Snack ideas for children: Bengali

CHILDSMILE

বাচ্চাদের জন্য স্ন্যাক ধারণা

NHS SCOTLAND

Public Health Scotland

স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে বাচ্চাদেরকে উৎসাহিত করার জন্য, সামগ্রিক স্ন্যাক বা হালকা খাবার খাওয়া কমানো এবং স্বাস্থ্যকর পারিবারিক খাবার প্রদানের দিকে খেয়াল করা গুরুত্বপূর্ণ। যাইহোক, বাচ্চাদের বিকাশ তথা বেড়ে উঠার জন্য এবং তাদের সক্রিয় রাখার জন্য শক্তির প্রয়োজন হয়। 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ক্ষুধা কম থাকে এবং তাদের জন্য স্ন্যাকস সহ নিয়মিত খাবার প্রয়োজন হয়। বাচ্চাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্ন্যাকস তাদের সামগ্রিক খাদ্যের একটি কম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হয়ে ওঠে। যে কোনো স্ন্যাকস স্বাস্থ্যকর হওয়া উচিত, যার পুষ্টিগুণ হতে হবে বেশী কিন্তু চিনি, চর্বি এবং লবণ কম থাকতে হবে। তবে, 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের খাদ্যতালিকায় কিছু পূর্ণ চর্বিযুক্ত খাবার প্রয়োজন হয়।

আপনাকে এবং আপনার বাচ্চাদের বাড়িতে এবং স্কুলে বা খেলাধুলার সময় উপভোগের জন্য বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যকর, নিরাপদ স্ন্যাকস সরবরাহের ব্যাপারে চাইল্ডস্মাইল কিছু ধারণা একত্রিত করে সাজিয়েছে।

টাটকা ফলমুল

আঙ্গুর, তরমুজ, একটি কলা, স্ট্রবেরি, একটি ট্যানজারিন, একটি নাশপাতি, একটি পীচ, একটি প্লাম, একটি আপেল।

তাজা ফলের কাবাব তৈরি করা এবং তা খেতে মজাদার হতে পারে।

তাজা শাকসবজি

টমেটো, সেলারি, গাজর এবং শসার ফালি, কাটা মরিচ (পেপারস), সুগার স্ন্যাপ মটর।

শীর্ষ টিপস – আগে থেকে টুকরে করে কেটে ফল প্রস্তুত করুন এবং ফ্রিজে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগ বা টবে রাখুন। প্রাকৃতিক দই বা হমুজ দিয়ে তৈরি একটি কম চর্বিযুক্ত ডিপ দিতে পারেন।

স্যান্ডউইচ

বিভিন্ন ফিলিংস দিয়ে বানানো স্যান্ডউইচ দিতে পারেন – ঠান্ডা মাংস, টুনা, গ্রেট করা কম চর্বিযুক্ত পাস্তুরিত পনির, ডিম, সালাদ আইটেম, টমেটো বা কলা।

শীর্ষ টিপ – বিভিন্ন পাউরুটি ব্যবহার করে দেখুন এবং আপনার সন্তানকে তাদের নিজস্ব স্যান্ডউইচ তৈরি করতে সাহায্য করুন। তাদের সামনে এটি তৈরি করুন এবং একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে, ক্লিং ফিল্ম বা ফ্রিজে একটি টবে সংরক্ষণ করুন। একটি টোস্ট করা ছোট স্যান্ডউইচ বা মিনি পিঠা ব্রেড দিতে পারেন।

কিছু অন্যান্য পছন্দ

রুটির ফালি, ওটকেক, ক্র্যাকার, রাইস কেক, একটি প্লেইন বা চিজ স্কোন, একটি ক্রাম্পেট, একটি ব্যাগেল, একটি পটেটো স্কোন, একটি প্যানকেক, একটি টোস্টেড টিকেক।

শীর্ষ টিপ – প্রাকৃতিক দই ব্যবহার করে স্বাস্থ্যকর স্প্রেড বা ডিপ দিয়ে এই পছন্দগুলো ব্যবহার করে দেখুন, তবে জামন্দ চকোলেট স্প্রেডের লোভ সামলাতে চেষ্টা করুন।

পানীয়

সাধারণ পানি এবং পাস্তুরিত দুধ পানীয়ের জন্য নিরাপদ পছন্দ। ফুল স্কিমড মিল্ক 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়।

শীর্ষ পরামর্শ – আপনার শিশুর ক্ষুধার্ত না হয়ে সে কেবল তৃষ্ণার্ত হতে পারে, তাই একটি শীতল পানীয় হিসাবে ফ্রিজে একটি প্লেইন ট্যাপওয়াটার বোতল প্রস্তুত রাখুন।

গ্র্যাব এন্ড গো

- গাজর, সেলারি বা শসার ফালি, চিনির স্ন্যাপ মটর এবং টমেটো দিন।
- ফলের বাটিটি পূরণ করুন এবং বাইট সাইজ আকারের ফলের টুকরা তৈরি করুন।
- কমলার খোসা ছাড়িয়ে রাখুন বা কেটে নিন, কারণ এগুলো ছোট বাচ্চাদের জন্য কঠিন এবং অগোছালো হতে পারে।
- স্যান্ডউইচ বা মিনি পিঠা ব্রেড প্রস্তুত করুন, ফ্রিজ থেকে নেওয়ার মত করে প্রস্তুত করুন।
- যেতে যেতে খাওয়ার জন্য টোস্ট এবং স্প্রেড দুর্দান্ত।

প্রশ্ন ও উত্তর

নাস্তা বা স্ন্যাকের জন্য আমি আমার বাচ্চাকে যেসব খাবার দিই তাতে কি কিছু যায় আসে যদি তাদের বাকি খাবার স্বাস্থ্যকর হয়?

হ্যাঁ, স্বাস্থ্যকর খাবার সরবরাহ তাদের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ। মিষ্টি, চকোলেট, বিস্কুট, ফিজি জুস এবং স্কোয়াশের মতো উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত স্ন্যাকস দাঁতের ক্ষয় হতে পারে এবং এতে স্বাস্থ্যকর খাবার ব্যাপারে তাদের ক্ষুধা কমে যেতে পারে।

আমি আমার সন্তানকে তার স্ন্যাকসে ফল খেতে উৎসাহিত করার যতই চেষ্টা করি না কেন, কিন্তু তার পরেও সে ক্রিস্প ও মিষ্টি খেতে চায়। আমি কি করতে পারি?

শিশুদের স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে উৎসাহিত করা কঠিন হতে পারে। যদি একটি শিশু স্ন্যাকস প্রস্তুত করার সাথে জড়িত থাকে তবে তারা এটি খাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এই কাজ করে একসাথে সময় কাটান। এটি আনন্দদায়ক হওয়ার পাশাপাশি এটি আপনার সন্তানকে স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে আরও জানতে সাহায্য করবে, যা তাকে অন্যান্য খাবার খেতে উৎসাহিত করতে পারে।

আমার ছেলে একটি স্ন্যাকস নিজে নিজে বেছে নিতে চায় এবং সাধারণত সে একটি চকোলেট বিস্কুট বেছে নেয়। আমি কি করতে পারি?

শিশুরা যখন ক্ষুধার্ত থাকে তখন তারা সাধারণত কিছু খেতে চায় এবং বিস্কুট সহজেই পাওয়া যায়। দিনের জন্য কিছু স্বাস্থ্যকর পছন্দ প্রস্তুত করার চেষ্টা করুন।

এছাড়াও, আপনি একটি স্ন্যাকস হিসাবে যা বেছে নেন তা দেখা আপনার সন্তানকে তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে সাহায্য করতে পারে।

লুকিয়ে থাকা সুগার কি?

লুকানো সুগারের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন – এগুলো খাবারের অংশ হিসাবে রাখা ভাল।

লুকানো সুগারে খাদ্য ও পানীয়ের উপাদান এবং যদিও এগুলোকে ‘চিনি’ হিসাবে দেখা হয় না তবুও এগুলো খাওয়ার ফলে দাঁতের ক্ষয় হতে পারে।

উপকরণ

আটা, চিনি, আপেল পিউরি (8%), গ্লুকোজ, ভেজিটেবল ওয়েল, বার্লি মল্ট.

পুষ্টি তথ্য

সাধারণ মান	প্রতি 100 গ্রামে
শক্তি	1712 kj/406 kcal
কার্বোহাইড্রেট	69.6 গ্রাম
যার মধ্যে সুগার হলো	**20 গ্রাম**
ফ্যাট	9.7 গ্রাম
যার মধ্যে স্যাচুরেস হলো	(4.0 গ্রাম)

এই লুকিয়ে থাকা সুগার আমি কিভাবে চিনবো?

খাবারের উপর লেবেল পড়া গুরুত্বপূর্ণ। কিছু খাবারের প্যাকেজিংয়ের উপাদান তালিকায় ‘চিনি’ শব্দটি থাকে না, কিন্তু তারপরেও এর মধ্যে চিনি থাকে – এটি কেবল একটি ভিন্ন উপায়ে লেবেলযুক্ত করা হয়। লুকানো সুগার সাধারণত ‘ওজ’-লেখায় শেষ হয় এবং তালিকার শুরুর যত কাছাকাছি এটি থাকে সেখানে তত বেশী পরিমাণে এগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে: সুক্রোজ, ডেক্সট্রোজ, মাল্টোজ, ফ্রুক্টোজ, ল্যাকটোজ, গ্লুকোজ, মধু।

কি ধরনের খাদ্য এবং পানীয়ের মধ্যে এই লুকানো সুগার থাকে?

প্রচুর খাবারের মধ্যে এটি থাকে, কিন্তু এখানে কিছু উদাহরণ রয়েছে: সিরিয়াল বার, স্বাদযুক্ত ইয়োগার্ট, ফ্রুট ফ্লেক্স/বার, জুস – এর মধ্যে ‘কোন বাড়তি চিনি নেই’ লেখা জুসও রয়েছে।

দয়া করে খেয়াল করুন:

শুকনো ফল এবং তাজা ফলের রস আপনার প্রতিদিনের 5-টি ফল ও সবজির একটি অংশ হিসাবে গণনা করা যেতে পারে। যাইহোক, তবে এদের মধ্যে লুকানো সুগার থাকে এবং খাবারের সময় খাওয়া ভালো।

টমেটো, আঙ্গুর এবং এই ধরণের পছন্দের খাবারটিকে চারটি সমান আকারের টুকরো করে কেটে নিবেন যাতে করে খাওয়ার সময় এটি ছোট বাচ্চাদের গলায় আটকে না যায়।

মুখের স্বাস্থ্যের ব্যাপারে প্রধান বার্তা

- দিনে দুবার দাঁত ও মাড়ি ব্রাশ করুন, সকালে এবং রাতে খাওয়া দাওয়া শেষ করার পরে। কমপক্ষে 1,000 পিপিএম যুক্ত (প্রতি মিলিয়ন অংশ) ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করুন।

- 7 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের ব্রাশ করার সময় তাদেরকে তদারকি করতে হবে এবং ব্রাশ করার সময় তারা যাতে টুথপেস্ট গিলে না ফেলে সেটি তাদেরকে মনে করিয়ে দিতে হবে

- ব্রাশ করার পরে 'থুথু, ফেলবেন, মুখ ধুয়ে ফেলবেন না' – এর ফলে দাঁত সুরক্ষার জন্য টুথপেস্টকে কাজ করার সময় পাবে।

- চিনিযুক্ত খাবার এবং পানীয় শুধুমাত্র খাওয়ার সময় রাখুন।

- সাধারণ পাস্তুরিত দুধ এবং কলের পানি দাঁতের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ পানীয়।

- একজন ডেন্টিস্টের সাথে নিবন্ধন করুন এবং তাদের পরামর্শ মেনে চলুন।

এই প্রকাশনার অন্যান্য ফর্ম্যাট অনুরোধে সাপেক্ষে পাওয়া যাবে:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

ভিজিট করুন **www.childsmile.nhs.scot** -এ

1535 9/2024 ALT 9/2024 © Public Health Scotland 2024