

মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী, সুষম খাদ্য ও মেনু

ইউনিট
১৩

ভূমিকা

আমাদের দেহের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের সঠিক উপস্থিতি খাবারকে পুষ্টিকর করে। তাই দেহের বহুবিধ পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য বিভিন্ন প্রকার খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন হয়। কারণ কোনো একটি খাদ্য হতে ছয়টি পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায় না। পুষ্টিসম্মত খাদ্য তৈরির সুবিধার্থে সমস্ত খাদ্যকে প্রধান পুষ্টি উপাদান অনুযায়ী শ্রেণিভুক্ত করা হয়, একে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী বলে। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী হতে খাদ্য নির্বাচন করে খাদ্যকে সুষম ও পুষ্টিকর করা যায়। সুষম খাদ্য দেহে শক্তি যোগানো ছাড়াও দেহের বৃদ্ধিসাধন, ক্ষয়পূরণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দান করে। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী, মেনু পরিকল্পনা, খাদ্য ব্যবস্থাপনা ইত্যাদি বিষয়গুলোর ভিত্তিতে খাদ্যকে সুষম ও পুষ্টিকর করা সম্ভব।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ২ সপ্তাহ

এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ-১৩.১ : মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী

পাঠ-১৩.২ : সুষম খাদ্য

পাঠ-১৩.৩ : মেনু পরিকল্পনা

পাঠ-১৩.৪ : খাদ্য ব্যবস্থাপনা

ব্যবহারিক

পাঠ-১৩.৫ : বিভিন্ন শারীরিক অবস্থা ও বয়সভেদে মেনু পরিকল্পনা (শিশু, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক, বৃদ্ধ)

পাঠ-১৩.৬ : গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের মেনু পরিকল্পনা

পাঠ-১৩.১ মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী

উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি—

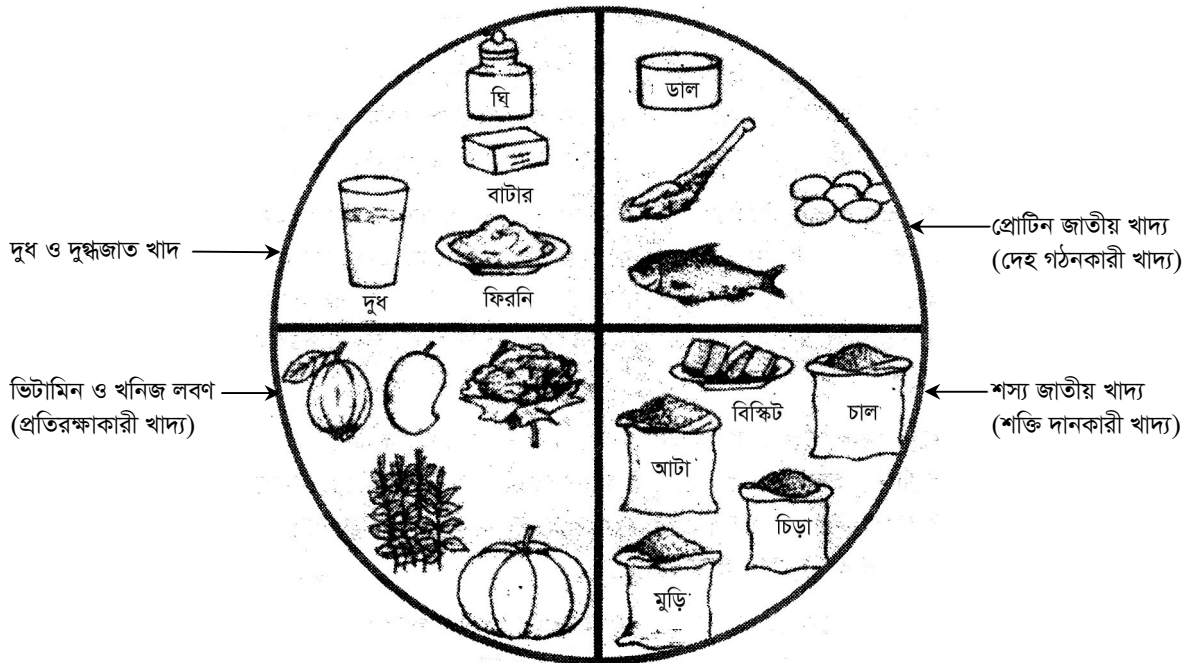
- মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর ধারণা বর্ণনা করতে পারবেন;
- মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর শ্রেণিবিভাগ করতে পারবেন;
- খাদ্য তালিকা প্রণয়নে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবেন।



মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী

প্রতিদিন আমরা যেসব খাদ্য গ্রহণ করি তা সুষম ও সঠিকভাবে নির্বাচন করার জন্য মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রয়োজন হয়। সুষম খাদ্য তৈরির সুবিধার্থে সব রকমের গ্রহণযোগ্য খাদ্যবস্তুকে তাদের পুষ্টি গুণাগুণের উপর ভিত্তি করে কয়েকটি শ্রেণিতে ভাগ করা হয়েছে। একেই মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী বলে। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী থেকে খাদ্য গ্রহণ করলে পরিবেশনের পরিমাণ ঠিক থাকে ফলে পুষ্টির চাহিদা যথাযথভাবে পূরণ করা সম্ভব হয়। খাদ্য তালিকায় মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর মধ্য থেকে খাদ্যের চারটি বিভাগ বেশি ব্যবহৃত হয়। নিচে এই চারটি বিভাগ সম্পর্কে আলোচনা করা হলো:

- ১। প্রোটিন জাতীয় খাদ্য বা দেহ গঠনকারী খাদ্য
- ২। শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য বা শক্তিদানকারী খাদ্য
- ৩। ভিটামিন ও খনিজ উপাদানসমৃদ্ধ খাদ্য বা প্রতিরক্ষাকারী খাদ্য
- ৪। দুধ ও দুধের তৈরি খাদ্য



চিত্র-১৩.১.১: খাদ্যের মৌলিক চারটি বিভাগ

- ১। প্রোটিন জাতীয় খাদ্য (দেহ গঠনকারী খাদ্য): দুধ, ডিম, মাংস, মাছ, ডাল, বাদাম, বিচি, কলিজা ইত্যাদি এ জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। এসব খাদ্যের উপাদান দেহের কোষ, কলা, পেশি তৈরির জন্য অপরিহার্য। এ বিভাগ থেকে দৈনিক একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির জন্য কমপক্ষে ২৫-৩০ গ্রাম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।
- ২। শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য (শক্তি দানকারী খাদ্য): চাল, আটা, চিনি, গুড় এ জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। এসব খাদ্য দেহে শক্তিদানের জন্য অপরিহার্য। একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক ১১০-১৬০ গ্রাম শস্যজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

- ৩। **ভিটামিন ও খনিজ উপাদানসমৃদ্ধ খাদ্য (প্রতিরক্ষাকারী খাদ্য):** এ শ্রেণিতে সব ধরনের ভিটামিন ও খনিজ উপাদানবহুল শাক-সবজি ও ফল-মূল অন্তর্ভুক্ত। এ শ্রেণির খাদ্য হতে ক্যারোটিন, ভিটামিন 'সি', ক্যালসিয়াম, লৌহ, পটাসিয়াম ইত্যাদি পাওয়া যায়। এসব খাদ্য শরীরে রোগ প্রতিরোধকারী হিসাবে কাজ করে।
- ৪। **দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য:** খুব ছোট শিশুদের জন্য মায়ের দুধ সর্বোৎকৃষ্ট। বাড়ন্ত শিশু-কিশোর ও গর্ভবতী মায়ের জন্য দৈনিক ২০০-৪০০ গ্রাম দুধ বা দুধ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। দুধ বা দুধ জাতীয় খাদ্য-প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও রিবোফ্লাভিনের চাহিদা পূরণ করে। তাছাড়া দুধ একটি আদর্শ খাদ্য। তাই সুস্বাদু খাদ্য তৈরিতে এটির গুরুত্ব অনেক।

মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর গুরুত্ব

খাদ্য তালিকা প্রণয়নে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর গুরুত্ব অপরিসীম। খাদ্যের পুষ্টি গুণাগুণ সঠিক রাখার জন্য সবগুলো খাদ্য উপাদানের উপর নির্ভর করতে হয়। কোনো একটি বিশেষ খাদ্য উপাদান সঠিক পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে না। তাই মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রতি বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করে দৈনিক খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করলে খাদ্য সুস্বাদু ও পুষ্টিকর হয়। নিচে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর গুরুত্ব উল্লেখ করা হলো:

- ১। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী থেকে সহজেই সুস্বাদু খাদ্য প্রস্তুত করা যায়।
- ২। খাদ্যের উপাদান বিনিময়ের মাধ্যমে খাদ্যের বৈচিত্র্য আনয়ন করা যায় ফলে খাদ্য তালিকায় একঘেয়েমিভাব থাকে না।
- ৩। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী অনুসরণ করে খাদ্য তালিকা প্রণয়ন করলে পরিবেশনের পরিমাণ ঠিক থাকে ফলে খাদ্য বন্টন ব্যবস্থা সুস্বাদু হয়।
- ৪। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীতে খাদ্য উপাদান বিভিন্ন শ্রেণিভুক্ত থাকায় খাদ্য তালিকা প্রণয়নে কোনো খাদ্য বাদ পড়লেই তা সহজেই শনাক্ত করা যায়।
- ৫। মৌলিক খাদ্য গোষ্ঠীতে সকল প্রকার খাদ্য উপাদান উপস্থিত থাকার জন্য আয়ের সাথে সঙ্গতি রেখে স্বল্পমূল্য, উচ্চমূল্য, মধ্যম মূল্য ইত্যাদি বিবেচনা করে পুষ্টি সরবরাহ নিশ্চিত করা যায়।



শিক্ষার্থীর কাজ

মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর শ্রেণিবিভাগ চিত্রসহ পোস্টারে উপস্থাপন করুন।



সারাংশ

খাদ্যের ছয়টি উপাদানের কার্যকারিতাগুলো পৃথক। এ ছয়টি উপাদান থেকে খাদ্য নিয়ে মেনু পরিকল্পনা বা সুস্বাদু আহার রচনা করতে গেলে কোনো খাদ্য উপাদান ঘাটতি বা আধিক্য হওয়ার আশংকা থাকে। তাই সব শ্রেণির খাদ্যের সমন্বয়ে খাদ্য তালিকা করার সুবিধার্থে সমস্ত খাদ্যকে মৌলিক চারটি শ্রেণিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী অনুসরণ করে সহজেই সুস্বাদু খাদ্য তৈরি করা যায়।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১৩.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। নিচের কোনটি দেহ গঠনকারী খাদ্য?

ক) চাল, গম, সুজি	খ) মাছ, মাংস, ডিম
গ) আলু, বাদাম, ডাল	ঘ) পুঁইশাক, পেঁপে, মিষ্টি কুমড়া
- ২। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী থেকে সুস্বাদু খাদ্য তৈরির সুবিধা হলো-
 - i. পরিবারের পছন্দ ও চাহিদানুযায়ী করা যায়
 - ii. কোনো একটি খাদ্য উপাদানের ঘাটতি বা আধিক্য হয় না
 - iii. আহার দামী ও আকর্ষণীয় করা যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
- ৩। ভিটামিন ও খনিজ উপাদান দেহের প্রধান কোন কাজ করে?

ক) ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধন	খ) তাপ ও শক্তি উৎপাদন
গ) রোগ প্রতিরোধ	ঘ) ক্যালরি সরবরাহ

পাঠ-১৩.২ সুষম খাদ্য



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- শারীরিক সুস্থতা রক্ষায় সুষম খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ করতে পারবেন।



সুষম খাদ্য

যথাযথ পরিমাণে খাদ্য গ্রহণের উপর ব্যক্তির সুস্বাস্থ্য নির্ভর করে। যে খাদ্যবস্তু দেহের চাহিদা অনুসারে পরিমিত প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করে শরীরকে সুস্থ, স্বাভাবিক ও কর্মক্ষম রাখে তাকে সুষম খাদ্য বলে। সুষম খাদ্য বয়স, লিঙ্গ, পরিশ্রম, শারীরিক অবস্থা, আবহাওয়া ও আয়ের উপর ভিত্তি করে করা হয়।

সুষম খাদ্যের প্রধান কাজ হলো- দেহে ক্যালরি চাহিদার যোগান দেয়া, কলাকোষের বৃদ্ধি ও গঠন বজায় রাখা এবং দেহের শরীরবৃত্তীয় কার্যগুলোকে সুষ্ঠুভাবে নিয়ন্ত্রণ করা।

সুষম খাদ্য প্রস্তুতের প্রয়োজনীয়তা নিচে উল্লেখ করা হলো:

১. সুষম খাদ্য দেহের ও বয়সের চাহিদা মেটায়।
২. পরিবারের আয় উপযোগী হয়।
৩. শিশু, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক, বৃদ্ধ, অসুস্থ ব্যক্তি সর্বোপরি সব ধরনের মানুষের দৈনিক পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে।
৪. বিভিন্ন খাদ্যগোষ্ঠী বিবেচনা করে খাদ্য নির্বাচন করা হয় বিধায় খাদ্যদ্রব্যের অপচয় হয় না।
৫. আহার বৈচিত্র্যময় ও আকর্ষণীয় হয়।
৬. রান্না সহজ ও পরিবারের চাহিদা অনুযায়ী হয়।

মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রত্যেক বিভাগ হতে কমপক্ষে একটি করে খাদ্য নির্বাচন করলে আহার পুষ্টিকর ও সুষম হয়। নিচে চিত্রের মাধ্যমে প্রতি বিভাগ হতে খাদ্য নির্বাচনের একটি নমুনা দেখানো হলো:



চিত্র-১৩.২.১: সুষম খাদ্য নির্বাচন



শিক্ষার্থীর কাজ

সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সচেতনতামূলক পোস্টার তৈরি করুন।



সারাংশ

সুস্থ ও ভালো স্বাস্থ্যের জন্য সুষম খাদ্য অত্যাবশ্যিক। দেহের পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পরিমাণমত উপস্থিত থেকে শরীরকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখতে যে খাদ্য ব্যবহৃত হয় তাই সুষম খাদ্য। সুষম খাদ্য বয়স, লিঙ্গ, পরিশ্রম, শারীরিক অবস্থা, আবহাওয়া ও আয়ের উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১৩.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

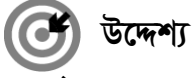
- ১। সুষম আহার তৈরিতে প্রভাব বিস্তারকারী বিষয় কোনটি?

