

# অধ্যায় অষ্টম

## খাদ্য পরিকল্পনা

### ১নং সৃজনশীল প্রশ্নঃ

রাবেয়া খাতুনের পরিবারে প্রতিদিনের মেনুর পূর্ব পরিকল্পনার তেমন একটা রেওয়াজ নেই। বাড়তি ঝামেলার কথা চিন্তা করে শাকসবজি তেমন একটা রান্না করা হয় না। প্রতিবেলাতেই শুধু মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি রান্না করা হয়। সম্প্রতি তার পরিবারে নতুন অতিথির আগমনের কথা শুনে পুত্রবধূ নাইমার জন্য ডাক্তারের পরামর্শে বিশেষ একটি খাদ্য তালিকা করে দিলেন।

- (ক) কোন বয়সের শিশুদের প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশু বলা হয়?
- (খ) বিদ্যালয়গামী শিশুদের অধিক পুষ্টির প্রয়োজন কেন?
- (গ) নাইমার জন্য আলাদা খাদ্য পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
- (ঘ) পরিবারের সকল সদস্যের সুস্বাস্থ্যের জন্য রাবেয়া খাতুনের মেনু কতটুকু উপযোগী? মূল্যায়ন কর।

### ১নং সৃজনশীল প্রশ্নের উত্তর

- (ক) **জ্ঞানমূলক :** ৪-৬ বছরের বয়সের শিশুদের প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশু বলা হয়?
- (খ) **অনুধাবনমূলক :** বিদ্যালয়গামী শিশুদের অধিক পুষ্টির প্রয়োজন হয়। কারণ এ বয়সে শারীরিক বর্ধন দ্রুত হয়। বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাড়ে। এ বয়সের শিশুরা খেলাধুলা করে। তাই তাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চালন ঘটে বলে শক্তি খরচ হয়। এর ফলে এ বয়সে শিশুদের পুষ্টির চাহিদা বেশি হয়। বিদ্যালয়গামী শিশুদের পেশির গঠন, দাঁত, হাড়, রক্ত ইত্যাদির গঠনের জন্য বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজন দেখা দেয়।
- (গ) **প্রয়োগমূলক :** নাইমার জন্য আলাদা খাদ্য পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। কারণ গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টির প্রয়োজন বেশি হয়। এসময় শিশু তার সার্বিক বর্ধনের জন্য মায়ের পুষ্টির ওপর সম্পূর্ণরূপে নির্ভরশীল থাকে। শিশু মায়ের গর্ভে অবস্থানকালে মা খাদ্য গ্রহণের ফলে যে পুষ্টি অর্জন করেন সেই পুষ্টি শিশুর দেহে স্থানান্তরিত হয়। যেহেতু শিশু মায়ের কাছ থেকে পুষ্টি লাভ করে, তাই গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টি চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এসময় মায়ের বর্ধিত পুষ্টিচাহিদা অনুযায়ী সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণই একমাত্র শিশুর চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টি সরবরাহকে নিশ্চিত করতে পারে। গর্ভাবস্থায় মায়ের শক্তি চাহিদার সাথে অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদাও বেড়ে যায়। তাই এসময় গর্ভবতী মাকে সবধরনের খাবার একটু বেশি করে খেতে হয়। গর্ভাবস্থায় বর্ধিত পুষ্টি চাহিদা মেটানোর জন্য গর্ভবতী মাকে –

(i) প্রতিদিন তিনবেলা খাবারের সাথে এক মুঠো করে বেশি খাবার দিতে হবে।

(ii) ডিম, মাছ, মাংস, কলিজা, শাকসবজি, ঘন ডাল, হলুদ বর্ণের সবজি ও ফল এবং তেলেভাজা খাবার অথবা তেল একটু বেশি দিতে হবে।

(iii) খাবারের সাথে একটি করে ক্যালসিয়াস, ফলিক এসিড, লৌহ ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হবে।

(ঘ) **উচ্চতর দক্ষতামূলক :** আকর্ষণীয়ভাবে সুস্বাদু খাবার পরিবেশন করার জন্য পূর্বপরিকল্পনা ও লিখিত খাদ্য তালিকাকে মেনু বলে। পরিবারের সদস্যদের সুস্বাদু আহার পরিবেশনের জন্য মেনু পরিকল্পনা করে নিতে হয়। পরিবারে দৈনিক তিন বেলার খাদ্য পরিবেশনে মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনার প্রধান বিবেচ্য বিষয় হলো দুটি; যথা : (১) খাদ্য গ্রহণকারীর চাহিদা ও (২) রান্নার সুবিধা। মেনু পরিকল্পনার সময়, বয়স, স্ত্রী-পুরুষভেদ, উপজীবিকা, মৌসুম, বাজেট, কাজ বন্টন ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ের দিকে লক্ষ রাখতে হবে। সুস্বাদু আহারের জন্য মেনু পরিকল্পনায় ৫টি মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী থেকে প্রতিদিনের খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। কমপক্ষে তিনটি খাদ্যগোষ্ঠী থেকে প্রতিবেলার খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। বয়সভেদে খাওয়ার মেনু পরিকল্পনা করতে হবে। খাদ্য যাতে একঘেয়ে না হয়ে যায় সেজন্য বিভিন্ন খাদ্যের সমাহার ঘটাতে হবে।

সুতরাং বলা যায়, পরিবারের সকল সদস্যের সুস্বাস্থ্যের জন্য রাবেয়া খাতনের মেনু উপযোগী নয়। কারণ সুস্বাদু খাদ্য তালিকার অন্যতম উপাদান শাকসবজি তার মেনুতে অনুপস্থিত। প্রতিবেলাতেই শুধু মাছ, মাংস, ডিম রান্না করা হয় যার ফলে খাবারে একঘেয়েমি চলে আসতে পারে। এছাড়া বয়সভেদে খাদ্য তালিকা রাবেয়া খাতনের পরিবারে তৈরি করা হয় না, যার ফলে সুস্বাদু আহারের অনুপস্থিতি লক্ষ্য করা যায়।

## ২নং সৃজনশীল প্রশ্নঃ

গার্মেন্টসকর্মী রেহানার ৯ বছর বয়সী ছেলেটির ওজন দিন দিন কমে যাচ্ছে। সে কোনো বেলাতেই পেটভরে খাবার খায় না। সারাদিন ঝালমুড়ি, চানাচুর, চিপস্ ইত্যাদি খেতে বেশি পছন্দ করে। স্কুল থেকে ঘরে ফিরেই সে খেলতে চলে যায়। ইদানীং ক্লাসের পড়াগুলো শিক্ষক বুঝিয়ে দিলেও আগের মতো সে ভালোভাবে বুঝতে পারে না। স্কুলের পরীক্ষাগুলোতেও ধীরে ধীরে ভালো ফলাফল অর্জন করতে ব্যর্থ হচ্ছে।

- (ক) ওজনাধিক্য কাকে বলে?
- (খ) মেনু বলতে কী বোঝায়?
- (গ) রেহানার ছেলেটির সমস্যার কারণ ব্যাখ্যা কর।
- (ঘ) কী ধরনের খাদ্যাভ্যাস রেহানার ছেলের জন্য প্রয়োজন? উদ্দীপকের আলোকে বিশেষ- ষণ কর।

## ২ নং সৃজনশীল প্রশ্নের উত্তর

- (ক) **জ্ঞানমূলক :** ওজনাধিক্য হচ্ছে শরীরের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হওয়া।
- (খ) **অনুধাবনমূলক :** আকর্ষণীয়ভাবে সুস্বাদু খাবার পরিবেশন করার জন্য পূর্ব পরিকল্পিত ও লিখিত খাদ্য তালিকাকে মেনু বলে। পরিবারের সদস্যদের সুস্বাদু আহার পরিবেশনের জন্য মেনু পরিকল্পনা করে নেওয়া উচিত। পরিবারে দৈনিক তিন বেলার খাদ্য ছাড়াও শিশুর পরিপূরক খাদ্য, রোগীর পথ্য, বিয়ে, জন্মদিন, অতিথি আপ্যায়ন ইত্যাদি উপলক্ষেও মেনু পরিকল্পনা করেই খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমেই পুষ্টি সংবলিত আকর্ষণীয় খাবার পরিবেশন করা যায়। সুপরিকল্পিত মেনু পুষ্টির চাহিদা পূরণ করা ছাড়াও খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনের কাজ সুষ্ঠু এবং সহজ করে।

