MAA

শিশুর খাবারের সহায়ক সিরিজ • বই ৩

যে খাবার এখন নয়

৬ থেকে ২৪ মাস • কোন খাবার কখন, আর কেন নয়

এই বইয়ের একটাই নিয়ম

প্রতিটি “না”-এর পাশে একটি “হ্যাঁ” আছে

২৮
খাবারের পূর্ণ চার্ট
বয়স অনুযায়ী ✓ / ✗

৭
খাবার ১ বছরের আগে নয়
কারণসহ, বিকল্পসহ

১০
গলায় আটকানোর ঝুঁকি
ও নিরাপদে কাটার নিয়ম

৮
চেনা ভুল ধারণা
আর আসল ছবি

বইয়ের ভেতরে সাতটি অধ্যায়

মাস্টার চার্ট · ১ বছরের আগে নয় · গলায় আটকানোর ঝুঁকি · বাইরের খাবার · পরিবার ও বাস্তবতা · অ্যালার্জি · মিথ বনাম সত্য



কোর্স প্রশিক্ষক

ডা. অমিত ইন্দ্র

এমবিবিএস, এমডি (শিশু)
আইসিপিপিএন — শিশু পুষ্টি, যুক্তরাষ্ট্র
রেসিডেন্ট চিকিৎসক, ঢাকা শিশু হাসপাতাল
শিশু পুষ্টিতে ৫ বছরের অভিজ্ঞতা

মা অ্যাপের শিশু-পুষ্টি কোর্সের সহায়ক বই

প্রতিটি পরামর্শ সহজ ভাষায়, বাংলাদেশি ঘরের খাবার ধরে লেখা।

প্রিয় মা

আপনার হাতে এই বইটি এসেছে মানে আপনি ইতিমধ্যেই একটা কাজ করে ফেলেছেন — আপনি জানতে চাইছেন। এটাই সবচেয়ে বড় ব্যাপার।

বাচ্চাকে খাওয়ানো নিয়ে চারপাশ থেকে অনেক কথা আসে। কেউ বলেন এটা দাও, কেউ বলেন ওটা দিও না। সবাই ভালোবেসেই বলেন, কিন্তু মাঝখানে মা-টা দ্বিধায় পড়ে যান।

এই বইটি সেই দ্বিধা কমানোর জন্য। এখানে কোনো ভয় দেখানো নেই, কোনো দোষারোপ নেই। আপনি এতদিন যা করেছেন তা ভুল ছিল — এমন একটি কথাও এই বইয়ে নেই।

শুধু একটা কথা বলা আছে: **কোন খাবার এখনও একটু অপেক্ষা করবে, আর সেই জায়গায় আজ কী দেওয়া যায়।**

প্রতিটি “না”-এর পাশে একটি “হ্যাঁ” রাখা হয়েছে। কারণ শুধু নিষেধের তালিকা মা-কে দুশ্চিন্তায় ফেলে — বদলের তালিকা মা-কে ভরসা দেয়।

ভালোবাসা ও শুভকামনায়,
মা অ্যাপ পরিবার

এই বই কীভাবে ব্যবহার করবেন

পুরো বই একবারে পড়তে হবে না। যখন যেটা দরকার, সেই পাতাটা খুলুন।

তাড়া থাকলে

শেষের **“এক নজরে”** পাতাটা দেখুন। ছবি তুলে রান্নাঘরে রাখুন।

কিছু দেব কি না ভাবছেন

মাস্টার চার্টে খাবারটি খুঁজুন। বয়স অনুযায়ী ✓ না ✗ দেখে নিন।

কেউ প্রশ্ন করলে

“পরিবারের সাথে কথা” পাতায় সম্মান রেখে উত্তর দেওয়ার কথা লেখা আছে।

ভয় পেলে

“কখন ডাক্তার দেখাবেন” পাতায় স্পষ্ট লক্ষণগুলো দেওয়া আছে।

একটা কথা মনে রাখবেন

এই বই চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়। প্রতিটি শিশু আলাদা। আপনার শিশুর অ্যালার্জি, অসুস্থতা বা বৃদ্ধি নিয়ে উদ্বেগ থাকলে অবশ্যই চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।

কেন কিছু খাবার অপেক্ষা করে

শিশুর শরীর বড়দের ছোট সংস্করণ নয়। চারটি কারণে কিছু খাবার সময়ের আগে দেওয়া যায় না।

১. কিডনি অপরিণত

বাড়তি লবণ ও খনিজ বের করে দেওয়ার ক্ষমতা এখনও কম। তাই লবণ ও গরুর দুধ অপেক্ষা করে।

২. অন্ত্র এখনও নরম

অন্ত্রের দেয়াল পাতলা। কিছু খাবার সূক্ষ্ম রক্তক্ষরণ বা প্রদাহ ঘটাতে পারে।

৩. শ্বাসনালি সরু

শিশুর শ্বাসনালি একটি পেনসিলের মতো সরু। গোল বা শক্ত খাবার পুরোটা আটকে দিতে পারে।

৪. পেট খুব ছোট

পেটে জায়গা সামান্য। পুষ্টিহীন খাবার সেই জায়গা দখল করলে দরকারি খাবার আর ঢোকে না।

সবচেয়ে বড় কারণ — জায়গা

একটি ৮ মাসের শিশুর পাকস্থলী প্রায় তার নিজের মুঠোর সমান। একটি বিস্কুট সেই জায়গার বড় অংশ নিয়ে নেয়। তাই “একটু খেলে কী হয়” প্রশ্নের উত্তর হলো — যা ঢুকল না, সেটাই ক্ষতি।

এক

মাস্টার চার্ট

কোন খাবার কোন বয়সে

পানীয় • মিষ্টি ও প্যাকেট • অন্যান্য

✓ চলবে ✗ এখনও নয়

পানীয়

বুকের দুধ

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✓	✓	✓

সবচেয়ে ভালো খাবার ও পানীয়

ফুটানো ঠান্ডা পানি

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
অল্প	✓	✓

খাবারের সাথে অল্প করে

গরুর দুধ (প্রধান পানীয়)

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✓

অন্ত্রে সূক্ষ্ম রক্তক্ষরণ, আয়রন শোষণে বাধা, কিডনির উপর চাপ

বদলে দিন — বুকের দুধ

গরুর দুধ (রান্নায় অল্প)

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	অল্প	✓

রান্নায় সামান্য চলে, পান করার জন্য নয়

বদলে দিন — টক দই, ছানা

ফলের রস / প্যাকেট জুস

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	খুব কম

চিনি বেশি, আঁশ নেই, দাঁতের ক্ষতি

বদলে দিন — গোটা ফল চটকে

চা ও কফি

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

ক্যাফেইন; চায়ের ট্যানিন আয়রন শোষণ কমায়

বদলে দিন — পানি

কোল্ড ড্রিংকস

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

চিনি ও ক্যাফেইন, পুষ্টি শূন্য

বদলে দিন — পানি, ডাবের পানি (১ বছরের পর)

কৌটার গুঁড়ো দুধ

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
চিকিৎসকের পরামর্শে	চিকিৎসকের পরামর্শে	চিকিৎসকের পরামর্শে

বুকের দুধ না থাকলে চিকিৎসক ঠিক করে দেবেন

মিষ্টি ও প্যাকেটজাত

লবণ

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	খুব সামান্য

কিডনি এখনও অপরিণত

বদলে দিন — খাবারের নিজের স্বাদ, একটু ঘি

চিনি ও গুড়

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	এড়িয়ে চলুন

দাঁতের ক্ষয়, মিষ্টির অভ্যাস

বদলে দিন — পাকা ফলের নিজের মিষ্টি

মধু

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✓

বোটুলিজম — একধরনের মারাত্মক খাদ্যবিষক্রিয়া

বদলে দিন — পাকা কলা চটকে

বিস্কুট ও কেক

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

পেট ভরায়, পুষ্টি দেয় না

বদলে দিন — মুড়ি, চিড়া, সেদ্ধ আলু

চিপস ও চানাচুর

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

লবণ, তেল, গলায় আটকানোর ঝুঁকি

বদলে দিন — সেদ্ধ সবজির টুকরা

সেরিলাক / চালের গুঁড়া (প্রধান খাবার হিসেবে)

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

শুধু শর্করা; প্রোটিন ও আয়রন কম

বদলে দিন — সবজি-ডাল-ডিমের খিচুড়ি

চকলেট

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

চিনি ও ক্যাফেইন

বদলে দিন — পাকা ফল

ভাজাপোড়া ও ফাস্ট ফুড

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

তেল, মসলা, হজমে সমস্যা

অন্যান্য খাবার

১ / ২

ডিমের কুসুম

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
৭ মাস থেকে	✓	✓

ভালো আয়রন; ভালো করে সিদ্ধ

ডিমের সাদা অংশ

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
সাবধানে	✓	✓

অ্যালার্জি বেশি হয়; অল্প দিয়ে শুরু

কাঁটা ছাড়া মাছ

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✓	✓	✓

কাঁটা খুব ভালো করে বেছে নিন

ছোট মাছ (কাঁটাসহ)

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	সাবধানে

কাঁটা গলায় আটকাতে পারে

বদলে দিন — কাঁটা ছাড়া বড় মাছ

চিংড়ি

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	সাবধানে	✓

অ্যালার্জি হতে পারে; অল্প দিয়ে শুরু

বদলে দিন — মাছ, মুরগি

আস্ত বাদাম

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗ (৫ বছর পর্যন্ত)

গলায় আটকানোর সবচেয়ে বড় ঝুঁকি

বদলে দিন — বাদাম গুঁড়া করে খাবারে

অন্যান্য খাবার

২ / ২

বাদামের মাখন (একা)

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	পাতলা করে

আঠালো, গলায় আটকায়

বদলে দিন — রুটিতে পাতলা করে

আস্ত আঙুর ও ছোট গোল ফল

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	৪ টুকরা করে

গোল ও পিচ্ছিল — শ্বাসনালি আটকে দেয়

বদলে দিন — লম্বালম্বি ৪ টুকরা

কাঁচা শক্ত সবজি

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	সেদ্ধ করে

শক্ত টুকরা চিবাতে পারে না

বদলে দিন — ভাপে নরম করে লম্বা টুকরা

পপকর্ন

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗ (৫ বছর পর্যন্ত)

শ্বাসনালিতে আটকে যায়

বদলে দিন — মুড়ি

কাঁচা দুধ ও কাঁচা দই

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	✗

জীবাণু; সব সময় ফুটানো বা প্যাকেটজাত

বদলে দিন — ফুটানো দুধের দই

বড় শিকারি মাছ

৬–৮ মাস	৮–১২ মাস	১২–২৪ মাস
✗	✗	এড়িয়ে চলুন

পারদ জমতে পারে

বদলে দিন — রুই, তেলাপিয়া, পাঙ্গাশ

পরিচিত অ্যালার্জি থাকলে নতুন কোনো খাবার চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া শুরু করবেন না।

দুই

১ বছরের আগে নয়

সাতটি খাবার, আর তার কারণ

লবণ • চিনি • মধু • গরুর দুধ

সেরিলাক • চা • ফলের রস

১ বছরের আগে নয় · ১ / ৭

লবণ

১ বছরের আগে একেবারেই নয়

শিশুর কিডনি এখনও পুরোপুরি তৈরি হয়নি। বাড়তি লবণ বের করে দেওয়ার ক্ষমতা তার কম।

বেশি লবণ কিডনির উপর চাপ ফেলে। ছোটবেলায় নোনতা স্বাদে অভ্যস্ত হলে সারা জীবন লবণ বেশি খাওয়ার অভ্যাস তৈরি হয়।

মনে রাখবেন, লবণ শুধু আপনি যেটুকু দেন সেটাই নয় — বিস্কুট, চানাচুর, প্যাকেটের খাবারেও লুকানো লবণ থাকে।

বদলে কী দেবেন

- খাবারের নিজের স্বাদ — সবজি, ডাল, মাছের স্বাদই যথেষ্ট
- ১ চা চামচ ঘি বা তেল স্বাদ বাড়ায়
- রান্নার সময় পরিবারের হাঁড়ি থেকে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন — লবণ দেওয়ার আগে

