খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

Food and Agriculture Organization of the United Nations

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

ম্যানুয়াল প্রকাশকাল ২০২১

রচনা এবং সংকলন

- তাসনীমা মাহ্‌জাবীন, উর্দ্ধতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান), কৃষি মন্ত্রণালয়
- অজিহা খাতুন, ন্যাশনাল নিউট্রিশন স্পেশালিষ্ট, মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বাংলাদেশ

কারিগরি সহায়তা

- ললিতা ভট্টাচার্য্য, সিনিয়র নিউট্রিশন এ্যাডভাইজার, মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বাংলাদেশ

সম্পাদনা

- মোঃ হাবিবুর রহমান খান, নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব), বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- কাজী আবুল কালাম, পরিচালক (যুগ্ম সচিব), বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- মোস্তফা ফারুক আল বান্না, সহযোগী গবেষণা পরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ), খাদ্য মন্ত্রণালয়

অন্যান্য সহায়তা

- মুহাম্মদ সিজুয়ান আহাম্মেদ, আইটি স্পেশালিষ্ট, মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বাংলাদেশ
- সৈয়দ সাব্বির আহমেদ, জনসংযোগ কর্মকর্তা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান), কৃষি মন্ত্রণালয়
- মোঃ কাওসার আহমেদ, সহকারী বৈজ্ঞানিক কমকর্তা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

আর্থিক সহায়তা
ইউএসএআইডি এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন

কারিগরি সহায়তা
মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ প্রকল্প, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বাংলাদেশ

সূচিপত্র

বাণী	iv
কৃতজ্ঞতা স্বীকার	ix
শব্দ সংক্ষেপ	xi
ভূমিকা	০১
মডিউল-১: খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি, নিরীক্ষণ কাঠামো ও মূল্যায়ন কৌশল	**০৪**
• বাংলাদেশ দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২) পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা (২০১৬-২০২০)	০৫
• জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি ২০২০	১৪
• দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)	১৫
• জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫ পুষ্টি উন্নয়নের বুনিয়াদ	২৩
• টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট (এসডিজি)	২৭
• দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা এবং দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২) এর মধ্যে সমন্বয় প্রসঙ্গ এবং যৌক্তিকতা	৩০
• বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজ: বাংলাদেশের প্রশাসনিক স্তরের সর্বনিম্ন অবকাঠামো জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বিভিন্ন মন্ত্রণালয়ের অধীন সেবা প্রদানকারী বিভাগ/ইউনিট সমূহের জন্য বাস্তবায়নযোগ্য কর্মকান্ড	৩৫
মডিউল-২: জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য, পুষ্টিকর রেসিপি	**৪৩**
• জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা	৪৩
• নারীদের জন্য ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য নিশ্চিতকরণ	৫৫
• শিশুদের পরিপূরক খাবারে খাদ্য বৈচিত্র্য	৫৮
• পুষ্টিকর খাবার-সবুজ ভাতের রেসিপি বর্ণনা	৫৯
মডিউল-৩: খাদ্য নিরাপদতা, স্বাস্থ্যবিধি, নিরাপদ খাদ্য তৈরি	**৬১**
• খাদ্যে ভেজাল	৬১
• ঘরোয়া খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য তৈরির কৌশল	৬৫
• ঘরোয়া প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ	৬৮
• ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	৭৫
• খাদ্য বিষয়ক পরিচ্ছন্নতা	৭৯
• পানি/খাবার নিরাপদ ও পরিষ্কার রাখা	৭৯
• স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈজসপত্র ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি	৮০
• নিরাপদভাবে খাদ্য ও পানি সংরক্ষণ	৮১
• রান্না করা খাবার সংরক্ষণের প্রাথমিক ধারণা	৮২
• খাদ্য, পুষ্টি উপাদান ও পুষ্টি	৮২
• সঠিক উপায়ে রান্না	৮৬

মডিউল-৪: করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলা এবং তার সাথে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক কৌশল ৮৮

- জাতিসংঘ কর্তৃক করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলায় বৈশ্বিক, জাতীয় ও আঞ্চলিক সুপারিশ ৮৮
- করোনা ভাইরাস পরিস্থিতিতে সৃষ্ট দুর্যোগ বিশেষ মানবিক সহায়তা বাস্তবায়ন নির্দেশিকা-২০২০ ৮৯
- কারিগরি/বিশেষজ্ঞ কমিটি প্রণীত খাদ্য প্যাকেজের সুপারিশমালা ৮৯
- দেশে চলমান করোনা ভাইরাস পরিস্থিতিতে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা কর্তৃক গত ০২ এপ্রিল, ২০২০ বৃহস্পতিবার দেশের জনগণের জন্য ৩১ দফা নির্দেশনা ৯২
- করোনা মোকাবিলায় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক বার্তা ৯৪
- করোনা মোকাবিলায় জাতিসংঘের খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক বার্তা ৯৮

দুই দিনের প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ শিডিউলের নমুনা ১০০

তথ্যসূত্র ১০২

ড. মোঃ আব্দুর রাজ্জাক এমপি
মন্ত্রী
কৃষি মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

বাণী

সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বাঙালি স্বাধীনতার মহান স্থপতি জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের স্বপ্নের ক্ষুধা ও দারিদ্রমুক্ত সোনার বাংলা গড়তে মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার নেতৃত্বে ২০৪১ সালের মধ্যে উন্নত সমৃদ্ধ বাংলাদেশ নির্মাণের প্রত্যয়ে বর্তমান সরকার নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। সরকার শুরু থেকেই কৃষিবান্ধব নীতি গ্রহণ ও বাস্তবায়নকে অগ্রাধিকার প্রদান করেছে। ফলে, নানাবিধ প্রাকৃতিক দুর্যোগ, ক্রমহ্রাসমান চাষযোগ্য জমি এবং উপকূলীয় জমিতে লবণাক্ততা বৃদ্ধি সত্ত্বেও বিগত ৪০ বছরে খাদ্য নিরাপত্তা অর্জনে বাংলাদেশ অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জন করেছে । দেশ আজ দানাদার খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ হয়েছে । কৃষি খাতে বিগত এক দশকে প্রতি বছর গড়ে ৩.৮ শতাংশ হারে উৎপাদন বৃদ্ধি হয়েছে যা জনসংখ্যা বৃদ্ধির হারকে পিছনে ফেলেছে। অপুষ্টি এবং খর্বতা এখন দেশের ইতিহাসে সর্বনিম্ন।

পুষ্টি নিরাপত্তা অর্জনে বাংলাদেশ অত্যন্ত শক্তিশালী নীতি ও কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ করেছে। টেকসই ও অভিঘাতসহনশীল খাদ্য ব্যবস্থা গড়ে তুলতে কাজ চলমান আছে। এই লক্ষ্য বাস্তবায়নে দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা-পুষ্টি সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা ২০১৬-২০২০ প্রণয়ন করা হয়েছে। সম্প্রতি খাদ্য ও কৃষি সংস্থার সহায়তায় প্রস্তুতকৃত জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি ২০২০ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত হয়েছে। সরকার জনগণের ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার মাধ্যমে পুষ্টিস্তরের উন্নয়ন সাধন করার লক্ষ্যে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা হালানাগাদ করেছে।

এই নীতি নির্ধারণী কর্মপরিকল্পনা মাঠ পর্যায়ে বাস্তবায়নের লক্ষ্যে সরকার জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বহুখাত বিশিষ্ট পুষ্টি সমন্বয় কমিটি গঠন করেছে। পুষ্টিস্তর উন্নয়নে স্বাস্থ্য-এর পাশাপাশি কৃষি, খাদ্য, শিক্ষা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ প্রভৃতি খাতের কৌশলগত ভূমিকা সমান গুরুত্বপূর্ণ। জাতীয় পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণে অবশ্যই সংশ্লিষ্ট খাতগুলোর সমন্বিত অংশগ্রহণ ও সামাজিক সমস্যাগুলো বিবেচনা করে লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হবে, যা বাস্তবায়ন করবে জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি। আমি জেনে আনন্দিত যে, খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এর Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) প্রকল্পের সহায়তায় বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের পুষ্টি সংবেদনশীল প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ প্রদান করবে।

বারটান এই প্রশিক্ষণের জন্য সহায়ক আধুনিক ও যুগোপযোগী প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল তৈরি করেছে। এই প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতি ও কর্মপরিকল্পনা যেমন জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫, দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা-পুষ্টি সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা ২০১৬-২০২০, দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা ২০১৬-২০২৫ বাস্তবায়নে জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির ভূমিকার বিষয়ে বিশেষ জোর দেয়া হয়েছে। জাতীয় খাদ্য নির্দেশিকার আলোকে বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সুষম পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কেও ম্যানুয়ালে জোর দেয়া হয়েছে। করোনা পরিস্থিতিতে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলো মোকাবিলায় সরকারি ও আন্তর্জাতিক নির্দেশনাগুলো ম্যানুয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

আশা করি, খাদ্য ও কৃষি সংস্থার সহযোগে বারটান কর্তৃক প্রণীত এই প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের সক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

ম্যানুয়ালটি প্রস্তুত ও প্রকাশের কাজে সম্পৃক্ত সকলকে আমি আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

জয় বাংলা জয় বঙ্গবন্ধু
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক ।

ড. মোঃ আব্দুর রাজ্জাক এমপি
মন্ত্রী

মোঃ নাসিরুজ্জামান
সচিব
কৃষি মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

বাণী

বাংলাদেশের জনসাধারণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে সরকার জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫ প্রণয়ন করেছে। দেশের পুষ্টিস্তর উন্নয়ন সাধন ও উন্নত জাতি গঠনের লক্ষ্যে প্রণীত এই নীতিমালার অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে, সকলের পুষ্টি নিশ্চিত করতে বহুখাতভিত্তিক কার্যক্রম জোরদার করা এবং সংশ্লিষ্ট সব খাতের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি করা। বর্তমান সরকার দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নের লক্ষ্যে বিভিন্ন পরিকল্পনা প্রণয়ন করেছে। মাঠ পর্যায়ে এই কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য সরকারের মন্ত্রণালয়/বিভাগের পাশাপাশি বেসরকারি অংশীজনদের প্রতিনিধিরা কাজ করছে।

কৃষি মন্ত্রণালয়ভুক্ত বিশেষায়িত প্রতিষ্ঠান হিসেবে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) ফলিত পুষ্টি বিষয়ে গবেষণা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে ভূমিকা রাখছে। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও) এর Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) প্রকল্পের সহায়তায় জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের বারটান পুষ্টি সংবেদনশীল প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ প্রদান করবে। এই প্রশিক্ষণের লক্ষ্য হচ্ছে জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের সরকারের পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম সম্পর্কে অবহিত করা এবং সরকারি ও বেসরকারি অংশীজনদের নিয়ে গঠিত এই কমিটি যেন জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫- এর আলোকে গৃহীত সরকারের লক্ষ্য ও কর্মপরিকল্পনাগুলো সমন্বিতভাবে বাস্তবায়নের মাধ্যমে পুষ্টি জ্ঞানের স্তর উন্নয়নে সচেষ্ট হয়।

জেলা/উপজেলা পর্যায়ের পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের নিয়ে এই প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নে বারটান 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল' তৈরি করেছে। ম্যানুয়ালটিতে প্রয়োজনীয় এবং সাযুজ্যপূর্ণ ছবি ও লেখচিত্রের সহযোগে খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক ধারণা এবং জাতীয় খাদ্য নির্দেশিকার আলোকে বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সুষম পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস এবং এর গুরুত্ব সম্পর্কে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। বৈশ্বিক অতিমারী (কোভিড ১৯) পরিস্থিতির ফলে খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টি পরিস্থিতির উপর নতুন চ্যালেঞ্জ সৃষ্টি হয়েছে। এই সংকটময় মূহুর্তে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সম্পর্কিত ঝুঁকিগুলো মোকাবিলায় সরকারি ও আন্তর্জাতিক নির্দেশনাগুলোও ম্যানুয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

জেলা/উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের নিয়ে বারটান কর্তৃক আয়োজিত এই প্রশিক্ষণের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের পুষ্টি ও খাদ্য বৈচিত্র্য বিষয়ক জ্ঞানের স্তরের উন্নয়ন ঘটবে। করোনা অতিমারী পরিস্থিতির ফলে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তায় সৃষ্ট ঝুঁকি মোকাবিলায় সম্ভাব্য কার্যক্রম ও নির্দেশনাগুলো প্রশিক্ষণে অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়টি অত্যন্ত সময়োপযোগী পদক্ষেপ।

জেলা/উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণের লক্ষ্যে প্রস্তুতকৃত 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল' বারটান-এর কার্যক্রমকে আরো গতিশীল করবে বলে আমার বিশ্বাস।

মোঃ নাসিরুজ্জামান
সচিব

মোঃ হাবিবুর রহমান খান
নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব)
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ
ইনস্টিটিউট (বারটান)

বাণী

সরকারের বিভিন্ন কর্মপরিকল্পনা ও কৃষিবান্ধব কর্মসূচি বাস্তবায়নের মাধ্যমে বাংলাদেশ খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণতা অর্জন করেছে। দেশের অপুষ্টি সমস্যা নিরসনেও অনেক অগ্রগতি সাধিত হয়েছে। সুস্থ জীবনের জন্য প্রধান শর্ত হচ্ছে, সবার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিমান সম্পন্ন নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের ব্যবস্থা করা। জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট ২০৩০ ও সরকারের সপ্তম পঞ্চবার্ষিকী পরিকল্পনা (২০১৬-২০২০)-তে খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টির প্রতি বিশেষ গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ ও গবেষণার মাধ্যমে পুষ্টিস্তর উন্নয়ন এবং কর্মক্ষম ও দক্ষ জনশক্তি সৃজনের মাধ্যমে দারিদ্র্য বিমোচনে শক্তিশালী ভূমিকা রাখা তথা জাতীয় উন্নয়নে অবদান রাখার উদ্দেশ্যে প্রতিষ্ঠিত হয় বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)। মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার নেতৃত্বাধীন সরকার কর্তৃক "বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট আইন-২০১২" প্রণয়নের মাধ্যমে বারটান প্রাতিষ্ঠানিকভাবে যাত্রা শুরু করে। সুষম খাবার নির্বাচন, বয়স ও অসংক্রামক রোগ ভিত্তিক খাদ্য নির্বাচন, বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিমান বিষয়ে জ্ঞান লাভের মাধ্যমে পুষ্টি সমস্যা নিরসনে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখার লক্ষ্যে বারটান খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি (ফলিত পুষ্টি) বিষয়ক প্রশিক্ষণ ও মাঠ গবেষণা পরিচালনা করছে। পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য বাংলাদেশ বেতারসহ বিভিন্ন গণমাধ্যমে প্রচার প্রচারণার উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টি বিষয়ক সচেতনতার জন্য সেমিনার, কর্মশালা বাস্তবায়ন করা হচ্ছে। খাদ্য ও পুষ্টি সংশ্লিষ্ট মেলায় খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনসহ পুষ্টি বিষয়ক প্রদর্শনীতে অংশ নেয়া হচ্ছে।

প্রধান কার্যালয়সহ এবং সাত (০৭) বিভাগীয় আঞ্চলিক কার্যালয়ের মাধ্যমে ইতোমধ্যে বারটান-এর কার্যক্রম সারাদেশে বিস্তৃত হয়েছে। নিজস্ব কার্যক্রমের পাশাপাশি সরকারি-বেসরকারি অংশীজনদের সহযোগে দেশের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে কাজ করে যাচ্ছে বারটান। এরই ধারাবাহিকতায় জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও)-এর Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) প্রকল্প-এর সহায়তায় জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের পুষ্টি সংবেদনশীল প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ প্রদান করবে বারটান। সরকারি ও বেসরকারি অংশীজনদের নিয়ে গঠিত মাঠ পর্যায়ের এই কমিটির সদস্যদের সরকারের পুষ্টি সংবেদনশীল কার্যক্রম বিষয়ে অবহিত করা এবং পুষ্টিস্তর উন্নয়নে সরকারি-বেসরকারি অংশীজনদের কাজের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি এই প্রশিক্ষণের প্রধান লক্ষ্য। রূপকল্প ২০২১-এ প্রতিশ্রুত ডিজিটাল বাংলাদেশ-এর সুফল হিসেবে করোনা অতিমারী পরিস্থিতিতে অনলাইনে এই প্রশিক্ষণ প্রদান করা হবে।

এই প্রশিক্ষণ সুষ্ঠু ও সমন্বিতভাবে সম্পন্ন করার লক্ষ্যে 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল' প্রণয়ন করা হয়েছে। তাত্ত্বিক ও প্রায়োগিক উদাহরণ ও ছবি সংবলিত এই ম্যানুয়ালে খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি সংক্রান্ত মৌলিক বিষয়, সুষম খাদ্যাভ্যাস অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ক সরকারের বিভিন্ন নীতি ও কর্মপরিকল্পনা (জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫, দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা-পুষ্টি সংবেদনশীল খাদ্যব্যবস্থা ২০১৬-২০২০, দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা ২০১৬-২০২৫, টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট) এবং এই সংক্রান্ত লক্ষ্যগুলো বাস্তবায়নে জেলা/উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির করণীয় বিষয়গুলো অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। করোনা অতিমারী পরিস্থিতিতে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সংক্রান্ত লক্ষ্যগুলো বাস্তবায়নে ঝুঁকির সৃষ্টি হয়েছে। এই ঝুঁকি মোকাবিলায় সরকারি ও বেসরকারি নির্দেশনাগুলো ম্যানুয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। পুষ্টি নিরাপত্তা একটি বহুখাত বিশিষ্ট বিষয়। সংশ্লিষ্ট খাতগুলোর সামগ্রিক উদ্যোগেই একমাত্র পুষ্টি সংক্রান্ত জাতীয় ও আন্তর্জাতিক লক্ষ্যগুলো অর্জন করা সম্ভব। এফএও-এর সহায়তায় বারটান কর্তৃক বাস্তবায়িতব্য এই প্রশিক্ষণ দ্বারা অংশীজনদের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া ও সমন্বয় বৃদ্ধি পাবে এবং এই লক্ষ্যগুলো বাস্তবায়ন করা সম্ভব হবে।

মোঃ হাবিবুর রহমান খান
নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব)

ড. মোঃ খলিলুর রহমান
মহাপরিচালক
বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ কার্যালয়

বাণী

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নেতৃত্বে প্রণীত বাংলাদেশের ১৯৭২-এর সংবিধানের ১৮(১) অনুচ্ছেদে পর্যাপ্ত পুষ্টি প্রাপ্যতাকে অন্যতম মৌলিক মানবাধিকার হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে। প্রায় অর্ধশতাব্দী পূর্বে, জনগণের পুষ্টি উন্নয়নের অঙ্গীকার শুধুমাত্র সংবিধানে অন্তর্ভূক্তিই নয়, ১৯৭৫ সালের ২৩শে এপ্রিল পুষ্টি বিষয়ক নীতিনির্ধারণ ও বহুখাতভিত্তিক সমন্বয়ের জন্য বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ গঠনের আদেশে স্বাক্ষর পুষ্টি উন্নয়নে জাতির পিতার দূরদৃষ্টির পরিচয়। জাতির পিতার ক্ষুধামুক্ত ও সমৃদ্ধ সোনার বাংলা গড়ার স্বপ্নকে বাস্তবায়ন এর লক্ষ্যে কাজ করে যাচ্ছেন তাঁরই সুযোগ্য কন্যা মাননীয় প্রধানমন্ত্রী জননেত্রী শেখ হাসিনা। বর্তমান সরকার কর্তৃক গৃহীত বিভিন্ন পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কার্যক্রমের মাধ্যমে বাংলাদেশে পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতি হয়েছে। মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধি পেয়েছে, মাতৃ-মৃত্যু ও শিশু-মৃত্যুর হার কমেছে, সামগ্রিকভাবে স্বাস্থ্য ও পুষ্টি অবস্থার উন্নতি হয়েছে। তা সত্ত্বেও টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে আমাদেরকে আরও ফলপ্রসু পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫-র আলোকে প্রণয়ন করা হয়েছে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০১৫) যার অন্যতম উদ্দেশ্য হলো "পুষ্টি নিশ্চিত করতে বহুখাতভিত্তিক কার্যক্রম জোরদার করা এবং সংশ্লিষ্ট সব খাতের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি করা"। মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর নেতৃত্বে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ পুষ্টি ব্যবস্থাপনার ক্ষেত্রে সরকারের সর্বোচ্চ প্রতিষ্ঠান যা পুষ্টি কার্যক্রম সংশ্লিষ্ট ২২টি মন্ত্রণালয়ের সঙ্গে এই কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নে কাজ করে যাচ্ছে। বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদের সার্বিক নেতৃত্বে বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রম পরিচালনার জন্য জেলা এবং উপজেলা পর্যায়ে 'বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সমন্বয় কমিটি' গঠন করা হয়েছে। জেলা ও উপজেলায় গঠিত মাল্টিসেক্টোরাল পুষ্টি সমন্বয় কমিটিগুলোর গঠন পুষ্টির উন্নয়নে বাংলাদেশ সরকারের দৃঢ় অঙ্গীকারের-ই প্রতিফলন। এই কমিটিগুলো পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ও বাস্তবায়নের মাধ্যমে দেশের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। জেলা ও উপজেলা পর্যায়ের পুষ্টি সমন্বয় কমিটিগুলোর মাধ্যমে পুষ্টি সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়, বিভাগ, বিভিন্ন সেক্টরসহ এনজিও, উন্নয়ন অংশীদার ও সুশীল সমাজের প্রতিনিধিগণ পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ কর্মসূচি এবং সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের সাথে সংশ্লিষ্ট কাজগুলোকে স্থানীয় পরিস্থিতি বিবেচনা করে বাস্তবায়ন করবে।

কৃষি মন্ত্রণালয়ভুক্ত প্রতিষ্ঠান বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (BIRTAN) ফলিত পুষ্টি বিষয়ে গবেষণা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে কাজ করছে। আমি আনন্দিত যে, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এর Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) প্রকল্পের সহায়তায় বারটান এই প্রশিক্ষণের উপযোগী আধুনিক ম্যানুয়াল তৈরি করেছে। এই প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতি ও কর্মপরিকল্পনা সম্পর্কে ধারণা দেয়া হয়েছে। জাতীয় খাদ্য নির্দেশিকার আলোকে বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সুষম পুষ্টি উপাদানে সমৃদ্ধ ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস-এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ম্যানুয়ালটিতে বর্ণনা করা হয়েছে। দেশের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে বিভিন্ন খাত, যেমন স্বাস্থ্য, কৃষি, খাদ্য, শিক্ষা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ প্রভৃতির ভূমিকা অনস্বীকার্য। আমি আশা করি, এই প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালটি জেলা এবং উপজেলা র্পযায়ে 'বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি সমন্বয় কমিটির' পুষ্টি ভিত্তিক কার্যক্রম এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করবে। আমি এই প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল প্রস্তুতের সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

ডা. মোঃ খলিলুর রহমান
মহাপরিচালক

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Robert D. Simpson
FAO Representative in Bangladesh,
Food and Agriculture organization
of the United Nations (FAO)

Message

Training is a key component of FAO's technical assistance to members in the development and implementation of effective food and nutrition security (FNS) related policies, strategies and investment plans. In Bangladesh, training is increasingly delivered jointly with national partners and local institutions to ensure that nutrition-sensitive, food-based approaches are taken in policy interventions. To this end, FAO's Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) project has been providing technical support to the Government of Bangladesh with the financial support from the United States Agency for International Development (USAID) and the European Union (EU).

To date MUCH has conducted and facilitated several training sessions for government officials across ministries to formulate, implement and monitor such policy instruments as the Second National Plan of Action for Nutrition (NPAN2), the Second Country Investment Plan: Nutrition-Sensitive Food Systems (CIP2) and the recently approved National Food and Nutrition Security Policy 2020. The MUCH project has also enrolled selected government officials in master's programmes abroad and engaged other counterparts in overseas training courses, covering a range of topics relevant to addressing nutrition, food security, and healthy and sustainable food systems.

The MUCH project's capacity strengthening effort does not end at the national level. To build subnational level capacities, "A Training Manual on Food and Nutrition Security Policies, Food Safety and Dietary Guidelines" was developed by the Bangladesh Institute of Research and Training on Applied Nutrition (BIRTAN) of the Ministry of Agriculture in collaboration with FAO's MUCH project and the Ministry of Food. The manual is designed to assist the Bangladesh National Nutrition Council (BNNC) in rolling out its Minimum Nutrition Package to strengthen the capacities of the District Nutrition Coordination Committee (DNCC) and the Upazila Nutrition Coordination Committee (UNCC).

The manual will also be used for the training of EU-funded field projects, covering key topics associated with national food and nutrition security related policies, dietary guidelines, food safety and hygiene, and COVID-19 related issues. It is expected to serve as a tool to enhance nutrition knowledge and skills that will ultimately improve people's diets and nutrition outcomes.

I trust that this manual will serve as a practical handbook for guiding trainees through specialised trainings on nutrition and developing the capacities of FNS enablers across sectors who work together towards the eradication of food insecurity and malnutrition in Bangladesh.

Robert D. Simpson
FAO Representative in Bangladesh

কাজী আবুল কালাম
পরিচালক (যুগ্মসচিব)
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ
ইনস্টিটিউট (বারটান)

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

সমাজে একজন মানুষের প্রয়োজনীয় বৃদ্ধি ও দক্ষতা বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক হলো যথাযথ পুষ্টি। পুষ্টিহীনতার কারণে শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ মারাত্মকভাবে ব্যাহত হয়। পুষ্টিহীনতায় আক্রান্ত শিশু পরিণত বয়সে একজন অপুষ্ট ব্যক্তি হিসেবে বড় হন। এ কারণে তিনি অর্থনৈতিক কর্মকান্ডে বা সমাজ গঠনে কোনও ভূমিকা রাখতে পারেন না। অপুষ্টির বিভিন্ন ধরণ যেমন পুষ্টিহীনতা, অণুপুষ্টির ঘাটতি, ওজনাধিক্য এবং অতিশয় স্থূলতা শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের অন্তরায়। সরকারের স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি পরিকল্পনায় ক্ষুধা ও অপুষ্টি দূরীকরণ শুধুমাত্র একক লক্ষ্য হিসেবে নয় বরং অন্যান্য লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের অপরিহার্য উপকরণ হিসেবে বিবেচিত হয়েছে। বাংলাদেশ সরকার জাতিসংঘ ঘোষিত ২০১৫-উত্তর টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট(এসডিজি) লক্ষ্যমাত্রাকে সামনে রেখে সকল প্রকার দারিদ্র্য দূরীকরণ, ক্ষুধা অবসান, খাদ্য নিরাপত্তা অর্জন, পুষ্টি উন্নয়ন এবং টেকসই কৃষির সম্প্রসারণ কাজ এগিয়ে নিয়ে চলছে। পুষ্টির বিষয়টিকে যথাযথ গুরুত্ব প্রদান করে সরকার ইতোমধ্যে 'জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫' প্রণয়ন করেছে। এরই ধারাবাহিকতায় প্রণয়ন করা হয়েছে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)। খাদ্য ব্যবস্থাকে পুষ্টি সংবেদনশীল ও টেকসই করার মাধ্যমে পুষ্টি নিরাপত্তার উন্নয়ন ও স্থায়ীভাবে পুষ্টি প্রাপ্তি নিশ্চিত করার জন্য প্রণয়ন করা হয়েছে দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (২০১৬-২০২০)। খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ে কার্যকরী প্রশিক্ষণ ও গবেষণার মাধ্যমে পুষ্টিস্তর উন্নয়ন বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) এর প্রধান লক্ষ্য। খাদ্য ও পুষ্টি সম্বন্ধে জ্ঞান সম্প্রসারণের লক্ষ্যে সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা, কৃষিবিদ, মাঠকর্মী ও কৃষক এবং সর্বসাধারণকে প্রশিক্ষণ প্রদান করছে বারটান। এফএও-এর Meeting the Undernutrition Challenge(MUCH) প্রকল্পের সহায়তায় জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের পুষ্টি সংবেদনশীল প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ প্রদান করবে বারটান। এই প্রশিক্ষণ সুষ্ঠু ও সমন্বিতভাবে সম্পন্ন করার লক্ষ্যে 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল' প্রণয়ন করা হয়েছে।

এ প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালটি পুষ্টি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ, পুষ্টি সম্পর্কিত কাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত বিভিন্ন সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকগণের সঙ্গে ধারাবাহিক আলোচনা ও পরামর্শমূলক প্রক্রিয়ার ফলাফল। ম্যানুয়ালে পুষ্টি বিষয়ক জাতীয় ও আন্তর্জাতিক নির্দেশনা, পুষ্টির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত বিভিন্ন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক নীতি, লক্ষ্য, অভীষ্ট প্রভৃতির সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ। উল্লিখিত প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালটি বাংলাদেশ সরকার এবং আন্তর্জাতিক সংস্থা সমূহের বিভিন্ন পুষ্টিনীতি এবং খাদ্যপুষ্টি বিষয়ক বিদ্যমান তথ্যের ভিত্তিতে সংকলিত করা হয়েছে।

কৃষি মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, খাদ্য মন্ত্রণালয়সহ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি, সংস্থা, পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, বিভাগীয় অংশীদার, উন্নয়ন সহযোগী, জাতিসংঘের সংস্থাসমূহ এবং বিভিন্ন সুশীল সংগঠনকে এ ম্যানুয়াল প্রস্তুতিতে তাদের অবদানের জন্য আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি।

আমি এ ম্যানুয়ালটি প্রস্তুতির নিমিত্তে সহায়তামূলক নির্দেশনা প্রদানের জন্য কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি বারটান-এর নির্বাহী পরিচালক জনাব মোঃ হাবিবুর রহমান খান এবং ডাঃ খলিলুর রহমান, মহাপরিচালক, বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ।

আমি কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি জনাব মোঃ বদরুল আরেফিন, সাবেক মহাপরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়-কে তাঁর সার্বিক নেতৃত্ব, সহায়তা ও নির্দেশনা প্রদানের জন্য। আমি ধন্যবাদ জানাচ্ছি জনাব মোস্তফা ফারুক আল বান্না, সহযোগী গবেষণা পরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়-কে তাঁর মূল্যবান মতামত প্রদানের জন্য।

আমি ধন্যবাদ জানাচ্ছি জনাব রবার্ট ডি সিম্পসন, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার প্রতিনিধি, জনাব নুর আহাম্মদ খোন্দকার, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার সহকারী প্রতিনিধি (প্রোগ্রাম) কে তাদের সার্বিক সহযোগিতার জন্য। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার 'মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (MUCH)' প্রকল্পের জনাব নাওকি মিনামিগুচি, চিফ টেকনিক্যাল এ্যাডভাইজার ও মিস পামেলা কেচার, ক্যাপাসিটি ডেভলপমেন্ট স্পেশালিষ্ট, এবং ডঃ ললিতা ভট্টাচার্য্য, সিনিয়ার নিউট্রিশন এ্যাডভাইজার, ডঃ মোহাম্মদ আব্দুল মান্নান (প্রয়াত), অজিহা খাতুন, ন্যাশনাল নিউট্রিশন স্পেশালিষ্ট এবং MUCH প্রকল্পের টেকনিক্যাল টিমের সদস্যগণের পরামর্শ ও কারিগরি সহায়তা প্রদানের জন্য আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

উল্লেখিত প্রশিক্ষণের আর্থিক সহায়তার জন্য ইউরোপীয় ইউনিয়নকে অসংখ্য ধন্যবাদ। বিশেষ ধন্যবাদ ইউরোপীয় ইউনিয়নের আসুন্তা টেসটা, প্রোগ্রাম ম্যানেজার ও মেহের নিগার ভুঁইয়া, প্রোগ্রাম ম্যানেজারকে তাদের সার্বিক সমর্থন এর জন্য।

আমি আরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি ইউরোপীয় ইউনিয়ন এর আর্থিক সহায়তায় পরিচালিত কম্পোনেন্ট ২ (C2) এবং কম্পোনেন্ট-৩ (C3) SUCHONA, JANO, CRAAIN, LEAN, SONGO, BleNGS এর focal points এবং সদস্যদের পরামর্শ ও মতামত প্রদানের জন্য ।

বারটান-এর উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা মিস তাসনীমা মাহ্‌জাবীন, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার ন্যাশনাল নিউট্রিশন স্পেশালিষ্ট ড: অজিহা খাতুন প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল এর সংকলন এবং রচনায় বিশেষ ভূমিকা রাখায় তাদেরকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

আমি আরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি ডঃ খাইনুর জাহান, উপ পরিচালক, নীতি সমন্বয় ও পরিকল্পনা, বিএনএনসি এবং ডঃ মোঃ আকতার ইমাম, উপ পরিচালক, পরিবীক্ষণ মূল্যায়ন এবং গবেষণা (বিএনএনসি) তাদের মূল্যবান মতামত ও পরামর্শ এর জন্য।

এছাড়াও বারটান এর প্রধান এবং আঞ্চলিক কার্যালয়ের উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা এবং বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তাগণ বিভিন্ন সময়ে পুষ্টি বিষয়ে তাদের পরামর্শ দিয়েছেন, তাদেরকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

সরকারের পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা অর্জনে মাঠ পর্যায়ের জেলা/উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। বহুখাত বিশিষ্ট এ কমিটির সদস্যদের পুষ্টি বিষয়ক কার্যক্রমে সমন্বয় সাধন ও পুষ্টির অভীষ্ট লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে এ প্রশিক্ষণ সহায়ক ভূমিকা পালন করবে। জেলা/উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে সর্বস্তরের জনগণের পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ক জ্ঞানের বিস্তার লাভ করবে যা সরকারের পুষ্টি সম্পর্কিত নীতি, পরিকল্পনা ও কর্মসূচি বাস্তবায়নে সহায়ক হবে বলে আমি আশা করছি।

কাজী আবুল কালাম
পরিচালক (যুগ্মসচিব)

শব্দ সংক্ষেপ

ANC	Antenatal Care
BARI	Bangladesh Agricultural Research Institute
BINA	Bangladesh Institute of Nuclear Agriculture
BIRTAN	Bangladesh Institute of Research and Training on Applied Nutrition
BMI	Body Mass Index
BMS	Breast Milk Substitute
BNNC	Bangladesh National Nutrition Council
BRRI	Bangladesh Rice Research Institute
CD	Communicable Disease
CIP1	First Country Investment Plan
CIP2	Second Country Investment Plan
COVID-19	Coronavirus disease 2019
DAM	Department of Agricultural Marketing
DNCC	District Nutrition Coordination Committee
FAO	Food and Agriculture Organization
FPMU	Food Planning and Monitoring Unit
GAP	Good Agricultural Practice
GHP	Good Hygienic Practices
GMP	Good Manufacturing Practice
HACCP	Hazard Analysis and Critical Control Points
HPNSDP	Health Population and Nutrition Sector Development Programme
ICN2	Second International Conference on Nutrition
IPM	Integrated Pest Management
IYCF	Infant and Young Child Feeding
LBW	Low Birth Weight
MAM	Moderate Acute Malnutrition
MDD-C	Minimum Dietary Diversity for Children
MDD-W	Minimum Dietary Diversity for Women
MMNP	Multi-sectoral Minimum Nutrition Package
MUCH	Meeting the Undernutrition Challenge
NAPN2	Second National Plan of Action for Nutrition
NCD	Non-Communicable Disease
NGO	Non-Governmental Organisation
NNP	National Nutrition Policy
PNC	Postnatal Care
PPM	Parts Per Million
SAM	Severe Acute Malnutrition
SBCC	Social and Behavior Change Communication
SDG	Sustainable Development Goal
SSNP	Social Safety Net Programmes
SUN	Scaling Up Nutrition
TWG	Technical Working Group
UNCC	Upazila Nutrition Coordination Committee
UNICEF	United Nations International Children’s Emergency Fund
WASH	Water, Sanitation and Hygiene
WFP	World Food Programme
WHO	World Health Organization
WHZ	Weight for Height Z-score

ভূমিকা

খাদ্য ও পুষ্টি মানুষের মৌলিক অধিকার। স্বাধীনতার পর থেকেই কৃষি, খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তাকে প্রাধান্য প্রদান করে এ সকল বিষয়কে রাষ্ট্রীয় উন্নয়ন কৌশলের কেন্দ্রবিন্দুতে রাখা হয়েছে। সরকারের বিভিন্ন নীতি, কৌশল এবং বাস্তবানুগ কর্মপরিকল্পনা গ্রহণের ফলে বাংলাদেশ এখন দানাদার খাদ্যে স্বয়ংসম্পূর্ণ। তারপরও খাদ্যের নিরাপদতা এবং পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করা একটি অন্যতম চ্যালেঞ্জ। এর পাশাপাশি সকল জনগণের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করাসহ পুষ্টিস্তর উন্নয়নও একটি অন্যতম প্রধান কাজ।

সরকার বহুমাত্রিক উন্নয়ন কৌশলের মাধ্যমে দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নতির লক্ষ্যে বিভিন্ন ধরণের কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ করেছে। কৃষি বাংলাদেশের সিংহভাগ জনগণের আয়ের অন্যতম প্রধান উৎস। আধুনিক জাত ও প্রযুক্তির উন্নয়নের ফলে বিভিন্ন ফসলের উৎপাদন বৃদ্ধিসহ বছরব্যাপী নানারকম ফলমূল ও শাকসবজি উৎপাদিত হচ্ছে, যা দারিদ্র্য বিমোচন, খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা অর্জনে সহায়ক ভূমিকা পালন করছে। বাংলাদেশ সরকার জাতিসংঘ ঘোষিত ২০১৫-উত্তর টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট (এসডিজি)- কে সামনে রেখে সকল প্রকার দারিদ্র্য দূরীকরণ, ক্ষুধা অবসান, খাদ্য নিরাপত্তা অর্জন, পুষ্টি উন্নয়ন এবং টেকসই কৃষির সম্প্রসারণ কাজ এগিয়ে নিয়ে চলেছে। পুষ্টির বিষয়টিকে যথাযথ গুরুত্ব প্রদান করে সরকার ইতিমধ্যে 'জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫' প্রণয়ন করেছে। এ নীতি প্রণয়নকালে দ্বিতীয় আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলন (ICN2) এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সম্মেলনের বৈশ্বিক প্রতিশ্রুতি ও জাতীয় নীতিমালা বিবেচনায় নেয়া হয়েছে। বাংলাদেশের বৈশ্বিক প্রতিশ্রুতির মধ্যে অন্যতম হচ্ছে স্কেলিং আপ নিউট্রিশন (SUN) শীর্ষক বৈশ্বিক উদ্যোগ এবং ২০১২ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সম্মেলনে ২০২৫ সালের জন্য নির্দিষ্ট করা ছয়টি পুষ্টি লক্ষ্যমাত্রা ঘোষণার প্রতি বাংলাদেশের অনুসমর্থন। এসব প্রতিশ্রুতি পূরণে সরকারের নিরবচ্ছিন্ন অঙ্গীকারের প্রতিফলন হিসেবে ২০১৫ সালে জাতীয় পুষ্টি নীতি প্রণয়ন করা হয়। এরই ধারাবাহিকতায় প্রণয়ন করা হয়েছে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)। খাদ্য ব্যবস্থাকে পুষ্টি সংবেদনশীল ও টেকসই করার মাধ্যমে পুষ্টি নিরাপত্তার উন্নয়ন ও স্থায়ীভাবে পুষ্টি প্রাপ্তি নিশ্চিত করার জন্য প্রণয়ন করা হয়েছে দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা-সিআইপি-২ (২০১৬-২০২০)। এর কৌশলগত উদ্দেশ্য হচ্ছে খাদ্যের সহজলভ্যতা, ক্রয়ক্ষমতা ও পুষ্টিগুণ নিশ্চিত করা এবং সকল মানুষ যাতে বৈচিত্র্যময় ও পুষ্টিগুণসম্পন্ন নিরাপদ খাদ্য এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান লাভ করতে পারে তা নিশ্চিত করা। এতে 'উৎপাদন থেকে আহারের থালা' পর্যন্ত খাদ্য মূল্য-শৃঙ্খলের প্রতিটি স্তরে পুষ্টি সংবেদনশীল বিনিয়োগ কর্মসূচিকে অগ্রাধিকার প্রদান করা হয় এবং একই সাথে খাদ্য ব্যবস্থার সম্ভাব্য সমস্যাবলীর সমাধান বিষয়ে প্রাধান্য দেয়া হয়।

