

মডেল একাডেমি

(একটি আদর্শ উচ্চ বিদ্যালয়)

শিক্ষার্থীদের খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক নির্দেশনা

ছাত্র-ছাত্রী/কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট কর্তৃক একটি খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করা হয়েছে। উক্ত তালিকা অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণের জন্য শিক্ষার্থীদের নির্দেশনা প্রদান করা হলো।

সকালের নাস্তাঃ

রুটি, সবজি-ভাজি, ডিম, দুধ বা দুধের তৈরি খাবার, মৌসুমি ফল

দুপুরের খাবারঃ

ভাত, মাংস বা মাছ যেমন- ছোট মাছ, সামুদ্রিক মাছ, কলিজা, ডাল, ভর্তা, সবুজ শাক ও রঙ্গিন সবজি যেমন- লাল শাক, পালং শাক, পুঁই শাক, সজনে শাক বা ডাটা, মিষ্টি কুমড়া, গাঁজর, পেঁপে, টমেটো, শসা, শিম, কপি, বরবটি বিভিন্ন ধরনের বীচি ইত্যাদি।

রাতের খাবার

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

এছাড়া শিক্ষার্থীদের দৈনিক প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করতে হবে এবং ব্যায়াম, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, বিশ্রাম ও খেলাধুলা করতে হবে।

ড. সত্যজিৎ কুমার বিশ্বাস
প্রধান শিক্ষক
মডেল একাডেমি
মহলা, ঢাকা-১২১৬
১৩৩৬-৪৭৮৩৩৩

২


সু স্বাস্থ্যের জন্য যে সকল বিষয় গ্রহণ করতে হবেঃ

- প্রতিদিন ৮-১০ 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 ডাক্তারি পরীক্ষা করতে 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 সিড়ি দিয়ে ওঠা নামার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

সু স্বাস্থ্যের জন্য যে সকল খাবার বর্জন করতে হবেঃ

বেকারী খাবার-কেক, জেম, জেলী, চকলেট, টফি, ক্যান্ডি, মিষ্টি জাতীয় খাবার বর্জন করতে হবে।

- জাক্‌ফুড (সব ধরনের ভাজা বা ফ্রাই বার্গার, ফাস্টফুড, গ্রীল) ও কোমল পানীয় বর্জন করতে হবে।
- অতিরিক্ত তাপে রান্না করা খাবার ক্ষতিকর যা এড়িয়ে চলতে হবে।
- খাওয়া শেষে সাথে সাথে শুয়ে পড়ার অভ্যাস পরিহার করতে হবে।
- সকালে বিদ্যালয়ে আসার পূর্বে রুটি, সবজি-ভাজি, ডিম, দুধ বা দুধের তৈরি খাবার, মৌসুমি ফল ইত্যাদি খেয়ে আসতে হবে। কোনভাবেই খালি পেটে আসা যাবেনা।


ড. সত্যশীল কুমার বিশ্বাস
বি.এসসি (স্বাস্থ্য) এর এম.এসসি, বি.এস
প্রধান শিক্ষক
মডেল একাডেমি
সিরাপুর্ন, ঢাকা-১২১৬
৩৬৯-৪৭৮৩৯২

কিশোর-কিশোরীরা কখন কি খাবে?

শৈশব থেকে যৌবনে পদাপর্নের 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 ধরনের 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 মূলক 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 ভিন্ন ভিন্ন ধরনের 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, মুড়ালী, চটপটি, চিপস, আইসক্রীম, কেক, কোমল পানীয়, জুস এনার্জি ড্রিংক, জাক্‌ফুড, ফাস্টফুড ইত্যাদি খেয়ে থাকে। এসব খাবারে চর্বি ও শর্করার মাত্রা বেশি থাকে যা পরবর্তীতে বিভিন্ন অসংক্রামক রোগ যেমন-স্কুলতা, হৃদরোগ, কিডনিরোগ, লিভাররোগ, ডায়াবেটিস এর ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এছাড়া অতিরিক্ত বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও পানিবাহিত সংক্রামক রোগ এর প্রাদুর্ভাব বেড়ে যায়। এ জন্য কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংক জাক্‌ফুড, ফাস্টফুড ইত্যাদি খাওয়া যাবেনা। প্রয়োজনে ক্ষতিকর দিকটি তুলে ধরে খাদ্য গ্রহণে নিবৃত্তসাহিত করতে হবে।

কিশোর কিশোরীদের প্রতিদিনের খাদ্যে 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 খাবারই সমস্যা সমাধান করতে পারে। প্রতিদিন সময়মতো (সম্ভব হলে ঘরে তৈরি খাবার) খেতে হবে। দীর্ঘ সময়ে খাবার না খেয়ে থাকার অভ্যাস পরিত্যাগ করতে হবে। কিশোর-কিশোরীদের দিনের বড় সময় স্কুল কলেজে থাকে এজন্য টিফিন এর ব্যবস্থা থাকা জরুরি।


ডাঃ সুনীল কুমার বিশ্বাস
এম.এস.এস. বি.এড
শিক্ষক