জুন, ২০২৪

শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা

প্রত্যেক শিশুকে সহায়তা প্রদান

২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা

প্রত্যেক শিশুকে স্বাগত

প্রত্যেক শিশুকে সহায়তা প্রদান

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের "গবেষণা ও রিভিউ কমিটি" দ্বারা প্রস্তুত এবং সম্পাদনা করা হয়েছে।

প্রধান গবেষক ও গবেষণা তত্ত্বাবধায়ক : শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

গবেষণা সহায়ক : আমেনা বেগম, ডে-কেয়ার অফিসার
শারমিন সুলতানা, ডে-কেয়ার অফিসার
মোছাঃ আঞ্জুমান আরা লিপি, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা
মোছাঃ জান্নাতুল ফেরদৌস, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা
স্বরলিপি দাস, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা

খসড়া সম্পাদক : শারমিন আরা, সহকারী পরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, ঢাকা।
মোর্শেদা মমতাজ, প্রোগ্রাম অফিসার, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

ভাষাগত পর্যালোচনা : মনোয়ারা ইশরাত, পরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, ঢাকা।

রিভিউয়ার : ডা. ফাইকা হোসাইন
সহযোগী অধ্যাপক, শিশু মেডিসিন বিভাগ,
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা।
ডা. আবু সাঈদ চৌধুরী
সিনিয়র কনসালটেন্ট (শিশু), মুগদা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।

চূড়ান্ত সম্পাদনা, গ্রাফিক্স ডিজাইন ও লেআউট : শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

যারা এই নির্দেশিকা রিভিশনের কর্মশালায় অংশগ্রহনের মাধ্যমে চূড়ান্ত খসড়া তৈরিতে ভূমিকা রেখেছেন তাদের সকলকে ধন্যবাদ।

ড. রওশন আরা বেগম
অতিরিক্ত সচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

মোহাম্মদ মাহবুবুর রহমান ভূঞা
অতিরিক্ত সচিব (উন্নয়ন প্রকল্প)
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

আনজীর লিটন
মহাপরিচালক
বাংলাদেশ শিশু একাডেমি।

আহমদ কবীর
যুগ্মপ্রধান
আর্থ সামাজিক অবকাঠামো বিভাগ, পরিকল্পনা কমিশন।

সুফিয়া নাজিম
যুগ্মসচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

ডা. ফারজানা কবির
জুনিয়র কনসালটেন্ট (শিশু)
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

ডা. মোঃ ওমর ফারুক
রেসিডেন্ট
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

ডা. শর্মিষ্ঠা ঘোষাল
জুনিয়র কনসালটেন্ট (শিশু)
সরকারী কর্মচারী হাসপাতাল, ঢাকা।

ডা. সুরাইয়া বেগম
অধ্যাপক, শিশু বিভাগ
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

ডা. গোপেন কুমার কুন্ডু
অধ্যাপক (শিশু নিউরোলজী বিভাগ)
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

ডা. ওয়াহিদুজ্জামান মজুমদার
সহযোগী অধ্যাপক (পুষ্টি ও পরিপাকতন্ত্র বিভাগ)
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

ডা. মোঃ ইব্রাহিম খলিল
সহযোগী অধ্যাপক (শিশু)
সিলেট এম এজি ওসমানী মেডিকেল কলেজ, সিলেট।

ডা. রিফাত জামান
সহকারী অধ্যাপক (শিশু)
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা. শামীমা ইয়াসমিন
সহকারী অধ্যাপক (শিশু)
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।

ডা. অনামিকা সাহা
জুনিয়র কনসালটেন্ট (শিশু)
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা. সামাহা আলম
মেডিকেল অফিসার
ডা. এম আর খান শিশু হাসপাতাল, ঢাকা।

গ্রাফিক্স ও ডিজিটাল প্রোডাকশন : কালার মার্ক, ১০৬, ফকিরাপুল, মতিঝিল, ঢাকা-১০০০।

মুখবন্ধ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় সারাদেশে কর্মজীবী পিতা-মাতার শিশুদের জন্য সুসংগঠিত কাঠামোর আওতায় দিবাকালীন শিশু পরিচর্যা প্রদানের কার্যক্রম গ্রহণ করেছে। এজন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১ প্রবর্তন করেছে যা একটি শক্তিশালী শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র ব্যবস্থাপনায় সহায়ক ভূমিকা পালন করবে। মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর কর্তৃক বাস্তবায়িত "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের মাধ্যমে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের যথাযথ খাদ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করার জন্য "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা" প্রণয়ন ও প্রকাশের উদ্যোগকে আমি স্বাগত জানাই।

এই নির্দেশিকাটিতে শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি তালিকায় যে সকল মৌলিক খাদ্য প্রয়োজনীয়, বয়স ভিত্তিক পুষ্টি চাহিদা, খাদ্য তালিকা, খাদ্যের পুষ্টিমান অক্ষুন্ন রাখতে রন্ধন প্রক্রিয়ার সঠিক নিয়ম ও খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি সহজভাবে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের রন্ধন কর্মীদের শিশুর জন্য খাদ্য ও পুষ্টি তালিকা প্রণয়ন এবং খাদ্য প্রস্তুত করতে সহায়তা করবে। এছাড়া শিশুর পরিচর্যাকারীদের পুষ্টি ও স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞান প্রদান, খাদ্যের প্রকারভেদ অনুযায়ী পুষ্টির প্রাথমিক ধারণা প্রদান, নিরাপদ খাদ্য পরিচিতি, মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ পদ্ধতিসহ খাদ্য প্রস্তুত ও রন্ধন প্রক্রিয়া থেকে শুরু করে খাদ্য পরিবেশনের প্রতিটি স্তরে করণীয় নির্ধারণ করা হয়েছে।

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ, ১৯৮৯ অনুযায়ী শিশুকে সুস্থ রাখতে পুষ্টিকর খাবার, বিশুদ্ধ পানীয়, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, স্যানিটেশন ও মাতৃদুগ্ধ পান করানোর যথাযথ ব্যবস্থা নিশ্চিত করার বিষয়গুলি এ নির্দেশিকাটিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এ নির্দেশিকাটি শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি সম্বন্ধে জ্ঞান সম্প্রসারণের জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষকসহ কেন্দ্রের অন্যান্য কর্মচারীদের প্রশিক্ষণ প্রদানে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

পরিশেষে, "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের সহযোগিতায় "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা" টি প্রণয়ন ও প্রকাশ করতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত। আশা করছি, নির্দেশিকাটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রসমূহ দক্ষ ও কার্যকরভাবে পরিচালনার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

এ নির্দেশিকাটি প্রণয়ন ও প্রকাশনার কাজে সংশ্লিষ্ট সকলকে এ আন্তরিক প্রচেষ্টার জন্য ধন্যবাদ জানাই।

নাজমা মোবারেক
সচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

প্রকল্প পরিচালকের কথা

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের অধীন মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর এর "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের অন্যতম মূল লক্ষ্য হলো প্রকল্পের আওতায় স্থাপিত কেন্দ্রসমূহের ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের দিবাকালীন পরিচর্যার পাশাপাশি শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশে সহায়তা করার জন্য শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করা। এজন্য প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের যত্নে থাকা শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও শিশুর স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকায় পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য অন্তর্ভুক্তকরণ, খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের সময় নির্দিষ্ট কৌশলগুলি অনুশীলনসহ শিশুদের স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অনুশীলনে প্রকল্প পরিচালক অঙ্গীকারবদ্ধ।

আমরা জেনেছি যে, শিশুকে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তোলার প্রয়োজনীয়তা নিয়ে কর্মজীবী পিতামাতারা উদ্বিগ্ন থাকেন। কারণ তারা প্রায়ই বাড়িতে শিশুর সঠিক খাদ্যাভ্যাস শতভাগ নিশ্চিত করতে নানারকম প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হন যেমন বাড়িতে খাবার তৈরির জন্য সময়ের সীমাবদ্ধতা, সন্তানের পছন্দ অনুযায়ী সবসময় খাবার প্রস্তুত করতে না পারা, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের দ্বারা শিশুর পছন্দের অবমূল্যায়ন ও বাজারের অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতিযোগিতা ইত্যাদি বিষয় উল্লেখ করেন। গবেষণায় দেখা যায়, শিশুর দৈনিক ক্যালরি পূরণে প্রায় দুই তৃতীয়াংশ আসে প্রস্তুত করা খাবার থেকে। কাজেই শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টি সম্মত খাদ্য প্রস্তুত ও রান্না এবং শিশুর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠনে পরিচর্যাকারীদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। এজন্য তাদের দায়িত্ব পালনের সফল কৌশল ও পদ্ধতিগুলি নির্ধারণের জন্য একটি গবেষণালব্ধ খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা তৈরির গুরুত্ব অনুধাবন করে প্রকল্পের আওতায় "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা" শীর্ষক একটি নির্দেশিকা প্রণয়নের কাজ হাতে নেওয়া হয়েছে যা ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রযোজ্য।

নির্দেশিকাটির খসড়া তৈরির সময় শিশুর পরিপূর্ণ শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশে সহায়তার জন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের যথাযথ খাদ্য ও পুষ্টি নিশ্চিত করার যে ব্যাপক প্রয়োজনীয়তা রয়েছে তা বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে পর্যালোচনা করে পরামর্শ ও সুপারিশ প্রদানের জন্য সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালের বিভিন্ন বিভাগের শিশু বিশেষজ্ঞ, চিকিৎসক, শিশু পুষ্টিবিদ, পিতা-মাতা ও অভিভাবকসহ সংশ্লিষ্ট আরো অংশীজনদের আমন্ত্রণ জানানো হয়। তাদের পরামর্শ, সুপারিশ ও গবেষণার ফলাফলের ভিত্তিতে খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকার জন্য কার্যকর কৌশল ও পদ্ধতিগুলি উপস্থাপন করা হয়েছে। কাজেই নির্দেশিকাটি এমন ব্যক্তিদের সহযোগিতামূলক প্রচেষ্টার ফসল যাঁরা শুধু শিশু যত্নের প্রতি অনুরাগী নন বরং শিশুর পরিপূর্ণ বৃদ্ধি ও বিকাশে সঠিক পরিমাণে শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নিশ্চিতকরণের প্রয়োজনীয়তা স্বীকার ও সুপারিশ করে।

আশা করি, নির্দেশিকাটি অনুসরণ করে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীরা শিশু খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন করবে এবং শিশুর খাওয়ার আচরণে ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে এর ফলে একদিকে যেমন শিশুর অপুষ্টিজনিত রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হবে অপর দিকে শিশুর আজীবন একটি সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গঠনে অবদান রাখবে। পাশাপাশি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার সাথে সংশ্লিষ্ট সকল কর্মচারী শিশুর পিতা-মাতাসহ সমাজের বিভিন্ন সম্প্রদায়ের সমর্থন লাভ করবে। এছাড়া শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনাকারী সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, প্রাক- প্রাথমিক বিদ্যালয়, পরামর্শক প্রতিষ্ঠান এবং স্কুল কর্তৃপক্ষসহ শিশু যত্নের সাথে জড়িত অংশীজনরা এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে উপকৃত হবে। নির্দেশিকাটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র সম্পর্কিত মন্ত্রণালয়ের ভবিষ্যৎ ক্রমবর্ধমান কাজের কেন্দ্রীয় অংশ হয়ে উঠবে।

পরিশেষে, যাঁরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছেন এবং যাঁরা মতামত দিয়ে নির্দেশিকাটি চূড়ান্তকরণে যথেষ্ট অবদান রেখেছেন তাঁদের সবার প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। এছাড়া নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশনার কাজে যাঁরা সহযোগিতা করেছেন তাঁদের সবার প্রতি রইল আমার আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অনলাইনে প্রকাশিত হবে। সকলের সুবিধার্থে হার্ডকপিও সরবরাহ করা হবে।

শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

বিষয়বস্তু পৃষ্ঠা নং

১.	**ভূমিকা**	১
২.	**লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য**	১
৩.	**শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পরিকল্পনা**	২
৩.১	খাদ্য, পুষ্টি, সুষম খাদ্য ও খাদ্য শ্রেণি	২
৩.১.১	শস্যজাত খাদ্য	৩
৩.১.২	মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল	৩
৩.১.৩	দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য	৩
৩.১.৪	তাজা ফল ও শাকসবজি	৩
৩.২	তেল ও চর্বি	৪
৩.৩	সোডিয়াম বা লবণ	৪
৩.৪	চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য	৫
৩.৫	পানি ও ফলের রস	৫
৪.	**শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের জন্য প্রস্তাবিত সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা**	৬
৫.	**শিশু খাদ্য পরিবেশনের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ**	৭
৫.১	চার মাস থেকে দুই বছর বয়সী শিশুদের খাবারের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ	৭
৫.২	দুই বছর থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুদের খাবারের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ	৭
৬.	**বিনিময় খাদ্য**	৮
৭.	**শিশুখাদ্য রান্না ও প্রস্তুতের সময় অত্যাবশ্যকীয় করণীয় বিষয়সমূহ**	১০
৮.	**শিশুখাদ্য পরিবেশন**	১১
৯.	**শিশুখাদ্য পরিবেশনে সতর্কতা**	১২
১০.	**খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি**	১৩
১০.১	দ্রুত পচনশীল খাদ্য	১৩
১০.২	আংশিক পচনশীল খাদ্য	১৩
১০.৩	অপচনশীল খাদ্য	১৪
১১.	**মায়ের দুধ**	১৪
১১.১	মায়ের দুধ সংরক্ষণ	১৪
১১.২	মাতৃদুগ্ধ পান করানোর কৌশল	১৫
১২.	**শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পর্যবেক্ষণ**	১৬
১৩.	**সংযোজন বা পরিবর্তন**	১৭
	তথ্যসূত্র	১৮

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

১. ভূমিকা

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ, ১৯৮৯ অনুযায়ী শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে শিশুর মানসম্মত জীবন নিশ্চিতকরণ রাষ্ট্রের অন্যতম দায়িত্ব। বাংলাদেশের সংবিধানেও শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টির বিষয়টি প্রাধান্য পেয়েছে। শিশুর প্রারম্ভিক যত্ন ও বিকাশের সমন্বিত নীতি, ২০১৩, জাতীয় শিশু নীতি, ২০১১ এবং শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১ এ বলা হয়েছে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের প্রত্যাশিত মান নিরূপণ করে সকল শিশুর জন্য চাহিদা মোতাবেক স্বাস্থ্য, পুষ্টি, বিকাশ ও সুরক্ষা বলয় তৈরি নিশ্চিত করতে হবে এবং বয়সভিত্তিক অত্যাবশ্যকীয় সেবাসমূহ পর্যালোচনা ও সমন্বয় সাধন করতে হবে। এজন্য "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের অন্যতম লক্ষ্য হলো ২০টি কেন্দ্রের ১২০০টি আসনে ভর্তিকৃত শিশুর বয়স অনুযায়ী সঠিক খাদ্য ও পরিপূর্ণ পুষ্টি নিশ্চিত করা। কারণ প্রারম্ভিক শৈশবে শিশুর পুষ্টি সমস্যা দূরীকরণের মাধ্যমে শরীর ও মস্তিষ্কের পূর্ণ বিকাশ হয়। স্নায়ুবিজ্ঞানের গবেষণায় দেখা গেছে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ শুধু জিনগত উপাদানের উপরই নির্ভরশীল নয় বরং সঠিক খাদ্য, পুষ্টি ও পরিবেশগত উপাদানের উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল। শিশুর জন্মের প্রথম ছয় বছর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আর এ বয়সী শিশুরা তাদের জেগে থাকার অর্ধেকের বেশি সময় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে অতিবাহিত করে। এসময় ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুর বয়সভিত্তিক পুষ্টিকর খাবার কখন, কি পরিমাণে খাওয়ানো হবে এবং কোন খাবারের পরিবর্তে কোন খাবার দেওয়া যাবে তার কোন গবেষণা বা পরিকল্পিত নির্দেশিকা নেই। একটি উচ্চমানের শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর যথাযথ শারীরিক ও মানসিক বিকাশের দিকগুলিকে শক্তিশালী করার জন্য শিশুর খাদ্য ও পুষ্টির বিষয়গুলি একসাথে বিবেচনা করা প্রয়োজন এবং শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত সকল বিষয়ে দিক নির্দেশনা প্রদানের জন্য একটি সুনির্দিষ্ট ও সুপরিকল্পিত নির্দেশিকা থাকা জরুরি। সেকারনে প্রকল্পের ১ম সংশোধিত ডিপিপিতে "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা" শীর্ষক একটি নির্দেশিকা প্রণয়নের কথা উল্লেখ রয়েছে।

এই প্রেক্ষাপট বিবেচনায় শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক একটি নির্দেশিকা তৈরি করার পূর্বে নয় (৯) সদস্যবিশিষ্ট একটি গবেষণা কমিটি দ্বারা নির্দেশিকার বিষয়বস্তু নির্ধারণের জন্য গবেষণা করা হয়। নির্দেশিকাটি তৈরি করার সময় দেশীয় ও আন্তর্জাতিক যেমন কানাডা, আমেরিকা এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এ সংক্রান্ত গবেষণাপত্র পর্যালোচনা করে সুপারিশগুলি অনুসরণ করা হয়েছে এবং এর উল্লেখযোগ্য ডকুমেন্টসমূহ সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও পর্যালোচনা করে তা রেফারেন্স হিসেবে এই নির্দেশিকা প্রণয়নে ব্যবহার করা হয়েছে। পরবর্তীতে আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানসহ বিভিন্ন প্রাসঙ্গিক ডকুমেন্ট এবং এ সংক্রান্ত বিভিন্ন আইন ও নীতিমালার আলোকে "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" প্রকল্পের আওতায় "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা" নামক একটি খসড়া নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয় যা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অভিজ্ঞ দুই জন চিকিৎসক দ্বারা রিভিউ করার পর কর্মশালার মাধ্যমে অংশীজনের মতামতের ভিত্তিতে চূড়ান্ত করা হয়।

শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ যেহেতু সঠিক পুষ্টি ও খাদ্যাভ্যাসের উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল তাই শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য শিশুর বয়স, চাহিদা, ওজন, উচ্চতা ও আবহাওয়া অনুযায়ী খাবার পরিবেশনের সময়, পরিমাণ, কৌশল, সতর্কতা, বিনিময় খাদ্য তালিকা, মায়ের দুধ সংরক্ষণ পদ্ধতি, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা এবং খাবারের মান বজায় রাখতে খাদ্য সংরক্ষণ ও প্রস্তুত প্রণালী ইত্যাদি এই নির্দেশিকায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সকল কর্মীকে এই নির্দেশিকাটি শিশুদের সুষম খাদ্য প্রদান এবং পুষ্টি নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

২. লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য

এই নির্দেশিকার প্রধান লক্ষ্য হলো শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের খাদ্য ও পুষ্টি পরিকল্পনায় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের সহায়তা প্রদান।

সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হলো:

(ক) মৌলিক খাদ্য শ্রেণি, খাদ্য উপাদানের উৎস ও সুষম পুষ্টি জ্ঞানের আলোকে খাদ্য উপকরণ নির্বাচনে সহায়তা প্রদান;
(খ) শিশুর বয়স অনুযায়ী সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা তৈরিতে সহায়তা প্রদান;
(গ) নির্বাচিত খাদ্য উপকরণ সঠিক নিয়মে প্রস্তুত এবং খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রেখে রন্ধন প্রক্রিয়ার কৌশলের উপর ধারণা প্রদান;
(ঘ) সঠিক উপায়ে শিশুর খাবার পরিবেশন ও সংরক্ষণ এবং
(ঙ) ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের একটি সুন্দর ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার পরামর্শ প্রদান।

৩. শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পরিকল্পনা

শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য বয়স অনুযায়ী পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন। শৈশবের প্রথম তিন থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি দ্রুত ঘটে। এজন্য শিশুকে চাহিদার তুলনায় কম খাবার দিলে শিশুর দৈহিক বৃদ্ধি বিঘ্নিত হয় এবং মানসিক বিকাশও বাধাগ্রস্থ হয়। তাই শিশুর সুস্থ দেহের জন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাদ্য যা শিশু স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলবে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য শিশুর বয়স অনুযায়ী কি ধরনের খাবার কি পরিমাণে দেওয়া উচিত তার জন্য সঠিক খাদ্য ও পুষ্টি পরিকল্পনা করতে হবে। এ পরিকল্পনা করার লক্ষ্যে মৌলিক খাদ্য শ্রেণি, পুষ্টির উৎস, প্রতিটি খাদ্যের বিনিময় খাবার, সুষম খাদ্য এবং মায়ের দুধের উপকারিতা সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে যা নিম্নে বর্ণনা করা হলো ঃ

৩.১ খাদ্য, পুষ্টি, সুষম খাদ্য ও খাদ্য শ্রেণি

খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলি প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের সমষ্টি যা পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণের মাধ্যমে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, ক্ষয়পূরণ এবং বিভিন্ন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায় সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়। অপরদিকে পুষ্টি হলো খাবারের এমন পদার্থ যা শরীর গঠন করে, শরীরে শক্তি জোগায় এবং কাজ করতে সাহায্য করে। শরীরের টিস্যু তৈরি এবং মেরামত করতেও পুষ্টি ব্যবহৃত হয়। প্রধান পুষ্টি উপাদানগুলি হলো শর্করা (কার্বোহাইড্রেট), আমিষ (প্রোটিন), তেল বা চর্বি (ফ্যাট), খনিজ উপাদান (মিনারেল), ভিটামিন ও পানি । যে খাদ্যে এই পুষ্টি উপাদানগুলি সঠিক পরিমাণে থাকে তাকে সুষম খাদ্য বলে। খাদ্যের পুষ্টি উপাদানগুলি শরীরে শক্তি সরবরাহ করে যা ক্যালরিতে পরিমাপ করা হয়। যেমন:

- প্রতি গ্রাম প্রোটিন এ আছে ৪ ক্যালরি শক্তি;
- প্রতি গ্রাম কার্বোহাইড্রেটে আছে ৪ ক্যালরি শক্তি;
- প্রতি গ্রাম চর্বিতে আছে ৯ ক্যালরি শক্তি।

শিশুর ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী প্রতিদিনের সুষম খাদ্য তালিকা তৈরির জন্য খাদ্যের ৬টি পুষ্টি উপাদানের উৎসকে কেন্দ্র করে খাদ্যকে নিম্নলিখিত ৪ টি মৌলিক খাদ্য শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়েছে:

৩.১.১ শস্যজাত খাদ্য।

৩.১.২ মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল।

৩.১.৩ দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য।

৩.১.৪ শাকসবজি ও ফলমূল।

৩.১.১ শস্যজাত খাদ্য

শস্যজাত বা শর্করা জাতীয় খাদ্যের মূল উৎস হলো চাল, গম, ভুট্টা, আলু, মিষ্টি আলু ইত্যাদি। এ উৎস থেকে তৈরী খাবার যেমন ভাত, রুটি, নুডলস, পাউরুটি ইত্যাদি খাবারগুলি শরীরে তাপ ও শক্তি সরবরাহ করে। এ খাবারগুলি শিশুকে দীর্ঘসময় পর্যন্ত কর্মচঞ্চল থাকার শক্তি প্রদান করে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশে অন্যতম ভূমিকা পালন করে।

(ক) শিশুর দৈনিক প্রয়োজনীয় ক্যালরির ৫০ থেকে ৬০ শতাংশ শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে নেওয়া উচিত বিধায় এ হিসাব অনুযায়ী শিশুর দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় শস্যজাতীয় খাদ্য নির্ধারণ করতে হবে;

(খ) প্রতি গ্রাম শর্করা জাতীয় খাদ্য থেকে ৪ ক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়। তাই দিবাযত্ন কেন্দ্রে সকল শিশুর প্রয়োজনীয় ক্যালরি ও শর্করা জাতীয় খাদ্যের চাহিদা পূরণে শস্যজাত খাদ্য সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে।

৩.১.২ মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল

মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল আমিষ জাতীয় খাবারের প্রধান উৎস যা শিশুর দেহের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন, ক্ষয়পূরণ ও রক্ষণাবেক্ষণ, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি, শরীরে তাপশক্তি সরবরাহ এবং জৈব রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে। এ জাতীয় খাবারে শিশুর জন্য ভিটামিন বি-১২, ওমেগা-৩, ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড, কোলিন, লিউটিন, আয়রন, ভিটামিন-ডি এবং বিভিন্ন ধরনের আমিষ থাকে।

(ক) ৪ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর প্রতি কেজি দৈহিক ওজনের জন্য দৈনিক কমপক্ষে ২-৩ গ্রাম এবং ৪ থেকে ৬ বছর বয়স পর্যন্ত ১.৭ গ্রাম আমিষ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ আবশ্যক। তাই এ হিসেব অনুযায়ী শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে আমিষের পরিমাণ নিশ্চিত করতে হবে;

(খ) শিশুরা যেন মোট আমিষের ১/৩ অংশ প্রাণিজ উৎস যেমন মাছ, মাংস, ডিম, কলিজা এবং বাকি ২/৩ অংশ উদ্ভিজ্জ উৎস যেমন ডাল, বাদাম, মটরশুঁটি, বরবটি এবং বিভিন্ন ধরনের বীজ হতে গ্রহণ করে তা নিশ্চিত করতে হবে।

৩.১.৩ দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য

দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য যেমন গরুর দুধ, হাফ ক্রীম তরল দুধ, ফুল ক্রীম তরল দুধ, ঘি, পনির, ছানা, দই, মাখন ইত্যাদি এবং দুধ থেকে তৈরীকৃত খাবার যেমন পুডিং, পায়েশ, ফালুদা ইত্যাদি খাবারে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস এবং ভিটামিন-ডি রয়েছে যা শিশুর হাড় এবং দাঁতকে মজবুত করতে সহায়তা করে।

(ক) ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে গরুর দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্য প্রদান করা থেকে বিরত রাখতে হবে;

(খ) শিশুর ভিটামিন-ডি এর চাহিদা পূরণ করতে প্রতিদিন কমপক্ষে ২৫০ মি.লি. দুধ পান করাতে হবে।

৩.১.৪ তাজা ফল ও শাকসবজি

রঙিন শাকসবজি ও ফলমূলে ভিটামিন, এন্টিঅক্সিডেন্ট, খনিজ লবণ, পানি, ফাইবার ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান থাকে যা শিশুর রাতকানা ও দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে।

(ক) শিশুকে প্রতিদিন গাঢ় রঙিন শাকসবজি এবং হলুদ ও লাল ফলমূল খেতে উৎসাহিত করার জন্য দৈনিক খাদ্য তালিকায় তাজা ফল ও শাকসবজি জাতীয় খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করতে হবে;

(খ) ভিটামিন-সি যুক্ত মৌসুমী ফল যেমন পেয়ারা, পেঁপে, কমলা, আঙ্গুর এবং শাকসবজি শিশুর সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে বিধায় এসকল খাদ্য দৈনিক খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে;

(গ) যেসকল শাকসবজি খেলে শিশুর শরীরে এলার্জি সংক্রান্ত সমস্যা হয় সেকল খাবার কেন্দ্রে সরবরাহ করা থেকে বিরত থাকতে হবে।

চার ধরনের মৌলিক খাদ্য শ্রেণির বাহিরে আরও কিছু খাদ্য উপাদানের বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে তা হলো:

৩.২ তেল ও চর্বি

উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত তেল যেমন সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, জলপাইয়ের তেল এবং প্রাণিজ উৎস থেকে প্রাপ্ত তেল যেমন ঘি, মাখন এবং অসম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাদ্য দেহে শক্তি সরবরাহ করে, দেহের তাপমাত্রা সুরক্ষা করে, ত্বককে মসৃণ রাখে এবং চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন এ, ডি, ই- এর শোষণ প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে। এছাড়া কোষপ্রাচীর, স্নায়ুতন্ত্র, দেহের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বহিরাবরণ তৈরিতে চর্বি প্রয়োজন। দৈহিক বৃদ্ধি ও ত্বক সুস্থ রাখতেও চর্বিজাতীয় খাবার দরকার। প্রতি গ্রাম তেল ও চর্বি থেকে ৯ ক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়।

(ক) দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর প্রয়োজনীয় চাহিদা অনুযায়ী তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য নিশ্চিত করতে হবে যেহেতু ১ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর প্রতি কেজি শরীরের ওজনের জন্য দৈনিক ২-৩ গ্রাম তেল বা চর্বি প্রয়োজন;

(খ) খাবারকে সুস্বাদু করতে রান্নায় বেশি পরিমানে উদ্ভিজ্জ তেল ব্যবহার করতে হবে;

(গ) অতিরিক্ত তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য শিশুর ওজন বৃদ্ধিসহ নানা ধরনের জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে বিধায় শিশুর প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় অল্প মাত্রায় ঘি বা মাখন বা অসম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাবার অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

৩.৩ সোডিয়াম বা লবণ

সোডিয়াম একটি প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান যা প্রাথমিকভাবে লবণ হিসেবে গ্রহণ করা হয়। এছাড়া সোডিয়াম খাদ্য উপাদান হিসেবে একাধিক উপায়ে খাবারে ব্যবহৃত হয়। সুস্থ শরীর ও উন্নত মেধার জন্য লবণ অত্যাবশ্যক। কারণ রক্তে সোডিয়ামের পরিমাণ কমে গেলে স্নায়ুবিক ভারসাম্য নষ্ট হয়। শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে আয়োডিন সাহায্য করে বিধায় শিশুর বিভিন্ন ধরনের খাবারে নিয়মিত আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে।

শিশুর স্বাস্থ্যকর খাদ্যভ্যাসে এ সোডিয়াম সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ সীমিত রাখার লক্ষ্যে নিম্নে সোডিয়াম গ্রহণের পরিমাণ প্রস্তাব করা হলো:

- ১ থেকে ৩ বছর বয়সের শিশুর জন্য ১২০০ মিলিগ্রাম/দিন;
- ৪ থেকে ৬ বছর বয়সের শিশুর জন্য ১৫০০ মিলিগ্রাম/দিন।

উৎস: U. S Department of Agriculture, 2020. Dietry Guidelines For Americans, 2020-2025. Retrieved from https://www.usda.gov/directives.

এছাড়া ইনস্ট্যান্ট নুডলস, বিস্কুট, চিপস্, ওয়েফার, পেস্ট্রি ও সব ধরনের ফাস্টফুড খাবারে প্রচুর পরিমাণে লবণ বা সোডিয়াম ক্লোরাইড, টেস্টিং সল্ট বা মনো সোডিয়াম গ্লুটামেট থাকে বিধায় শিশুদের খাদ্য তালিকায় এসব খাবার অন্তর্ভুক্ত করা থেকে বিরত থাকতে হবে এবং ফাস্টফুড জাতীয় খাদ্য গ্রহণে শিশুকে নিরুৎসাহিত করতে হবে।

৩.৪ চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য

চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য শিশুদের অনেক বেশী পছন্দ হলেও তা পরিমাণমত দিতে হবে কারণ চিনি থেকে শুধু ক্যালরি বা শক্তি পাওয়া যায় কিন্তু কোন পুষ্টি পাওয়া যায় না। এছাড়া অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাদ্য শিশুর অতিরিক্ত ওজন ও দাঁতের ক্যাভিটি সৃষ্টি করে। সেজন্য শিশুকে মিষ্টি জাতীয় খাদ্য প্রদানের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি অনুসরণ করতে হবে:

(ক) প্রতিদিনের স্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকায় শিশুর জন্য প্রস্তাবিত ক্যালরির ১০ ভাগের কম চিনিযুক্ত খাবার বিদ্যমান রাখতে হবে;

(খ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত মিষ্টি জাতীয় খাদ্যগুলি প্রস্তুতের সময় লাল চিনি, আখের গুড়, খেজুরের গুড় বা মধু ইত্যাদি পরিমিত পরিমাণে ব্যবহার করে খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে;

(গ) চিনিযুক্ত প্রক্রিয়াজাত পানীয় যেমন প্যাকেটজাত ফলের জুস, এনার্জি ড্রিংকস, কোমল পানীয় ইত্যাদি খাবারগুলি খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা থেকে বিরত থাকতে হবে;

উৎস: U. S Department of Agriculture, 2020. Dietry Guidelines For Americans, 2020-2025. Retrieved from https://www.usda.gov/directives

৩.৫ পানি ও ফলের রস

সকল শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করা অপরিহার্য। কারণ পানি শরীরে অক্সিজেন সরবরাহ, দেহের স্বাভাবিক তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ, শরীরের এক স্থান হতে অন্য স্থানে পুষ্টি উপাদান পৌঁছানো, শরীরের বিভিন্ন অংশের জয়েন্টের নড়াচড়ায় সাহায্য করা এবং শরীরের অন্যান্য বিপাকীয় কাজ পরিচালনা করতে সহায়তা করে। প্রাকৃতিক উৎস ছাড়াও বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও পানীয় যেমন স্যুপ, ডাবের পানি, ডাল, সবজি, ফলের জুস, দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য ইত্যাদি থেকেও পানি পাওয়া যায়। তাই শিশুকে দৈনিক পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও ফলের রস খাওয়াতে হবে।

(ক) প্রাকৃতিক উৎস থেকে প্রাপ্ত বিশুদ্ধ পানি চাহিদা অনুযায়ী শিশুকে বার বার পান করাতে হবে;

(খ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুকে প্রক্রিয়াজাত জুসের পরিবর্তে টাটকা ফল ও ঘরে তৈরি ফলের জুস খাওয়াতে হবে;

(গ) শিশু অসুস্থ থাকা অবস্থায়, বেশি সক্রিয় থাকাকালীন এবং গরম আবহাওয়ায় শিশুকে বার বার পানি পান করাতে হবে;

(ঘ) যদি কোন শিশুর মধ্যে পানিশূন্যতার বিভিন্ন লক্ষণ যেমন শিশু দিনে ৫-৬ বারের কম প্রস্রাব করে, খুব বেশি অস্থির থাকে, চোখ ভিতরে ঢুকে যায়, জিহ্বা শুকিয়ে যায়, নাড়ি বা পালস দুর্বল ও দ্রুত গতিতে চলে ইত্যাদি দেখা যায় তখন বুঝতে হবে শিশুটি পানিশূন্যতায় ভুগছে এবং তাকে ঘন ঘন পানি ও তরল খাদ্য খাওয়াতে হবে;

(ঙ) বয়সভিত্তিক শিশুর দৈনিক চাহিদা অনুযায়ী নিচের টেবিলে প্রস্তাবিত পরিমাণ পানি পান করাতে হবে।

টেবিল ১: বয়স অনুযায়ী শিশুর দৈনিক পানির চাহিদা

বয়স	মি. লি.
৬ মাস - ১২ মাস	৮০০ - ১০০০
১২ মাস - ২৪ মাস	১০০০ - ১২০০
২৪ মাস - ৩৬ মাস	১৩০০
৪ বছর - ৬ বছর	১৬০০

উৎস: European Food Safety Authority (EFSA), 2010, Scientific Opinion on Reference Values for Water, 8(3):1459, viewd on:13/01/22

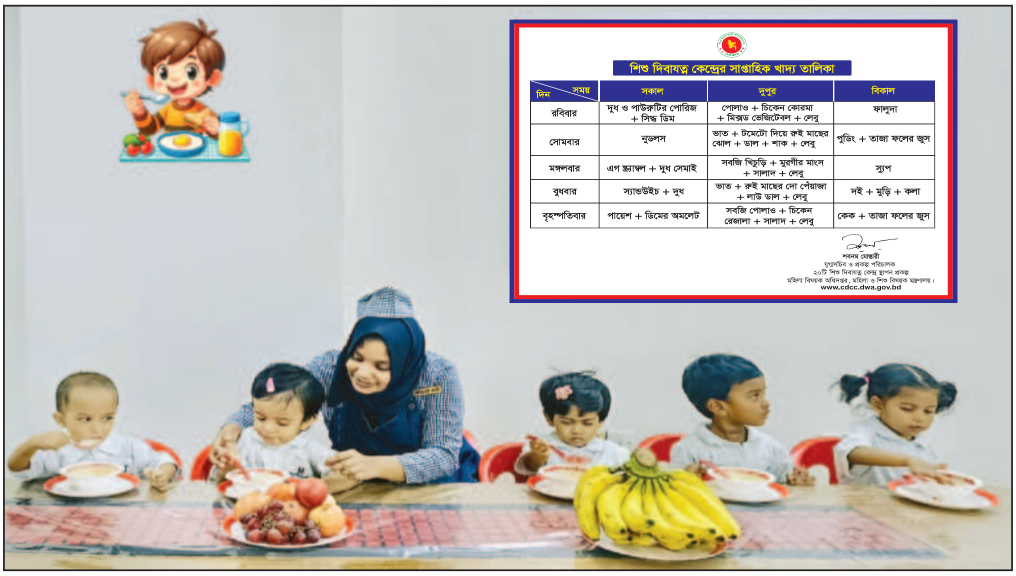
চিত্র: শিশুর পানির চাহিদা পূরণ।

৪. শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের জন্য প্রস্তাবিত সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা

শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও সুষ্ঠু বিকাশের জন্য শিশুর ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় খাদ্যের সকল উপাদানের সমন্বয়ে সুষম খাদ্য সঠিক পরিমাণে থাকা অত্যাবশ্যক। এজন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা পরিকল্পনা করতে হবে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে অনুসরণের জন্য সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা এবং বয়স অনুযায়ী ক্যালরি চাহিদার একটি উদাহরণ নিম্নে দেওয়া হলো:

টেবিল ২: শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা

দিন	সকাল	দুপুর	বিকাল
রবিবার	দুধ ও পাউরুটির পোরিজ + সিদ্ধ ডিম	পোলাও + চিকেন কোরমা + মিক্সড ভেজিটেবল + লেবু	ফালুদা
সোমবার	নুডলস	ভাত + টমেটো দিয়ে রুইমাছের ঝোল + ডাল+ শাক + লেবু	পুডিং + তাজা ফলের জুস
মঙ্গলবার	এগ স্ক্রাম্বল + দুধ সেমাই	সবজি খিচুড়ি + মুরগীর মাংস + সালাদ + লেবু	স্যুপ
বুধবার	স্যান্ডউইচ + দুধ	ভাত + রুই মাছের দো-পেঁয়াজা + লাউ ডাল + লেবু	দই + মুড়ি + কলা
বৃহস্পতিবার	পায়েশ + ডিমের অমলেট	সবজি পোলাও + চিকেন রেজালা + সালাদ + লেবু	কেক + তাজা ফলের জুস



চিত্র: শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে দৈনিক ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী সুষম খাদ্য পরিবেশন।

টেবিল ৩: শিশুর দৈনিক ক্যালরি চাহিদা

বয়স	শক্তি (কিলোক্যালরি)	নোট :
০ - ১১ মাস	(১২০ কি.ক্যা/কেজি) শিশুর দৈহিক ওজন অনুযায়ী ক্যালরির পরিমাণ নির্ধারিত হবে	■ ১ বছরের নিচে শিশুর প্রতি কিলোগ্রাম দৈহিক ওজনের জন্য ১২০ কিলোক্যালরি প্রয়োজন। ■ ১-২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর দৈনিক ক্যালরির গড় চাহিদা ১০০০ কিলোক্যালরি। ■ ১ বছর বয়সের পরে প্রতি বছরের জন্য ১০০ কিলোক্যালরি করে বাড়িয়ে ৬ বছর বয়সী শিশুর দৈনিক ক্যালরির চাহিদা ১৫০০ কিলোক্যালরি প্রয়োজন। উৎস: সিদ্দিকা কবির, এপ্রিল, ১৯৯৬। পুষ্টি ও খাদ্য ব্যবস্থা, তাজ পাবলিশিং হাউস, ঢাকা।
১২ - ২৩ মাস	১০০০ কিলোক্যালরি	
২ বছর	১১০০ কিলোক্যালরি	
৩ বছর	১২০০ কিলোক্যালরি	
৪ বছর	১৩০০ কিলোক্যালরি	
৫ বছর	১৪০০ কিলোক্যালরি	
৬ বছর	১৫০০ কিলোক্যালরি	

৫. শিশুখাদ্য পরিবেশনের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ

৫.১ চার মাস থেকে দুই বছর বয়সী শিশুদের খাবারের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ

(ক) শিশুর পুষ্টি রক্ষার জন্য জন্মের পর প্রথম ৬ মাস (১৮০ দিন) পর্যন্ত সকল শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ পান করাতে হবে। এসময় মায়ের দুধের বাহিরে অন্য কোন পরিপূরক খাবার এমনকি এক ফোঁটা পানি পর্যন্ত দেওয়া যাবে না;

(খ) শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত সকল শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি নিম্নোক্ত ছকে বর্ণিত পরিমাণ অনুযায়ী শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সুষম খাবার নরম করে বা চটকে খাওয়াতে হবে।

টেবিল ৪: চার মাস থেকে দুই বছর বয়সী শিশুদের মায়ের দুধ ও বাড়তি পরিপূরক খাবারের দৈনিক পরিমাণ

৪ মাস থেকে ৬ মাস	৬ মাস থেকে ৯ মাস	৯ মাস থেকে ১২ মাস	১২ মাস থেকে ২ বছর
দিন-রাত ২৪ ঘণ্টার মধ্যে কমপক্ষে ৮ বার বা চাহিদা অনুযায়ী শিশু যতবার পান করতে চায় ততবার শিশুকে মায়ের দুধ পান করাতে হবে।	শিশু যতবার চাইবে ততবার মায়ের দুধ; এবং ১২৫ মি.লি (আধাকাপ) করে দিনে ২ বার বাড়তি পরিপূরক খাবার শিশুকে দিতে হবে।	শিশু যতবার চাইবে ততবার মায়ের দুধ; এবং ১২৫ মি.লি (আধাকাপ) করে দিনে ৩ বার বাড়তি পরিপূরক খাবার; এবং ১-২ বার নাস্তা শিশুকে দিতে হবে।	শিশু যতবার চাইবে ততবার মায়ের দুধ; এবং ২৫০ মি.লি (এককাপ) করে দিনে ৩ বার বাড়তি পরিপূরক খাবার; এবং ১-২ বার নাস্তা শিশুকে দিতে হবে।

উৎস: DGHS, 2019. IMCI Training Modules.

৫.২ দুই বছর থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুদের খাবারের প্রস্তাবিত দৈনিক পরিমাণ

(ক) ২ বছর থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের প্রতিদিন কমপক্ষে ৩ বার সুষম খাবার এবং ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে। প্রতিদিন ৪টি মৌলিক খাদ্য শ্রেণি থেকে কি পরিমাণ খাবার শিশুকে দিতে হবে তা নিম্নের তালিকায় দেওয়া হল। তবে শিশু অসুখে ভোগার সময় এবং সুস্থ হওয়ার পরবর্তী দুই সপ্তাহ অপুষ্টি প্রতিরোধে দিনে অন্তত একবার প্রস্তাবিত খাবারের অতিরিক্ত খাবার দিতে হবে।

টেবিল ৫: দুই বছর থেকে ছয় বছর বয়সী শিশুদের জন্য ৪ টি মৌলিক খাদ্য শ্রেণি থেকে প্রস্তাবিত খাদ্যের দৈনিক পরিমাণ

মৌলিক খাদ্য শ্রেণি	২ থেকে ৩ বছর বয়সী শিশু	৪ থেকে ৬ বছর বয়সী
শস্যজাত খাদ্য	৩৭৫ মি.লি.	৫০০ মি.লি.
মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল	৭৫ গ্রাম	৭৫ গ্রাম
দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য	২৫০ মি.লি.	২৫০ মি.লি.
শাকসবজি ও ফলমূল	৫০০ মি.লি. (১ কাপ সবজি ও ১ টি ফল)	৬২৫ মি.লি.

উৎস: ১. Health Canada, 2011. Eating Well with Canada's Food Guide, Ottawa, Ontario. Retrieved from www.healthcanada.gc.ca/foodguide. এবং
২. DGHS, 2019. IMCI Training Modules.

চিত্র: শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র, সমবায় ভবনে শিশুদের খাবার গ্রহনের একাংশ।

৬. বিনিময় খাদ্য

সাধারণত নির্দিষ্ট খাদ্য শ্রেণির মধ্যে অনুরূপ পুষ্টি বৈশিষ্ট্যযুক্ত খাদ্যগুলিকে বিনিময় খাদ্য বলে যেমন একই পরিমাণ কার্বহাইড্রেটযুক্ত খাবার। বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি নিশ্চিত করতে প্রতিটি খাদ্য শ্রেণির মধ্য থেকে বিভিন্ন ধরনের খাবার বেছে নিতে হবে। এজন্য প্রতিটি খাদ্য শ্রেণির বিকল্প খাবার তালিকা তৈরি করা হয়েছে।

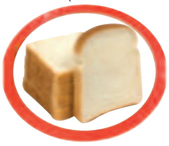
(ক) সাধারণত যেসকল খাবারে নির্দিষ্ট খাদ্য উপাদানগুলি প্রায় সমান পরিমাণে থাকে এ ধরনের খাদ্যের বিনিময় তালিকা হতে সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করতে হবে;

(খ) শিশুর সঠিক পুষ্টি পরিকল্পনা করার জন্য মৌলিক খাদ্য শ্রেণি এবং প্রতিটি খাদ্য শ্রেণির অন্তর্গত বিকল্প খাদ্যগুলি সম্পর্কে কেন্দ্রের সকল কর্মীকে জানতে হবে এবং বিনিময় খাদ্য তালিকা সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে;

(গ) খাবারের প্রতি যেন অনীহা না আসে সেজন্য শিশুর চাহিদা ও পছন্দের বিষয়টিকে প্রাধান্য দিয়ে প্রতিটি খাদ্য শ্রেণির বিনিময় তালিকা হতে শিশুর দৈনিক খাদ্য পরিকল্পনা করতে হবে।

প্রতিটি খাদ্য শ্রেণির বিনিময় তালিকার নমুনা নিম্নে দেওয়া হল:

টেবিল ৬: শিশুদের বিনিময় খাদ্য তালিকা

শস্যজাত খাদ্য	মাছ, মাংস, ডিম ও ডাল	দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য	শাকসবজি ও ফলমূল
ভাত	মাছ	দুধ	লাল শাক, পুঁই শাক, ডাটা শাক, ধনে পাতা, ফুলকপির পাতা
আটার রুটি	মাংস	দই	সবজি
সুজি	ডিম	গুঁড়া দুধ	পেয়ারা
 পাউরুটি	মসুর ডাল	ছানা	কলা
নুডলস	মুগ ডাল	পনির	ডালিম
সেমাই	শিমের বিচি	ফালুদা	খেজুর
মুড়ি	চীনা বাদাম	পুডিং	ফলমুল
মিষ্টি আলু	ছোলা ভাজা	ঘি	ফলমুল

৭. শিশুখাদ্য রান্না ও প্রস্তুতের সময় অত্যাবশ্যকীয় করণীয় বিষয়সমূহ

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে দক্ষ রন্ধনকর্মী দ্বারা স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে পুষ্টিকর খাদ্য প্রস্তুতের সময় খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রেখে সঠিক পদ্ধতিতে খাদ্য প্রস্তুত করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে:

চিত্র: পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে কাটার আগে ফলমূল পরিষ্কার করা।

চিত্র: বিশুদ্ধ পানিতে কাঁচা মাছ ও মাংস পরিষ্কার করা।

(ক) প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ৪টি মৌলিক খাদ্য শ্রেণি থেকে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয়ে এবং শিশুর দৈনিক ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে;

(খ) রন্ধনকর্মীকে রান্না শুরুর পূর্বে যাবতীয় অলংকার খুলে হাত ও নখ সাবান দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে এবং এপ্রোন, হেয়ার ক্যাপ ও হ্যান্ডগ্লভস পরিধান করে রান্না করতে হবে;

(গ) রান্নার পূর্বে রান্নাঘর এবং থালা-বাসনসহ ছুরি, বটি, চপিং বোর্ড, ব্লেন্ডার ব্যবহারের আগে ভালভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। ক্রস দূষণ এড়ানোর জন্য মাছ-মাংস, সবজি ও ফলমূল কাটার জন্য ভিন্ন ভিন্ন চপিং বোর্ড ও ছুরি ব্যবহার করতে হবে;

(ঘ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের খাদ্য তালিকা অনুসরণ করে শক্ত খাদ্যবস্তু বিশেষ করে আমিষ জাতীয় খাদ্য যেমন মাছ, মাংস ও ডাল ভালোভাবে সিদ্ধ করে নরম ও হজমের উপযোগী করে প্রতিদিনের শিশুখাদ্য প্রস্তুত করতে হবে;

(ঙ) কাঁচা মাছ, মাংস, শাকসবজি ও ফলমূলের পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে রান্নার প্রতিটি ধাপে অবশ্যই বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হবে;

(চ) ভিটামিনের অপচয় রোধ করতে এবং স্বাভাবিক রং বজায় রাখতে শাক-সবজি মাঝারি তাপে ও বেশি পরিমাণ তেল ব্যবহার করে ঢেকে রান্না করতে হবে। অপরদিকে ব্যাকটেরিয়া ও ক্ষতিকর জীবাণু ধ্বংস করার জন্য মাছ ও মাংস অল্প তাপমাত্রায় ঢেকে ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করতে হবে। তেল দিয়ে যেকোন রান্নায় অত্যধিক তাপ প্রয়োগ করা যাবেনা;

(ছ) খাদ্যের স্বাদ, গন্ধ ও রং শিশুকে খাবারের প্রতি আকৃষ্ট করে তাই সুস্বাদু ও আহার উপযোগী খাবার তৈরি করতে রান্নায় অল্প পরিমাণে লবণ, চিনি ও মশলা (আদা, রসুন, দারুচিনি, এলাচ, তেজপাতা, সাদা গোলমরিচ, লবঙ্গ প্রভৃতি) ব্যবহার করতে হবে;

(জ) খাদ্যে বৈচিত্র্য আনতে বিভিন্ন রঙের শাক-সবজি যেমন গাজর, ফুলকপি, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি, টমেটো, লাল শাক, ব্রকলি ইত্যাদির মিশ্রণে খাবার রান্না করতে হবে এবং খিচুড়ি রান্নার ক্ষেত্রে কয়েক প্রকারের ডাল ব্যবহার করতে হবে। এছাড়া খাবারকে আকর্ষণীয় করতে খাদ্যবস্তু গোলাকার, কিউব, গ্রেট, স্লাইস, ফিঙ্গার সাইজ ইত্যাদি বিভিন্ন আকারে কেটে এবং কাঁচা, সিদ্ধ, ভাজা ইত্যাদি পদ্ধতি ব্যবহার করে বিভিন্ন রকম খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে;

(ঝ) ব্যাকটেরিয়া ও ক্ষতিকর জীবাণু ধ্বংস করার জন্য ডিম, মাছ ও মাংস ৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায় ঢেকে ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করতে হবে;

(ঞ) হঠাৎ কোন রন্ধনকর্মী সংক্রামক রোগ যেমন ডায়রিয়া, চোখ ওঠা ইত্যাদিতে আক্রান্ত হলে শিশুখাদ্য প্রস্তুত করা থেকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে।

৮. শিশুখাদ্য পরিবেশন

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে একটি চমৎকার পরিবেশনই শিশুকে খাদ্য গ্রহণে আগ্রহী করে তুলতে পারে। খাদ্য পরিবেশনের সময় শিশুদের খাওয়ার আচরণ গঠনে পরিচর্যাকারীরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। কারণ শিশুরা দিনের বেশিরভাগ সময় তাদের কাছেই থাকে। এজন্য একটি ছোট শিশু কিভাবে খায়, কী খায় এবং কী পান করে সর্বোপরি খাদ্য ও পুষ্টির প্রতি তাদের যে মনোভাব গড়ে ওঠে তা তাদের সহশিশুদের এবং তাদের যত্নে নিয়োজিত পরিচর্যাকারীদের দ্বারা প্রভাবিত হয়। কাজেই পরিচর্যাকারীরা শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে খাবারের সাথে তাদের নিজস্ব আচরণ ও কর্মের মাধ্যমে খাদ্য ও পুষ্টির প্রতি শিশুদের মনোভাবকে প্রভাবিত করতে গুরুত্বপূর্ণ রোল মডেল হয়ে উঠতে পারে। সেজন্য শিশুদের খাদ্য পরিবেশনের সময় পরিচর্যাকারীদের নিম্নলিখিত বিষয়ের প্রতি অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে:

(ক) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে কোনো পরিচর্যাকারী হঠাৎ ডায়রিয়া, সাধারন সর্দি-কাশি, চোখ ওঠা ইত্যাদি সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হলে শিশুর খাদ্য পরিবেশন থেকে অবশ্যই বিরত থাকতে হবে;

(খ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের দৈনিক রুটিন অনুযায়ী প্রতিদিন সকাল, দুপুর ও বিকাল নির্দিষ্ট সময়ে শিশুর ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী প্রস্তাবিত পরিমাণ পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করতে হবে;

চিত্র: শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র, ভূমি ভবনে শিশুদের খাবার পরিবেশন।

(গ) দূষণ থেকে রক্ষার জন্য রান্নার পর সমস্ত খাবার ঢেকে রাখতে হবে। খাবার টাটকা অবস্থায় শিশুকে খাওয়াতে হবে এবং অবশিষ্টাংশ ফেলে দিতে হবে। কোনভাবেই শিশুর জন্য নির্ধারিত খাবারের অবশিষ্টাংশ বাড়িতে নেওয়ার অনুমতি দেওয়া যাবে না;

(ঘ) শিশুকে খাদ্য গ্রহণে আগ্রহী করে তুলতে শিশুর ব্যবহার উপযোগী উন্নতমানের রঙিন গ্লাস, বাটি ও প্লেটে খাবার পরিবেশন করতে হবে;

(ঙ) ধৈর্য্য সহকারে, উৎসাহ ও প্রশংসার মাধ্যমে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে শিশুদের সাবান দিয়ে হাত ভাল করে ধুয়ে নিজ হাতে খাবার গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। তবে ছোট শিশুরা নিজে খাবার খেতে না শেখা পর্যন্ত পরিচর্যাকারীদের মাতৃস্নেহে শিশুদের খাবার খাইয়ে দিতে হবে;

(চ) সম্ভব হলে ৪ মাস থেকে ২ বছর বয়সী শিশুকে সংরক্ষিত মায়ের দুধসহ অন্যান্য পানীয় কাপে খাওয়ানোর চেষ্টা করতে হবে। তবে মনে রাখতে হবে ৪ মাস থেকে ৬ মাস বয়সী শিশুকে মায়ের দুধ ব্যতীত অন্য কোন দুধ বা পানীয় দেওয়া যাবেনা;

(ছ) শিশুর সামাজিকতা ও সৌহার্দ্য বৃদ্ধি করতে একই টেবিলে সকল বয়সী শিশুর খাদ্য পরিবেশন নিশ্চিত করতে হবে। পাশাপাশি শিশুর বসার চেয়ার আরামদায়ক কিনা তা লক্ষ্য রাখতে হবে কারণ আরাম করে না বসলে শিশু খাদ্য গ্রহণে অনাগ্রহী হতে পারে।

৯. শিশুখাদ্য পরিবেশনে সতর্কতা

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুখাদ্য আকর্ষণীয় উপায়ে পরিবেশন করা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি শিশুখাদ্য নির্বাচন ও পরিবেশনের সময় কিছু সতর্কতা অবলম্বন করা অত্যন্ত জরুরি। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুযত্ন কর্মসূচীর জন্য এই খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকাটি খাবারের গুণগত মানের ক্ষতি, বিষক্রিয়া ও দূষণের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে। তাই শিশুখাদ্য পরিবেশনের সময় পরিচর্যাকারীদের নিম্নলিখিত সতর্কতাগুলি অবশ্যই অবলম্বন করতে হবে:

(ক) বাজারের প্যাকেটজাত ও ট্রান্সফ্যাটযুক্ত খাবার যেমন চিপস্, চকলেট, মার্শমেলো, ক্যান্ডি, চুইংগাম, ওয়েফার, প্রক্রিয়াজাত জুস, কোমল পানীয় ইত্যাদি গ্রহণে শিশুর ক্ষুধামন্দা, বমি, পেটে ব্যথা, পাকস্থলীর সমস্যা, পাতলা পায়খানাসহ অপুষ্টিজনিত নানা জটিলতা হওয়ার সম্ভবনা থাকে বিধায় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে এসকল খাবার প্রদান অবশ্যই পরিহার করতে হবে এবং অভিভাবকগণকে এসব খাবার প্রদানে নিরুৎসাহিত করতে হবে;

(খ) সাধারণ এলার্জি জাতীয় খাবার যেমন বেগুন, চিংড়ি, গরুর মাংস, ইলিশ ইত্যাদি এবং অতিরিক্ত চর্বি ও ক্যালরিযুক্ত খাবার ও পানীয় পরিহার করতে হবে;

(গ) ভর্তি ফর্মের রেকর্ড অনুযায়ী শিশুদের যেসব খাবারে এলার্জি আছে সেসব খাবার শিশুকে প্রদান করা থেকে বিরত থাকতে হবে;

চিত্র: শিশুখাদ্য পরিবেশনের পূর্বে খাবারের স্থান এবং চেয়ার-টেবিল পরিষ্কার রাখা।

(ঘ) খাদ্য পরিবেশনের ক্ষেত্রে খাবার টেবিল, খাবার পরিবেশনের পাত্রের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি কঠোরভাবে অনুসরণ করতে হবে;

(ঙ) খাদ্য পরিবেশনের সময় অবশ্যই টেলিভিশন বন্ধ রাখতে হবে যেন শিশুরা মনোযোগ দিয়ে একসাথে খাদ্য গ্রহণ করতে পারে;

(চ) শিশুখাদ্য পরিবেশনের সময় শিশুর পছন্দ ও ইচ্ছাকে অবশ্যই মূল্যায়ন করতে হবে যেন শিশুর ক্ষুধা লাগলে নিজের ইচ্ছায় খেতে চায় এবং চাহিদা পূরণ হলেই খাবার শেষ করে। এছাড়া যথেষ্ট সময় নিয়ে খাদ্য ভালো করে চিবিয়ে খেতে পারার জন্য ২০-৩০ মিনিট সময় অবশ্যই শিশুকে দিতে হবে;

(ছ) শিশুর গলায় কোন কিছু আটকে যাওয়া (চোকিং) রোধ করতে ফলের বীজ ও খোসা, মাছের কাঁটা, মাংসের হাড় ইত্যাদি ভালোভাবে ছাড়িয়ে পরিবেশন করতে হবে;

(জ) খাদ্য গ্রহণের প্রতি যেন শিশুর অনাগ্রহ তৈরি না হয় সেজন্য কোন শিশুকে ভয় দেখিয়ে বা জোর করে বা কোন উপহার দিয়ে বা প্রলোভন দেখিয়ে খাওয়ানো যাবে না;

(ঞ) খাবারের গন্ধ ও স্বাদ দ্বারা কোন খাবার অনিরাপদ কিনা তা সবসময় বুঝা যায়না বিধায় কখনোই সন্দেহজনক খাবার শিশুকে পরিবেশন করা যাবেনা বরং সন্দেহ হলে খাবার ফেলে দিতে হবে।

১০. খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি

শিশুকে পরিপাকতন্ত্রের অসুস্থতা ও খাদ্যে বিষক্রিয়া থেকে রক্ষা করার জন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে সঠিকভাবে খাদ্য সংরক্ষণ করা প্রয়োজন। পচনশীলতার উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন রকম খাদ্য একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। তাই সংরক্ষণের সুবিধার্থে খাদ্যগুলিকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে যেমন দ্রুত পচনশীল খাদ্য, আংশিক পচনশীল খাদ্য ও অপচনশীল খাদ্য। এই তিনটি শ্রেণির বিভিন্ন খাদ্যের সংরক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে নিম্নে বিস্তারিত দেওয়া হলো:

১০.১ দ্রুত পচনশীল খাদ্য

দ্রুত পচনশীল খাদ্য হল এমন খাদ্যপণ্য যেগুলি রেফ্রিজারেটরে বা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করা ছাড়া খুব দ্রুত নষ্ট হতে শুরু করে যেমন মাছ, মাংস, দুগ্ধজাত পণ্য, সমস্ত রান্নাকৃত খাবার ইত্যাদি। তাই এ খাদ্যগুলিকে ৪ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রা বা তার নিচে না রাখলে বা -১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস তাপমাত্রার নিচে হিমায়িত না করলে খুব দ্রুত পচন শুরু হতে পারে, পুষ্টিগুণ ক্ষয় হতে পারে ফলে খাওয়ার জন্য অনিরাপদ হয়ে পড়ে।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে দ্রুত পচনশীল খাদ্যগুলি সংরক্ষণ করার উপায়গুলি হলো:

(ক) ফ্রিজে কোন খাবার কিভাবে সংরক্ষণ করা হচ্ছে তার উপর খাবারের পুষ্টিগুণের স্থায়িত্ব নির্ভর করে। এজন্য পচনশীল খাবারগুলিকে ব্যাকটেরিয়া থেকে নিরাপদ রাখার জন্য ফ্রিজে খাবার সংরক্ষণের ক্ষেত্রে রেফ্রিজারেটর অংশের তাপমাত্রা ৪ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নিচে এবং ফ্রিজার অংশের তাপমাত্রা -১৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস বা তার নিচে সেট করতে হবে;

(খ) দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাবার প্যাকেট খোলার আগে মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ পর্যন্ত ফ্রিজারে এবং প্যাকেট খোলার পরে খোলা পাত্রে না রেখে বোতলজাত করে বা সঠিকভাবে প্যাকেটজাত করে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করতে হবে;

(গ) ঘরের তাপমাত্রা ৩০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে পচনশীল খাবার ১ ঘণ্টার মধ্যে এবং এর চেয়ে কম তাপমাত্রায় ২ ঘণ্টার মধ্যে ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হবে;

(ঘ) মাছ, মাংস ও ডিমের সঙ্গে অন্যান্য খাবার একত্রে রাখা যাবেনা এবং এসব কাঁচা খাবার রেফ্রিজারেটরে অন্যান্য খাবার থেকে আলাদাভাবে সংরক্ষণ করতে হবে। মাছ, মুরগি ইত্যাদি ঠিকাদারের কাছ থেকে গ্রহণের পরে এগুলির গুণমান বজায় রাখতে যত দ্রুত সম্ভব ফ্রিজারে হিমায়িত করতে হবে।

চিত্র: শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে রেফ্রিজারেটরে খাদ্য সংরক্ষণ।

১০.২ আংশিক পচনশীল খাদ্য

আংশিক পচনশীল খাদ্য হল এমন খাদ্যপণ্য যেগুলির জন্য অবিলম্বে হিমায়নের প্রয়োজন হয় না কিন্তু এগুলি অপচনশীল খাদ্য পণ্যগুলির চেয়ে দ্রুত নষ্ট হয়ে যায় যেমন বিভিন্ন ধরনের সবজি, বিভিন্ন ধরনের ফল, মাটির নিচে জন্মানো খাদ্য (আলু, পেঁয়াজ, রসুন, আদা ইত্যাদি), বেকারি খাদ্য ইত্যাদি।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে আংশিক পচনশীল খাদ্যগুলি সংরক্ষণ করার উপায়গুলি হলো:

(ক) পেঁয়াজ ও রসুন সাধারণত কক্ষ তাপমাত্রায় (রেফ্রিজারেটর নয়) এবং শুকনো, আলো বাতাসপূর্ণ জায়গায় বেশি দিন ভালো থাকে;

(খ) অধিকাংশ ফল যেমন পেয়ারা, লেবু, কমলা, মাল্টা, কলা ইত্যাদি ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় ১-২ দিন রাখা যাবে। কিছু ফল পাকা পর্যন্ত ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা যেতে পারে। পরে খাওয়ার উপযোগী ও ব্যবহারযোগ্য সময় দীর্ঘায়িত করার জন্য রেফ্রিজারেটরে স্থানান্তর করা উচিত। তাজা ফল সংরক্ষণের আগে ভালো করে ধুয়ে ও শুকিয়ে নেওয়ার পর প্যাকেটজাত করে রেফ্রিজারেটরে প্রায় এক সপ্তাহ সংরক্ষণ করা যাবে;

(গ) পাউরুটি, বিস্কুট, কেক ইত্যাদি বেকারি খাদ্যগুলি প্যাকেটে উল্লিখিত মেয়াদ পর্যন্ত সংরক্ষণ করতে হবে;

(ঘ) বিভিন্ন ধরনের সবজি যেমন শিম, গাজর, ফুলকপি, পটল, শসা, মটরশুঁটি, বাঁধাকপি, কাঁচা মরিচ ইত্যাদি রোদে অথবা বৈদ্যুতিক পাখার নিচে ছড়িয়ে রাখলে পানি বাষ্পীভূত হয়ে স্বাভাবিক কক্ষ তাপমাত্রায় ২-৪ দিন পর্যন্ত সতেজ থাকে। এছাড়া অধিকাংশ সবজির পুষ্টিগুণ বজায় রাখার জন্য জিপলক ব্যাগে রেফ্রিজারেটরের ভেজিটেবল বক্সে এক থেকে দুই সপ্তাহ সংরক্ষণ করা যাবে।

১০.৩ অপচনশীল খাদ্য

অপচনশীল খাদ্য হল এমন শুকনা খাদ্যপণ্য যেগুলি খাওয়ার বা ব্যবহারের আগে দীর্ঘ সময়ের জন্য সংরক্ষণ করা যায়। অপচনশীল খাদ্যদ্রব্য যেমন চাল, ডাল, সুজি, এলাচি, দারুচিনি, লবণ, চিনি, তেল, সেমাই, চিড়া, মুড়ি, খই, বিভিন্ন ধরনের গুঁড়া মসলা ইত্যাদি।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে অপচনশীল খাদ্যগুলি সংরক্ষণ করার উপায়গুলি হলো:

(ক) অপচনশীল খাদ্যদ্রব্য যেমন চাল, ডাল, সুজি, এলাচি, দারুচিনি, লবণ, চিনি, তেল, সেমাই, বিভিন্ন ধরনের গুঁড়া মসলা ইত্যাদি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের স্টোর রুমে এয়ার টাইট কনটেইনারে রেখে অনেক দিন পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়;

(খ) অপচনশীল খাদ্য সংরক্ষণের জন্য স্টোর রুমে তাক বা র‍্যাকগুলি নিয়মিত পরিষ্কারের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য আলাদা আলাদা প্যাকেটজাত করে রাখতে হবে যেন পোকামাকড় ও ব্যাকটেরিয়া অপচনশীল খাদ্যের গুণাগুণ নষ্ট না করে;

(গ) চিড়া, মুড়ি, খই ইত্যাদি শুকনা খাবারগুলি টিনজাত করে সংরক্ষণ করতে হবে;

(ঘ) লন্ড্রি আইটেম, পরিষ্কারক ও জীবাণুমুক্তকারী পণ্য সামগ্রী, কীটনাশক ইত্যাদি বিপজ্জনক দ্রব্যাদি রাখার যায়গায় শিশুখাদ্য রাখা যাবেনা।

১১. মায়ের দুধ

মায়ের দুধ হলো শিশুর সম্পূর্ণ ও সুষম খাদ্য যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন। এটি শিশুর শারীরিক গঠন ও বৃদ্ধিতে শতভাগ কার্যকর এবং আর্থিকভাবে সাশ্রয়ী। গবেষণায় দেখা গেছে মায়ের দুধের ওপর নির্ভরশীল শিশু প্রথম বছরে জন্মসময়কালীন ওজন অপেক্ষা তিন গুণ ওজন লাভ করে এবং মায়ের দুধে শিশুর বদহজম বা অ্যালার্জি হওয়ার ঝুঁকি নেই। সেকারণে শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে মায়ের দুধ পান করানোর কোনো বিকল্প নেই।

(ক) জন্মের পর প্রথম ৬ মাস (১৮০ দিন) বয়স পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ পান করানোর জন্য শিশুর মাকে পরামর্শ প্রদান করতে হবে;

(খ) ৬ মাস বয়সের পর থেকে ২৪ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাবার প্রদান করতে হবে।

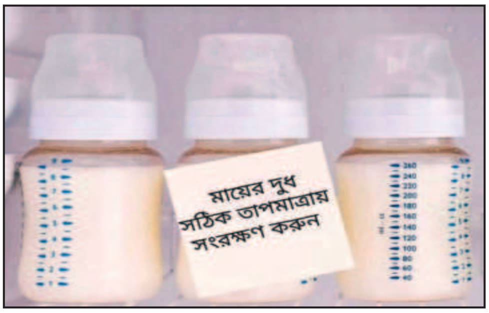
১১.১ মায়ের দুধ সংরক্ষণ

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে মায়ের দুধ সংরক্ষণ করতে হবে। এজন্য:

(ক) টেবিল নম্বর ৭ এ বর্ণিত পদ্ধতি যথাযথভাবে অনুসরণ করতে হবে;

(খ) শিশুর নাম, আইডি নম্বর ও তারিখ অবশ্যই বোতলে লেবেলিং করে রাখতে হবে;

(গ) অবশ্যই আগে পাম্প করা দুধ আগে এবং পরে পাম্প করা দুধ পরে খাওয়াতে হবে;



চিত্র: রেফ্রিজারেটরে মায়ের দুধ সংরক্ষণ।

(ঘ) ফ্রিজে সংরক্ষিত দুধ সরাসরি চুলার তাপে গরম না করে ফ্রিজে রাখা দুধের পাত্রটি গরম পানিতে রেখে তা স্বাভাবিক তাপমাত্রায় না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।

টেবিল ৭: মায়ের দুধ সংরক্ষণ পদ্ধতি

	সংরক্ষণের স্থান ও তাপমাত্রা		
মায়ের দুধের ধরন	**সাধারণ কক্ষ তাপমাত্রা** (৭৭ ডিগ্রি ফা. বা ২৫ ডিগ্রি সে. বা এর চেয়ে ঠান্ডা স্থানে)	**রেফ্রিজারেটর** (৪০ ডিগ্রি ফা. বা ৪ ডিগ্রি সে.)	**ফ্রিজার** (০ ডিগ্রি ফা. বা -১৮ ডিগ্রি সে. বা এর চেয়ে ঠান্ডা)
মাত্র পাম্প করে বের করা	৪ ঘন্টা পর্যন্ত	৪ দিন পর্যন্ত	৬ মাস পর্যন্ত রাখা ভালো তবে ১২ মাস পর্যন্তও রাখা যায়
বরফ থেকে তরল করা	২ ঘন্টা পর্যন্ত	১ দিন পর্যন্ত	একবার তরল করা দুধ পুনরায় বরফ করা যাবে না
খাওয়ার পর অবশিষ্ট অংশ	শিশুর খাওয়া শেষ হওয়ার পর থেকে ২ ঘন্টা পর্যন্ত		

উৎস: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk/us,

১১.২ মাতৃদুগ্ধ পান করানোর কৌশল

শিশু জন্মগতভাবেই মায়ের শরীরের সাথে লেগে থাকার কারণে মায়ের স্তন খুঁজে নেওয়ার প্রবণতা তাদের মধ্যে দেখা যায়। তবে সঠিকভাবে মায়ের দুধ পান করানোর বিষয়টি রপ্ত করার জন্য মা ও শিশু উভয়েরই অনুশীলন প্রয়োজন।

(ক) শিশুকে মায়ের সংস্পর্শে আনতে প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ব্রেস্ট ফিডিং কর্ণারে মাতৃদুগ্ধ পান করানোর যথাযথ ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে যেন মা আরাম করে, দেয়ালে বা বালিশে হেলান দিয়ে বসে অথবা শুয়ে দুধ পান করাতে পারে;

(খ) মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) আইন, ২০১৩ এবং মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) বিধিমালা, ২০১৭ এর গুরুত্বপূর্ণ ধারা ও বিধি মা'দের জানানোর জন্য দৃশ্যমান স্থানে লিখে রাখতে হবে;

(গ) শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের পরিচর্যাকারীদেরও মায়ের দুধ পান করানোর কৌশল সম্পর্কিত তথ্য জানতে হবে;

(ঘ) মাতৃদুগ্ধ পান করানোর নিয়মাবলী সম্বলিত নিম্নলিখিত পোস্টার দৃশ্যমান অবস্থায় রাখতে হবে।

শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করানোর নিয়মাবলী

মাতৃদুগ্ধ পান সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

- জন্মের ১ (এক) ঘণ্টার মধ্যে মাতৃদুগ্ধ পান করানো হলে নবজাতকের মৃত্যু ঝুঁকি হ্রাস পায়।
- শিশু জন্মের পর হইতে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধ প্রদানকারী মায়ের পুনরায় গর্ভধারণের সম্ভাবনা কম থাকে।

উৎস:

- মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) আইন, ২০১৩।
- মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) বিধিমালা, ২০১৭।

১২. শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পর্যবেক্ষণ

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে দৈনন্দিন খাদ্য তালিকা অনুযায়ী প্রদানকৃত খাবার শিশুর পুষ্টির চাহিদা যথাযথভাবে পূরণে সহায়ক কিনা এবং শিশুর বয়স অনুযায়ী ওজন ও উচ্চতা সঠিকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে কিনা তা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করার জন্য প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মচারীদের নিয়ে ৫ সদস্যবিশিষ্ট "শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পর্যবেক্ষণ" শীর্ষক একটি কমিটি গঠন করতে হবে। কমিটির রূপরেখা ও কার্যপরিধি নিম্নরূপ:

শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পর্যবেক্ষণ কমিটি

(ক) ডে - কেয়ার অফিসার	:	১ জন
(খ) স্বাস্থ্য শিক্ষক	:	১ জন
(গ) শিক্ষক	:	১ জন
(ঘ) প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত রন্ধনকর্মী	:	১ জন
(ঙ) প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পরিচর্যাকারী	:	১ জন

শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি পর্যবেক্ষণ কমিটির কার্যপরিধি

(ক) শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি সঠিকভাবে হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষনের জন্য প্রতিমাসে শিশুর ওজন ও উচ্চতা যাচাই করে শিশুর গ্রোথ মনিটরিং চার্ট ও সংশ্লিষ্ট রেজিস্টারে লিপিবদ্ধ করতে হবে। কোন শিশুর অপুষ্টিজনিত সমস্যা বা অস্বাভাবিকতা দেখা দিলে সে বিষয়ে সংশ্লিষ্ট অভিভাবককে অবহিত করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিতে পরামর্শ দিতে হবে;

চিত্র: পর্যবেক্ষণ কমিটির কার্যক্রমের একাংশ।

(খ) শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ এবং ৬ মাসের পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত বয়সোপযোগী বাড়তি পরিপূরক খাবারে অভ্যস্ত করার বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হবে;

(গ) প্রতিমাসে শিশুর বয়স অনুযায়ী ওজন ও উচ্চতা সঠিকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে কিনা তা যাচাই করতে হবে;

(ঘ) শিশুখাদ্য প্রস্তুতের সময় যথাযথভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে কাঁচা শাকসবজি, মাছ-মাংস ও ফলমূল ভালোভাবে বিশুদ্ধ পানি দিয়ে ধোয়া হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে;

(ঙ) ঠিকাদার কর্তৃক শিশু খাদ্যসামগ্রী গ্রহণের সময় গুণগত মান যাচাই করে এবং সঠিকভাবে সংরক্ষিত হচ্ছে কিনা সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে;

(চ) শিশু খাদ্য রান্নার সময় খাবারের পুষ্টিমান বজায় রাখতে সঠিক তাপমাত্রায় খাবার প্রস্তুত হচ্ছে কিনা এবং দূষণ থেকে রক্ষার জন্য রান্নার পরে ও পরিবেশনের পূর্বে খাদ্য পরিষ্কার ঢাকনা বা জালি দিয়ে ভালোভাবে ঢেকে রাখা হচ্ছে কিনা তা লক্ষ্য রাখতে হবে;

(ছ) দৈনন্দিন খাদ্য তালিকার পরিকল্পনার উপরেই শিশুর সঠিক পুষ্টি ও সুস্বাস্থ্য নির্ভর করে বিধায় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ৪টি মৌলিক খাদ্য শ্রেণি হতে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় খাদ্য অন্তর্ভুক্ত আছে কিনা তা লক্ষ্য রাখতে হবে। এছাড়া প্রতিদিন শিশুদের চারটি খাদ্য শ্রেণি এবং অন্যান্য খাদ্য উপাদান থেকে খাবার পরিবেশন করছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে;

(জ) শিশুখাদ্যে লবণ ও চিনি পরিমিত ও সঠিক মাত্রায় প্রয়োগ করা হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং বয়স অনুযায়ী প্রতিটি শিশুকে উচ্চ আঁশসমৃদ্ধ খাবারসহ প্রস্তাবিত দৈনিক ক্যালরির চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য ও পানি পান করানো হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে নিশ্চিত করতে হবে;

(ঝ) খাওয়া শুরু করার পূর্বে ও পরে শিশুদের ২০ সেকেণ্ড সময় নিয়ে হাত ধোয়ার জন্য উৎসাহিত করতে হবে ও পর্যবেক্ষণ করতে হবে;

(ঞ) খাবার টেবিলে প্রতিটি শিশুকে টেবিল ম্যানার শেখানো এবং নিজেদের মধ্যে সহযোগিতা করার মনোভাব তৈরিতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে;

(ট) খাদ্য গ্রহণের কিছু সময় পর পর্যাপ্ত বিশ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে যা শিশুর বিপাকে সাহায্য করে;

(ঠ) সম্ভাব্য বিপজ্জনক খাবারগুলিকে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি থেকে রোধ করার লক্ষ্যে যথেষ্ট ঠাণ্ডা রাখার জন্য রেফ্রিজারেটর এবং ফ্রিজারগুলি যথাযথ তাপমাত্রায় রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে;

(ড) নিরাপদে অপচনশীল খাদ্য সংরক্ষণের জন্য স্টোর রুমে পর্যাপ্ত জায়গা, প্রয়োজনীয় সুযোগ সুবিধা ও সরঞ্জাম যেমন র‍্যাক, এয়ার টাইট কন্টেইনার ইত্যাদি সরবরাহ করা হয়েছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করতে হবে;

(ঢ) শুকনো খাবারের স্টোরেজ, রেফ্রিজারেটর ও ফ্রিজার প্রতি সপ্তাহে নিয়মিত পরিষ্কার করা হয় কিনা তা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে নিশ্চিত করতে হবে;

(ণ) খাদ্য গ্রহণের সময় শিশুর মধ্যে পরিপাকতন্ত্রের বিভিন্ন রোগ যেমন বমিভাব, ডায়রিয়া, ক্ষুধামন্দা, পেটে ব্যথা ইত্যাদি কোন ধরনের লক্ষণ রয়েছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

চিত্র: শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের রেফ্রিজারেটর নিয়মিত পরিষ্কার করা।

১৩. সংযোজন বা পরিবর্তন

এই নির্দেশিকার কোন অনুচ্ছেদ বা নিয়মাবলী সময়ের প্রয়োজনে সংযোজন বা পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ সর্বপ্রকার ক্ষমতা সংরক্ষণ করেন। নির্দেশিকায় বর্ণিত কোনো বিষয় অস্পষ্ট থাকলে বা কার্যকর করার ক্ষেত্রে কোনো অসুবিধা দেখা দিলে প্রকল্প পরিচালক তা দূরীকরণেরর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন। এবিষয়ে মহাপরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তরের পক্ষে প্রকল্প পরিচালকের ব্যাখ্যাই চূড়ান্ত হিসেবে গণ্য হবে।

তথ্যসুত্রঃ

১. U. S Department of Agriculture, 2020. Dietry Guidelines For Americans, 2020-2025. Retrieved from https://www.usda.gov/directives.
২. https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk/us,Viewed on: 13/01/2022
৩. শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১।
৪. বাংলাদেশ শিশু একাডেমী, ২০২১। শিশুর বিকাশে প্রারম্ভিক শিক্ষা প্রকল্প (৩য় পর্যায়), শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনা ম্যানুয়াল।
৫. স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, ২০২০। জাতীয় পুষ্টি সেবা, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, কৈশোরকালীন পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়ন।
৬. অধ্যাপক শাহীন আহমেদ, ২০২০। উচ্চতর খাদ্য ও পুষ্টি বিজ্ঞান, আইডিয়াল বুকস্, ঢাকা।
৭. Directorate General of Health Services (DGHS), 2019. Integrated Management of Childhood Illness (IMCI) Training Modules, Ministry of Health & Family Planning, Government of the Peoples Republic of Bangladesh.
৮. মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) বিধিমালা, ২০১৭।
৯. জাতীয় পুষ্টিনীতি, ২০১৫।
১০. গাজী হোসনে আরা, ২০১৫। শিশু বিকাশ পরিচিতি, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, ফাহিম প্রকাশন, ঢাকা।
১১. সমন্বিত কৃষি উন্নয়নের মাধ্যমে পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ প্রকল্প, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN), খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল-২০১৫, মদিনা প্রিন্টার্স এন্ড পাবলিশার্স, এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা।
১২. মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) আইন, ২০১৩।
১৩. শিশুর প্রারম্ভিক যত্ন ও বিকাশের সমন্বিত নীতি, ২০১৩।
১৪. Ontario's Healthy Kids Panel, 2013. No Time to Wait: The Healthy Kids Strategy. Catalogue No. 017308 ISBN: 978-1-4606-1014-5(PDF), February, 2013, Queen's Printer for Ontario.
১৫. জাতীয় শিশু নীতি, ২০১১।
১৬. Health Canada, 2011. Eating Well with Canada's Food Guide, Ottawa, Ontario. Retrieved from www.healthcanada.gc.ca/foodguide.
১৭. Haldimand-Norfolk Health Unit, 2011. Menu Planning in Child Care Centres, Retrieved from www.hnhu.org/childcare.
১৮. Europian Food Safety Authority (EFSA),2010. Scientific Opinion on Reference Values for Water,8(3): viewd on:13/01/22.
১৯. https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1459
২০. Saskatchewan Ministry of Education, 2008. Mealtime mentoring: Creating Supportive Food Environments. Retrieved from www.learning.gov.sk.ca
২১. Saskatchewan Ministry of Education, 2008. Mealtime mentoring: Menu Planning. Retrieved from www.learning.gov.sk.ca
২২. Saskatchewan Ministry of Education, 2008. Mealtime mentoring: Nutrition Basics - General Information. Retrieved from www.learning.gov.sk.ca
২৩. WHO, 2006. Five Keys to Safe Food Mannual.
২৪. সিদ্দিকা কবির, এপ্রিল, ১৯৯৬। পুষ্টি ও খাদ্য ব্যবস্থা, তাজ পাবলিশিং হাউস, ঢাকা।
২৫. সৈয়দা হালিমা রহমান, ১৯৯০। খাদ্য ও পুষ্টি, আশিস পাবলিকেশন্স, ঢাকা।
২৬. পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ১৯৮৭। দেশীয় খাদ্যের পুষ্টিমাণ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়।
২৭. https://www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sodium_intake.https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/sodium-your-diet
২৮. ব্রেস্ট ফিডিং ফাউন্ডেশন, বাংলাদেশ (https://bbf.org.bd)

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা

দিন \ সময়	সকাল	দুপুর	বিকাল
রবিবার	দুধ ও পাউরুটির পোরিজ + সিদ্ধ ডিম	পোলাও + চিকেন কোরমা + মিক্সড ভেজিটেবল + লেবু	ফালুদা
সোমবার	নুডলস	ভাত + টমেটো দিয়ে রুই মাছের ঝোল + ডাল + শাক + লেবু	পুডিং + তাজা ফলের জুস
মঙ্গলবার	এগ স্ক্র্যাম্বল + দুধ সেমাই	সবজি খিচুড়ি + মুরগীর মাংস + সালাদ + লেবু	স্যুপ
বুধবার	স্যান্ডউইচ + দুধ	ভাত + রুই মাছের দো পেঁয়াজা + লাউ ডাল + লেবু	দই + মুড়ি + কলা
বৃহস্পতিবার	পায়েশ + ডিমের অমলেট	সবজি পোলাও + চিকেন রেজালা + সালাদ + লেবু	কেক + তাজা ফলের জুস

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সাপ্তাহিক খাদ্য তালিকা

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার অন্যান্য নির্দেশিকাসমূহ

- শিশু নির্বাচন ও ভর্তি নির্দেশিকা
- শিশুর প্রারম্ভিক শিক্ষা নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র তথ্য সহায়িকা
- শিশু শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র ব্যবস্থাপনা ও পরিচালনা নীতি
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের নকশা ও কারিগরি নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ নির্দেশিকা
- শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা
- শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা এবং সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর অধিকার, নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নিশ্চিতকরণ নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মচারীদের পেশাগত দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ কারিকুলাম ও প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়