বাংলাদেশে ৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মাঝে উচ্চমাত্রায় অপুষ্টি এখনও বিদ্যমান, যদিও গত এক দশকে এ পরিস্থিতির উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হয়েছে। বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক এন্ড হেলথ সার্ভে ২০১৭-১৮ অনুযায়ী ৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে খর্বতার হার ৩১%, কৃশতার হার ৮%, কম ওজনের হার ২২%। সামগ্রিকভাবে পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতির জন্য পুষ্টিসেবার প্রাপ্তি, মান এবং পারিবারিক পুষ্টি আচরণের উন্নতি প্রয়োজন। বিশেষ করে উপকূলের জেলা, হাওর অঞ্চল এবং দারিদ্রপ্রবণ এলাকার মানুষগণ অপুষ্টির নিরিখে ঝুঁকিপূর্ণ। এছাড়া প্রান্তিক পর্যায়ের জনগণও অপুষ্টির ঝুঁকিতে রয়েছেন।

ওজনাধিক্য (BMI>২৩) ও স্থুলতার (BMI>২৫) হার এবং অসংক্রামক ব্যাধির (NCD) প্রকোপ ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক এন্ড হেলথ সার্ভে অনুযায়ী ২০১৭-১৮ সালে ১৫-৪৯ বছর বয়েসি নারীদের ২৪% স্থুলতা ও ৩৯% ওজনাধিক্যে ভুগছে। ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিক ফেডারেশন (আইডিএফ ২০১৯) এর তথ্যমতে, আনুমানিক ১১% নারী ও পুরুষের ৯.২% প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ডায়াবেটিস আছে।

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ অনুযায়ী একজন প্রাপ্তবয়স্ক আদর্শ বাংলাদেশির যে পরিমাণ খাদ্যশক্তির প্রয়োজন এবং হাউজহোল্ড ইনকাম এন্ড এক্সপেন্ডিচার সার্ভে ২০১৬ অনুযায়ী বাস্তবে পরিমাণ খাদ্যশক্তি সে গ্রহণ করে এই দুইয়ের পার্থক্য গড়ে ২১৯.৬ কিলোক্যালরি (২,৪৩০ কিলোক্যালরি বনাম ২,২১০.৪ কিলোক্যালরি)। আর্থসামাজিক পরিস্থিতি, শহর বা গ্রামে অবস্থান এবং খাদ্য নিরাপত্তার পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে এই গড়ের ভিন্নতা হতে পারে। খাদ্যসামগ্রী মূলত: শস্যনির্ভর এবং মাথাপিছু ক্যালরির ৭০% আসে শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে। হাউজহোল্ড ইনকাম এন্ড এক্সপেন্ডিচার সার্ভে ২০১৬ এর তথ্যমতে ২০১০ সালে মাথাপিছু ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ ছিল ২৩১৮.৩ কিলোক্যালরি, যা ২০১৬ সালে কমে হয়েছে ২২১০.৪ কিলোক্যালরি। ২০১০ সাল থেকে ২০১৬ সালে মাথাপিছু ভাত খাওয়ার প্রবণতা কমে যাওয়ার কারণে (৪৮.৮ গ্রাম কম) ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ কমেছে বলে ধারণা করা হচ্ছে। ২২১০.৪ কিলোক্যালরির মধ্যে দানাদার খাদ্য হতে ১৪২১.৭ কিলোক্যালরি (শুধুমাত্র ভাত থেকে ১২৭২.৩ কিলোক্যালরি), ভোজ্য তেল হতে ২৪০.৮ কিলোক্যালরি, সবজি হতে ৯১.৩ কিলোক্যালরি, মাছ হতে ৮২.২ কিলোক্যালরি, মশলা জাতীয় খাবার থেকে ৭৪.২ কিলোক্যালরি, আলু থেকে ৬২.৯ কিলোক্যালরি, মাংস, পোলট্রি ও ডিম থেকে ৫২.১ কিলোক্যালরি, দুধ ও দুধজাতীয় খাবার থেকে ৩৩.৭ কিলোক্যালরি, চিনি/গুড় থেকে ২৭.৫ কিলোক্যালরি, ফল থেকে ২৫.০ কিলোক্যালরি এবং অন্যান্য খাবার থেকে ৪৪.৭ কিলোক্যালরি গ্রহণ করা হয়।

হাউজহোল্ড ইনকাম এন্ড এক্সপেন্ডিচার সার্ভে ২০১৬ অনুযায়ী ২০১০ সালে মাথাপিছু প্রতিদিন আমিষ গ্রহণের পরিমাণ ছিল ৬৬.২৬ গ্রাম, যা ২০১৬ সালে কমে হয়েছে ৬৩.৮০ গ্রাম। ৬৬.২৬ গ্রাম আমিষের মধ্যে দানাদার খাদ্য হতে ৩০.৬২ গ্রাম (৪৮%), মাছ হতে ১১.৫৫ গ্রাম (১৮.১০%) এবং মাংস, পোলট্রি ও ডিম হতে ৮.০৭ গ্রাম (১১.৩৫%) পাওয়া যায়। দানাদার শস্যজাতীয় খাদ্য হতে ৪৮% আমিষ গ্রহণ করা হয়, যার মধ্যে শুধুমাত্র ভাত হতেই ৪২% আমিষ গ্রহণ করা হয়।

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ অনুযায়ী প্রতিদিন ২৪৩০ কিলোক্যালরি খাবার গ্রহণ করা প্রয়োজন। এর মধ্যে দানাদার খাদ্য হতে ৪০০ গ্রাম (৫৬%), ভাত হতে ৩৫০ গ্রাম, প্রাণিজ খাবার হতে ২৬০ গ্রাম (১০.৫%) [মাছ হতে ৬০ গ্রাম (৩%), পোলট্রি ও মাংস হতে ৪০ গ্রাম (২%), ডিম হতে ৩০ গ্রাম (২%), দুধ হতে ১৩০ মি.লি. (৩.৫%)], ফল হতে ১০০ গ্রাম (৩%), সবজি হতে ৩০০ গ্রাম (৪%) [শাক (পাতা জাতীয়)-১০০ গ্রাম, অন্যান্য সবজি-২০০ গ্রাম], আলু হতে ১০০ গ্রাম (৪%), ভোজ্য তেল হতে ৩০ গ্রাম (১১%), চিনি হতে ২০ গ্রাম (৩%) এবং মশলা হতে ২০ গ্রাম (৩%) গ্রহণ করতে হবে। বাংলাদেশের প্রচলিত খাবারে সাধারণত গুরুত্বপূর্ণ অণুপুষ্টি কম থাকে, যার প্রতিফলন হচ্ছে আয়োডিন, জিংক, ভিটামিন-এ এবং আয়রনের ব্যাপক ঘাটতি। বৈচিত্র্যহীন উদ্ভিজ্জ খাদ্য, বিশেষ করে শস্যজাতীয় খাদ্য এজন্য দায়ী।

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও) খাদ্য ও কৃষি মন্ত্রণালয়ের সঙ্গে খাদ্য নিরাপত্তা, খাদ্য নিরাপদতা ও কৃষির যুগোপযোগী উন্নয়ন ও উৎপাদন বৃদ্ধির লক্ষ্যে কাজ করছে। এফএও ইতিমধ্যে খাদ্য মন্ত্রণালয়ের খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ)-এর অধীনে পুষ্টি বিষয়ে

কার্যকর উদ্যোগ গ্রহণের নিমিত্তে মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (MUCH) নামক প্রকল্পের মাধ্যমে বিভিন্ন সহযোগী অংশীদারদের মাধ্যমে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলসহ প্রান্তিক পর্যায়ের জনগণের মাঝে পুষ্টিস্তর উন্নয়নে কাজ করছে।

পুষ্টির উন্নয়নে কাজ করার জন্য বহুখাতভিত্তিক প্রচেষ্টা গ্রহণ করা আবশ্যক। সরকার পুষ্টি কাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত ২২টি মন্ত্রণালয়/বিভাগকে চিহ্নিত করেছে। সরকারি প্রতিষ্ঠানের পাশাপাশি বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, সকল অংশীজন, দাতা সংস্থা প্রভৃতির সঙ্গে সুষ্ঠুভাবে সমন্বয়ের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়নে বহুমাত্রিক কাজ করা হচ্ছে। জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনার পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়ন কাঠামোর সম্পাদন ও বাস্তবায়ন, স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা এবং অন্যান্য মন্ত্রণালয়ের নীতি, কৌশল এবং কর্মসূচির সঙ্গে বহু সেক্টরের সমন্বয়সহ বিবিধ কার্যক্রম করে থাকে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ (বিএনএনসি)। এরই অংশ হিসেবে বিএনএনসি সম্প্রতি জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি গঠন করেছে। এ কমিটিতে পুষ্টি সম্পর্কিত সকল অংশীজনেরা সম্পৃক্ত আছেন। পুষ্টি বিষয়ক কাজের অগ্রগতি, সমন্বয় ও মূল্যায়নের জন্য এ কমিটি অত্যন্ত ফলপ্রসূ ও কার্যকর ভূমিকা পালন করবে। মূলত এ কারণে এফএও MUCH প্রকল্পের সহায়তায় জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের পুষ্টি সম্পর্কিত নীতি, কৌশল, পরিকল্পনা এবং এর প্রায়োগিক দিকসমূহের বিভিন্ন বিষয়াদি সম্পর্কে অবহিত করার উদ্যোগ গ্রহণ করেছে।

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) দেশব্যাপী মানুষের মাঝে সুষম পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি করার জন্য বিভিন্ন সচেতনতামূলক কার্যক্রম যেমন: প্রশিক্ষণ, সেমিনার, কর্মশালা, পুষ্টি বিষয়ক মেলায় অংশগ্রহণ, গণমাধ্যমে পুষ্টি বিষয়ক তথ্য প্রচার কার্যক্রম সম্পাদন করছে। এছাড়া প্রান্তিক পর্যায়ের জনগণকেও পুষ্টি বিষয়ে সচেতন করার উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। প্রকৃতপক্ষে পুষ্টিকর খাদ্যের সারাবছরেই প্রাপ্যতা রয়েছে; বরং মানুষের দীর্ঘদিনের খাদ্যাভ্যাসে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন আনার জন্য আরও অধিক কার্যক্রমসমূহ অন্যান্য পুষ্টি সংশ্লিষ্ট সরকারি ও বেসরকারি সংস্থাসমূহের সাথে সমন্বয়ের মাধ্যমে মাঠ পর্যায়ে কার্যক্রম আরও ত্বরান্বিত করা প্রয়োজন। বিশেষ করে সাম্প্রতিক সময়ে কোভিড-১৯ অতিমারী পরিস্থিতিতে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তায় যে ঝুঁকির সৃষ্টি করেছে তা বহুলাংশে হ্রাস করাও আবশ্যক। এ কারণে এফএও বারটান-এর প্রশিক্ষণ বিষয়ক অভিজ্ঞতাকে গুরুত্ব প্রদান করে জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির সদস্যদের পুষ্টি সম্পর্কিত সুস্পষ্ট ধারণা প্রদানের উদ্দেশ্যে 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতিমালা, খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল' শীর্ষক একটি প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল প্রস্তুত করেছে।

প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালটিতে প্রধানত খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক নীতি-কাঠামো, খাদ্য নিরাপদতা, খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ও খাদ্য বৈচিত্র্যের আলোকে খাদ্য নিরাপত্তা এবং কোভিড-১৯ অতিমারী পরিস্থিতিতে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা ঝুঁকি মোকাবিলায় করণীয় বিষয়ে আলোকপাত করা হবে। আশা করা যায়, এ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পুষ্টি বিষয়ক কাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত সকল অংশীজন পুষ্টি সম্পর্কিত জাতীয় পর্যায়ের নীতি, কৌশল, পরিকল্পনা এবং এ সকল কর্মপরিকল্পনার আলোকে সংশ্লিষ্ট দপ্তরের কার্যক্রমকে সমন্বয় করে সম্পাদন করার ক্ষেত্রে একটি সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করবে। এর ফলে পুষ্টি প্রত্যক্ষ এবং পুষ্টি পরোক্ষ কার্যক্রম জোরদার করে জনগণের মাঝে পুষ্টি সম্পর্কিত জ্ঞানের উন্নয়ন করাসহ পুষ্টিস্তর উন্নয়নে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করা সম্ভব হবে।

মডিউল-১:
খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি, নিরীক্ষণ কাঠামো ও মূল্যায়ন কৌশল

খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তার সংজ্ঞা

খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা তখনই সম্ভব হয় যখন "সকল সময়ে সকল জনগণের পক্ষে তাদের শারীরিক প্রয়োজন ও উপযোগিতা ও বুদ্ধিবৃত্তিক চাহিদা মেটানোর জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে স্বাস্থ্যসম্মত, নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য জোগাড় করার ক্ষেত্রে অর্থনৈতিক, সামাজিক ও ভৌত অবকাঠামোতে অভিগম্যতা (সুফল প্রাপ্তির সুযোগ) বজায় থাকে এবং সেগুলো স্বাস্থ্যসম্মত ও সক্রিয় জীবনযাপন - অনুকূল নিরাপদ পানি, স্যানিটেশন এবং স্বাস্থ্য ও যত্ন প্রদানে সহায়ক একটি সেবা-ব্যবস্থা ও পরিবেশ দ্বারা সমর্থিত হয়।"

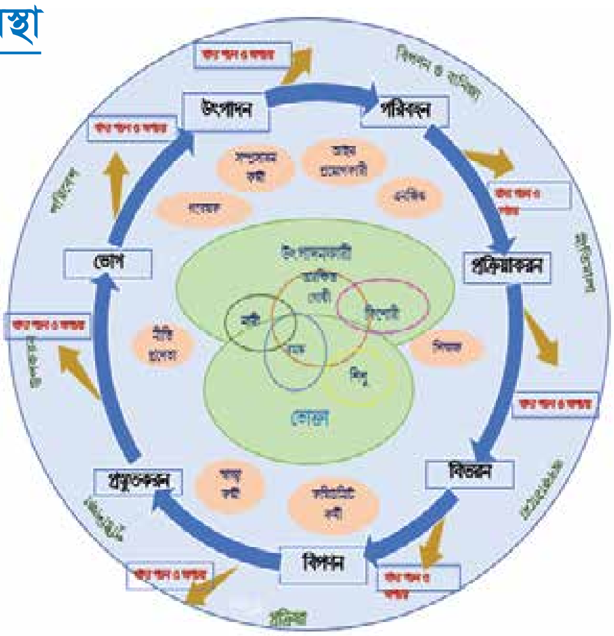
- খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ক সম্মেলন -সিএফএস, ২০১২

পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থার সংজ্ঞা

পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা পদ্ধতি হল যেখানে খাদ্যের সকল উপাদান (পরিবেশ, মানুষ, উপকরণ, প্রক্রিয়া, অবকাঠামো, প্রতিষ্ঠান, বিপণন ও বাণিজ্য) এবং উৎপাদন, প্রক্রিয়াকরণ, বিতরণ ও বিপণন, খাদ্য প্রস্তুতকরণ, খাদ্য গ্রহণ ও সদ্ব্যবহার এবং আর্থ সামাজিক ও পরিবেশগত সকল কর্মকান্ডের ফলাফল অন্তর্ভূক্ত করে।

- বিশ্ব খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক জাতিসংঘের টাস্কফোর্স

খাদ্য ব্যবস্থা



বাংলাদেশ
দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২)
পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা
(২০১৬-২০২০)

সিআইপি-২ এর নির্বাহী সার-সংক্ষেপ

বাংলাদেশ দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা ২০১৬-২০২০ (সিআইপি-২) এমন একটি বহুখাতীয় বিনিয়োগ কর্মপদ্ধতি যা ক্ষুধা ও অপুষ্টি মোকাবিলাসহ টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য অপরিহার্য বিনিয়োগ পরিকল্পনা হিসাবে বিবেচিত হতে পারে। এটি তহবিল সঞ্চালন এবং খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত অন্তঃখাতীয় ও আন্তঃখাতীয় কর্মসূচিসমূহ গ্রহণে একটি অপরিহার্য নীতি উপকরণ। সিআইপি-২ এর সামগ্রিক উদ্দেশ্য হচ্ছে, খাদ্য ব্যবস্থাকে পুষ্টি-সংবেদনশীল ও টেকসই করার মাধ্যমে সকল সময় সবার জন্য খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টি উন্নয়ন নিশ্চিত করা। এর কৌশলগত উদ্দেশ্য হচ্ছে খাদ্যের সহজলভ্যতা, ক্রয়ক্ষমতা ও পুষ্টিগুণ নিশ্চিত করা এবং সর্বস্তরের মানুষ যাতে নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য পেতে পারে এবং একই সাথে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণে প্রয়োজনীয় জ্ঞান লাভে সমর্থ হয় তা নিশ্চিত করা। এতে, খাদ্য আহরণ থেকে আহারের থালা পর্যন্ত খাদ্য মূল্য-শৃঙ্খলের প্রতিটি ধাপের জন্য অগ্রাধিকার ভিত্তিতে পুষ্টি-সংবেদনশীল বিনিয়োগ কর্মসূচি নির্ধারণ করা ছাড়াও খাদ্য ও পুষ্টিকে প্রভাবিত করে এমন সকল সম্ভাব্য খাদ্য ব্যবস্থার সমস্যাগুলোকেও অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে।

বাংলাদেশ সরকার সিআইপি-২ প্রণয়ন করে পুষ্টিসংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা উন্নয়নে নীতি ও বিনিয়োগ নিশ্চিতকরণে একটি বাস্তবায়ন অগ্রগতি পরিবীক্ষণ কর্মকান্ডের মাধ্যমে প্রাপ্ত সুপারিশের প্রতিফলন ঘটিয়ে বিভিন্ন মন্ত্রণালয়, সংস্থা, ব্যক্তিখাত ও বেসরকারি খাতের মধ্যে সমন্বয়কারীর ভূমিকা পালন করার লক্ষ্যে খাদ্য মন্ত্রণালয়ের পক্ষে খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিটকে সার্বিক দায়িত্ব প্রদান করা হয়েছে।

উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের মাধ্যমে বাংলাদেশ উন্নীত হবে মধ্যম আয়ের দেশে, আর এজন্য প্রয়োজন সম্পদ সঞ্চালনে ব্যাপক উদ্যোগ, আমূল প্রশাসনিক সক্ষমতার উন্নয়ন এবং উন্নততর সমন্বিত কার্যক্রম গ্রহণ। নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে সিআইপি-২ সরকারের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও শক্তিশালী উপকরণ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়ে থাকে:

১) টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রায় কতিপয় গুরুত্বপূর্ণ অর্জন নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় অতিরিক্ত সম্পদের চাহিদা নিরূপণ এবং একটি পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য পদ্ধতি উদ্ভাবন, যা সমন্বিত উপায়ে পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা বিধানের ক্ষেত্রে অবদান রাখবে;

২) সর্বোচ্চ পুষ্টি-সংবেদনশীল বিনিয়োগে প্রাধান্য দান করে উল্লেখিত বিনিয়োগসমূহে অগ্রাধিকার প্রদান;

৩) অধিকতর কার্যকারিতার জন্য বিভিন্ন খাত ও মন্ত্রণালয়সমূহের কার্যবিধির মধ্যে সংহতি স্থাপন ও সমন্বয় সাধন; এবং

৪) প্রয়োজন অনুযায়ী সম্পদ সঞ্চালন এবং উন্নয়ন সহযোগীদের থেকে প্রাপ্ত-সহায়তা অনুদান ও বাজেটভুক্ত সম্পদসহ অর্থায়নের সকল উৎসকে একটি একক, অন্তর্ভূক্তিমূলক অথচ

উদ্ভাবনমুখী বিনিয়োগ পরিকল্পনার সাথে সঙ্গতি বিধান করা, যা অপরিপূরিত চাহিদা প্রতিরোধ করবে এবং একাধিক সরকারি পরিকল্পনায় একই ধরণের প্রকল্প গ্রহণ পরিহার করবে।

সিআইপি-২ প্রণয়ন প্রক্রিয়া

সিআইপি-১ এর সাফল্যের পরে ৭ম পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনা মেয়াদেও ২০১৬/১৭ থেকে ২০১৯/২০ অর্থবছরের জন্য সিআইপি-২ প্রণয়ন করার প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। এই প্রেক্ষিতে ২০১৬ সালের জুন মাসে সরকার কর্তৃক সিআইপি-২ প্রণয়ন প্রক্রিয়া সূত্রপাত করার জন্য কারিগরি ওয়ার্কিং গ্রুপ (TWG) গঠনের প্রজ্ঞাপন জারি করা হয়। এটি প্রণয়নের প্রারম্ভিক কাজ শুরু হয় ২০১৬ সালের জুলাই মাসে, যা চলে প্রায় ছয় মাস। টিডব্লিউজি-র ৩২টি সভা অনুষ্ঠানের মাধ্যমে এবং অনুষ্ঠিত এই সভাগুলোতে যে পাঁচটি ক্ষেত্র ঘিরে খাদ্য-শৃঙ্খলের (আহরণ থেকে আহারের থালা পর্যন্ত) যাবতীয় তৎপরতার ব্যাপ্তি এবং খাদ্যব্যবস্থার সকল সমস্যা সমাধানের বিষয় জাতীয় খাদ্য নীতির তিনটি উদ্দেশ্যের (খাদ্যের সহজলভ্যতা, অভিগম্যতা ও ব্যবহার) স্থলে প্রতিস্থাপন করে পরিবর্তন আনয়নের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়। খাদ্য-শৃঙ্খলের পাঁচটি ক্ষেত্র হলো :

১) স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের জন্য বহুমুখী ও টেকসই কৃষি, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ
২) দক্ষ ও পুষ্টি-সংবেদনশীল উৎপাদন-পরবর্তী রূপান্তর এবং মূল্য সংযোজন
৩) উন্নত খাদ্য বৈচিত্র্য, ভোগ ও জৈবিক ব্যবহার
৪) সামাজিক সুরক্ষা বেষ্টনীতে বর্ধিত অভিগম্যতা ও স্থিতিস্থাপকতা
৫) খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য অনুকূল পরিবেশ ও ক্রস-কাটিং কর্মসূচিসমূহ শক্তিশালীকরণ।

উপরোক্ত বিষয়াবলি সংক্রান্ত ছয়টি পটভূমিপত্র প্রণয়নকল্পে বাংলাদেশের একাডেমিক ও কারিগরি বিশেষজ্ঞবৃন্দকে দায়িত্ব দেয়া হয়। বিশেষজ্ঞদের কাছে উপরোক্তভাবে এফপিডব্লিউজি কর্তৃক চিহ্নিত খাদ্যব্যবস্থা উন্নয়নকল্পে বিনিয়োগের ক্ষেত্রসমূহের সাম্প্রতিক পরিস্থিতির অগ্রগতি পর্যালোচনা ও অন্যান্য সংশ্লিষ্ট বিষয়াবলির ওপর বিশ্লেষণাত্মক মতামতসহ সিআইপি-২ এর উন্নয়ন প্রস্তুতি ও তার বাস্তবায়ন বিষয়ে অভিযোজ্য সুপারিশ আহ্বান করা হয়। 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা এবং আন্তঃখাতীয় বিষয়াদির সমন্বয় ব্যবস্থাপনা নিশ্চিতকরণে সক্ষমতা বৃদ্ধির পরিবেশ উন্নয়ন' কল্পে দুটি পৃথক পটভূমি পত্র তৈরি হয়। এতে যে সংশ্লিষ্ট বিষয়াবলি অন্তর্ভূক্ত হয় তার অসমসত্ত্বার উপর বিশদভাবে আলোকপাত করা হয়। এগুলি হলো :

- নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন ও খাদ্যের পচন ও অপচয় হ্রাসের পদ্ধতিগত আধুনিকীকরণ;
- আন্তঃখাতীয় নীতি বাস্তবায়ন ও পরিচালন সমন্বয় এবং খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিশ্লেষণধর্মী তথ্য ব্যবস্থাপনা উন্নয়ন ।

সিআইপি-২ এর কর্মসূচিসমূহ

এই অধ্যায়ে সিআইপি-২ এর ১৩টি কর্মসূচির বিবরণ দেয়া হয়েছে: এগুলোর প্রত্যাশিত ফলাফল, বাস্তব পটভূমির আলোকে কর্মসূচির যৌক্তিকতা, উপ-কর্মসূচির বিনিয়োগ অগ্রাধিকার অনুযায়ী প্রয়োজনীয় কার্যক্রম গ্রহণ ও সেগুলো বাস্তবায়নের জন্য সুপারিশসমূহ আলোচনা করা হয়েছে।

ফলাফল ১:
স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের জন্য বহুমুখী ও টেকসই কৃষি, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ

কর্মসূচি ১.১: শস্যভিত্তিক উৎপাদন ব্যবস্থার টেকসই নিবিড়ায়ন ও বহুমুখীকরণ

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব সহনীয়, টেকসই পদ্ধতিতে সামগ্রিক উৎপাদন ক্ষমতা ব্যবহার এবং উচ্চ মূল্য ও পুষ্টিসমৃদ্ধ শস্য উৎপাদনের মাধ্যমে সবার জন্য স্বল্প মূল্যে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য সরবরাহের উদ্দেশ্যে কৃষি জমির ব্যবহার সর্বোচ্চ পর্যায়ে পৌঁছেছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

১.১.১ অধিকতর উৎপাদন ক্ষমতাসম্পন্ন, বৈচিত্র্যময়, টেকসই ও পুষ্টি-সংবেদনশীল কৃষির জন্য কৃষি গবেষণা, জ্ঞান ও প্রযুক্তি উন্নয়ন

১.১.২ জৈবপ্রযুক্তি জলবায়ু পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর উপযোগী কৃষি ব্যবস্থার জন্য প্রযুক্তি উন্নয়ন

১.১.৩ পুষ্টি-সংবেদনশীল সম্প্রসারণ কর্মসূচি ও কৃষি বিষয়ক পরামর্শ সেবা উন্নয়ন ও সম্প্রসারণ

কর্মসূচি ১.২: পানি ও জমিসহ কৃষি উপকরণের সহজলভ্যতা, গুণগত মান ও ব্যবস্থার উন্নয়ন

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: কৃষকরা সাশ্রয়ী মূল্যে ও সহজে কৃষি উপকরণ পাচ্ছে এবং টেকসই ও কার্যকরভাবে তা ব্যবস্থাপনায় সক্ষম।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

১.২.১ নিরাপদ ও বৈচিত্র্যময় খাদ্যের জন্য সাশ্রয়ী ও মানসম্পন্ন উপকরণ (বীজ, সার, বালাইনাশক) সরবরাহ ও ব্যবহার এবং ঋণ সুবিধা বৃদ্ধি

১.২.২ কৃষি জমির উর্বরতা রক্ষা ও কৃষি জমিতে অরক্ষিত জনগোষ্ঠীর অধিকার বৃদ্ধি

১.২.৩ সেচ কাজে ভূগর্ভস্থ পানি সংরক্ষণ, টেকসই নিষ্কাশন ও বিতরণ এবং ভূপৃষ্ঠস্থ পানির কার্যকর ব্যবহারের মাধ্যমে পানি ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন

১.২.৪ লবণাক্ত পানির প্রবেশ হ্রাস এবং খাদ্য উৎপাদন ও ভোগের ওপর এর নেতিবাচক প্রভাব প্রশমন করা

কর্মসূচি ১.৩: প্রাণি উৎস্যজাত খাদ্যের বর্ধিত উৎপাদনশীলতা ও টেকসই উৎপাদন

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: মৎস্য চাষ, জলজ প্রাণির বিস্তার, গবাদিপশু, মাংস ও ডিম ইত্যাদির টেকসই উৎপাদন ও মুনাফার হার বৃদ্ধির মাধ্যমে প্রাণিজ উৎস থেকে খাদ্য উৎপাদন বৃদ্ধি করা।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

১.৩.১ টেকসহিতা নিশ্চিত করার মাধ্যমে উৎপাদন ও উৎপাদনশীলতা এবং পুষ্টিমান বৃদ্ধির জন্য মৎস্য, প্রাণিসম্পদ ও হাঁস-মুরগি ব্যবস্থাপনার উন্নয়ন

১.৩.২ মৎস্য ও প্রাণিসম্পদের জৈববৈচিত্র্য সংরক্ষণের মাধ্যমে টেকসই অণুপুষ্টিসমৃদ্ধ প্রাণিজ খাদ্য উৎপাদন

১.৩.৩ আঞ্চলিক বৈশিষ্ট্য অনুসারে চিংড়ি চাষ, সামুদ্রিক মৎস্য ও খামার ব্যবস্থা টেকসই ও শক্তিশালীকরণ

১.৩.৪ মৎস্য, প্রাণিসম্পদ ও হাঁস-মুরগির উন্নত স্বাস্থ্যসেবা, মানসম্মত উপকরণ সরবরাহ ও রোগবিস্তার রোধে নজরদারি ব্যবস্থার উন্নয়ন

ফলাফল ২:
দক্ষ ও পুষ্টি-সংবেদনশীল উৎপাদন পরবর্তী রূপান্তর এবং মূল্য সংযোজন

কর্মসূচি ২.১: অতিক্ষুদ্র, ক্ষুদ্র ও মাঝারি উদ্যোগকে (খাদ্য সংরক্ষণ প্রক্রিয়াকরণ, ব্রান্ডিং, লেবেলিং, বিপণন ও বাণিজ্যধর্মী কার্য সংশ্লিষ্ট) বিশেষ গুরুত্ব প্রদান করে উৎপাদন-পরবর্তী মূল্য-শৃঙ্খল শক্তিশালীকরণ

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: খাদ্য মূল্য-শৃঙ্খল উন্নত ও শক্তিশালী হয়েছে, যা কর্মসংস্থান সৃষ্টির মাধ্যমে নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্যের উন্নত অভিগম্যতাসহ গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর আয় বৃদ্ধিতে অবদান রেখেছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

২.১.১ গুণগত মান ও পুষ্টিগুণ সংক্রান্ত তথ্য সম্বলিত লেবেলিং বিষয়ে গুরুত্ব আরোপ করে নিরাপদ ও পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ ও সরবরাহের দক্ষতা উন্নয়ন ও সক্ষমতা বৃদ্ধি

২.১.২ মান উন্নয়ন, মূল্য সংযোজন ও খাদ্য সংরক্ষণের জন্য যথাযথ প্রযুক্তির ব্যবহার ও শক্তিশালী অবকাঠামোর ব্যবস্থা করা

২.১.৩ উন্নত বাজার অভিগম্যতা এবং দরকষাকষির সুযোগ নিশ্চিত করার জন্য উৎপাদক ও বিপণনকারীদের বিশেষত নারী ও ক্ষুদ্র উদ্যোক্তাদের সংগঠিতকরণ ও সহযোগিতা প্রদান

কর্মসূচি ২.২: বাজার, সুবিধা ও তথ্য ব্যবস্থার ক্ষেত্রে সার্বিক উন্নতি সাধন

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: খাদ্য উৎপাদক ও প্রক্রিয়াকারীরা দক্ষতার সাথে বাজার সুবিধা ব্যবহারে সক্ষম।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

২.২.১ বাজার অবকাঠামো উন্নয়ন এবং বাজার সুবিধার ক্ষেত্রে অভিগম্যতা নিশ্চিতকরণ

২.২.২ সরকারি নিয়ন্ত্রণ কাঠামো ও কারিগরি সহায়তার মাধ্যমে ব্যক্তিখাতের ভূমিকা এবং সরকারি-বেসরকারি অংশীদারিত্বের মাধ্যমে বিনিয়োগ বৃদ্ধি

২.২.৩ তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি সুবিধাসহ বাজার তথ্য বিতরণ ব্যবস্থার উন্নয়ন

ফলাফল ৩:
উন্নত খাদ্য বৈচিত্র্য, ভোগ ও জৈবিক ব্যবহার

কর্মসূচি ৩.১: পুষ্টি বিষয়ক বর্ধিত জ্ঞান ও উত্তম চর্চার প্রসার এবং নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি সমন্বিত উদ্যোগের মাধ্যমে পুষ্টি ও স্বাস্থ্য উন্নয়ন সম্ভব হয়েছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৩.১.১ বর্ধিত জ্ঞান, নিরাপদ সংরক্ষণ, খানা পর্যায়ে প্রক্রিয়াকরণ ও ভোগ উন্নত করার জন্য পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ এবং সদভ্যাস প্রবর্ধন

৩.১.২ জাতীয় অসংক্রামক রোগ বিষয়ক কৌশল ও সংশ্লিষ্ট পুষ্টিসেবার সাথে সম্পর্কিত অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ এবং খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কিত নির্দেশনা প্রবর্ধনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিতকরণ

৩.১.৩ খর্বতা, ওজনস্বল্পতা ও অণুপুষ্টি ঘাটতি কমানোর জন্য স্থানীয়ভাবে উৎপন্ন পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য ব্যবহার করে পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য প্রস্তুতি উদ্ভাবন ও প্রসারের জন্য গবেষণা ও জ্ঞানভিত্তিক উপকরণ সরবরাহ

কর্মসূচি ৩.২: নিরাপদ পানি, উন্নত খাদ্য নিরাপদতা ও পরিচ্ছন্নতা-বিধি অনুসরণের মাধ্যমে খাদ্যের সর্বোচ্চ জৈবিক ব্যবহার নিশ্চিতকরণ

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্যের সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করার উদ্যোগ গ্রহণ।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৩.২.১ পানীয় জলসহ গৃহস্থালি কার্যে ব্যবহার্য নিরাপদ পানির সরবরাহ বৃদ্ধি

৩.২.২ পরিচ্ছন্ন উপায়ে খাদ্য নাড়াচাড়া, প্রস্তুত ও পরিবেশন চর্চা নিশ্চিতকরণ এবং হাত ধোয়ার অভ্যাস বাড়ানো

৩.২.৩ ডায়রিয়া ও খাদ্যবাহিত অন্যান্য রোগের বিস্তার রোধে প্রাণি-বাহিত দূষণ প্রতিরোধ এবং উন্নত শৌচাগার সুবিধা উন্নয়ন ও তার ব্যবহার নিশ্চিতকরণ

ফলাফল ৪:
সামাজিক সুরক্ষা বেষ্টনীতে বর্ধিত অভিগম্যতা ও স্থিতিস্থাপকতা

কর্মসূচি ৪.১: সরকারি খাদ্য বিতরণ কার্যক্রমসহ দুর্যোগকালীন কৃষি পুনর্বাসনের উদ্যোগ ও দুর্যোগ প্রশমনমূলক উদ্যোগ গ্রহণের মাধ্যমে সময়োপযোগী ও কার্যকরভাবে দুর্যোগ প্রতিরোধ ও মোকাবিলা ব্যবস্থা

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: দুর্যোগকালীন ও দুর্যোগ-পরবর্তী অরক্ষিত জনগোষ্ঠীর জন্য সংকট উত্তরণকল্পে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়নে যথাযথ পদ্ধতি বিদ্যমান রয়েছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৪.১.১ বিশেষ করে অরক্ষিত জনগোষ্ঠীর মাধ্যমে পুষ্টিসমৃদ্ধ ও দুর্যোগ-সহনীয় শস্যজাতের উৎপাদনসহ কৃষি ব্যবস্থার স্থিতিস্থাপকতা উন্নয়ন

৪.১.২ সংকটকালীন সময়ে জনগোষ্ঠীর দরিদ্রতম অংশের জন্য এবং দুর্যোগে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত এলাকায় খাদ্যে সামাজিক ও অর্থনৈতিক অভিগম্যতা নিশ্চিতকরণ

৪.১.৩ উন্নত সরকারি খাদ্য বিতরণ পদ্ধতি, বিশেষ করে দুর্যোগপ্রবণ এলাকার জন্য আধুনিক খাদ্য সংরক্ষণাগার সুবিধা উন্নয়ন

কর্মসূচি ৪.২: অসমর্থ ও বাস্তুহারাসহ অভীষ্ট জনগোষ্ঠীর জন্য জীবনচক্রভিত্তিক সামাজিক নিরাপত্তা ও সুরক্ষা বেষ্টনী কর্মসূচি শক্তিশালীকরণ

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: বিভিন্ন দুঃস্থ জনগোষ্ঠীকে নিরাপত্তা প্রদানের জন্য সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচির কার্যকারিতা, অভীষ্ট নির্ধারণ ও উপাদান উন্নয়ন সম্ভব হয়েছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৪.২.১ সবচেয়ে অরক্ষিত জনগোষ্ঠী যেমন দরিদ্র নারী, শিশু, বয়স্ক, অসমর্থ ব্যক্তি ও বাস্তুহারা জনগোষ্ঠীর জীবনচক্রভিত্তিক সহযোগিতার জন্য সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচি সম্প্রসারণ ও শক্তিশালীকরণ

৪.২.২ অরক্ষিত ও অনগ্রসর এলাকায় (চরাঞ্চল, নদী তীরবর্তী এলাকা, হাওর, পার্বত্য অঞ্চল বা নগরের বস্তি এলাকা) বসবাসরত জনগোষ্ঠীকে সামাজিক সহযোগিতামূলক কর্মসূচি সম্প্রসারণ ও শক্তিশালীকরণ

৪.২.৩ বিশেষ করে মা ও শিশুদের জন্য সুরক্ষিত খাদ্যসহ পুষ্টি-সংবেদনশীল সামাজিক সুরক্ষা বেষ্টনী কর্মসূচি (SSNP) প্রবর্তন ও প্রবর্ধন

ফলাফল ৫:
খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য অনুকূল পরিবেশ ও ক্রস-কাটিং কর্মসূচিসমূহ শক্তিশালীকরণ

কর্মসূচি ৫.১: উন্নত খাদ্য নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি, মান নিশ্চয়তা ব্যবস্থা এবং খাদ্য নিরাপদতা ও পরিচ্ছন্নতা চর্চা সম্পর্কিত সচেতনতা বৃদ্ধি

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: নিরাপদ খাদ্যের প্রাপ্তি নিশ্চিতকল্পে খাদ্য ভোগ সম্পর্কিত জনসচেতনতা বৃদ্ধি ও খাদ্য সরবরাহ শৃঙ্খলের সকল পর্যায়ে উত্তম চর্চা প্রবর্তনের মাধ্যমে নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থার সার্বিক উন্নয়ন অর্জন সম্ভব হয়েছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৫.১.১ সনদ প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের নিকট থেকে স্বীকৃতির মাধ্যমে আহার্য খাদ্যের গুণগত নিশ্চয়তা প্রদান ব্যবস্থা এবং পরিদর্শন ও পরীক্ষাগার সুবিধাদি নিশ্চিতকরণ

৫.১.২ খাদ্য নিরাপদতা ও মান নিশ্চয়তা উন্নয়নে উত্তম কৃষি অনুশীলন প্রবর্তন ও জনপ্রিয়করণ, উত্তম জলজ প্রাণি-প্রতিপালন, অনুশীলন ও উত্তম পশুপাখি পালন পদ্ধতি অনুশীলন প্রবর্ধন

৫.১.৩ ঝুঁকি বিশ্লেষণ ও খাদ্য নিয়ন্ত্রণের গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশমালা অনুসরণসহ উত্তম উৎপাদন চর্চা (জিএমপি) ও পরিচ্ছন্নতা বিধি চর্চা, প্রবর্তন ও বিস্তার

৫.১.৪ নিরাপদ খাদ্য সম্পর্কিত শিক্ষা, ভোক্তা সচেতনতা ও নিরাপদ খাদ্য নেটওয়ার্ক সম্প্রসারণ

কর্মসূচি ৫.২: উৎপাদন-পরবর্তী পর্যায়ে খাদ্যের পচন ও অপচয় হ্রাস

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: উৎপাদন থেকে পারিবারিক পর্যায়ে ভোগ পর্যন্ত খাদ্যের পচন ও অপচয় কমে এসেছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৫.২.১ খাদ্যের অপচয় পরিমাপের পদ্ধতি উন্নয়ন এবং খামার পর্যায়ে খাদ্যের অপচয় রোধে যথাযথ উদ্যোগ গ্রহণ

৫.২.২ উৎপাদন-পরবর্তী উত্তম নাড়াচাড়া প্রযুক্তি ও প্রয়োজনীয় অবকাঠামো (পরিবহন বা মোড়কীকরণ ও সংরক্ষণ) ব্যবস্থা শক্তিশালীকরণ

৫.২.৩ খাদ্য পণ্যের বিপণন ও ভোগের সকল পর্যায়ে অপচয় ও পচন রোধ

কর্মসূচি ৫.৩: প্রমাণভিত্তিক পরিবীক্ষণ এবং নীতিমালা ও কর্মসূচি সমন্বয়ের জন্য সমৃদ্ধ তথ্য ও উপাত্ত ব্যবস্থা উন্নয়ন

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: বিদ্যমান খাতসমূহ এবং অংশীজনের তথ্য পদ্ধতি থেকে সংগৃহীত তথ্য ও উপাত্ত ব্যবহার করে উচ্চমান, সময়ানুগ ও সমন্বিত খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিশ্লেষণ এবং প্রমাণের ভিত্তিতে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক সিদ্ধান্তসমূহ গৃহীত হয়।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৫.৩.১ প্রমাণভিত্তিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ, নীতি প্রণয়ন ও কর্মসূচি নির্ধারণ করার জন্য উন্নত তথ্য অবকাঠামো, তথ্য সংগ্রহ ও বিনিময়ের ক্ষেত্রে সমন্বয় এবং খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক সময়োপযোগী ও নির্ভরযোগ্য তথ্য ও উপাত্ত প্রণয়ন

কর্মসূচি ৫.৪: খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা কার্যক্রম পরিচালন ব্যবস্থার উন্নয়ন, সক্ষমতা শক্তিশালীকরণ এবং খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট অংশীজনের মাঝে নেতৃত্ব প্রতিষ্ঠা

কর্মসূচির প্রত্যাশিত সমন্বিত ফলাফল: নীতিমালা, বিনিয়োগ পরিকল্পনা, কর্মসূচি ও আইনগত কাঠামো প্রণয়ন ও বাস্তবায়নে জাতীয় সক্ষমতা উন্নয়ন সম্ভব হয়েছে।

অগ্রাধিকারভিত্তিক উদ্যোগসমূহ

৫.৪.১ স্কেলিং আপ নিউট্রিশন (SUN) উদ্যোগ ও খাদ্যের অধিকার সংহতকরণে ক্রিয়াশীল নেটওয়ার্কসহ খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা কাঠামো, ক্লাস্টার ও নেটওয়ার্কের মাঝে বিদ্যমান জাতীয় সমন্বয় পদ্ধতি শক্তিশালীকরণ

৫.৪.২ নতুন 'খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি' প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন, পরিবীক্ষণ এবং সিআইপি-২ বাস্তবায়ন সমন্বয়ের সক্ষমতা শক্তিশালীকরণ

জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি ২০২০

জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতির প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামো

- বাংলাদেশ সরকার জাতিসংঘের টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট ও লক্ষ্যসমূহের সাথে মিল রেখে ২০৩০ সালের মধ্যে দারিদ্র্য হ্রাস এবং সকলের জন্য উন্নত পুষ্টিমান নিশ্চিতকরণে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।
- বহুখাতভিত্তিক কর্মকান্ডের জন্য সম্পদ একত্রীকরণ, অগ্রাধিকার ও সংহতকরণের জন্য এবং পুষ্টি-সংবেদনশীল (nutrition-sensitive) খাদ্য ব্যবস্থা উন্নয়নের লক্ষ্যে বাংলাদেশে দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (CIP2 ২০১৬-২০২০)।
- দ্বিতীয় আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলন কর্ম-কাঠামোর উদ্দেশ্যসমূহ (ICN2 Framework for Action)।
- বৈশ্বিক পুষ্টি-কার্যক্রম প্রসার আন্দোলন (SUN Movement) এবং জাতিসংঘের অ্যাকশন অন নিউট্রিশন দশকের (UN Decade of Action on Nutrition) সদস্যপদ বাংলাদেশ সরকার গ্রহণ করেছে।
- মাননীয় প্রধানমন্ত্রী ঘোষিত "সকলের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা" এর প্রতিশ্রুতি।

দর্শন

বাংলাদেশের সকল মানুষ সুস্থ ও কর্মক্ষম (সক্রিয়) জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা অর্জন করবে।

লক্ষ্য

বাংলাদেশের জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতির লক্ষ্য হল খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সম্পর্কিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট অর্জনের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা অবস্থার উন্নতি করা এবং ২০৩০ সালের মধ্যে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট অন্যান্য সকল জাতীয় ও আন্তর্জাতিক প্রতিশ্রুতি পূরণ করা।

উদ্দেশ্যাবলী

১) স্বাস্থ্যসম্মত সুষম খাবার গ্রহণের জন্য নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থা নিশ্চিতকরণ

২) সাশ্রয়ী মূল্যে নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য প্রাপ্তির সার্মথ্য ও সুযোগ বৃদ্ধি

৩) উন্নত পুষ্টিমান র্অজনের লক্ষ্যে স্বাস্থ্যসম্মত ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ ও খাদ্যের ব্যবহার বৃদ্ধি

৪) দুর্যোগপ্রবণ ও দুর্গম অঞ্চলস্থ দুঃস্থ জনগোষ্ঠীকে গুরুত্ব দিয়ে জীবনচক্রব্যাপী পুষ্টি-সংবেদনশীল সামাজিক সুরক্ষা প্রাপ্তির সুযোগ বৃদ্ধিকরণ

৫) জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি বাস্তবায়নের সাথে সংশ্লিষ্ট আন্তঃখাত কাঠামোর উন্নয়ন ও সমন্বয়সাধন, সুশাসন প্রতিষ্ঠা এবং অংশীজনের সক্ষমতা শক্তিশালীকরণ।

দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নেতৃত্বে প্রণীত ১৯৭২-এর সংবিধানের ১৮(১) অনুচ্ছেদে পর্যাপ্ত পুষ্টি প্রাপ্যতাকে অন্যতম মৌলিক মানবাধিকার হিসেবে উল্লেখ করে বলা হয়েছে: "... জনগণের পুষ্টির স্তর উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্যের উন্নতিসাধনকে রাষ্ট্র অন্যতম কর্তব্য বলিয়া গণ্য করিবে..."।

এমডিজি ছাড়াও বৈশ্বিক অন্যান্য প্রতিশ্রুতির মধ্যে অন্যতম হচ্ছে স্কেলিং আপ নিউট্রিশন (SUN) শীর্ষক বৈশ্বিক উদ্যোগ, যেখানে স্বল্প সংখ্যক দেশের মধ্যে বাংলাদেশ প্রথম থেকেই অংশগ্রহণ করেছে এবং নেতৃস্থানীয় ভূমিকা পালন করে আসছে। ২০১৪ সালে রোমে অনুষ্ঠিত FAO/WHO আয়োজিত দ্বিতীয় আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলনের পরবর্তী দশকের (২০২৫ পর্যন্ত) কর্মপরিকল্পনা ও লক্ষ্যমাত্রা ঘোষণার প্রতি পূর্ণ সমর্থন করার মধ্য দিয়ে বাংলাদেশ পুষ্টি উন্নয়নে তার দৃঢ় প্রতিশ্রুতি পুনরায় ব্যক্ত করেছে। একইভাবে ২০১২ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সম্মেলনে ২০২৫ সালের জন্য নির্দিষ্ট ছয়টি পুষ্টি লক্ষ্যমাত্রাও বাংলাদেশ অনুসমর্থন করেছে। এসব প্রতিশ্রুতি পূরণে বর্তমান সরকারের নিরবচ্ছিন্ন অঙ্গীকারের প্রতিফলন হিসেবে ২০১৫ সালে জাতীয় পুষ্টি নীতি প্রণীত হয়। এভাবে জাতীয় ও বৈশ্বিক প্রতিশ্রুতির কারণে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ত্বরান্বিত হয়েছে।

দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা প্রণয়নের মূলনীতিসমূহ

জাতীয় পুষ্টিনীতি ও ৭ম পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে এবং দেশকে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG) অর্জনের সঠিক ধারায় রাখতে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা নিম্নলিখিত মূলনীতিসমূহ অনুসরণ করেছে:

- একটি ব্যাপক ও সমন্বিত কৌশল নির্ধারণ, যা খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টির নিরিখে দুর্বল জনগোষ্ঠীকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এমন প্রধান সমস্যাগুলো মোকাবিলা করবে;
- পুষ্টি কর্মকাণ্ড পরিচালনা ত্বরান্বিতকরণ যার বৈশিষ্ট্য হবে দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি অগ্রগতি, ইনপুট ও আউটপুটের ব্যাপারে সম্পূর্ণ স্বচ্ছ ও জবাবদিহিমূলক ব্যবস্থা;
- পরিকল্পনা প্রণয়ন, বাস্তবায়ন এবং পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়নের দিকনির্দেশনার জন্য বহু খাতভিত্তিক কর্মকান্ডের উল্লম্ব ও অনুভূমিক সংহতি ও সমন্বয় সাধন;
- জাতীয় পুষ্টি কর্মসূচির জাতীয় ও আঞ্চলিক পর্যায়ে পরিকল্পনা প্রণয়ন, বাস্তবায়ন, ব্যবস্থাপনা, পরিবীক্ষণ, নজরদারি ও মূল্যায়নের জন্য সরকারের নেতৃত্বাধীন সমন্বয় পদ্ধতি প্রতিষ্ঠা, এবং
- বিভিন্ন ধরণের অপুষ্টি দূর করার দ্রুত ও টেকসই পন্থা থেকে শিক্ষা নিয়ে স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি পরিমাপযোগ্য টেকসই সফলতা অর্জন।

রূপকল্প

বাংলাদেশের মানুষ কাঙ্ক্ষিত পুষ্টি লাভের মাধ্যমে সুস্থ ও উৎপাদনশীল জীবনের অধিকারী হবে।

লক্ষ্য

জনগণের, বিশেষত মা, কিশোরী ও শিশুসহ বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর পুষ্টি অবস্থার উন্নতিসাধন করা; অপুষ্টি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা; এবং জীবনের মান উন্নয়নের মাধ্যমে জাতীয় উন্নয়ন ত্বরান্বিত করা।

উদ্দেশ্যাবলী

পুষ্টিনীতির সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হচ্ছে:

- শিশু, কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা সহ সব নাগরিকের পুষ্টি অবস্থার উন্নতিসাধন;
- বৈচিত্র্যপূর্ণ ও পর্যাপ্ত পরিমাণে মানসম্পন্ন নিরাপদ খাদ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিত করা;
- পুষ্টিকেন্দ্রিক বা প্রত্যক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা;
- পুষ্টি সম্পর্কিত বা পরোক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা;
- পুষ্টি নিশ্চিত করতে বহু খাতভিত্তিক কার্যক্রম জোরদার করা এবং সংশ্লিষ্ট সব খাতের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি করা।

জাতীয় রূপকল্পকে সামনে রেখে এবং সমন্বিত প্রচেষ্টার ওপর ভিত্তি করে সম্পদের প্রাক্কলনসহ একগুচ্ছ ব্যয় সাশ্রয়ী এবং পরীক্ষিত কর্মসূচিসংবলিত প্রণীত এই দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা বাংলাদেশের সব নাগরিকের পর্যাপ্ত পুষ্টি যোগানের লক্ষ্য অর্জনে দেশকে সঠিক পথ দেখাবে বলে আশা করা হচ্ছে।

জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫-এর উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী

বাংলাদেশের সব নাগরিকের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করার লক্ষ্যে জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫-কে অনুসরণ করে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনায় জীবনচক্রব্যাপী পন্থা গ্রহণ করা হয়েছে। নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর মধ্যে আছে:

- জীবনের প্রথম ১০০০ দিন; অর্থাৎ ভ্রূণ অবস্থা থেকে শুরু করে শিশুর ২৩ মাস বয়স পর্যন্ত
- কিশোরী
- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা
- বয়স্ক জনগোষ্ঠী
- শারীরিক, মানসিক ও বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী

প্রাক-বিদ্যালয়ের পাশাপাশি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুদের অপুষ্টির বিষয়টিও এই জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনায় গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। দেশের সবচেয়ে দুস্থ ও ঝুঁকিপূর্ণ মানুষ যাদের দারিদ্র্য ও খাদ্য নিরাপত্তাহীনতা সর্বোচ্চ পর্যায়ে, যারা প্রাকৃতিক দুর্যোগের শিকার এবং যারা অতি প্রান্তিক এলাকায় বসবাস করে তাদেরও পুষ্টি নিশ্চিত করা হবে। এছাড়া যক্ষ্মা ও এইচআইভি/এইডস রোগী এবং অপুষ্টিতে আক্রান্ত অন্যান্য জনগোষ্ঠীও অগ্রাধিকার পাবে।

অভীষ্ট সূচক

২০২৫ সালের মধ্যে বিভিন্ন ধরণের অপুষ্টি হ্রাস করতে জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫ ও অন্যান্য নীতির লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য অনুসরণ করে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা নিম্নলিখিত সূচক ও লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করেছে:

- জন্মের প্রথম এক ঘণ্টার মধ্যে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর হার ৮০%-এ উন্নীত করা
- ৬ মাসের কম বয়েসি শিশুদের শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর হার বাড়িয়ে ৭০%-এ উন্নীত করা
- ২০ থেকে ২৩ মাস বয়েসি শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখার হার >৯৫% করা
- ৬-২৩ মাস বয়েসি শিশুদের ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাবার গ্রহণের হার বাড়িয়ে ৪০%-এর বেশি করা
- কম জন্ম ওজনের (Low Birth Weight) হার কমিয়ে ১৬% করা
- ৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের খর্বাকৃতির (Stunting) হার কমিয়ে ২৫% করা
- ৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে কৃশকায়তার (Wasting) হার কমিয়ে ৮% করা
- ৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে কম ওজনের (Underweight) হার কমিয়ে ১৫% করা
- ৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে মারাত্মক তীব্র অপুষ্টির (SAM) (WHZ<-3) হার কমিয়ে ১%-এর নিচে আনা
- অপুষ্টির (বিএমআই ১৮.৫-এর কম) শিকার কিশোরীদের (১৫-১৯ বছর) হার ১৫%-এর নিচে কমিয়ে আনা
- ৬-৫৯ মাস বয়েসি শিশুদের ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানোর হার বাড়িয়ে ৯৯% করা
- আয়োডিনযুক্ত লবণ (>১৫ পিপিএম) গ্রহণের হার বাড়িয়ে ৯০% করা
- মায়েদের অতিরিক্ত ওজনাধিক্য (BMI ≥ ২৩) নিয়ন্ত্রণ ও হার কমিয়ে ৩০% করা
- রক্তস্বল্পতায় আক্রান্ত গর্ভবতী মায়েদের হার কমিয়ে ২৫%-এর নিচে নামিয়ে আনা
- ৫ বছরের কম বয়েসিদের মধ্যে শৈশবকালীন স্থূলতা (WHZ <+২) বাড়তে না দেয়া।

থিমেটিক বিষয়সমূহ এবং কর্মকৌশল ছক

দেশে পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতি হলে উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি পায় ও অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি জোরালো হয়। এর সঙ্গে পরিবারের উপার্জন বাড়ে, যা পুষ্টি উন্নয়নের পথ আরও সুগম করে। এই তত্ত্বের ওপর ভিত্তি করে প্রণীত কর্মপরিকল্পনা CIP ও HPNSDP বাস্তবায়নের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নিয়ে জাতীয় পুষ্টিনীতিতে যে কৌশলের কথা বিবেচনা করা হয়েছে তা বাস্তবায়নে বদ্ধপরিকর। কৌশলগুলো ছয়টি বিষয়ের উপর দাঁড়িয়ে: জীবনচক্র পন্থা অনুসরণ করে সবার জন্য পুষ্টি; পুষ্টি সংবেদনশীল খাদ্য ও কৃষি খাত উন্নয়নের মাধ্যমে খাদ্য ও খাবার তালিকার বৈচিত্র্যকরণ; সামাজিক নিরাপত্তার পুনর্মূল্যায়ন; HNP-সহ সব খাতে SBCC কৌশলের বাস্তবায়ন; সংশ্লিষ্ট সব খাতের দক্ষতা বৃদ্ধি; তথ্যভিত্তিক নীতি সিদ্ধান্তের জন্য পরিবীক্ষণ, মূল্যায়ন ও গবেষণা।

জীবনচক্রব্যাপী সকলের জন্য পুষ্টি

০-২৩ মাস বয়েসি শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি চর্চা (IYCF)

বাংলাদেশে শৈশবকালীন অপুষ্টির একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হলো শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি চর্চার দুর্বল অগ্রগতি। সঠিকভাবে শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি চর্চা করলে খর্বতা প্রতিরোধ করা যায়। কিন্তু সব শ্রেণির পরিবারের মধ্যে এ বিষয়ে প্রত্যাশিত আচরণ পরিবর্তন হচ্ছে না। এই পুষ্টি কর্মপরিকল্পনায় স্পষ্টভাবে প্রধান কর্মক্ষেত্রগুলো চিহ্নিত করা হয়েছে যেমন-সামাজিক আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ (SBCC) কার্যক্রম পরিচালনা এবং স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা কর্মীদের সামর্থ্য বৃদ্ধি করে ০-২৩ মাস বয়েসি শিশুর খাদ্য ও পুষ্টির সঠিক চর্চা দৃঢ়ভাবে এগিয়ে নেয়া, শিশুবান্ধব হাসপাতালের উদ্যোগ দৃঢ়করণ, বিএমএস আইন ২০১৩ প্রয়োগ দৃঢ়করণ, কর্মজীবী মায়েরা যেন IYCF অনুসরণ করতে পারে সে জন্য সহায়তা বৃদ্ধি। জাতীয় কৌশলপত্রের সঙ্গে সংগতি রেখে বাংলাদেশে ০-২৩ মাস বয়েসি শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি চর্চার অগ্রগতি ত্বরান্বিত করতে উপরোক্ত কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে।

অণুপুষ্টি কণার অভাবজনিত অপুষ্টি

অণুপুষ্টি কণার ঘাটতি দূর হওয়ার ক্ষেত্রে গত এক দশকে মিশ্র অগ্রগতি লক্ষ্য করা গেছে, যা শিশু ও প্রজননক্ষম নারীদের ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জ হিসেবে বিবেচিত। বাংলাদেশ অণুপুষ্টি কণা ঘাটতি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ জাতীয় কৌশলপত্রের সুপারিশ বাস্তবায়নে খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ও খাদ্যে অণুপুষ্টি কণা সমৃদ্ধকরণের ওপর গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। এ ক্ষেত্রে উদ্দিষ্ট ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠী হিসেবে গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা, কিশোরী এবং পাঁচ বছরের কম বয়েসি শিশুদের বিবেচনায় আনা হয়েছে।

মাতৃপুষ্টি ও কম জন্ম ওজন হ্রাস

বাংলাদেশের গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়েদের মধ্যে অপুষ্টির হার অতি মাত্রায় বেশি। কম জন্ম ওজনের (LBW) হারও বেশি এবং এর সঙ্গে অপর্যাপ্ত মাতৃপুষ্টির দৃঢ় সম্পর্ক রয়েছে। পরিস্থিতির উন্নতির জন্য প্রসব-পূর্ব সেবা ও প্রসবপরবর্তী সেবা প্রদানের সময় পুষ্টিবিষয়ক পরামর্শ জোরদার করা, বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণে উৎসাহ দান, অণুপুষ্টি কণার পরিপূরণ, কমিউনিটির সচেতনতা বৃদ্ধিতে SBCC; এবং দরিদ্র মায়েদের সামাজিক নিরাপত্তা কর্মসূচির সঙ্গে সংযোগ ঘটানোর মতো কার্যক্রম বাস্তবায়ন ও তার ব্যাপকতা বৃদ্ধি করা দরকার।

তীব্র অপুষ্টি ব্যবস্থাপনা

হাসপাতালের অন্তর্বিভাগ ও বহির্বিভাগে মাঝারি তীব্র অপুষ্টি ও মারাত্মক তীব্র অপুষ্টি ব্যবস্থাপনার জন্য যে মানসম্পন্ন নির্দেশনা কৌশলগত কার্যক্রমে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে তা অনুসরণ করতে হবে। এ সংক্রান্ত কার্যক্রমের মধ্যে আছেঃ কমিউনিটিভিত্তিক কর্মসূচি তৈরি, নির্দেশিকা পর্যালোচনা ও হালনাগাদ করা, স্বাস্থ্যকর্মীদের সামর্থ্য বৃদ্ধি, সময়মতো রিপোর্ট করা, তীব্র মারাত্মক অপুষ্টি (SAM) চিকিৎসায় থেরাপিউটিক খাদ্যের (জাতীয় নির্দেশিকা অনুসরণ করে) সরবরাহ নিয়মিত রাখা, পুষ্টি পরামর্শ সেবা (রান্না শেখানোসহ) জোরদার করা, সামাজিক নিরাপত্তা কর্মসূচির মাধ্যমে তীব্র মারাত্মক অপুষ্টি/তীব্র মাঝারি অপুষ্টির (SAM/MAM) শিকার শিশু এবং তীব্র অপুষ্টির শিকার গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়েদের পর্যাপ্ত পুষ্টি সহায়তা দেয়া।

কৈশোরকালীন পুষ্টি

জীবনচক্রের একটি জটিল সময় হচ্ছে কিশোর বয়স। কারণ এই সময় শরীরের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে এবং প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার প্রক্রিয়া সংঘটিত হয়। এই বয়সে বিশেষ করে কিশোরীদের মধ্যে অপুষ্টির হার খুব বেশি। এদের জন্য পুষ্টি কর্মসূচিও অপর্যাপ্ত। তাই এদের প্রতি জরুরি মনোযোগ দেয়া দরকার। আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক শিক্ষা পাঠ্যক্রম ও প্রশিক্ষণ কর্মসূচির মাধ্যমে কিশোর-কিশোরীর পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনাচার এগিয়ে নিতে বর্তমান জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা অগ্রাধিকার দিয়েছে। স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও কমিউনিটিভিত্তিক পন্থার মাধ্যমে কিশোর-কিশোরী ও তরুণ দম্পতিদের স্বাস্থ্য সেবার সামর্থ্য বাড়ানোর পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে।

বয়স্ক জনগোষ্ঠীর জন্য পুষ্টি

দেশের মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বয়স্ক জনসংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে। চলমান স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং নিরাপত্তা কর্মসূচিতে তাদের অন্তর্ভূক্ত করার মাধ্যমে বয়স্ক জনগোষ্ঠীর পুষ্টিকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। বর্তমান নির্দেশিকা উন্নয়ন বা হালনাগাদ করা এবং পুষ্টি তথ্য, যোগাযোগ ও শিক্ষাসামগ্রীর সঙ্গে বয়স্কদের পুষ্টি বিষয়াদি অবিচ্ছেদ্যভাবে যুক্ত থাকবে।

স্থূলতা ও অসংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

বাংলাদেশের বর্তমান প্রেক্ষাপটে স্থূলতা ও ওজনাধিক্য এবং অসংক্রামক রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি বড় ধরণের উদ্বেগের বিষয়। বিষয়টি নীতিনির্ধারকসহ সবার দৃষ্টি আকর্ষণ ও প্রতিরোধ উদ্যোগের ব্যাপ্তি বাড়ানোর প্রয়োজনীয়তা নির্দেশ করে। দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনায় মূল যেসব কাজের কথা বলা হয়েছে তার মধ্যে আছে হালনাগাদ খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ও শরীরচর্চার প্রসার, সচেতনতা বৃদ্ধি কার্যক্রম, প্রাথমিক ও মাধ্যমিকের আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক পাঠ্যক্রমে পুষ্টি শিক্ষাকে অন্তর্ভূক্ত করা এবং অস্বাস্থ্যকর প্রক্রিয়াজাত ও বাণিজ্যিক খাদ্যসামগ্রীর (জাংক ফুড) অবাধ বিপণন নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করতে ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

পানি, পয়:ব্যবস্থা ও স্বাস্থ্যবিধি (WASH)

স্বাস্থ্য ও পুষ্টির সঙ্গে পানি, পয়:ব্যবস্থা ও স্বাস্থ্যবিধির ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ, উন্নত টয়লেট স্থাপন ও স্বাস্থ্যবিধি চর্চার ক্ষেত্রে দেশ পিছিয়ে আছে। এই সমস্যা সমাধানে সর্বস্তরে (ব্যক্তি/খানা/কমিউনিটি/খাদ্য উৎপাদন, প্রক্রিয়াজাতকরণ, সংরক্ষণ, প্রস্তুতি) স্বাস্থ্যবিধি চর্চা বৃদ্ধির লক্ষ্যে পুষ্টি এবং WASH কর্মসূচির মধ্যে যোগসূত্র গড়ে তোলা হবে।

নগর পুষ্টি

নগরে বসবাসকারী ধনী ও দরিদ্র জনগোষ্ঠী / বস্তিবাসী ও বস্তিবাসী নয় এমন নাগরিকের মধ্যে উল্লেখযোগ্য বৈষম্য রয়েছে। বস্তিতে সরকারি সেবার ঘাটতি রয়েছে। এর সঙ্গে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ যুক্ত হয়ে বস্তিতে অপুষ্টির প্রকোপ বাড়িয়ে তুলেছে। নগর ও শহর এলাকার বিশেষ করে

নগরের বস্তির জন্য অত্যাবশ্যকীয় ও সমন্বিত পুষ্টি সেবা প্যাকেজ নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের সঙ্গে স্থানীয় সরকারসহ সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয় ও NGO-দের মধ্যে সমন্বয় দৃঢ় করা হবে। নগরের দুস্থ মানুষের জন্য পুষ্টি সম্পর্কিত সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচি (এসপিপি), সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবারের প্রাপ্যতা নিশ্চিতের পাশাপাশি WASH কর্মসূচি প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন করা হবে।

কৃষি ও খাদ্য বৈচিত্র্য এবং স্থানীয়ভাবে গৃহীত খাদ্য উপকরণ

খাদ্য, কৃষি, প্রাণিসম্পদ ও মৎস্য খাতের প্রাথমিক ভূমিকা হচ্ছে পরিবেশবান্ধব প্রযুক্তি ব্যবহার করে বৈচিত্র্যপূর্ণ, নিরাপদ, সাংস্কৃতিকভাবে গ্রহণযোগ্য খাদ্যের পর্যাপ্ততা, প্রাপ্যতা, ক্রয়ক্ষমতা ও ব্যবহার বাড়ানো। এই কাজ শুরু হবে পরিবারভিত্তিক বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সমন্বিত বাগান তৈরি, পশু পালন, মৎস্য চাষ ও মৎস্য উৎপাদন সহায়তার মধ্য দিয়ে। বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সমন্বিত খানাভিত্তিক খাদ্য উৎপাদন জোরদার করা হলে তা জলবায়ু পরিবর্তন ও পণ্যমূল্যের চাপ সামলানো, মৌসুমি খাদ্য উৎপাদন ও উপার্জনের হ্রাস-বৃদ্ধি মোকাবেলা এবং অধিকতর লিঙ্গ সমতাভিত্তিক উপার্জনের সহায়ক হবে। কৃষিতে অঞ্চলভিত্তিক, জলবায়ুসহিষ্ণু এবং নতুন নতুন প্রযুক্তি এগিয়ে নেয়া অব্যাহত থাকবে। এর মধ্যে থাকবে পানির ওপর সবজিক্ষেত বা ভাসমান বাগানের পাশাপাশি অঞ্চলভিত্তিক জুতসই ভিন্ন ভিন্ন জাতের শস্যের আবাদ। পুষ্টি ক্ষেত্রে সফলতা বৃদ্ধির জন্য এসব উদ্যোগ অধিকতর প্রতিষ্ঠিত কর্মকান্ডের পরিপূরক হিসেবে কাজ করবে, যাতে অগ্রাধিকার পাওয়া উদ্যোগগুলোর প্রসার ঘটে। উদ্ভিদের রোগ ব্যবস্থাপনার জন্য সমন্বিত বালাই ব্যবস্থাপনাও (IPM) এগিয়ে নেয়া হবে।

খাদ্য সমৃদ্ধকরণ

পুষ্টি উন্নয়নে জৈব-সমৃদ্ধকরণ একটি স্বীকৃত দীর্ঘমেয়াদি কৃষিভিত্তিক বিনিয়োগ। কৃষি ও খাদ্যভিত্তিক উদ্যোগগুলো জোরদার করতে পরিপূরক কৌশলের যে সমন্বিত প্যাকেজ চিন্তা করা হয়েছে তার অবিচ্ছেদ্য অংশ হবে জৈব-সমৃদ্ধকরণ। বাংলাদেশের মতো দেশে যেখানে অণুপুষ্টি কণার ঘাটতিসংবলিত খাদ্যশস্যের আধিক্য, সেখানে ভিটামিন ও খনিজের পরিমাণ বৃদ্ধি করার মতো প্রযুক্তি আছে। বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট (BARI), বাংলাদেশ পরমাণু কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট (BINA), বাংলাদেশ ধান গবেষণা ইনস্টিটিউট (BRRI)-এর মতো গবেষণা প্রতিষ্ঠানগুলোতে এরই মধ্যে কমলাসুন্দরী মিষ্টিআলু, মটরশুঁটি ও অন্যান্য সবজিতে বিটা-ক্যারোটিন ও আয়রনের মতো অণুপুষ্টি কণা বৃদ্ধি করতে জিন স্থানান্তর সংক্রান্ত সহযোগিতামূলক গবেষণা কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে।

খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও মজুত

শিশুদের খাওয়ানোর জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাবার প্রস্তুত করার মতো সময় ও সুযোগ পেতে মায়েরা বড় ধরণের বাধার মুখে পড়ে। তবে সহজভাবে খাদ্য প্রস্তুত করার কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে এই বাধা অতিক্রম করা যায়। নারীদের সংগঠিত করে ক্ষুদ্র বা মাঝারি উদ্যোগ গ্রহণ করার মতো মূলধন সরবরাহ করা যায়, যার মাধ্যমে দুস্থ ও অসহায় মানুষদের বিশেষ করে নারীদের কর্মসংস্থানও হতে পারে। তাই নারী দল গঠনেও উৎসাহ দেয়া হবে।

প্রক্রিয়াজাতকরণ, মজুত, পরিবহন ও সংরক্ষণের মতো ফসল উত্তোলন-পরবর্তী ধাপগুলো গুরুত্ব সহকারে দেখতে হবে। খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ ও সংরক্ষণের জন্য প্রযুক্তি উন্নয়ন ও প্রযুক্তি হস্তান্তর করতে হবে। যথাযথ পুষ্টিমান সম্পন্ন খাদ্য, মৌসুমে প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে খাদ্যের সেলফ লাইফ (Shelf life) বাড়াতে হবে। এছাড়া নিরাপদ খাদ্য বজায় রাখতে হ্যাজার্ড অ্যানালাইসিস অ্যান্ড ক্রিটিক্যাল কন্ট্রোল পয়েন্ট (HACCP), গুড এগ্রিকালচারাল প্র্যাকটিসেস (GAPs) এবং গুড ম্যানুফ্যাকচারিং প্র্যাকটিসেস (GMPs) এসব পদ্ধতি অনুসরণ করার কথা কার্যক্রমের তালিকায় আছে। ফসল উত্তোলনের পর থেকে পরিবহন ও মজুত পর্যায়ে পুষ্টিমানের যে ক্ষতি হয়, তা রোধকল্পে জুতসই কৌশল অবলম্বন করা হবে। বিশেষ মনোযোগ দেয়া হবে চিনি, চর্বি, লবণ ব্যবহার সীমিতকরণ এবং ফসল কর্তন পরবর্তী সমৃদ্ধকরণ (Fortification) কার্যক্রমে।

খাদ্য নিরাপত্তা, নিরাপদ ও মানসম্পন্ন খাদ্য

সব বয়েসি মানুষের পুষ্টি নিরাপত্তার গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশক হচ্ছে নিরাপদ ও মানসম্পন্ন খাদ্যের নিশ্চয়তা। এছাড়া ঝুঁকিভিত্তিক খাদ্য পরিদর্শন ও খাদ্যমান নির্ধারণ, খাদ্য দূষণকারী পদার্থ ও ভেজাল পরিবীক্ষণ, পরীক্ষাগারে বিশ্লেষণ ইত্যাদি সহায়তার মাধ্যমে খাদ্যবাহিত রোগের ওপর নজরদারি বাড়ানো হবে। খাদ্য শৃঙ্খলের পাশাপাশি GAPs (মৎস্য ও পশুসহ), GHPs ও GMPs শক্তিশালী করা হবে। একই সঙ্গে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার প্রচারণা ও খাদ্য ব্যবসায়ীদের সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করা হবে।

সামাজিক নিরাপত্তা

সামাজিক নিরাপত্তা কর্মসূচিগুলোতে পুষ্টির বিষয়গুলো সম্পৃক্তকরণের জন্য বহুবিধ পন্থা রয়েছে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, স্থায়ীভাবে বা দুর্যোগের কারণে খাদ্য নিরাপত্তাহীন দুস্থ জনগোষ্ঠীর জন্য খাদ্য সহায়তা (অণুপুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্যসহ) এবং নগদ অর্থ সহায়তা কার্যক্রম, স্কুল ফিডিং কর্মসূচি ইত্যাদি। কর্মসূচিতে অণুপুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য বিতরণের সঙ্গে পুষ্টি শিক্ষা সচেতনতা বৃদ্ধির কার্যক্রম সম্পৃক্ত করা। এছাড়াও এই কর্মসূচিগুলোতে লিঙ্গ সমতা ও নারীর ক্ষমতায়নের ওপর জোর দেয়া হয়েছে। এগুলো উপার্জন বাড়ানোর সহায়ক এবং উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠী নির্ধারণে স্বচ্ছতার নিশ্চয়তা দেয়।

সমন্বিত সামাজিক ও আচরণগত পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগের (SBCC) কৌশল বাস্তবায়ন

বাংলাদেশের জাতীয় পুষ্টিনীতিতে (২০১৫) সামাজিক আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ কার্যক্রম বাস্তবায়নের কথা বলা হয়েছে। এসব কার্যক্রম জাতীয় সমন্বিত সামাজিক ও আচরণগত পরিবর্তন যোগাযোগ (SBCC) কৌশল ২০১৬-এর সঙ্গে সংগতিপূর্ণ হতে হবে। এই কর্মপরিকল্পনায় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তার জন্য রাজনৈতিক ও সামাজিক সচেতনতা/ প্রতিশ্রুতি গড়ে তুলতে অ্যাডভোকেসি ও সামাজিক আন্দোলনকে আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগের প্রধান উপায় হিসেবে ধরা হয়েছে। কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র যেমন-WASH, পরিবেশগত স্যানিটেশন, পরিবার পরিকল্পনা ও খর্বকায়তা হ্রাস গত ১০ বছরের অগ্রগতির অভিজ্ঞতার আলোকে এই পদ্ধতি গ্রহণ করা হবে। বাংলাদেশে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়নে SBCC কর্মকাণ্ডের উল্লেখযোগ্য অবদান রয়েছে।

তথ্যভিত্তিক নীতি ও কর্মসূচি প্রণয়ন এবং বাস্তবায়ন পরিবীক্ষণ মূল্যায়ন ও গবেষণা

পরিবীক্ষণ, মূল্যায়ন ও গবেষণার মাধ্যমে নীতিনির্ধারক, বাস্তবায়নকারী ও উন্নয়ন অংশীদারদের জন্য তথ্য-প্রমাণ প্রণয়ন করা যায়। এসব তথ্য-প্রমাণ পুষ্টি কর্মসূচি কৌশল প্রণয়ন ও বাস্তবায়নে সবচেয়ে কার্যকর ও গুরুত্বপূর্ণ। কার্যকর তথ্য-প্রমাণ শুধু গবেষণা কার্যক্রমের মাধ্যমে পাওয়া যাবে বিষয়টি এমন নয়, পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়ন থেকে নিয়মিতভাবে প্রাপ্ত তথ্য ও নীতিমালা ও কর্মসূচি সংশোধনে ব্যবহার করা যায়।

