিজা-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — লবণ দেওয়ার আগে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন।

টিপ · খাবারে লবণ নয়। খাবারের নিজের স্বাদই বাচ্চার জন্য যথেষ্ট।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ৬

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পেয়ারা চটকানো (বিচি ছাড়া)

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** ছানা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সবাই একসাথে খেতে বসুন। বাচ্চা দেখে দেখে খাওয়া শেখে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ১**

দিন ৭

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মসুর ডাল-ভাত-ঘি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম রুটির টুকরা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** ছানা-সবজি ভাত

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ আলুর টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সফেদা চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুগ ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্রতিদিন অন্তত একটি প্রাণিজ খাবার — ডিম, মাছ, মাংস বা দই।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৮টা ☐ সকাল ১০টা ৩০ ☐ দুপুর ১টা ☐ বিকেল ৪টা ☐ সন্ধ্যা ৬টা ৩০ ☐ রাত ৮টা

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ৮

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম ভাপা + নরম ভাত

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** কলার টুকরা (হাতে ধরার)

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পালং শাক-ভাত-ডাল

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** চিড়া নরম করে

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা কলা চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মিষ্টি আলু-মুরগি মাখা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবার ছড়ালে বকবেন না। এলোমেলো করাও শেখার অংশ।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ৯

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন তেলাপিয়া-ভাত-ফুলকপি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** টক দই

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-ভাত-গাজর

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন লাল শাক-ভাত-ডিম

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · রঙিন সবজি বেশি দিন — গাজর, মিষ্টি কুমড়া, লাল শাক।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৮টা ☐ সকাল ১০টা ৩০ ☐ দুপুর ১টা ☐ বিকেল ৪টা ☐ সন্ধ্যা ৬টা ৩০ ☐ রাত ৮টা

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ১০

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পাঙ্গাশ-ভাত-আলু মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + বরবটি + ডিম

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** ছানা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম সেদ্ধ গাজরের টুকরা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগির কলিজা-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · একবেলা না খেলে চিন্তা করবেন না। সারা দিনের হিসাব দেখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ১১

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ আলুর টুকরা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সফেদা চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** তরমুজ চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারের সময় টিভি বা মোবাইল বন্ধ রাখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ১২

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মসুর ডাল-ভাত-ঘি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** চিড়া নরম করে

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** ছানা-সবজি ভাত

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা কলা চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুগ ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

> **আজ পরিবারের খাবার — লবণ দেওয়ার আগে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন।**

> **টিপ** · রান্নার তেল ১ চা চামচ — চর্বি শিশুর মস্তিষ্কের জন্য দরকার।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ১৩

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম ভাপা + নরম ভাত

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পালং শাক-ভাত-ডাল

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পেয়ারা চটকানো (বিচি ছাড়া)

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মিষ্টি আলু-মুরগি মাখা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · বাইরের বিস্কুট, চিপস, কেক নয়। এগুলো পেট ভরায়, পুষ্টি দেয় না।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ২**

দিন ১৪

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন তেলাপিয়া-ভাত-ফুলকপি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** ছানা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-ভাত-গাজর

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** নরম সেদ্ধ গাজরের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম রুটির টুকরা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন লাল শাক-ভাত-ডিম

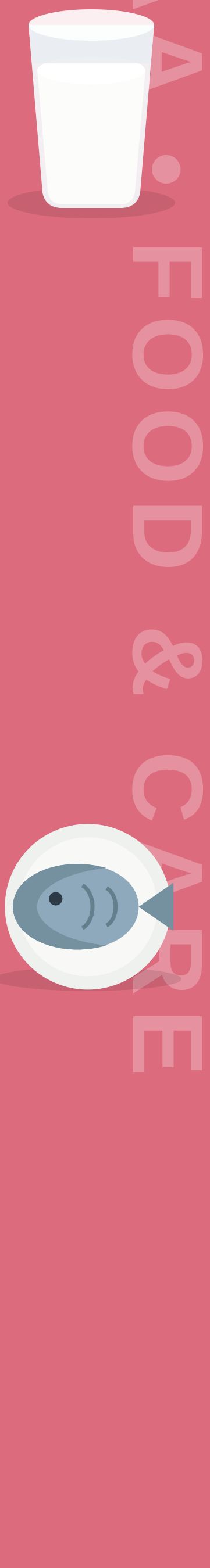
বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্রতি বেলায় আধা বাটি — প্রায় ১২৫ মিলি। চোখে দেখে অভ্যাস করুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৫

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পাঙ্গাশ-ভাত-আলু মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সফেদা চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + বরবটি + ডিম

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** তরমুজ চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** কলার টুকরা (হাতে ধরার)

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগির কলিজা-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · কলিজা সপ্তাহে একবারের বেশি নয়। আয়রন বেশি, কিন্তু পরিমাণে সাবধান।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৮টা ☐ সকাল ১০টা ৩০ ☐ দুপুর ১টা ☐ বিকেল ৪টা ☐ সন্ধ্যা ৬টা ৩০ ☐ রাত ৮টা

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৬

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা কলা চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** টক দই

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

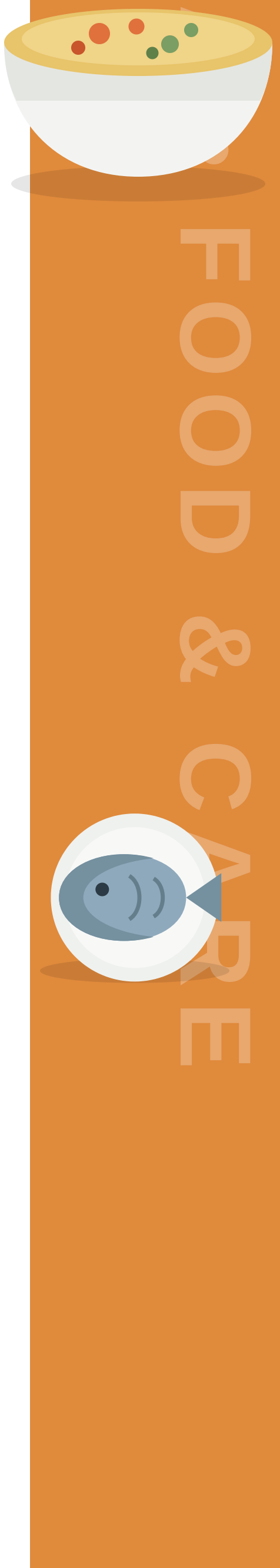
বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এই বয়সে খাবার একদম মসৃণ নয় — একটু দানাদার রাখুন, যাতে বাচ্চা চিবাতে শেখে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৭

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মসুর ডাল-ভাত-ঘি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** ছানা-সবজি ভাত

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** পেয়ারা চটকানো (বিচি ছাড়া)

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুগ ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · আয়রনের সাথে ভিটামিন সি দিলে আয়রন ভালো শোষিত হয়। নাস্তায় পেয়ারা বা পাকা পেঁপে দিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৮

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম ভাপা + নরম ভাত

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম সেদ্ধ গাজরের টুকরা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পালং শাক-ভাত-ডাল

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** নরম রুটির টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ আলুর টুকরা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মিষ্টি আলু-মুরগি মাখা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ৯ মাস থেকে হাতে ধরার খাবার দিন। বাচ্চা নিজে খেতে শিখলে রুচি বাড়ে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৯

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন তেলাপিয়া-ভাত-ফুলকপি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** তরমুজ চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-ভাত-গাজর

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** কলার টুকরা (হাতে ধরার)

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** চিড়া নরম করে

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন লাল শাক-ভাত-ডিম

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — লবণ দেওয়ার আগে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন।

টিপ · ১২ মাসের আগে গরুর দুধ প্রধান পানীয় হিসেবে দেবেন না। বুকের দুধই চলবে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ২০

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পাঙ্গাশ-ভাত-আলু মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + বরবটি + ডিম

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** টক দই

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগির কলিজা-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারে লবণ নয়। খাবারের নিজের স্বাদই বাচ্চার জন্য যথেষ্ট।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৩**

দিন ২১

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পেয়ারা চটকানো (বিচি ছাড়া)

