গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর
বাংলাদেশ, ঢাকা
www.dshe.gov.bd

স্মারক নং-: ৩৭.০২.০০০০.১০৭.৯৯.২৪৬.২০১৮- ১৮০৬

তারিখ: ২৪/০৪/২০১৯

বিষয় : স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য তালিকা সরবরাহ সংক্রান্ত।

উপর্যুক্ত বিষয়ের প্রেক্ষিতে জানানো যাচ্ছে যে, শিক্ষার্থীদের সুস্বাস্থ্য তাদের গুণগত শিক্ষা অর্জনের পূর্বশর্ত। শিক্ষার্থীদের সুস্বাস্থ্য গঠনের লক্ষ্যে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টিবিজ্ঞান বিভাগের পরামর্শ অনুযায়ী তাদের জন্য খাদ্য-তালিকা নির্ধারণ করা হয়েছে।

উক্ত তালিকা অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের মধ্যে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস তৈরির লক্ষ্যে প্রতিষ্ঠান প্রধানদের নির্দেশনা প্রদান করা হলো। তালিকাটি শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের মধ্যে বিতরণ করতে হবে।

স্কুল গেটে এবং আশেপাশে ভ্যানগাড়িতে বা দোকানে যে সকল খাবার বিক্রয় করা হয় তাদেরকেও তালিকা সম্পর্কে অবহিত করতে হবে এবং সময়ে সময়ে তদারকি করতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য গ্রহণের বিষয়ে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের সচেতন করার জন্য প্রতিষ্ঠান প্রধানগণ/ শিক্ষকগণ অভিভাবক সমাবেশ/মতবিনিময় সভায় বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করবেন। গুণগত শিক্ষা অর্জনে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস তৈরি করা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

সংযুক্তি: বর্ণনা মোতাবেক।

২৪.০৪.১৯
(প্রফেসর ড. মোঃ আবদুল মান্নান)
পরিচালক (মাধ্যমিক)
ফোন: ৯৫৫৪৫৬৫

অধ্যক্ষ, উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয় (সকল)
প্রধান শিক্ষক (সকল)

অনুলিপি অবগতি ও প্রয়োজনীয় কার্যার্থে প্রেরণ করা হলো (জ্যেষ্ঠতার ক্রমানুসারে নয়):

০১। সিনিয়র সচিব, মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা বিভাগ, শিক্ষা মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ সচিবালয়, ঢাকা (দৃষ্টি আকর্ষণ: অতিরিক্ত সচিব (মাধ্যমিক-১/২)
০২। পরিচালক (কলেজ ও প্রশাসন/ পরিঃ ও উন্নঃ/ প্রশিক্ষণ/মনিঃ এ্যান্ড ইভাঃ/ অর্থ ও ক্রয়/), মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর,বাংলাদেশ, ঢাকা।
০৩। পরিচালক, মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা, সকল অঞ্চল।
০৪। উপ-পরিচালক, মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা, সকল অঞ্চল।
০৫। জেলা শিক্ষা অফিসার, সকল।
০৬। উপজেলা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার, সকল।
০৭। থানা মাধ্যমিক শিক্ষা অফিসার, সকল।
০৮। পি এ টু মহাপরিচালক, মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ, ঢাকা।
০৯। সংরক্ষণ নথি।

পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ।

ফোন ঃ ৯৬৬১৯২০-৭৩/৮৪০০, ৮৪০১
ফ্যাক্স ঃ ৮৮০-২-৮৬১৫৫৮৩
ই-মেইল ঃ directorinfs@du.ac.bd
infs@du.ac.bd

সূত্র ঃ .... তারিখ ঃ ....

কিশোর-কিশোরীরা কখন কি খাবে

শৈশব থেকে যৌবনে পদার্পণের মধ্যবর্তী সময়কে (১০-১৯ বছর) কৈশোরকাল বলা হয় এবং এই বয়সের ছেলে-মেয়েদেরকে কিশোর-কিশোরী বলা হয়।

কৈশোরকাল জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পর্ব। এ সময় তাদের বিভিন্ন ধরণের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। কৈশোরকালে মানুষের মোট উচ্চতার ১০-২০% এবং মোট ওজনের ২৫-৫০% বৃদ্ধি পায়। শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির সাথে মানবিক বোধ ও আবেগানুভূতির প্রকাশ ঘটে। এসব পরিবর্তন মূলত হরমোনজনিত কারণে হয়ে থাকে। এ সময়ে পুষ্টির চাহিদা পূরণ সঠিক শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।

সুষম খাদ্যে ৬টি খাদ্য উপাদানই থাকতে হবে। খাবারে বৈচিত্র্যতা আনার জন্য জন্য ভিন্ন ভিন্ন ধরণের খাবার থাকতে হবে। ঘরে তৈরি সস্তা ও পুষ্টিকর খাবার কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি চাহিদা পূরণে কার্যকর ভূমিকা পালন করতে পারে। সুষম খাবারের সাথে সাথে খেলাধুলা, পড়া-লেখার পর্যাপ্ত সুযোগ-সুবিধা থাকতে হবে।

কৈশোরে ছেলে-মেয়েরা প্রধানত রাস্তার খোলা খাবার ও মুখরোচক যেমন- চানাচুর, আচার, মুড়ালী, চটপটি, চিপস, আইসক্রীম, কেক, কোমল পানীয়, জুস, এনার্জি ড্রিংক, জাঙ্কফুড, ফাস্টফুড ইত্যাদি খেয়ে থাকে। এসব খাবারে চর্বি ও শর্করার মাত্রা বেশি থাকে যা পরবর্তীতে বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ যেমন- স্থূলতা, হৃদরোগ, কিডনিরোগ, লিভাররোগ, ডায়াবেটিস এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এ ছাড়া অতিরিক্ত বিভিন্ন ধরণের খাদ্য ও পানিবাহীত সংক্রামক রোগ এর প্রাদুর্ভাব বেড়ে যায়। এজন্য কোমাল পানীয়, এনার্জি ড্রিংক, জাঙ্কফুড, ফাস্টফুড ইত্যাদি খাওয়া যাবে না। প্রয়োজনে ক্ষতিকর দিকটি তুলে ধরে এসব খাদ্য গ্রহণে নিরুৎসাহিত করতে হবে।

কিশোর-কিশোরীদের প্রতিদিনের খাদ্য দেহের বৃদ্ধি, গঠন এবং ক্ষয়পূরণ করে কর্ম ও শক্তির যোগান দেয়, মানসিক বিকাশে সহায়তা করে। প্রতিদিনের খাবারে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব-ই তাদের অপুষ্টির মূল কারণ। সুষম খাবার-ই এ সমস্যা সমাধান করতে পারে।

প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রঙ্গিন খাবার যেমন- সবুজ, হলুদ, লাল, কমলা বর্ণের সবজি ও মৌসুমী ফল থাকতে হবে। ফলে পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাবারের চাহিদা পূরণ সহজ হবে এবং রোগ-ব্যাধি থেকেও মুক্ত থাকা সহজ হবে।

কিশোর-কিশোরীদের পুষ্টি অবস্থা যাচাইয়ের জন্য নিয়মিত ওজন, উচ্চতা, শারীরিক বৃদ্ধি ও বিএমআই পর্যবেক্ষণ করতে হবে। এ জন্য নিয়মিত পরিমাপ করা যেতে পারে। পরবর্তীতে প্রয়োজনীয় খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে। প্রতিদিন সময় মতো (সম্ভব হলে ঘরে তৈরি খাবার) খেতে হবে। দীর্ঘ সময়ে খাবার না খেয়ে থাকার অভ্যাসে পরিত্যাগ করতে হবে। কিশোর-কিশোরীরা দিনের একটি বড় সময় স্কুল-কলেজে থাকে এজন্য টিফিন এর ব্যবস্থা থাকা জরুরি।

কৈশোরকালীন (কিশোর-কিশোরী) খাবারের তালিকা

সকালের নাস্তা

রুটি, সব্জি ভাজি, ডিম, দুধ বা দুধের তৈরি খাবার, মৌসুমী ফল।

টিফিন

রুটি, ডিম, হালুয়া (বুট, গাঁজর, পেঁপে, কাঁঠালের বীচি, সুজি-র তৈরি), মৌসুমী ফল যেমন- কলা/ কমলা/ পেয়ারা/ আম ইত্যাদি থাকতে হবে।

দুপুরের খাবার

ভাত, মাংস বা মাছ যেমন- ছোট মাছ, সামুদ্রিক মাছ, কলিজা, ডাল, ভর্তা, সবুজ শাক ও রঙ্গিন সবজি যেমন- লালশাক, পালংশাক, পুঁইশাক, সজনে শাক বা ডাঁটা, মিষ্টি কুমড়া, গাঁজর, পেঁপে, টমেটো, শশা, শিম, কপি, বরবটি, বিভিন্ন ধরণের বীচি ইত্যাদি।

বিকালের নাস্তা

ঘরে তৈরি আলু বা চিকেন চপ, বেগুনি, ডালের বড়া, সব্জি পাকুড়া, ছোলা ভূনা, খই, মুড়ি, চিড়া, দই, ফল (কলা) ইত্যাদি।

রাতের খাবার

ভাত, রুটি, ডাল, মাছ বা মাংস, সব্জি, দুধ, দই ইত্যাদি।

এছাড়াও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের পাশাপাশি সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন কিশোর কিশোরীদের প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করা এবং সেই সাথে নিয়মিত ব্যায়াম, পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকা, বিশ্রাম ও খেলাধুলা করার সুযোগ দিতে হবে।

লক্ষ্যনীয় বিষয়

- লাল আটা, লাল চাল রান্না করে খাওয়া যেতে পারে। এতে বেশি পরিমাণে আমিষ , চর্বি, আঁশ, খনিজ ও ভিটামিন পাওয়া যায়।
- কোন অবস্থায় ভাতের মাড় ফেলা যাবে না।
- মাছ, মাংস, ডিম, ডাল জাতীয় খাবার প্রতিদিন খেতে হবে। সামুদ্রিক মাছ খাওয়া উৎসাহিত করতে হবে।
- প্রতিদিন ২/৩ ধরণের দেশীয় ও মৌসুমী ফল খেতে হবে। বিশেষ করে টক ফল বা ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল এবং ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল খেতে হবে।
- প্রতিদিন ৩০০ গ্রাম শাক-সব্জি খেতে হবে।
- ননী বা চর্বি মুক্ত ১ গ্লাস দুধ প্রতিদিন খেতে হবে, যা ক্যালসিয়াম এর চাহিদা পূরণে সহায়তা করবে। সুস্থ হাড় ও দাঁতের জন্য ক্যালসিয়াম প্রয়োজন।
- প্রতিদিনের খাবারে জনপ্রতি ৩০ গ্রাম তেল গ্রহণ করতে হবে। ওমেগা-৩ ও ওমেগা-৬ সমৃদ্ধ তেল খেতে উৎসাহিত করতে হবে।
- বাড়তি লবণ ও সোডিয়াম যুক্ত খাবার যেমন- ইলিশ, শুঁটকি, চীজ, পনির, টেবিল সল্ট, আঁচার, ঝীশসস, কেচাপ, সয়াসস, চিপস, ওয়েফার, মসলা, নোনতা বিস্কুট কম খেতে হবে।

- চিনি পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। প্রাকৃতিকভাবে বিভিন্ন মিষ্টি ফল বেশি পরিমাণ খাওয়া যেতে পারে।
- কাঁচা ফল-মূল, শাক-সবজি খাওয়ার পুর্বে ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।
- খাওয়ার পূর্বে অবশ্যই হাত, পানির গ্লাস, চামচ, বাটি, প্লেট ইত্যাদি ভালভাবে ধুয়ে পরিস্কার করে নিতে হবে।

গ্রহণ করতে হবে

- প্রতিদিন ~~১০-১৪~~ ০৮-১০ গ্লাস পানি পান করতে হবে।
- ডাবের পানি এবং তাজা ফলের জুস খাওয়া যেতে পারে।
- প্রতিদিন খেলাধুলা ও হাঁটা-চলা করতে হবে।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।
- হালকা সিদ্ধ খাবারে পুষ্টি বেশি থাকে বলে হালকা সিদ্ধ খাবার গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করা যেতে পারে।
- নিয়মিত ডাক্তারী পরীক্ষা করাতে হবে।
- খাবার ভালো করে চিবিয়ে খেতে হবে যা খাবার হজমে সাহায্য করে।
- চা ও কফি কম খেতে হবে। গ্রীন টি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
- সম্ভব হলে সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

বর্জন করতে হবে/কম খেতে হবে

বেকারী খাবার- কেক, জেম, জেলী, চকলেট, টফি, ক্যান্ডি, মিষ্টি, মিষ্টি জাতীয় খাবার

- জাঙ্কফুড (সব ধরণের ভাজা বা ফ্রাই বার্গার, ফাস্টফুড, গ্রীল) ও কোমল পানীয় বর্জন করতে হবে।
- খোলা, অপরিস্কার ও সস্তা রাস্তার খাবার পরিহার করতে হবে।
- অতিরিক্ত তাপে রান্না করা খাদ্য ক্ষতিকর, যা এড়িয়ে চলা যেতে পারে।
- খাওয়া শেষে সাথে সাথে শুয়ে পড়ার অভ্যাস পরিহার করতে হবে।

13/3/19

অধ্যাপক ড. শেখ নজরুল ইসলাম
পরিচালক
পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়