বিভিন্ন সেক্টরের কর্মকৌশল প্রণয়নে ব্যবধান বিশ্লেষণ (Gap Analysis) আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। এর মাধ্যমে বর্তমান পুষ্টি পরিস্থিতির সঙ্গে এই কর্মপরিকল্পনার অভীষ্ট লক্ষ্যের তুলনা করা যায়। পরিবীক্ষণ ব্যবস্থার গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, এ ধরণের বিশ্লেষণ অভীষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য কাঙ্ক্ষিত অগ্রগতির নিরিখে গৃহীতব্য পদক্ষেপ, যা উন্নত পুষ্টি নিশ্চিত করতে সরকারি ও বেসরকারি সেবাদাতাদের জবাবদিহি নিশ্চিত করে। এছাড়া বহুখাত, বহুপক্ষ ও বহুস্তরের মধ্যে সহযোগিতা ও সমন্বয় বৃদ্ধির জন্যও ব্যবধান বিশ্লেষণ অপরিহার্য।

এই কর্মপরিকল্পনায় জাতীয় চাহিদার নিরিখে একটি সাধারণ পুষ্টি গবেষণা এজেন্ডা শিক্ষা প্ল্যাটফর্ম এবং বিশেষ করে গবেষণা ফলাফল ব্যবহারের জন্য একটি জ্ঞান বিনিময় পদ্ধতি প্রণয়নের ওপর জোর দেয়া হয়েছে।

নিচে খাদ্য, কৃষি, স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জনসংখ্যা সেক্টরের কতিপয় কর্মমুখী গবেষণার (Action Research) উল্লেখ করা হলো-

- বিভিন্ন স্তরে এই কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য কত ও কী ধরনের মানব সম্পদ প্রয়োজন তা নিরূপণ করা;
- সঠিক প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য দক্ষতা এবং প্রশিক্ষণের প্রয়োজনীয়তা নিরূপণ করা;
- সামাজিক সুরক্ষা কর্মসূচিতে পাইলটিং হিসেবে পুষ্টির বিষয়টি যুক্ত করা এবং খাদ্য ও পুষ্টির নিরাপত্তার ওপর তাদের প্রভাব বিশ্লেষণ করা।

সক্ষমতা তৈরি

দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা কার্যকরভাবে বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজন সক্ষমতা উন্নয়ন। সর্বস্তরে বিশেষ করে প্রত্যন্ত অঞ্চল ও শহরের বস্তি এলাকায় প্রদেয় স্বাস্থ্য ও পুষ্টি সেবার সক্ষমতা বাড়াতে হবে। এজন্য শূন্য পদগুলো পূরণ করতে হবে। সব সেক্টরকে তাদের সক্ষমতা উন্নয়নের কর্মপরিকল্পনা প্রণয়নকরত বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদকে অবহিত করতে হবে, যাতে সক্ষমতার ঘাটতি চিহ্নিত করা যায় এবং কী প্রয়োজন, কোথায় পরিবর্তন আনতে হবে বা কোথায় কী ধরণের প্রশিক্ষণ প্রয়োজন তা জানা যায়। এভাবে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনার আওতায় একটি প্রশিক্ষণ পিরামিড তৈরি করা হবে যেখানে যথাযথ মানবসম্পদ চিহ্নিতকরত তাদের সক্ষমতা উন্নয়নের প্রচেষ্টা নেয়া হবে।

জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫
পুষ্টি উন্নয়নের বুনিয়াদ

শিরোনাম: বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫

ভূমিকা

পুষ্টি প্রতিটি মানুষের প্রয়োজনীয় শারীরিক বৃদ্ধি, মানসিক বিকাশ ও অটুট স্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক। পুষ্টির অভাবে মাতৃগর্ভে শিশুর কাঙ্ক্ষিত বৃদ্ধি ঘটে না, শিশুর জন্ম-ওজন কম হয়। খর্বতা, কৃশতা, কম ওজন ও অণুপুষ্টি কণা ঘাটতি এসব অপুষ্টিরই পরিণতি। শিশুমৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ এই অপুষ্টি। অপুষ্টির একটি রূপ পুষ্টিহীনতা এবং অন্য রূপ স্থূলতা ও পুষ্টিজনিত অসংক্রামক রোগসমূহ। পুষ্টিহীনতা শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত করে। পুষ্টিহীন শিশু বহুবিধ সীমাবদ্ধতা নিয়ে বেড়ে ওঠে, ফলে পরিণত বয়সে তার পক্ষে সমাজ ও জাতির উন্নতিতে যথাযথ অবদান রাখা সম্ভব হয় না। পুষ্টি মানুষের মৌলিক অধিকার। পুষ্টিবিধানের সঙ্গে ন্যায্যতা ও সমতার বিষয় জড়িত। রাষ্ট্রপরিচালনার মূলনীতি বর্ণনা করার সময় গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের সংবিধানের দ্বিতীয় ভাগে পুষ্টি বিষয়ে উল্লেখ করা হয়েছে। সংবিধানের ১৮(১) অনুচ্ছেদে বলা হয়েছে: 'জনগণের পুষ্টির স্তর উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্যের উন্নতিসাধনকে রাষ্ট্র অন্যতম কর্তব্য বলিয়া গণ্য করিবে....'। ১৯৯৭ সালে জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টিনীতি তৈরি হওয়ার পর গত দুই দশকে বাংলাদেশের পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতি লক্ষ করা গেছে। তারপরও অনেক ক্ষেত্রে পুষ্টির স্তর কাঙ্ক্ষিত পর্যায়ে উন্নীত হয়নি। মানবিক, সামাজিক ও জাতীয় উন্নয়নের জন্য অপুষ্টি দূর করা জরুরি। দেশব্যাপী শহর ও গ্রামে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক মানুষের ওজনাধিক্য, স্থূলতা, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, ক্যানসার ও অস্টিওপোরোসিস (নরম হাড়) বর্তমানে পুষ্টিজনিত সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত হয়েছে। শারীরিক সক্রিয়তার ঘাটতি, কায়িক শ্রমে অনীহা, ত্রুটিপূর্ণ খাদ্যাভ্যাস এবং অলস জীবনযাপন এর জন্য দায়ী। পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নতিকল্পে প্রয়োজনীয় কার্যক্রম গ্রহণ, কৌশলপত্র তৈরি ও পরিকল্পনা বাস্তবায়ন-এসবের প্রতিটি ক্ষেত্রে নতুন প্রামাণিক তথ্য রয়েছে। এই প্রেক্ষাপটে 'বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫' তৈরির প্রয়োজনীয়তা দেখা দিয়েছে। পুষ্টিনীতি জনগণের পুষ্টিমানের উন্নতিকল্পে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের অঙ্গীকারের প্রতিফলন। এই নীতি প্রণয়নে বৈশ্বিক নীতিমালা (আইসিএন২) এবং সংশ্লিষ্ট জাতীয় নীতিমালা বিবেচনায় নেওয়া হয়েছে। এই পুষ্টিনীতি সরকারের গৃহীত স্বাস্থ্য, খাদ্য, কৃষি, পরিবেশ ও শিক্ষাসহ অন্যান্য জাতীয় নীতির পরিপূরক হিসাবে বাস্তবায়িত হবে।

রূপকল্প

বাংলাদেশের মানুষ কাঙ্ক্ষিত পুষ্টি লাভের মাধ্যমে সুস্থ ও উৎপাদনশীল জীবনের অধিকারী হবে।

লক্ষ্য

জাতীয় পুষ্টিনীতির লক্ষ্য জনগণের, বিশেষত মা, কিশোরী ও শিশুসহ বঞ্চিত জনগোষ্ঠীর পুষ্টি অবস্থার উন্নতিসাধন করা; অপুষ্টি প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা; এবং জীবনের মান উন্নয়নের মাধ্যমে জাতীয় উন্নয়ন ত্বরান্বিত করা।

উদ্দেশ্যাবলী

১) জনগণের, বিশেষত শিশু, কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা সহ নাগরিকের পুষ্টি অবস্থার উন্নতিসাধন।

২) বৈচিত্র্যপূর্ণ ও পর্যাপ্ত পরিমাণে মানসম্পন্ন নিরাপদ খাদ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিত করা।

৩) পুষ্টি-সুনির্দিষ্ট (Nutrition-specific) বা প্রত্যক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা।

৪) পুষ্টি-সংবেদনশীল (Nutrition-sensitive) বা পরোক্ষ পুষ্টি কার্যক্রম জোরদার করা।

৫) পুষ্টি নিশ্চিত করতে বহুখাত ভিত্তিক কার্যক্রম জোরদার করা এবং সংশ্লিষ্ট সকল খাতের মধ্যে সমন্বয় বৃদ্ধি করা।

কৌশলসমূহ

১. জনগণের, বিশেষত শিশু, কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা সহ সকল নাগরিকের পুষ্টি অবস্থার উন্নতিসাধন।

১.১ সকল নাগরিকের পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করা

ব্যক্তি ও পরিবারের পুষ্টি অবস্থার উন্নতিকল্পে খাদ্যের সহজপ্রাপ্যতা, খাদ্যের সহজলভ্যতা এবং পুষ্টিকর খাদ্যের সর্বোত্তম ব্যবহার সার্বিক পুষ্টি অবস্থার উন্নতিতে গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক হিসেবে কাজ করে। জাতীয় পুষ্টিনীতির উদ্দেশ্য জীবনচক্রের সকল পর্যায়ে নিরাপদ ও সুষম খাদ্য নিশ্চিত করার মাধ্যমে যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত করা।

১.২ জীবনচক্রের সব পর্যায়ে প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করা

জীবনচক্রের সব পর্যায়ে পুষ্টি নিশ্চিত করা একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। অপুষ্টির শিকার মায়ের গর্ভধারণ ও পরবর্তী সময়ে অপুষ্ট সন্তানের জন্মের মধ্য দিয়ে অপুষ্টির দুষ্টচক্রের যাত্রা শুরু হয়, যা জীবনের সব পর্যায়ে প্রভাব ফেলে, এমনকি পরবর্তী প্রজন্মের ওপর সেই প্রভাব অব্যাহত থাকে। অপুষ্টির এই আন্তঃপ্রজন্ম প্রভাব হ্রাস করার লক্ষ্যে জাতীয় পুষ্টিনীতি নিম্নবর্ণিত জীবনচক্র কৌশলের ওপর গুরুত্ব আরোপ করেছে:

১.২.১ সকল গর্ভবতী মায়ের পূর্ণ গর্ভকালব্যাপী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের যথাযথ ও পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা, যাতে সুস্থ ও কাঙ্ক্ষিত জন্ম ওজন নিয়ে শিশুর জন্মগ্রহণ নিশ্চিত হয়।

১.২.২ সহায়ক পারিবারিক পরিবেশ, সেবা ব্যবস্থা ও আইনি নিরাপত্তাব্যবস্থা (Regulatory Safety Net) নিশ্চিত করার মাধ্যমে দুগ্ধদানকারী মায়েরা যেন পূর্ণ ৬ মাস শিশুদের শুধু বুকের দুধ পান করাতে পারেন এবং দুই বছর পর্যন্ত অব্যাহত রাখেন, তা নিশ্চিত করা।

১.২.৩ সকল শিশুর শৈশবের বছরগুলোতে যথাযথ পুষ্টির ভিত্তি তৈরি করার লক্ষ্যে পূর্ণ ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু মায়ের দুধ পান করানো এবং ৬ মাস বয়স থেকে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়িতে তৈরি সুষম পরিপূরক খাবার দেয়া ও এর সঙ্গে দুই বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ পান করানো নিশ্চিত করা।

১.২.৪ স্বাস্থ্যবান ও কর্মক্ষম ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গড়ার লক্ষ্যে বাল্যবিবাহ রোধ করা সহ কিশোর-কিশোরীদের বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তাকারী পর্যাপ্ত পুষ্টিকর ও নিরাপদ খাদ্যের প্রাপ্যতা নিশ্চিত করা।

১.২.৫ অপুষ্টিজনিত অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক ও বৃদ্ধদের জন্য যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত করা।

১.২.৬ বর্তমানে প্রক্রিয়াজাত ও বাণিজ্যিক খাবারের বিজ্ঞাপনের প্রভাবে মানুষের, বিশেষ করে শিশুদের খাদ্যাভ্যাস বিপজ্জনকভাবে হুমকির মুখে। এর ফলে স্থূলতা, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক ব্যাধি (Chronic Non -Communicable Diseases) মহামারি আকার ধারণ করেছে। এসব প্রক্রিয়াজাত ও বাণিজ্যিক খাবারের অবাধ বাজারজাতকরণ এবং বিজ্ঞাপন নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করতে কার্যক্রম হাতে নেওয়া সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন প্রণালীতে উৎসাহ প্রদান।

১.২.৭ বাল্য বিবাহ রোধ, বিলম্বে গর্ভধারণ ও দুই সন্তান জন্মের মধ্যবর্তী সময়কাল বৃদ্ধি করতে চলমান পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহের সহজপ্রাপ্যতা ও সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা।

১.৩ সুবিধাবঞ্চিত জনগণের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা

সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠী সর্বদা প্রাকৃতিক ও মানব সৃষ্ট দুর্যোগে এবং অসুস্থতার সময় সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্থ হয়। এই পরিপ্রেক্ষিতে জাতীয় পুষ্টিনীতির কার্যক্রম হবে:

১.৩.১ গ্রাম ও শহরের দারিদ্র্যপীড়িত এলাকাসমূহে ও পুষ্টি জরিপ (Nutrition Surveillance) দ্বারা চিহ্নিত দুর্গম এলাকাসমূহে বসবাসরত মানুষের, যাদের খাদ্যপ্রাপ্তির সুযোগ খুব সীমিত ও যারা উপার্জনক্ষম নয়, তাদের উদ্দেশ্য করে পুষ্টি কার্যক্রম গ্রহণ নিশ্চিত করা।

১.৩.২ আপদকালীন সময় (প্রাকৃতিক দুর্যোগ, মহামারি অথবা সংঘাত) ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং দুর্যোগকালীন প্রস্তুতির পরিকল্পনাতে আক্রান্ত মানুষের মৌলিক পুষ্টি চাহিদা পূরণের বিষয়টি যথাযথভাবে অন্তর্ভূক্তকরণ নিশ্চিত

করা। এ সংক্রান্ত আইনের মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহার ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) আইন-২০১৩ প্রয়োগ নিশ্চিত করা।

১.৩.৩ দীর্ঘমেয়াদি ব্যাধিতে আক্রান্ত এবং যক্ষা ও এইচআইভি/এইডস নিয়ে জীবনধারণ করেছেন এমন ব্যক্তিদের অসুস্থতার সময় ও পরবর্তীকালে পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা।

২. বৈচিত্র্যপূর্ণ ও পর্যাপ্ত পরিমাণে মানসম্পন্ন নিরাপদ খাদ্য ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস নিশ্চিত করা। খাদ্যবৈচিত্র্য বৃদ্ধি ও খাদ্যের পরিমাণ ও গুণগত মান নিশ্চিত করা।

জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫-তে অপুষ্টির বিভিন্ন কারণ চিহ্নিতকরণের মাধ্যমে জনগণের যথাযথ পুষ্টি নিশ্চিত করার ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। এই নীতি বিদ্যমান কৌশলসমূহকে বাস্তবায়ন ও জোরদার করতে, নতুন কর্মকৌশল প্রণয়নে এবং বাংলাদেশের জনস্বাস্থ্য পুষ্টিমান উন্নয়নের লক্ষ্যে কর্মকৌশল গ্রহণে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা প্রদান করবে।

পুষ্টিমান অর্জনের নির্দেশকসমূহ

- জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে বুকের দুধ খাওয়ানোর হার বৃদ্ধি
- পূর্ণ ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়ানোর হার বৃদ্ধি
- ২০-২৩ মাস বয়েসি শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানোর হার বৃদ্ধি
- কম জন্ম ওজনের হার হ্রাস করা
- অনূর্ধ্ব ৫ বছর বয়েসি শিশুদের খর্বতা হ্রাস করা
- অনূর্ধ্ব ৫ বছর বয়েসি শিশুদের কৃশতা হ্রাস করা
- অনূর্ধ্ব ৫ বছর বয়েসি কম ওজনবিশিষ্ট শিশুদের সংখ্যা হ্রাস করা
- শিশুদের মারাত্মক অপুষ্টির হার হ্রাস করা
- কিশোরীদের অপুষ্টি হার হ্রাস করা
- ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল প্রদানের হার বৃদ্ধি করা
- গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়েদের অপুষ্টির হার হ্রাস করা
- আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণের হার বৃদ্ধি করা
- মায়েদের স্থূলতা (বিএমআই > ২৩) হ্রাস করা
- নারীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতার হার হ্রাস করা

টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট (এসডিজি)

টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট (SDGs) হলো ভবিষ্যত আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংক্রান্ত একগুচ্ছ লক্ষ্যমাত্রা যেখানে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা সহ ১৭টি লক্ষ্য আলোচিত হয়েছে।

টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট

১ সর্বত্র সব ধরনের দারিদ্র্যের অবসান

২ ক্ষুধার অবসান, খাদ্য নিরাপত্তা ও উন্নত পুষ্টিমান অর্জন এবং টেকসই কৃষির প্রসার

৩ সকল বয়সী সকল মানুষের জন্য সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ নিশ্চিতকরণ

৪ সকলের জন্য অন্তর্ভুক্তিমূলক ও সমতাভিত্তিক গুনগত শিক্ষা নিশ্চিতকরণ এবং জীবনব্যাপী শিক্ষালাভের সুযোগ সৃষ্টি

৫ জেন্ডার সমতা অর্জন এবং সকল নারী ও মেয়েদের ক্ষমতায়ন

৬ সকলের জন্য পানি ও স্যানিটেশনের টেকসই ব্যবস্থাপনা ও প্রাপ্যতা নিশ্চিত করা

৭ সকলের জন্য সাশ্রয়ী, নির্ভরযোগ্য, টেকসই ও আধুনিক জ্বালানি সহজলভ্য করা

৮ সকলের জন্য পূর্ণাঙ্গ ও উৎপাদনশীল কর্মসংস্থান এবং শোভন কর্মসুযোগ সৃষ্টি এবং স্থিতিশীল, অন্তর্ভুক্তিমূলক ও টেকসই অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি অর্জন

৯ অভিঘাতসহনশীল অবকাঠামো নির্মাণ, অন্তর্ভুক্তিমূলক ও টেকসই শিল্পায়নের প্রবর্ধন এবং উদ্ভাবনার প্রসারণ

১০ অন্তঃ ও আন্তঃদেশীয় অসমতা কমিয়ে আনা

১১ অন্তর্ভুক্তিমূলক, নিরাপদ, অভিঘাতসহনশীল এবং টেকসই নগর ও জনবসতি গড়ে তোলা

১২ পরিমিত ভোগ ও টেকসই উৎপাদনধরণ নিশ্চিত করা

১৩ জলবায়ু পরিবর্তন ও এর প্রভাব মোকাবেলায় জরুরি কর্মব্যবস্থা গ্রহণ

১৪ টেকসই উন্নয়নের জন্য সাগর, মহাসাগর ও সামুদ্রিক সম্পদের সংরক্ষণ ও টেকসই ব্যবহার

১৫ স্থলজ বাস্তুতন্ত্রের পুনরুদ্ধার ও সুরক্ষা প্রদান এবং টেকসই ব্যবহারে পৃষ্ঠপোষণা, টেকসই বন ব্যবস্থাপনা, মরুকরণ প্রক্রিয়ার মোকাবেলা, ভূমির অবক্ষয় রোধ ও ভূমি সৃষ্টি প্রক্রিয়ার পুনরুজ্জীবন এবং জীববৈচিত্র্য হ্রাস প্রতিরোধ

১৬ টেকসই উন্নয়নের জন্য শান্তিপূর্ণ ও অন্তর্ভুক্তিমূলক সমাজব্যবস্থার প্রচলন, সকলের জন্য ন্যায়বিচার প্রাপ্তির পথ সুগম করা এবং সকল স্তরে কার্যকর, জবাবদিহিতাপূর্ণ ও অন্তর্ভুক্তিমূলক প্রতিষ্ঠান বিনির্মাণ

১৭ টেকসই উন্নয়নের জন্য বৈশ্বিক অংশীদারিত্ব উজ্জীবিতকরণ ও বাস্তবায়নের উপায়সমূহ শক্তিশালী করা

দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা এবং দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২) এর মধ্যে সমন্বয় প্রসঙ্গ এবং যৌক্তিকতা

দ্বিতীয় আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলন (ICN2) এ খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা উন্নয়নের লক্ষ্যে জাতীয় নীতিমালা এবং কৌশল সমূহের বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে সমন্বয় সাধনের জন্য বিশেষভাবে সুপারিশ করা হয়। এ ক্ষেত্রে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা এবং দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২) এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য সমন্বয়ের ক্ষেত্র হল -

- বহুখাত ও অংশীজনের অংশগ্রহণমূলক এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক পদ্ধতির উপর গুরুত্বারোপ করা;
- পরিবীক্ষণ এবং মূল্যায়ন এর জন্য বহুখাতভিত্তিক সমন্বিত ফলাফল কাঠামো এর প্রয়োগ;
- অরক্ষিত দল বিশেষ করে মা ও শিশুদের পুষ্টি উন্নয়নে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ নিশ্চিত করতে সামঞ্জস্যপূর্ণ সার্বিক লক্ষ্য, উদ্দেশ্য, কার্যক্রম আউটপুট এবং সূচক নির্ধারণ।

সামঞ্জস্যপূর্ণ কার্যক্রম এর অন্তর্ভুক্ত

- বৈচিত্র্যময় খাদ্য উৎপাদন করে পুষ্টিকর খাদ্যের টেকসই সহজলভ্যতা বৃদ্ধি করা;
- সকলের জন্য, বিশেষ করে অরক্ষিত দল এর জন্য পুষ্টিকর ও নিরাপদ খাদ্যের প্রাপ্তি নিশ্চিত করা;
- পুষ্টি-সংবেদনশীল সামাজিক সুরক্ষা জোরদারকরণ;
- পুষ্টিকর ও বৈচিত্র্যময় খাদ্য গ্রহণ উন্নতকরণ;
- পুষ্টি-সংবেদনশীল কার্যক্রম যেমন নিরাপদ পানি, স্বাস্থ্যবিধি ও পরিচ্ছন্নতা (WASH) এবং খাদ্য নিরাপদতা উন্নতকরণ।

সিআইপি-২ এর পাঁচটি ক্ষেত্র

১) স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের জন্য বহুমুখী ও টেকসই কৃষি, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ;
২) দক্ষ ও পুষ্টি-সংবেদনশীল উৎপাদন-পরবর্তী রূপান্তর এবং মূল্য সংযোজন;
৩) উন্নত খাদ্য বৈচিত্র্য, ভোগ ও জৈবিক ব্যবহার;
৪) সামাজিক সুরক্ষা বেষ্টনীতে বর্ধিত অভিগম্যতা ও স্থিতিস্থাপকতা; এবং
৫) খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য অনুকূল পরিবেশ ও ক্রস-কাটিং কর্মসূচিসমূহ শক্তিশালীকরণ।

NPAN2 এর ক্ষেত্র

জাতীয় পুষ্টিনীতি ও ৭ম পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে এবং দেশকে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG) অর্জনের সঠিক ধারায় রাখতে দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা নিম্নলিখিত মূলনীতিসমূহ অনুসরণ করেছে:

- একটি ব্যাপক ও সমন্বিত কৌশল নির্ধারণ, যা খাদ্য নিরাপত্তা ও পুষ্টির নিরিখে দুর্বল জনগোষ্ঠীকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এমন প্রধান সমস্যাগুলো মোকাবিলা করবে;
- পুষ্টি কর্মকান্ড পরিচালনা ত্বরান্বিতকরণ যার বৈশিষ্ট্য হবে দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি অগ্রগতি, ইনপুট ও আউটপুটের ব্যাপারে সম্পূর্ণ স্বচ্ছ ও জবাবদিহিমূলক ব্যবস্থা;
- পরিকল্পনা প্রণয়ন, বাস্তবায়ন এবং পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়নের দিকনির্দেশনার জন্য বহুখাতভিত্তিক কর্মকান্ডের উল্লম্ব ও অনুভূমিক সংহতি ও সমন্বয় সাধন;
- জাতীয় পুষ্টি কর্মসূচির জাতীয় ও আঞ্চলিক পর্যায়ে পরিকল্পনা প্রণয়ন, বাস্তবায়ন, ব্যবস্থাপনা, পরিবীক্ষণ, নজরদারি ও মূল্যায়নের জন্য সরকারের নেতৃত্বাধীন সমন্বয় পদ্ধতি প্রতিষ্ঠা; এবং
- বিভিন্ন ধরণের অপুষ্টি দূর করার দ্রুত ও টেকসই পন্থা থেকে শিক্ষা নিয়ে স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদি পরিমাপযোগ্য টেকসই সফলতা অর্জন।

সিআইপি-২ বিনিয়োগ কর্মসূচি এবং দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনার মিল সমূহ

সিআইপি-২	দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা
১) স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের জন্য বহুমুখী ও টেকসই কৃষি, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ	৬.৪.২ পুষ্টিবান্ধব চাষাবাদের মাধ্যমে ফল, শাকসবজি, মুরগি, মাছ, মৎস্যজাত দ্রব্য, দুধ ও মাংস উৎপাদনের ক্ষেত্রে বিনিয়োগের উৎসাহ প্রদান।
২) দক্ষ ও পুষ্টি-সংবেদনশীল উৎপাদন-পরবর্তী রূপান্তর এবং মূল্য সংযোজন	৬.২.৫ পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে খাদ্য তৈরির অভ্যাসকে উন্নত করা, উৎসাহ দেয়া ও জোরদার করা, যেন নিরাপদ ও মানসম্মত খাদ্য গ্রহণ বৃদ্ধি পায় ও খাদ্যের পুষ্টিমান অক্ষুন্ন থাকে। সারা বছর খাদ্য প্রাপ্যতা নিশ্চিত করতে স্থানীয় ও জুতসই কারিগরি কৌশল ব্যবহার করে খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণে উৎসাহ দেয়া; এবং ৬.২.৮ খাবার 'সমৃদ্ধকরণ' (Fortification) কার্যক্রম হাতে নেয়া এবং এর ব্যবহার ও পরিধি বৃদ্ধি করা। যেমন - খাবার লবণে আয়োডিন, ভোজ্য তেলে ভিটামিন 'এ' শিশুদের জন্য বাড়িতে তৈরি খাদ্য সমৃদ্ধ করে।
৩) উন্নত খাদ্য বৈচিত্র্য, ভোগ ও জৈবিক ব্যবহার	৬.২.১ খাদ্য বৈচিত্র্য অর্জনের জন্য বাড়িতে বাগান তৈরি, সীমিত আকারে পশু পালন এবং বাড়ির আঙিনায় হাঁস-মুরগি পালন ও মৎস্য চাষ (পারিবারিক অথবা সমষ্টিগতভাবে) সমন্বিতভাবে করার উদ্যোগ নিতে মানুষকে উৎসাহিত করা, যেন তাদের কাছে বৈচিত্র্যপূর্ণ, নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্যের প্রাপ্যতা বৃদ্ধি পায়; ৬.২.৩ স্থানীয় ও দেশি প্রজাতির শস্য, ফল ও সবজি চাষে উৎসাহ দেয়া হবে, যেন জীববৈচিত্র্যের সুবিধা গ্রহণ করা যায় এবং নিরবচ্ছিন্নভাবে খাদ্য বৈচিত্র্য বজায় রাখা সম্ভব হয়; ৬.২.১০ খাদ্য উৎপাদনে বৈচিত্র্য আনা এবং শিশু ও তার পরিবারের বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যগ্রহণ নিশ্চিত করার মাধ্যমে খর্বতা, কৃশতা ও অণুপুষ্টি কণার ঘাটতি হ্রাস করা; ৬.১.২.৪ স্বাস্থ্যবান ও কর্মক্ষম ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গড়ার লক্ষ্যে বাল্যবিবাহ রোধ করাসহ কিশোর-কিশোরীদের বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তাকারী পর্যাপ্ত পুষ্টিকর ও নিরাপদ খাদ্যের প্রাপ্যতা নিশ্চিত করা; ৬.২.৯ অপুষ্টি, ওজনাধিক্য এবং অণুপুষ্টি কণার ঘাটতিকে নিয়ন্ত্রণে রাখার লক্ষ্যে আমিষ, স্নেহ, শর্করা ও অণুপুষ্টি কণার যথাযথ ও সঠিক অনুপাতে গ্রহণ করাকে জনপ্রিয় করা;

সিআইপি-২	দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা
	৬.২.২ প্রক্রিয়াজাত খাদ্য, অতিরিক্ত লবণ, সম্পৃক্ত চর্বি, ট্রান্স ফ্যাট (Trans fat) পরিহারে জনগণকে সচেতন করার লক্ষ্যে বিশেষ আচরণ পরিবর্তন যোগাযোগ কার্যক্রম হাতে নেয়া; ৬.২.৫ পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে খাদ্য তৈরির অভ্যাসকে উন্নত করা, উৎসাহ দেয়া ও জোরদার করা, যেন নিরাপদ ও মানসম্মত খাদ্য গ্রহণ বৃদ্ধি পায় ও খাদ্যের পুষ্টিমান অক্ষুন্ন থাকে। সারা বছর খাদ্যপ্রাপ্যতা নিশ্চিত করতে স্থানীয় ও জুতসই কারিগরি কৌশল ব্যবহার করে খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণে উৎসাহ দেয়া; এবং ৬.৩.১২ পুষ্টিশিক্ষা, পরামর্শ ও তথ্যের মাধ্যমে আচরণ পরিবর্তন করা। জনগণের পুষ্টিমান উন্নয়নের জন্য সুষম খাদ্য, বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিমান এবং সুস্থতার জন্য কায়িক পরিশ্রম ও শরীরচর্চা বিষয়ে গণসচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে সব অংশীজনের সমন্বয়ে সব মাধ্যমে ব্যাপক প্রচার করা। পরিবার পরিকল্পনা, টিকাদান ও খাবার স্যালাইনের মতো সফল জাতীয় কর্মসূচির অভিজ্ঞতার আলোকে পুষ্টি সম্পর্কিত কার্যক্রম ও খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ে জাতীয়ভাবে গণমাধ্যমে প্রচারের পরিকল্পনা করা এবং এই খাতে সম্পদ বরাদ্দ রাখা।
৪) সামাজিক সুরক্ষা বেষ্টনীতে বর্ধিত অভিগম্যতা ও স্থিতিস্থাপকতা	৬.১.৩.১ গ্রাম ও শহরের দারিদ্র্যপীড়িত এলাকাসমূহে ও পুষ্টি জরিপ (Nutrition Surveillance) দ্বারা চিহ্নিত দুর্গম এলাকাসমূহে বসবাসরত মানুষের, যাদের খাদ্যপ্রাপ্তির সুযোগ খুব সীমিত ও যারা উপার্জনক্ষম নয়, তাদের উদ্দেশ্য করে পুষ্টি কার্যক্রম গ্রহণ নিশ্চিত করা; ৬.১.৩.২ আপদকালীন সময়ে (প্রাকৃতিক দুর্যোগ, মহামারি অথবা সংঘাত) ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং দুর্যোগকালীন প্রস্তুতির পরিকল্পনাতে আক্রান্ত মানুষের মৌলিক পুষ্টি চাহিদা পূরণের বিষয়টি যথাযথভাবে অন্তর্ভূক্তকরণ নিশ্চিত করা। এ সংক্রান্ত আইনের মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহার ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ আইন ২০১৩) প্রয়োগ নিশ্চিত করা; এবং ৬.২.৭ দুর্যোগ ও মারাত্মক খাদ্য নিরাপত্তাহীনতায় আক্রান্ত মানুষের জন্য প্রযোজ্য ক্ষেত্রে সম্পূরক খাদ্য।

সিআইপি-২	দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা
৫) খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য অনুকূল পরিবেশ ও ক্রস-কাটিং কর্মসূচিসমূহ শক্তিশালীকরণ	৬.৫.৮ খাদ্যে ভেজাল রোধে জনসচেতনতা বৃদ্ধিসহ আইনের প্রয়োগ জোরদার করা; ৬.৫.৬ বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে পুষ্টি গবেষণা কার্যক্রম জোরদার করা হবে, যেন নীতিনির্ধারকগণ পুষ্টি কার্যক্রম ও কৌশল সম্পর্কে অবগত থাকতে পারেন ও সেই অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এ ছাড়া প্রায়োগিক গবেষণার মাধ্যমে পুষ্টি কার্যক্রম আরও নিখুঁত করার চেষ্টা করা; ৬.৩.১৭ জনগণের সন্তুষ্টি লাভের লক্ষ্যে সরকারি ও বেসরকারি খাতের সব স্তরের পুষ্টি সেবাদানকারীদের জবাবদিহিতা বৃদ্ধির মাধ্যমে সেবার মানোন্নয়ন নিশ্চিত করা; ৬.৩.১৮ পুষ্টি কার্যক্রমের জবাবদিহি নিশ্চিত করার লক্ষ্যে একটি জাতীয় শক্তিশালী পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়ন পদ্ধতি প্রণয়ন ও প্রচলন করা; ৬.৩.১৯ একটি সমন্বিত কর্মপরিকল্পনা তৈরির জন্য চাহিদা নিরূপণ এবং সম্পদের যথাযথ বণ্টন করা; ৬.৫.৩ পুষ্টি নিরাপত্তা, প্রান্তিক জনগোষ্ঠীর নিরাপত্তা বেষ্টনী, স্বাস্থ্যবিধি, পয়ঃনিষ্কাশন ও পরিচ্ছন্নতাবিধি এবং জীবিকার সংস্থান। এসবের উন্নতিকল্পে অর্থবহ বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়ন করার লক্ষ্যে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের সঙ্গে আন্তর্জাতিক সংস্থা, উন্নয়ন সহযোগী, শিক্ষা ও গবেষণা প্রতিষ্ঠান, এনজিও সহ সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়সমূহের সহযোগিতা ও সমন্বয় জোরদার করা; ৬.৫.৪ অংশীদারি শক্তিশালী করে সরকারি প্রতিষ্ঠানসমূহের সঙ্গে বেসরকারি সংগঠন ও প্রতিষ্ঠানসমূহের সমন্বয়ের মাধ্যমে একত্রে পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা; ৬.৫.১০ দেশের পুষ্টি পরিস্থিতি বিশ্লেষণ এবং পুষ্টি পরিস্থিতির উন্নয়নে বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়ন ও কার্যকর সমন্বয়ের লক্ষ্যে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর সভাপতিত্বে জাতীয় পুষ্টি পরিষদকে জোরদার করা।

বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজঃ বাংলাদেশের প্রশাসনিক স্তরের সর্বনিম্ন অবকাঠামো জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বিভিন্ন মন্ত্রণালয়ের অধীন সেবা প্রদানকারী বিভাগ/ইউনিট সমূহের জন্য বাস্তবায়নযোগ্য কর্মকান্ড

এই পুষ্টি প্যাকেজ (পুষ্টি প্রত্যক্ষ ও পুষ্টি পরোক্ষ) প্রণয়নের মূল উদ্দেশ্য হল স্থানীয় পরিস্থিতি বিবেচনায় নিয়ে 'কাউকেই বাদ দিয়ে নয় (Leaving no one behind)' এবং স্বল্প ব্যয়ে সর্বোত্তম ফলাফল অর্জনের লক্ষ্যে পুষ্টির সাথে সম্পৃক্ত বিভাগ ও সংস্থাসমূহের, যেমন-স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ, কৃষি, প্রাণিসম্পদ, মৎস্য, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল, সামাজিক নিরাপত্তা, শিক্ষা, সমাজকল্যাণ, ত্রাণ ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা, এনজিও, সিভিল সোসাইটি অর্গানাইজেশন-এর সমন্বিত কার্যক্রম বাস্তবায়নকে অগ্রাধিকার দেওয়া।

পুষ্টি প্যাকেজে উল্লেখিত সূচক এবং কার্যক্রম নির্ধারণে নিম্নবর্ণিত বিষয়সমূহের সাথে সামঞ্জস্যতা রাখার বাধ্যবাধকতা রক্ষা করা হয়েছে :

১. জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা ২০১৬-২০২৫ এ নির্ধারিত পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়নের ৬৪টি সূচক/নির্দেশক এর মধ্যে অগ্রাধিকারভিত্তিক এবং জেলা ও উপজেলা পর্যায়ে বাস্তবায়নযোগ্য ২০টি সূচক/নির্দেশক সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম;

২. জাতীয় পর্যায়ের সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়ের/বিভাগের বার্ষিক কর্মপরিকল্পনা;

৩. পুষ্টি সংশ্লিষ্ট 'ডিএলআই' (DLI) ১৩ এবং ১৪ সহ সংশ্লিষ্ট অন্যান্য 'ডিএলআই' সমূহ;

সকল সেক্টরের জন্য প্রযোজ্য সূচক/নির্দেশক (Indicator)

ক্রমিক নং	সূচক/নির্দেশক	বাস্তবায়নকারী সেক্টর/মন্ত্রণালয়/বিভাগ/প্রতিষ্ঠান
১	৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে খর্বতার হার কমানো	সকল সেক্টর
২	৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে কৃশকায়তার হার কমানো	সকল সেক্টর
৩	৫ বছরের কম বয়েসি শিশুদের মধ্যে শৈশবকালীন স্থূলতার হার বাড়তে না দেয়া	সকল সেক্টর
৪	১৫-৪৯ বছর বয়েসি নারীদের মধ্যে অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতার (বিএমআই $\geq$২৩) হার কমানো	সকল সেক্টর
৫	নবজাতক শিশুদের মধ্যে কম জন্ম ওজন (<২৫০০ গ্রাম) এর হার কমানো	সকল সেক্টর