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** ছানা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সবাই একসাথে খেতে বসুন। বাচ্চা দেখে দেখে খাওয়া শেখে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

৬০



MAA · FOOD & CARE



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২২

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মসুর ডাল-ভাত-ঘি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম রুটির টুকরা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** ছানা-সবজি ভাত

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ আলুর টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সফেদা চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুগ ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্রতিদিন অন্তত একটি প্রাণিজ খাবার — ডিম, মাছ, মাংস বা দই।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট





পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৩

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম ভাপা + নরম ভাত

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** কলার টুকরা (হাতে ধরার)

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পালং শাক-ভাত-ডাল

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** চিড়া নরম করে

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা কলা চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মিষ্টি আলু-মুরগি মাখা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবার ছড়ালে বকবেন না। এলোমেলো করাও শেখার অংশ।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৪

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন তেলাপিয়া-ভাত-ফুলকপি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** টক দই

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-ভাত-গাজর

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন লাল শাক-ভাত-ডিম

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · রঙিন সবজি বেশি দিন — গাজর, মিষ্টি কুমড়া, লাল শাক।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৫

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পাঙ্গাশ-ভাত-আলু মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ মিষ্টি আলু চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + বরবটি + ডিম

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** ছানা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম সেদ্ধ গাজরের টুকরা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগির কলিজা-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · একবেলা না খেলে চিন্তা করবেন না। সারা দিনের হিসাব দেখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৬

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম-সবজি খিচুড়ি

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সেদ্ধ আলুর টুকরা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মাছ-ভাত-লাউ মাখা

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সফেদা চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** তরমুজ চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগি-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — লবণ দেওয়ার আগে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন।

টিপ · খাবারের সময় টিভি বা মোবাইল বন্ধ রাখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৭

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মসুর ডাল-ভাত-ঘি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** চিড়া নরম করে

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** ছানা-সবজি ভাত

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা কলা চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পাকা পেঁপে চটকানো

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুগ ডাল-ভাত-মিষ্টি কুমড়া

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · রান্নার তেল ১ চা চামচ — চর্বি শিশুর মস্তিষ্কের জন্য দরকার।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৮

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ডিম ভাপা + নরম ভাত

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** আপেল সিদ্ধ চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পালং শাক-ভাত-ডাল

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** সুজি (চিনি ছাড়া)

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** পেয়ারা চটকানো (বিচি ছাড়া)

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মিষ্টি আলু-মুরগি মাখা

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · বাইরের বিস্কুট, চিপস, কেক নয়। এগুলো পেট ভরায়, পুষ্টি দেয় না।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৫**

দিন ২৯

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন তেলাপিয়া-ভাত-ফুলকপি মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** ছানা

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন ছোলার ডাল-ভাত-গাজর

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** নরম সেদ্ধ গাজরের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** নরম রুটির টুকরা

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন লাল শাক-ভাত-ডিম

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্রতি বেলায় আধা বাটি — প্রায় ১২৫ মিলি। চোখে দেখে অভ্যাস করুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের খাবারের সাথে পরিচয় · **সপ্তাহ ৫**

দিন ৩০

সকাল ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন পাঙ্গাশ-ভাত-আলু মাখা

সকাল ১০টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** সফেদা চটকানো

দুপুর ১টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + বরবটি + ডিম

বিকেল ৪টা

- **৩ টেবিল চামচ** তরমুজ চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা ৩০

- **৩ টেবিল চামচ** কলার টুকরা (হাতে ধরার)

রাত ৮টা

- **আধা বাটি (১২৫ মিলি)** আয়রন মুরগির কলিজা-সবজি খিচুড়ি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · কলিজা সপ্তাহে একবারের বেশি নয়। আয়রন বেশি, কিন্তু পরিমাণে সাবধান।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা ৩০	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



MAA: FOOD & CARE



তৃতীয়

১২–২৪ মাস

পরিবারের সাথে একই পাতে

৩০ দিনের পূর্ণ চার্ট

৩ বেলা মূল খাবার + ৩ বার নাস্তা

প্রতি বেলায় এক বাটি — ২৫০ মিলি

পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ১

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মাছের ঝোল (কাঁটা ছাড়া) + সবজি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** পেয়ারা, ১টি ছোট

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** কলা, ১টি

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** টক দই, আধা বাটি

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির ঝোল + আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এখন বাচ্চা পরিবারের প্রায় সব খাবার খেতে পারে। শুধু মসলা ও তেল কম রাখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ২

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + পালং শাক

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** চিড়া + দই

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডিম ভাজি (অল্প তেল)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ডিম, ১টি

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** আপেলের টুকরা

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির কলিজা ভুনা (অল্প মসলা)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এক বাটি মানে প্রায় ২৫০ মিলি — বাসার স্টিলের বাটির পুরোটা।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ৩

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + মুরগি + বরবটি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ছোলা চটকানো

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** ছানা/পনিরের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** দুধ, ১ গ্লাস

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন নরম পোলাও + সবজি + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ১ বছরের পর সামান্য লবণ শুরু করা যায়। তবে অল্প — রান্নার শেষে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ৪

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + শিম-আলু + মাছ

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** খেজুর কুচি (বিচি ছাড়া)

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডাল + সবজি

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** সুজি (সামান্য মিষ্টি)

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** নারকেল-চিড়া

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + লাল শাক + মাছ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · জুস, কোল্ড ড্রিংকস নয়। ফলের রস নয়, গোটা ফল দিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ৫

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ফুলকপি-মটরশুঁটি + ডিম

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** কলা, ১টি

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ছোট মাছের চচ্চড়ি (কাঁটা বেছে)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** টক দই, আধা বাটি

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** মুড়ি + দুধ

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + কচু শাক + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — অল্প মসলা, অল্প তেল।

টিপ · বাচ্চাকে নিজের হাতে খেতে দিন। নোংরা হবে, কিন্তু শিখবে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ৬

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মাছের ঝোল (কাঁটা ছাড়া) + সবজি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ডিম, ১টি

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** আপেলের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** কমলা/মাল্টার কোয়া

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির ঝোল + আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারের সাথে ভিটামিন সি — লেবু, পেয়ারা, টমেটো আয়রন শোষণ বাড়ায়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ১**

দিন ৭

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + পালং শাক

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** ছানা/পনিরের টুকরা

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডিম ভাজি (অল্প তেল)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** দুধ, ১ গ্লাস

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** তরমুজের টুকরা

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির কলিজা ভুনা (অল্প মসলা)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · জোর করে খাওয়াবেন না। কতটুকু খাবে সেটা বাচ্চার সিদ্ধান্ত।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৮টা ☐ সকাল ১০টা ৩০ ☐ দুপুর ১টা ☐ বিকেল ৪টা ☐ সন্ধ্যা ৬টা ☐ রাত ৮টা

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ৮

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + মুরগি + বরবটি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** সুজি (সামান্য মিষ্টি)

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** নারকেল-চিড়া

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** পেয়ারা, ১টি ছোট

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন নরম পোলাও + সবজি + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সবাই একসাথে খেতে বসুন। পরিবারের সাথে খেলে বাচ্চা বেশি খায়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ৯

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + শিম-আলু + মাছ

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** টক দই, আধা বাটি

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডাল + সবজি

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** মুড়ি + দুধ

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** চিড়া + দই

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + লাল শাক + মাছ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্লেটে রঙ রাখুন — সবুজ, লাল, হলুদ। চোখে ভালো লাগলে মুখে ওঠে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ১০

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ফুলকপি-মটরশুঁটি + ডিম

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** আপেলের টুকরা

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ছোট মাছের চচ্চড়ি (কাঁটা বেছে)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** কমলা/মাল্টার কোয়া

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ছোলা চটকানো

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + কচু শাক + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ভাজাপোড়া, ফাস্ট ফুড, চানাচুর — এখনও নয়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ১১

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মাছের ঝোল (কাঁটা ছাড়া) + সবজি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** দুধ, ১ গ্লাস

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** তরমুজের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** খেজুর কুচি (বিচি ছাড়া)

