

১। পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করুন

সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন অন্তত ৮ গ্লাস পানি পান করুন। শরীরে শক্তি জোগাতে এবং পুষ্টি সরবরাহ করতে এটি বিশেষ ভূমিকা রাখে। এছাড়া শরীরের অপয়োজনীয় উপাদান পানির কারণে মূত্র আর ঘামের সঙ্গে বের হয়ে যায়। এতে শরীর অনেক বেশি সতেজ থাকে।



২। হাড় মজবুত করুন

সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত শরীর চর্চা হাড় মজবুত করনে সাহায্য করে। শরীরে ভিটামিন ডি এবং ক্যালসিয়াম এর ঘাটতি পূরণের জন্য ননীমুক্ত দুধ ও টক দই খাওয়া প্রয়োজন।



৩। চাহিদার অর্ধেক খাবার সবজি ও ফলমূল দিয়ে পূরণ করুন



আর্শযুক্ত সবজি ও ফলমূল শরীরের ভিটামিন ও খনিজ চাহিদা মিটানোর অন্যতম উৎস। আপনার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রচুর পরিমাণ সবজি ও ফলমূল রাখুন।

৪। পুষ্টিমান বজায় রেখে খাদ্য প্রস্তুতকরণ

খাবারে পুষ্টিমান বজায় রাখার জন্য সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করতে হবে।

যেমন- সবজি বড় করে কাটা, কাটার পূর্বে ধুয়ে নেওয়া, খাবার রান্না শেষে লবণ দেওয়া ইত্যাদি।



৫। প্রয়োজন অনুযায়ী খাদ্য তালিকা নির্বাচন করুন

বয়স, উচ্চতা, ওজন এবং দৈনিক কার্যক্রম অনুযায়ী খাদ্য তালিকা নির্বাচন করতে হবে।

৬। পরিমিত মিষ্টি জাতীয় খাবার গ্রহণ করুন

সুস্বাস্থ্য ও সঠিক ওজনের জন্য মিষ্টি জাতীয় খাবার যেমন কোমল পানীয়, চকলেট, কেক ইত্যাদি পরিমিত খেতে হবে।

৭। প্রতিদিনের আহারে ৬টি পুষ্টি উপাদান রাখুন

সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিনের খাবারে ৬টি পুষ্টি উপাদান যেমনঃ শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন, তেল ও চর্বি, খনিজ উপাদান ও পানি রাখুন।

৮। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন

সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রচুর শাকসবজি ও ফলমূল, দুধ, ডিম খেতে হবে এবং অতিরিক্ত তেল-চর্বি জাতীয় খাদ্য বর্জন করতে হবে।



৯। রঙিন শাক সবজি গ্রহণ করুন

প্রধানত কমলা হলুদ বা গাঢ় রংয়ের শাকসবজি ফলমূল ক্যারোটিন এবং ভিটামিন সি এর সবচেয়ে ভালো উৎস। এগুলো নিয়মিত খাবারের ফলে পরিবারের সদস্যদেরও পুষ্টি চাহিদা পূরণ করা সম্ভব।



১০। আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করুন

আমিষ জাতীয় খাবার যেমন মাছ, মাংস, ডিম, শিম, শর্করা জাতীয় খাবারে প্রচুর পরিমাণ আয়রন রয়েছে যা রক্তশূন্যতা প্রতিরোধে সহায়তা করে।

তথ্য সূত্র : FAO, HKI, USDA and USAID

সর্বশেষ সংযোজন : ৯ ফেব্রুয়ারী, ২০১৬

যোগাযোগ : info@ekrishok.com

Visit: www.extension.org.bd for additional resources on agriculture, nutrition and extension