ক্রমিক নং	সূচক/নির্দেশক	সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়/এলজিডি-UPHCSDP II		
১-২	১) জন্মের প্রথম এক ঘন্টার মধ্যে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করার হার বৃদ্ধি ২) ০-৬ মাস বয়েসি শিশুদের মধ্যে শুধুমাত্র মায়ের দুধ পান করার হার বৃদ্ধি	১) ANC, PNC এর সময় IYCF পরামর্শ এবং মাতৃদুগ্ধ পান করানোর জন্য উৎসাহিত করা ও সহায়তা প্রদান; ২) শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ (SBCC) এর প্রচারাভিযান বৃদ্ধি করা; ৩) শিশুবান্ধব হাসপাতাল উদ্যোগ (Child Friendly Hospital Initiative) এর বাস্তবায়ন করা; ৪) স্বাস্থ্য ও অন্যান্য সেবা প্রদানকারীদের সক্ষমতা বৃদ্ধি করা; ৫) পুনরায় মাতৃদুগ্ধ দান (রি-ল্যাকটেশন) এর জন্য ওকাতানি (Oketani) পদ্ধতি প্রদানে সহায়তা; ৬) মাতৃদুগ্ধ বিকল্প বাজারজাতকরণ (BMS) রহিতকরণ কোড/আইনের পূর্ণ বাস্তবায়ন এবং পরিবীক্ষণ করা; এবং ৭) বিশেষ দিবস ও সপ্তাহ (পুষ্টি সপ্তাহ, বিশ্ব মাতৃদুগ্ধ সপ্তাহ ইত্যাদি) উদ্‌যাপন।
৩	৬-২৩ মাস বয়েসি শিশুদের মধ্যে ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাবার গ্রহণের হার বৃদ্ধি	১) ৬-২৩ মাস বয়েসি শিশুদের ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি সঠিক ও নিরাপদ পরিপূরক খাবার খাওয়ানো প্রচারণা করা; ২) ৬-২৩ মাস বয়েসি শিশুদের ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানোর পাশাপাশি সঠিক ও নিরাপদ খাবার খাওয়ানোর সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক সচেতনতা গড়ে তোলা; ৩) পরিপূরক খাবার খাওয়ানো বিষয়ক পরামর্শ প্রদান ও প্রচারণা বৃদ্ধি করা; ৪) মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাবার গ্রহণের বিষয়ে সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ (SBCC) এর প্রচারাভিযান বৃদ্ধি করা; এবং ৫) বাড়ির আঙিনায় পুষ্টিসমৃদ্ধ বৈচিত্র্যপূর্ণ ফসল (শাকসবজি) উৎপাদনে উৎসাহিত করা।

৪	নবজাতক শিশুদের মধ্যে কম জন্ম ওজন (<২৫০০ গ্রাম) এর হার কমানো	১) বাল্যবিবাহ এবং অল্প বয়সে গর্ভধারণ প্রতিরোধে সচেতনতা বৃদ্ধি করা; ২) গর্ভকালীন অবস্থায় রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসা গ্রহণের সচেতনতা বৃদ্ধি করা; ৩) গর্ভবতী মহিলাদের সম্পূরক অণুপুষ্টি (Micronutrient) সরবরাহ করা; ৪) গর্ভকালীন ও দুগ্ধদানকালীন সময়ে পুষ্টিকর ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণে উৎসাহিত করা; ৫) একাধিক সন্তান জন্মদানের মধ্যবর্তী বিরতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান; ৬) গর্ভকালীন সময়ে মায়ের ওজন বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করা এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করা; এবং ৭) দরিদ্র এবং অপুষ্টিতে আক্রান্ত গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের সম্পূরক খাদ্য প্রদানে সহায়তা ও সামাজিক নিরাপত্তা বেষ্টনী কর্মসূচিতে (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে) অন্তর্ভুক্ত করা।
৫	১৫-৪৯ বছর বয়েসি প্রজননক্ষম নারীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতার হার কমানো	১) গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের মাঝে আয়রন ফলিক এসিড বড়ি বিতরণ করা; ২) ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক চাষী পর্যায়ে এবং পারিবারিক আঙিনায় আয়রন সমৃদ্ধ ফসল উৎপাদন ও খাদ্য গ্রহণে উৎসাহিত করা; ৩) পুষ্টি শিক্ষা কার্যক্রমের মাধ্যমে আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণে উৎসাহিত করা; এবং ৪) কৃমি ও অন্যান্য পরজীবীর সংক্রমণজনিত রোগের প্রতিরোধ ও চিকিৎসা।
৬-৮	৬) ১০-১৯ বছর বয়েসি কিশোরীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতার হার কমানো	১) সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ (SBCC) ও প্রচারাভিযানের মাধ্যমে সুষম খাবার, আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এবং স্বাস্থ্যকর রন্ধন পদ্ধতি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি; ২) ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক চাষী পর্যায়ে এবং পারিবারিক আঙিনায় আয়রন সমৃদ্ধ ফসল উৎপাদন এবং খাদ্য গ্রহণে উৎসাহিত করা;

	৭) ১৫-১৯ বছর বয়েসি কিশোরীদের মধ্যে কম উচ্চতার (<১৪৫ সেমি) হার কমানো ৮) ১৫-১৯ বছর বয়েসি কিশোরীদের মধ্যে শীর্ণকায়তা (Total thinness)-এর হার কমানো	৩) ৬ মাস অন্তর বিদ্যালয়গামী এবং বিদ্যালয়ের বাইরের শিশুদের কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ানো; ৪) সকল কিশোরীদেরকে সম্পূরক অণুপুষ্টি (Micronutrient) সরবরাহ করা; ৫) বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচি এবং ক্ষুদে ডাক্তার কর্মসূচির কভারেজ বাড়ানো এবং যথাযথ বাস্তবায়ন করা; ৬) প্রত্যেক বিদ্যালয়ে পুষ্টি বাগান তৈরি কার্যক্রমের কভারেজ বাড়ানো এবং যথাযথ বাস্তবায়ন করা; ৭) কমিউনিটি পর্যায়ে কিশোরী ফোরাম/সহায়তা গোষ্ঠী (পুষ্টি ক্লাব, স্কাউট, গার্লস গাইড, স্বর্ণকিশোরী) প্রতিষ্ঠা এবং সদস্যদের জন্য পুষ্টি শিক্ষা প্রদান; ৮) স্কুলে খাদ্য বিতরণ কর্মসূচি গ্রহণ করা (প্রয়োজন নিরিখে); ৯) শিক্ষক ও বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা কমিটিসহ অন্যান্য অংশীদারকে কৈশোরকালীন-পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান এবং সচেতনতা বৃদ্ধি করা; ১০) বাল্যবিবাহ এবং অল্প বয়সে গর্ভধারণ প্রতিরোধে সচেতনতা বৃদ্ধি করা; ১১) পড়াশোনা সম্পূর্ণ করতে এবং বিদ্যালয়ে যাওয়া চালিয়ে যেতে উদ্বুদ্ধ করা; এবং ১২) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং বয়ঃসন্ধিকালীন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ করা।
৯	হাত ধোয়ার যথাযথ নিয়ম মেনে চলে এমন শিশু-পরিচর্যাকারীর শতকরা হার বৃদ্ধি	১) ৫টি গুরুত্বপূর্ণ সময়ে মা/শিশু-পরিচর্যাকারীর হাত ধোয়ার যথাযথ নিয়ম মেনে চলা (মলমূত্র ত্যাগের পরে, শিশুর মলমূত্র পরিষ্কার করার পরে, রান্না/খাবার তৈরির আগে, খাবার পরিবেশনের আগে, খাওয়া/খাওয়ানোর আগে); ২) যথাযথভাবে হাত ধোয়ার ব্যাপ্তি এবং ধাপসমূহ সম্পর্কে মা/শিশু-পরিচর্যাকারীকে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান; ৩) স্বাস্থ্যকর্মী/সেবাদানকারী, শিক্ষক ও বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা কমিটিসহ অন্যান্য অংশীদারকে হাত ধোয়ার যথাযথ নিয়ম বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান এবং সচেতনতা বৃদ্ধি করা; ৪) হাত ধোয়ার স্থান স্থাপন এবং এর ব্যবহার নিশ্চিতকরণে সচেতনতা বৃদ্ধি; এবং

		৯) বিশ্ব হাত ধোয়া দিবস এবং স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার সচেতনতা মাস পালন।
১০	মাথাপিছু লবণ এবং চিনি গ্রহণের হার পরিবর্তন/ নিয়ন্ত্রণ করা	১) সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ (SBCC) ও প্রচারাভিযানের মাধ্যমে মাথাপিছু লবণ এবং চিনি গ্রহণের হার পরিবর্তন/নিয়ন্ত্রণ করা (গাইডলাইন অনুযায়ী) সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি; এবং ২) খাদ্যে নিয়ন্ত্রিত/নির্দিষ্ট মাত্রায় লবণ এবং চিনি ব্যবহার নিশ্চিতকরণে খাদ্য উৎপাদনকারী এবং প্রক্রিয়াজাত-কারীদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি কার্যক্রম পরিচালনা করা।
১১	১৫-১৯ বছর বয়েসি গর্ভধারণকারী কিশোরী/ নারীর শতকরা হার	১) বাল্যবিবাহ এবং অল্প বয়সে/ কৈশোরকালীন গর্ভধারণ প্রতিরোধে উপযুক্ত মেসেজ নির্ধারণসহ গণমাধ্যমে এবং কমিউনিটি পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি কার্যক্রম পরিচালনা করা; ২) ১৫-১৯ বছর বয়েসি কিশোরী/নারীদের মধ্যে নবদম্পতি সনাক্ত করে পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদান এবং দেরিতে গর্ভধারণের জন্য সচেতনতা বৃদ্ধি; ৩) বিদ্যালয় থেকে ঝরে পড়া কিশোরীদের জীবন-দক্ষতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ প্রদান; ৪) শিশু এবং কিশোরীদের শিক্ষা বৃত্তি প্রদানের পাশাপাশি পুষ্টি শিক্ষা প্রদান করা; ৫) অল্প বয়সে/কৈশোরকালীন গর্ভধারণ প্রতিরোধে কিশোরী ফোরাম/সহায়তা গোষ্ঠী (পুষ্টি ক্লাব, স্কাউট, গার্লস গাইড, স্বর্ণকিশোরী, যুববান্ধব হাসপাতাল) প্রতিষ্ঠা ও প্রসার; ৬) মেয়েদের জন্য সার্বজনীন মাধ্যমিক শিক্ষা কার্যক্রমের আওতা বাড়ানো; ৭) মাদার সাপোর্ট গ্রুপের মাধ্যমে অল্প বয়সে/ কৈশোরকালীন গর্ভধারণ প্রতিরোধে পরামর্শ প্রদান।

জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর, এলজিইডি		
১২-১৩	১) নিরাপদ খাবার পানি ব্যবহারকারী জনসংখ্যার শতকরা হার ২) উন্নতমানের স্যানিটারি ল্যাট্রিন ব্যবহারকারী জনসংখ্যার শতকরা হার	১) নিরাপদ খাবার পানি এবং উন্নতমানের স্যানিটারি ল্যাট্রিন এর চাহিদা ও ঘাটতি নিরূপণ করা; ২) চাহিদা ও ঘাটতির বিশ্লেষণ করে প্রয়োজনীয় নিরাপদ খাবার পানি এবং উন্নতমানের স্যানিটারি ল্যাট্রিন যোগান নিশ্চিত করা; ৩) পুষ্টি ও ওয়াশ-এর পারস্পরিক আন্তঃসম্পর্ক এবং গুরুত্ব সম্পর্কে গণমাধ্যমে এবং কমিউনিটি পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি কার্যক্রম পরিচালনা করা; ৪) স্বাস্থ্যকর্মী/সেবাদানকারী, শিক্ষক, ছাত্র ও বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা কমিটিসহ অন্যান্য অংশীদারের মাঝে নিরাপদ খাবার পানি পান এবং উন্নতমানের স্যানিটারি ল্যাট্রিন ব্যবহারের গুরুত্ব বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধি করা; এবং ৫) প্রত্যেক বিদ্যালয়ে ওয়াশ-ব্লক স্থাপন, ব্যবস্থাপনা এবং প্রচারণা করা।
মহিলা ও শিশু বিষয়ক অধিদপ্তর/মন্ত্রণালয়		
১৪	২০-২৪ বছর বয়েসি নারীদের মধ্যে ১৮ বছরে প্রথম বিয়ে হয়েছে এরকম নারীর শতকরা হার	১) বাল্যবিবাহ এবং অল্প বয়সে/ কৈশোরকালীন গর্ভধারণ প্রতিরোধে উপযুক্ত মেসেজ নির্ধারণসহ (যেমনঃ মসজিদে খুতবা প্রদানের সময়) গণমাধ্যম এবং কমিউনিটি পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি কার্যক্রম পরিচালনা করা; ২) অল্প বয়সে/কৈশোরকালীন গর্ভধারণ প্রতিরোধে কিশোরী ফোরাম/সহায়তা গোষ্ঠী (পুষ্টি ক্লাব, স্কাউট, গার্লস গাইড, স্বর্ণকিশোরী, যুববান্ধব হাসপাতাল) প্রতিষ্ঠা ও প্রসার; ৩) মেয়েদের জন্য সার্বজনীন মাধ্যমিক শিক্ষা কার্যক্রমের আওতা বাড়ানো; এবং ৪) ঝুঁকিতে আছে এমন কিশোরীদের আয়বৃদ্ধিমূলক কর্মকান্ডে অংশগ্রহণে অগ্রাধিকার দেয়া।

খাদ্য, কৃষি, প্রাণিসম্পদ এবং মৎস্য		
১৫	মাথাপিছু ফল ও শাকসবজি খাওয়ার হার	১) পারিবারিক পর্যায়ে / আঙিনায় দেশীয় ও অন্যান্য জাতের ফল ও শাকসবজি উৎপাদনে উৎসাহ প্রদান করা; ২) পুষ্টি/আঙিনা বাগান তৈরিতে প্রয়োজনীয় সহায়তা ও প্রশিক্ষণ প্রদান করা; ৩) বিশেষায়িত কৃষি প্রযুক্তি (হাইড্রোপনিক, ভাসমান বাগান ইত্যাদি) পরিচিতি, প্রচার ও প্রসার করা; ৪) প্রত্যেক বিদ্যালয়ে পুষ্টি বাগান তৈরি কার্যক্রম উৎসাহিত করা; ৫) পুষ্টি সংবেদনশীল প্রক্রিয়াজাতকরণ এবং মোড়কজাতকরণসহ, উৎপাদন পরবর্তী খাদ্য অপচয় রোধে প্রশিক্ষণ ও কারিগরি সহায়তা প্রদান করা; ৬) জেলা, উপজেলা এবং কমিউনিটি পর্যায়ে খাদ্য সংরক্ষণ ও বাজারজাতকরণে সহায়তা প্রদান; এবং ৭) 'একটি বাড়ি, একটি খামার' প্রকল্পের আওতা বৃদ্ধি ও প্রসার ঘটানো।
১৬	মাথাপিছু মাছ, মাংস, দুধ এবং ডিম খাওয়ার হার	১) বাড়ির পরিত্যক্ত স্থানে হাঁস, মুরগি, গরু, ছাগল ও অন্যান্য প্রাণি পালন উৎসাহিত করা; ২) এ্যাকুয়াকালচার এবং খোলা পানিতে ছোট মাছ, যেমন-মলা সহ অন্যান্য মাছ চাষ উৎসাহিত করা; ৩) বৈচিত্র্যপূর্ণ ও সমন্বিত চাষাবাদ উৎসাহিত করা; ৪) পুষ্টি সংবেদনশীল প্রক্রিয়াজাতকরণ এবং মোড়কজাতকরণসহ উৎপাদন পরবর্তী খাদ্য অপচয় রোধে প্রশিক্ষণ ও কারিগরি সহায়তা প্রদান করা; ৫) জেলা, উপজেলা এবং কমিউনিটি পর্যায়ে খাদ্য সংরক্ষণ ও বাজারজাতকরণে সহায়তা প্রদান; এবং ৬) 'একটি বাড়ি, একটি খামার' প্রকল্পের আওতা বৃদ্ধি ও প্রসার ঘটানো।
১৭	শস্যজাত খাবার থেকে প্রাপ্ত মোট শক্তির শতকরা হার	১) সামাজিক ও আচরণগত পরিবর্তনের জন্য যোগাযোগ (SBCC) ও প্রচারাভিযানের মাধ্যমে সুষম খাবার গ্রহণের সাথে সাথে শস্যদানা জাতীয় খাবার খাওয়া এবং বৈচিত্র্যপূর্ণ খাবার (মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ডাল, শাকসবজি ও ফলমূল) গ্রহণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির কার্যক্রম পরিচালনা করা।

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা অধিদপ্তর/মন্ত্রণালয়		
১৮	প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী শিশুদের (৩৬-৫৯ মাস) শতকরা হার	১) শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ কার্যক্রম বাস্তবায়ন করা; ২) সামাজিক আচরণ পরিবর্তনের যোগাযোগ (SBCC) ও প্রচারাভিযানের মাধ্যমে শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির কার্যক্রম পরিচালনা করা; ৩) শিশুর প্রতিক্রিয়া অনুধাবন এবং সুরক্ষা নিশ্চিত করে যত্নদান, খাওয়ানো পদ্ধতি প্রসার করা; এবং ৪) কমিউনিটি পর্যায়ে শিশুদের জন্য দিবা-যত্ন কেন্দ্র এবং প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করা।
শিক্ষা অধিদপ্তর/মন্ত্রণালয়		
১৯	মাধ্যমিক বা উচ্চশিক্ষা শেষ করেছে এমন নারীর শতকরা হার	১) বাল্যবিবাহ প্রতিরোধে গণমাধ্যম এবং কমিউনিটি পর্যায়ে সচেতনতা বৃদ্ধি কার্যক্রম পরিচালনা করা; ২) দরিদ্র ও ঝুঁকিপূর্ণ পরিবার থেকে আসা বিদ্যালয়গামী শিশু ও কিশোরীদের জন্য শিক্ষা বৃত্তির আওতা বাড়ানো; এবং ৩) কিশোরীদের পড়াশোনা সম্পূর্ণ করতে এবং বিদ্যালয়ে যাওয়া চালিয়ে যেতে উদ্বুদ্ধ করা।
সামাজিক নিরাপত্তা কর্মসূচি		
২০	পুষ্টি-প্রত্যক্ষ ও পুষ্টি-পরোক্ষ লক্ষ্যমাত্রা রয়েছে এমন সামাজিক নিরাপত্তা কর্মসূচির সংখ্যা	১) পুষ্টি সংবেদনশীলতা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে চলমান সামাজিক নিরাপত্তা কৌশলপত্র হালনাগাদ করা; ২) শহরে বসবাসকারী ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠী ও প্রান্তিক মানুষদের জন্য পুষ্টি সংবেদনশীল সামাজিক নিরাপত্তা প্রকল্প গ্রহণ ও বাস্তবায়ন করা; এবং ৩) সামাজিক নিরাপত্তা কর্মসূচি এবং পুষ্টি-প্রত্যক্ষ ও পুষ্টি-পরোক্ষ কার্যক্রমের মধ্যে সংযোগ স্থাপন এবং সমন্বয় সাধন করা।

বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজ বাস্তবায়ন ও পরিবীক্ষণ

বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজ এর সফল প্রয়োগ নিশ্চিত করার পূর্বশর্ত হচ্ছে কার্যকরী পরিবীক্ষণ ব্যবস্থা। জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি এই পরিবীক্ষণ ও মূল্যায়নের কার্য সম্পাদন করবে। জেলা/উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি নির্দিষ্ট সূচক/নির্দেশক অনুযায়ী তথ্য সংগ্রহ করে জাতীয় পুষ্টি পরিষদ বরাবর প্রেরণ করবেন। তথ্য প্রেরণ সহজ করার জন্য কার্যকর কম্পিউটারাইজড পদ্ধতি চালু করা হবে। জাতীয় পুষ্টি পরিষদ তথ্য প্রক্রিয়াকরণ ও প্রতিবেদন তৈরি করবেন।

মডিউল-২:
জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য, পুষ্টিকর রেসিপি

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা

জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা

জনগণের স্বাস্থ্য নির্ভর করে প্রধানত তাদের প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের উপর। নিচের ছকটিতে জাতীয় ও ব্যক্তি পর্যায়ে কোন খাদ্য ও খাদ্য উপাদান কি পরিমাণ গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশনা দেয়া হয়েছে।

ছক-: বিশ্বব্যাপী জনগণের মধ্যে পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা*

পুষ্টি উপাদানসমূহ	% মোট শক্তি / দৈনিক চাহিদা
কার্বোহাইড্রেট	৫৫-৭৫%
চিনি	<১০%
প্রোটিন	১০-১৫%
ফ্যাট	১৫-৩০%
সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	<১০%
বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৬-১০%
ওমেগা-৬ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৫-৮%
ওমেগা-৩ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	১-২%
ওমেগা-৬: ওমেগা-৩	৫:৪
ট্রান্স ফ্যাটি এসিড	<১%
কোলেস্টেরল	<৩০০ মি.গ্রা.
লবণ	<৫ গ্রাম
ফল ও সবজি	≥ ৪০০ গ্রাম

*** জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৩**

বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী

জনগণের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় ১০টি নির্দেশাবলী এবং পুষ্টিবার্তা সংযোজিত হয়েছে, যা সাধারণ জনগণের জন্য সহজবোধ্য। এটি পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে সময়োপযোগী ধারণার প্রেরণা যোগাবে। এর মাধ্যমে জনগণ কোন খাদ্য কি পরিমাণ গ্রহণ করবে, প্রতিদিন কি পরিমাণ তেল, লবণ, চিনি ও পানি গ্রহণ করবে সেই সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক ধারণা পাবে। এতে বিভিন্ন খাদ্যের সুফল ও কুফল সম্পর্কেও সংক্ষিপ্ত ধারণা দেওয়া হয়েছে। নির্দেশাবলীতে নিরাপদ খাদ্য ও রান্না সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেয়া হয়েছে, যা প্রয়োগ করলে খাদ্যের পুষ্টি উপাদানের অপচয় রোধ হবে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় থাকবে।

খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী

১) প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন।
২) পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
৩) প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।
৪) মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
৫) প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন।
৬) নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন।
৭) সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
৮) সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন।
৯) গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন।
১০) শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন।

নির্দেশিকা-১:
প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন

১.১ প্রতিদিন শারীরিক চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে শস্য ও শর্করাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী ভাত, রুটি বা অন্যান্য শস্যজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ভাত ও রুটির সাথে ডাল/মাছ/মাংস/ডিমজাতীয় খাবারের সমন্বয়ে তৈরি খাদ্য গ্রহণ করুন।
- চাল অতিমাত্রায় না ধুয়ে বসাভাত গ্রহণ করুন।
- লাল চাল ও লাল আটা হলো প্রোটিন, আঁশ, তেল, খনিজ লবণ ও ভিটামিনের উৎস। সুতরাং এসব খাদ্য প্রতিদিন গ্রহণ করুন।

১.২ প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী মাছ, মাংস, ডিম এবং ডাল গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- প্রতিদিন মাঝারি আকারের ১-৪ টুকরা মাছ/মাংস এবং ১/৫ থেকে ১/২ কাপ ডাল (৩০-৬০ গ্রাম) গ্রহণ করুন।
- প্রাণিজ প্রোটিনের অনুপস্থিতিতে ভাত ও ডাল অথবা মুড়ি ও ছোলার ওজনের আদর্শ অনুপাত ৩:১ বজায় রাখুন।

১.৩ প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- প্রতিদিন কমপক্ষে ২টি মৌসুমি ফল (১০০ গ্রাম) গ্রহণ করুন। যেমন: ১টি চাপা কলা, ১টি আমড়া ইত্যাদি।

- খাদ্য গ্রহণের পর আয়রনের পরিশোষণ বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল যেমন: আমলকি, পেয়ারা, জাম্বুরা, পাকা আম ইত্যাদি গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন অন্তত ১০০ গ্রাম বা ১ আঁটি শাক এবং ২০০ গ্রাম বা ২ কাপ সবজি গ্রহণ করুন।

১.৪ পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- সুস্থতার জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ১ কাপ (১৩০-১৫০ মি.লি) দুধ বা আধা কাপ দই গ্রহণ করুন।

নির্দেশিকা-২: পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- প্রতিদিন জনপ্রতি (প্রাপ্ত বয়স্ক) গড়ে ৩০-৪৫ মি.লি. বা ২-৩ টেবিল চামচ তেল গ্রহণ করুন।
- রান্নায় প্রধানত উদ্ভিজ্জ তেল (যেমন: সরিষা, সয়াবিন, রাইসব্রান তেল) ব্যবহার করুন।
- ঘি, ডালডা ও মাখন যথাসম্ভব কম ব্যবহার করুন।
- অতিরিক্ত ভাজা এবং তৈলাক্ত খাবার বর্জন করুন।
- নিয়মিত উচ্চ চর্বিযুক্ত বেকারির খাদ্য (কেক, পেস্ট্রি ইত্যাদি), ফাস্টফুড (হটডগ, বার্গার ইত্যাদি), উচ্চ ক্যালরিযুক্ত খাদ্য (পরোটা, কাচ্চি, বিরিয়ানি, পোলাও, কোরমা, রেজালা), প্রক্রিয়াজাত মাংস, গ্রিল চিকেন ইত্যাদি পরিহার করুন। এই খাবারগুলোতে ট্রান্সফ্যাট থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- বাজারের সনদবিহীন খোলা তেল গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা-৩: প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- প্রতিদিন ১ চা চামচ এর কম পরিমাণ আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।
- খাবারের সময় বাড়তি লবণ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।
- উচ্চমাত্রার লবণাক্ত খাদ্য পরিহার করুন বা সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- টেস্টিং সল্ট গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা-৪:
মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- দৈনিক ২৫ গ্রাম বা ৫ চা চামচ-এর কম পরিমাণে চিনি গ্রহণ করুন।
- মিষ্টি কোমল পানীয় বর্জন করুন।
- বেকারির তৈরি খাবার যেমন: বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি, চকলেট, ক্যান্ডি, মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- বিভিন্ন প্রকার মৌসুমি ফল খেয়ে প্রাকৃতিক চিনি গ্রহণকে উৎসাহিত করুন।

নির্দেশিকা-৫:
প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন

পুষ্টিবার্তা

- প্রতিদিন ১.৫-৩.৫ লিটার অর্থাৎ ৬-১৪ গ্লাস পানি পান করুন।
- কোমল পানীয় এবং কৃত্রিম জুসের পরিবর্তে ডাবের পানি অথবা টাটকা ফলের রস পান করা পুষ্টিসম্মত।

নির্দেশিকা-৬:
নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- ভরা মৌসুমে পরিপক্ক শাকসবজি ও ফলমূল ক্রয় করুন যা পুষ্টিতে পরিপূর্ণ এবং সাশ্রয়ী।
- খাদ্য গ্রহণের পূর্ব পর্যন্ত পচনশীল খাদ্যকে ফ্রিজে বা ঠান্ডা জায়গায় রাখুন।
- দূষিত পানি দ্বারা তৈরি এবং জীবাণুযুক্ত খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- মাছ, মাংস, শাকসবজি ও ফলমূল ক্রয় করার সময় যথাসম্ভব রং, গন্ধ ও আকার যাচাই করুন।
- কাটা, ক্ষতযুক্ত খাদ্যদ্রব্য ও পাখি দ্বারা দূষিত খাদ্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।
- ঢাকনাবিহীন বা খোলা খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা-৭:
সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন

পুষ্টিবার্তা

- সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং শারীরিক শ্রমের সমন্বয়ে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট বিভিন্ন শারীরিক শ্রম যেমন: হাঁটা, দৌড়ানো, ব্যায়াম করা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা ইত্যাদিতে অভ্যস্ত হোন।
- খাদ্য গ্রহণের পরে হালকা শারীরিক শ্রম যেমন: হাঁটা অথবা ঘরের কাজকর্ম করুন।

নির্দেশিকা-৮:
সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন

পুষ্টিবার্তা: রান্নার সঠিক পদ্ধতি

- সবজি রান্নার জন্য উচ্চ তাপে ও কম সময়ে রান্নার পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- ভাপানো এবং সেঁকা খাবার অধিক পুষ্টিসম্মত।
- কাটার পরে ফল ও সবজি বাতাসে খোলা অবস্থায় রাখবেন না।
- রান্নার সময় ঢাকনা ব্যবহার করুন।
- ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার এড়িয়ে চলুন।

পুষ্টিবার্তা: খাদ্যাভ্যাস

- খাবার সময়মত গ্রহণ করুন এবং অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ এড়িয়ে চলুন।
- খাবার ভালোমত চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- খাবারের শেষে মৌসুমি ফল খান।
- সন্তানকে অতিরিক্ত খাবার খাওয়ানো থেকে বিরত রাখুন।

পুষ্টিবার্তা: সুস্থ জীবনযাপন

- খাবারের পরপরই ঘুমানোর অভ্যাস পরিহার করুন এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দৈনিক ৬-৮ ঘন্টা সুনিদ্রার অভ্যাস করুন।
- দৈনিক কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করুন।
- ধূমপান, মদ্যপান, তামাক এবং সুপারি চিবানোর মত অভ্যাসসমূহ পরিহার করুন।
- খাওয়ার আগে, খাওয়ার পরে, বাথরুম ব্যবহারের পরে এবং বাইরে থেকে বাড়িতে ঢুকে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।

- প্রতি সপ্তাহে একবার নখ কাটুন।
- ২ বছর বয়স থেকে প্রত্যেক (গর্ভবতী মা ব্যতীত) ৬ মাস অন্তর অন্তর একবার কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাবারের পর গ্রহণ করুন।
- বছরে অন্তত একবার মেডিকেল চেক-আপ করুন।

নির্দেশিকা-৯:
গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন

পুষ্টিবার্তা

- গর্ভাবস্থায় আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন-মাংস, বুটের ডাল, পাটশাক, কচুশাক, চিড়া ইত্যাদি গ্রহণ করুন।
- এ সময় মৌসুমি ফল বিশেষ করে খাবারের পর খাবেন।
- চা, কফি প্রধান দুই খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে গ্রহণ করুন।
- গর্ভাবস্থায় সঠিক ওজন বৃদ্ধি বজায় রাখুন।
- একবারে খেতে না পারলে বারে বারে খাবেন।
- খাবার সম্পর্কিত ভ্রান্ত ধারণা ও কুসংস্কার এড়িয়ে চলুন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা করুন।

নির্দেশিকা-১০:
শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন

পুষ্টিবার্তা

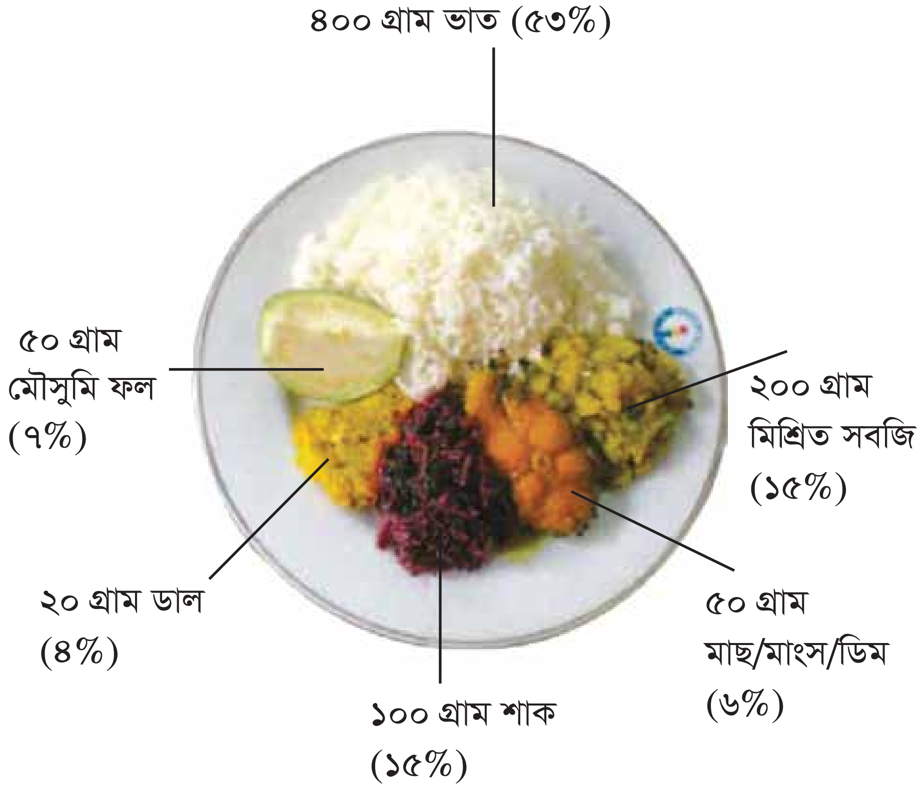
- শিশু জন্মের পর ১ ঘন্টার মধ্যে শাল দুধ পান করান।
- শিশুর বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান।
- প্রসূতি মায়ের জন্য পারিবারিকভাবে আন্তরিক সহযোগিতা ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করুন।
- শিশুর ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি যথাযথ পরিপূরক খাবার (আলু সিদ্ধ, ডিম সিদ্ধ, পাকা কলা, খিচুড়ি) দেওয়া এবং ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান।
- ১ বছর বয়স থেকে শিশু নিজে নিজে খাবে, জোর করে খাওয়ানো ঠিক নয়।
- শিশুকে কোমল ও মিষ্টি পানীয় দেওয়া থেকে বিরত রাখুন, এগুলো দাঁতের ক্ষয় ঘটায়।
- স্তন্যদায়ী মাকে ধূমপান, মদ্যপান, তামাক ও ক্ষতিকর ঔষধ সেবন থেকে বিরত রাখুন।

খাদ্য পিরামিড

নিচে খাদ্য পিরামিডটিতে পরিমাণগত এবং গুণগত উভয় প্রকার খাদ্য উপাদান অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। শস্যজাতীয় খাদ্য এই পিরামিডের ভিত্তি যা চাহিদামত গ্রহণ করতে বলা হয়েছে। পিরামিডের মাঝখানে শাকসবজি, ফল এবং মাছ/মাংসের প্রয়োজনীয় পরিবেশন সম্পর্কে বলা হয়েছে। শাকসবজি ও ফলমূল পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং মাছ, মাংস ও ডালজাতীয় খাবার চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করা উচিত। পিরামিডের উপরের দিকে দুধ এবং চর্বিজাতীয় খাবারগুলোর কথা বলা হয়েছে-যেগুলো যথাক্রমে পর্যাপ্ত ও পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। পিরামিডের শীর্ষে চিনির কথা বলা হয়েছে যা অল্প/সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে।

খাদ্য পিরামিড

নিরাপদ ও সুষম খাবার প্লেটের ধারণা



প্লেট পদ্ধতিতে একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দুপুরের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত (ওজনের ভিত্তিতে)

খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ

১ কাপ (২০০ গ্রাম) রান্না করা সবজি (২ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১টা ডিম (৬০ গ্রাম, ১ পরিবেশন) থেকে ৭০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১ কাপ (১০০ গ্রাম) রান্না করা ভাত (১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১টি কলা (১০০ গ্রাম, ১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১ কাপ মাঝারি ঘনডাল (১৫০ মি.লি বা ৩০ গ্রাম শুকনো ডাল, ১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১৫০ মি. লি. দুধ (১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১ টুকরা (৮০ গ্রাম) রান্না করা মাছ (১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

১৫ মি. লি. তেল (১ পরিবেশন) থেকে ১৩৫ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

বারডেম হাসপাতালে ব্যবহৃত আদর্শ মাপের কাপ বাটি এবং চামচ নির্দেশিকাতে পরিমাপক এবং পরিবেশনে ব্যবহৃত হয়েছে।

খাদ্য পরিবেশন তালিকা

শস্য, মাছ, মাংস এর প্রতি পরিবেশন থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়। ফল ও সবজি এর প্রতি পরিবেশন থেকে ৫০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

ছক-: খাদ্য পরিবেশন তালিকা

খাবার	পরিবেশন সংখ্যা	গ্রাম/পরিবেশন	পরিবেশন আকার (রান্না ছাড়া)	কিলোক্যালরি
চাল	৯-১২	৩০	১/৫ কাপ	১০০
আটা	১-৩	৩০	১/৩ কাপ	১০০
আলু	২-৩	৭৫	১ মাঝারি	৫০
ডাল	১-২	৩০	১/৫ কাপ	১০০
শাক	১-২	১৫০	১ আঁটি	৫০
সবজি	১-২	১৫০	১½ কাপ	৫০
ফল	১-২	১০০	২টি (ছোট)	৫০
মাছ, মাংস	১-৩	১০০	২ টুকরা	১০০
ডিম	১	৬০	১ টি	১০০
দুধ	১-৩	১৫০	১ কাপ	১০০
চিনি	৩-৫	৫	১ চা চামচ	২০
রান্নায় ব্যবহৃত তেল	২-৪	১৫ মি.লি.	১ টে.চামচ/৩ চা চামচ	১৩৫
মশলা*	১	২০	৪ চা চামচ	৫০

১ কাপ = ১৫০ গ্রাম বা মি.লি.
১ টেবিল চামচ বা ৩ চা চামচ = ১৫ মি.লি.
*মশলা- পেঁয়াজ, রসুন, আদা, হলুদ এবং মরিচ (শুকনো)।

দৈনিক কাঙ্ক্ষিত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

নিচের ছকটিতে বাংলাদেশের পূর্ণবয়স্ক একজন ব্যক্তির প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ দেয়া হয়েছে। বাংলাদেশের একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক খাদ্য চাহিদা, আদর্শ ওজন, শারীরিক পরিশ্রম, লিঙ্গ, বয়স, উচ্চতা বিবেচনা করে ২৪৩০ কিলোক্যালরি নির্ধারণ করা হয়, যেখানে ৫৬% খাদ্যশক্তি আসবে শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে এবং প্রাণিজ খাদ্য থেকে আসবে ১০.৫% খাদ্যশক্তি। এর সাথে প্রতিদিন ৪০০ গ্রাম শাকসবজি ও ফল খাওয়ার কথা বলা হয়েছে।

ছক-: বাংলাদেশিদের জন্য কাঙ্ক্ষিত খাদ্য গ্রহণ*

খাদ্য		ডিডিপি, বারডেম, ২০১৩ (২৪৩০ কিলোক্যালরি)	
		কাঙ্ক্ষিত গ্রহণ (গ্রাম)	% মোট শক্তি
মোট শস্য		৪০০	৫৬
চাল		৩৫০	৪৯
গম ও অন্যান্য শস্য		৫০	৭
ডাল		৫০	৬.৫
প্রাণিজ খাদ্য		২৬০	১০.৫
মাছ		৬০	৩
মাংস		৪০	২
ডিম		৩০	২
দুধ ও দুধজাতীয় খাবার		১৩০	৩.৫
ফল		১০০	৩
শাকসবজি	পাতা জাতীয়	১০০	২
	অন্যান্য	২০০	২
আলু		১০০	৪
রান্নায় ব্যবহৃত তেল		৩০	১১
চিনি/গুড়		২০	৩
মশলা		২০	২
মোট		১২৮০	১০০

*Desirable Dietary Pattern for Bangladesh (DDP), 2013

মেনু পরিকল্পনা

শারীরিক ওজন, শারীরিক কার্যকলাপের ধরণ, শারীরিক অবস্থা, মৌসুমি খাদ্য এবং খাদ্যের বৈচিত্র্যতার উপর ভিত্তি করে মেনু পরিকল্পনা করা হয়েছে।

প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ

বয়স	: (১৯-২৯ বছর)
কাজের ধরণ	: হালকা
বর্তমান শক্তি চাহিদা	: ২৪৩০ কিলোক্যালরি/দিন*
ওজন	: ৬০ কেজি

শক্তি (কিলোক্যালরি) চাহিদার ভিত্তিতে শর্করা, প্রোটিন ও চর্বির চাহিদা নির্ণয়:

