

আরও শাকসবজি এবং ফল খান

শাকসবজি এবং ফলের স্বাদ দারুন এবং আমাদের সুস্থ রাখে। প্রত্যেকের প্রতিদিন ফল এবং সবজি খাওয়া উচিত। বেশিরভাগ বাচ্চারা প্রতিদিন ফল খায় কিন্তু তারা পর্যাপ্ত সবজি খায় না*

কী পরিমাণ শাকসবজি প্রতিদিন খাওয়া উচিত?

২-৩ বছর

২ ১/২ সারভিঃ

৪-৮ বছর

৪ ১/২ সারভিঃ

৯-১৮ বছর

৫ সারভিঃ

শাকসবজি এবং শিম/মটরশুটির একটি পরিবেশন হল:



১/২ কাপ

শাকসবজি (তাজা, হিমায়িত বা টিনজাত)



১ কাপ

সবুজপাতা জাতীয় শাকসবজি



১/২ কাপ

শিম / মটরশুটি / ডাল



১টা মাঝারী আকারের টমেটো



৮ সবজি স্টিক



বাচ্চাদের প্রতিদিন কতটুকু ফল খাওয়া উচিত?

২-৩ বছর

১ সারভিঃ

৪-৮ বছর

১ ১/২ সারভিঃ

৯-১৮ বছর

২ সারভিঃ

১ সারভিঃ ফল হল



১টা মাঝারী আকারের (আপেল, কলা, কমলালেবু অথবা পিয়ার)



২টা ছোট

(এপ্রিকট, কিউই ফল বা প্লাম)



১ কাপ

পরিমাণ টুকরো বা টিনজাত ফল

বাচ্চাদের সবজি খেতে সহায়তা করার টিপস



প্রতিটি খাবারে যোগ করুন

স্যান্ডউইচ/রখাপের মধ্যে সালাদ দিন



স্ন্যাকস হিসাবে কাটা সবজি দিন



সবজি দিয়ে অর্ধেক প্লেট পূরণ করুন



আপনার শিশুকে উৎসাহিত করুন

আপনিও যে খাওয়া পছন্দ করেন তা শিশুকে দেখান



তারা ইতিমধ্যেই যে খাবারগুলো পছন্দ করেছে সেগুলোতে সবজি যুক্ত করুন

10-15

ইতিবাচক এবং ধৈর্যশীল হন। একটি নতুন খাবার পছন্দ করতে ১০ থেকে ১৫ বারের মতো সময় লাগে

বেচিন্তাচার সাথে খাওয়ার চেষ্টা করুন



টাটকা, হিমশীতল, টিনজাত, কাঁচা বা রান্না করা



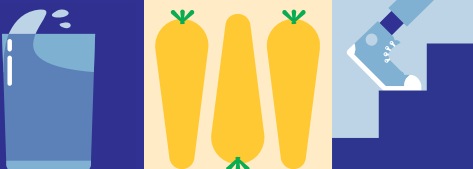
বিভিন্ন রঙ



মৌসুমে কিনুন

*অস্ট্রেলিয়ান পরিসংখ্যান ব্যুরো (জাতীয় স্বাস্থ্য জরিপ, ২০১৪-১৫)

**অস্ট্রেলিয়ান ডায়েটারি গাইডলাইনস্ (এনএইচএমআরসি, ২০১৩) এর উপর ভিত্তি করে প্রস্তাবিত খাওয়ার পরিমাণ নির্ধারণ করা হয়েছে।



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING