

স্বাস্থ্যকর জলখাবারের নির্দেশিকা

নিচের প্রতিটি
বাক্সের
জলখাবারগুলি
কে মিলিয়ে
এবং মিশিয়ে
নিন

ফল ও শাকসব্জির শ্রেণি

- যে কোন গোটা ফল
- 1/2 কাপ ক্যানবন্দী বা হিমায়িত ফল
- 1/4 কাপ শুকনো ফল
- 1/2 কাপ কুচানো শাকসব্জি
- 1/2 কাপ সালসা
- 2 বড় চামচ গুয়াকামোল

সস ছাড়া, আলাদা করে চিনি না মেশানো, এবং সিরাপে বা মোটা সিরাপে
ডুবানো নয় এমন হিমায়িত বা ক্যানবন্দী ফল ও শাকসব্জি বেছে নিন।

ফালি করে কাটা পিচ
ফল
কিশমিশ
আপেল
ক্যাপসিক্যাম
গাজরের লম্বা কাটা
ফালি
ছোট ব্রকোলি



প্রোটিন শ্রেণি

- 1 আউন্স পনীর (এক টুকরো বা একটা লম্বা ফালি)
- 1 কাপ (8 আউন্স) সাধারণ দই
- 1/2 কাপ ছানা 2 বড় চামচ হান্সাস
- 1/4 কাপ নুন ছাড়া বাদাম এবং/অথবা বীজ
- 2 বড় চামচ মাখন
- 1টা বেশি করে সেদ্ধ করা ডিম

কম ফ্যাটযুক্ত দুধের জিনিস বেছে নিন

পনীরের লম্বা ফালি
ডিম
হান্সাস
ছানা
বাদাম ও বীজ



(গোটা) দানাশস্যের শ্রেণি

- গোটা দানাশস্যের ক্র্যাকার, প্রেংজেল, গোল্ড ফিশ, রুটি, বেগেল, টার্টালা, শস্যের দানা ইত্যাদি
- চালের তৈরি কেক
- পপকর্ন ("হালকা" গুলিতে কম নুন আর ফ্যাট থাকে)
- টার্টালা চিপস

এমন খাদ্যদ্রব্য বেছে নিন যেগুলির প্রতি একজনকে পরিবেশিত খাবারে
অন্তত 2 গ্রাম করে ফাইবার আছে

গোটা দানাশস্য দিয়ে তৈরি
ট্রিস্কিট
গোটা গমের দানা থেকে তৈরি
বিস্কুট
চিরিওস
ভুট্টা দিয়ে তৈরি টার্টালা চিপস
গোটা গমের দানা থেকে তৈরি
টোস্ট



Cambridge
Public Health
Department



Eat healthy. Move often. Live well.

আপনার পরিবারের জন্য ভারী জলখাবারের ধারণা!

স্বাস্থ্যকর জলখাবার তৈরির পরামর্শ

একাধিক খাদ্য শ্রেণি একসাথে রাখা ভাল!

1

এই সুস্বাদু কন্সো চেখে দেখুন:

- শুকনো ফল + পনিরের লম্বা ফালি
- ফল + গোটা দানাশস্য দিয়ে তৈরি ক্র্যাকার
- ফালি করে কাটা শাকসব্জি + হাম্মাস
- আনারস + ছানা
- আপেল + বাদামের মাখন
- পনিরের ফালি + গোটা দানাশস্য দিয়ে তৈরি রুটি
- বাদাম/বীজ + নাশপাতি

গোটা দানাশস্যই সবচেয়ে ভাল!

2

গোটা দানাশস্যের ছাপ দেখে নিন অথবা উপকরণের তালিকা দেখে নিশ্চিত হয়ে নিন যে, তাতে "গোটা দানাশস্য" বা "গোটা গম থেকে তৈরি ময়দা" হল প্রথম উপকরণ।

*এমন খাদ্যদ্রব্য বেছে নিন যাতে প্রতি একজনকে পরিবেশিত খাবারে অন্তত 2 গ্রাম করে ফাইবার থাকে।



জলের দিকে নজর দিন!

3

বাচ্চাদের জলের চাহিদা পূরণের জন্য কলের জল পান করতে দিন।

- জুস এবং চিনি মেশানো মিষ্টি পানীয় এড়িয়ে চলুন।
- বাচ্চাদের গোটা দিন জুড়ে জল পান করে যাবার জন্য উৎসাহিত করুন/মনে করিয়ে দিন এবং ওদের একটা বারে বারে ব্যবহার করা যায় এমন একটা জলের বোতল দিন।



পরিমাণটা গুরুত্বপূর্ণ!

4

ছোট বাচ্চাদের কম খাবারের প্রয়োজন হয় এবং থালায় অত্যধিক পরিমাণে খাবার থাকলে তা ওদের পক্ষে অস্বস্তিকর হতে পারে। ওদের কম পরিমাণে দিয়ে দেখুন এবং যদি তারপরও তারা খিদের কথা বলে তাহলেই আরও দিন।

- একবারে 1/2 স্যান্ডউইচ বা 1/2 শস্যদানা থেকে তৈরি লম্বা রুটি বা সিরিল বার দিন।
- আপনি যদি অনেকটা এক সাথে কেনেন, তাহলে তার প্রতি একজনকে পরিবেশনের পরিমাণটা দেখে নিন এবং একবারে ততটাই দিন।

যত কম প্রক্রিয়াকৃত খাদ্য হবে ততই ভাল!

5

কম উপকরণ দিয়ে তৈরি খাবার-দাবারের খোঁজ করুন (যত কম হয় ততই ভাল)।

- ক্যান্ডি, সোডা, বেক করা খাবার ইত্যাদিতে আলাদা করে যে চিনি মেশানো হয় তার বদলে ফলের মধ্যে প্রাকৃতিকভাবে উপস্থিত থাকা শর্করা বেছে নিন।
- সোডিয়ামের কম মাত্রা আছে এমন খাবার-দাবারই খান (প্রতি একজনকে পরিবেশিত খাবারে 140 মিলি গ্রামের কম সোডিয়াম থাকাই হল সোডিয়ামের কম মাত্রা)।
- আলুর চিপস, তৈলাক্ত খাবার-দাবার ইত্যাদিতে থাকা উচ্চমাত্রার ফ্যাটের বদলে অ্যাভোকাডো, বাদাম এবং বীজগুলিতে যে ধরনের ফ্যাট থাকে সেগুলিকে বেছে নিন।

নিরাপদ খাদ্যদ্রব্যই আসল কথা:

*খাদ্যে এলার্জি আছে কিনা তা সবসময় দেখে নিন

* জলখাবার ঠাণ্ডা প্যাকেটে করে পাঠান



Cambridge
Public Health
Department