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির ঝোল + আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · দিনে ৩ বেলা মূল খাবার, ৩ বার নাস্তা। সময় মেনে চলুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ১২

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + পালং শাক

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** নারকেল-চিড়া

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডিম ভাজি (অল্প তেল)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** পেয়ারা, ১টি ছোট

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** কলা, ১টি

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির কলিজা ভুনা (অল্প মসলা)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — অল্প মসলা, অল্প তেল।

টিপ · কলিজা সপ্তাহে একবার। আয়রনের সবচেয়ে ভালো উৎস।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ১৩

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + মুরগি + বরবটি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** মুড়ি + দুধ

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** চিড়া + দই

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ডিম, ১টি

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন নরম পোলাও + সবজি + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ছোট মাছের কাঁটা খুব ভালো করে বেছে নিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ২**

দিন ১৪

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + শিম-আলু + মাছ

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** কমলা/মাল্টার কোয়া

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডাল + সবজি

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ছোলা চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** ছানা/পনিরের টুকরা

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + লাল শাক + মাছ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারের ২ ঘণ্টা আগে নাস্তা বা দুধ নয় — পেট ভরা থাকলে খাবে না।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৫

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ফুলকপি-মটরশুঁটি + ডিম

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** তরমুজের টুকরা

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ছোট মাছের চচ্চড়ি (কাঁটা বেছে)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** খেজুর কুচি (বিচি ছাড়া)

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** সুজি (সামান্য মিষ্টি)

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + কচু শাক + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ৩০ দিন পূর্ণ। এই ছন্দ ধরে রাখুন — চার্ট আবার প্রথম থেকে শুরু করুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

☐ সকাল ৮টা ☐ সকাল ১০টা ৩০ ☐ দুপুর ১টা ☐ বিকেল ৪টা ☐ সন্ধ্যা ৬টা ☐ রাত ৮টা

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৬

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মাছের ঝোল (কাঁটা ছাড়া) + সবজি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** পেয়ারা, ১টি ছোট

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** কলা, ১টি

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** টক দই, আধা বাটি

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির ঝোল + আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এখন বাচ্চা পরিবারের প্রায় সব খাবার খেতে পারে। শুধু মসলা ও তেল কম রাখুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

MAA FOOD & CARE

পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৭

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + পালং শাক

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** চিড়া + দই

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডিম ভাজি (অল্প তেল)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ডিম, ১টি

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** আপেলের টুকরা

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির কলিজা ভুনা (অল্প মসলা)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · এক বাটি মানে প্রায় ২৫০ মিলি — বাসার স্টিলের বাটির পুরোটা।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৮

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + মুরগি + বরবটি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ছোলা চটকানো

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** ছানা/পনিরের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** দুধ, ১ গ্লাস

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন নরম পোলাও + সবজি + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ১ বছরের পর সামান্য লবণ শুরু করা যায়। তবে অল্প — রান্নার শেষে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট





পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ১৯

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + শিম-আলু + মাছ

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** খেজুর কুচি (বিচি ছাড়া)

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডাল + সবজি

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** সুজি (সামান্য মিষ্টি)

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** নারকেল-চিড়া

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + লাল শাক + মাছ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — অল্প মসলা, অল্প তেল।

টিপ · জুস, কোল্ড ড্রিংকস নয়। ফলের রস নয়, গোটা ফল দিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ২০

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ফুলকপি-মটরশুঁটি + ডিম

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** কলা, ১টি

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ছোট মাছের চচ্চড়ি (কাঁটা বেছে)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** টক দই, আধা বাটি

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** মুড়ি + দুধ

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + কচু শাক + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · বাচ্চাকে নিজের হাতে খেতে দিন। নোংরা হবে, কিন্তু শিখবে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৩**

দিন ২১

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মাছের ঝোল (কাঁটা ছাড়া) + সবজি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ডিম, ১টি

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** আপেলের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** কমলা/মাল্টার কোয়া

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির ঝোল + আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারের সাথে ভিটামিন সি — লেবু, পেয়ারা, টমেটো আয়রন শোষণ বাড়ায়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট





পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২২

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + পালং শাক

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** ছানা/পনিরের টুকরা

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডিম ভাজি (অল্প তেল)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** দুধ, ১ গ্লাস

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** তরমুজের টুকরা

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির কলিজা ভুনা (অল্প মসলা)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · জোর করে খাওয়াবেন না। কতটুকু খাবে সেটা বাচ্চার সিদ্ধান্ত।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৩

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + মুরগি + বরবটি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** সুজি (সামান্য মিষ্টি)

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** নারকেল-চিড়া

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** পেয়ারা, ১টি ছোট

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন নরম পোলাও + সবজি + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · সবাই একসাথে খেতে বসুন। পরিবারের সাথে খেলে বাচ্চা বেশি খায়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৪

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + শিম-আলু + মাছ

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** টক দই, আধা বাটি

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডাল + সবজি

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** মুড়ি + দুধ

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** চিড়া + দই

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + লাল শাক + মাছ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · প্লেটে রঙ রাখুন — সবুজ, লাল, হলুদ। চোখে ভালো লাগলে মুখে ওঠে।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৫

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ফুলকপি-মটরশুঁটি + ডিম

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** আপেলের টুকরা

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ছোট মাছের চচ্চড়ি (কাঁটা বেছে)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** কমলা/মাল্টার কোয়া

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ছোলা চটকানো

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + কচু শাক + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ভাজাপোড়া, ফাস্ট ফুড, চানাচুর — এখনও নয়।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৬

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মাছের ঝোল (কাঁটা ছাড়া) + সবজি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** দুধ, ১ গ্লাস

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** তরমুজের টুকরা

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** খেজুর কুচি (বিচি ছাড়া)

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির ঝোল + আলু

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

আজ পরিবারের খাবার — অল্প মসলা, অল্প তেল।

টিপ · দিনে ৩ বেলা মূল খাবার, ৩ বার নাস্তা। সময় মেনে চলুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৭

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + পালং শাক

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** নারকেল-চিড়া

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডিম ভাজি (অল্প তেল)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** পেয়ারা, ১টি ছোট

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** কলা, ১টি

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + মুরগির কলিজা ভুনা (অল্প মসলা)

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · কলিজা সপ্তাহে একবার। আয়রনের সবচেয়ে ভালো উৎস।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৪**

দিন ২৮

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + মুরগি + বরবটি

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** মুড়ি + দুধ

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ডাল + সেদ্ধ ডিম

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** চিড়া + দই

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ডিম, ১টি

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন নরম পোলাও + সবজি + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ছোট মাছের কাঁটা খুব ভালো করে বেছে নিন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৫**

দিন ২৯

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + শিম-আলু + মাছ

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** কমলা/মাল্টার কোয়া

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন রুটি + ডাল + সবজি

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** সেদ্ধ ছোলা চটকানো

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** ছানা/পনিরের টুকরা

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + লাল শাক + মাছ

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · খাবারের ২ ঘণ্টা আগে নাস্তা বা দুধ নয় — পেট ভরা থাকলে খাবে না।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট



পরিবারের সাথে একই পাতে · **সপ্তাহ ৫**

দিন ৩০

সকাল ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ফুলকপি-মটরশুঁটি + ডিম

সকাল ১০টা ৩০

- **আধা বাটি** তরমুজের টুকরা

দুপুর ১টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন ভাত + ছোট মাছের চচ্চড়ি (কাঁটা বেছে)

বিকেল ৪টা

- **আধা বাটি** খেজুর কুচি (বিচি ছাড়া)

সন্ধ্যা ৬টা

- **আধা বাটি** সুজি (সামান্য মিষ্টি)

রাত ৮টা

- **এক বাটি (২৫০ মিলি)** আয়রন খিচুড়ি + কচু শাক + মুরগি

বুকের দুধ: চাহিদা অনুযায়ী, সারাদিন — ২ বছর পর্যন্ত

টিপ · ৩০ দিন পূর্ণ। এই ছন্দ ধরে রাখুন — চার্ট আবার প্রথম থেকে শুরু করুন।

আজ কেমন খেল? · যেটুকু খেয়েছে সেই ঘরে টিক দিন

সকাল ৮টা	সকাল ১০টা ৩০	দুপুর ১টা	বিকেল ৪টা	সন্ধ্যা ৬টা	রাত ৮টা
☐	☐	☐	☐	☐	☐

আজকের নোট

১০০



মৌসুমি সবজি ও ফল

চার্টে যে সবজি বা ফল লেখা আছে সেটি না পেলে, ওই মৌসুমে যা পাওয়া যায় তাই দিন। মৌসুমি খাবার সস্তা, টাটকা এবং পুষ্টিতে ভালো।

মৌসুম	সবজি	ফল
গ্রীষ্ম (চৈত্র–জ্যৈষ্ঠ)	লাউ, ঝিঙা, চিচিঙ্গা, ঢেঁড়স, পটল	আম, কাঁঠাল, তরমুজ, পাকা পেঁপে
বর্ষা (আষাঢ়–ভাদ্র)	পুঁই শাক, কচু, ঢেঁড়স, বরবটি, চালকুমড়া	পেয়ারা, আমড়া, পাকা কলা, সফেদা
শরৎ–হেমন্ত (আশ্বিন–অগ্রহায়ণ)	লাউ, মুলা, পটল, বরবটি, লাল শাক	পেয়ারা, কলা, পাকা পেঁপে, আমড়া
শীত (পৌষ–ফাল্গুন)	গাজর, মিষ্টি কুমড়া, ফুলকপি, বাঁধাকপি, শিম, পালং শাক, মটরশুঁটি	কমলা, মাল্টা, আপেল, বরই, কুল

রঙিন সবজিকে অগ্রাধিকার

গাজর, মিষ্টি কুমড়া, লাল শাক, মিষ্টি আলু — রঙ যত গাঢ়, ভিটামিন তত বেশি।

আয়রনের খাবার

বাংলাদেশে এই বয়সের শিশুদের সবচেয়ে বড় পুষ্টি সমস্যা আয়রনের ঘাটতি। চার্টের হলুদ চিহ্নগুলো এই খাবারগুলোকেই বোঝায়।

খাবার	কীভাবে দেবেন
মুরগি/গরুর কলিজা	সবচেয়ে বেশি আয়রন। সপ্তাহে একবার, অল্প পরিমাণে।
ডিমের কুসুম	প্রথম আয়রনের উৎস। ৭ মাস থেকে।
কাঁটা ছাড়া মাছ	আয়রন ও প্রোটিন একসাথে। সপ্তাহে ৩ দিন।
মসুর ও ছোলার ডাল	প্রতিদিনের খিচুড়িতে রাখুন।
লাল শাক, পালং শাক, কচু শাক	ভালো করে ধুয়ে সিদ্ধ করে দিন।
খেজুর (১২ মাসের পর)	কুচি করে, বিচি ছাড়া।

আয়রনের সঙ্গী — ভিটামিন সি

আয়রনের খাবারের সাথে বা পরপরই ভিটামিন সি দিলে আয়রন শরীরে অনেক বেশি শোষিত হয়।

- পেয়ারা
- আমলকী
- কমলা ও মাল্টা
- টমেটো
- লেবু (১ বছরের পর)
- পাকা পেঁপে

সাপ্তাহিক বাজার

৬–৮ মাস

এক সপ্তাহের চার্ট চালাতে যা যা লাগবে।

- চাল — ৫০০ গ্রাম
- মসুর ডাল — ২৫০ গ্রাম
- ছোলার ডাল — ১০০ গ্রাম
- ডিম — ৭টি
- কাঁটা ছাড়া মাছ — ৫০০ গ্রাম
- মুরগির বুকের মাংস — ২৫০ গ্রাম
- মিষ্টি কুমড়া — ১টি ছোট
- গাজর — ২৫০ গ্রাম
- লাউ — ১টি ছোট
- পালং/লাল শাক — ১ আঁটি
- পাকা কলা — ৭টি
- পাকা পেঁপে — ১টি
- আপেল — ৩টি
- সুজি — ২৫০ গ্রাম
- তেল — রান্নার জন্য

সাপ্তাহিক বাজার

৮–১২ মাস

এক সপ্তাহের চার্ট চালাতে যা যা লাগবে।

- চাল — ১ কেজি
- মসুর ও মুগ ডাল — ৫০০ গ্রাম
- ডিম — ১০টি
- মাছ — ১ কেজি
- মুরগি — ৫০০ গ্রাম
- মুরগির কলিজা — ১০০ গ্রাম
- টক দই — ৫০০ গ্রাম
- মৌসুমি সবজি — ২ কেজি
- শাক — ২ আঁটি
- মিষ্টি আলু — ৫০০ গ্রাম
- পাকা কলা — ১০টি
- পেয়ারা — ৫টি
- পাকা পেঁপে — ১টি
- চিড়া — ২৫০ গ্রাম
- সুজি — ২৫০ গ্রাম

সাপ্তাহিক বাজার

১২–২৪ মাস

এক সপ্তাহের চার্ট চালাতে যা যা লাগবে।

- চাল — ২ কেজি
- আটা — ১ কেজি
- ডাল (মিশ্র) — ৭৫০ গ্রাম
- ডিম — ১২টি
- মাছ — ১.৫ কেজি
- মুরগি — ১ কেজি
- কলিজা — ১৫০ গ্রাম
- দুধ — প্রতিদিন
- টক দই — ৭৫০ গ্রাম
- মৌসুমি সবজি — ৩ কেজি
- শাক — ৩ আঁটি
- ফল (মৌসুমি) — প্রতিদিন
- মুড়ি ও চিড়া — ৫০০ গ্রাম
- ছোলা — ২৫০ গ্রাম
- খেজুর — ২৫০ গ্রাম

৩০ দিনের ট্র্যাকার

প্রতিদিন শেষে ঘরটিতে টিক দিন। ডাক্তার দেখানোর সময় এই পাতাটি সঙ্গে নিন।

১	২	৩	৪	৫	৬
৭	৮	৯	১০	১১	১২
১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮
১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪
২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০

কী দেখবেন

টানা তিন দিন প্রায় কিছুই না খেলে, বা ওজন না বাড়লে — চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

সতর্কতা

এই বই চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়

এটি একটি সাধারণ পথনির্দেশ। প্রতিটি শিশু আলাদা। আপনার শিশুর ওজন, উচ্চতা, কোনো অসুস্থতা বা অ্যালার্জি থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী খাবার ঠিক করুন।

নতুন খাবার একটি করে

প্রতিবার একটি নতুন খাবার দিন, তারপর তিন দিন অপেক্ষা করুন। ত্বকে র‍্যাশ, বমি, পাতলা পায়খানা বা শ্বাসকষ্ট দেখলে সেই খাবার বন্ধ করে চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

দেরি না করে ডাক্তার দেখান — যদি

টানা তিন মাস ওজন না বাড়ে বা ওজন কমে · খাবারের পাশাপাশি পানি বা দুধও খেতে না চায় · বারবার বমি করে · পায়খানার সাথে রক্ত যায় · খাওয়ার সময় বারবার বিষম খায় বা কাশে · পা বা পেট অস্বাভাবিক ফুলে যায় · অস্বাভাবিক ফ্যাকাশে বা নিস্তেজ লাগে।

ডা. অমিত ইন্দ্র — এমবিবিএস, এমডি (শিশু), আইসিপিপিএন (শিশু পুষ্টি, যুক্তরাষ্ট্র), রেসিডেন্ট চিকিৎসক, ঢাকা শিশু হাসপাতাল — Maa-এর সংশ্লিষ্ট কোর্সের প্রশিক্ষক। এই বইয়ের চিকিৎসক রিভিউ এখনও বাকি; রিভিউ শেষ হলে এই পাতায় তা উল্লেখ করা হবে।

মা অ্যাপ

Helping Maa for a Better World

প্রতিটি পরামর্শ চিকিৎসক-যাচাইকৃত।
মা অ্যাপে আরও কোর্স, রেসিপি ও
ডাক্তারের উত্তর পাবেন।

© মা অ্যাপ · ২০২৬