৭০% কিলোক্যালরি শর্করা (৫০% শস্যজাতীয় + ২০% অন্যান্য খাদ্য থেকে)

২০% কিলোক্যালরি চর্বি থেকে

১০% কিলোক্যালরি প্রোটিন থেকে

১০০%

২৪৩০ কিলোক্যালরি শক্তির জন্য পুষ্টি উপাদানের অনুপাত নিচে দেখানো হল:

শর্করা

৭০% x ২৪৩০ কিলোক্যালরি = ১৭০১ কিলোক্যালরি;

১৭০১ কিলোক্যালরি ÷ ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৪২৫ গ্রাম।

অতএব, পুরুষের ৪২৫ গ্রাম শর্করা প্রয়োজন।

চর্বি

২০% x ২৪৩০ কিলোক্যালরি = ৪৮৬ কিলোক্যালরি;

৪৮৬ কিলোক্যালরি ÷ ৯ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৫৪ গ্রাম।

অতএব, পুরুষের ৫৪ গ্রাম চর্বি প্রয়োজন।

প্রোটিন

১০% x ২৪৩০ কিলোক্যালরি = ২৪৩ কিলোক্যালরি;

২৪৩ কিলোক্যালরি ÷ ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৬১ গ্রাম।

অতএব, পুরুষের ৬১ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন।

* দৈনিক পরিশ্রমের পরিবর্তনের সাথে দৈনিক শক্তি চাহিদার পরিবর্তন হবে।

নারীদের ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য নিশ্চিতকরণ

ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য নিশ্চিতকরণের জন্য অনুমোদিত ১০টি খাদ্যশ্রেণির কমপক্ষে ৫ অথবা অধিক খাদ্যশ্রেণি হতে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। খাদ্যে অণুপুষ্টি উপাদানের (ভিটামিন এবং খনিজ লবণ) পর্যাপ্ততা নিশ্চিতকরণের জন্য খাদ্য বৈচিত্র্য অন্যতম নির্দেশক হিসেবে কাজ করে। অনুমোদিত ১০টি খাদ্যশ্রেণির তালিকা নিম্নে দেয়া হল (চিত্রসহ):

১) সব ধরনের শর্করা বহুল প্রধান খাদ্য (যেমন: ভাত, গম, ভূট্টা, রুটি)
২) বিচি এবং মটর (যেমন: ছোলা, ডাল)
৩) বাদাম এবং বীজ (যেমন: চিনাবাদাম, তিল, নারকেল)
৪) দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য
৫) আমিষ জাতীয় খাদ্য (যেমন: মাংস, মাছ, হাঁস-মুরগি, গরু, খাসি)
৬) ডিম (হাঁস, মুরগি)
৭) গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় শাকসবজি (সবুজশাক ও লালশাক)
৮) অন্যান্য ভিটামিন এ সমৃদ্ধ শাকসবজি ও ফল (যেমন: গাজর, মিষ্টিকুমড়া, আম, পেঁপে)
৯) অন্যান্য শাকসবজি (যেমন: বেগুন, লাউ, ঢ্যাঁড়স)
১০) অন্যান্য ফল (যেমন: কলা, পেয়ারা, আমড়া, আমলকি)

নারীদের জন্য ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্যতা প্রচার (MDD-W)
বাংলাদেশ MDD-W MUCH স্বাস্থ্যকর মগ

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এবং খাদ্য ও পুষ্টি প্রযুক্তিগত সহায়তা-৩ প্রকল্প (FANTA) ২০১৮ সালের জুলাই মাসে একটি আলোচনা সভার আয়োজন করে। সেখানে তারা নারীদের খাবারে অপুষ্টির এবং পর্যাপ্ততা পরিমাণের জন্য সারাবিশ্বে ব্যবহার উপযোগী পরিবর্তিত নতুন নির্দেশক মেনে নেওয়ার সমঝোতায় পৌঁছেছিল। তারা যে নতুন নির্দেশনাটি ব্যবহার করেছিল সেটি হল নারীদের সর্বনিম্ন খাদ্য বৈচিত্র্যতার অর্থাৎ নারীদের খাদ্য তালিকার ন্যূনতম বৈচিত্র্য আনার উক্তিটি আলোচনা সভায় অংশগ্রহণকারী শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, আন্তর্জাতিক গবেষণা প্রতিষ্ঠান, জাতিসংঘ এবং দাতা সংস্থার পক্ষ থেকে অনুমোদন ও সমর্থন পেয়েছিল।

নতুন নির্দেশনাটি ১০টি খাদ্যশ্রেণির মধ্যে থেকে ৫টি খাদ্যশ্রেণি গ্রহণের চিত্র প্রতিফলিত করে। নিচের তালিকাটি দেখুন এবং জরিপের মাধ্যমে তালিকাটি তৈরি করা যেতে পারে। এটা মূল্যায়ন, লক্ষ্য নির্ধারণ, জনগণের সমর্থন অর্জনের একটি নতুন মাধ্যম। সহজ অথচ সুরুচিপূর্ণ সাড়া দেওয়ার জন্য এটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন এটি অণুপুষ্টি এর পর্যাপ্ততার উপর জোরালো দৃষ্টিপাত করে নারীদের খাদ্যের গুণাগুণ নির্দেশ করে। বিপরীতধর্মী নির্দেশ গ্রহণের সাথে ১০টি খাদ্যশ্রেণি এর মধ্য থেকে কমপক্ষে ৫টি খাদ্যশ্রেণি হতে খাদ্য গ্রহণের জন্য পরামর্শ গ্রহণ করার জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়েছিল। যে সকল নারীরা কম সংখ্যক খাদ্যশ্রেণি হতে খাদ্য গ্রহণ করে তাদের চাইতে যারা ৫ অথবা তার বেশি খাদ্যশ্রেণি হতে খাদ্য গ্রহণ করে তাদের প্রয়োজনীয় অণুপুষ্টিজনিত অভাব পূরণের সম্ভাবনাও বেশি থাকে।

নতুন নির্দেশক প্রচার এবং প্রসারের অংশ হিসেবে খাদ্য পরিকল্পনা এবং পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ সরকার, Meeting the Undernutrition Challenge (MUCH) প্রকল্পের সাথে যৌথভাবে এবং যুক্তরাষ্ট্রের আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থা (USAID) এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন (EU) এর সহযোগিতায় MDD-W ব্যবহার করে "মগ কাপ" পুষ্টি শিক্ষা উপকরণ তৈরি করে। বৈচিত্র্যময় খাদ্য গ্রহণের প্রতি সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে "খাদ্য বৈচিত্র্যের জন্য প্রতিদিন ১০টি খাদ্যশ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে ৫ বা ততোধিক খাদ্যশ্রেণি হতে খাদ্য খান" স্মারক বার্তাটি ইংরেজি এবং বাংলা উভয় ভাষায় তৈরি করা হয়। জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক প্রশিক্ষণ, কমিউনিটিতে প্রার্থীদের দলীয় আলোচনা সভা এবং পুষ্টি শিক্ষা ক্যাম্পেইনে বিতরণ এবং প্রচারের মাধ্যমে এই বার্তাটির প্রসার ঘটানো হয়। বার্তাটি প্রায় ১০০০ জন মানুষের কাছে পৌঁছানো সম্ভব হয়।

MDD-W খাদ্য বিভাগ	
১. সব ধরণের শর্করা বহুল প্রধান খাদ্য (ভাত, গম, ভুট্টা, রুটি)	৬. ডিম (হাঁস, মুরগি)
২. বিচি এবং মটর (ছোলা, ডাল)	৭. গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় শাকসবজি (সবুজ শাক ও লাল শাক)
৩. বাদাম এবং বীজ (চিনাবাদাম, তিল, নারকেল)	৮. অন্যান্য ভিটামিন এ সমৃদ্ধ শাকসবজি ও ফল (গাজর, মিষ্টিকুমড়া, আম, পেঁপে)
৪. দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য	৯. অন্যান্য শাকসবজি (বেগুন, লাউ, ঢ্যাঁড়স)
৫. আমিষ জাতীয় খাদ্য (মাংস, মাছ, হাঁস-মুরগি)	১০. অন্যান্য ফল

১৫ গ্রাম এর চেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ, খাবারের বৈচিত্র্যতার ক্ষেত্রে করা হয় না।

Referance : http://www.fao.org/3/a-a0044e.pdf

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Food and Agriculture Organization of the United Nations

MDD-W MUCH Healthy Mug এর মূল বার্তা

খাদ্য বৈচিত্র্যের জন্য প্রতিদিন ১০টি খাদ্যশ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে ৫ বা ততোধিক খাদ্য খান।

পুষ্টিকর খাবারের থালা: এক বেলার আহারে খাদ্য বৈচিত্র্য

এই স্বাস্থ্যকর খাবারের থালাটি গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের খাদ্য মন্ত্রণালয়ের খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ), স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, এফএইচআই৩৬০, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, বারডেম, ব্র্যাক, ইউএসএআইডি, ইইউ এবং এফএও এর একটি যৌথ উদ্যোগ। থালাটি শুধুমাত্র পুষ্টি শিক্ষা ও প্রশিক্ষণের জন্য ব্যবহার্য।

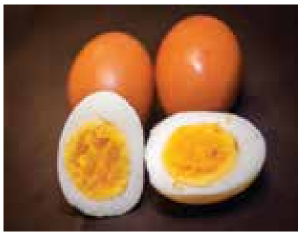
বিস্তারিত জানতে দেখুনঃ
http://fpmu.gov.bd/agridrupal/healthy-food-plate-effective-tool-nutrition-counsellingbangladesh
অথবা QR Code টি স্ক্যান করুন

শিশুদের পরিপূরক খাবারে খাদ্য বৈচিত্র্য

শিশুদের খাদ্য বৈচিত্র্যের জন্য মায়ের দুধসহ পাশাপাশি প্রতিদিন ৮টি খাদ্যশ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে ৫ বা ততোধিক খাদ্যশ্রেণি থেকে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

৮টি খাদ্যশ্রেণি-

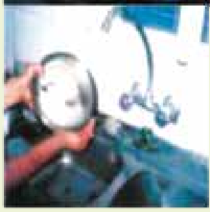
১) শস্য ও শস্যজাত খাবার
২) ডাল, বীজ ও বাদাম জাতীয় খাবার
৩) দুধ ও দুধজাতীয় খাবার
৪) মাছ ও মাংস জাতীয় খাবার
৫) ডিম
৬) ভিটামিন-এ জাতীয় ফল ও সবজি
৭) অন্যান্য ফল ও সবজি
৮) মায়ের দুধ



ছবির সৌজন্যেঃ মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ (MUCH), জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এবং বাংলাদেশ ব্রেষ্টফিডিং ফাউন্ডেশন, আইপিএইচএন

পুষ্টিকর খাবার-সবুজ ভাতের রেসিপি বর্ণনা

১. উপকরণ:
৩ ভাগ চাল (ছোট ৩ কাপ), ২ ভাগ ডাল (১৫০ গ্রাম) অথবা শুকনো বিচি, ২ ভাগ (১ মাঝারি আঁটি) শাকজাতীয় সবজি (সজনে পাতার ক্ষেত্রে ১/২ পরিমাণ নিন), ৩/৪ টমেটো, ১টি বড় পেঁয়াজ, ১½ ভাগ ডিম, ১ আঁটি ধনেপাতা, ২ টেবিল চামচ তেল, লেবু, আদা, রসুন, তেজপাতা, গরম মশলা/জিরার গুঁড়া, লবণ এবং ৪ কাপ পানি।



২. চাল ও ডাল বেছে, পরিষ্কার করে, ধুয়ে নিন।

৩. আদা, রসুন ও কাঁচা মরিচ একসাথে বেটে নিন। ধনেপাতা পরিষ্কার করে ধুয়ে কুচি করে নিন।

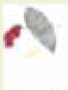
৪. পেঁয়াজ কেটে নিন।

৫. ডিম সিদ্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে নিন।

৬. শাকজাতীয় সবজিগুলো পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন।

৭. পেঁয়াজ ২-৩ মিনিট ভেজে নিন।

৮. চাল ডাল যোগ করে ৩ মিনিট ভেজে নিন।



৯. এবারে বাটা মশলা যোগ করে ২/৩ মিনিট ভেজে নিন।

১০. কুচি করা শাকজাতীয় সবজিগুলো যোগ করে ২০-২৫ মিনিট রান্না করুন যতক্ষণ না পানি শুষে নেয় এবং চাল ও ডাল রান্না হয়ে যায়।

১১. কুচি করে কাটা ধনেপাতা, গরম মসলা/জিরার গুঁড়া যোগ করে ভাল ভাবে মিশিয়ে নিন।

১২. টুকরো করা টমেটো, শসা, সিদ্ধ করা ডিম ও লেবুসহ পরিবেশন করুন।

পরিবেশনঃ ৮ জন

প্রতি পরিবেশনে পুষ্টিমান

শক্তি ৩০০ কিলোক্যালরি, শর্করা ৪৫ গ্রাম, আমিষ ১২ গ্রাম, চর্বি ৭ গ্রাম, ভিটামিন-এ (আরআই) ৯১ মাইক্রোগ্রাম, লৌহ ৪ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৭৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-সি ২৩ মিলিগ্রাম।

প্রতি পরিবেশনে খরচঃ ১৫-২০ টাকা

টেকনিক্যাল নোটঃ সবুজ ভাত এর প্রস্তুত প্রণালী

১) সবুজ ভাত একটি পুষ্টিকর প্রধান খাদ্য। যেখানে বিভিন্ন ধরণের শস্য, ডাল, শাকজাতীয় সবজি, টমেটো, টাটকা ও শুকনো মশলা এবং তেল ব্যবহৃত হয়।

২) শাকজাতীয় সবজি (যেমন-পালংশাক, সজনে পাতা ইত্যাদি), অণুপুষ্টি যেমন- বিটা ক্যারোটিন (ভিটামিন-এ), লৌহ, ক্যালসিয়াম, ফলিক এসিড এর উৎস অপরদিকে টমেটোতে রয়েছে বিটা ক্যারোটিন (ভিটামিন-এ) এবং ভিটামিন-সি।

৩) ভাত ও তেল শক্তি প্রদান করে অন্যদিকে ডাল/বিচি এবং ডিম আমিষ ও শক্তি প্রদান করে।

৪) ডিম ভিটামিন-এ, আমিষ এবং রিবোফ্লাভিন প্রদান করে।

৫) ডিম ও তেল যোগ করায় শাকজাতীয় সবজি এবং টমেটো থেকে বিটা-ক্যারোটিন এর শোষণ ক্ষমতা বেড়ে যায়।

৬) শাকজাতীয় সবজি যেমন-পালং শাক ও সজনে পাতা, টমেটো বসতবাড়ির বাগানে অথবা গ্রামের বাজারে সহজলভ্য।

৭) ধনেপাতা যোগ করায় খাবারের বিটা ক্যারোটিন ও ভিটামিন-সি এর মাত্রা বেড়ে যায়। আদা, রসুন ও কাঁচা মরিচ যোগ করায় এরা খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করার সাথে সাথে খাবারের কিছু ভিটামিন ও খনিজ পদার্থও যোগ করে।

৮) রেসিপিটি বর্ণনা করে যে, কিভাবে বিভিন্ন রকমের এবং সঠিক পরিমাণে বিভিন্ন খাদ্য উপাদান (শস্য, ডাল, বিচি, ডিম, টমেটো, তেল) ব্যবহার করে কিভাবে খাদ্য বৈচিত্র্য এবং পুষ্টি উপাদানের আধিক্য বাড়ানো যায়।

৯) রেসিপিটি খাবার তৈরির সঠিক পদ্ধতি বর্ণনা করে, যেমন-ভাত রান্নায় যথাসম্ভব কম পানি ব্যবহার করা উচিত (শোষণ পদ্ধতি অনুসারে) যাতে ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স এর ক্ষয় কম হয়।

১০) রেসিপিটি একটি একক প্রধান খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করা যায় তাছাড়া প্যাকেট লাঞ্চ হিসেবে বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়ে/স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীরা নিতে পারে।

১১) এটি সাংস্কৃতিকভাবে গ্রহণীয় এবং এটি খিচুড়ির-ই একটি রূপ/ধরণ, যেখানে সবুজ শাক ও অন্য খাদ্য উপাদান যোগ করা হয়েছে।

মডিউল-৩:
খাদ্য নিরাপদতা, স্বাস্থ্যবিধি, নিরাপদ খাদ্য তৈরি

খাদ্যে ভেজাল

ভূমিকা

জীবনধারণ পোষণ এবং পুষ্টির জন্য অত্যাবশ্যকীয় হল খাদ্য। একজন মানুষ নিজের এবং পরিবারের প্রয়োজন মেটাতে কঠিন পরিশ্রম করে অর্থ রোজগার করে। কিন্তু দিনের শেষে আমরা নিশ্চিত নই আমরা কি খাচ্ছি। আমরা হয়ত বিপজ্জনক রং, কাঠগুঁড়া, সাবান, পাথর, শিল্পে ব্যবহৃত মাড়, অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল, ফরমালিন, ক্যালসিয়াম কার্বাইড এবং এই রকম আরো অনেক কিছু খাচ্ছি। দূষিত খাদ্য এবং পানীয় রোগ সংক্রমণের সাধারণ উৎস। প্রায়ই আমরা খাদ্যের মাধ্যমে সুস্বাস্থ্যের পরিবর্তে রোগ ডেকে আনি।

ভেজাল মেশানো কি?

খাদ্যে ভেজাল মেশানো হল এমন একটি কাজ যেখানে ইচ্ছাকৃতভাবে খাবারে নিম্নমানের বস্তু মিশিয়ে বা কিছু মূল্যবান খাদ্য উপাদান অপসারণ করে খাদ্যের গুণগত মান কমিয়ে বিক্রি করা হয়। খাদ্যে ভেজাল মেশানো বলতে শুধুমাত্র খাদ্যের প্রকৃতি, উপাদানে এবং গুণমানে কুপ্রভাব সৃষ্টি করে এমন উদ্দেশ্যমূলক ভেজাল বস্তু যোগ করা, খাদ্য পরিবর্তন করাকেই ধরা হয় না বরং উৎপাদন, ফসল তোলা, মজুত, প্রক্রিয়াকরণ, স্থানান্তরণ এবং বিতরণের সময়ে প্রাসঙ্গিক দূষণকেও ধরা হয়।

ভেজাল কি?

যে সকল পদার্থসমূহ খাদ্যকে অনিরাপদ, নিকৃষ্টমানের বস্তুর বাহক করে তুলতে ব্যবহার করা হয় তাকে ভেজাল বলা হয়। ভেজাল মেশানো খাদ্য বিপজ্জনক। কারণ এটা খাদ্যকে বিষাক্ত করে এবং স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। ভেজাল খাদ্য সুবুদ্ধি এবং সংগঠনের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থেকেও বঞ্চিত করতে পারে। বস্তুর ঘাটতি, মূল্যবৃদ্ধি, খাদ্য বৈচিত্র্যের জন্য গ্রাহকের চাহিদা, সচেতনতার অভাব, অবহেলা, গতানুগতিকতা ও গ্রাহকের উদ্দীপনার অভাব এবং খাদ্য ও খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ক আইনের প্রয়োগহীনতা হল খাদ্যে ভেজাল মেশানোর পেছনে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য কারণ। সাধারণত ভেজাল মেশানো হয় এমন খাদ্যগুলি হল দুধ ও দুধজাতীয় পণ্য, দানাশস্য, আটা, ডাল, বেসন, ভোজ্য তেল, মশলা (গোটা এবং গুঁড়া), কফি, চা, মিষ্টি খাবার (কনফেকশনারী), বেকিং পাউডার, মদ ছাড়া অন্য পানীয়, ভিনিগার এবং কারি পাউডার।

টেবিলঃ বিভিন্ন ধরণের ভেজাল

ধরণ	মিশ্রিত পদার্থ
অসৎ উদ্দেশ্যে মেশানো ভেজাল	বালি, মার্বেল কুচি, পাথর, মাটি, অন্যান্য ময়লা, কাঁচের মত পদার্থ, চকের গুঁড়া, পানি, খনিজ তেল, ফরমালিন, ক্যালসিয়াম কার্বাইড এবং ক্ষতিকর রং।
ঘটনাচক্রে মেশা ভেজাল	রোগ-পোকা দমনকারী ওষুধের অবশেষ, ইঁদুরের বর্জ্য, লার্ভা
ধাতব দূষক	জলের মধ্যে থাকা সীসা, দস্তার খেলনা, রং, রাসায়নিক কারখানার বর্জ্য পানি, কৌটার টিন।

টেবিলঃ খাদ্যে প্রচলিত ভেজাল নির্ণয় করার পদ্ধতি

ক্রমিক সংখ্যা	খাদ্য	ভেজাল উপকরণ	পরীক্ষা পদ্ধতি
১	সুজি	লৌহ চূর্ণ ওজন বাড়ানোর জন্য	একটি চুম্বক সুজির মধ্যে ঘোরালে লৌহ চূর্ণ চুম্বকের গায়ে উঠে আসবে।
২	সাবুদানা	বালি এবং ট্যালকম পাউডার	সামান্য জলে সাবুদানা গরম করতে হবে, শুদ্ধ সাবুদানা ফুলে উঠবে এবং পুড়িয়ে ফেললে এর কোনো ছাই থাকবে না।
৩	ডাল	লেড (সীসা) ক্রোমেট	৫ গ্রাম ডাল ৫ গ্রাম পানির সাথে মিশিয়ে ভালো করে নাড়াতে/ঝাঁকাতে হবে। তারপর, কয়েক ফোঁটা হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড যোগ করতে হবে। মিশ্রণের রং গোলাপী হয়ে গেলে বুঝতে হবে ডালে লেড ক্রোমেট আছে।
৪	গুড়	১. মেটানিল ইয়েলো ২. চকের গুঁড়া	১. গুড়ের দ্রবণে কয়েক ফোঁটা হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড যোগ করলে দ্রবণের রং ম্যাজেন্টা (লাল-নীল) হবে। ২. একটি টেস্টটিউবে অল্প পরিমাণ গুড় পানিতে দ্রবীভূত করতে হবে, চকের গুঁড়া থাকলে টেস্টটিউবের তলায় থিতিয়ে পড়বে।
৫	ঘি অথবা মাখন	বনস্পতি (ডালডা জাতীয়)	১ চা চামচ চিনি, ১০ মি.লি. হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিডে দ্রবীভূত করতে হবে। তারপর, ১০ মি.লি. ঘি গলিয়ে তার মধ্যে যোগ করে ১ মিনিট ভালো করে নাড়াতে/ঝাঁকাতে হবে। মিশ্রণটিকে ১০ মিনিট রেখে দিলে জলীয় অংশ যদি লাল রং ধারণ করে তাহলে বুঝতে হবে বনস্পতি আছে।

ক্রমিক সংখ্যা	খাদ্য	ভেজাল উপকরণ	পরীক্ষা পদ্ধতি
৬	দুধ	১.পানি ২. ফরমালিন	১) ল্যাকটোমিটারের সাহায্যে দুধের আপেক্ষিক গুরুত্ব মাপতে হবে। সাধারণত দুধের আপেক্ষিক গুরুত্ব = ১.১০৩০ থেকে ১.০৩৪০। ২) একটি টেস্টটিউবে ১০ মি.লি. দুধ নিয়ে তাতে ৫ মি.লি. গাঢ় সালফিউরিক অ্যাসিড টেস্টটিউবের ভিতরের গা বেয়ে ধীরে ধীরে ঢালতে হবে এমনভাবে যেন টেস্টটিউবটি না নড়ে। যদি দুটি তরলের সংযোগস্থলে নীল অথবা বেগুণি রংয়ের বলয় সৃষ্টি হয় তাহলে বুঝতে হবে দুধে ফরমালিন মেশানো হয়েছে।
৭	সবুজ কাঁচামরিচ এবং সবুজ শাক সবজি	ম্যালাকাইট গ্রীন	একটি তুলার টুকরো তরল প্যারাফিন-এ ভিজিয়ে সবুজ সবজির ত্বকের উপর ঘষলে যদি তুলার টুকরোটি সবুজ হয়, তাহলে বুঝতে হবে সবুজ শাক সবজিগুলোতে ম্যালাকাইট গ্রীন (এক রকমের কৃত্রিম সবুজ রং) নামক ভেজাল মেশানো হয়েছে।
৮	চা পাতা	শুকনো চা পাতার গুঁড়া এবং কৃত্রিম রং	একটি সাদা এবং ভেজা কাটিং পেপারের উপর চা পাতার গুঁড়া ছড়িয়ে দিতে হবে। যদি কাটিং পেপারে হলুদ এবং লাল রংয়ের দাগ দেখা যায়, তাহলে বুঝতে হবে চা পাতায় কৃত্রিম রং মেশানো হয়েছে।
৯	এলাচ/এলাচি	তেল বের করা এবং ত্বকের উপরে ট্যালকম পাউডারের প্রলেপ	এলাচি/এলাচের ত্বকের উপর আঙুল ঘসলে ট্যালকম আঙুলে লেগে থাকবে। ঘ্রান নিলে যদি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সুগন্ধ না পাওয়া যায়, তাহলে বুঝতে হবে অপরিহার্য তৈলাক্ত পদার্থ সরিয়ে ফেলা হয়েছে।
১০	গোলমরিচ	পেঁপের বীজ	ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখা যাবে পেঁপের বীজগুলি শুকনো, ডিম্বাকৃতি এবং ধূসর-বাদামি রংয়ের।
১১	দারুচিনি/দারচিনি	গাছের ছাল	গাছের ছাল দারুচিনি থেকে অনেক শক্ত এবং দারুচিনির মত বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সুগন্ধও থাকে না।
১২	লবঙ্গ	তেল বের করা	যদি তেল বের করে নেওয়া হয়, তাহলে লবঙ্গগুলি অনেক শুকনো দেখাবে এবং লবঙ্গের বৈশিষ্ট্যপূর্ণ স্বাদও থাকবে না।

ক্রমিক সংখ্যা	খাদ্য	ভেজাল উপকরণ	পরীক্ষা পদ্ধতি
১৩	কালো জিরা	কয়লা গুঁড়া মেশানো ঘাসের দানা	যদি হাতের তালুতে নিয়ে ঘষা হয়, তাহলে হাতের তালু কালো হয়ে যাবে।
১৪	মরিচের গুঁড়া	কাঠের গুঁড়া এবং লাল রং	এক পাত্র পানিতে মরিচের গুঁড়া ছড়িয়ে দিলে কাঠের গুঁড়া ভেসে থাকবে এবং রং মেশানো থাকলে পানি সেই রং ধারণ করবে।
১৫	হলুদ	মেটানিল ইয়োলো	যখন হলুদের দ্রবণে গাঢ় হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড মেশানো হয় তখন এটি ম্যাজেন্টা (লাল-নীল) রং এ পরিণত হবে যদি মেটানিল ইয়োলো থাকে।
১৬	সাধারণ লবণ	সাদা পাউডার	এক গ্লাস পানির মধ্যে ১ চামচ লবণ যোগ করে নাড়াতে হবে। সাদা পাউডার থাকলে দ্রবণের রং সাদা হবে এবং অন্যান্য অদ্রবণীয় দূষিত পদার্থ থিতিয়ে পড়বে।
১৭	আয়োডিনযুক্ত লবণ	সাধারণ লবণ	একটি আলুর টুকরোতে লবণ ছিটিয়ে দেওয়ার ১ মিনিট পরে দুই ফোঁটা লেবুর রস দিলে, যদি নীল রং ধারণ করে তাহলে বুঝতে হবে এটি আয়োডিনযুক্ত লবণ। নীল রং ধারণ না করলে বুঝতে হবে এটি সাধারণ লবণ।

ঘরোয়া খাদ্য নিরাপদতা ও খাদ্য তৈরির কৌশল

ভূমিকা

সবজি এবং ফল হল ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের অন্যতম উৎস। এগুলো শরীরে শর্করা, আমিষ এবং খাদ্য আঁশেরও যোগান দেয়। রান্নার সময়ে পুষ্টি উপাদানের পরিমাণগত বা গুণগত মানের ক্ষতি হতে পারে। সবজির খাদ্যযোগ্য অংশকে বাদ দেয়া হলে খাদ্যের পরিমাণগত ক্ষতি হয়।গুণগত মানের ক্ষতি হয় রান্নার সময়ে ভিটামিন কমে যাওয়ার মধ্য দিয়ে। বিশেষত পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন যেমন- থায়ামিন, রাইবোফ্লাভিন এবং ভিটামিন-সি। তাই সঠিক পদ্ধতি এইসব ক্ষতি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

পুষ্টি উপাদানের ক্ষতি কমানোর জন্য খাদ্য তৈরির কৌশল

- সবজি ও ফলমূল কাটার আগে সবসময় ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। কাটার পরে ধোয়া হলে পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিনসমূহ ফেলে দেওয়া পানির সাথে চলে যায়।
- ফলমূল/সবজি আগে থেকে কেটে বাতাসে বা পানিতে ভিজিয়ে রাখার বদলে খাওয়ার বা রান্না করার আগ মুহূর্তে কাটুন।
- ফলমূল ও সবজি থেকে খোসা/চামড়া যথাসম্ভব পাতলা/কম করে কেটে ফেলবেন অথবা সম্ভব হলে খোসাসহ কাটুন কারণ খোসা/চামড়ার নিচে বেশির ভাগ ভিটামিন থাকে।
  যদি সম্ভব হয় খোসা বা চামড়া ছাড়ানোর যন্ত্র ব্যবহার করুন যেহেতু এগুলি ফল ও সবজি থেকে শুধুমাত্র একটি পাতলা স্তরই তোলে।
- খাদ্য পুষ্টি উপাদান ও গন্ধ বজায় রাখতে আলু, মিষ্টি আলু, বীট, কচু ইত্যাদির মূল ও কন্দ খোসা/ত্বক না ছাড়িয়ে গোটাই রান্না করুন।
- রান্নার জন্য সবজি বড় বড় টুকরো করে কাটুন। বড় টুকরো করে কাটলে পুষ্টি উপাদানের কম ক্ষতি হয়।
- রান্নার ঠিক আগে সবজি কাটুন এবং খাবারের উপযুক্ত হওয়া মাত্রই রান্না করা বন্ধ করুন।
- রান্নায় কম পানি ব্যবহার করুন।
- পুষ্টি উপাদানের ক্ষয় রোধ করতে রান্নার পাত্রে ঢাকনা ব্যবহার করুন।

- পুষ্টি উপাদান রক্ষা করতে অল্প আঁচে রান্না করুন।
- শাক যেহেতু নিজের রসেই সিদ্ধ হয় তাই রান্নার সময়ে অতিরিক্ত পানি যোগ করবেন না।
- লবণ রান্নার শেষে ব্যবহার করতে হবে। রান্নায় প্রথম দিকে লবণ যোগ করলে আয়োডিনের ক্ষয় হয় তাই একে শেষের দিকে যোগ করুন ।
- গাঢ় সবুজ শাকসবজি রান্নায় যদি অতিরিক্ত পানি ব্যবহার করা হয়ে থাকে তাহলে সেই পানি ফেলে না দিয়ে ডাল, স্যুপ তৈরিতে বা রুটির আটা মাখায় ব্যবহার করুন।
- গাঢ় সবুজ শাকসবজির ভিটামিন ও খনিজ লবণ রক্ষা করতে দশ মিনিটে রান্না করা উচিত।
- স্যুপ বা তরল থকথকে খাদ্য তৈরির সময়ে, দেরিতে রান্না হয় এমন উপাদান প্রথমে নিন এবং পরে অন্যান্য উপাদান যা তাড়াতাড়ি হয় সেগুলি যোগ করুন। উদাহরণস্বরূপ, মাংস বা ডাল অর্ধেক রান্না হওয়ার পরে সবজি যোগ করুন। এই পদ্ধতিতে সবজির পুষ্টি উপাদান রক্ষা করা যায়।
- মশলা ও অন্যান্য সুগন্ধি উপাদান এবং গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় শাকসবজি রান্নায় তেল ব্যবহার করা উচিত যা খাবারকে সুস্বাদু করে। এতে করে ঐ খাদ্যের চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিনগুলি তেলের মধ্যে দ্রবীভূত হয়ে যায় এবং এভাবে রান্না করা খাবারে যেখানে তেল আছে এই ভিটামিনগুলি সহজেই মিশে যায়।
- গাঢ় সবুজ পাতা জাতীয় শাকসবজি ও অন্যান্য সবজি অতিরিক্ত পানিতে সিদ্ধ করে পানি ফেলে দেওয়ার বদলে যতটা সম্ভব কম পানিতে সিদ্ধ করা উচিত।
- সবুজ পাতা জাতীয় শাকসবজি অধিক সময় নিয়ে রান্না করবেন না এবং রান্না হয়ে যাওয়ার সাথে সাথে খেতে দিন।
- কাঁচা পাতাগুলি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। যেহেতু পাকা পাতাগুলিতে প্রচুর পরিমাণে খাদ্য আঁশ থাকে যা হজমের সমস্যা করতে পারে।

কাঁচা সবজি খাওয়া স্বাস্থ্যকর

- অনেক ধরণের পাতা জাতীয় সবজি যেমন পালং শাক, বাঁধাকপি, লেটুস পাতা এবং হলুদ কমলা সবজি যেমন গাজর রান্না না করে ভালো করে ধুয়ে কাঁচা অবস্থায়ই খাওয়া যায়। অন্যান্য যে সকল সবজি কাঁচা খাওয়া যায় সেগুলি হল-শশা, মূলা, গাজর, সবুজ কচি মটরশুঁটি, টমেটো ইত্যাদি।
- কাঁচা সবজি আপনাকে এমন অনেক ভিটামিন দিতে পারে যা রান্নায় নষ্ট হয়ে যায়।
- গাঢ় সবুজ পাতাজাতীয় শাকসবজি রান্নায় খাবার সোডা ব্যবহার করবেন না। কারণ এতে সমস্ত ভিটামিন (ভিটামিন-সি ও ভিটামিন-বি সমূহ- থায়ামিন ও রাইবোফ্লাভিন) নষ্ট হয়ে যায়।
- সবজির সালাদ খাবার গ্রহণের আগ মুহূর্তে বানানো উচিত। অম্ল জাতীয় খাদ্য উপাদান যেমন- লেবুর রস, টমেটো, দই (সালাদ দর্শনীয় করে) ইত্যাদির ব্যবহার করা উচিত। এসিড মাধ্যম স্থিতিশীল ভিটামিন-সি'র ক্ষয় রোধ করে।
- কাঁচা বা ফাটা ডিম খাবেন না কারণ কাঁচা বা ফাটা ডিমে ক্ষতিকর জীবাণু থাকে যা খাদ্যে বিষক্রিয়া ঘটাতে পারে।

- দুধ সবসময় ফুটিয়ে পান করুন। দই এবং গেঁজিয়ে ওঠা দুধ তাজা দুধের চেয়ে নিরাপদ।
- রান্না করা খাবার পরিষ্কার শুকনো জায়গায় ঢেকে রাখুন।
- জীবানু দূষণ রোধ করতে রান্না করা এবং রান্না না করা খাবার আলাদা জায়গায় রাখুন। খাবার একাধিকবার গরম করবেন না।
- ভাতের মাড় ফেলে না দিয়ে একে অন্য খাবার তৈরিতে যেমন ডাল রাঁধতে বা রুটির জন্য আটা মাখাতে ব্যবহার করুন। বসাভাতে পুষ্টি বেশি থাকে।

সবজি ও ফল নাড়াচাড়া করার স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি

খাওয়ার আগে সমস্ত সবজি ও ফল অবশ্যই স্বাস্থ্যসম্মতভাবে নাড়াচাড়া করতে হবে। বসতভিটার বাগান থেকে তোলা টাটকা সবজি/ফলমূল খাদ্য প্রস্তুত করার আগে ও প্রস্তুতির সময়ে পরিষ্কার করতে হবে এবং সঠিকভাবে নাড়াচাড়া করতে হবে। বাইরের কোনো উৎস থেকে দূষিত হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে তাজা সবজি/ফলমূল রান্নার আগে অবশ্যই ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।

সবজি ও ফল স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে নাড়াচাড়া করার প্রয়োজনীয় পদক্ষেপসমূহ

- ফলমূল/ সবজি নাড়াচাড়া করা বা কাটার আগে সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নিন। খাদ্য প্রস্তুতির জন্য ব্যবহৃত জায়গা পরিষ্কার রাখুন।
- খাবার তৈরি করা, রাখা, পরিবেশন করা এবং খাওয়ার জন্য সতর্কতার সাথে ধোয়া ও পরিষ্কার বাসনপত্র ব্যবহার করুন।
- সবজি, ফল ও মাংস কাটতে পরিষ্কার কাটার উপকরণ (দা/বটি/কাটারি) বা চপার ব্যবহার করুন।
- বিভিন্ন বস্তু যথা কাঁচা মাংস, মাছ ও সবজি কাটার মাঝে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে কাটারি/ছুরি ভালো করে ধুয়ে নিন।
- সালাদ বা চাটনিতে ব্যবহারের আগে ফল ও সবজি পরিষ্কার নিরাপদ (ফুটানো/পানীয়) পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন।
- স্কোয়াশ ও তরমুজ সবসময়ে ধুয়ে নেবেন, এমনকি এর ত্বক যদি আপনি নাও খান। কারণ কাটার সময়ে এর ত্বকের বাইরে থাকা ধূলো বা জীবাণু ভিতরে চলে যেতে পারে।
- ধূলোমাটি এবং লেগে থাকা ময়লা মুক্ত করতে সব সবুজ পাতা জাতীয় শাকসবজি ভালো করে ধুয়ে নিন। সালাদের কাঁচা সবজি পরিষ্কার নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।
- তাজা ফলমূল ও সবজি সবসময় ঠান্ডা, শুকনো এবং বাতাস চলাচল করে এমন জায়গায় রাখুন। কাঁচা মাছ, মাংস ও পোল্ট্রি পরস্পর থেকে আলাদা করে রাখুন যাতে একে অপরকে দূষিত করতে না পারে।
- রোগ, পোকা দমনকারী কীটনাশকের প্রভাব মুক্ত করতে সবজি প্রবাহমান পানিতে ধুয়ে এক ঘন্টা পানিতে ডুবিয়ে রেখে আবার পানির প্রবাহে ধুয়ে নিন, বিকল্পে এক মিনিট ফুটন্ত পানিতে সবজিগুলি blanching করে পানি ফেলে দিন।
- সবজি তাজা অবস্থায় খাওয়ার চেষ্টা করুন। রান্না করা সবজি ঘরের তাপমাত্রায় ২-৪ ঘন্টার বেশি রাখবেন না এবং খাওয়ার আগে ভালো করে গরম করুন।

পুষ্টি উপাদান বেশি পাওয়ার জন্য খাদ্য সমন্বয়

- সবুজ শাকসবজি দিয়ে খাবার তৈরি করার সময়ে টমেটো, কাঁচামরিচের মতো কিছু যোগ করলে তা লৌহের শোষণ উন্নত করতে কার্যকর ভূমিকা রাখে। তেতুঁলও ব্যবহার করা যেতে পারে যেহেতু এতে টারটারিক অ্যাসিড থাকে, যা খনিজ লবণ যেমন-লৌহ ধরে রাখতে সাহায্য করে। খাবার থেকে লৌহের শোষণ বাড়াতে ডাল এবং সালাদে টকফল যেমন আমলকি, লেবু, তেতুঁল, কামরাঙ্গা, আমড়া, জাম্বুরা, বরই ইত্যাদি ব্যবহার করুন।
- ধনেপাতা, মরিচ, পুদিনা পাতা, গাজর, টমেটো, বরই এবং কুমড়োর মতো অণুপুষ্টি সমৃদ্ধ সবজি ব্যবহার করে চাটনি তৈরি করলে তা খাদ্য সমন্বয়ে প্রোভিটামিন-এ (বিটা ক্যারোটিন), লৌহ এবং ভিটামিন-সি যোগ করে।
- আহারে খুব সামান্য পরিমাণ মাংস যোগ করলেও তা আহারে চর্বির পরিমাণ বাড়ায় যা খাদ্য থেকে ভিটামিন-এ শোষণ বাড়ায়।
- সালাদ এবং সবজি বা ডাল প্রস্তুত করতে সবুজ শাকসবজি এবং হলুদ কমলা রঙের সবজির সাথে অঙ্কুরিত ডাল বীজ ব্যবহার করা যেতে পারে যেহেতু এগুলো পুষ্টি উপাদানের শোষণ উন্নত করে।

ঘরোয়া প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ

ভূমিকা

সারা বছর ধরে একই ধরণের সবজি ও ফলমূলের নিয়মিত সরবরাহ থাকে না। ভরা মৌসুমে উৎপাদিত সবজি ও ফলমূল পচনশীল হওয়ায় বাজারজাতকরণ ও উপযুক্ত মজুত ব্যবস্থার সুযোগের অভাবে প্রায়শই অনেক সবজি ও ফলমূল নষ্ট হয়ে যায়। দুটি উৎপাদন মৌসুমের মাঝে সাধারণত তাজা সবজি ও ফলমূলের ঘাটতি দেখা দেয়।

পারিবারিক এবং সামাজিক পর্যায়ে সবজি ও ফলমূল উপযুক্তভাবে প্রক্রিয়াকরণ করে বিভিন্ন প্রকার দ্রব্য উৎপাদন করা সম্ভব যেগুলো দীর্ঘদিন সংরক্ষিত করে রাখা যায়। সংরক্ষিত এই সবজি ও ফল অপেক্ষাকৃত বেশী পুষ্টিমান সম্পন্ন।

ফসল সংগ্রহ করার পরে তাকে দীর্ঘদিন রাখার জন্য সংরক্ষণ করা হয়। কার্যকরী সংরক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করে-

- দীর্ঘদিন খাদ্য সংরক্ষণ করতে হবে যাতে অন্য মৌসুমেও মানুষ এই খাদ্যগুলো খেতে পারে।
- খাদ্যের পুষ্টি উপাদান সংরক্ষণ করতে হবে।
- উৎপাদনকে সহজে প্যাকেটজাত এবং বিক্রির জন্য স্থানান্তরিত করতে সাহায্য করে ।

গৃহ নির্ভর প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণের উপযুক্ত প্রশিক্ষণ এবং সুযোগ সুবিধার উন্নয়ন সারা বছর ব্ল্যানচিং পদ্ধতি প্রয়োজনীয় সবজির ঘাটতি পূরণে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

বাংলাদেশের সবচেয়ে সস্তা, সহজতম ও সবচেয়ে কার্যকরী খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি হল blanching, ফার্মেন্টিং বা গেঁজিয়ে তোলা, শুকিয়ে নেওয়া এবং আচার তৈরি করা।

বাংলাদেশে ব্যবহৃত কিছু ঘরোয়া কৌশল

বাড়িতে সবজি শুকিয়ে এবং পানিশূন্য করে, গেঁজিয়ে, আচার তৈরি করে, বোতলে ভরে রেখে, মোরব্বা বানিয়ে এবং অন্য আরো অনেক পদ্ধতিতে প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ করা যায়।

শুষ্ককরণ

অনেক ফলমূল এবং সবজি আছে যেগুলো সারা বছর জন্মায় না। যখন নির্দিষ্ট পুষ্টি উপাদানপূর্ণ এই খাদ্যগুলির মৌসুম থাকে না, তখন খাদ্যে যথেষ্ট পুষ্টি উপাদান না পাওয়ার একটি বড় আশঙ্কা থেকে যায়। তাই কিছু শাকসবজি এবং অন্যান্য সবজিকে শুষ্ককরণ দ্বারা সংরক্ষণ করা হয়। শুষ্ককরণ দ্বারা সংরক্ষণ করার পদ্ধতি হল সবচেয়ে পুরাতন এবং সহজ পদ্ধতি। রোদে শুষ্ককরণ, যন্ত্রের দ্বারা শুষ্ককরণ, ফলমূল ও সবজি থেকে পানি বের করে দিয়ে সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে যাতে ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাক না জন্মায়। বেশীরভাগ ফলমূল, সবজি এবং খাদ্য মূলগুলিকে শুকিয়ে নেওয়া যায়। যে সকল খাদ্যকে সাধারণত শুষ্ককরণ করা হয় তার মধ্যে আছে কলা, আম, পেঁপে, পেয়ারা, ঢ্যাঁড়স, টমেটো, পেঁয়াজ, মরিচ, মিষ্টি আলু, সকল সবুজ শাকসবজি এবং মাছ ও মাংস।

প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে মাংস সংরক্ষণ

প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে মাংস সংরক্ষণ একটি সহজসাধ্য কাজ যা যেকোন সময় করা যেতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে মাংস সংরক্ষণ করতে চাইলে এই পদ্ধতির কোন বিকল্প নেই। এতে কোন রেফ্রিজারেটর-এর প্রয়োজন হয় না। সংরক্ষণকৃত মাংসের গুণগত মানের অপচয় হয়না বরং মাংস শুকানোর ফলে এর পুষ্টিমান বৃদ্ধি পায়। এটি অত্যন্ত পুষ্টিমানসমৃদ্ধ খাদ্য। কম খরচে, সহজপ্রাপ্য উপাদানগুলো সংগ্রহ করে সহজেই ঘরে বসে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে সংরক্ষিত মাংস রান্না করে খাওয়া যেতে পারে।

খাওয়ার জন্য যদিও তাজা মাংস সবচেয়ে পছন্দনীয় তারপরও তাৎক্ষণিক খাওয়ার জন্য মাংসের দরকার না হলে যখন অতিরিক্ত মাংস থাকে তখন তা রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যেতে পারে। গৃহপালিত পশুর মাংস যেমন-গরু, মহিষ, ছাগল ও ভেড়ার মাংস সংরক্ষণের জন্য সাধারণ পদ্ধতি হচ্ছে রোদে শুকানো।

মাংস শুকানোর নিয়ম কানুন

- মাংস শুকানোর জন্য কাটার সময় একটি নির্দিষ্ট মাপে কাটা উচিত;
- শুকানোর সময় মাংসের ৬০-৭০ ভাগ ওজন কমে যাবে, মাংসের টুকরো ছোট হয়ে যাবে, পাতলা হবে এবং সামান্য কুঁচকিয়ে যাবে এবং মাংসটি নরম থেকে শক্ত হবে;
- মাংসের টুকরোর মধ্যে চর্বির পরিমাণ বেশি থাকলে তাতে এক ধরণের অনাকাঙ্খিত পরিবর্তন ও গন্ধ হতে পারে। সুতরাং মাংস নির্বাচনের সময় চর্বিযুক্ত মাংস বাদ দেওয়া উচিত; এবং
- লবণ মাখানো একদমই জরুরি নয় কিন্তু চ্যাপ্টা অথবা বড় টুকরোর মাংস শুকাতে গেলে এর প্রয়োজন আছে।

শুকানোর জন্য মাংস নির্বাচন

- সাধারণ নিয়ম হিসেবে শুধুমাত্র চর্বি ছাড়া মাংস শুকানোর জন্য উপযোগী; এবং
- মধ্যম বয়েসি পশু, ভালো অবস্থা এবং খুব বেশী মোটা তাজা নয় এমন পশুর মাংস নির্বাচন করা উচিত।

মাংস ধরা ও কাটার ক্ষেত্রে পরিচ্ছন্নতা

- শুকানোর জন্য ২ ধরণের পরিমাপে মাংস কাটলে সেটা শুকানোর জন্য সবচেয়ে উপযোগী;
- লম্বা দড়ির মতো চতুষ্কোণ মাপ আকারে (দৈঘ্য ১" ও প্রস্থ ১") কাটা যেতে পারে;
- চ্যাপ্টা অথবা পাতার আকারে যার সর্বোচ্চ মাপ, ০.৫ সে.মি. হলে তা বেশি উপযোগী;
- যদি মাংস দড়ির মতো লম্বা অথবা চ্যাপ্টা আকারে কাটতে হয় তবে ১৪% লবণের দ্রবণে ৫ মিনিট রাখা প্রয়োজন;
- মাংস ধরার পূর্বে হাত, দা/বটি এবং মাংস রাখার পাত্র সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে; এবং
- মাংস পরিষ্কারের পর ছুরি এবং হাত ভালো ভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

মাংস শুকানোর ধাপ

- প্রথমেই মাংস ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং পানি ঝরে যাওয়ার জন্য একটি চালনিতে রাখতে হবে;
- মাংস ১৪% লবণ পানিতে ৫ মিনিট রাখতে হবে;
- এবারে প্লাস্টিকের চালনিতে পুনরায় লবণ পানি ঝরার জন্য রাখতে হবে;
- এবারে মাংসে অল্প পরিমাণে হলুদের গুঁড়া মিশাতে হবে (১ কেজি মাংসে ১৫ গ্রাম হলুদের গুঁড়া);
- এবার মাংস গ্যালভানাইজিং স্টিল তারে গেঁথে রোদে শুকাতে হবে;
- মাংসের টুকরোর মধ্যে দূরত্ব একই হতে হবে এবং বাতাস চলাচলের জন্য যথেষ্ট দূরত্ব থাকতে হবে;

- লম্বা এবং ভারী টুকরো তারের শেষের দিকে এবং ছোট ও পাতলা টুকরো মাঝখানে থাকতে হবে;
- মাংস শুকাতে ৪-৫ দিন সময় লাগতে পারে। শুকানো মাংস খাওয়ার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
- শুকানো মাংস প্লাস্টিকের ব্যাগে মুখ বন্ধ অথবা শুকনো কাচের পাত্রে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

মনে রাখতে হবে: কিছুদিন পরপর সংরক্ষিত মাংস রোদে দিতে হবে যেন এতে কোন পোকার জন্ম না হয়। সংরক্ষণকালে মাংসের কোন টুকরোর মধ্যে কোন ধরণের দূর্গন্ধ বা পচন দেখা দিলে সাথে সাথে তা সরিয়ে ফেলতে হবে।

মাছ মাংস ছাড়াও মাশরুম, কুমড়া বিচি, শিম, দানা-শস্যও শুষ্ক করা যায়। যখন তাদের রান্না করা প্রয়োজন তখন শুকনো সবজিগুলো সরাসরি রান্না করা খাবারে যোগ করা যেতে পারে। শুকনো ফল এমন একটি উপকারী নাস্তা যা দীর্ঘদিন ভাল থাকতে পারে।

গাঢ় সবুজ শাকসবজি এবং কমলা হলুদ রঙের সবজিগুলি ধুয়ে পরিষ্কার করে নিয়ে, পরিষ্কার কোনকিছু বিছিয়ে তার উপর রোদ্রে শুকাতে দেওয়া যেতে পারে। যখন সম্পূর্ণ শুকিয়ে যাবে তখন ভালোভাবে হাতে ঘষে গুঁড়িয়ে নিয়ে বায়ুরোধী পাত্রে মজুত করতে হবে। যখন তাজা সরবরাহ পাওয়া যাবে না তখন এগুলো ব্যবহার করা যায়।

শুষ্ককরণ প্রক্রিয়ার স্তরসমূহ

১) কাটা এবং পরিপাটি করা

সবজি কাটা, ছিদ্র করা বা শাঁস কুড়ানো প্রয়োজন। ষ্টেইনলেস স্টীলের ছুরি বা গ্রামের বাড়িতে ব্যবহৃত কাটার প্রচলিত যন্ত্র যেমন বটি, দা ইত্যাদি দ্বারা এগুলো করা যায়।

২) ব্ল্যানচিং

উভয় প্রকার শুষ্ককরণ প্রক্রিয়ায় শুষ্ককৃত উপাদানগুলির গুণগত মানোন্নয়নে ব্ল্যানচিং-এর মতো প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা প্রয়োজন। ব্ল্যানচিং হল উৎসেচক নিষ্ক্রিয় করে দেবার জন্য সবজিগুলোকে খুব দ্রুত উত্তাপের (১০০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড) সংস্পর্শে নেওয়া। এটি বিশেষ করে প্রয়োজন হয় হিমায়িত সবজির জন্য যেহেতু পরে আর কোন উত্তাপ দেওয়া হয় না। ব্ল্যানচিং-এর সময় নির্ধারণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ খুব কম সময়ে এটি অকার্যকরী আবার খুব বেশি সময় অতিরিক্ত রন্ধনের ফলে কোষ কলাগুলিকে নরম করে দেবে। সবজি সংরক্ষণের জন্য সেগুলি উচ্চ তাপে প্রক্রিয়াকরণ করতে হবে যাতে এগুলোতে বিদ্যমান রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণু নষ্ট হয়ে যায়।

শুষ্ককারী যন্ত্রের গঠন

সূর্যের রোদ বহু গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান নষ্ট করে দেয়, তাই খাদ্যসামগ্রী রোদে শুকানো সুবিধাজনক নয়। বরং শুষ্ককরণের একটি সরল পদ্ধতি হল একটি খোলা শুষ্ককরণ ছাউনির ব্যবহার। যার একটি উদাহরণ নীচে দেওয়া হল:

ছবি : সরাসরি সূর্যের আলোর সংস্পর্শ ছাড়াই শুষ্ককরণ ছাউনি ব্যবহার করে তাপে খাবার শুকানো

সৌর শুষ্ককারী যন্ত্র

সরল সৌর শুষ্ককারী যন্ত্র কাঠ, কালো প্লাস্টিক ও স্বচ্ছ প্লাস্টিক ব্যবহার করে বানানো যায়। আপনার নিকটবর্তী কৃষি সম্প্রসারণ কর্মকর্তার কাছে এর নকশা সম্পর্কে জানুন।

একটি সৌর শুষ্ককারী যন্ত্রে প্রস্তুত করা খাদ্য উপাদান শুষ্ককরণ ট্রেতে রাখা হয়। গরম হওয়ার সাথে সাথে এটা গরম বাতাস শুষ্ককারী যন্ত্রের ট্রে-এর মধ্য দিয়ে টানে। শুষ্ককারী ট্রে থাকে ছাউনিতে।

ছবি: সরাসরি সূর্যের আলোর সংস্পর্শ ছাড়াই সৌর শুষ্ককারী যন্ত্র ব্যবহার করে সূর্যের তাপে খাবার শুকানোর প্রক্রিয়া

কিছু প্রচলিত সবজির শুষ্ককরণ

গ্রামীণ ও শহুরে পরিবারে বিভিন্ন সবজি, শিম, উচ্ছে বা করলা এবং আরো অনেক সবজি শুকিয়ে রাখার অভ্যাস দেখা যায়।

কিছু উদাহরণ নীচে দেওয়া হল:

বাঁধাকপি

- প্রথমে বেশি পেকে যাওয়া বাইরের পাতাগুলি ফেলে দিন;
- তারপর সরু করে কাটুন;
- টুকরোগুলো ২% খাবার সোডাযুক্ত ফুটন্ত পানিতে ২-৩ মিনিট ব্ল্যানচিং করে নিন এবং
- রোদে শুকিয়ে নিন।

শিম

- নরম লম্বা শিমগুলি ছোট ছোট টুকরো করুন;
- ফুটন্ত পানিতে ২-৩ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকিয়ে নিন।

গাজর

- বৃন্ত ও ডগা বাদ দিয়ে গাজরগুলির খোসা ছাড়িয়ে নিন;
- খোসা ছাড়ানো গাজর ০.৫ সে.মি. পুরু টুকরো করে কাটুন এবং
- ২ থেকে ৪% লবণ পানিতে ২-৪ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকিয়ে নিন।

করলা

- করলা প্রায় ০.৬ সে.মি. পুরু করে কাটুন এবং
- টুকরোগুলি ফুটন্ত পানিতে ৭-৮ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকিয়ে নিন।

মটরশুঁটি

- নরম কাঁচা মটরশুঁটি ১-২ মিনিট ফুটন্ত পানিতে ব্ল্যানচিং করে শুকাতে দিন।

টমেটো

- পাকা টমেটোকে ৩০-৬০ সেকেন্ড ফুটন্ত গরম পানির ছ্যাঁকা দিন
- সূক্ষ্ম মাথার ছুরি ব্যবহার করে ছাল ছাড়িয়ে দিন এবং
- ছাল ছাড়ানো টমেটো ০.৬ থেকে ০.৯ সে.মি. পুরু টুকরো করে শুকাতে দিন।

পালং

- পাতাগুলি ভালো করে ধুয়ে নিন এবং
- ৩-৪ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকাতে দিন।

ডালের বড়ি

- মাসকলাই ডাল ৬ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন;
- ভালো করে বাটুন, এক চিমটে কালোজিরে এবং লবণ যোগ করে প্রায় আধ ঘন্টা রেখে দিন;
- মিশ্রণটিকে গেঁজিয়ে উঠতে দিন;
- ১০০ মি.লি. পানিতে ২ গ্রাম থেকে ৪ গ্রাম লবণ মেশান;
- খাদ্য গেঁজিয়ে ওঠা উপকারী, কারণ এই পদ্ধতি খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি ঘটায় এবং কিছু বি-কমপ্লেক্স ভিটামিন দেয়;
- মিশ্রণটির ছোট ছোট গোল্লা (বড়ি) বানিয়ে ২-৪ দিন রোদে শুকিয়ে নিন এবং
- ডাল ও সবজি বানাতে ব্যবহার করা যেতে পারে যা খাদ্যের পুষ্টিমূল্য, বৈচিত্র্যতা ও স্বাদ বাড়ায়।

শুষ্ককরণের টিপস

- ফসল তোলার ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অবশ্য প্রক্রিয়াকরণ সম্পন্ন করতে হবে;
- রোদে না শুকিয়ে ছায়ায় শুকালে পুষ্টি উপাদানের ক্ষতি কম হয়;
- খাদ্য উপকরণ ধুয়ে পরিষ্কার করুন, বাছাই করুন, খোসা ছাড়ান এবং কাটুন। একই রকম পরিপক্ক উপকরণগুলো বাছাই করে শ্রেণিবিভাগ করুন এবং একই মাপের টুকরো করে কাটুন যাতে করে শুকাতে একই সময় লাগে;
- ছত্রাকের সংক্রমণ এড়াতে ভালো হাওয়া বাতাস চলাচল করতে পারে এমন জায়গায় উৎপাদন মজুত করুন;
- শুষ্ক করা খাদ্যকে পরিষ্কার শুকনো, অন্ধকার বায়ুরোধী পাত্রে রাখুন;
- কলা, মিষ্টি আলু এবং কুমড়াকে গুঁড়া করে নিয়ে মজুত করা যায় এবং
- সবুজ সবজিকে শুষ্ক করার আগে ব্ল্যানচিং করে নেওয়া উচিত।

আচার বানানো

আচার বানানো হল এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি যাতে জীবাণু নিয়ন্ত্রণে লবণ যুক্ত করা আর গেঁজিয়ে তোলা এই দুটি পন্থা একত্রে অবলম্বন করা হয় । তাজা সবজি ২৪ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখলে নরম হয় এবং এটি গেঁজিয়ে ওঠে। লবণযুক্ত করলে তা সব অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যাকটেরিয়া দূর করে শুধুমাত্র ল্যাকটিক এসিড ব্যাকটেরিয়াকে বাড়তে দেয়।

বেগুন/মিষ্টি আলুর আচার

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
বেগুন/মিষ্টি আলু (খোসা/ ত্বক ছাড়িয়ে পাতলা করে নিতে হবে)	১০০০
মরিচ গুঁড়া	৩০ (২ টেবিল চামচ)
রসুন	৩০ (৬ কোয়া)
আদা	৮০গ্রাম
হলুদ গুঁড়া	১০ (২ চা চামচ)
সরষে গুঁড়া	১০ (২ চা চামচ)
কাঁচা মরিচ	৩০গ্রাম

উপকরণ	পরিমাণ (গ্রাম)
চিনি	২০০ (২ কাপ)
মেথি গুঁড়া	৫ (১ চা চামচ)
অ্যাসিটিক অ্যাসিড/ভিনিগার	১৫ মি.লি.অ্যাসিটিক অ্যাসিড (১ টেবিল চামচ) ১.৫ কাপ ভিনিগার
লবণ	৭৫ গ্রাম
জিরা	৩ গ্রাম
সরিষার তেল	৩০০ মি.লি. (৩ কাপ)

পদ্ধতি

- বেগুন বা মিষ্টি আলুকে সরু করে কাটুন;
- পাতলা টুকরোগুলো তেলে ভেজে তুলুন;
- আদা ও রসুনের খোসা ছাড়িয়ে বেটে নিন। এতে অল্প ভিনিগার মিশান;
- কাঁচা মরিচ, বেগুন/মিষ্টি আলুর পাতলা টুকরোগুলি রান্নার সাথে সাথে চিনি এবং মেথি শাক ও জিরা গুঁড়া একে একে যোগ করুন;
- শেষে লবণ এবং ভিনিগার যোগ করুন;
- মিশ্রণটি ঘন করে রাঁধুন এবং বোতলজাত করুন এবং
- বোতলটি সীল করে শুকনো ঠান্ডা জায়গায় রাখুন।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

ভূমিকা

ভালো স্বাস্থ্যের জন্য একটি পরিষ্কার বাড়ি/বাসস্থান প্রয়োজন। জীবাণু এবং ধুলো আমাদের অসুস্থ করে তোলে। রোগ, অসুস্থতা এবং ডায়রিয়ার সময়ে আমরা শক্তি এবং পুষ্টি উপাদান হারাই।

নবজাতক শিশুদের অর্ধেকেরও বেশীর অসুস্থতা ও মৃত্যুর কারণ জীবাণু যা খাদ্য, পানি এবং অপরিষ্কার হাতের মাধ্যমে শিশুদের মুখ ও চোখের মধ্য দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে মুখে, চোখে, যায়। বেশীর ভাগ জীবাণু মানুষের ও পশুর বিষ্ঠা থেকে আসে। পরিচ্ছন্ন অভ্যাসের দ্বারা অনেক অসুস্থতা, বিশেষত ডায়রিয়া প্রতিরোধ করা যায়।

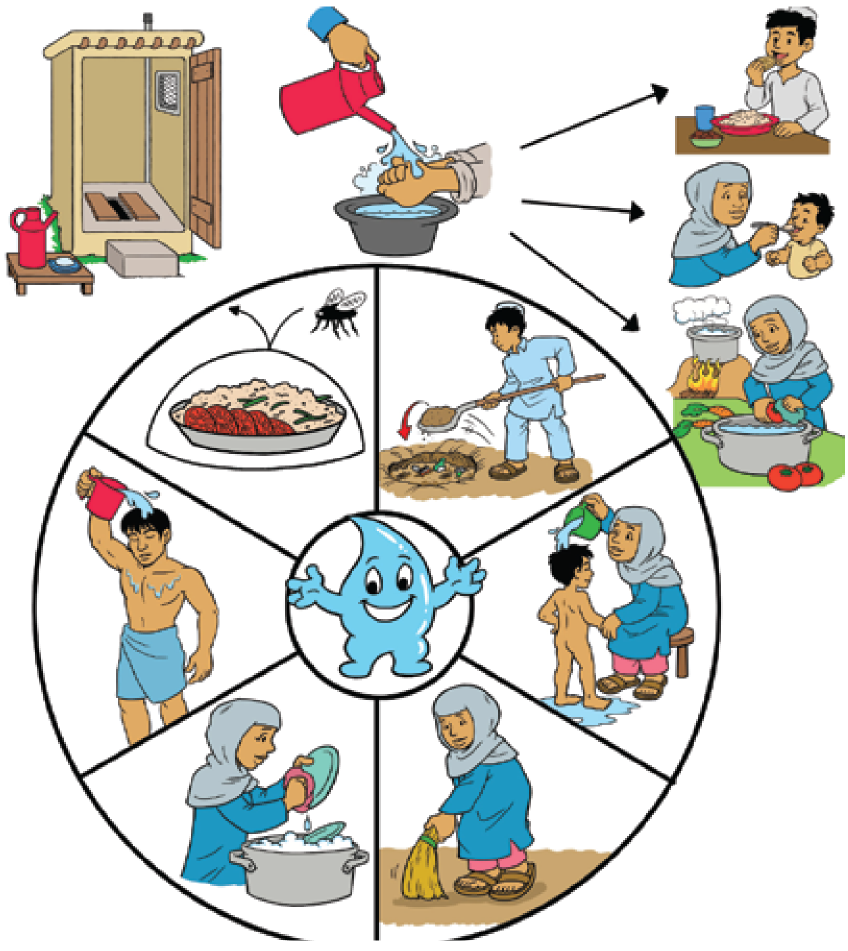
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

পরিচ্ছন্নতা আপনাকে আর আপনার পরিবারকে রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

কখন হাত ধোয়া বাধ্যতামূলক
কোন খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুতের পূর্বে ও পরে
মাছ, মাংস, ডিম ও শাক-সবজি স্পর্শ করার পর
খাবার পরিবেশন করার পূর্বে ও পরে
খাওয়ার পূর্বে ও পরে
যেকোন ধরণের আবর্জনা স্পর্শ করার পর
টয়লেট ব্যবহারের পর
হাঁচি/কাশি ও নাক ঝাড়ার পর
যেকোন ধরণের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার পর
শিশুদের অবশ্যই খাবার পূর্বে উত্তমরূপে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
কৃষি মন্ত্রণালয়
WFP
World Food Programme

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার গুরুত্বপূর্ণ দিক

- প্রতিদিন সাবান ও পানি দিয়ে মুখ ধোয়া চোখের সংক্রমণ রোধ করে;
- শিশু ও তাদের অভিভাবকদের প্রতিদিন গোসল করা উচিত;
- শৌচাগার ব্যবহার করা এবং নিজের শিশুকেও শৌচাগার ব্যবহার করতে শিখানো উচিত;
- শিশুরা সহজেই কৃমি দ্বারা সংক্রমিত হয়। মানুষ এবং অন্যান্য পশুর মলমূত্র, মাটির উপরের পানি ও মাটিতে এবং অল্প রান্না করা মাংসে কৃমি ও তার ডিম পাওয়া যেতে পারে। শৌচাগার বা পায়খানার নিকটে শিশুদের খেলা করা উচিত নয়। পায়ের চামড়া ভেদ করে শরীরে কৃমির প্রবেশ প্রতিরোধ করার জন্য শৌচাগার বা তার আশেপাশে যাওয়ার সময় স্যান্ডেল/চপ্পল ব্যবহার করা উচিত;
- নখ ছোট ও পরিষ্কার রাখতে হবে এবং
- খাদ্য অথবা পানির নিকটে কাশি বা থুথু ফেলা উচিত নয়। যখন কাশবেন তখন হাত অথবা রুমাল ব্যবহার করা উচিত;
- মুখ ঢেকে হাঁচি কাশি দিন। হাঁচি কাশির সময় টিস্যু পেপার/রুমাল ব্যবহার করুন।



হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি

খাদ্য বিষয়ক পরিচ্ছন্নতা

- খাবার স্পর্শ করার আগে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধোয়া;
- কাঁচা অর্থাৎ রান্না না করে খাওয়া হয় এমন সব খাবার খাওয়ার আগে ধুয়ে নেয়া;
- পরিষ্কার পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ করা;
- শাকসবজি কাটার আগে ধুয়ে নেয়া;
- মাছি ও অন্যান্য পোকামাকড়ের মাধ্যমে সংক্রমণ এড়াতে খাবার ঢেকে রাখা;
- খাবার ভালভাবে রান্না করা, অর্থাৎ কোন অংশ কাঁচা না রাখা-যেন সকল জীবাণু মারা যায়;
- বাসি খাবার খাওয়ার আগে স্ফুটনাংক বা পানি ফুটানোর তাপমাত্রা পর্যন্ত গরম করে নেয়া;
- খাদ্য প্রস্তুতিতে পরিষ্কার ও নিরাপদ পানি ব্যবহার করা;
- খাদ্য প্রস্তুতিতে পরিষ্কার বাসন, বটি, ছুরি, চামচ ইত্যাদি ব্যবহার করা;
- ধুলাবালি এড়ানোর জন্য খাদ্যের পাত্র ও রান্নার হাঁড়ি মেঝেতে না রাখা এবং
- হাঁচি কাশি দেবার সময় নাক ও মুখ ঢেকে রাখা।

পানি/খাবার নিরাপদ ও পরিষ্কার রাখা

পরিষ্কার এবং নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন

- নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন (যেমন- শোধন করা নলের পানি, সবুজ নলকূপ (আর্সেনিক মুক্ত) বা সুরক্ষিত উৎস থেকে পাওয়া পানি যেমন- সুরক্ষিত কুয়ো যেখানে গোসল করা, কাপড় কাচা হয় না এবং পানি দূষিত নয়);
- খাবার জন্য এবং রান্নার উপকরণ ধোয়ার কাজে নলকূপ থেকে নিরাপদ পানি সংগ্রহ করুন;
- পানি সংগ্রহ ও মজুত করতে ঢাকনাযুক্ত পাত্র ব্যবহার করুন;
- অনিরাপদ উৎস যেমন-পুকুর, নদী, খোলা ট্যাঙ্ক এবং কুয়ো থেকে প্রাপ্ত পানি দশ মিনিট টগবগ করে ফুটিয়ে নিয়ে নিরাপদ করা যায়;
- পানির উৎস ও ঘরবাড়ির এলাকা থেকে পশুদের দূরে রাখুন;
- পানি সংগ্রহ এবং মজুত করতে ব্যবহার্য বালতি, দড়ি এবং কলসি যতটা সম্ভব পরিষ্কার রাখুন এবং মাটির উপরে রাখার পরিবর্তে পরিষ্কার জায়গায় তাদের মজুত করুন এবং
- অপরিষ্কার হাতে পরিষ্কার পানি স্পর্শ করবেন না। পাত্র থেকে পানি তুলবার জন্য সব সময় একটি পরিষ্কার হাতা বা কাপ ব্যবহার করুন।

ভুল অভ্যাস

সঠিক অভ্যাস

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈজসপত্র ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি

১. প্রারম্ভিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকরণ:

✓ খাদ্যের অবশিষ্টাংশ বা খাদ্য কণা ও খাদ্য বর্জ্য অপসারণ;

২. মূল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নকরণ:

✓ ডিটারজেন্ট বা তরল সাবানের সাহায্যে ময়লা-আবর্জনা, তেল-চর্বি ও খাদ্যের অবশিষ্টাংশ বা খাদ্যকণা দূরীকরণ;

✓ প্রবাহমান পানিতে ধৌতকরণ;

৩. জীবাণুমুক্তকরণ:

✓ গরম পানি অথবা জীবাণুনাশকের সাহায্যে জীবাণুমুক্তকরণ;

৪. চূড়ান্ত ধৌতকরণ:

✓ প্রবাহমান নিরাপদ পানিতে ধৌতকরণ;

✓ বায়ুতে শুকানো (শুকানোর জন্য শুষ্ক কাপড় ব্যবহার না করা);

✓ হাত মোছার কাপড় প্রতিদিন পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে রোদে শুকাতে হবে। ধোয়া-মোছার কাজে ব্যবহৃত কাপড় (ডাস্টার) এক এলাকা থেকে অন্য এলাকায় স্থানান্তরে দূষণ ঘটায়;

✓ লক্ষ্য রাখতে হবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বালতি বা সরঞ্জামাদি যেন খাদ্য প্রস্তুতকরণে ব্যবহৃত টেবিল বা কোন তলের উপর না রাখা হয়।

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈজসপত্র ধোয়ার সঠিক পদ্ধতির ধাপ সমূহ

নিরাপদভাবে খাদ্য ও পানি সংরক্ষণ

- খাদ্য যে কোনভাবে জীবাণু দ্বারা দূষিত হতে পারে। তাই দূষণ এবং খাদ্যের বিষক্রিয়া এড়াতে নিরাপদ ভাবে খাদ্য সংরক্ষণ করা জরুরি;
- খাবারকে পোকামাকড় এবং ধুলোময়লা থেকে রক্ষা করার জন্য ঢাকনা বা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন;
- শুকনো খাবার যেমন- আটা এবং ডাল শুকনো ঠান্ডা জায়গায় রাখুন যেখানে এগুলো কীটপতঙ্গ, ইঁদুর ও ছুঁচো এবং অন্যান্য অপকারী পোকামাকড় থেকে সুরক্ষিত থাকবে এবং
- পরিবেশনের আগে রান্না করা খাবার উচ্চ তাপে (ফুটানো তাপে) জ্বাল দিয়ে নিন।

শুধুমাত্র নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন

- পরিষ্কার ও নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন (ফুটিয়ে, ফিল্টার করে);
- নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন। যেমন-শোধন করা নলের পানি, সবুজ নলকূপ (আর্সেনিক মুক্ত) বা সুরক্ষিত উৎস থেকে পাওয়া পানি যেমন-সুরক্ষিত কুয়ো যেখানে গোসল করা কাপড় কাচা হয় না এবং পানি দূষিত নয়;
- অনিরাপদ উৎস যেমন-পুকুর, নদী, খোলা ট্যাঙ্ক এবং কুয়ো থেকে প্রাপ্ত পানি দশ মিনিট টগবগ করে ফুটিয়ে নিন;
- পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণের সময় ঢাকনা যুক্ত পাত্র ব্যবহার করুন;
- রাসায়নিক ও ওষুধ ব্যবহার হয়ে যাওয়ার পর খালি পাত্রে কখনই পানি রাখবেন না;
- অপরিষ্কার হাতে পরিষ্কার পানি স্পর্শ করবেন না। পানি পাত্র থেকে তুলবার জন্য সবসময় একটি পরিষ্কার হাতা বা কাপ ব্যবহার করুন এবং
- পশুপাখিদের বাড়ির আশেপাশে এবং খাবার পানির উৎস থেকে দূরে রাখুন।

খাদ্য নিরাপদে মজুত করুন

- খাদ্যকে পোকামাকড় এবং ধূলাবালি থেকে বাঁচাতে ঢাকনা বা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে সুরক্ষিত রাখুন এবং
- শুকনো খাবার যেমন-আটা এবং ডাল শুকনো ঠান্ডা জায়গায় রাখুন যেখানে এগুলো কীটপতঙ্গ, ইঁদুর ও ছুঁচো এবং অন্যান্য অপকারী পোকামাকড় থেকে সুরক্ষিত থাকবে।

রাসায়নিক ও পোকামাকড় দমনকারী ওষুধ নিরাপদে রেখে ব্যবহার করুন

- রাসায়নিক ও পোকামাকড় দমনকারী ওষুধ শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে;
- রাসায়নিক/পোকামাকড় দমনকারী ওষুধ ব্যবহারের পর হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

রান্না করা খাবার সংরক্ষণের প্রাথমিক ধারণা

রান্না করা খাবার খোলা বা অসংরক্ষিত অবস্থায় পাত্রে রেখে দিলে খাদ্য দূষণ ঘটতে পারে। দ্রুত পচনশীল খাবার দুই ঘন্টার বেশী কক্ষ তাপমাত্রায় থাকলে খাবেন না। তবে, অধিকাংশ খাবার সঠিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা খাবার পরিবেশনের আগে ভালভাবে গরম করতে হবে, লক্ষণীয় আধা শুকনো বা শুকনো খাবার যদি কম নাড়াচাড়া করা হয় তাকে তাহলে এক দিনের জন্য রেখে দেওয়া যেতে পারে। তবে অধিকাংশ সময়েও সঠিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা খাবারও পরিবেশনের আগে ভালোভাবে গরম করে নিতে হবে। তবে আধা শুকনো বা শুকনো খাবার যদি কম নাড়াতে হয় তাহলে সেগুলো একদিনের জন্য রেখে দেওয়া যেতে পারে।

- ময়লা ছুরি, অপরিষ্কার চামচ, চপিং বোর্ড ও অন্যান্য সরঞ্জামাদি দ্বারা খাদ্য দূষণ এড়াতে রান্না করা খাবার সতর্কভাবে নাড়াচাড়া করুন;
- রান্না করা খাবার কাঁচা খাবারের সাথে কখনই একসাথে রাখবেন না। পারস্পারিক দূষণের সম্ভাব্য ঝুঁকি এড়াতে রান্না করা খাবারকে নিরাপদভাবে ঢেকে রাখুন এবং কাঁচা খাবারের সংস্পর্শ থেকে দূরে আলাদা পাত্রে সংরক্ষণ করুন। 'যদি সন্দেহ থাকে, ফেলে দিন';
- কিছু খাদ্যদ্রব্য যেমন-জীবাণুমুক্ত (স্টেরিলাইজড) টিনজাত খাদ্যদ্রব্য, এমনভাবে প্রস্তুত করা হয় যা অনুজীবের বৃদ্ধি রোধ করে। তবে, টিনজাত খাদ্যদ্রব্য যা শুধুমাত্র পাস্তুরাইজড করা হয়েছে সেগুলো সবসময় ফ্রিজে রাখুন;
- খোলা টিনজাত খাদ্যদ্রব্য সেইসাথে টেট্রা-প্যাকেটযুক্ত খাদ্যদ্রব্য যেমন-দুধ ও জুস সব সময় ফ্রিজে রাখুন;
- রোল ও চপ (দ্রুত পচনশীল খাবারের পুর দিয়ে তৈরি) এবং দুধজাত খাদ্যদ্রব্য যেমন-ছানা, সন্দেশ, দই সবসময় ফ্রিজে রাখুন এবং ২৪ ঘন্টার মধ্যে খেয়ে ফেলুন;
- যতদূর সম্ভব, তাজা খাবার তৈরি করুন এবং পরিমাণমত করুন যাতে অপচয় না হয়;
- খাওয়ার পর বাড়তি বেঁচে যাওয়া খাবার খাবেন না।

খাদ্য, পুষ্টি উপাদান ও পুষ্টি

ভূমিকা

প্রত্যেক মানুষকে কেন স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে?

স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ প্রতিটি মানুষকে সুস্থ, সক্রিয় ও অর্থনৈতিক ভাবে উৎপাদনশীল জীবন যাপন করতে সাহায্য করে। নানাপ্রকার খাদ্য গ্রহণ করলে সক্রিয় থাকার শক্তি পাওয়া যায়, দেহের বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ হয় এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

খাদ্য ও পুষ্টি উপাদান এবং পুষ্টি কী?

