

পিতামাতাদের জন্য পুষ্টি নির্দেশিকা

শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রে থাকার সময় আপনার শিশুকে জলখাবার ও দুপুরের খাবার দেওয়া হবে যা স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু। যদি আপনি কেন্দ্রে খাদ্য ও পানীয় পাঠাতে চান দয়া করে স্বাস্থ্যকর খাদ্য ও পানীয় পাঠাবেন। নীচে আরো তথ্য রয়েছে।

কত ঘন ঘন →	প্রতিদিন	কখনও কখনও	কখনই না
পানীয়	কোনো সুগার নেই: জল, কম-ফ্যাট (1%) বা 2 বছরের বেশী বয়সী শিশুদের জন্য ফ্যাট হীন দুধ	100% রস, দিনে 4 আউন্সের বেশী নয়	চিনি-সমৃদ্ধ পানীয় এবং হালকা পানীয় যেমন সোডা, ফল পানশে, মিষ্টি ফলের রস, মিষ্টি চা
সবজি	রাগ্না করা/কাঁচা যে কোনো সবজি: গাজর, মরিচ, টমেটো, ফুলকপি, শসা, সবুজ শাকের সালাদ, সেলারি, স্কেয়াশ, বীট	টমেটোর রস বা সস; 100% সবজির রস, দিনে 4 আউন্সের বেশী নয়	কড়া করে তেল ভাজা সবজি, স্যালাড দিয়ে সবজি ঢাকুন
ফল	যে কোনো ভাজা ফল: আপেল, কমলা, নাশপাতি, কলা, পেঁপে, জাম্বুরা, কিউই, তরমুজ, মিশ্রিত ফলের স্যালাড	100% রসের ক্যানজাত ফল, আপেলের চাটনি (চিনি ছাড়া), ভাজা সবজি (চিনি ছাড়া), ফলের লেদার (চিনি ছাড়া)	চিনি-সমৃদ্ধ, ক্যানজাত ফলের হালকা বা গাঢ় সিরাপ, ফলের রস, ফলের তৈরি খাবার এবং "রোল"
দুগ্ধজাত	1% বা ফ্যাট ছাড়া/সর পড়া দুধ, কম ফ্যাটের পনির, কম ফ্যাটের দই		দইয়ের উপরে ক্যান্ডি সহযোগে
প্রোটিন	চর্বিহীন প্রোটিন এবং মাংস: মটরশুটি, টুনা (জলে), বাদাম, বীজ, বাদাম এবং বীজ বাটারস (কোন অতিরিক্ত চিনি বা লবণ দিয়ে), তফু, রাগ্না করা ডিম, বেকড চিকেন এবং তার্কি		বেশী ফ্যাট/বেশী সোডিয়াম প্রক্রিয়াজাত মাংস (সালামি, বোলোনে, হট ডগ), বেকন, ভাজা চিকেন / মাছ স্টিক
শস্য/স্টার্চ	সম্পূর্ণ শস্য: আটা/সম্পূর্ণ-শস্যের রুটি, পিটা,পাস্তা এবং ক্রাকার্স, ওটমিল, বাদামী চাল, কুসকুস	পরিশোধিত (সাদা) রুটি এবং শস্য, গ্রাহাম ক্রাকার্স, রাইস কেক, নোনতা বিস্কুট	কুকিজ, চকলেট, গ্রানোলা বার, মার্শম্যালো, মিছরি, ডোনাট, খাদ্যশস্য, টোস্টার প্যাস্ট্রি, হাই-সুগার সিরিয়াল

আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং "school-based nutrition" ("স্কুল ভিত্তিক পুষ্টি") অনুসন্ধান করুন

কিভাবে পুষ্টির বিষয় সম্পর্কে লেবেল পড়তে হয়

আরো স্বাস্থ্যকর উপাদান বাছাই করার ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য খাদ্য পণ্যের পুষ্টির বিষয়ের লেবেল ও উপাদানের তালিকা ব্যবহার করুন।

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

1. কি পরিমাণ নিতে হবে তা জানুন

কি পরিমাণ এবং কতটা করে নিতে হবে তা চেক করুন। এই খাবারে দু'বার নিতে হয় (1 কাপ + 1 কাপ)।

2. ক্যালরি দেখে নিন

3. প্রতিদিন % করে খুঁজুন

আপনার পছন্দকে এটি ব্যবহার করুন।
5% বা তার কম হল কম.
20% বা তার থেকে বেশী হল বেশী।

4. এগুলিকে কম রাখুন:

মোট ফ্যাট
স্যাচুরেটেড ফ্যাট
ট্রান্স ফ্যাট
কোলেস্টেরল
সোডিয়াম

5. এগুলিকে বেশী রাখুন:

ফাইবার
ভিটামিন এ
ভিটামিন সি
ক্যালসিয়াম
আয়রন

উপাদান তালিকা:

আপনার খাবারে কি কি রয়েছে তার তথ্যের জন্য উপাদানের তালিকা চেক করুন। খাবারটি তৈরি করতে কোন উপাদানটি সবচেয়ে বেশী ও কোনটি সবচেয়ে কম লেগেছে তা তালিকাভুক্ত থাকে।

সেইসব খাবার চয়ন করুন যেগুলি:

- ✓ উপাদানের তালিকা ছোট ও সাধারণ
- ✓ শস্য উপাদান সমৃদ্ধ। উদাহরণরূপ: গমের আটা

এইসব খাবার এড়ান:

- × উপাদানের তালিকা বড়
- × আংশিকভাবে হাইড্রোজেনেটেড তেল থাকে (ট্রান্স ফ্যাট)
- × প্রথম কয়েকটি উপাদানের মধ্যে চিনি/ শর্করা-জাতীয় উপাদানগুলোকে তালিকাভুক্ত করুন। সাধারণত: চিনি বলতে বুঝায়- আখের থেকে চিনি, সুক্রোজ, গ্লুকোজ, ডেক্সট্রোজ, উচ্চ ফ্রুক্টোজ কর্ন সিরাপ, গুড় এবং রূপান্তরিত চিনি।