



ঘরে তৈরী পুষ্টিকর শিশুখাদ্য



উত্তর দিনাজপুর কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র
উত্তরবঙ্গ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়
চোপড়া, উত্তর দিনাজপুর

ঘরে তৈরী পুষ্টিকর শিশুখাদ্য

জন্মের পর প্রথম বছর শিশুর বৃদ্ধির হার খুবই দ্রুত হয়। একজন স্বাস্থ্যবান শিশুর ওজন ৬মাসের মধ্যে তার জন্মের ওজনের দ্বিগুন হয় এবং এক বছরের মধ্যে তা তিনগুন হয়। সাধারণত জন্মের সময় শিশুর দৈর্ঘ্য হয় ৫০-৫৫ সেমি যা একবছরে আরও ২৩-২৫ সেমি বৃদ্ধি পায়। এই দৈর্ঘ্য বৃদ্ধির সাথে সাথে শরীরের অন্যান্য অংশেরও পরিবর্তন হয়।

যেহেতু শিশুকালে বাচ্চাদের বৃদ্ধির হার খুবই বেশী, তাই বিভিন্ন পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস করা খুবই প্রয়োজন। একদম শিশু অবস্থায় শিশু তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি মায়ের দুধ থেকে গ্রহণ করে কিন্তু বয়স বাড়ার সাথে সাথে শিশুর দ্রুত বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি মাতৃদুগ্ধ সরবরাহ করতে পারে না। তখন শিশুকে অন্য খাদ্যে অভ্যস্ত করা খুবই প্রয়োজন।



উইনিং / Weaning -এর প্রয়োজনীয়তা কি?

শিশুর জীবনের একটা বড় ঘটনা হল মাতৃদুগ্ধ ছাড়ানো বা Weaning- এই সময় অর্থাৎ ছয় মাস বয়সে বেশীর ভাগ শিশু প্রথম শক্ত খাবারের আশ্বাদন করতে পারে। Weaning কোনো সময়

মিশ্রিত খাওয়ানো পদ্ধতি নামে পরিচিত যা কিনা তরল খাদ্যাভ্যাস থেকে কঠিন খাদ্যাভ্যাস রূপান্তরিত করার পদ্ধতি। **Weaning** হল ক্রমশ অগ্রগমনশীল পদ্ধতি, পুরোপুরি মাতৃদুগ্ধ নির্ভরশীল শিশু যখন ধীরে ধীরে বড়দের খাদ্যে অভ্যস্ত হয়ে যাবে তখন **Weaning** এর সময়ওশেষ হয়ে যাবে।

জন্মের প্রথম ছয় মাস শিশু শুধুমাত্র মাতৃদুগ্ধ পান করে। এরপর **Weaning** -এর প্রথম অবস্থায় শক্ত খাবার মাতৃদুগ্ধের পরিপূরক হিসাবে ব্যবহৃত হবে।

আমাদের দেশে জন্মের প্রথম ছ'মাস শিশু পুরোপুরি মাতৃদুগ্ধের উপর নির্ভরশীল এবং শিশুর শারীরিক বিকাশও স্বাভাবিক থাকে, কিন্তু প্রথম ছ'মাস বয়সের পর মাতৃদুগ্ধের পরিমাণ কমে যায় এবং তা শিশুর বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যগুণ পর্যাপ্ত পরিমাণে সরবরাহ করতে পারে না। কারণ এ সময় শিশুর বৃদ্ধির জন্য প্রচুর পরিমাণে খাদ্যশক্তি ও প্রোটিন প্রয়োজন হয়। এছাড়াও মাতৃদুগ্ধে **Vit - c** -র পরিমাণ কম থাকে যা ফলের রস থেকে পাওয়া যায়। শিশুর যকৃতে জমে থাকা লৌহ (**Iron**) ৪-৬ মাস পর্যন্ত থাকে, যদি আমরা শিশুর বৃদ্ধির হার ঠিক রাখতে চাই এবং সবল, স্বাস্থ্যবান শিশুর সুস্থ ও সঠিক পরিচর্যা করতে চাই তাহলে ৬ মাস বয়সের পর অবশ্যই মাতৃদুগ্ধের বিকল্প খাদ্য দিতে হবে।

ভারতবর্ষেও বেশীর ভাগ জায়গায় ৬-৮ মাস বয়স থেকেই শিশুদের মাতৃদুগ্ধের বিকল্পরূপে মন্ড করা বড়দের খাবার কিংবা থকথকে শস্যগুঁড়োর লেই করে খাওয়ানো হয়। শস্যগুঁড়োর ঘন লেই প্রচুর পরিমাণে গরম বা ঠান্ডা জল শোষন করে ফুলে ওঠে। সেইজন্য এই ঘন আঠালো পদার্থ পরিমাণে অনেক বেশী হয়ে যায়। এরফলে শিশু এত বেশী পরিমাণ খাবার খেতে পারে না এবং অপুষ্টির শিকার হয়। একটি শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টির জন্য প্রতি একক আয়তনে বেশী মাত্রায় খাদ্য শক্তিয়ুক্ত খাদ্য সরবরাহ করা প্রয়োজন। সেইজন্য এই মন্ডিত **Weaning** খাদ্য বিশেষ ভাবে তৈরী করা হয়েছে যাতে তরল অবস্থায় এর ঘনত্ব কম হয় এবং শিশু বেশী পরিমাণে গ্রহন

করতে পারে। খাদ্যশক্তি ও প্রোটিনের ক্রমবর্ধমান চাহিদা যোগানোর জন্য ভালভাবে রান্না করা শস্যগুঁড়ো, দুধ ও চিনি সহযোগে শিশুদের খাওয়ানো যেতে পারে। বেশী খাদ্যশক্তি সমৃদ্ধ শিশুখাদ্য প্রস্তুত করার জন্য মন্ড করা গম বা রাগী ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে চিরাচরিত মন্ড তৈরী ও গাঁজানো পদ্ধতিই ব্যবহার করা হয়েছে। এরফলে শস্যেও শ্বেতসার অংশ পরিবর্তিত হয়। ফলে এর ঘনত্ব বাড়ে না এবং পাতলা করার প্রয়োজন হয় না। এই পদ্ধতির আর একটি সুবিধার দিক হল গাঁজানোর ফলে জীবানুর বৃদ্ধি কম হয়।



শস্যমন্ড তৈরীর পদ্ধতি :-

১। শস্যগুলি (গম, রাগী, ভূট্টা) একরাত জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে। এরপর জল ফেলে দিয়ে শস্যদানাগুলিকে একটা ভিজে কাপড়ে বেঁধে গরম জায়গায় রাখতে হবে। ৪৮ ঘন্টা পর অঙ্কুর বের হবে এবং এরপর শস্যটি রোদে ভাল করে শুকিয়ে নিতে হবে, তারপর শস্যটা শুকনো কড়ায় অল্প আঁচে ধীরে ধীরে ভেজে (রোস্ট) নিতে হবে। অঙ্কুরগুলি বাদ দিতে হবে কারণ অনেক সময় এর মধ্যে বিষাক্ত পদার্থ থাকতে পারে। এরপর শস্যগুলি গুঁড়িয়ে নিতে হবে।



শস্য থেকে শস্যমন্ড তৈরী হওয়ার সময় শ্বেতসার (Starch) অ্যামাইলেজ উৎসেচকের মাধ্যমে মলটোজে পরিণত হয়। এই খাদ্যকে অ্যামাইলেজ যুক্ত খাবারও বলে। এই শ্বেতসার থেকে অ্যামাইলেজ রূপান্তরের সময় পাতলামন্ড তৈরী হয়। ফলে শিশুরা বেশী পরিমাণে মন্ড খেতে পারে কিংবা বেশী শস্যগুঁড়ো মিশিয়ে আমরা ঘন খাদ্য তৈরী করতে পারি। এই ভাবে আমরা শিশুকে বেশী খাদ্যশক্তির যোগান দিতে পারব।



আরও কয়েক ধরনের শিশুখাদ্য তৈরীর পদ্ধতি নিম্নে বর্ণিত হল :-

- ১। শুকনো খোলায় ভাজা গম, মুগ ডাল, বাদামের গুঁড়ো ও চিনি (৩০:২০:০৮:২০)।
- ২। শুকনো খোলায় ভাজা গম, মুগ ডাল, বাদাম গুঁড়ো ও গুড় (৩০:২০:১০:২০)।
- ৩। বিভিন্ন শস্য (গম, ভুট্টা, চাল, জোয়ার), ডাল (ছোলা, মুগ) এবং তৈলবীজ (বাদাম, তিল) ও গুড় (৬০:১৭:১৪:০৯)।
- ৪। মসিত ভুট্টা গুঁড়ো, সজনে পাতা গুঁড়ো ও চিনি (৭০:১০:২০)।
- ৫। চালের গুঁড়ো, মসিত ঢেমসি গুঁড়ো (Buck wheat) ও চিনি (৬০:২০:২০)। বেশীর ভাগ ভারতীয় মায়েরা শিশুদের Weaning-এর জন্য বড়দের খাবারকেই বেছে নেয় কারন তারা কমদামী এই Weaning খাবারের ব্যাপারে জানেন না কিংবা বাজার চলতি দামি টিনজাত শিশুখাদ্য কেনার মতো আর্থিক সঙ্গতি থাকে না। তাই মায়েরা এই ধরনের শিশুখাদ্য নিজেরাই বাড়িতে তৈরী করে শিশুদের খাওয়াতে পারেন এবং অপুষ্টি থেকে রক্ষা করতে পারেন।



তথ্য ও সংকলন : ডঃ অঞ্জলি শর্মা, বিষয় বস্তু বিশেষজ্ঞ (গার্হস্থ্য বিজ্ঞান)

সম্পাদনা ও প্রকাশনা : ডঃ বিকাশ রায়, কর্মসংযোজক।

উত্তর দিনাজপুর কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র, উত্তরবঙ্গ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়, চোপড়া, উত্তর দিনাজপুর