ক) পরিবারের বাসস্থান	খ) পরিবারের পছন্দ অপছন্দ
গ) আবহাওয়া ও মৌসুম	ঘ) পরিবারের আয় ব্যয়
- ২। ভিটামিন জাতীয় খাদ্য কোনটি?

ক) মাছ মাংস	খ) চিড়া মুড়ি
গ) তেল ঘি	ঘ) কমলা পেয়ারা
- ৩। সব ধরনের মানুষের দৈনিক পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে নিচের কোনটি?

ক) মৌলিক খাদ্য	খ) সুষম খাদ্য
গ) পুষ্টিকর খাদ্য	ঘ) দামী খাদ্য

পাঠ-১৩.৩ মেনু পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি—

- মেনু পরিকল্পনার নীতি বর্ণনা করতে পারবেন;
- মেনু পরিকল্পনার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।



মেনু পরিকল্পনা

মেনু পরিকল্পনা বলতে শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী বয়স, আয়, পরিশ্রম, শারীরিক অবস্থা, উপলক্ষ্য ইত্যাদি বিবেচনা করে পরিবার, প্রতিষ্ঠান অথবা কোনো অনুষ্ঠানে যে তালিকা তৈরি করা হয় তাকে মেনু পরিকল্পনা বলে। মেনু পরিকল্পনায় প্রত্যেক সদস্যের পছন্দ-অপছন্দের খাদ্য, প্রস্তুত পদ্ধতি ইত্যাদি বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুখম, আকর্ষণীয় ও পুষ্টি গুণাগুণসমৃদ্ধ খাদ্য পরিবেশন করা যায়। তাই খাদ্য পরিবেশনের আগে মেনু পরিকল্পনা করা অত্যন্ত প্রয়োজন।

মেনু পরিকল্পনার নীতি

মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ। মেনু পরিকল্পনা করার সময় কতগুলো নীতি অনুসরণ করতে হয়। নিচে মেনু পরিকল্পনার নীতিসমূহ বর্ণনা করা হলো:


- ১। **আয়:** খাদ্য পরিকল্পনা করার পূর্বে জিনিসপত্রের বাজার দর সম্পর্কে ধারণা থাকা দরকার। আয় বেশি হলে মেনু বৈচিত্র্যময় ও দামি খাবার সংযোজন করা যায়। পরিবারের আয়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে খাদ্য পরিকল্পনা করতে হবে। খাদ্যের গুণগতমান বিচার করে পরিবারের আয় অনুযায়ী খাদ্য নির্বাচন করে মেনু পরিকল্পনা করতে হবে।
- ২। **বয়স:** বয়স অনুযায়ী ব্যক্তি বিশেষে খাদ্যের চাহিদা ভিন্ন হয়। যে কারণে একটি শিশু ও কিশোর-কিশোরীর খাদ্য চাহিদাও ভিন্ন হয়। একটি শিশু ও কিশোর কিশোরীর যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন তা একজন প্রাপ্তবয়স্ক বা বৃদ্ধের জন্য প্রযোজ্য নয়। কাজেই বয়স অনুযায়ী প্রত্যেকের ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য প্রয়োজন। সুতরাং, মেনু পরিকল্পনার সময় শিশু-কিশোর, বৃদ্ধ ইত্যাদি বয়সসীমা মাথায় রেখে খাদ্য পরিকল্পনা করা প্রয়োজন।
- ৩। **সদস্যসংখ্যা:** কম সদস্যবিশিষ্ট পরিবার মাছ, মাংস, ডিম, দুধ যেভাবে খেতে পারে, একই আয়ে বেশি সদস্যবিশিষ্ট পরিবার সেভাবে খেতে পারে না। তবে আয় যাই হোক না কেন, খাবারের পুষ্টিমূল্য ঠিক রেখে খাদ্য পরিকল্পনা করা উচিত।
- ৪। **শ্রম:** মেনু পরিকল্পনার সময় শারীরিক পরিশ্রমের ওপর ভিত্তি করে মেনু পরিকল্পনা করা প্রয়োজন। কঠোর পরিশ্রমী ব্যক্তির স্নেহ ও কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ বেশি হওয়া উচিত। অপরদিকে, হালকা শ্রমে লিপ্ত ব্যক্তিদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট, তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য কম থাকা দরকার।
- ৫। **লিঙ্গ:** লিঙ্গভেদে ক্যালরি ও প্রোটিনের চাহিদা ভিন্ন হয়। ছেলের চেয়ে মেয়েদের দেহের আয়তন ও পেশির পরিমাণ কম থাকায় মেয়েদের ক্যালরি, প্রোটিন ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা অপেক্ষাকৃত কম। তবে মেয়েদের লৌহ জাতীয় খাদ্য বেশি করে খাওয়া উচিত।
- ৬। **স্বাস্থ্য:** পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করতে হবে। হঠাৎ কোনো ব্যক্তি অসুস্থ হয়ে পড়লে তার জন্য পথ্যের ব্যবস্থা করতে হবে। খাদ্য পরিকল্পনা করার সময় ব্যক্তির স্বাস্থ্য যে যে সমস্যায় আক্রান্ত, তা বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। বিভিন্ন রোগে বিশেষ খাদ্য উপাদান নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। যেমন- ডায়াবেটিস রোগে কার্বোহাইড্রেট, কিডনী রোগে প্রোটিন নিয়ন্ত্রণ করতে হয়।
- ৭। **রুচি:** প্রত্যেক ব্যক্তির খাদ্যের রুচি ভিন্ন হয়। কেউ মিষ্টি, কেউ মসলাদার বা কেউ ঝাল খাবার পছন্দ করে। যেমন- কেউ দুধ খেতে না চাইলে দুধের পরিবর্তে ফিরনি, পায়স, পুডিং ইত্যাদি রাখা যেতে পারে। আবার, এমন খাবার তৈরি করার কথা বিবেচনা করতে হবে যেন সবার পছন্দনীয় ও রুচিসম্মত হয়। মেনু পরিকল্পনার সময় রুচির বিষয়ে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে। কারণ, খাদ্য রুচিসম্মত না হলে তৃপ্তিদায়ক হয় না।


- ৮। **আবহাওয়া ও ঋতুভেদে:** আবহাওয়া বা ঋতুভেদে খাদ্য পরিকল্পনা আলাদা হতে দেখা যায়। প্রত্যেক মৌসুমে কোনো না কোনো খাদ্য ও সবজির প্রাধান্য দেখা যায়। যেমন- শীতকালে বিভিন্ন সবজি, মাছ, মাংস, ডিমের সাথে চা, কফি, সুপ ইত্যাদি প্রাধান্য দেয়া উচিত। গ্রীষ্মকালে কম পরিমাণে মাছ, মাংসের সাথে নানা ধরনের ফল, জুস, শরবত ইত্যাদি খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। ভাজা ও মচমচে খাদ্য বর্ষাকালে রাখা উচিত।
- ৯। **খাদ্য সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা:** গর্ভবতী, প্রসূতি মা ও শিশুরা ভ্রান্ত ধারণার ফলে অপুষ্টির শিকার হয়। কাজেই খাদ্য সম্পর্কিত ভ্রান্ত ধারণা বাদ দিয়ে প্রত্যেকের দৈহিক চাহিদামতো খাদ্য মেনুতে রাখা উচিত।
- ১০। **রান্না পদ্ধতি:** সঠিক রান্না পদ্ধতির অভাবে অনেক দামি খাবারও গ্রহণযোগ্যতা হারায়। সাধারণত বলসানো, ভাপে রান্না, ভাজা, বেকড ইত্যাদি বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করে রান্না করা হলে অনেক খাদ্য উপাদান নষ্ট হয়। তাই মেনু পরিকল্পনার সময় খাবার রান্নায় সঠিক পদ্ধতি যাতে অবলম্বন করা হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- ১১। **বৈচিত্র্য ও স্বাদ:** খাবারে বৈচিত্র্য আনতে ও একঘেয়েমি দূর করতে মেনুতে বিভিন্ন রং, স্বাদ, বিভিন্ন ধরন, ঘনত্ব ও ঘ্রাণের খাবার অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে।
- ১২। **উৎসব ও অনুষ্ঠান:** আমাদের দেশে বিভিন্ন অনুষ্ঠান যেমন- ঈদ, পূজা, পহেলা বৈশাখ, জন্মদিন, গায়ে হলুদ, বিয়ে ইত্যাদি অনুষ্ঠান পালন করা হয়। উৎসব ও অনুষ্ঠানভেদে মেনু পরিকল্পনার তারতম্য হয়। মেনু পরিকল্পনার সময় সেদিকে লক্ষ্য রাখা উচিত।

মেনু পরিকল্পনার গুরুত্ব

জাতীয় স্বাস্থ্য রক্ষায় এবং নিরাপত্তার জন্য উন্নত বিশ্বে বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে খাদ্য পরিকল্পনা গ্রহণ করে থাকে। প্রদত্ত আয় ও সঞ্চয়সীমার মধ্যে খাদ্য উপাদানের চাহিদা ভিত্তিক খাদ্য তালিকা বা মেনু তৈরি করা হয়। এই মেনু তৈরি করতে গিয়ে কিছু বিষয় মনে রাখতে হয়।

- ১। মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য প্রস্তুত করলে অপচয় কম হয় এবং সীমাবদ্ধ আয়ের উৎস দিয়ে উপযুক্ত মেনু করা যায়।
- ২। যেহেতু পরিবারের সদস্যদের বয়স, লিঙ্গ, শারীরিক অবস্থা ইত্যাদি বিবেচনা করে মেনু প্রস্তুত করা হয়, তাই পরিবারের সদস্যদের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়।
- ৩। ঋতু ও আবহাওয়া অনুযায়ী খাদ্য মেনুতে রাখার কারণে মৌসুমি সবজি ও ফল সম্পর্কে পরিবারের শিশুদের ধারণা হয়।
- ৪। দেশ, জাতি, ধর্ম ইত্যাদির ওপর ভিত্তি করে খাদ্য পরিকল্পনা করা হয় বলে উক্ত মেনু পরিকল্পনা সম্পর্কে কারও কোনো আপত্তি থাকে না।
- ৫। মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য প্রস্তুত করলে খাদ্যের পর্যাণ্ডতা থাকে যা পরিবারের সকল সদস্যের প্রয়োজন মেটায়।
- ৬। মেনু পরিকল্পনার সময় পরিবারের সদস্যদের পছন্দ, অপছন্দ, বিশেষ কোনো খাদ্যের প্রতি আগ্রহ বা উদাসীনতার ওপর গুরুত্ব দেওয়ার কারণে মেনু পরিকল্পনা সবার পছন্দের হয়।
- ৭। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণকারীর চাহিদা ও ব্যবস্থাপনার সুবিধার দিকে লক্ষ্য রাখা হয় বলে খাদ্য ক্রয়, খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের কাজ সুষ্ঠু ও সংক্ষিপ্ত হয়।
- ৮। সুপরিকল্পিত মেনু পরিকল্পনা সুস্বাদু খাদ্যের এবং পুষ্টির চাহিদা যেমন পূরণ করে তেমনি খাদ্য ক্রয়, খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের কাজ সুষ্ঠু ও সংক্ষিপ্ত করে।
- ৯। সুপরিকল্পিত মেনু আকর্ষণীয় হয় এবং বিজ্ঞান ও শিল্পের বৈশিষ্ট্য থাকে। খাদ্যদ্রব্য রন্ধন পদ্ধতিও সঠিকভাবে হয়। উপরোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনা করলে দেখা যায় যে, মেনু পরিকল্পনার গুরুত্ব অপরিসীম।

	শিক্ষার্থীর কাজ	মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয়গুলো পোস্টার পেপারে উপস্থাপন করুন।
---	------------------------	---

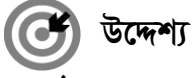
	সারাংশ
মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ। খাদ্য পরিবেশনের পূর্বে মেনু পরিকল্পনা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের সদস্যদের বয়স, রুচি, শারীরিক অবস্থা, আয় ইত্যাদি বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করতে হয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুস্বাদু, আকর্ষণীয় ও পুষ্টি গুণাগুণসমৃদ্ধ খাবার পরিবেশন করা যায়।	

৮ পাঠ্যক্রম মূল্যায়ন-১৩.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। সুস্বাদু ও আকর্ষণীয় খাদ্য পরিবেশন করা যায় কী ভাবে?
 - ক) বাজেট করার মাধ্যমে
 - খ) মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে
 - গ) খাদ্য ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে
 - ঘ) দামী খাদ্য নির্বাচনের মাধ্যমে
- ২। মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয় কোনটি?
 - ক) খাদ্য পরিবেশন
 - খ) খাদ্য ভান্ডারজাতকরণ
 - গ) পরিবারের আয়
 - ঘ) পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা
- ৩। মেনু পরিকল্পনায় কোনটি অর্জিত হয়?
 - ক) আহার সুস্বাদু, পুষ্টিকর ও আকর্ষণীয় হয়
 - খ) সময়মত আহার গ্রহণ করা যায়
 - গ) আহারে নানারকম খাবারের সমাহার থাকে
 - ঘ) আহার দামী, সুস্বাদু ও পরিস্কার পরিচ্ছন্ন হয়

পাঠ-১৩.৪ খাদ্য ব্যবস্থাপনা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- খাদ্য ব্যবস্থাপনার বিবেচ্য বিষয়সমূহ বর্ণনা করতে পারবেন।



বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে রুচিসম্মত ও বৈজ্ঞানিক উপায়ে খাদ্য ব্যবস্থাপনা ক্রমশ জনপ্রিয় হচ্ছে। প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা আজ একটি লাভজনক ব্যবসা। আমাদের ব্যস্ততম নাগরিক জীবনে এর প্রয়োজনীয়তাও বেড়েছে। প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন- ব্যবস্থাপক, পাচক এবং কর্মীদের দক্ষতা ও নৈপুণ্যের ওপর নির্ভর করে এবং দক্ষতা ও নৈপুণ্যের মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থাপনা আকর্ষণীয় ও উদ্দেশ্যমূলক করা যায়। প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত, দক্ষ ও নিপুণ কর্মী না হলে যত টাকাই খরচ হোক না কেন, খাদ্য তৈরি ও পরিবেশনে সফলতা আসবে না। কর্মীদের দক্ষতা ও নৈপুণ্যের উপর প্রতিষ্ঠানের সুনাম অর্জিত হয়। হোটেল, রেস্তোরা, ক্যাফেটেরিয়া, হাসপাতাল, ছাত্রাবাস, হোস্টেল প্রভৃতি স্থানে তাদের মাধ্যমে প্রতিষ্ঠানের সুনাম অর্জিত হয়। হোটেল, রেস্তোরাঁ, ক্যাফেটেরিয়া, হাসপাতাল, ছাত্রাবাস, হোস্টেল প্রভৃতি স্থানে তাদের নিজস্ব কৃষ্টি ও সাংস্কৃতিক দৃষ্টিভঙ্গি হয়। অবশ্যই পুষ্টিসম্মত ও পরিচ্ছন্ন খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনার বিবেচ্য বিষয়গুলো নিচে উল্লেখ করা হলো:

- ১। দৈনিক খাদ্য তালিকা বা মেনু পরিকল্পনা করা।
- ২। ব্যবস্থাপক, পাচক (Cook), সাহায্যকারী, কর্মী-প্রত্যেকে নিজ নিজ দায়িত্ব সম্পর্কে সতর্ক হওয়া।
- ৩। ব্যবস্থাপককে প্রত্যেকের দায়িত্ব বন্টনে সজাগ হওয়া ও তদারক করা।
- ৪। দৈনিক প্রয়োজনীয় চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য প্রস্তুত ও অপচয় রোধ করা।
- ৫। খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের মান উন্নয়ন করা ও মান বজায় রাখা।
- ৬। রন্ধন ও পরিবেশনে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা ও জনস্বাস্থ্যের প্রতি সচেতন হওয়া।
- ৭। রন্ধনশালার প্রতি বিশেষ যত্নবান হওয়া।
- ৮। বাজেট অনুযায়ী ব্যয় করা এবং হিসাবের খাতা ব্যবহার করা।
- ৯। যেসব ব্যক্তির জন্য খাদ্য প্রস্তুত করা হয় তাদের চাহিদা অনুযায়ী মেনু পরিকল্পনা করা।
- ১০। মেনু অনুযায়ী রন্ধন পদ্ধতিতে প্রয়োজনীয় তৈজসপত্র ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার, ধারণা ও সহজলভ্য হওয়া।
- ১১। পরিবেশন পদ্ধতি অনুযায়ী স্থানের বিন্যাস ঠিক করা ও কর্মী সংস্থান করা।
- ১২। খাদ্য ক্রয়, গুদামজাত, প্রক্রিয়াকরণ, তৈরি রান্না ও পরিবেশন ইত্যাদি সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা প্রয়োজন।
- ১৩। প্রতিষ্ঠানের পয়ঃপ্রণালি ও আবর্জনা নিক্ষেপনের ব্যাপারে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে।
- ১৪। প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনায় পরিকল্পনা, বাস্তবায়ন, নিয়ন্ত্রণ ও মূল্যায়নের দিকে গুরুত্ব দিয়ে পরিচালনা করে প্রতিষ্ঠান উন্নয়নের ব্যবস্থা করা।
- ১৫। পুষ্টিবিদ মেনু অনুযায়ী রান্না ও পরিবেশন তদারক করবেন, এতে রন্ধন পদ্ধতি সঠিক থাকবে।

প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনার মেনু পরিকল্পনা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। উপযুক্ত ও সঠিক মেনু পরিকল্পনায় খাবার সহজেই পরিবেশন করা যায়, খাবার পছন্দমত হয় এবং চাহিদা অনুযায়ী হয়। এছাড়া খাদ্য ক্রয়, প্রস্তুত ও পরিবেশনার কাজ সুষ্ঠুভাবে হয়। খাদ্য ব্যবস্থাপনায় নিয়োজিত কর্মীর দক্ষতা, বৈষয়িক সম্পদ, খাদ্য গ্রহণকারীর চাহিদা প্রভৃতি বিবেচনা করেই মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। তাছাড়া বয়স, পুষ্টি চাহিদা, আবহাওয়া ও মৌসুম ইত্যাদি বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করা প্রয়োজন। অতএব দেখা যায়, প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনায় সুষ্ঠু ও সুপরিকল্পনার প্রয়োজন।



শিক্ষার্থীর কাজ

খাদ্য ব্যবস্থাপনার বিবেচ্য বিষয়গুলো পারস্পরিক আলোচনা করুন।



সারাংশ

খাদ্য ব্যবস্থাপনা সঠিক হলে খাওয়া সুস্বাদু, সুস্বাস্থ্য এবং সাশ্রয়ী হয়। হোটেল, রেস্টোরা, হাসপাতাল, ছাত্রাবাস ইত্যাদি প্রতিষ্ঠানে যেভাবে খাদ্য সরবরাহ করা হয় তাকে খাদ্য ব্যবস্থাপনা বলে। মেনু পরিকল্পনা, খাদ্য নির্বাচন, খাদ্য প্রস্তুতকরণ, পরিবেশন ইত্যাদি সম্পর্কে ধারণা থাকলে খাদ্য ব্যবস্থাপনা সফল হয়।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন-১৩.৪

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১। নিচের কোনটি খাদ্য ব্যবস্থাপনার বিবেচ্য বিষয় নয়?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ক) মেনু পরিকল্পনা করা | খ) খাদ্য ক্রয় ও গুদামজাত করা |
| গ) রান্নার সরঞ্জাম ঠিক রাখা | ঘ) খাদ্য হালকা সহজ পাচ্য করা |



চূড়ান্ত মূল্যায়ন

সৃজনশীল প্রশ্ন

নাহিন ও মুনিরা দুই বোনেরই খাবারের ব্যাপারে অনাসক্তি। নাহিন বেশিরভাগ সময় বাইরের খাবার খেয়ে ক্ষুধা নিবারণ করে ফলে দিন দিন দুর্বল হয়ে পড়ছে। মুনিরা তার মায়ের পরামর্শে বাসায় ভাত, মাছ, দুধ ও শাক-সবজি খায়। মুনিরা শারীরিকভাবে সুস্থ।

ক. সুস্বাদু খাদ্য কাকে বলে?