(গ) **প্রয়োগমূলক :** শিশুদের শরীরের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কমে গেলে তা সমস্যা হিসেবে দেখা দেয়। শরীরের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে কম হওয়াকে স্বল্প ওজন বলা হয়। রেহার ছেলে কোনো বেলাতেই পেটপুরে খাবার না খাওয়ার ফলে তার বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দিচ্ছে। ইদানীং সে ক্লাসের পড়াগুলো ভালোভাবে বুঝতে পারছে না। স্কুলের পরীক্ষাগুলোতেও ভালো ফলাফল অর্জন করতে ব্যর্থ হচ্ছে। এ ধরনের সমস্যার কারণ হলো, প্রয়োজনের চেয়ে কম খাওয়া ও পরিশ্রম বেশি করা। রেহানার ছেলে একবেলাও পেটপুরে না খেয়ে সারাদিন ঝালমুড়ি, চানাচুর, চিপস্ ইত্যাদি খেতে বেশি পছন্দ করে এবং স্কুল থেকেই ফিরেই সে খেলতে চলে যায়। প্রতিদিন যদি দেহের প্রয়োজনের চেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ করা হয়, পরিশ্রম করা হয় এবং অনিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করা হয়, তাহলে ক্যালরি গ্রহণের চেয়ে ক্যালরি খরচ বেশি হয়। এ অবস্থা দীর্ঘদিন চলতে থাকলে ধীরে ধীরে দেহের ওজন কমে যায়। এভাবে দেহের ওজন কমে যাওয়ার ফলে স্বল্প ওজন দেখা দেয়, যা রেহানার ছেলের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

(ঘ) **উচ্চতর দক্ষতামূলক :** রেহানার ছেলের ওজন দিন দিন কমে যাচ্ছে। তার এ সমস্যা দূর করার জন্য নিম্নলিখিত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন। যথা –

(i) শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য; যেমন – ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি ইত্যাদি পর্যাপ্ত ক্যালরি সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে।

(ii) প্রতিবেলার খাদ্য তালিকাতে পর্যাপ্ত ক্যালরি শাকসবজি ও মৌসুমি ফল থাকতে হবে।

(iii) প্রোটিনের চাহিদা মেটানোর জন্য ডাল, বাদাম, মাছ, মাংস ও ডিম খেতে হবে।

(iv) চানাচুর, চিপস্, ঝালমুড়ি ইত্যাদি বাইরের খাবার খাওয়া কমিয়ে দিতে হবে।

(v) নাশতা হিসেবে গ্রহণের জন্য সবসময় বেশি ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য বাছাই করতে হবে।

(vi) খাদ্য তালিকায় দুধ ও দুধের তৈরি বিভিন্ন মিস্টিজাতীয় খাবার অঙ্গুর্ভুক্ত করতে হবে।

(vii) খাদ্য তালিকাতে অবশ্যই শাকসবজি, টকজাতীয় ফল রাখতে হবে।

(viii) ওজন বাড়ানোর জন্য শাকসবজি, মাছ, মাংস, ডিম ও অন্যান্য খাবার রান্নার সময় বেশি তেল দিয়ে রান্না করতে হবে।

(ix) প্রতিদিন তিনবেলা খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি আরও দুইবার পুষ্টিকর নাশতা খেতে হবে।

(x) শারীরিক পরিশ্রম বাড়ালে ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য গ্রহণ বাড়তে হবে।

(xi) কোনো বেলায় খাবার বাদ দেওয়া বা প্রয়োজনের তুলনায় কম খাওয়া যাবে না।

(xii) ওজন বাড়ানোর জন্য নিয়মিত পর্যাপ্ত আহারের পাশাপাশি পর্যাপ্ত ঘুম, বিশ্রাম ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করতে হবে।

## জ্ঞানমূলক প্রশ্নের উত্তরঃ

প্রশ্ন : ১। প্রোটিনের উৎস কয়টি?

উত্তরঃ প্রোটিনের উৎস ২টি

**প্রশ্ন : ২ ।** কীসের অভাবে রাতকানা রোগ হয় ।

উত্তরঃ ভিটামিন ডি এর অভাবে রাতকানা রোগ হয় ।

**প্রশ্ন : ৩ ।** ক্যালরি কী?

উত্তরঃ তাপশক্তি পরিমাপের একককে ক্যালরি বলে ।

**প্রশ্ন : ৪ ।** কোনবয়সের শিশুদের বিদ্যালয়গামী শিশু বলা হয় ।

উত্তরঃ ৪-৬ বছর বয়সের শিশুদের বিদ্যালয়গামী শিশু বলা হয় ।

**প্রশ্ন : ৫ ।** খাদ্যের মৌলিক গোষ্ঠী কয়টি?

উত্তরঃ খাদ্যের মৌলিক গোষ্ঠী ৫টি

**প্রশ্ন : ৬ ।** মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কী?

উত্তরঃ মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য সুস্বাদু খাদ্য নিশ্চিত করা ।

**প্রশ্ন : ৭ ।** মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয় কয়টি?

উত্তরঃ মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয় দুটি ।

**প্রশ্ন : ৮ ।** দীর্ঘদিন রোগে ভুগলে কী হয়?

উত্তরঃ দীর্ঘদিন রোগে ভুগলে স্বল্পতা দেখা দেয় ।

## অনুধাবনমূলক প্রশ্নের উত্তরঃ

**প্রশ্ন : ১ ।** প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশু বলতে কী বুঝ?

উত্তরঃ ৪-৬ বছর বয়সের শিশুদের প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশু বলা হয় । এই বয়সে শারীরিক বর্ধন দ্রুত হলেও শৈশবকালের চাইতে কিছুটা মন্থর গতিতে ঘটে । এই বয়সে শিশুরা স্কুলে যাওয়া শুরু করে এবং খেলাধুলা করে তাই এ সময় শক্তির খরচ বেশি হয় । প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুদের পেশির গঠন দাত হাড় রক্ত গঠন ইত্যাদির জন্য বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বড়দের তুলনায় বেশি হয় ।

**প্রশ্ন : ২ ।** মেনু পরিকল্পনার প্রয়োজন কেন?

উত্তরঃ পরিবারের সদস্যদের সুস্বাদু আহার পরিবেশনের জন্য মেনু পরিকল্পনা প্রয়োজন । সুস্বাদু খাদ্য পরিবেশনের জন্য আকর্ষণীয়ভাবে খাবার পরিবেশনের জন্য খাওয়ার আশ্রয় জন্মের জন্য খাদ্য গ্রহণ এক্ষেত্রে দুর করার জন্য এবং অল্প খরচে বেশি পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করা জন্য মেনু পরিকল্পনা প্রয়োজন ।

**প্রশ্ন : ৩ ।** শিশুর স্বাভাবিক ও সুস্থ বিকাশের জন্য ১০০০ দিনের পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

উত্তরঃ গর্ভধারণের সময় থেকে জন্মের দু বছর পর্যন্ত সময়কালকে ১০০০ দিন ধরা হয় । এ সময়ের সঠিক পুষ্টি শিশুর যথাযথ শারীরিক বর্ধনে শিশুর মেধা বিকাশে এবং ভবিষ্যতের জন্য মেধাবী ও দক্ষ জাতি গঠনের হাতিয়ার । কিন্তু এসময়ে পুষ্টির অভাব হলে শারীরিক বর্ধনের পাশাপাশি মানসিক বিকাশও ব্যাহত হয় । তাছাড়া রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও গড়ে ওঠে না । তাই শিশুর স্বাভাবিক ও সুস্থ বিকাশের জন্য ১০০০ দিনের পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ।

**প্রশ্ন : ৪ ।** কেন বিদ্যালয়গামী শিশুদের পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেশি হয়?

উত্তরঃ বিদ্যালয়গামী শিশুদের শারীরিক বর্ধন দ্রুত হয় । বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাড়ে । এছাড়াও প্রোটিন ভিটামিন ও খাতব লবনের চাহিদাও বাড়ে । এ বয়সে শিশুরা খেলাধুলা করে তাই তাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চালন ঘটে বলে শক্তির খরচ হয় । বিদ্যালয়গামী শিশুদের পেশির গঠন দাত হাড় ও রক্ত গঠন ইত্যাদির জন্য বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেশি হয় ।

**প্রশ্ন : ৫ ।** শরীরের ওজন বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে কোন ধরনের সমস্যা দেখা দেয় আলোচনা কর ।

উত্তরশরীর ওজন বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথে বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়। যেমন-উচ্চ চর্বির ডায়াবেটিস হৃদরোগ স্ট্রোক পিত্তখলিতে পাথর রক্তে ঘটে বা আয়ু কমে আসে। একারণে শরীরেরওজন কোনোভাবেই বাড়তে দেওয়া ঠিক না।