১ বছরের পর খুব সামান্য লবণ শুরু করা যায়। পরিমাণ চিকিৎসকের সাথে ঠিক করে নিন।

১ বছরের আগে নয় · ২ / ৭

চিনি ও গুড়

দুই বছর পর্যন্ত বাড়তি মিষ্টি নয়

শিশুর খাবারে বাড়তি চিনির কোনো প্রয়োজন নেই। পাকা ফল ও দুধে যে প্রাকৃতিক মিষ্টি আছে, তাই যথেষ্ট।

প্রথম দাঁত ওঠার পর থেকেই চিনি দাঁতের ক্ষয় শুরু করতে পারে।

মিষ্টি স্বাদে অভ্যস্ত হলে বাচ্চা সবজি ও ডালের সাদামাটা স্বাদ নিতে চায় না — অরুচির একটি বড় কারণ এটাই।

বদলে কী দেবেন

- পাকা কলা, পাকা পেঁপে, পাকা আম — প্রাকৃতিক মিষ্টি
- সুজি বা পায়েস রান্না করুন চিনি ছাড়া
- খেজুর কুচি (১ বছরের পর, বিচি ছাড়া)

গুড়ও চিনি। “স্বাস্থ্যকর চিনি” বলে কিছু নেই।

১ বছরের আগে নয় · ৩ / ৭

মধু

১ বছরের আগে একেবারেই নয়

মধুতে এমন এক ধরনের জীবাণুর বীজ থাকতে পারে যা বড়দের কোনো ক্ষতি করে না, কিন্তু ১ বছরের কম বয়সী শিশুর অন্ত্রে বিষ তৈরি করতে পারে।

একে বলা হয় ইনফ্যান্ট বোটুলিজম। এটি বিরল, কিন্তু খুব মারাত্মক।

ফুটিয়ে বা রান্না করেও এই ঝুঁকি দূর হয় না।

বদলে কী দেবেন

- পাকা কলা চটকে — প্রাকৃতিক মিষ্টি
- পাকা পেঁপের পিউরি
- কাশির জন্য মধু নয় — চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

ঠোঁটে বা জিভে মধু লাগানোর পুরোনো প্রথাও ১ বছরের আগে নিরাপদ নয়।

১ বছরের আগে নয় · ৪ / ৭

গরুর দুধ

১ বছরের আগে প্রধান পানীয় হিসেবে নয়

গরুর দুধে প্রোটিন ও খনিজ এত বেশি যে শিশুর কিডনিকে বাড়তি পরিশ্রম করতে হয়।

এটি শিশুর অন্ত্রে খুব সূক্ষ্ম রক্তক্ষরণ ঘটাতে পারে, যা চোখে দেখা যায় না — কিন্তু ধীরে ধীরে আয়রন কমিয়ে দেয়।

গরুর দুধে আয়রন খুব কম, আবার এটি খাবারের আয়রন শোষণেও বাধা দেয়। অনেক শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্যও হয়।

বদলে কী দেবেন

- বুকের দুধ — ২ বছর বা তার বেশি পর্যন্ত
- টক দই ও ছানা ৮ মাসের পর অল্প করে চলে
- রান্নায় সামান্য দুধ ব্যবহার করা যায়

১ বছরের পর দিনে ১–২ কাপ গরুর দুধ দেওয়া যায়। এর বেশি নয় — বেশি দুধ খেলে বাচ্চা ভাত-মাছ কম খায়।

১ বছরের আগে নয় · ৫ / ৭

সেরিলাক ও চালের গুঁড়া

প্রধান খাবার হিসেবে নয়

এগুলোতে প্রায় পুরোটাই শর্করা। শিশুর এই বয়সে দরকার শর্করা, প্রোটিন ও চর্বি — তিনটিই।

শুধু এই ধরনের খাবারে অভ্যস্ত শিশুদের কিছুদিন পর আয়রন ও প্রোটিনের ঘাটতি নিয়ে আসতে দেখা যায়।

বাচ্চা খিচুড়ি খেতে চাইছে না বলে সেরিলাকে ফিরে যাওয়া — এটাই সবচেয়ে সাধারণ ভুল।

বদলে কী দেবেন

- চাল + ডাল + সবজি + একটি প্রোটিন দিয়ে খিচুড়ি
- ডিম, মাছ, মুরগি বা ডাল — প্রতিদিন একটি
- সুজি নাস্তায় চলে, মূল খাবার হিসেবে নয়

বাচ্চা প্রথমে নতুন স্বাদ ফিরিয়ে দিতেই পারে। ৮–১০ বার চেষ্টা করলে বেশিরভাগ শিশু গ্রহণ করে।

১ বছরের আগে নয় · ৬ / ৭

চা ও কফি

দুই বছর পর্যন্ত নয়

চা ও কফিতে ক্যাফেইন থাকে। ছোট শিশুর জন্য নিরাপদ ক্যাফেইনের কোনো মাত্রা নির্ধারিত নেই।

ক্যাফেইন ঘুম নষ্ট করে, বুকের ধড়ফড় বাড়াতে পারে।

চায়ের ট্যানিন খাবারের আয়রন শোষণে বাধা দেয় — বাংলাদেশে যে ঘাটতিটি এমনিতেই সবচেয়ে বেশি।

বদলে কী দেবেন

- ফুটিয়ে ঠান্ডা করা পানি
- বুকের দুধ
- ১ বছরের পর সামান্য ডাবের পানি

বিস্কুট চায়ে ভিজিয়ে দেওয়ার অভ্যাসটি এই দুটি সমস্যা একসাথে নিয়ে আসে।

১ বছরের আগে নয় · ৭ / ৭

ফলের রস ও প্যাকেট জুস

১ বছরের আগে নয়

রস করলে ফলের আঁশ ফেলে দেওয়া হয় — থেকে যায় শুধু চিনি ও পানি।

প্যাকেটের জুসে প্রায়ই বাড়তি চিনি মেশানো থাকে। “১০০% ফলের রস” লেখা থাকলেও তাতে আঁশ থাকে না।

রস পেট ভরিয়ে দেয়, তাই বাচ্চা মূল খাবার কম খায়। বেশি রস খেলে পাতলা পায়খানাও হতে পারে।

বদলে কী দেবেন

- গোটা ফল চটকে বা ছোট টুকরা করে
- পেয়ারা, পাকা পেঁপে, কলা, আম — মৌসুম অনুযায়ী
- পিপাসা পেলে পানি

১ বছরের পরেও দিনে আধা কাপের বেশি রস নয়, এবং তা গোটা ফলের বিকল্প নয়।

তিন

গলায় আটকানোর ঝুঁকি

সবচেয়ে জরুরি অধ্যায়

ঝুঁকির খাবার • কাটার নিয়ম

খাওয়ানোর ৫ নিয়ম • বিষম খেলে

যে খাবারগুলো ঝুঁকিপূর্ণ

শিশুর শ্বাসনালি একটি পেনসিলের মতো সরু। গোল, শক্ত, পিচ্ছিল বা আঠালো খাবার সেটি পুরোপুরি আটকে দিতে পারে।

খাবার	কেন ঝুঁকি	কী করবেন
আস্ত বাদাম, চিনাবাদাম	৫ বছর পর্যন্ত একেবারেই নয়	**গুঁড়া করে খাবারে মেশান**
আস্ত আঙুর, ছোট গোল ফল	গোল ও পিচ্ছিল — পুরো শ্বাসনালি আটকে দেয়	**লম্বালম্বি ৪ টুকরা করুন**
পপকর্ন	শক্ত খোসা শ্বাসনালিতে আটকে থাকে	**মুড়ি দিন**
কাঁচা গাজর, শক্ত সবজি	শক্ত টুকরা ভাঙতে পারে না	**ভাপে নরম করে লম্বা টুকরা**
মাংসের বড় টুকরা	চিবিয়ে ছোট করতে পারে না	**খুব ছোট টুকরা বা মিহি করে**
মাছের কাঁটা	গলায় বিঁধে যায়	**হাত দিয়ে ভালো করে বেছে নিন**
আস্ত কিশমিশ ও শুকনো ফল	আঠালো ও শক্ত	**কুচি করে কাটুন**
বাদামের মাখন এক চামচে	তালুতে আটকে যায়	**রুটিতে খুব পাতলা করে**
শক্ত মিষ্টি ও ললিপপ	পুরোটা গিলে ফেলতে পারে	**দেবেন না**
সসেজ ও হটডগ	গোল টুকরা শ্বাসনালির মাপের	**লম্বালম্বি চিরে ছোট টুকরা**

নিরাপদে কাটার নিয়ম

বেশিরভাগ ঝুঁকি খাবারটি বাদ দিয়ে নয় — ঠিকভাবে কেটে দিলেই কমে যায়।

গোল ফল	লম্বালম্বি চার টুকরা — কখনো গোল চাকতি করে নয়
সবজি	আগে ভাপে বা সিদ্ধ করে নরম করুন, তারপর আঙুলের মতো লম্বা টুকরা
ফল ও সবজির খোসা	ছোট বাচ্চার জন্য খোসা ছাড়িয়ে নিন
পনির	কুচি করুন বা সরু লম্বা টুকরা করুন
মাংস ও মাছ	সব হাড় ও কাঁটা তুলে ফেলুন, তারপর মিহি করুন
বাদাম ও বীজ	গুঁড়া বা কুচি করে খাবারে মেশান

সবচেয়ে বড় ভুল

গোল ফল বা সসেজ **গোল চাকতি করে** কাটা। এই আকৃতিটিই ঠিক শ্বাসনালির মাপের। সব সময় **লম্বালম্বি** কাটুন, তারপর ছোট করুন।

খাওয়ানোর সময় পাঁচটি নিয়ম

ঝুঁকির বড় অংশ খাবারে নয় — খাওয়ানোর ধরনে।

১ **বসিয়ে খাওয়ান**
শুয়ে, হাঁটতে হাঁটতে বা গাড়িতে নয়। সোজা হয়ে বসে খাওয়া সবচেয়ে নিরাপদ।

২ **একজন বড় মানুষ পাশে**
খাওয়ার পুরো সময় একজন প্রাপ্তবয়স্ক কাছে থাকুন। চোখ সরাবেন না।

৩ **হাসানো বা কাঁদানো নয়**
মুখে খাবার থাকা অবস্থায় হাসলে বা কাঁদলে খাবার শ্বাসনালিতে ঢুকতে পারে।

৪ **তাড়াহুড়ো নয়**
বাচ্চাকে নিজের গতিতে খেতে দিন। মুখ খালি হলে তবেই পরের চামচ।

৫ **খেলনা ও ছোট জিনিস দূরে**
খাবারের সময় টেবিলে ছোট জিনিস রাখবেন না।

বিষম খেলে কী করবেন

এই পাতাটি আগেই পড়ে রাখুন। দরকারের সময় পড়ার সুযোগ থাকে না।

কাশছে, কিন্তু শব্দ হচ্ছে

বাচ্চা কাশতে পারছে, কাঁদতে পারছে বা শব্দ করছে — মানে বাতাস চলাচল করছে। **পিঠে চাপড় দেবেন না, মুখে আঙুল দেবেন না।** তাকে কাশতে দিন, পাশে থাকুন, শান্ত রাখুন।

শব্দ বন্ধ হয়ে গেলে — জরুরি

কাশি বা কান্নার শব্দ নেই, মুখ নীলচে হয়ে আসছে, শ্বাস নিতে পারছে না — এটি জরুরি অবস্থা।

১. সাথে সাথে চিৎকার করে কাউকে ডাকুন — একজন সাহায্য করবে, একজন হাসপাতালে নেওয়ার ব্যবস্থা করবে।
২. চোখে খাবার দেখা না গেলে মুখে আঙুল ঢোকাবেন না — এতে খাবার আরও ভেতরে চলে যেতে পারে।
৩. শিশুকে উপুড় করে মাথা নিচু রেখে দুই কাঁধের মাঝখানে হাতের গোড়া দিয়ে চাপড় দিতে হয় — এই কৌশলটি **হাতে-কলমে শিখে রাখা দরকার**, শুধু পড়ে নয়।
৪. যত দ্রুত সম্ভব নিকটতম হাসপাতালে নিন।

এই কৌশলটি একবার হাতে-কলমে শিখে নিন — আপনার এলাকার হাসপাতাল, কমিউনিটি ক্লিনিক বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে। পড়ে শেখার চেয়ে একবার দেখে শেখা অনেক বেশি কাজে লাগে।

আগেই লিখে রাখুন

নিকটতম হাসপাতাল: _____

চিকিৎসকের নম্বর: _____

জরুরি সেবা: ৯৯৯

চার

বাইরের খাবার

যা কেড়ে নেয়, যা দেয় না

বিস্কুট • চিপস • কেক

কোল্ড ড্রিংকস • প্যাকেট জুস

কী কেড়ে নেয়

বাইরের খাবারের আসল ক্ষতি বিষক্রিয়া নয় — **জায়গা দখল**। ছোট পেটে যা ঢুকল, পুষ্টিকর খাবার আর সেখানে ঢুকতে পারল না।

যা দেওয়া হলো	পেটে কতটা জায়গা নিল	যা দিল না
২টি বিস্কুট	প্রায় আধা বাটি খিচুড়ির সমান পেট ভরায়	প্রোটিন প্রায় নেই, আয়রন নেই
এক প্যাকেট চিপস	লবণ ও তেল, পেট ভরা	কোনো ভিটামিন বা খনিজ নেই
এক টুকরা কেক	চিনি ও ময়দা	দাঁতের ক্ষয় শুরু করে
এক গ্লাস কোল্ড ড্রিংক	শুধু চিনি ও ক্যাফেইন	খাবারের সময় ক্ষুধা নষ্ট করে
এক প্যাকেট জুস	৫–৬ চা চামচ চিনির সমান	আঁশ নেই, দাঁতের ক্ষতি

একটি হিসাব

দিনে তিন বেলা খাবার ও তিনবার নাস্তা — মোট ছয়টি সুযোগ। এর একটিও যদি বিস্কুট বা চিপস নিয়ে নেয়, সেদিনের পুষ্টির ছয় ভাগের এক ভাগ হারিয়ে গেল।

ঘরের বিকল্প

বাচ্চা কিছু চাইলে “না” বলে থেমে থাকবেন না। হাতের কাছে বিকল্প রাখুন।

বিস্কুট চাইলে	**মুড়ি, চিড়া, বা নরম রুটির টুকরা**
চিপস চাইলে	**সেদ্ধ আলু বা মিষ্টি আলুর টুকরা**
মিষ্টি চাইলে	**পাকা কলা, পাকা পেঁপে, পাকা আম**
জুস চাইলে	**গোটা ফল চটকে, সাথে পানি**
কেক চাইলে	**চিনি ছাড়া সুজি বা ছানা**
চানাচুর চাইলে	**সেদ্ধ ছোলা চটকে (১ বছরের পর)**

বাড়ির বড়দের জন্য

দাদা-দাদি, নানা-নানি বা অতিথি আদর করে বিস্কুট-চিপস দিতে চাইলে রাগ করবেন না। আগেই ঘরে বিকল্প রেখে দিন, আর একবার বুঝিয়ে বলুন — কেন এখন নয়।

পাঁচ

পরিবার ও বাস্তবতা

ঘরের মানুষ, কাজের চাপ, বাজারের দাম

কেউ প্রশ্ন করলে কী বলবেন • কাজে গেলে কে দেখবে

কম খরচে পুষ্টি

পরিবারের সাথে কথা

১ / ২

ঘরের কেউ ভুল বলছেন না — তাঁরা ভালোবেসেই বলছেন। তাই তর্ক নয়, সম্মান রেখে বোঝানোই সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

শাশুড়ি বলছেন —
“আমরা তো সবাইকে ভাত-লবণ দিয়েই বড় করেছি”

আপনি বলতে পারেন

“মা, আপনি ঠিকই বলেছেন — আপনারা আমাদের কত যত্ন করেই না বড় করেছেন। এখনকার ডাক্তাররা বলছেন এক বছরের আগে লবণটা না দিতে, কিডনি নাকি তৈরি হয় না। আপনার রান্নাটাই ওকে দেব — শুধু লবণ দেওয়ার আগে একটু তুলে রাখব।”

আত্মীয় বাচ্চার মুখে বিস্কুট দিচ্ছেন

আপনি বলতে পারেন

“ভাবি, ওর তো এখনও দাঁত ভালো করে ওঠেনি, বিস্কুট গলায় আটকে যায়। আমি ওর জন্য মুড়ি রেখেছি — ওটা দিলে খুব খুশি হবে।”

প্রতিবেশী বলছেন —
“তোমার বাচ্চা তো শুকনা”

আপনি বলতে পারেন

“হ্যাঁ, ও একটু চিকন গড়নের। ডাক্তার প্রতি মাসে ওজন-উচ্চতা মাপেন, বৃদ্ধি ঠিক আছে বলেছেন। আপনি দোয়া করবেন।”

পরিবারের সাথে কথা

২ / ২

স্বামী বলছেন — “একটু দিলে কী হয়”

আপনি বলতে পারেন

“সমস্যা হলো ওর পেট খুব ছোট। একটা বিস্কুট খেলে আর ভাত-মাছ খেতে পারে না। তুমি বরং ওকে খাওয়াতে বসো না একদিন — তোমার হাতে ভালো খায়।”

দাওয়াতে সবাই মিষ্টি খাওয়াতে চান

আপনি বলতে পারেন

“ও এখনও মিষ্টি খায় না, চিনি শুরু করিনি। ওর জন্য একটু ভাত আর ডাল দিলেই হবে, আর এই কলাটা তো আছেই।”

কেউ বলছেন — “ঠান্ডা লেগেছে, ডিম-মাছ বন্ধ করো”

আপনি বলতে পারেন

“ডাক্তার বলেছেন অসুস্থ থাকলে প্রোটিন বেশি দরকার, বন্ধ করলে সারতে দেরি হয়। আমি বরং অল্প অল্প করে বারবার দিচ্ছি।”

একটা কৌশল

“ডাক্তার বলেছেন” — এই কথাটা বাংলাদেশের ঘরে সবচেয়ে ভালো কাজ করে। এতে কথাটা আপনার আর তাঁর মধ্যে লড়াই থাকে না, বাইরের একজনের পরামর্শ হয়ে যায়।

কাজে গেলে কে দেখবে

অনেক মা কাজে যান, অনেকের বাচ্চা দাদি-নানি বা বুয়ার কাছে থাকে। এই পাতাটি তাঁদের জন্য — ছবি তুলে পাঠিয়ে দিন বা ছিঁড়ে রেখে যান।

যিনি বাচ্চাকে দেখছেন, তাঁর জন্য

খাবারের সময়	সকাল ৮টা · দুপুর ১টা · রাত ৮টা — মূল খাবার মাঝে দুইবার নাস্তা
কতটুকু	প্রতি বেলায় আধা বাটি (৮–১২ মাস) / এক বাটি (১ বছরের পর)
যা দেবেন না	লবণ · চিনি · বিস্কুট · চিপস · কেক · জুস · চা
রোজ একটি	ডিম, মাছ, মুরগি বা ডাল — যেকোনো একটি রাখতেই হবে
জোর করবেন না	না খেলে বকা নয়। ২০ মিনিট পর তুলে নিন, পরের বেলায় আবার দিন
খাওয়ানোর নিয়ম	বসিয়ে খাওয়াবেন · মোবাইল-টিভি বন্ধ · পাশে থাকবেন
কিছু হলে	বিষম খেলে, র‍্যাশ উঠলে বা বমি করলে সাথে সাথে ফোন করবেন

দিনে একবার ফোন করে জিজ্ঞেস করুন — **কী খেয়েছে, কতটুকু খেয়েছে।** অল্প কথা, কিন্তু অনেক কাজে দেয়।

কম খরচে পুষ্টি

পুষ্টিকর খাবার মানেই দামি খাবার নয়। বাংলাদেশের বাজারে সবচেয়ে সস্তা আয়রনের উৎসগুলোই সবচেয়ে ভালো।

খাবার	কেন	কতবার
ডিম	সবচেয়ে সহজ ও সস্তা প্রোটিন। কুসুমে ভালো আয়রন।	**রোজ একটি**
মুরগির কলিজা	আয়রনের সবচেয়ে বড় উৎস, দামেও কম।	**সপ্তাহে একদিন, অল্প**
মসুর ডাল	ঘরেই থাকে। খিচুড়িতে রোজ দিন।	**প্রতিদিন**
কচু শাক ও লাল শাক	খুব সস্তা, আয়রনে ভরা। ভালো করে ধুয়ে সিদ্ধ করুন।	**সপ্তাহে ২–৩ দিন**
ছোট মাছ	কাঁটা বেছে দিলে চমৎকার আয়রন।	**সপ্তাহে ২–৩ দিন**
পেয়ারা	মৌসুমে সস্তা। ভিটামিন সি আয়রন শোষণ বাড়ায়।	**যেদিন আয়রনের খাবার**

তিনটি সহজ কথা

এক — মৌসুমি সবজি ও ফল সবচেয়ে সস্তা আর সবচেয়ে টাটকা।

দুই — পরিবারের রান্না থেকেই বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন, আলাদা রান্নার দরকার নেই।

তিন — একটা ডিম আর এক মুঠো ডাল — এটুকুতেই দিনের প্রোটিন ও আয়রন হয়ে যায়।

ছয়

অ্যালার্জি

চেনানো, খেয়াল রাখা, প্রতিক্রিয়া

সাধারণ অ্যালার্জেন • তিন দিনের নিয়ম

লক্ষণ • কখন ডাক্তার

সাধারণ অ্যালার্জেন

এই খাবারগুলোতে অ্যালার্জি বেশি দেখা যায়। তবে **দেরি করে চেনালে ঝুঁকি কমে না** — বরং সময়মতো, অল্প করে চেনানোই এখনকার পরামর্শ।

ডিম (বিশেষত সাদা অংশ)	ভালো করে সিদ্ধ করে অল্প দিয়ে শুরু
গরুর দুধ ও দুগ্ধজাত	টক দই দিয়ে শুরু, অল্প করে
চিনাবাদাম ও অন্য বাদাম	গুঁড়া করে খাবারে, কখনো আস্ত নয়
চিংড়ি ও অন্যান্য সামুদ্রিক খাবার	৮ মাসের পর, খুব অল্প দিয়ে
গম ও আটা	রুটি বা সুজি দিয়ে অল্প করে
সয়া	অল্প পরিমাণে
তিল	গুঁড়া বা পেস্ট হিসেবে সামান্য

একটি ব্যতিক্রম

পরিবারে তীব্র অ্যালার্জির ইতিহাস থাকলে, বা বাচ্চার একজিমা থাকলে — এই খাবারগুলো শুরু করার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

তিন দিনের নিয়ম

নতুন খাবার চেনানোর সবচেয়ে নিরাপদ পদ্ধতি।

১ **একবারে একটি নতুন খাবার**
দুটি নতুন জিনিস একসাথে দিলে সমস্যা হলে বোঝা যাবে না কোনটি থেকে হলো।

২ **অল্প দিয়ে শুরু**
প্রথম দিন আধা চা চামচ। কিছু না হলে পরদিন একটু বাড়ান।

৩ **তিন দিন অপেক্ষা**
এর মধ্যে নতুন আর কিছু দেবেন না। তিন দিন ঠিক থাকলে খাবারটি তালিকায় যোগ করুন।

৪ **দিনের প্রথম ভাগে দিন**
সকালে বা দুপুরে দিলে সারা দিন খেয়াল রাখা যায়। রাতে নয়।

লক্ষণ কোথায় দেখবেন

ত্বকে	লাল র‍্যাশ, চাকা চাকা দাগ, চুলকানি, ঠোঁট বা চোখের পাতা ফুলে যাওয়া
পেটে	বমি, পাতলা পায়খানা, পেটে ব্যথা
শ্বাসে	কাশি, শ্বাস নিতে কষ্ট, গলা বসে যাওয়া, ঘড়ঘড় শব্দ

সাত

মিথ বনাম সত্য

আটটি চেনা কথা, আর আসল ছবি

কোনো মা ভুল করেননি

শুধু তথ্যটা পুরোনো ছিল

মিথ ১ / ৮

“বাচ্চা মোটা হলেই সুস্থ”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> অভাবের সময়ে মোটা শিশু মানেই ছিল পরিবারে খাবারের অভাব নেই। তাই প্রজন্মের পর প্রজন্ম গোলগাল চেহারাকেই সুস্থতার প্রমাণ ধরা হয়েছে।

আসলে যা হয়

ওজন একা কিছু বলে না। গুরুত্বপূর্ণ হলো বাচ্চার বৃদ্ধি ঠিক ধারায় এগোচ্ছে কি না — উচ্চতা ও ওজন একসাথে, সময়ের সাথে। খুব দ্রুত ওজন বাড়াও ভালো লক্ষণ নয়।

তাহলে কী করবেন

- প্রতি মাসে ওজন ও উচ্চতা লিখে রাখুন। ধারা দেখুন, একদিনের সংখ্যা নয়।



আরও একটি কথা

একটি শিশু ভালো খেয়েও চিকন হতে পারে — সেটিই তার স্বাভাবিক গড়ন। আবার মোটা শিশুরও আয়রনের ঘাটতি থাকতে পারে।

মিথ ২ / ৮

“সেরিলাক ঘরের খাবারের চেয়ে ভালো”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> প্যাকেটের গায়ে ভিটামিনের লম্বা তালিকা আর বিজ্ঞাপনের ছবি দেখে মনে হয় এটি বিশেষভাবে তৈরি, তাই নিশ্চয়ই ভালো।

আসলে যা হয়

প্যাকেটের খাবারে বেশিরভাগই শর্করা। ঘরে বানানো সবজি-ডাল-ডিমের খিচুড়িতে শর্করা, প্রোটিন ও চর্বি — তিনটিই থাকে, আর খরচও কম।

তাহলে কী করবেন

- ঘরের খিচুড়িতে প্রতিদিন একটি প্রোটিন রাখুন — ডিম, মাছ, মুরগি বা ডাল।

আরও একটি কথা

কোর্সে ডা. অমিত ইন্দ্র এই ভুলটির কথা আলাদা করে বলেছেন — বাচ্চা খিচুড়ি খেতে চাইছে না বলে সেরিলাকে ফিরে যাওয়া।

মিথ ৩ / ৮

“লবণ ছাড়া বাচ্চা খাবে না”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> বড়রা নিজেরা লবণ ছাড়া খাবার মুখে দিতে পারেন না। তাই ধরে নেন বাচ্চারও একই অবস্থা।

আসলে যা হয়

বাচ্চা কখনো লবণের স্বাদ পায়নি, তাই সে তা খোঁজেও না। নোনতা স্বাদ ছাড়া খাবার বিস্বাদ লাগা — এটি অভ্যাসের ফল, জন্মগত নয়।

তাহলে কী করবেন

- লবণ দেওয়ার আগে হাঁড়ি থেকে বাচ্চার অংশ তুলে রাখুন।

আরও একটি কথা

যত দেরিতে লবণের সাথে পরিচয়, তত ভালো। ছোটবেলার স্বাদের অভ্যাস সারা জীবন থেকে যায়।

মিথ ৪ / ৮

“ছেলে বাচ্চার বেশি খাওয়া দরকার”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> ঘরে ছেলেকে আগে ও বেশি দেওয়ার রীতি অনেক পরিবারে এখনও চলে। পুষ্টির নামে সেটিকেই যুক্তি দেওয়া হয়।

আসলে যা হয়

এই বয়সে ছেলে ও মেয়ের পুষ্টির চাহিদা প্রায় একই। বাচ্চা কতটুকু খাবে তা ঠিক করে তার ক্ষুধা ও বৃদ্ধি — লিঙ্গ নয়।

তাহলে কী করবেন

- দুজনকেই একই তালিকা, একই পরিমাণ দিন। ক্ষুধা অনুযায়ী কম-বেশি হবে।

আরও একটি কথা

বাংলাদেশে মেয়ে শিশুদের রক্তশূন্যতা তুলনামূলক বেশি দেখা যায়। ঘরের ভাগাভাগিই এর একটি কারণ।

মিথ ৫ / ৮

“ঠান্ডা লাগলে ডিম-মাছ বন্ধ”

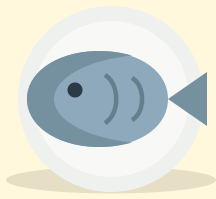
> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> পুরোনো লোকচিকিৎসায় খাবারকে “ঠান্ডা” ও “গরম” ভাগে ভাগ করা হতো। সর্দি-কাশিতে “ঠান্ডা” খাবার বাদ দেওয়ার নিয়ম সেখান থেকেই এসেছে।

আসলে যা হয়

অসুস্থ অবস্থায় শরীরের প্রোটিন বেশি দরকার হয়, কম নয়। প্রোটিন বন্ধ করলে সেরে উঠতে দেরি হয় এবং ওজন কমে যেতে পারে।

তাহলে কী করবেন

- অসুস্থ থাকলে অল্প অল্প করে বারবার দিন, তরল বেশি দিন। খাবার বন্ধ নয়।



আরও একটি কথা

অসুস্থতার কয়েক দিনেই অনেক শিশুর ওজন কমে যায়। সেই ঘাটতি পূরণ হতে সপ্তাহ লেগে যায়।

মিথ ৬ / ৮

“দাঁত না উঠলে শক্ত খাবার নয়”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> দাঁত দিয়েই তো চিবানো হয় — তাই দাঁত না উঠলে শক্ত খাবার দেওয়া যাবে না, এটি যুক্তিসঙ্গতই মনে হয়।

আসলে যা হয়

শিশু মাড়ি দিয়েই নরম দলা চটকাতে পারে। দাঁতের জন্য অপেক্ষা করলে চিবানো শেখা দেরি হয়ে যায়, আর পরে শক্ত খাবারে অনীহা তৈরি হয়।

তাহলে কী করবেন

- ৮ মাসের পর খাবার একটু দানাদার রাখুন। ৯ মাস থেকে হাতে ধরার নরম খাবার দিন।



আরও একটি কথা

মুখের পেশি ব্যবহার না হলে দুর্বল থাকে। এতে পরে কথা বলা ও খাওয়া দুটোতেই প্রভাব পড়তে পারে।

মিথ ৭ / ৮

“কৃমির ওষুধেই রুচি ফিরবে”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> কৃমি সত্যিই রুচি কমায়। এই আংশিক সত্য থেকেই ধারণা তৈরি হয়েছে যে ওষুধই সব রুচির সমস্যার সমাধান।

আসলে যা হয়

রুচি না থাকার অনেক কারণ — বেশি নাস্তা, ভুল ঘনত্ব, জোর করা, একঘেয়ে খাবার, দাঁত ওঠা, সাম্প্রতিক অসুস্থতা। ওষুধ এর একটিরও সমাধান নয়।

তাহলে কী করবেন

- আগে কারণ খুঁজুন। কৃমির ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া নয়।



আরও একটি কথা

কোর্সেও বলা হয়েছে — ভিটামিন বা ওষুধই রুচির একমাত্র সমাধান নয়। পরিবার থেকেই চেষ্টা শুরু করতে হবে।

মিথ ৮ / ৮

“বাইরের খাবার একদিন দিলে কিছু হয় না”

> **কেন এই কথাটা চালু হয়েছে**
>
> একদিনের হিসাবে কথাটি সত্যিও বটে — একটি বিস্কুটে কেউ অসুস্থ হয় না। তাই ব্যাপারটা নিরীহ মনে হয়।

আসলে যা হয়

সমস্যা একদিনের ক্ষতি নয় — সমস্যা হলো ওই খাবারটি পেটের যে জায়গা নেয়, সেখানে পুষ্টিকর খাবার আর ঢুকতে পারে না। আর “একদিন” সাধারণত প্রতিদিন হয়ে যায়।

তাহলে কী করবেন

- ছোট পেট, অল্প জায়গা। প্রতিটি কামড় গুনতি হয়।



আরও একটি কথা

দিনে ছয়টি খাওয়ার সুযোগ — তিন বেলা খাবার, তিনবার নাস্তা। একটি নষ্ট হলে সেদিনের ছয় ভাগের এক ভাগ গেল।

কখন ডাক্তার দেখাবেন

এখনই — দেরি করবেন না

ঠোঁট, জিভ বা মুখ ফুলে যাওয়া
শ্বাস নিতে কষ্ট, ঘড়ঘড় শব্দ বা গলা বসে যাওয়া
সারা শরীরে হঠাৎ চাকা চাকা র‍্যাশ
বারবার বমি বা নিস্তেজ হয়ে পড়া
খাওয়ার পর অজ্ঞান বা ঝিমিয়ে যাওয়া

শিগগিরই সময় নিন

একই খাবারে বারবার পাতলা পায়খানা বা র‍্যাশ
টানা তিন মাস ওজন না বাড়া
পায়খানার সাথে রক্ত
খাওয়ার সময় বারবার বিষম খাওয়া বা কাশি
অস্বাভাবিক ফ্যাকাশে বা নিস্তেজ ভাব

ডাক্তারের কাছে যা নিয়ে যাবেন

কোন খাবারের পর সমস্যা হলো, কতক্ষণ পর, কী লক্ষণ দেখা গেল — লিখে নিয়ে যান। এই তথ্যটুকুই চিকিৎসকের সবচেয়ে বড় সহায়।

এক নজরে

এই পাতাটি ছিঁড়ে বা ছবি তুলে রান্নাঘরে রাখুন।

১ বছরের আগে নয়

- লবণ
- চিনি ও গুড়
- মধু
- গরুর দুধ (পানীয় হিসেবে)
- চা ও কফি
- ফলের রস
- সেরিলাক (প্রধান খাবার হিসেবে)

কখনোই নয়

- আস্ত বাদাম (৫ বছর পর্যন্ত)
- পপকর্ন (৫ বছর পর্যন্ত)
- আস্ত গোল ফল
- শক্ত মিষ্টি
- কোল্ড ড্রিংকস
- চিপস ও চানাচুর
- ভাজাপোড়া ও ফাস্ট ফুড

প্রতিদিন যা রাখবেনই

- **একটি আয়রনের খাবার** — ডিম, মাছ, মাংস, কলিজা বা ডাল
- **একটি রঙিন সবজি** — গাজর, মিষ্টি কুমড়া, লাল শাক
- **একটি ফল** — ভিটামিন সি আয়রন শোষণ বাড়ায়
- **১ চা চামচ তেল বা ঘি** — মস্তিষ্কের গঠনে
- **বুকের দুধ** — চাহিদা অনুযায়ী, ২ বছর পর্যন্ত

মনে রাখার একটি বাক্য — ঘরের রান্না করা খাবার, লবণ-চিনি ছাড়া, প্রতিদিন একটি প্রোটিন আর একটি রঙিন সবজি সহ। এটুকুই যথেষ্ট।

শেষ কথা

আপনি হয়তো এই বইয়ের সব কিছু একসাথে মানতে পারবেন না। সেটাই স্বাভাবিক।

একটা দিয়ে শুরু করুন। আজ শুধু লবণটা বাদ দিন। এক সপ্তাহ পর বিস্কুটের বদলে মুড়ি দিন। তারপর আরেকটা। ধীরে ধীরে পুরোটাই অভ্যাস হয়ে যাবে।

কোনো দিন হয়তো পারবেন না — অতিথি এসেছে, শরীর খারাপ, সময় নেই। কিছু হবে না। পরের বেলায় আবার শুরু করবেন। **একটি বেলা নয়, সপ্তাহের পুরো ছবিটাই আসল।**

আপনি ভালো করছেন। এই বইটা হাতে নিয়েছেন — সেটাই তার প্রমাণ।

তথ্যসূত্র

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) • মার্কিন রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (CDC) • যুক্তরাজ্য জাতীয় স্বাস্থ্যসেবা (NHS) • মা অ্যাপের শিশু-পুষ্টি কোর্স — ডা. অমিত ইন্দ্র

ডা. অমিত ইন্দ্র — এমবিবিএস, এমডি (শিশু), আইসিপিপিএন (শিশু পুষ্টি, যুক্তরাষ্ট্র), রেসিডেন্ট চিকিৎসক, ঢাকা শিশু হাসপাতাল। মা অ্যাপের শিশু-পুষ্টি কোর্সের প্রশিক্ষক।

এই বই চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়।

মা অ্যাপ

Helping Maa for a Better World

প্রতিটি “না”-এর পাশে একটি “হ্যাঁ”।
মা অ্যাপে আরও কোর্স, রেসিপি ও
ডাক্তারের উত্তর পাবেন।

© মা অ্যাপ · ২০২৬