

## পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা বিকাশে ১০ টি বার্তা

১। মায়ের গর্ভধারণ থেকে শুরু করে শিশুর দ্বিতীয় জন্মদিন পর্যন্ত এই এক হাজার দিনকে সোনালী সুযোগের জানালা বলে। এই সময়টা মা ও শিশুর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়। এই সময়ে মা ও শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য সুখম পুষ্টি ও যত্ন প্রয়োজন। কারণ, এই সময়ে শিশুর ভবিষ্যত জীবনের সুস্বাস্থ্য ও উন্নতির ভিত্তি স্থাপন হয়। এই সময়ে শিশুর পুষ্টির ঘাটতি হলে, শিশুর মস্তিষ্কের বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয় এবং শিশুর শেখার ক্ষমতা কমে যায়। ফলে, শিশুর স্কুলে ভালো ফলাফল করা কষ্টকর হয় এবং ভবিষ্যতে নানান ধরনের রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

তাই, মায়ের নিয়মিত সুখম পুষ্টি ও যত্ন প্রয়োজন। কারণ, শিশু গর্ভাবস্থায় সকল পুষ্টি মায়ের কাছ থেকে পায়। মায়ের পুষ্টির ঘাটতি হলে শিশু অপুষ্টিতে ভুগে। তাই মায়ের গর্ভাবস্থায় সঠিক পুষ্টি ও যত্ন প্রয়োজন। গর্ভবতী মায়ের এই সময়ে পর্যাপ্ত জল/পানি, কচু শাক, পাট শাক, লাল শাক, পেঁপে, পালংশাক, কচু, মাছ, মাংশ, ডিম এবং অন্যান্য খাবার খেতে দিতে হবে। তিনবার মূল খাবার পরিবর্তে চারবার এবং পাশাপাশি দুই বার নাস্তায় স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশী(এক মুঠো) খেতে হবে। একজন গর্ভবতী মা দিনে কমপক্ষে ২ ঘন্টা এবং রাতে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানো উচিত। তাছাড়া, মা এই সময়ে নিয়মিত আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট সেবন করবেন(প্রতিরোধে খাবার পরে একটি করে প্রসব পরবর্তি তিন মাস পর্যন্ত)।

মাকে নিয়মিত(চার বার) স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে। এতে আগে থেকেই বিভিন্ন গর্ভকালীন সম্ভাব্য জটিলতার বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেওয়া যায়।

১ম স্বাস্থ্য পরীক্ষা	১৬ সপ্তাহে (৪ মাস)
২য় স্বাস্থ্য পরীক্ষা	২৪-২৮ সপ্তাহে (৬-৭ মাস)
৩য় স্বাস্থ্য পরীক্ষা	৩২ সপ্তাহে (৮ মাস)
৪র্থ স্বাস্থ্য পরীক্ষা	৩৬ সপ্তাহে (৯ মাস)

এই ছাড়া মা খিঁচুনি, তীর জ্বর, রক্তস্রাব, মাথা ব্যাথা ও ঝাপসা দেখা এবং দেরীতে প্রসব হলে সাথে সাথে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। তাছাড়া, গর্ভবতী মাকে ভারী কাজ, যেমন ধান ভানা, টিউবওয়েল চাপা, কাপড় ধোয়া ইত্যাদি করতে দেয়া যাবে না।

২। শিশু জন্মের পর থেকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই পান করাতে হবে। মায়ের বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু দেওয়া যাবে না; এমনকি পানি, মধু বা চিনির সরবতও না। কারণ মায়ের দুধে শিশুর জন্য সব পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে বিদ্যমান।

শিশু জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের বুকের শালদুধ খাওয়াতে হবে। শালদুধে শিশুর রোগ প্রতিরোধ করার উপাদান আছে, ফলে, শালদুধ খাওয়ালে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সারাজীবনের জন্য বৃদ্ধি পায়। শাল দুধ নষ্ট বা অপ্ৰয়োজনীয় নয়; এটি শিশুর জন্য খুবই উপকারি। এজন্য শাল দুধকে শিশুর জীবনের প্রথম টিকা বলা হয়।

শিশুর বয়স ৬ মাস বা ১৮০ দিন হলে, শিশুকে দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাদ্য দিতে হবে। বাড়িতে তৈরি বিভিন্ন খাবার একটু চটকিয়ে শিশুকে একটু একটু করে খেতে দিতে হবে। শিশুর বয়স ৬-৮ মাস পর্যন্ত ২৫০ মিলি বাটির অর্ধেক বাটি দুই বেলা, বয়স ৯-১১ মাস হলে ২৫০ মিলি বাটির অর্ধেক বাটির তিন বেলা এবং ১২-২৩ মাস বয়স পর্যন্ত ২৫০ মিলি বা এক বাটি খাবার তিন বেলা শিশুকে খাওয়াতে হবে। শাক, সবজি, দাল, মাছ, ডিম, মাংস, পায়ের, কলিজা ইত্যাদি দিয়ে আকর্ষণীয় করে শিশুকে খাওয়াতে হবে। তিন বেলা খাবারের পাশাপাশি দুই বেলা(সকালে ও দুপুরের খাবারের মধ্যখানে এবং বিকালে) ঘরে তৈরি নাস্তা দেয়া যেতে পারে। শিশুকে জোর করে কিছু খাওয়ানো যাবে না। যখন খেতে চাইবে, তখনই খাওয়াতে হবে। বাড়তি খাবারের পাশাপাশি শিশুকে ২ বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ খাইয়ে যেতে হবে। শিশুটি যাতে নিজে থেকে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার অভ্যাস করে, তাই প্রতি বেলা খাবার আগে যত্নকারী(মা/বাবা) ও শিশু হাত ধুয়ে খেতে বসবেন এবং নিজে হাত দিয়ে খেতে উৎসাহ দিবেন।

শিশুর ডায়রিয়া বা অন্য কোন অসুখ হলে বা অসুখ হয়েছে বলে মনে হলে, সাথে সাথে ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।

স্তন্যদানকারী মায়ের জন্যও বাড়তি পুষ্টি ও যত্নের প্রয়োজন আছে। মায়ের খাদ্য তালিকায় ঝাল-টক, মাস, মাংস, ডিম, দুধ ও দুধ জাতীয় খাবার, সেই সেই সাথে বিভিন্ন ধরনের ফলমূল, শাকসবজি ও পানি থাকা দরকার। প্রসূতি মায়েরও স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে।

১ম স্বাস্থ্য পরীক্ষা	শিশু জন্মের ২৪ ঘন্টার মধ্যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে (যদি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে প্রসব না হয়, তাহলে)
২য় স্বাস্থ্য পরীক্ষা	শিশু জন্মের ৩ দিনের মধ্যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে
৩য় স্বাস্থ্য পরীক্ষা	শিশু জন্মের ৭ দিনের মধ্যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে
৪র্থ স্বাস্থ্য পরীক্ষা	শিশু জন্মের ৬ সপ্তাহ বা দেড় মাসের মধ্যে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে

স্তন্যদানকালে মাকে পর্যাপ্ত সহায়তা, সময় ও বিশ্রাম দিতে হবে। মা যেন নিশ্চিত্তে দুধ পান করাতে পারেন, সেই দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৩। সুস্থ শিশু দ্রুত বাড়তে থাকে। অপুষ্টি শিশুর মানসিক ও দৈহিক বৃদ্ধি ধীরে হয় বা বাধাগ্রস্ত হয়। তাই, ০-৫৯ মাসের শিশু সঠিক ভাবে বাড়ছে কিনা জানতে হলে নিয়মিত পরিমাপ করতে হবে। শিশুর বৃদ্ধি বা পুষ্টি অবস্থা পরিমাপ করার জন্য প্রতিমাসে নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে বা নারীদের ব্যবসা কেন্দ্রে বা ডব্লিউ বি সি তে নিয়ে আসুন এবং পরামর্শ অনুযায়ী শিশুর যত্ন নিন। এতে শিশুর বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হলে, সেটা নির্নয় করা যায় এবং যথাযথ ব্যবস্থা নেবার মাধ্যমে অপুষ্টির ভয়াবহতা এড়ানো যায়।

৪। কৈশোরকালীন সময়ে (১০-১৯ বছর) দেহের দ্রুত বৃদ্ধি হয় এবং দেহের নানান ধরনের পরবর্তন হয়। তাই, এই সময়ে অপুষ্টির ঝুঁকি বেশী। এই কারণে, কিশোর কিশোরীদের প্রয়োজন সুস্বাদু খাদ্য। সুস্বাদু খাদ্য হলো এমন একটি খাবার যেখানে প্রয়োজনীয় সকল খাদ্য উপাদান পরিমাণ মত রয়েছে। সুস্বাদু খাবার মানেই দামী খাবার নয়।

সঠিক পুষ্টি কিশোর কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি এবং বাড়তি খাদ্যে ও পুষ্টির চাহিদা যোগান দেয়। এই সময়ে অপুষ্টিতে আক্রান্ত হলে, তার ভয়াবহতা সারাজীবন বয়ে বেড়াতে হয়; যেমন খর্বতা, কম ওজন, মানসিক অপরিপক্বতা, মনযোগের অভাব এবং ভবিষ্যত জীবনে নানান ধরনের অসুস্থতা।

৫। বাংলাদেশের আইন অনুযায়ী, বিয়ের জন্য ন্যূনতম বয়স মেয়েদের জন্য ১৮ বছর এবং ছেলেদের জন্য ২১ বছর। এই বয়স সীমার নিচে বিয়ে হলে সেটাকে বাল্য বিবাহ বলে। বাল্য বিবাহ আইনত নিষিদ্ধ। কারণ, ১৮ বছরের নিচের মেয়ে এবং ২১ বছরের ছেলে মানসিক ও দৈহিকভাবে অপরিপক্ব থাকে। ফলে, স্বামী স্ত্রী এবং শিশুর স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকে। বাল্য বিবাহের ফলে কম ওজনের (আড়াই কেজির কম) শিশু জন্ম নিয়ে পারে।

বাল্য বিবাহের প্রধান কুফলঃ নারী শিক্ষার অগ্রগতি ব্যাহত হওয়া ছাড়াও বাল্য বিবাহের কারণে মাতৃমৃত্যুর ও নবজাতকের মৃত্যু ঝুঁকি বৃদ্ধি পাচ্ছে। নবজাতক বেঁচে থাকলেও অনেক সময় তাকে নানা শারীরিক ও মানসিক জটিলতার মুখোমুখি হতে হয়। অপ্ৰাপ্তবয়স্ক মা প্রতিবন্ধী শিশু জন্মদান করতে পারে। এছাড়া এতে গর্ভপাতের ঝুঁকিও বৃদ্ধি পায়।

৬। লৌহ বা আয়রনের অভাব(রক্তস্বল্পতা)র অভাবে শরীর দুর্বল হয়ে যায়, ক্লান্তি ও অবাসাদ হয়, মাথা ঘোরে, মাথা ব্যথা হয়, চোখে ঝাপসা দেখা এবং শ্বাসকষ্ট হতে পারে। শিশু, কিশোর, কিশোরী, গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েরা এই সময়স্যা বেশী ভুগেন। এই সময়ে দ্রুত বৃদ্ধির দরুন শরীরে বাড়তি চাহিদা, কৃমি এবং খাদ্যে আয়রনের ঘাটতির জন্য রক্তস্বল্পতা হতে পারে। কিশোরী এবং মহিলারা ঘন ঘন গর্ভধারণের জন্য রক্তস্বল্পতা হতে পারে। রক্তস্বল্পতা দূর করার জন্য লৌহ সমৃদ্ধ খাবার যেমন, কলিজা, ডিম, পাট শাক, কচু শাক, লাল শাক, পেঁপে, পালংশাক, কচু, ছোলা ইত্যাদি খাবার নিয়মত খেতে হবে। কিশোরী গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের আয়রন বড়ি খেতে হবে।

৭। একজন ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আধ্যাত্মিক সুস্থ্য অর্জনের জন্য সারাজীবন পর্যাপ্ত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। অনেক দীর্ঘস্থায়ী রোগের একটি কারণ এই অপ্রতুল শারীরিক ক্রিয়াকলাপ। দৈনিক কাজের বাইরে সকালে বা বিকালে হাটা, সাতার কাটা, শারীরিক ব্যায়াম ও খেলাধুলা করা উচিত। এতে শরীর সচল ও সুস্থ থাকে। মানসিক ভাবেও চাউঙ্গা থাকা যায়। বায়ুমের কারণে কার্যক্ষমতা বাড়ে এবং অনেক অসুস্থতা থেকে দূরে থাকা যায়।

৮। নিরাপদ পানি নিরাপদ পানি হল বর্ণহীন, গন্ধহীন, স্বাদহীন সেই পানি যা খেলে আমাদের ক্ষতি হয় না অর্থাৎ যে পানিতে আর্সেনিক ও অন্যান্য ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থ, রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর পরিমাণ স্বীকৃত ক্ষতিকারক মাত্রা থেকে কম থাকে। রান্না ও খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন। পানি পান করার পূর্বে ফুটিয়ে নেয়া উচিত। যদি সম্ভব না হয় তাহলে ব্লিচিং পাউডার, ফিটকিরি (এক কলসি বা ২০ লিটার পানিতে আধা চা চামচ পরিমাণ ফিটকিরি ২-৩ ঘন্টা রাখতে হবে), পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি (প্রতি তিন লিটার পানিতে একটি) ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করে পরিষ্কার পাত্রে ঢেকে রাখতে হবে। পুকুর কিংবা নদীর পানি পান করা উচিত নয়। এতে রোগ জীবানুর আক্রমণ হতে পারে।

৯। নিরাপদ খাদ্য গ্রহণের জন্য আমাদের সামান্য চেষ্টাই যথেষ্ট। হাড়ি পাতিল থালা বাসন খাওয়ার পর পরই ধুয়ে শুকিয়ে উপর করে রাখতে হবে। রান্না ও খাওয়ার সময় ধোয়া হাড়ি ও থালা বাসন ব্যবহার করতে হবে। ফলমূল, শাকসব্জি ধুয়ে খেতে হবে, এবং রান্নার আগে ধুয়ে, তারপর কাটতে হবে। সবসময় মাঝারী তাপে রান্না করতে হবে। প্রয়োজনে দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করতে হবে। রান্নার সময় ঢাকনা ব্যবহার করতে হবে যেন অনুপুষ্টি বাষ্প হয়ে উড়ে না যায় এবং মশা মাছি বসতে না পারে। মশা মাছি খাবারের উপর বসলে ডায়রিয়া সহ আরও অনেক রোগ হতে পারে। এ ছাড়া, প্রত্যেকবার খাবারের আগে খাবার গরম করে খাওয়া উচিত।

হাত ধোয়া:

হাত ধোয়ার গুরুত্ব:

- খাদ্যসামগ্রী ও পানি সংক্রমিত হওয়া এড়ানো যায়
- মুখে জীবানু প্রবেশ এড়ানো যায়
- ডায়রিয়া সংক্রমণ এড়ানো যায়
- কৃমির সংক্রমণ এড়ানো যায়
- চর্মরোগের সংক্রমণ এড়ানো যায়

হাত ধোয়ার সঠিক সময়:

১. খাওয়ার আগে ও পরে,
২. শিশুকে খাওয়ানোর আগে,
৩. মলত্যাগের পড়ে,
৪. শিশুর পায়খানা পরিষ্কার করার পর,
৫. রান্না ও খাবার তৈরী করার আগে ও পরে।

১০। সামগ্রিক পুষ্টি চাহিদা (যেমন- শর্করা, আমিষ, তেল এবং প্রধান প্রধান অনুপুষ্টি উপাদান) পূরণের লক্ষ্যে, আদর্শ খাদ্য পরিকল্পনা ও প্রস্তুতের জন্য বিভিন্ন খাদ্য শ্রেণি থেকে খাবার গ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। একটি পর্যাপ্ত এবং উন্নতমানের সুস্বাদু খাবার প্রস্তুত করার জন্য আন্তর্জাতিকভাবে পরামর্শকৃত ৭টি খাদ্য শ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে ৪টি বা তার বেশী খাদ্য শ্রেণি থেকে খাদ্য গ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। এই ৭টি খাদ্য নিম্নে দেওয়া হল-

১. শস্য ও শস্যজাত খাবার, মূল এবং কন্দ।
২. প্রাণীজ আমিষ জাতীয় খাবার যেমন- মাছ, গরু/খাসির মাংস, কলিজা, ডিম ইত্যাদি।
৩. ডাল, বীজ ও বাদাম জাতীয় খাবার।
৪. দুধ ও দুধ জাতীয় খাবার, যেমন- দৈ, পনির ইত্যাদি।
৫. ভিটামিন-এ জাতীয় ফল ও সবজি।
৬. অন্যান্য ফল ও সবজি।
৭. তেল, ঘি, মাখন ইত্যাদি।

উপরে উল্লেখিত ৭টি খাদ্য শ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে ৪টি খাদ্য শ্রেণি ব্যবহার করে সুস্বাদু খাবার তৈরি করা হলে তা অধিক পুষ্টিকর এবং বৈচিত্র্যপূর্ণ হবে। এর একটি প্রধান কারণ হল বিভিন্ন খাবারের সঠিক মিশ্রণ খাবারে বিদ্যমান পুষ্টি উপাদানের শোষণে সহায়তা করে (যেমন খাবারে তেল বা চর্বি যোগ করলে তা খাবারে বিদ্যমান চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন যেমন- এ, ডি, ই এবং কে এর শোষণ বৃদ্ধি করে)।

#### বিশেষভাবে লক্ষণীয়

১. পেয়ারা, লেবু, কমলা, আমলকি, জাম্বুরা, কামরাঙ্গা, আমড়া, জলপাই ইত্যাদি ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফলমূলের যে কোন এক প্রকার ফল প্রতিদিন অবশ্যই খেতে হবে।
২. গাঢ় সবুজ শাক, লাল শাক, সজনে শাক-এগুলোর যে কোন এক প্রকার অবশ্যই প্রতি দিন খেতে হবে। রান্নায় যথেষ্ট পরিমাণ তেল ব্যবহার করতে হবে।
৩. এছাড়া কাটাসহ মাছ বা ১ গ্লাস/১ কাপ দুধ প্রতিদিন না হলেও সপ্তাহে ৩-৪ দিন খেতে হবে।
৪. অবশ্যই আয়োডিন যুক্ত লবন দিয়ে সব রকম রান্না করতে হবে।
৫. বাদাম, সীম, বীচি জাতীয় সবজী, মাছ বা ডিম অন্তত পক্ষে যে কোন একটা প্রতিদিন খেতে হবে।