খ. “সুস্বাদু খাদ্য তৈরিতে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী গুরুত্বপূর্ণ”-ব্যাখ্যা করুন।

গ. মায়ের পরামর্শের আলোকে নাহিনের জন্য একটি খাদ্য তালিকা তৈরি করুন।

ঘ. উদ্দীপকে নাহিনের দুর্বলতা ও মুনিরার সুস্থতার কারণ বিশ্লেষণ করুন।

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

- ১। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী কাকে বলে?
- ২। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর গুরুত্ব লিখুন।
- ৩। সুস্বাদু খাদ্য তৈরিতে বিবেচ্য বিষয়গুলো কী?
- ৪। মেনু পরিকল্পনা বলতে কী বোঝায়?
- ৫। মেনু পরিকল্পনার গুরুত্ব লিখুন।

রচনামূলক প্রশ্ন

- ১। মৌলিক খাদ্য গোষ্ঠীর শ্রেণিবিভাগ ব্যাখ্যা করুন।
- ২। মেনু পরিকল্পনার নীতিগুলো বর্ণনা করুন।
- ৩। খাদ্য ব্যবস্থাপনার বিবেচ্য বিষয়গুলো আলোচনা করুন।



উত্তরমালা

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১৩.১ : ১। খ ২। ক ৩। গ

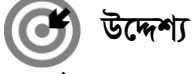
পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১৩.২ : ১। গ ২। ঘ ৩। খ

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১৩.৩ : ১। খ ২। গ ৩। ক

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১৩.৪ : ১। ঘ

ব্যবহারিক

পাঠ-১৩.৫ বিভিন্ন শারীরিক ও বয়সভেদে মেনু পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- বিভিন্ন শারীরিক ও বয়সভেদে মেনু পরিকল্পনা করতে পারবেন।



• ৬ মাস বয়সী শিশুর মেনুর পরিকল্পনা

কাজের নাম: ৬ মাস বয়সী শিশুর ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা।

কাজের উদ্দেশ্য: ৬ মাস বয়সী শিশুর মেনু পরিকল্পনা করতে শেখা।

ভূমিকা: জন্মগ্রহণের পর ৬ মাস বয়স হলে মায়ের দুধ শিশুর সব খাদ্য চাহিদা পূরণ করতে পারে না, সে কারণে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে পরিপূরক খাবার দিতে হবে। শিশু জন্মানোর পর মায়ের দুধ ৬ মাস পর্যন্ত অভাব পূরণ করতে পারে। ৬ মাস পূর্ণ হলে প্রতি কেজি ওজনের জন্য ১২০ কিলোক্যালরি শক্তি এবং ২-২.৫ গ্রাম প্রোটিন আবশ্যিক। শিশুকে কী কী পরিপূরক খাবার কী পরিমাণে দিতে হবে তার একটি নমুনা দেওয়া হলো-

৬ মাস বয়সী শিশুর ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা-

সকাল- (৬ টা) দুধ

সকাল- (৮ টা) দুধসহ চালের গুড়ার সুজি/সিদ্ধ আলু চটকানো ডালসহ জাউভাত

সকাল- (১০ টা) সাগু, চটকানো মৌসুমী ফল- পেপে/আম

দুপুর- (১২ টা) কচি মুরগির স্বচ্ছ স্যুপ ৫০ মি.লি.

দুপুর- (২ টা) নরম খিচুড়ি (চাল+ডাল+শাক+মিষ্টি কুমড়া+মুরগি)

বিকেল- (৪ টা) দুধ

সন্ধ্যা- (৬ টা) দুধ

রাতের খাবার- নরম খিচুড়ি (চাল+ডাল+আলু+পেঁপে+মাছ)

ঘুমানোর সময়- দুধ

পর্যবেক্ষণ: ৬ মাস বয়সী শিশুর মেনু তৈরি করা হলো।

সিদ্ধান্ত: শিশুকে প্রথমে অল্প পাতলা করে সামান্য পরিমাণে খাবার ১-২ চামচ করে অভ্যাস করাতে হবে।

শিশুকে পরিপূরক খাবার খাওয়ানোর সময় কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। এগুলো হলো:

১। শিশুকে টাটকা খাবার খাওয়াতে হবে।

২। শিশুকে জোর করে খাওয়ানোর চেষ্টা করা উচিত নয়।

৩। শিশুকে অল্প অল্প করে নির্দিষ্ট সময় পরপর খাওয়াতে হবে।

৪। প্রথমবার কোন খাবার খাওয়ানোর পর মল পরীক্ষা করতে হবে। মলে কোনো পরিবর্তন থাকলে কিছুদিন অপেক্ষা করতে হবে।

সতর্কতা

১। বাইরের খাবার শিশুকে কখনোই খাওয়ানো উচিত নয়।

২। অপরিচ্ছন্ন খাবার, খালা, বাটি, চামচ ইত্যাদি হতে শিশুর পেটের অসুখ ও কৃমি হতে পারে, এতে শিশুর স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি হয়।

• ১৬-১৯ বছর বয়সী কিশোর কিশোরীর মেনু পরিকল্পনা

কাজের নাম: ১৬-১৯ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীর ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা।

কাজের উদ্দেশ্য: ১৬-১৯ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীর মেনু পরিকল্পনা করতে শেখা।

ভূমিকা: এ সময়ে দেহ গঠনকারী ও প্রতিরক্ষাকারী খাদ্য, যেমন- প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ লবণ বেশি প্রয়োজন। এ সময়ে দৈহিক বৃদ্ধি, শারীরিক ও মানসিক নানা পরিবর্তন, খেলাধুলা প্রভৃতি কাজে শক্তি খরচ হয়। এ সময়ে ২৫০০ ক্যালরি, ৯৪ গ্রাম প্রোটিন এবং ৬০ গ্রাম চর্বি প্রয়োজন হয়। কিশোরের তুলনায় কিশোরীর খনিজ লবণ 'লৌহ' বেশি প্রয়োজন।

১৬-১৯ বছর বয়সীদের ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা-

সকালের নাস্তা (৭-৭.৩০টা): পাউরুটি ৩ পিস (মাঝারি), সবজি ১ কাপ (১৫০ মি.লি.), ডিম পোচ ১টি, দুধ ১ কাপ।
মধ্যদুপুর (১০-১১টা): বিস্কুট ৪ পিস/কেক ১ পিস/স্যান্ডউইচ ১ পিস, মৌসুমি ফল ১টি।
দুপুরের খাবার (১-১.৩০টা): ভাত ২/৩ কাপ, কলিজা ভুনা/মাছের কারি/মাংসের কারি ২ পিস (৬০ গ্রাম), শাক ভাজি ১/২ কাপ, সবজি ১ কাপ, সালাদ ১ কাপ, লেবু ১ টুকরো।
বিকেলের নাস্তা (৪-৫টা): দুধ ১ গ্লাস, বিস্কুট ৪ পিস/নুডলস ১ কাপ।
রাতের খাবার (৮-৮.৩০টা): ভাত ২/৩ কাপ, কলিজা/মাছ/মাংস ২ পিস (৬০ গ্রাম), ডাল ১ কাপ, সবজি ১ কাপ, সালাদ, লেবু ১ পিস।
ঘুমানোর সময় (১০-১০.৩০টা): দুধ ১ গ্লাস।

পর্যবেক্ষণ: ১৬-১৯ বছর বয়সী কিশোর কিশোরীর মেনু তৈরি করা হলো।

সিদ্ধান্ত: ১৬-১৯ বছর বয়সে প্রায় সব ধরনের পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বাড়ে। তাই সব ধরনের খাদ্য উপাদান থেকে খাবার গ্রহণ করতে হবে।

সতর্কতা: ১. সর্বদা পরিষ্কার থাকতে হবে।

২. বাসি, পচা খাবার খাওয়া যাবে না।

• ৪০-৬০ বছর বয়সী ব্যক্তির মেনু পরিকল্পনা

কাজের নাম: ৪০-৬০ বছর বয়সীদের ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা।

কাজের উদ্দেশ্য: ৪০-৬০ বছর বয়সীদের মেনু পরিকল্পনা করতে শেখা।

ভূমিকা: প্রাপ্ত বয়সে দেহ গঠন হয় না, শুধু দৈহিক পরিশ্রম ও দেহকে সুস্থ সবল রাখার জন্য খাদ্য প্রয়োজন। একজন মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক ১৬০০-১৮০০ ক্যালরি ও ৫৫-৬০ গ্রাম প্রোটিন দরকার। আর একজন মাঝারি পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার দৈনিক ১৫০০-১৬০০ ক্যালরি ও ৫০-৫৫ গ্রাম প্রোটিন দরকার। এই বয়সে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ইত্যাদি কারণে অনেক সময় খাদ্য নিয়ন্ত্রণ করতে হয়।

৪০-৬০ বছর বয়সীদের ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা-

সকালের নাস্তা (৭-৭.৩০টা): পাউরুটি ২/৩ পিস (মাঝারি), সবজি ১/২ কাপ (৭৫ মি.লি.), ডিম (কুসুম ছাড়া) ১টি, চা (দুধ ও চিনি ছাড়া) ১ কাপ।
মধ্যদুপুর (১০-১১টা): বিস্কুট ২ পিস, মৌসুমি ফল ১টি।
দুপুরের খাবার (১-১.৩০টা): ভাত ১/১.৫ কাপ/রুটি ৩ পিস, মাছের কারি/মাংসের কারি ১ পিস (৩০ গ্রাম), শাক ভাজি ১/২ কাপ, সবজি ১ কাপ, সালাদ ১ কাপ, লেবু ১ টুকরো।
বিকেলের নাস্তা (৪-৫টা): বিস্কুট ২/৪ পিস, চা (দুধ ও চিনি ছাড়া) ১ কাপ।
রাতের খাবার (৮০৮.৩০টা): ভাত ১.৫/২ কাপ, মাছ/মাংস ১ পিস (৩০ গ্রাম), পাতলা ডাল ১/২ কাপ, সবজি ১ কাপ, সালাদ, লেবু ১ পিস।
ঘুমানোর সময় (১০-১০.৩০টা): দুধ (সর ও চিনি ছাড়া) ১ কাপ/টিক দই ১ কাপ, স্যুপ ১ বাটি।

পর্যবেক্ষণ: ৪০-৬০ বছর বয়সীদের মেনু পরিকল্পনা করা হলো।

সিদ্ধান্ত: রাতে ভাত, ডালের বদলে সবজি, রুটি দেওয়া যেতে পারে।

সতর্কতা: মেনু পরিকল্পনায় রোগীর ওজন, বয়স ও অসুখ সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে।

● **৬০ বছর বয়সের পর বৃদ্ধের মেনু পরিকল্পনা**

কাজের নাম: ৬০ বছরের পর ব্যক্তির ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা।

কাজের উদ্দেশ্য: ৬০ বছরের পর ব্যক্তির ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা করতে শেখা।

ভূমিকা: ৬০ বছরের পর সময়কাল হলো বার্ধক্য। বৃদ্ধ বয়সে হজমশক্তি কমে যায়। চর্বিজাতীয় ও গুরুপাক খাদ্য এ বয়সে খাওয়া উচিত নয়। এছাড়া এ সময়ে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ হওয়ার আশংকা থাকে। এ সময়ে ভিটামিন 'এ' ভিটামিন 'সি' ও ভিটামিন 'বি' রোগ প্রতিরোধ শক্তি ও হজমশক্তি বৃদ্ধি করে। শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী খাদ্যের ব্যবস্থা করা আবশ্যিক। তবে খাবার সুষম হতে হবে।

বৃদ্ধ বয়সে ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা-

সকালের নাস্তা (৭-৭.৩০টা): পাউরুটি ২ পিস (মাঝারি), জেলি ২ চা চামচ, ডিম (কুসুম ছাড়া) ১টি, চা (দুধ ও চিনি ছাড়া) ১ কাপ, ফল বা ফলের রস ১/২ কাপ অথবা জাউভাত ১ কাপ, সবজি ১/২ কাপ, কুসুম ছাড়া ডিম ১টি, চা (দুধ ও চিনি ছাড়া) ১ কাপ, ফল বা ফলের রস ১/২ কাপ।
মধ্যদুপুর (১০-১১টা): বাচ্চা মুরগির স্যুপ ১ কাপ (১৫০ মি.লি.)।
দুপুরের খাবার (১-১.৩০টা): নরম ভাত ১.৫/২ কাপ, মাছ ১ পিস (৩০ গ্রাম), সবজি ১/২ কাপ, ডাল ১/৪ কাপ, লেবু ১ টুকরো, ফল ১/২টি।
বিকেলের নাস্তা (৪-৫টা): দুধ ১ কাপ, বিস্কুট ২-৪ পিস/দুধ সুজি ১ কাপ/চা ১ কাপ সাথে বিস্কুট ২-৪ পিস।
রাতের খাবার (৮-৮.৩০টা): নরম ভাত ১.৫/২/৩ কাপ, বাচ্চা মুরগির মাংস ১ পিস, ডাল ১/২ কাপ, সবজি ১/২ কাপ।
ঘুমানোর সময় (১০-১০.৩০টা): দুধ ১ কাপ/স্যুপ ১ বাটি/সাণ্ড ১ বাটি।

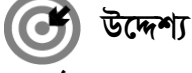
পর্যবেক্ষণ: ৬০ বছরের পর বৃদ্ধের মেনু পরিকল্পনা করা হলো।

সিদ্ধান্ত: বৃদ্ধ বয়সে অত্যন্ত সতর্কতার সাথে মেনু পরিকল্পনা করা প্রয়োজন।

সতর্কতা: বৃদ্ধ বয়সে দৈনিক হাঁটাচলা ও কিছুটা শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে।

ব্যবহারিক

পাঠ-১৩.৬ গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের মেনু পরিকল্পনা



উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের মেনু পরিকল্পনা করতে পারবেন।



• গর্ভবতী মায়ের মেনু পরিকল্পনা

কাজের নাম: গর্ভবতী মায়ের ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা।

কাজের উদ্দেশ্য: গর্ভবতী মায়ের মেনু পরিকল্পনা করতে শেখা।

ভূমিকা: গর্ভবতী মায়ের পুষ্টি চাহিদা স্বাভাবিক অবস্থা থেকে অনেক বেশি। কারণ, এসময় জ্রণের বৃদ্ধি, প্লাসেন্টা ও জরায়ুর বৃদ্ধি, অ্যামনিওটিক ফ্লুইড এবং মায়ের রক্তের প্রয়োজন, স্তন ও অন্যান্য অঙ্গের গঠনসহ বিপাক ক্রিয়ার গতি বৃদ্ধি পায়। গর্ভাবস্থায় স্বাভাবিকভাবে প্রথম ৩য় মাসে ১ কেজি, পরবর্তী তিন মাসে ৫ কেজি এবং শেষের তিন মাসে ৫ কেজি, মোট ১১ কেজি ওজন বৃদ্ধি পায়। গর্ভবতী মায়ের মেনু পরিকল্পনার সময় মৌলিক খাদ্য গোষ্ঠীর প্রতিটি বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করা উচিত। গর্ভাবস্থাকে সাধারণত ৩টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে-

১ম অবস্থা: গর্ভধারণের পর থেকে ৩য় মাস পর্যন্ত। এ সময়ে বমি, অরুচি ইত্যাদি কারণে অনেকসময় খেতে পারে না। এ সময় স্বাভাবিক খাবার গ্রহণ করতে হয়। গর্ভধারণের ১ম ৩ মাসে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা তেমন একটা থাকে না।

২য় ও ৩য় অবস্থা: ৩য় মাস থেকে প্রসবের আগ পর্যন্ত অতিরিক্ত ৩০০ কিলোক্যালরি হিসেবে মেনু পরিকল্পনা করা হয়।

গর্ভাবস্থায় যেসব খাদ্য উপাদান বেশি দরকার হয় সেগুলো হলো-

প্রোটিন: শিশুর দেহের গঠন, জরায়ু এবং দেহের বিভিন্ন কোষের বৃদ্ধি এ সময় হয়। সে কারণে দৈনিক ৭৫-১০০ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন হয়।

লৌহ: লৌহ রক্তের লোহিত কণিকা বৃদ্ধির মাধ্যমে এনিমিয়া বা রক্তস্বল্পতা রোধ করে। দৈনিক ৩০ মিলিগ্রাম লৌহ প্রয়োজন।

ক্যালসিয়াম: জ্রণের অস্থির গঠন ও দৃঢ়তার জন্য ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়। শিশুর হাড়, দাঁত ও মাংসপেশির গঠন এবং স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতার জন্য ক্যালসিয়াম অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

ফলিক এসিড: এনজাইমের কার্যকারিতা বৃদ্ধির জন্য ফলিক এসিড প্রয়োজন। এ সময় ১০০ মিলিগ্রাম ফলিক এসিড প্রয়োজন। এছাড়া ভিটামিন এ, বি_৬, বি_{১২}, সি ও ডি প্রয়োজন। একজন গর্ভবতী মায়ের এক দিনের খাদ্য তালিকায় ২৩০০-২৪০০ কিলোক্যালরি, ৪০০/৫০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, ৭৫ গ্রাম প্রোটিন, ২৫০ গ্রাম শাকসবজি ও ৫০ গ্রাম ফল থাকা আবশ্যিক।

গর্ভবতী মায়ের একদিনের মেনু পরিকল্পনা-

সকালের নাস্তা- (৮.০০-৮.৩০) আটার রুটি ২ পিস, সবজি ১ কাপ, ডিম ১টি, দুধ ১ কাপ।

মধ্য দুপুর- (১১ টা-১১.৩০) বিস্কুট ৩/৪ টি, মৌসুমী ফল ১টি।

দুপুরের খাবার- (১.৩০-২.০০) ভাত ২ কাপ, কলিজা/মুরগি/মাছ ২ পিস, শাক $\frac{3}{2}$ কাপ, সবজি ১ কাপ, লেবু ১ টুকরা।

বিকালের নাস্তা- (৪.৩০-৫.০০) দুধ/১ কাপ, বিস্কুট ৩/৪, নুডুলস- ১ কাপ।

রাতের খাবার- (৮.০০-৮.৩০) ভাত ২ কাপ, মাছ/মাংস ২ পিস, ডাল ১ কাপ, সবজি- ১ কাপ, লেবু- ১ টুকরা।

ঘুমানোর সময়- (১০.০০-১০.৩০) দুধ- ১ কাপ

পর্যবেক্ষণ: গর্ভবতী মায়ের মেনু তৈরি করা হলো।

সিদ্ধান্ত: গর্ভবতী মায়ের প্রয়োজনীয় চাহিদা অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করতে হবে।

সতর্কতা: ১। পচা বা বাসি খাবার খাওয়া যাবে না।

২। সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

● **প্রসূতি মায়ের মেনু পরিকল্পনা**

কাজের নাম: দুগ্ধদানকারী মায়ের ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা।

কাজের উদ্দেশ্য: দুগ্ধদানকারী মায়ের মেনু পরিকল্পনা করতে শেখা।

ভূমিকা: গর্ভবতী মায়ের তুলনায় দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি চাহিদা বেশি হয়। জন্মের পর থেকে ৬ মাস পর্যন্ত শিশু শুধু মায়ের দুধ পান করে। মায়ের সুস্থতা ও পর্যাপ্ত দুগ্ধ উৎপাদনের জন্য প্রসূতি মাকে ক্যালরি, প্রোটিন, খনিজ লবণ, ভিটামিন সমৃদ্ধ খাদ্য দিতে হবে। প্রসূতি মায়ের কমপক্ষে ২৭০০ থেকে ৩০০০ ক্যালরি, ৭০ গ্রাম প্রোটিন ১-১.৫ গ্রাম ক্যালসিয়াম আবশ্যিক। মায়ের দুধ থেকেই শিশু পুষ্টি পায়।

দুগ্ধদানকারী মায়ের ১ দিনের মেনু পরিকল্পনা-

সকালের নাস্তা- (৮.০০-৮.৩০) রুটি ৩/৪ পিচ, সবজি ১ কাপ, ডিম ১টি।

মধ্য দুপুর- (১১ টা-১১.৩০) দুধ ১ কাপ, মৌসুমী ফল ১টি।

দুপুরের খাবার- (১.৩০-২.০০) ভাত ২/৩ কাপ, মাছ/মাংস/কলিজা ২ টুকরা শাক ভাজি $\frac{১}{২}$ কাপ, সজি ১ কাপ, কালোজিরা

ভর্তা- ১ চা চামচ, লেবু ১ টুকরা।

বিকালের নাস্তা- (৪.৩০-৫.০০) দুধ ১ গ্লাস, স্যুপ ১ বাটি, নুডুলস ১ কাপ।

সন্ধ্যা ৬টা- সূজি- ১ বাটি।

রাতের খাবার- (৮.০০-৮.৩০) ২/৩ কাপ ভাত, মাছ/মাংস ২ টুকরা, ডাল ১ কাপ সবজি ১ কাপ, লেবু- ১ টুকরা

ঘুমানোর সময়- (১০.০০-১০.৩০) দুধ/সাণ্ড- ১ বাটি।

পর্যবেক্ষণ: দুগ্ধদানকারী মায়ের মেনু তৈরি করা হলো।

সিদ্ধান্ত: সঠিক সময় খাবার পরিবেশন করতে হবে। প্রচুর পানি ও তরল খাবার খেতে হবে।

সতর্কতা: ১। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।

২। রেসিপি উপকরণগুলো সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে।