MAA

শিশুর খাবারের সহায়ক সিরিজ

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

৬ থেকে ২৪ মাস
বাংলাদেশি উপকরণে



কোর্স প্রশিক্ষক
ডা. অমিত ইন্দ্র
রেসিডেন্ট চিকিৎসক
ঢাকা শিশু হাসপাতাল

৩০টি ঘরোয়া রেসিপি

কীভাবে রান্না করবেন • কেন খাওয়াবেন
বয়স অনুযায়ী কীভাবে পরিবেশন করবেন

Maa-এর শিশু-পুষ্টি কোর্সের সহায়ক বই
সংস্করণ ১.২ • সেপ্টেম্বর ২০২৬



সূচি • প্রথম অংশ

রেসিপি খুঁজে নিন

নং	রেসিপি	পৃষ্ঠা
১	ডিম ও মিষ্টিকুমড়ার খিচুড়ি	১১
২	মাছ ও সবজির নরম ভাত	১২
৩	মুরগি ও ডালের খিচুড়ি	১৩
৪	মুগডাল ও লাউয়ের খিচুড়ি	১৪
৫	মসুরডাল ও গাজরের খিচুড়ি	১৫
৬	মাছ ও কুমড়ার খিচুড়ি	১৬
৭	ডিম ও পালংশাকের নরম ভাত	১৭
৮	মুরগি ও লাউয়ের নরম ভাত	১৮
৯	ডিম ও আলুর নরম ম্যাশ	১৯
১০	ভাপে রান্না ডিম ও সবজি	২০
১১	মাছ ও মিষ্টিআলুর ম্যাশ	২১
১২	মাছ ও ডালের নরম মিশ্রণ	২২
১৩	মুরগি ও আলুর ঘন মিশ্রণ	২৩
১৪	মুরগি ও সবজির নরম সুজি	২৪
১৫	ডিম ও টমেটোর নরম মিশ্রণ	২৫

রেসিপির নামে ক্লিক করলে সংশ্লিষ্ট পাতায় যাওয়া যাবে। ডাল/সবজির পদ বা নাস্তা একাই দিনের সব খাবারের বিকল্প নয়।

সূচি • দ্বিতীয় অংশ

রেসিপি খুঁজে নিন

নং	রেসিপি	পৃষ্ঠা
১৬	ডিম ও ডালের নরম ভাপা	২৬
১৭	মুগডাল ও মিষ্টিকুমড়ার ম্যাশ	২৭
১৮	মসুরডাল ও মিষ্টিআলুর ম্যাশ	২৮
১৯	ছোলা ও সবজির মসৃণ ম্যাশ	২৯
২০	ডাল ও আলুর নরম মিশ্রণ	৩০
২১	মটরশুঁটি ও আলুর মিহি ম্যাশ	৩১
২২	ডাল ও শাকের ঘন মিশ্রণ	৩২
২৩	কলা ও চিনি ছাড়া দই	৩৩
২৪	পেঁপে ও চিনি ছাড়া দই	৩৪
২৫	নরম চিড়া ও কলা	৩৫
২৬	ডিম ও কলার নরম প্যানকেক	৩৬
২৭	ডিম দিয়ে নরম সুজি	৩৭
২৮	মিষ্টিকুমড়া ও ওটসের ঘন মিশ্রণ	৩৮
২৯	কলা ও পাতলা মেশানো বাদাম পেস্ট	৩৯
৩০	ভাপে নরম আপেল ও দই	৪০

রেসিপির নামে ক্লিক করলে সংশ্লিষ্ট পাতায় যাওয়া যাবে। ডাল/সবজির পদ বা নাস্তা একাই দিনের সব খাবারের বিকল্প নয়।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

পরিচিত খাবারে যত্নের শুরু

প্রতিদিন নতুন দামি উপকরণ নয়—পরিচিত খাবার নিরাপদে, বৈচিত্র্য রেখে এবং শিশুর সংকেত বুঝে পরিবেশন করাই এই বইয়ের উদ্দেশ্য।

এই বই কীভাবে ব্যবহার করবেন

প্রথমে নিরাপত্তা ও বয়সভিত্তিক ঘনত্বের পাতা পড়ুন। এরপর উপকরণ ও শিশুর সহনশীলতা মিলিয়ে রেসিপি বেছে নিন। প্রধান খাবারের সঙ্গে দিনের অন্য বেলায় ফল, সবজি ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাবারে বৈচিত্র্য রাখুন।

প্রতিটি রেসিপিতে যা পাবেন

উপকরণ ও মাপ, সহজ রান্নার ধাপ, পুষ্টিগত ভূমিকা, বিকল্প উপকরণ এবং বয়স অনুযায়ী পরিবেশনের উপায়। সময় ও ফলন আনুমানিক; চুলা, পাত্র ও উপকরণে পার্থক্য হতে পারে।

বিশেষ পরিস্থিতি

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

প্রকাশনা: Maa। তথ্যসূত্র বইয়ের শেষে দেওয়া আছে। খাবারের চিত্র অলংকরণ; পরিবেশনের পরিমাণ ও ঘনত্বের জন্য লিখিত নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

রান্নাঘরের ছয়টি নিয়ম

1. **পরিষ্কার হাত ও সরঞ্জাম।** রান্না ও খাওয়ানোর আগে হাত ধুয়ে নিন। কাঁচা মাংসের বোর্ড-ছুরি রান্না করা খাবার থেকে আলাদা রাখুন।
2. **বয়সের পাশাপাশি দক্ষতা দেখুন।** শক্ত, গোল বা আঠালো বড় খাবার নয়; শিশু সহজে চটকাতে ও গিলতে পারে এমন প্রস্তুতি দরকার। [৩, ৯]
3. **কাঁটা ও হাড় বেছে নিন।** মাছ ব্লেন্ড করলেই কাঁটামুক্ত হয় না। মাংসের শক্ত আঁশ ছোট করে দিন। [৩]
4. **সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন।** ডিমের সাদা ও কুসুম শক্ত; ডিমের মিশ্র পদে ভেতর ৭১°সে; মুরগিতে ৭৪°সে। মাছে ৬৩°সে বা শাঁস অস্বচ্ছ ও সহজে আলাদা হওয়া চাই। [৬]
5. **বাড়তি মিষ্টি নয়।** এই রেসিপিগুলোতে চিনি, মধু, মিষ্টি সিরাপ ও স্টক কিউব নেই। ১২ মাসের আগে মধু নয়। [১০]
6. **বসে ও তত্ত্বাবধানে।** শুয়ে, হাঁটতে হাঁটতে বা গাড়িতে খাওয়াবেন না। খাওয়ার সময় একজন বড় মানুষ কাছে থাকবেন। [৩]

মাপ পরিষ্কার করে নিন

মাপার উপকরণ	এই বইয়ের সংজ্ঞা
চা-চামচ	৫ মি.লি.
টেবিল-চামচ	১৫ মি.লি.
কাপ	২৫০ মি.লি.

এগুলো মানক মাপার চামচ/কাপ। বাসার চামচ ভিন্ন হতে পারে। গ্রাম ও মি.লি. একই নয়। উপকরণের গ্রামকে অগ্রাধিকার দিন; সব ঘরোয়া মাপ আনুমানিক।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

বয়স বদলালে খাবারও বদলাবে

একই রান্না ভিন্ন বয়সে ভিন্নভাবে পরিবেশন করুন। শুধু দাঁত ওঠা দিয়ে প্রস্তুতি বিচার করবেন না।

বয়স	ঘনত্ব ও পরিবেশন
৬–৮ মাস	প্রথমে অল্প পরিমাণ ঘন, ভালোভাবে চটকানো খাবার। ধীরে নরম দলাযুক্ত খাবারে অভ্যস্ত করুন।
৯–১১ মাস	দক্ষতা অনুযায়ী নরম দানাদার বা মিহি কুচি; নিরাপদ নরম finger food-ও শেখা যায়।
১২–২৩ মাস	পারিবারিক নরম খাবারের নিরাপদ ছোট অংশ; শক্ত, গোল বা হাড়যুক্ত অংশ নয়।
২৪ মাস পূর্ণ	একই নিরাপত্তা ও বৈচিত্র্য বজায় রেখে পরিবারের খাবারের অভ্যাস এগিয়ে নিন।

কতবার ও কতটা

সাধারণভাবে ৬–৮ মাসে ২–৩ বেলা, ৯–২৩ মাসে ৩–৪ বেলা খাবার এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ১–২টি নাস্তা। শিশুর দুধ খাওয়ার ধরন ও ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী পরিকল্পনা বদলাবে। [২]

সবে শুরু করলে কয়েক ছোট চামচ তুলে দিন। অভ্যস্ত শিশুর ক্ষেত্রেও প্রথমে অল্প দিন, চাইলে বাড়ান। রেসিপির পুরো ফলন এক শিশুকে এক বেলায় খাওয়ানোর লক্ষ্য নয়। মুখ ফিরিয়ে নেওয়া বা মুখ বন্ধ করলে জোর নয়। [১]

দুধের জায়গা অক্ষুণ্ণ রাখুন

ছয় মাসে খাবার শুরু হলেও বুকের দুধ চালিয়ে যান; দুই বছর বা তার বেশি সময় চলতে পারে। দুধের বিকল্প/ফর্মুলার ব্যক্তিগত পরিকল্পনা চিকিৎসকের সঙ্গে ঠিক করুন। খাবার বা দই দিয়ে নিজে থেকে দুধের feed বদলাবেন না। [১, ২]

MAA • FOOD & CARE

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

নতুন খাবার ও অ্যালার্জি

রেসিপিতে কয়েকটি উপকরণ একসঙ্গে থাকলেও নতুন অ্যালার্জেন পরিচয় হবে একবারে একটি করে।

পরিচয়ের পদ্ধতি

ডিম, মাছ, দুধের খাবার, গম ও চিনাবাদামের মতো উপকরণ প্রথমে অল্প, নিরাপদ আকারে পরিচয় করান। একই মিশ্রণে একাধিক নতুন অ্যালার্জেন দেবেন না। সহ্য হলে নিয়মিত খাদ্যতালিকায় রাখুন। [৪]

এই বইয়ের মিশ্র রেসিপি ব্যবহার করুন যখন সংশ্লিষ্ট অ্যালার্জেন সহ্য হয় বলে জানা আছে। তীব্র একজিমা, ডিমের অ্যালার্জি বা পরিচিত খাদ্য-অ্যালার্জি থাকলে প্রথম চিনাবাদাম পরিচয়ের আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। [৪, ১১]

কী লক্ষ করবেন

র‍্যাশ, ঠোঁট/মুখ ফোলা, বমি বা কাশি হলে খাওয়ানো বন্ধ করুন এবং চিকিৎসা-পরামর্শ নিন। শ্বাসকষ্ট, জিহ্বা/গলা ফুলে যাওয়া বা অস্বাভাবিক নিস্তেজতা হলে জরুরি চিকিৎসা নিন। [৪]

শ্বাসনালিতে খাবার আটকে গেলে

শিশু কাঁদতে, কাশতে বা শ্বাস নিতে না পারলে জরুরি সহায়তা প্রয়োজন। আগে থেকেই শিশুর choking first aid প্রশিক্ষণ নিন; মুখের ভেতরে না দেখে আঙুল ঢোকাবেন না। [১২]

বাদাম পেস্টের বিশেষ নিয়ম

গোটা বা কুচি বাদাম নয়। মসৃণ পেস্ট খাবারে বা পানিতে পাতলা করে মিশিয়ে দিন; সরাসরি চামচভর্তি আঠালো পেস্ট নয়। [৩, ৯]

এই বইয়ে “অ্যালার্জেন” বলতে প্রধান পরিচিত ঝুঁকি দেখানো হয়েছে; অন্য উপকরণেও প্রতিক্রিয়া হতে পারে। পরিচিত অ্যালার্জির খাবার নিজে থেকে আবার পরীক্ষা করবেন না।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

আজ কোন রেসিপি বানাবেন?



অলংকরণ; খাবারের পরিমাণ বা ঘনত্বের নির্দেশনা নয়।

সব পাতায় যাওয়ার দরকার নেই। সময়, উপকরণ ও শিশুর পরিচিত খাবার মিলিয়ে শুরু করুন।

আজকের প্রয়োজন	দেখুন রেসিপি
প্রায় ৫ মিনিট; রান্না ছাড়াই	২৩ / ২৪ • কলা বা পেঁপে–দই ২৯ • কলা–পাতলা বাদাম পেস্ট
চাল, ডাল ও মৌসুমি সবজি আছে	৪ / ৫ • মুগ–লাউ বা মসুর–গাজরের খিচুড়ি
ডিম দিয়ে সহজ একটি পদ	৯ • ডিম–আলুর ম্যাশ ১৫ • ডিম–টমেটোর নরম মিশ্রণ
মাছ আছে; কাঁটা বাছার সময় আছে	২ / ৬ / ১১ / ১২
মুরগি দিয়ে খাবার	৩ / ৮ / ১৩ / ১৪
ডাল বা ছোলা দিয়ে বৈচিত্র্য	১৭–২২ • নরম করে রান্না করা পদ

পদ বাছাইয়ের তিনটি প্রশ্ন

উপকরণগুলো আগে সহ্য হয়েছে? শিশুর জন্য নিরাপদে নরম করতে পারব? রান্না করে এখনই দেব, নাকি নিরাপদে রাখব?

২৩–৩০ নম্বরের “সহজ ছোট পদ” মূল খাবারের অংশও হতে পারে। এক বছরের আগে এগুলো দিয়ে প্রয়োজনীয় দুধের feed সরাবেন না। সময়গুলো প্রস্তুত উপকরণ ধরে আনুমানিক।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

রান্নার সময় আটকে গেলে

সময় শুধু ধারণা দেয়। খাবার পুরো সেদ্ধ এবং শিশুর দক্ষতা অনুযায়ী নরম হলো কি না—সেটিই দেখুন।

যা হয়েছে	যেভাবে ঠিক করবেন
খুব পাতলা খিচুড়ি / ডাল	নরম সেদ্ধ দানা ও সবজি চটকে মেশান। প্রয়োজন হলে ঢাকনা খুলে অল্প নেড়ে রান্না করুন। শুধু পানি ছেঁকে খাওয়াবেন না।
ঠান্ডা হলে শুকনা বা শক্ত	খাওয়ানোর জন্য আলাদা অংশে অল্প অল্প নিরাপদ উষ্ণ পানি মেশান। বড় আঠালো দলা ভেঙে নিন।
চাল / ডাল / সবজি ভেতরে শক্ত	অল্প গরম পানি দিয়ে ঢেকে আরও রান্না করুন। শুধু বাইরের নরম অংশ দেখে পরিবেশন নয়।
মুরগি আঁশযুক্ত	সম্পূর্ণ সেদ্ধ মাংসের শক্ত অংশ বাদ দিন; আঁশ খুব মিহি করে নরম ভাত/সবজির সঙ্গে মেশান।
ডিম / প্যানকেক রাবারের মতো	শক্ত অংশ দেবেন না। নরম অংশ চটকান; পরেরবার কম আঁচে রান্না করুন, তবে ডিম সম্পূর্ণ সেদ্ধ হওয়া চাই।
মাছের কাঁটা নিয়ে সন্দেহ	আবার ছোট ভাগে ছড়িয়ে পরীক্ষা করুন। নিশ্চিত হতে না পারলে সেই অংশ দেবেন না; ব্লেন্ডার কাঁটা সরায় না।

গ্রাম আগে, ঘরোয়া মাপ পরে

“সেদ্ধ” লেখা ছাড়া উপকরণের ওজন পরিষ্কার কাঁচা খাওয়ার উপযোগী অংশের; চাল/ডাল শুকনা, ফল খোসা-বীজ ছাড়া। দই ও পেস্ট সরাসরি ব্যবহারের ওজন। ডিমের আকার ভিন্ন হয়; অর্ধেক মাঝারি ডিম আনুমানিক ২৫ গ্রাম।

ফলন হলো পুরো রান্নার সম্ভাব্য পরিমাণ, এক বেলার পরিবেশন নয়। পানি ও আঁচে ফলন বদলাবে। প্রথমে অল্প তুলে দিন; শিশুর ক্ষুধা ও পেট ভরার সংকেত দেখুন।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

এক বেলায় খাবার মিলিয়ে দিন



অলংকরণ; বাটির আকার বা অনুপাত অনুকরণ করার প্রয়োজন নেই।

শুধু পেট ভরানো নয়—দিনজুড়ে ভিন্ন খাবারের সুযোগ দিন।

যে ভূমিকা	পরিচিত উপকরণ
শক্তি	চাল, আলু, চিড়া, সুজি বা ওটস
প্রোটিন ও অন্য পুষ্টি	ডিম, কাঁটামুক্ত মাছ, মুরগি, ডাল বা ছোলা
ফল ও সবজিতে বৈচিত্র্য	কুমড়া, গাজর, শাক, লাউ; পাকা পেঁপে বা কলা
চর্বি ও শক্তি	রেসিপির অল্প ভোজ্য তেল; উপযোগী পূর্ণচর্বিযুক্ত চিনি ছাড়া দই

আয়রনের কথা মনে রাখুন

শুধু ফল, সবজির পানি বা পাতলা সুজি দিয়ে প্রধান খাবার সাজাবেন না। আয়রনসমৃদ্ধ মাংস, ডালজাতীয় খাবার বা আয়রন-সমৃদ্ধকৃত শিশুখাদ্যে নিয়মিত বৈচিত্র্য রাখুন। রেসিপির ছোট পরিমাণে দৈনিক আয়রনের চাহিদা পূরণ নিশ্চিত হয় না। [১৪]

এই বই থেকে সহজ জোড়া

ডাল–কুমড়ার ম্যাশ (১৭) + নরম ভাত।
মাছ–মিষ্টিআলুর ম্যাশ (১১) + নরম সেদ্ধ মৌসুমি সবজি।
ডিম–আলুর ম্যাশ (৯) + অন্য সময়ে পাকা নরম ফল।

উপকরণের ভূমিকা: বাংলাদেশের খাদ্য-উপাদান সারণি [৭]। দই নির্বাচন [১৩]। এগুলো উদাহরণ, নির্দিষ্ট পরিমাণের দৈনিক খাদ্যতালিকা নয়। অ্যালার্জি ও শিশুর দক্ষতা মিলিয়ে নিন।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

ডিম ও মিষ্টিকুমড়ার খিচুড়ি



রেসিপি ১

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২২০–২৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ সমতল টেবিল-চামচ
মসুরডাল, শুকনা	১০ গ্রাম	প্রায় ২ চা-চামচ
কুমড়া, খোসা ও বীজ ছাড়া	৩০ গ্রাম	প্রায় ২ টেবিল-চামচ ছোট কুচি
ডিম, খোসা ছাড়া	২৫ গ্রাম	প্রায় অর্ধেক মাঝারি ডিম
সয়াবিন বা অন্য ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল ও ডাল ধুয়ে কুমড়া এবং পানি দিয়ে ঢেকে নরম করে রান্না করুন। পানি শুকিয়ে গেলে অল্প গরম পানি দিন।
2. ডিম আলাদা করে সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন। সাদা ও কুসুম শক্ত হলে খোসা ছাড়িয়ে প্রয়োজনীয় অংশ নিন।
3. চাল, ডাল ও কুমড়া সম্পূর্ণ নরম হলে ডিম এবং তেল মেশান। শিশুর জন্য উপযুক্তভাবে চটকান।
4. পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে কুসুম গরম হলে দিন। বাড়তি লবণ, চিনি বা মধু যোগ করবেন না।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডিম থেকে প্রোটিন; ডাল থেকে প্রোটিন ও কিছু আয়রন; কুমড়া থেকে বিটা-ক্যারোটিন পাওয়া যায়। তেল খাবারের শক্তির ঘনত্ব বাড়ায়। [৭]

বিকল্প: কুমড়ার বদলে সমপরিমাণ ভালোভাবে সেদ্ধ গাজর ব্যবহার করা যায়। ডিম বাদ দিলে পুষ্টিমান এক থাকবে না; পরিচিত সহনীয় প্রোটিনের বিকল্প পরিকল্পনা করুন।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম; ডালেও অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মাছ ও সবজির নরম ভাত



রেসিপি ২

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২০০–২৪০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	২০ গ্রাম	প্রায় ১⅓ টেবিল-চামচ
রুই/কাতলার কাঁটামুক্ত কাঁচা শাঁস	২৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
লাউ, খোসা ছাড়া	৩০ গ্রাম	প্রায় ২ টেবিল-চামচ কুচি
গাজর	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ কুচি
সয়াবিন বা অন্য ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৮০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল, লাউ ও গাজর পানি দিয়ে ঢেকে খুব নরম করে রান্না করুন।
2. মাছ আলাদা পাত্রে অল্প পানিতে ভালোভাবে সেদ্ধ করুন; ভেতর পর্যন্ত অস্বচ্ছ ও সহজে আলাদা হয় এমন হতে হবে।
3. পরিষ্কার হাতে ও চামচে মাছ ঝুরা করে কাঁটা আবার পরীক্ষা করুন। শুধু ব্লেন্ড করলে কাঁটামুক্ত হয় না।
4. ভাত-সবজিতে মাছ ও তেল মিশিয়ে ভালোভাবে গরম করুন। বয়স অনুযায়ী চটকে, তাপমাত্রা দেখে পরিবেশন করুন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মাছ প্রোটিন ও ভিটামিন বি১২-এর উৎস। গাজরে বিটা-ক্যারোটিন এবং ভাত থেকে শক্তি পাওয়া যায়। মাছের প্রজাতি অনুযায়ী পুষ্টিমান বদলায়; সব মাছকে সমান ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ বলা যাবে না। [৭]

বিকল্প: লাউয়ের বদলে কুমড়া ব্যবহার করা যায়। মাছের অ্যালার্জি থাকলে অন্য মাছ দিয়ে পরীক্ষা করবেন না; সহনীয় ডিম বা মুরগির বিকল্প চিকিৎসকের সঙ্গে ঠিক করুন।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মাছ। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মুরগি ও ডালের খিচুড়ি



রেসিপি ৩

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ৩০–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২৩০–২৭০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
মুগডাল, শুকনা	১০ গ্রাম	প্রায় ২ চা-চামচ
মুরগি, হাড়-চামড়া ছাড়া কাঁচা	২৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
কুমড়া	৩০ গ্রাম	প্রায় ২ টেবিল-চামচ কুচি
সয়াবিন বা অন্য ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২২০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. মুরগির জন্য আলাদা বোর্ড ও ছুরি ব্যবহার করুন। কাঁচা মাংসের সংস্পর্শের পর হাত ও ব্যবহৃত জায়গা পরিষ্কার করুন।
2. ছোট কুচি মুরগি, ধোয়া চাল-ডাল, কুমড়া ও পানি একসঙ্গে ঢেকে রান্না করুন। সব উপকরণ সম্পূর্ণ সেদ্ধ হওয়া চাই।
3. মুরগির মোটা অংশের ভেতর ৭৪°সে পৌঁছেছে কি না খাদ্য থার্মোমিটারে দেখুন। [৬] আঁশ ছোট করে আলাদা করে হাড় বা শক্ত অংশ পরীক্ষা করুন।
4. তেল মিশিয়ে বয়স অনুযায়ী চটকান। পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে তাপমাত্রা দেখে খাওয়ান।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মুরগি ও ডাল প্রোটিন দেয়। ডাল কিছু আয়রন ও আঁশ দেয়; কুমড়া বিটা-ক্যারোটিন দেয়। এই খাবারকে আয়রনের ঘাটতির চিকিৎসা বা দৈনিক সব পুষ্টির নিশ্চয়তা হিসেবে দেখাব না। [৭]

বিকল্প: মুগডালের বদলে মসুরডাল ব্যবহার করা যায়; সেদ্ধ হওয়ার সময় বদলাতে পারে। মুরগির বদলে ডিম দিলে অ্যালার্জেন এবং রান্নার ধাপ নতুন করে মিলিয়ে নিন।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মুগডালসহ যেকোনো উপকরণে প্রতিক্রিয়া হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মুগডাল ও লাউয়ের খিচুড়ি



রেসিপি ৪

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২১০–২৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
মুগডাল, শুকনা	১০ গ্রাম	প্রায় ২ চা-চামচ
লাউ, পরিষ্কার কুচি	৩০ গ্রাম	ওজন করে নিন
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল ও ডাল ধুয়ে পানি দিন। লাউ ছোট করে কেটে সঙ্গে দিন।
2. ঢেকে মৃদু আঁচে সব উপকরণ আঙুলে সহজে চটকানো যায় এমন নরম হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন।
3. প্রয়োজনে অল্প গরম পানি দিয়ে নেড়ে নিন। তেল দিন; বয়স ও দক্ষতা অনুযায়ী চটকান।
4. বাড়তি লবণ, চিনি বা স্টক কিউব দেবেন না। পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে কুসুম গরম হলে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডাল থেকে প্রোটিন, কিছু আয়রন ও আঁশ; চাল থেকে শক্তি পাওয়া যায়। সবজি খাবারে বৈচিত্র্য আনে। [৭]

বিকল্প: লাউ-এর বদলে নরম সেদ্ধ কুমড়া বা গাজর নিতে পারেন। মুগ ও মসুর একে অন্যের বিকল্প হতে পারে। সময় ও পুষ্টিমান বদলাবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডালে অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মসুরডাল ও গাজরের খিচুড়ি



রেসিপি ৫

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২১০–২৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
মসুরডাল, শুকনা	১০ গ্রাম	প্রায় ২ চা-চামচ
গাজর, পরিষ্কার কুচি	৩০ গ্রাম	ওজন করে নিন
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল ও ডাল ধুয়ে পানি দিন। গাজর ছোট করে কেটে সঙ্গে দিন।
2. ঢেকে মৃদু আঁচে সব উপকরণ আঙুলে সহজে চটকানো যায় এমন নরম হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করুন।
3. প্রয়োজনে অল্প গরম পানি দিয়ে নেড়ে নিন। তেল দিন; বয়স ও দক্ষতা অনুযায়ী চটকান।
4. বাড়তি লবণ, চিনি বা স্টক কিউব দেবেন না। পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে কুসুম গরম হলে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডাল থেকে প্রোটিন, কিছু আয়রন ও আঁশ; চাল থেকে শক্তি পাওয়া যায়। গাজর বা কুমড়ার বিটা-ক্যারোটিন শরীরে ভিটামিন এ তৈরিতে কাজে লাগে। [৭]

বিকল্প: গাজর-এর বদলে নরম সেদ্ধ কুমড়া বা গাজর নিতে পারেন। মুগ ও মসুর একে অন্যের বিকল্প হতে পারে। সময় ও পুষ্টিমান বদলাবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডালে অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মাছ ও কুমড়ার খিচুড়ি



রেসিপি ৬

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২১০–২৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
মসুরডাল, শুকনা	১০ গ্রাম	প্রায় ২ চা-চামচ
কুমড়া, পরিষ্কার কুচি	৩০ গ্রাম	ওজন করে নিন
মাছ কাঁটা ছাড়া	২৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল ও ডাল ধুয়ে পানি দিন। কুমড়া ছোট করে কেটে সঙ্গে দিন।
2. মাছ আলাদা করে সেদ্ধ করুন। শাঁস অস্বচ্ছ হলে ঝুরা করে আঙুলে ও চোখে কাঁটা পরীক্ষা করুন।
3. প্রয়োজনে অল্প গরম পানি দিয়ে নেড়ে নিন। মাছ মিশিয়ে তেল দিন; বয়স ও দক্ষতা অনুযায়ী চটকান।
4. বাড়তি লবণ, চিনি বা স্টক কিউব দেবেন না। পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে কুসুম গরম হলে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডাল থেকে প্রোটিন, কিছু আয়রন ও আঁশ; চাল থেকে শক্তি পাওয়া যায়। মাছ প্রোটিনের উৎস। গাজর বা কুমড়ার বিটা-ক্যারোটিন শরীরে ভিটামিন এ তৈরিতে কাজে লাগে। [৭]

বিকল্প: কুমড়া-এর বদলে নরম সেদ্ধ কুমড়া বা গাজর নিতে পারেন। মুগ ও মসুর একে অন্যের বিকল্প হতে পারে। সময় ও পুষ্টিমান বদলাবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মাছ; ডালেও প্রতিক্রিয়া হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

ডিম ও পালংশাকের নরম ভাত



রেসিপি ৭

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২১০–২৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
পালংশাক, পরিষ্কার কুচি	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
ডিম খোসা ছাড়া	২৫ গ্রাম	প্রায় অর্ধেক মাঝারি ডিম
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল ধুয়ে পানি দিন। পালংশাক ভালোভাবে ধুয়ে শক্ত ডাঁটা বাদ দিয়ে মিহি কুচি করুন।
2. ডিম আলাদা করে সেদ্ধ করুন; সাদা ও কুসুম শক্ত হলে প্রয়োজনীয় অংশ নিন। চাল নরম হলে পালংশাক দিয়ে সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন।
3. প্রয়োজনে অল্প গরম পানি দিয়ে নেড়ে নিন। ডিম মিশিয়ে তেল দিন; বয়স ও দক্ষতা অনুযায়ী চটকান।
4. বাড়তি লবণ, চিনি বা স্টক কিউব দেবেন না। পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে কুসুম গরম হলে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> চাল শক্তি দেয়। ডিম প্রোটিনের উৎস। সবজি খাবারে বৈচিত্র্য আনে। [৭]

বিকল্প: পালংশাক-এর বদলে নরম সেদ্ধ কুমড়া বা গাজর নিতে পারেন। সময় ও পুষ্টিমান বদলাবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম; ডালেও প্রতিক্রিয়া হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মুরগি ও লাউয়ের নরম ভাত



রেসিপি ৮

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ২১০–২৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
লাউ, পরিষ্কার কুচি	৩০ গ্রাম	ওজন করে নিন
মুরগি হাড়-চামড়া ছাড়া	২৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চাল ধুয়ে পানি দিন। লাউ ছোট করে কেটে সঙ্গে দিন।
2. মুরগি খুব ছোট কুচি করে চালের সঙ্গে সেদ্ধ করুন। খাদ্য থার্মোমিটারে ভেতর ৭৪°সে নিশ্চিত করুন।
3. প্রয়োজনে অল্প গরম পানি দিয়ে নেড়ে নিন। তেল দিন; বয়স ও দক্ষতা অনুযায়ী চটকান।
4. বাড়তি লবণ, চিনি বা স্টক কিউব দেবেন না। পরিষ্কার বাটিতে অল্প তুলে কুসুম গরম হলে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> চাল শক্তি দেয়। মুরগি প্রোটিনের উৎস। সবজি খাবারে বৈচিত্র্য আনে। [৭]

বিকল্প: লাউ-এর বদলে নরম সেদ্ধ কুমড়া বা গাজর নিতে পারেন। সময় ও পুষ্টিমান বদলাবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মুরগি; ডালেও প্রতিক্রিয়া হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

ডিম ও আলুর নরম ম্যাশ



রেসিপি ৯

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–২৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১০০–১২০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
আলু, খোসা ছাড়া	৬০ গ্রাম	প্রায় অর্ধেক ছোট আলু
ডিম, খোসা ছাড়া	২৫ গ্রাম	প্রায় অর্ধেক মাঝারি ডিম
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	২০–৩০ মি.লি.	ঘনত্ব মিলাতে

যেভাবে বানাবেন

1. আলু ছোট করে কেটে পানিতে সেদ্ধ করুন; ভেতর শক্ত থাকবে না।
2. ডিম সম্পূর্ণ সেদ্ধ করে সাদা ও কুসুম শক্ত করুন।
3. আলু ও ডিম একসঙ্গে চটকে তেল মেশান। প্রয়োজনমতো নিরাপদ গরম পানি দিন।
4. শুকনা দলা বা আঠালো বড় দলা ভেঙে নিন; কুসুম গরম অবস্থায় অল্প পরিবেশন করুন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডিম প্রোটিন ও ভিটামিন বি১২ দেয়; আলু শক্তির উৎস। [৭]

বিকল্প: আলুর বদলে মিষ্টিআলু ব্যবহার করতে পারেন।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

ভাপে রান্না ডিম ও সবজি



রেসিপি ১০

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–২৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৮০–১০০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
ডিম, খোসা ছাড়া	৫০ গ্রাম	১টি মাঝারি
সেদ্ধ গাজর, মিহি চটকানো	২০ গ্রাম	প্রায় ১½ টেবিল-চামচ
নিরাপদ পানি	৩০ মি.লি.	২ টেবিল-চামচ
ভোজ্য তেল	১.২৫ মি.লি.	এক চতুর্থাংশ চা-চামচ

যেভাবে বানাবেন

1. ডিম, পানি ও সেদ্ধ গাজর ভালোভাবে মেশান।
2. তাপসহনীয় ছোট বাটিতে তেল মেখে মিশ্রণ ঢালুন; ঢেকে ভাপে রান্না করুন।
3. মাঝখান পর্যন্ত জমাট ও সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন; ডিমের পদে ভেতর ৭১°সে হলে নিরাপদ।
4. ঠান্ডা করে চামচে ভেঙে চটকান; দক্ষ বড় শিশুকে খুব নরম অংশ দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডিম প্রোটিন দেয়; গাজর বিটা-ক্যারোটিন যোগ করে। [৭]

বিকল্প: গাজরের বদলে সেদ্ধ কুমড়া।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

খেয়াল রাখুন: ভাপার সময় বাটিতে বাইরের পানি যেন না ঢোকে। শক্ত বা রাবারের মতো হলে শিশুকে সেই টুকরা দেবেন না।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

মাছ ও মিষ্টিআলুর ম্যাশ



রেসিপি ১১

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–২৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১০০–১২০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মিষ্টিআলু, খোসা ছাড়া	৬০ গ্রাম	ওজন করে নিন
রুই/কাতলার কাঁটামুক্ত কাঁচা শাঁস	২৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	৩০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. মিষ্টিআলু নরম করে সেদ্ধ করুন।
2. মাছ আলাদা সেদ্ধ করে অস্বচ্ছ ও সহজে ঝুরা হয় এমন করুন।
3. মাছের শাঁস হাত ও চামচ দিয়ে পরীক্ষা করে সব কাঁটা বাদ দিন।
4. মিষ্টিআলু, মাছ ও তেল মিশিয়ে পানি দিয়ে ঘন ম্যাশ করুন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মাছ প্রোটিন দেয়; কমলা রঙের মিষ্টিআলু বিটা-ক্যারোটিন এবং শর্করা দেয়। [৭]

বিকল্প: মিষ্টিআলুর বদলে আলু; পুষ্টিমান এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মাছ। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

মাছ ও ডালের নরম মিশ্রণ



রেসিপি ১২

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–২৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৫০–১৮০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মসুরডাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
মাছের কাঁটামুক্ত কাঁচা শাঁস	২৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
কুমড়া	২৫ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. ধোয়া ডাল ও কুমড়া পানি দিয়ে খুব নরম করে সেদ্ধ করুন।
2. মাছ আলাদা সেদ্ধ করে ভালোভাবে কাঁটা বেছে ঝুরা করুন।
3. ডালের ঘন অংশে মাছ ও তেল মেশান; শুধু ছেঁকে নেওয়া ডালের পানি নয়।
4. গরম করে চটকে নিন; ঠান্ডা করে অল্প নরম ভাতের পাশে দিতে পারেন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডাল ও মাছ প্রোটিনের উৎস; ডাল থেকে কিছু আয়রন ও আঁশ পাওয়া যায়। [৭]

বিকল্প: মসুরের বদলে মুগ ব্যবহার করা যায়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মাছ ও ডাল। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

মুরগি ও আলুর ঘন মিশ্রণ



রেসিপি ১৩

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৫০–১৮০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মুরগি, হাড়-চামড়া ছাড়া	২৫ গ্রাম	কাঁচা অবস্থায় ওজন
আলু, খোসা ছাড়া	৬০ গ্রাম	ছোট কুচি
গাজর	২০ গ্রাম	মিহি কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১২০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. মুরগি মিহি কুচি করুন; আলু ও গাজর ছোট করে কাটুন।
2. পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; মুরগির ভেতর ৭৪°সে নিশ্চিত করুন।
3. মুরগির আঁশ ছোট করে আলাদা করুন, আলু ও গাজর চটকান।
4. তেল দিয়ে মেশান; ঝোল না ছেঁকে ঘন মিশ্রণ দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মুরগি প্রোটিন, আলু শক্তি এবং গাজর বিটা-ক্যারোটিন দেয়। [৭]

বিকল্প: আলুর বদলে মিষ্টিআলু ব্যবহার করা যায়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: উপকরণে পরিচিত অ্যালার্জি থাকলে দেবেন না। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রধান খাবার / ঘরোয়া রান্না

মুরগি ও সবজির নরম সুজি



রেসিপি ১৪

প্রধান খাবার • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২৫–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৮০–২২০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
সুজি, শুকনা	১৫ গ্রাম	প্রায় ১½ টেবিল-চামচ
মুরগি, হাড়-চামড়া ছাড়া	২৫ গ্রাম	কাঁচা অবস্থায় ওজন
কুমড়া	৩০ গ্রাম	মিহি কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৮০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. মুরগি ও কুমড়া পানি দিয়ে সেদ্ধ করুন; মুরগির ভেতর ৭৪°সে নিশ্চিত করুন।
2. মুরগির আঁশ মিহি করে দিন; কুমড়া চটকান।
3. সুজি অল্প অল্প ছড়িয়ে নেড়ে দিন, দলা ভেঙে সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন।
4. তেল দিন; ঠান্ডা হয়ে শক্ত হলে অল্প নিরাপদ গরম পানিতে ঘনত্ব মিলিয়ে নিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> সুজি শক্তি দেয়; মুরগি প্রোটিন যোগ করে। শুধু পানি-সুজির তুলনায় উপকরণে বৈচিত্র্য থাকে। [৭]

বিকল্প: সুজির বদলে ওটস নিলে রান্নার সময় বদলাতে হবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: গম/গ্লুটেন। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

ডিম ও টমেটোর নরম মিশ্রণ



রেসিপি ১৫

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ১০–১৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৭৫–৯৫ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
ডিম, খোসা ছাড়া	৫০ গ্রাম	১টি মাঝারি
টমেটো, নরম শাঁস	৩০ গ্রাম	প্রায় ২ টেবিল-চামচ
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৫ মি.লি.	১ টেবিল-চামচ

যেভাবে বানাবেন

1. টমেটো ধুয়ে মিহি কুচি করুন; শক্ত খোসার অংশ বাদ দিন।
2. তেল ও পানি দিয়ে টমেটো নরম করুন।
3. ফেটানো ডিম দিয়ে মৃদু আঁচে নেড়ে সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন; ভেজা কাঁচা অংশ থাকবে না, ভেতর ৭১°সে।
4. চটকে নরম ভাত/আলুর পাশে দিন; ডিম শক্ত করে ভাজবেন না।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডিম প্রোটিন দেয়; টমেটো স্বাদ ও খাবারের বৈচিত্র্য বাড়ায়। [৭]

বিকল্প: টমেটোর বদলে সেদ্ধ কুমড়া।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

প্রোটিনের পদ / ঘরোয়া রান্না

ডিম ও ডালের নরম ভাপা



রেসিপি ১৬

প্রোটিনের পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ৩০–৩৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১২০–১৫০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মসুরডাল, শুকনা	১০ গ্রাম	প্রায় ২ চা-চামচ
ডিম, খোসা ছাড়া	৫০ গ্রাম	১টি মাঝারি
কুমড়া	২০ গ্রাম	মিহি কুচি
নিরাপদ পানি	১০০ মি.লি.	ডাল সেদ্ধ করতে
ভোজ্য তেল	১.২৫ মি.লি.	বাটি মাখাতে

যেভাবে বানাবেন

1. ডাল ও কুমড়া নরম করে সেদ্ধ করে ঘন ম্যাশ করুন।
2. কিছুটা ঠান্ডা হলে ফেটানো ডিম মেশান।
3. তেল মাখানো ছোট বাটিতে ঢেলে ঢেকে ভাপ দিন; মাঝখান জমাট এবং ভেতর ৭১°সে করুন।
4. চামচে ভেঙে চটকে দিন; শক্ত কিনারা বাদ দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডাল ও ডিম প্রোটিন দেয়; ডাল কিছু আয়রনও যোগ করে। [৭]

বিকল্প: মসুরের বদলে নরম সেদ্ধ মুগডাল।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম ও ডাল। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

ডাল ও সবজির পদ / ঘরোয়া রান্না

মুগডাল ও মিষ্টিকুমড়ার ম্যাশ



রেসিপি ১৭

ডাল ও সবজির পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৪০–১৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মুগডাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
মিষ্টিকুমড়া, পরিষ্কার	৬০ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	ঘনত্ব অনুযায়ী

যেভাবে বানাবেন

1. ডাল বেছে ধুয়ে নিন।
2. মিষ্টিকুমড়া ও মুগডাল পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; সব অংশ আঙুলে সহজে চটকে যাওয়ার মতো নরম হওয়া চাই।
3. মিহি করে চটকান। শুধু পানি ছেঁকে দেবেন না; নরম ডালের ঘন অংশ রাখুন।
4. তেল মেশান; অল্প তুলে কুসুম গরম অবস্থায় দিন। চাইলে আলাদা নরম ভাতের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মুগডাল প্রোটিন ও আঁশ দেয়। ডাল কিছু আয়রনও যোগ করে। এই পদ একাই দিনের সব পুষ্টির চাহিদা মেটায় না। [৭]

বিকল্প: সবজি বদলে মৌসুমি কুমড়া, গাজর বা আলু ব্যবহার করুন। কাঁচা ও রান্না করা ওজন এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মুগডাল-এ অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

MAA • FOOD & CARE

ডাল ও সবজির পদ / ঘরোয়া রান্না

মসুরডাল ও মিষ্টিআলুর ম্যাশ



রেসিপি ১৮

ডাল ও সবজির পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৪০–১৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মসুরডাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
মিষ্টিআলু, পরিষ্কার	৬০ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	ঘনত্ব অনুযায়ী

যেভাবে বানাবেন

1. ডাল বেছে ধুয়ে নিন।
2. মিষ্টিআলু ও মসুরডাল পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; সব অংশ আঙুলে সহজে চটকে যাওয়ার মতো নরম হওয়া চাই।
3. মিহি করে চটকান। শুধু পানি ছেঁকে দেবেন না; নরম ডালের ঘন অংশ রাখুন।
4. তেল মেশান; অল্প তুলে কুসুম গরম অবস্থায় দিন। চাইলে আলাদা নরম ভাতের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মসুরডাল প্রোটিন ও আঁশ দেয়। ডাল কিছু আয়রনও যোগ করে। এই পদ একাই দিনের সব পুষ্টির চাহিদা মেটায় না। [৭]

বিকল্প: সবজি বদলে মৌসুমি কুমড়া, গাজর বা আলু ব্যবহার করুন। কাঁচা ও রান্না করা ওজন এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মসুরডাল-এ অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

ডাল ও সবজির পদ / ঘরোয়া রান্না

ছোলা ও সবজির মসৃণ ম্যাশ



রেসিপি ১৯

ডাল ও সবজির পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–৩০ মিনিট (ছোলা আগে সেদ্ধ করা) • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৪০–১৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
ছোলা সেদ্ধ, খোসা ছাড়ানো	৪০ গ্রাম	ওজন করে নিন
গাজর, পরিষ্কার	৪০ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১০০ মি.লি.	ঘনত্ব অনুযায়ী

যেভাবে বানাবেন

1. ছোলা ভালোভাবে সেদ্ধ করে খোসা ছাড়ান। শুকনা ছোলা ব্যবহার করলে আগে ভিজিয়ে, নতুন পানিতে পুরো নরম করে সেদ্ধ করুন।
2. গাজর ও ছোলা পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; সব অংশ আঙুলে সহজে চটকে যাওয়ার মতো নরম হওয়া চাই।
3. মিহি করে চটকান। ছোলা/মটরের গোটা দানা বা শক্ত খোসা থাকবে না।
4. তেল মেশান; অল্প তুলে কুসুম গরম অবস্থায় দিন। চাইলে আলাদা নরম ভাতের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ছোলা প্রোটিন ও আঁশ দেয়। এই পদ একাই দিনের সব পুষ্টির চাহিদা মেটায় না। [৭]

বিকল্প: সবজি বদলে মৌসুমি কুমড়া, গাজর বা আলু ব্যবহার করুন। কাঁচা ও রান্না করা ওজন এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ছোলা-এ অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

MAA • FOOD & CARE

ডাল ও সবজির পদ / ঘরোয়া রান্না

ডাল ও আলুর নরম মিশ্রণ



রেসিপি ২০

ডাল ও সবজির পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৪০–১৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মসুরডাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
আলু, পরিষ্কার	৬০ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	ঘনত্ব অনুযায়ী

যেভাবে বানাবেন

1. ডাল বেছে ধুয়ে নিন।
2. আলু ও মসুরডাল পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; সব অংশ আঙুলে সহজে চটকে যাওয়ার মতো নরম হওয়া চাই।
3. মিহি করে চটকান। শুধু পানি ছেঁকে দেবেন না; নরম ডালের ঘন অংশ রাখুন।
4. তেল মেশান; অল্প তুলে কুসুম গরম অবস্থায় দিন। চাইলে আলাদা নরম ভাতের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মসুরডাল প্রোটিন ও আঁশ দেয়। ডাল কিছু আয়রনও যোগ করে। এই পদ একাই দিনের সব পুষ্টির চাহিদা মেটায় না। [৭]

বিকল্প: সবজি বদলে মৌসুমি কুমড়া, গাজর বা আলু ব্যবহার করুন। কাঁচা ও রান্না করা ওজন এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মসুরডাল-এ অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

MAA • FOOD & CARE

ডাল ও সবজির পদ / ঘরোয়া রান্না

মটরশুঁটি ও আলুর মিহি ম্যাশ



রেসিপি ২১

ডাল ও সবজির পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৪০–১৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মটরশুঁটি তাজা, খোসা ছাড়া	৪০ গ্রাম	ওজন করে নিন
আলু, পরিষ্কার	৬০ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১০০ মি.লি.	ঘনত্ব অনুযায়ী

যেভাবে বানাবেন

1. মটরশুঁটি ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
2. আলু ও মটরশুঁটি পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; সব অংশ আঙুলে সহজে চটকে যাওয়ার মতো নরম হওয়া চাই।
3. মিহি করে চটকান। ছোলা/মটরের গোটা দানা বা শক্ত খোসা থাকবে না।
4. তেল মেশান; অল্প তুলে কুসুম গরম অবস্থায় দিন। চাইলে আলাদা নরম ভাতের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মটরশুঁটি প্রোটিন ও আঁশ দেয়। এই পদ একাই দিনের সব পুষ্টির চাহিদা মেটায় না। [৭]

বিকল্প: সবজি বদলে মৌসুমি কুমড়া, গাজর বা আলু ব্যবহার করুন। কাঁচা ও রান্না করা ওজন এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মটরশুঁটি-এ অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

ডাল ও সবজির পদ / ঘরোয়া রান্না

ডাল ও শাকের ঘন মিশ্রণ



রেসিপি ২২

ডাল ও সবজির পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ২০–৩০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৪০–১৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
মুগডাল, শুকনা	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
পালংশাক, পরিষ্কার	২০ গ্রাম	ছোট কুচি
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	ঘনত্ব অনুযায়ী

যেভাবে বানাবেন

1. ডাল বেছে ধুয়ে নিন।
2. পালংশাক ও মুগডাল পানি দিয়ে ঢেকে রান্না করুন; সব অংশ আঙুলে সহজে চটকে যাওয়ার মতো নরম হওয়া চাই।
3. মিহি করে চটকান। শুধু পানি ছেঁকে দেবেন না; নরম ডালের ঘন অংশ রাখুন।
4. তেল মেশান; অল্প তুলে কুসুম গরম অবস্থায় দিন। চাইলে আলাদা নরম ভাতের সঙ্গে মিলিয়ে দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> মুগডাল প্রোটিন ও আঁশ দেয়। ডাল কিছু আয়রনও যোগ করে। এই পদ একাই দিনের সব পুষ্টির চাহিদা মেটায় না। [৭]

বিকল্প: সবজি বদলে মৌসুমি কুমড়া, গাজর বা আলু ব্যবহার করুন। কাঁচা ও রান্না করা ওজন এক নয়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: মুগডাল-এ অ্যালার্জি হতে পারে। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

কলা ও চিনি ছাড়া দই



রেসিপি ২৩

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
কলা, পাকা শাঁস	৪০ গ্রাম	প্রায় ৩ টেবিল-চামচ চটকানো
পাস্তুরিত দুধের পূর্ণচর্বিযুক্ত, চিনি ছাড়া দই	৫০ গ্রাম	প্রায় ৩ টেবিল-চামচ

যেভাবে বানাবেন

1. ফল ধুয়ে খোসা বাদ দিন।
2. পাকা নরম শাঁস চটকান; শক্ত অংশ থাকলে বাদ দিন।
3. ঠান্ডা রাখা নিরাপদ দই মেশান। মধু, চিনি বা গুঁড়া দুধ যোগ করবেন না।
4. পরিষ্কার চামচে অল্প দিন; বানানোর পরই খাওয়ান।

> **কেন খাওয়াবেন**
> দই প্রোটিন ও ক্যালসিয়ামের উৎস; ফল স্বাদ ও কিছু আঁশ যোগ করে। [৭]

বিকল্প: কলা ও পেঁপে একে অন্যের বিকল্প হতে পারে; পুষ্টিমান হুবহু সমান নয়।

বয়স অনুযায়ী: শুরুতে চটকানো; প্রস্তুত হলে নরম দলায় এগোন। ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম চটকানো/ছোট অংশ। আপেল অবশ্যই সেদ্ধ নরম। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: দুধ। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

খেয়াল রাখুন: দুধের অ্যালার্জি থাকলে দইও দেবেন না। দইয়ের এই ব্যবহার মূল পানীয় হিসেবে গরুর দুধ দেওয়ার নির্দেশনা নয়।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। ফল-দই/পেস্টের মিশ্রণ: তৈরি করে তখনই দিন।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

পেঁপে ও চিনি ছাড়া দই



রেসিপি ২৪

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৯০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
পেঁপে, পাকা শাঁস	৪০ গ্রাম	প্রায় ৩ টেবিল-চামচ চটকানো
পাস্তুরিত দুধের পূর্ণচর্বিযুক্ত, চিনি ছাড়া দই	৫০ গ্রাম	প্রায় ৩ টেবিল-চামচ

যেভাবে বানাবেন

1. ফল ধুয়ে খোসা ও বীজ বাদ দিন।
2. পাকা নরম শাঁস চটকান; শক্ত অংশ থাকলে বাদ দিন।
3. ঠান্ডা রাখা নিরাপদ দই মেশান। মধু, চিনি বা গুঁড়া দুধ যোগ করবেন না।
4. পরিষ্কার চামচে অল্প দিন; বানানোর পরই খাওয়ান।

> **কেন খাওয়াবেন**
> দই প্রোটিন ও ক্যালসিয়ামের উৎস; ফল স্বাদ ও কিছু আঁশ যোগ করে। [৭]

বিকল্প: কলা ও পেঁপে একে অন্যের বিকল্প হতে পারে; পুষ্টিমান হুবহু সমান নয়।

বয়স অনুযায়ী: শুরুতে চটকানো; প্রস্তুত হলে নরম দলায় এগোন। ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম চটকানো/ছোট অংশ। আপেল অবশ্যই সেদ্ধ নরম। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: দুধ। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

খেয়াল রাখুন: দুধের অ্যালার্জি থাকলে দইও দেবেন না। দইয়ের এই ব্যবহার মূল পানীয় হিসেবে গরুর দুধ দেওয়ার নির্দেশনা নয়।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। ফল-দই/পেস্টের মিশ্রণ: তৈরি করে তখনই দিন।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

নরম চিড়া ও কলা



রেসিপি ২৫

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ১০–১৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৩০–১৬০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
চিড়া, শুকনা	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
পাকা কলা	৪০ গ্রাম	খোসা ছাড়া শাঁস
নিরাপদ পানি	১০০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে

যেভাবে বানাবেন

1. চিড়া বেছে ধুয়ে নিরাপদ পানিতে নরম হতে দিন।
2. চুলায় তুলে ভালোভাবে সেদ্ধ করুন; ভেতর শক্ত থাকবে না।
3. কলা মিহি চটকে চিড়ায় মেশান; ঘনত্ব মিলিয়ে নিন।
4. কুসুম গরম হলে দিন। শুকনা চিড়া বা শক্ত দলা দেবেন না।

> **কেন খাওয়াবেন**
> চিড়া শক্তি দেয়; কলা স্বাদ ও আঁশ যোগ করে। এটি প্রোটিনসমৃদ্ধ প্রধান খাবারের বিকল্প নয়। [৭]

বিকল্প: কলার বদলে পাকা পেঁপে চটকে ব্যবহার করা যায়।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: উপকরণে পরিচিত অ্যালার্জি থাকলে দেবেন না। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। চাল/চিড়া আছে: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

ডিম ও কলার নরম প্যানকেক



রেসিপি ২৬

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ১৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৮০–১০০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
ডিম, খোসা ছাড়া	৫০ গ্রাম	১টি মাঝারি
পাকা কলা	৪০ গ্রাম	চটকানো
আটা	১০ গ্রাম	প্রায় ১ টেবিল-চামচ
ভোজ্য তেল	১.২৫ মি.লি.	প্যান মাখাতে

যেভাবে বানাবেন

1. ডিম, চটকানো কলা ও আটা মেশান; শক্ত দলা ভেঙে নিন।
2. তেল মাখানো প্যানে অল্প অল্প মিশ্রণ দিয়ে পাতলা করে ছড়ান।
3. দুই পাশ মৃদু আঁচে সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন; মাঝখানে কাঁচা মিশ্রণ থাকবে না। ডিমের পদে ভেতর ৭১°সে।
4. নরম থাকলে দক্ষতা অনুযায়ী আঙুল-লম্বা সরু ফালি দিন। ছোট শিশুর জন্য অল্প নিরাপদ পানিতে নরম করে চটকান।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডিম প্রোটিন, আটা ও কলা শক্তি দেয়। [৭]

বিকল্প: কলার বদলে সেদ্ধ কুমড়া মেশানো যায়; মিশ্রণের ঘনত্ব বদলাবে।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে পানি দিয়ে নরম করে চটকানো; দক্ষতা থাকলে নরম সরু ফালি। ৯–২৩ মাসে দক্ষতা অনুযায়ী ফালি/নরম ছোট অংশ; শক্ত কিনারা বাদ। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম ও গম। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

খেয়াল রাখুন: শক্ত বা মচমচে কিনারা বাদ দিন। রবারের মতো বা আঠালো বড় টুকরা দেবেন না।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

ডিম দিয়ে নরম সুজি



রেসিপি ২৭

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ১৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৫০–১৮০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
সুজি	১৫ গ্রাম	প্রায় ১½ টেবিল-চামচ
ডিম, খোসা ছাড়া	২৫ গ্রাম	প্রায় অর্ধেক মাঝারি
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ

যেভাবে বানাবেন

1. পানি ফুটিয়ে সুজি অল্প অল্প দিয়ে নেড়ে সেদ্ধ করুন।
2. ডিম ফেটিয়ে ধীরে মেশাতে থাকুন; দলা হলে ভেঙে নিন।
3. মিশ্রণ পুরো সেদ্ধ করুন, ভেতর ৭১°সে; কাঁচা ডিম থাকবে না।
4. তেল মিশিয়ে ঘনত্ব মিলিয়ে ঠান্ডা করে দিন। চিনি বা মধু দেবেন না।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ডিম প্রোটিন যোগ করে; সুজি শক্তির উৎস। [৭]

বিকল্প: সুজির বদলে ওটস হলে সময় ও পানির পরিমাণ পরীক্ষা করুন।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ডিম ও গম। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

মিষ্টিকুমড়া ও ওটসের ঘন মিশ্রণ



রেসিপি ২৮

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ১৫–২০ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ১৮০–২১০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
সাধারণ ওটস	১৫ গ্রাম	ওজন করে নিন
কুমড়া	৫০ গ্রাম	খোসা-বীজ ছাড়া
নিরাপদ পানি	১৫০ মি.লি.	প্রয়োজনে অল্প বাড়বে
ভোজ্য তেল	২.৫ মি.লি.	আধা চা-চামচ

যেভাবে বানাবেন

1. কুমড়া ছোট করে কেটে পানি দিয়ে নরম করুন।
2. ওটস মিশিয়ে নেড়ে সম্পূর্ণ সেদ্ধ করুন।
3. কুমড়া চটকে ওটসের শক্ত অংশ আছে কি না পরীক্ষা করুন।
4. তেল মেশান; কুসুম গরম হলে ঘন মিশ্রণ দিন।

> **কেন খাওয়াবেন**
> ওটস শক্তি ও আঁশ দেয়; কুমড়া বিটা-ক্যারোটিন দেয়। [৭]

বিকল্প: ওটস না থাকলে নরম রান্না করা সুজি ব্যবহার করা যায়; গমের অ্যালার্জি খেয়াল করুন।

বয়স অনুযায়ী: ৬–৮ মাসে ঘন ও ভালো চটকানো; ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম ছোট অংশ। বয়সের সঙ্গে গিলতে পারার দক্ষতাও দেখুন। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: ওটসের প্যাকেটে গম/গ্লুটেনের তথ্য দেখুন। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। রান্না করা খাবার: সংরক্ষণ নিয়ম পৃষ্ঠা ৪১।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

কলা ও পাতলা মেশানো বাদাম পেস্ট



রেসিপি ২৯

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৬০–৭৫ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
পাকা কলা	৫০ গ্রাম	চটকানো শাঁস
মসৃণ চিনাবাদাম পেস্ট, চিনি-লবণ ছাড়া	২.৫ গ্রাম	প্রায় আধা চা-চামচ
নিরাপদ কুসুম গরম পানি	১০–২০ মি.লি.	প্রয়োজনে ঘনত্ব মিলাতে

যেভাবে বানাবেন

1. পেস্টের উপকরণ ও মেয়াদ দেখুন; বাদামের টুকরা থাকবে না।
2. পেস্ট আগে পানিতে মিশিয়ে পাতলা করুন; সরাসরি চামচভর্তি পেস্ট দেবেন না।
3. চটকানো কলায় ভালোভাবে মেশান; আঠালো বড় দলা থাকবে না।
4. সহ্য হয় এমন পরিচিত খাবার হিসেবে অল্প দিন; প্রথম চিনাবাদাম পরিচয়ের চিকিৎসা-পরিকল্পনার বিকল্প নয়।

> **কেন খাওয়াবেন**
> বাদাম পেস্ট চর্বি ও কিছু প্রোটিন দেয়; এই ছোট পরিমাণ পুরো প্রধান খাবারের বিকল্প নয়। [৭]

বিকল্প: বাদাম এড়াতে হলে শুধু কলা দিতে পারেন; পুষ্টিগতভাবে সমান বিকল্প হবে না।

বয়স অনুযায়ী: শুরুতে চটকানো; প্রস্তুত হলে নরম দলায় এগোন। ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম চটকানো/ছোট অংশ। আপেল অবশ্যই সেদ্ধ নরম। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: চিনাবাদাম। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

খেয়াল রাখুন: পরিচিত চিনাবাদাম অ্যালার্জিতে একেবারেই নয়। তীব্র একজিমা বা ডিমের অ্যালার্জি থাকলে প্রথম পরিচয়ের আগে চিকিৎসকের পরিকল্পনা নিন। গোটা বা কুচি বাদাম নয়।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। ফল-দই/পেস্টের মিশ্রণ: তৈরি করে তখনই দিন।

সহজ ছোট পদ / ঘরোয়া রান্না

ভাপে নরম আপেল ও দই



রেসিপি ৩০

সহজ ছোট পদ • ৬ মাস পূর্ণ হলে

প্রস্তুতি ও রান্না: প্রায় ১৫ মিনিট • সম্ভাব্য মোট ফলন: প্রায় ৯০–১১০ গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ	ঘরোয়া মাপ
আপেল, খোসা-বীজ ছাড়া	৫০ গ্রাম	ছোট পাতলা অংশ
পাস্তুরিত দুধের পূর্ণচর্বিযুক্ত, চিনি ছাড়া দই	৫০ গ্রাম	প্রায় ৩ টেবিল-চামচ
নিরাপদ পানি	৩০ মি.লি.	সেদ্ধ করতে

যেভাবে বানাবেন

1. আপেল ধুয়ে খোসা, বীজ ও শক্ত মাঝখান বাদ দিন।
2. পানি দিয়ে ঢেকে বা ভাপে সম্পূর্ণ নরম করুন।
3. ভালোভাবে চটকে ঠান্ডা করুন; তারপর দই মেশান।
4. বানানোর পরই অল্প দিন। কাঁচা শক্ত আপেলের টুকরা নয়।

> **কেন খাওয়াবেন**
> দই প্রোটিন ও ক্যালসিয়াম দেয়; আপেল স্বাদ ও কিছু আঁশ যোগ করে। [৭]

বিকল্প: আপেলের বদলে পাকা পেঁপে নিলে সেদ্ধ করার প্রয়োজন নেই।

বয়স অনুযায়ী: শুরুতে চটকানো; প্রস্তুত হলে নরম দলায় এগোন। ৯–১১ মাসে নরম দানাদার; ১২–২৩ মাসে নরম চটকানো/ছোট অংশ। আপেল অবশ্যই সেদ্ধ নরম। [২, ৩]

অ্যালার্জেন: দুধ। নতুন অ্যালার্জেন পরিচয়ের জন্য পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

অল্প তুলে দিন; চাইলে বাড়ান। পুরো রান্না এক বেলার লক্ষ্য নয়। ফল-দই/পেস্টের মিশ্রণ: তৈরি করে তখনই দিন।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

রান্নার পর নিরাপদে রাখুন

এই নিয়মগুলো শিশুর মুখে দেওয়া চামচের সংস্পর্শে না আসা, আলাদা রাখা খাবারের জন্য।

খাবার	রাখা ও ব্যবহার
ভাত, খিচুড়ি ও রান্না চিড়া	দ্রুত ঠান্ডা করে ১ ঘণ্টার মধ্যে ফ্রিজে দিন; ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার। [৫]
অন্যান্য রান্না করা খাবার	দ্রুত ঠান্ডা করে ১–২ ঘণ্টার মধ্যে ফ্রিজে; ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার। [৫]
ফল-দই বা কলা-পেস্ট মিশ্রণ	এই বইয়ে অল্প করে বানিয়ে তখনই দেওয়ার পরামর্শ। আধখাওয়া অংশ রাখবেন না।
ফ্রিজের তাপমাত্রা	০–৫°সে। যথেষ্ট ঠান্ডা ছিল কি না সন্দেহ হলে শিশুকে দেবেন না। [৮]

পুনরায় গরম

একবারই গরম করুন। ভেতর পর্যন্ত ধোঁয়া ওঠা গরম করে নেড়ে, শিশুর জন্য সহনীয় তাপমাত্রায় আনুন। শিশুর মুখ-লাগা চামচ দিয়ে মূল পাত্রে বারবার হাত দেবেন না। [৫]

ফ্রিজে জমিয়ে রাখলে

ছোট ভাগে তারিখ লিখে ফ্রিজারে রাখুন। গলানোর নিরাপদ উপায় ফ্রিজে রাখা; ঘরের তাপমাত্রায় নয়। পুরো গলার পর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ব্যবহার করুন। কেবল প্রয়োজনীয় অংশ গরম করুন। [৫]

বাংলাদেশের গরম ও বিদ্যুৎ পরিস্থিতি

নিরাপদ ঠান্ডা সংরক্ষণ নিশ্চিত না হলে একবারে অল্প রান্না করুন। গন্ধ ভালো থাকলেই খাবার নিরাপদ—এমন ধরে নেবেন না।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

একই বাজারে কয়েকটি রান্না

প্রথমে ঘরে কী আছে দেখুন। নিচের ছক দিয়ে রেসিপি বাছুন; রান্নার আগে সেই পাতার সম্পূর্ণ উপকরণ, তেল ও পানির মাপ মিলিয়ে নিন।

ঘরে যা আছে	যা বানাতে পারেন
চাল + ডাল + কুমড়া + ডিম	রেসিপি ১ বা ১৬
চাল + ডাল + মাছ + কুমড়া	রেসিপি ৬ বা ১২
মুরগি + চাল + লাউ / আলু + গাজর	রেসিপি ৮ বা ১৩
ডাল + মৌসুমি সবজি	রেসিপি ১৭, ১৮, ২০ বা ২২
দই + পাকা ফল	রেসিপি ২৩, ২৪ বা ৩০

বাজারের ছোট তালিকা

শুকনা: চাল, মসুর/মুগডাল, সুজি/চিড়া, ভোজ্য তেল।
তাজা: ডিম, মাছ বা মুরগি; কুমড়া/লাউ/গাজর/শাক; কলা বা পেঁপে।
নিরাপদ ঠান্ডা সংরক্ষণ থাকলে: চিনি ছাড়া পাস্তুরিত দুধের পূর্ণচর্বিযুক্ত দই।

দামি উপকরণ বাধ্যতামূলক নয়

ওটস বা আপেল না থাকলেও পরিচিত স্থানীয় উপকরণে অন্য রেসিপি বেছে নিতে পারেন। এক খাবার বদলে অন্য খাবার দিলে পুষ্টিমান হুবহু সমান হয় না। শুধু ফল বা শুধু সুজি দিয়ে মাছ/ডিম/ডালের জায়গা পূরণ হবে না।

অপচয় কমানোর উপায়

কাঁচা উপকরণ প্রয়োজন অনুযায়ী ভাগ করুন। একবার রান্না করা ভাত দিনের পর দিন নতুন পদে বদলে দেবেন না; সংরক্ষণের সময় গণনা প্রথম রান্না থেকেই।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

খাওয়ানোর শান্ত অভ্যাস

লক্ষ্য শিশুকে নিরাপদ খাবার চেনানো এবং নিজের ক্ষুধা বুঝতে শেখানো।

খাবার দেওয়ার আগে

শিশু জেগে আছে ও সোজা বসেছে কি না দেখুন। খাওয়ার জায়গা শান্ত রাখুন। খাবার ছোট পাত্রে অল্প তুলে দিন।

খাওয়ার সময়

সময় দিন, উৎসাহ দিন; মুখ ফিরিয়ে নিলে চাপ দেবেন না। একই খাবার আরেক দিন আবার দিন। একটি খাবার একবার না খাওয়া মানেই সে কখনও খাবে না—এমন নয়।

না খেলে

খাবারের ঘনত্ব, সময় ও আগের দুধ/নাস্তার অভ্যাস দেখুন। নিজে থেকে ক্ষুধার ওষুধ বা সব প্রধান খাবার বাদ দিয়ে মিষ্টি খাবার শুরু করবেন না। গিলতে সমস্যা, বারবার কাশি, ব্যথা, দীর্ঘস্থায়ী বমি বা বৃদ্ধি নিয়ে উদ্বেগ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

শুধু বাটির পরিমাণ দিয়ে বিচার নয়

এক বেলার বদলে কয়েক দিনের অভ্যাস দেখুন। শিশুর বৃদ্ধি নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবায় মূল্যায়ন করান। কোনো রেসিপি ওজন বা উচ্চতা বাড়ার নিশ্চয়তা নয়।

এই পাতার খাওয়ানোর নীতির ভিত্তি responsive feeding। বিস্তারিত সমস্যা সমাধান আলাদা “বাচ্চা খেতে না চাইলে” বইয়ের বিষয়। [১]

অল্প দিন। সংকেত দেখুন।
চাইলে আবার দিন।

ঘরের খাবারে শিশুর পুষ্টি

নতুন খাবারের ছোট রেকর্ড

চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করতে এই ছক ব্যবহার করতে পারেন। এটি অ্যালার্জি নির্ণয়ের পরীক্ষা নয়।

তারিখ	নতুন উপকরণ	পরিমাণ ও প্রস্তুতি	কী লক্ষ করলেন

রান্নার ব্যক্তিগত নোট

কোন ঘনত্বে সহজে খেয়েছে: _____

পরেরবার কী বদলাবেন: _____

চিকিৎসককে কী জিজ্ঞেস করবেন: _____

কোনো প্রতিক্রিয়া হলে উপকরণ, পরিমাণ ও সময় লিখে রাখুন। গুরুতর লক্ষণ হলে রেকর্ড পূরণ করতে অপেক্ষা না করে জরুরি চিকিৎসা নিন।

তথ্যসূত্র • অংশ ১

উৎস ও আরও পড়া

পরিপূরক খাবার, নিরাপত্তা ও পুষ্টিবিষয়ক নির্দেশনা আরও জানতে নিচের মূল উৎসগুলো পড়ুন।

১. WHO complementary feeding guideline, 2023
পরিপূরক খাবার, বৈচিত্র্য ও responsive feeding।
মূল উৎস খুলুন ↗

২. WHO Infant and young child feeding
বয়সভিত্তিক খাবারের সংখ্যা, ধীরে ঘনত্ব বাড়ানো ও বুকের দুধ।
মূল উৎস খুলুন ↗

৩. CDC Choking hazards
খাবারের আকার, প্রস্তুতি ও তত্ত্বাবধান।
মূল উৎস খুলুন ↗

৪. NHS Food allergies in babies and young children
অ্যালার্জেন পরিচয় ও প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ।
মূল উৎস খুলুন ↗

৫. NHS Storing and reheating food
ভাত ঠান্ডা করা, সংরক্ষণ ও পুনরায় গরম।
মূল উৎস খুলুন ↗

৬. FoodSafety.gov Safe minimum internal temperatures
মুরগির জন্য ৭৪°সে / ১৬৫°F।
মূল উৎস খুলুন ↗

৭. Food Composition Table for Bangladesh, 2013
স্থানীয় খাদ্য-উপাদানভিত্তিক পুষ্টি যাচাইয়ের ভিত্তি।
মূল উৎস খুলুন ↗

প্রতি উপকরণের পুষ্টিগত ভূমিকা সাধারণ খাদ্য-তথ্যের ভিত্তিতে দেওয়া। প্রতি শিশুর চাহিদা আলাদা; কোনো এক রেসিপি দৈনিক সব পুষ্টির নিশ্চয়তা নয়।

তথ্যসূত্র • অংশ ২

উৎস ও আরও পড়া

পরিপূরক খাবার, নিরাপত্তা ও পুষ্টিবিষয়ক নির্দেশনা আরও জানতে নিচের মূল উৎসগুলো পড়ুন।

৮. Food Standards Agency Chilling
ফ্রিজের নিরাপদ তাপমাত্রা।
মূল উৎস খুলুন ↗

৯. NHS Preparing food safely
খাবারের নিরাপদ আকার ও প্রস্তুতপ্রণালি।
মূল উৎস খুলুন ↗

১০. CDC Foods and drinks to avoid or limit
মধু, বাড়তি চিনি ও অন্যান্য সীমাবদ্ধতা।
মূল উৎস খুলুন ↗

১১. NIAID Peanut allergy prevention guidelines
উচ্চ ঝুঁকিতে চিনাবাদাম পরিচয়ের ব্যক্তিগত পরিকল্পনা।
মূল উৎস খুলুন ↗

১২. NHS How to stop a child from choking
জরুরি লক্ষণ এবং first aid শেখার উৎস।
মূল উৎস খুলুন ↗

১৩. NHS • From around 6 months
পূর্ণচর্বিযুক্ত দই; নিরাপদ ঘনত্বে ধীরে অগ্রগতি।
মূল উৎস খুলুন ↗

১৪. Health Canada • Nutrition from 6 to 24 months
আয়রনসমৃদ্ধ খাবার ও খাবারের বৈচিত্র্য; প্রকাশিত নির্দেশনাটি সংশোধনাধীন।
মূল উৎস খুলুন ↗

প্রতি উপকরণের পুষ্টিগত ভূমিকা সাধারণ খাদ্য-তথ্যের ভিত্তিতে দেওয়া। প্রতি শিশুর চাহিদা আলাদা; কোনো এক রেসিপি দৈনিক সব পুষ্টির নিশ্চয়তা নয়।

চিত্র: AI-সহায়তায় তৈরি অলংকরণ। খাবারের নিরাপদ প্রস্তুতি ও পরিবেশনে রেসিপির লিখিত নির্দেশনা অনুসরণ করুন।