খাদ্য: খাদ্য হল যে কোন পদার্থ যা তাজা, রান্না করা, কাঁচা অথবা প্রক্রিয়াজাত অবস্থায় খাওয়া হয়। ঔষধ এর মধ্যে পড়ে না। দেহের নিজস্ব কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ ও একে সুস্থ রাখার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। দৈনিক আমরা যে খাদ্য খাই যেমন ভাত, ডাল, মাছ, সবজি, ফলমূল এগুলো বহু প্রকার রাসায়নিক উপাদান দিয়ে গঠিত। এই উপাদানগুলিকে পুষ্টি উপাদান বলা হয়।

পুষ্টি উপাদান: যে সকল রাসায়নিক উপাদানের সমন্বয়ে খাদ্য গঠিত সেই উপাদানগুলিকে 'পুষ্টি উপাদান' বলা হয়।

পুষ্টি: পুষ্টি হল একটি পরিচর্যা পদ্ধতি বা পরিপুষ্টকরণ প্রক্রিয়া যার দ্বারা একটি জীব খাদ্যগ্রহণের মাধ্যমে তার বৃদ্ধি ও রক্ষণাবেক্ষণ করে। খাদ্যের পুষ্টি উপাদান এবং শরীর সেসব উপাদানগুলি কিভাবে ব্যবহার করে সে বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করাই হল 'পুষ্টি বিদ্যা' বা পুষ্টিবিজ্ঞান'। কত প্রকারের খাদ্য, কী খাদ্য, কী পরিমাণে আমাদের খেতে হবে, এবং খাদ্য কিভাবে শক্তি যোগায়, বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ ও রোগ প্রতিরোধ কার্যকলাপের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক জ্ঞান এর মাধ্যমে আমাদের জানতে সাহায্য করে।

দেহের জন্য অপরিহার্য পুষ্টি উপাদান

সকল খাদ্যেই বিভিন্ন মাত্রার এক বা একাধিক পুষ্টি উপাদান থাকে। যে কোন একটি খাদ্য স্বাভাবিক শরীরবৃত্তীয় কাজকর্মের জন্য প্রয়োজনীয় সব পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করতে পারে না। প্রত্যেক পুষ্টি উপাদানের নির্দিষ্ট কাজ আছে এবং এদের কাজে পারস্পরিক সম্পর্ক আছে। সুতরাং শরীরের বৃদ্ধি ও স্বাস্থ্যের মান বজায় রাখতে প্রতিদিন বিভিন্ন প্রকারের খাদ্য গ্রহণ করা জরুরি।

খাদ্যে বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি উপাদান আছে। আমরা তাদের নিম্নলিখিতভাবে ভাগ করতে পারি:

বৃহৎ পুষ্টি

বৃহৎ পুষ্টি আমাদের বেশী পরিমাণে প্রয়োজন। এগুলো হল:

- শর্করা (শ্বেতসার, চিনি এবং আঁশ)
- ফ্যাট-অনেক প্রকার হয় (কঠিন-চর্বি, তরল-তেল)
- আমিষ-অনেক প্রকার আমিষ আছে।

অণুপুষ্টি

অণুপুষ্টি আমাদের অল্প পরিমাণে লাগে (মিলিগ্রাম ও মাইক্রোগ্রামে মাপা হয়)। অণুপুষ্টি অনেক প্রকার হলেও খাদ্যে ঘাটতি দেখা যায় মূলত নিচে উল্লেখিত পুষ্টিগুলোর:

- **খনিজ**-আয়রন, আয়োডিন, সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস এবং জিংক
- **ভিটামিন**-ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ডি, ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স(ফোলেট সহ) এবং ভিটামিন-সি

সুষম খাবার

সুষম খাবার হল এমন একটি খাবার যা, যিনি খাচ্ছেন তাঁর দেহে সারাদিনের প্রয়োজনীয় শক্তি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা সঠিকভাবে মেটায়। সুষম খাবার অবশ্যই বিভিন্ন শ্রেণির বিভিন্ন খাদ্যের সমন্বয়ে তৈরি হতে হবে যাতে একজন সুস্থ মানুষের প্রয়োজনীয় সকল প্রকার বৃহৎ পুষ্টি ও অণুপুষ্টি বিদ্যমান থাকে।

সুষম খাবার পেতে তিন শ্রেণির খাদ্যের মিশ্রণ ঘটাতে হবে। কার্য অনুযায়ী এদের তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়:

- শক্তিদায়ক খাদ্য
- বৃদ্ধিকারক খাদ্য
- রোগ প্রতিরোধক খাদ্য

সুষম খাবার গঠনকারী তিন ধরণের খাদ্যশ্রেণি হল:

১. শক্তিদায়ক খাদ্য

শক্তিদায়ক খাদ্য শারীরিক ক্রিয়াকর্ম পরিচালনায় এবং শিশুর বৃদ্ধিকে ত্বরান্বিত করে তোলে। এই শ্রেণিতে পড়ে শর্করা সমৃদ্ধ খাদ্য। যেমন-শস্যদানা, মূল-কন্দ, তেল, ঘি ও মাখন।
কিছু স্থানীয় উৎস নীচের টেবিলে/ছকে দেয়া হল:

টেবিল: শক্তিদানকারী স্থানীয় খাদ্যসমূহ

খাদ্যশস্য	মূল ও কন্দ	ফ্যাট (স্নেহ ও মিষ্টি)
চাল	আলু	ঘি
গম	মিষ্টি আলু	মাখন
ভূট্টা	বীট	তেল
বাজরা	শালগম	চিনি
যব/সাগুদানা	মেটে আলু	গুড়
চিড়া		নারকেল
সুজি		

২. দেহ গঠনকারী খাদ্য

এই শ্রেণির খাদ্যের মধ্যে পড়ে আমিষযুক্ত খাদ্য যা সারা জীবন ধরে কোষ ও কলা তৈরি এবং রক্ষা করে। শক্তি ব্যবহার করে আমরা যে দৈনন্দিন কাজকর্ম করি তার ফলে কোষ ও কলার ক্ষয়ক্ষতি হয়। আমিষ জাতীয় খাদ্য বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণের জন্য নতুন কোষ তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তাই একে দেহ গঠনকারী খাদ্য বলে।

এই শ্রেণির খাদ্য দেহে শক্তি, ভিটামিন এ, ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স এবং খনিজ (যেমন আয়রন) সরবরাহ করে। যে সকল খাদ্য এই শ্রেণিতে পড়ে তা হল ডাল জাতীয় শস্য/শুঁটি, বাদাম, তেলবীজ ও প্রাণিজ খাবার। দেশীয় কিছু প্রোটিনের উৎস নীচের তালিকায় দেওয়া হল:

টেবিল: দেহ গঠনকারী স্থানীয় খাদ্যসমূহ

ডাল ও শুঁটি	বাদাম ও তেলবীজ	দুধ এবং দুধজাত দ্রব্য	মাছ/মাংস/ডিম
খেসারির ডাল	মিষ্টি কুমড়ার বিচি	দুধ	মুরগির মাংস
মসুর ডাল	তিল	দধি/দই	গরুর মাংস
ছোলার ডাল	চিনা বাদাম	পনির	খাসির মাংস
মুগ ডাল		বোরহানি	মাছ
মাসকলাই ডাল		ঘি	ডিম
ছোলা			

৩. রোগ প্রতিরোধক খাদ্য

দেহের সুরক্ষাকারী অণুপুষ্টির গুরুত্বপূর্ণ উৎস হল সেইসব খাদ্য যেগুলি মূলত দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেহকে বিভিন্ন অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা করে এবং দেহের কর্মক্ষমতা রক্ষা করতে সাহায্য করে। অণুপুষ্টির পরিমাণ নির্ভর করে ফলমূল ও শাকসবজির প্রকারভেদের উপরে। ভিটামিন এ ও সি যুক্ত ফলমূল ও শাকসবজিতে প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরণের উপাদান উপস্থিত থাকে যা এন্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে।

সমস্ত অণুপুষ্টি পাওয়ার সবচেয়ে ভালো উপায় হল প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে, অন্ততপক্ষে ১০০ গ্রাম ফল ও ৩০০ গ্রাম শাকসবজি খাওয়া।

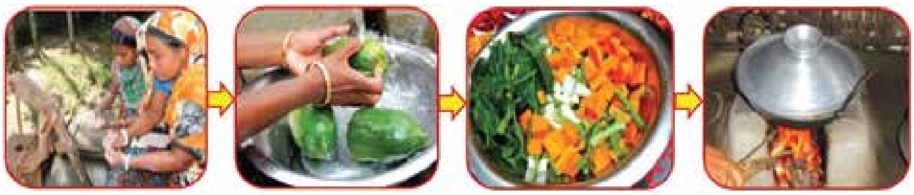
টেবিল: রোগ প্রতিরোধকারী স্থানীয় খাদ্যসমূহ

সবজি	ফল	শাকপাতা
টমেটো	আম	পালং শাক
মিষ্টি কুমড়া	পেঁপে	মেথি শাক
গাজর	কমলা	লাল শাক
পটল	আনারস	বাঁধাকপি

সবজি	ফল	শাকপাতা
বেগুন	কলা	কচু শাক
লাউ	খেজুর	মূলা শাক
ঝিঙা	কাঁঠাল	ফুলকপির ডাঁটা
জালি কুমড়া	সফেদা	সরষে শাক
চিচিঙ্গা	বেল	লাউ শাক
বরবটি	আমলকি	নটে শাক
ফুলকপি	জামরুল	সজনে শাক
শিম	পেয়ারা	পুঁই শাক
ঢ্যাঁড়স	আমড়া	পুদিনা

সঠিক উপায়ে রান্না

- ✓ প্রথমেই শাকসবজি বাছাই করে ভালভাবে চলমান পরিষ্কার পানিতে (Running Water) ধুয়ে নিতে হবে।
- ✓ যতটুকু সম্ভব সবজির খোসাসহ বড় বড় করে কাটতে হবে। কারণ, খোসার নিচে পুষ্টিমান বেশী থাকে। যেমনঃ কাঁচা মিষ্টি কুমড়া।
- ✓ কখনই শাকসবজি কাটার পর পানিতে বেশি সময় ভিজিয়ে রাখা যাবে না, এতে পানিতে দ্রবণীয় পুষ্টি উপাদান যেমন: ভিটামিন-বি, ভিটামিন-সি ও বিভিন্ন খনিজ উপাদানের অপচয় হয়।
- ✓ শাকসবজি ছোট ছোট টুকরা করে কাটা হলে পৃষ্ঠতলের (Surface Area) পরিমাণ বেড়ে যায়। যার ফলশ্রুতিতে অধিক পরিমাণে বাতাস, পানি ও আলোর সংস্পর্শ পায়, যা পুষ্টি উপাদান অপচয় বৃদ্ধি করে ।
- ✓ ঢাকনা দিয়ে রান্না করতে হবে। কারণ, ঢাকনা দিয়ে রান্না করলে খাদ্যের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে এবং ভিটামিন বা পুষ্টি উপাদান কম নষ্ট হয়।
- ✓ মাঝারি তাপে রান্না করলে সকল ভিটামিন ও খনিজ লবণ বজায় থাকে।
- ✓ শাকসবজি মাঝারি তাপে কম সময়ে নির্দিষ্ট রং বজায় রেখে রান্না করুন।



শাকসবজি রান্না ও খাওয়ার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে   শাকসবজি বড় বড় টুকরো করে কাটা   ঢাকনা দিয়ে পরিমিত সময়ে রান্না করা

পুষ্টিমান বজায় রেখে খাদ্য প্রস্তুত এর ধাপ সমূহ

পুষ্টিমান সংরক্ষণ করে খাদ্য প্রস্তুতকরণ

শাকসবজি কাটার আগে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে
কেননা কাটার পর ধুলে পুষ্টিগুণ চলে যায়।

সবজি কাটার সময় যতটা সম্ভব খোসাসহ কাটতে
হবে কারণ খোসার নিচে বেশির ভাগ ভিটামিন থাকে।

শাকসবজি বড় বড় ও সমান
টুকরো করে কাটতে হবে।

চাল, ডাল বেশি সময় নিয়ে ধোয়া যাবে না
তাহলে ভিটামিন ও খনিজ লবণের অপচয় হয়।

গাঢ় সবুজ ও হলুদ রংয়ের শাকসবজি রান্নার সময় তেল
ব্যবহার করতে হবে এর ফলে শাকসবজির সম্পূর্ণ
পুষ্টিগুণ শরীরের কাজে লাগে।

লবণের আয়োডিনের গুণাগুণ বজায় রাখার
জন্য রান্নার শেষে লবণ দিতে হবে এবং লবণের
পাত্রটি সব সময় ঢেকে রাখতে হবে।

ভাত রান্নার সময় পরিমাণমত পানি দিয়ে রান্না করতে
হবে যাতে ভাতের মাড় ফেলে দিতে না হয়।

খাবার রান্নার পর পরই খাওয়া উচিত।

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

মডিউল-৪:
করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলা এবং তার সাথে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক কৌশল

জাতিসংঘ কর্তৃক করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলায় বৈশ্বিক, জাতীয় ও আঞ্চলিক সুপারিশ

খাদ্য ও পুষ্টি এবং খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কোভিড-১৯ এর সঠিক ও দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব এখনও অজানা। প্রতিদিন এর সংক্রমণের হার বেড়েই চলেছে। কিন্তু বিভিন্ন ঐতিহাসিক ঘটনার প্রেক্ষাপট থেকে দেখা যায় বড় ধরণের অতিমারীর পর সাধারণত খাদ্য অনিরাপত্তাজনিত সমস্যা দেখা যায়। পরিষ্কারভাবে এই অতিমারী খাদ্যশৃঙ্খলের বিভিন্ন স্তরে উৎপাদনকারী থেকে শুরু করে উদ্যোক্তা, বহনকারী, বিক্রয়কারী ও ভোক্তা সকলের উপরেই নেতিবাচক প্রভাব ফেলে তাই কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে বৈশ্বিক, আঞ্চলিক ও জাতীয় পর্যায়ের জন্য নিম্নোক্ত সুপারিশমালা প্রদান করা হয়েছে।

১) পুষ্টিকর খাদ্য

পর্যাপ্ত পরিমাণে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান গ্রহণ নিশ্চিত করতে বিভিন্ন ধরণের খাদ্য উপাদান হতে বৈচিত্র্যময় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। বাংলাদেশের জনগণের জন্য খাদ্যশস্য ও পুষ্টিকর খাদ্যের টেকসই সরবরাহ নিশ্চিত করতে খাদ্য উৎপাদন ব্যবস্থাকে সহায়তা করতে হবে। কৃষির উপর নির্ভরশীল যারা তাদের আয় ও জীবিকা প্রতিরক্ষা করতে হবে এবং খাদ্য সরবরাহ শৃঙ্খলকে সচল রেখে নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্যের সহজলভ্যতা ও গ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে।

২) মা ও শিশু পুষ্টি

কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় গর্ভবতী মা ও শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিসেবা চালিয়ে যেতে হবে। এই সেবার অন্তর্ভুক্ত অণুপুষ্টি সম্পূরণ যেমন-আয়রন, ফলিক এসিড ও ক্যালসিয়াম এবং মায়ের দুধ খাওয়ানো ও শিশু পুষ্টি, শিশুর পুষ্টি অবস্থা নির্ধারণ ও গ্রোথ মনিটরিং, কৃমি নাশক ইত্যাদি।

৩) অণুপুষ্টি সম্পূরণ

মা ও শিশু স্বাস্থ্য সেবার নিয়মিত কর্মসূচির পাশাপাশি অণুপুষ্টির অভাব প্রতিকার ও নিয়ন্ত্রণে কার্যক্রম গ্রহণ করতে হবে।

৪) স্কুল মিল

যেহেতু স্কুল বেশ কয়েক মাস যাবত বন্ধ আছে এবং হয়ত আরও কিছুদিন এভাবে চলতে পারে তাই স্কুল ফিডিং প্রোগ্রাম দ্বারা আবার উচ্চ ক্যালোরিযুক্ত ফর্টিফাইড বিস্কিট বাসায় পৌঁছে দেয়া হচ্ছে।

৫) পুষ্টি সার্ভিলেন্স

খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তাজনিত তথ্য সময়মত সংগ্রহ ও হালনাগাদ করা গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে শুধুমাত্র ঝুঁকিপূর্ণ জনগোষ্ঠী সনাক্তকরণের জন্যই নয়, দুর্বল অরক্ষিত জনগোষ্ঠীর পুষ্টি পরিস্থিতিতেও নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে এমন কারণগুলো পর্যবেক্ষণ ও সমাধানের জন্যও এটি প্রয়োজন। আমরা মোবাইল ফোনে ও ওয়েব জরিপের দ্বারা বাজারদর এর কার্যকারিতা মোকাবিলা ব্যবস্থা, খাদ্য গ্রহণ এর ধারণা এবং বহুমাত্রিক দারিদ্রতা পর্যবেক্ষণের দ্বারা একটি উপযুক্ত খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নজরদারি ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠার অনুরোধ করছি।

করোনা ভাইরাস পরিস্থিতিতে সৃষ্ট দুর্যোগ বিশেষ মানবিক সহায়তা বাস্তবায়ন নির্দেশিকা-২০২০

সারা দেশে করোনা ভাইরাস পরিস্থিতির কারণে সৃষ্ট দুর্যোগে শহর ও গ্রামে নানা পেশার সাধারণ জনগোষ্ঠী কর্মহীন হয়ে পড়েছে। যে সকল কর্মজীবী মানুষ কর্মহীন হয়ে খাদ্য সমস্যায় পড়েছে যেমন- ভাসমান মানুষ, বস্তিবাসী, প্রতিবন্ধী, বয়স্ক ব্যক্তি, ভিক্ষুক, ভবঘুরে, বেকার শ্রমিক, গণপরিবহন শ্রমিক, রেস্টুরেন্ট শ্রমিক, ফেরিওয়ালা, চা শ্রমিক, চা দোকানদার, দিনমজুর, রিকশা/ভ্যান গাড়ীচালক, স্বামী পরিত্যক্তা/বিধবা নারী, বেদে ও হিজড়া সম্প্রদায়, পথ শিশু ও নিম্ন মধ্যবিত্ত আয়ের লোকসহ মানবিক সহায়তা পাওয়ার যোগ্য যারা দৈনিক আয়ের ভিত্তিতে জীবিকা নির্বাহ করে তাদের তালিকা প্রস্তুত করে কার্ডের মাধ্যমে প্রয়োজন অনুযায়ী খাদ্য সহায়তা প্রদানের জন্য মাননীয় প্রধানমন্ত্রী নির্দেশনা প্রদান করেছেন। এ সহায়তা কর্মসূচি বাস্তবায়নে দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রণালয় হতে ইতোমধ্যেই পত্র জারি করা হয়েছে। এ নির্দেশিকাটি বিভিন্ন সময়ে জারিকৃত পরিপত্রসমূহের একটি সমন্বিত, পরিবর্তিত প্রেক্ষাপটে বিশেষ মানবিক সহায়তা কর্মসূচি বাস্তবায়ন নির্দেশিকা যা সরকারের জারিকৃত দুর্যোগ বিষয়ক স্থায়ী আদেশাবলী ২০১৯ ও মানবিক সহায়তা কর্মসূচি বাস্তবায়ন নির্দেশিকা ২০১২-২০১৩ এর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

মানবিক সহায়তার ধরণ

ক) খাদ্যশস্য সহায়তা (জিআর)

খ) নগদ অর্থ সহায়তা (জিআর)

গ) শিশু খাদ্য (নগদ)

কারিগরি/বিশেষজ্ঞ কমিটি প্রণীত খাদ্য প্যাকেজের সুপারিশমালা

নিম্নোক্ত গাইডলাইন অনুসরণ করে সুপারিশকৃত খাদ্য প্যাকেজসমূহ প্রস্তুত করা হয়েছে:

- দুর্যোগকালীন খাদ্য সরবরাহ থেকে প্রতিদিন একজন ব্যক্তির ২১০০ কিলোক্যালরি/শক্তি চাহিদা পূরণ করা বাঞ্ছনীয় (আন্তর্জাতিক গাইডলাইন অনুযায়ী)।

- গাইডলাইন অনুযায়ী দৈনিক প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির ১০-১৫% আমিষ থেকে এবং ১৭-৩০% চর্বি থেকে আসা বাঞ্ছনীয়।
- খাদ্য উপকরণ বাছাইয়ের সময় অণুপুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভূক্তি করতে হবে। এই অণুপুষ্টি পূরণে দুর্যোগকালীন বিভিন্ন ধরণের ফর্টিফাইড খাদ্য যেমন-চাল, তেল, বিস্কুট ব্যবহার করা যেতে পারে।
- দুর্যোগকালীন ক্ষতিগ্রস্থ পরিবারকে তাৎক্ষণিক পুষ্টি পূরণে ন্যূনতম ২ থেকে ৩ দিনের শুকনো খাবার দেয়া প্রয়োজন।
- যে সকল পরিবারে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়েসি শিশু বিদ্যমান তাদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণে বাড়তি খাদ্য প্যাকেজ দেয়া জরুরি।
- নবজাতক শিশু থেকে ৫ (পাঁচ) বৎসর বয়সের শিশুর খাদ্য নির্বাচনে "মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) আইন, ২০১৩" এর ধারা ৪ এর উপধারা (২) এর দফা (ছ) যাতে লংঘিত না হয়।

এই কারিগরি/বিশেষজ্ঞ কমিটি বর্তমান কোভিড-১৯ দুর্যোগকালীন খাদ্য সহায়তার বিষয়েও সুপারিশ প্রদান করেছে, যেখানে ব্যক্তির দৈনিক ২১০০ কিলোক্যালরি/শক্তি চাহিদার ৮০% দেয়া যেতে পারে বলে অভিমত প্রদান করে। সেই সাথে ভিটামিন ও মিনারেলযুক্ত শাকসবজি, ফলমূল, মাছ, মাংস ক্রয় অথবা অতিরিক্ত নগদ অর্থ প্রদানের বিষয়ে সুপারিশ প্রদান করে।

শিশু খাদ্যের আইটেমসহ পরিমাণ
(পরিবারের ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়েসি শিশুর সংখ্যা ২ জন ধরে ৭ দিনের খাবার)

আইটেম	পরিমাণ
চাল*	১ কেজি
ফর্টিফাইড তেল	৫০০ মিলিলিটার
ডাল**	৫০০ গ্রাম
সুজি	৫০০ গ্রাম
ফর্টিফাইড বিস্কুট	১ কেজি
চিনি/গুড়	১০০ গ্রাম
চিনাবাদাম ভাজা	৫০০ গ্রাম
খেজুর	৫০০ গ্রাম

* চালের ক্ষেত্রে ফর্টিফাইড চাল অগ্রাধিকার প্রদানের সুপারিশ করা হলো।
* ডালের ক্ষেত্রে খেসারির ডাল ব্যতীত যেকোনো ডাল ব্যবহার করা যেতে পারে।

কোভিড-১৯ দুর্যোগকালীন খাদ্যের আইটেমসহ পরিমাণ
(৫ সদস্যের পরিবারের ৭ দিনের খাবার)

আইটেম	পরিমাণ
চাল	১০ কেজি
ফর্টিফাইড তেল	১ লিটার
ডাল*	১ কেজি
পেঁয়াজ	১ কেজি
আয়োডিন যুক্ত লবণ	১ কেজি
আলু	৫ কেজি

* ডালের ক্ষেত্রে খেসারির ডাল ব্যতীত যেকোনো ডাল ব্যবহার করা যেতে পারে।
* এর সাথে বিভিন্ন ধরণের শাকসবজি যেমন- লাল শাক, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি, কাঁচা মরিচ, মৌসুমি ফলমূল, মাছ বা মাংস, ডিম ও মশলা ক্রয় অথবা নগদ অর্থ দেওয়া যেতে পারে।

করোনা পরিস্থিতিতে করোনার দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব মোকাবিলায় কৃষি মন্ত্রণালয় এর বীজ এবং ক্যাশ বা নগদ অর্থ সহায়তা কার্যক্রম উল্লেখযোগ্য। যেমন-

- করোনা পরিস্থিতিতে শাকসবজির বাজারজাতকরণ ও কৃষকের ন্যায্যমূল্য নিশ্চিত করার ব্যবস্থা নেয়া হয়েছে।
- দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা মন্ত্রণালয়ের প্রদত্ত ত্রাণসামগ্রীতে আলু, সবজি, পেঁয়াজ ইত্যাদি নিত্যপ্রয়োজনীয় কৃষিপণ্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।
- জেলা প্রশাসনের সহযোগিতায় কৃষি বিপণন অধিদপ্তর কৃষিপণ্যের ভ্রাম্যমাণ বাজার পরিচালনা শুরু করেছে।
- লকডাউন এলাকার উদ্বৃত্ত কৃষি পণ্য ঘাটতি এলাকায় পাঠানোর ক্ষেত্রে ট্রাক চলাচলের জন্য জেলা প্রশাসনকে ব্যবস্থা নিতে কৃষি বিপণন অধিদপ্তর থেকে চিঠি পাঠানো হয়েছে। ফলে শাকসবজির বাজারজাতকরণ কিছুটা সহজতর হয়েছে।
- করোনার কারণে উৎপাদন যাতে ব্যাহত না হয় সেজন্য গুণগত মানসম্পন্ন বীজ উৎপাদন, সংগ্রহ, সংরক্ষণ ও বিপণন কার্যক্রম অব্যাহত রয়েছে। এছাড়া আউশ, সবজি ও পাট বীজ সরবরাহ করা হয়েছে।
- এছাড়া রবি মৌসুমে উৎপাদিত আলু বীজ সংগ্রহ করে হিমাগারে সংরক্ষণ করা হয়েছে।

দেশে চলমান করোনা ভাইরাস পরিস্থিতিতে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা কর্তৃক গত ০২ এপ্রিল, ২০২০ বৃহস্পতিবার দেশের জনগণের জন্য ৩১ দফা নির্দেশনা

প্রধানমন্ত্রীর ৩১ দফা নির্দেশনাগুলো হলঃ

১) করোনা ভাইরাস সম্পর্কে চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। এ ভাইরাস সম্পর্কিত সচেতনতা কার্যক্রম বাস্তবায়ন করতে হবে।

২) লুকোচুরির দরকার নেই, করোনা ভাইরাসের উপসর্গ দেখা দিলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন।

৩) পিপিই সাধারণভাবে সকলের পরার দরকার নেই। চিকিৎসা সংশ্লিষ্ট সকলের জন্য পিপিই নিশ্চিত করতে হবে। এই রোগ চিকিৎসায় ব্যবহৃত পিপিই, মাস্কসহ সকল চিকিৎসা সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত রাখা এবং বর্জ্য অপসারণের ক্ষেত্রে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

৪) কোভিড-১৯ রোগের চিকিৎসায় নিয়োজিত সকল চিকিৎসক, নার্স, ল্যাব টেকনিশিয়ান, পরিচ্ছন্নতাকর্মী, এ্যাম্বুলেন্স চালকসহ সংশ্লিষ্ট সকলের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় বিশেষ অগ্রাধিকার প্রদান করতে হবে।

৫) যারা হোম কোয়ারেন্টাইনে বা আইসোলেশনে আছেন, তাদের প্রতি মানবিক আচরণ করতে হবে।

৬) নিয়মিত হাত ধোয়া, মাস্ক ব্যবহার ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখাসহ এক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবেন।

৭) নদীবেষ্টিত জেলাসমূহে নৌ-এম্বুলেন্সের ব্যবস্থা করতে হবে।

৮) অন্যান্য রোগে আক্রান্তদের যথাযথ স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং চিকিৎসাসেবা অব্যাহত রাখতে হবে।

৯) পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা। সারাদেশের সকল সিটি কর্পোরেশন, পৌরসভা ও উপজেলা পরিষদকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন কার্যক্রম আরও জোরদার করতে হবে।

১০) আইন-শৃঙ্খলা বিষয়ে দৃষ্টি দিতে হবে। জাতীয় এ দুর্যোগে স্বাস্থ্যসেবা বিভাগ, প্রশাসন, আইন-শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী, সশস্ত্র বাহিনী বিভাগসহ সকল সরকারি কর্মকর্তাগণ যথাযথ ও সুষ্ঠু সমন্বয়ের মাধ্যমে কাজ করে যাচ্ছেন- এ ধারা অব্যাহত রাখতে হবে।

১১) ত্রাণ কাজে কোন ধরণের দুর্নীতি সহ্য করা হবে না।

১২) দিনমজুর, শ্রমিক, কৃষক যেন অভুক্ত না থাকে। তাদের সাহায্য করতে হবে। খেটে খাওয়া দরিদ্র জনগোষ্ঠীর জন্য অতিরিক্ত তালিকা তৈরি করতে হবে।

১৩) সোশ্যাল সেফ্টিনেট কার্যক্রম অব্যাহত থাকবে।

১৪) অর্থনৈতিক কর্মকান্ড যেন স্থবির না হয়, সে বিষয়ে যথাযথ নজর দিতে হবে।

১৫) খাদ্য উৎপাদন ব্যবস্থা চালু রাখতে হবে, অধিক প্রকার ফসল উৎপাদন করতে হবে। খাদ্য নিরাপত্তার জন্য যা যা করা দরকার করতে হবে। কোন জমি যেন পতিত না থাকে।

১৬) সরবরাহ ব্যবস্থা বজায় রাখতে হবে। যাতে বাজার চালু থাকে।

১৭) সাধারণ কার্যক্রম অব্যাহত থাকবে। দ্রব্যমূল্য নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

১৮) জনস্বার্থে বাংলা নববর্ষের সকল অনুষ্ঠান বন্ধ রাখতে হবে যাতে জনসমাগম না হয়। ঘরে বসে ডিজিটাল পদ্ধতিতে নববর্ষ উদযাপন করতে হবে।

১৯) স্থানীয় জনপ্রতিনিধিগণ, রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দ, সমাজের সকল স্তরের জনগণকে একযোগে কাজ করার আহ্বান জানাচ্ছি। প্রশাসন সকলকে নিয়ে কাজ করবে।

২০) সরকারের পাশাপাশি সমাজের বিত্তশালী ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানসমূহ জেলা প্রশাসক ও উপজেলা নির্বাহী অফিসারের সঙ্গে সমন্বয় করে ত্রাণ ও স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম পরিচালনা করবেন।

২১) জনপ্রতিনিধি ও উপজেলা প্রশাসন ওয়ার্ডভিত্তিক তালিকা প্রণয়ন করে দুঃস্থদের মধ্যে খাবার বিতরণ করবেন।

২২) সমাজের সবচেয়ে পিছিয়ে পড়া জনগোষ্ঠী যেমনঃ কৃষি শ্রমিক, দিনমজুর, রিক্সা/ভ্যান চালক, পরিবহন শ্রমিক, ভিক্ষুক, প্রতিবন্ধী, পথশিশু, স্বামী পরিত্যাক্তা/বিধবা নারী এবং হিজড়া সম্প্রদায়ের প্রতি বিশেষ নজর রাখাসহ ত্রাণ সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করতে হবে।

২৩) প্রবীণ নাগরিক ও শিশুদের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

২৪) দুর্যোগ বিষয়ক স্থায়ী আদেশাবলী (এসওডি) যথাযথভাবে প্রতিপালনের জন্য সকল সরকারি কর্মচারী ও স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনের প্রতি আহ্বান জানাচ্ছি।

২৫) নিত্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যের উৎপাদন, সরবরাহ ও নিয়মিত বাজারজাতকরণ প্রক্রিয়া মনিটরিংয়ের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

২৬) আতঙ্কিত হয়ে অতিরিক্ত পণ্য ক্রয় করবেন না। খাদ্যশস্যসহ প্রয়োজনীয় সকল পণ্যের পর্যাপ্ত মজুদ রয়েছে।

২৭) কৃষকগণ নিয়মিত চাষাবাদ চালিয়ে যাবেন। এক্ষেত্রে সরকারি প্রণোদনা অব্যাহত থাকবে।

২৮) সকল শিল্প মালিক, ব্যবসায়ী ও ব্যক্তি পর্যায়ে নিজ নিজ শিল্প ও ব্যবসা প্রতিষ্ঠান এবং বাড়িঘর পরিষ্কার রাখবেন।

২৯) শিল্প মালিকগণ শ্রমিকদের সঙ্গে আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে নিজেদের স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করে উৎপাদন অব্যাহত রাখবেন।

৩০) গণমাধ্যম কর্মীরা জনসচেতনতা সৃষ্টিতে যথাযথ ভূমিকা পালন করে চলেছেন। এক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরণের গুজব ও অসত্য তথ্য যাতে বিভ্রান্তি ছড়াতে না পারে, সেদিকে সজাগ দৃষ্টি রাখতে হবে।

৩১) গুজব রটানো বন্ধ করতে হবে। ডিজিটাল প্লাটফর্মে নানা গুজব রটানো হচ্ছে। গুজবে কান দিবেন না এবং গুজবে বিচলিত হবেন না।

করোনা মোকাবিলায় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক বার্তা

সরকারের বিভিন্ন মন্ত্রণালয় তাদের নিজস্ব কর্মসূচি এবং প্রয়োজনীয় বার্তা প্রদান অব্যাহত রেখেছে যেমন:

কৃষিই সমৃদ্ধি

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে করণীয়

- ঘন ঘন সাবান পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করুন;
- সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করতে পরস্পরের মধ্যে কমপক্ষে ৩ (তিন) ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন;
- নিজের চোখ, নাক, মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন;
- বয়স্ক, সন্তানসম্ভবা, অসুস্থ ব্যক্তিগণ বাড়তি সতর্ক থাকুন;
- হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু, রুমাল প্রয়োজনে হাতের কনুই ব্যবহার করুন;
- জ্বর, হাঁচি, কাশি বা শ্বাসকষ্ট হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন;
- আসবাবপত্র বা ব্যবহারের জিনিসপত্র জীবাণুমুক্ত রাখুন;
- মাস্ক, গ্লাভস পরিধানসহ অন্যান্য প্রতিরোধ ব্যবস্থা মেনে চলুন;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য -
  - ভিটামিন সমৃদ্ধ দেশীয় ফল (আম, কাঁঠাল, পেয়ারা, লেবু, আমলকী, আমড়া, কলা, জাম্বুরা, জাম, পেঁপে, কমলা, জলপাই, আনারস ইত্যাদি) খান;
  - সবজি ও মশলা জাতীয় খাবার (ফুলকপি, টমেটো, লাউ, করলা, মিষ্টিকুমড়া, চিচিঙ্গা, বেগুন, হলুদ, রসুন, আদা, কাঁচামরিচ ইত্যাদি) খান;
- স্বাস্থ্যসেবা বিভাগ কর্তৃক প্রদত্ত স্বাস্থ্যবিধি অবশ্যই মেনে চলুন;
- নিজে নিরাপদ থাকুন, আপনজনকে নিরাপদে রাখুন;
- জরুরি প্রয়োজন ব্যতীত বাইরে যাবেন না।

জনস্বার্থে : কৃষি মন্ত্রণালয়

কোভিড-১৯ মহামারীর সময়ে শিশুর খাবার ও পুষ্টি বার্তা

কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য/আক্রান্ত মায়েদের স্তন্যদান বিষয়ক তথ্য

কোভিড-১৯ সংক্রমণে সম্ভাব্য/সনাক্তকৃত মায়েরা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন। জন্মের ১ ঘন্টার মধ্যে মায়ের দুধ দেয়া শুরু করুন এবং জন্মের ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান। এক্ষেত্রে করুণীয়।

- হাঁচি-কাশি জনিত শিষ্টাচার মেনে চলুন এবং মাস্ক পরুন;
- শিশুকে দুধ দানের আগে ও পরে এবং শিশুকে স্পর্শ করার আগে হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধুয়ে অথবা অ্যালকোহল যুক্ত হাত স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন;
- যেসব স্থান কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত মায়ের সংস্পর্শে এসেছে যেসব জায়গা বা ব্যবহৃত আসবাবপত্রের উপরিতল নিয়মিতভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন;
- গুরুতর অসুস্থতার কারণে মায়ের দুধ পান করানো, বা বের করা সম্ভব না হলে দাই-মা বা কোনো স্তন্যদানকারী নারীকে খুঁজে বের করে দুধ পান করাতে উৎসাহিত করুন। এগুলোর কোনোটি একেবারেই সম্ভব না হলে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী মায়ের দুধের যথাযথ কোনো বিকল্প ব্যবহারের সম্ভাব্যতা খুঁজে বের করুন এবং পরবর্তীতে মা সুস্থ হলে শিশুকে পুনরায় মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করুন;
- শিশু যদি কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয় এবং মায়ের দুধ পানে সমর্থ হয় তবে শিশুকে তার চাহিদা অনুযায়ী বারে বারে মায়ের দুধ দিন। এক্ষেত্রে সংক্রমণ রোধে মা দরকারি পদক্ষেপ নিন, প্রয়োজনে রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবস্থা নিন।

জন্মের একঘন্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধদিন
জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন
শিশুকে পুর্ণ দুই বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান

করোনা ভাইরাসের লক্ষণসমূহ দেখা দিলে অভিসত্বর নিকটস্থ সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন বা হটলাইনে (১৬২৬৩, ৩৩৩) কল করুণ।

কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকির সময়ে
প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পুষ্টিকর খাবারের পরামর্শ
প্রতিদিন বিভিন্ন ধরণের খাবার থেকে সুষম খাবার খাবেন, যা থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পাবেন।
বোতলজাত কোমল পানীয়, কৃত্রিম জুস, ফলের রস, সিরাপ, চিনিযুক্ত পানীয়, অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত, লবণযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন এবং অতিরিক্ত চা বা কফি পান করবেন না।
Chips
প্রতিদিন সম্ভব হলে জিংক সমৃদ্ধ খাবার যেমন: মাছ/ মাংস/ ডিম/ দুধ এবং বিচিজাতীয়/ বাদাম/ ডাল/ গমের তৈরি খাবার খাবেন।
প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণ (৮-১০ গ্লাস বা ২ লিটারের মত) নিরাপদ পানি পান করুন, কুসুম গরম পানি হলে ভাল হয়। পানীয়র মধ্যে পানি পান সবচাইতে ভাল, তবে আপনি স্বাস্থ্যসম্মত (চিনি কম বা ছাড়া) অন্যান্য পানীয়ও পান করতে পারেন; যেমন: লেবুর শরবত, ডাবের পানি ইত্যাদি। এ ছাড়া কিছু ফল ও সবজি যেগুলোতে পানি আছে সেগুলোও খেতে পারেন; যেমন: তরমুজ, আনারস, শশা, টমেটো ইত্যাদি।
প্রতিদিন বিভিন্নরকম তাজা, ঘরে রান্না করা এবং অপ্রক্রিয়াজাত খাবার খাবেন।
বয়স্করা অন্য যেকোনো সময়ের মত কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকির সময়ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের প্রতি গুরুত্ব দিবেন
● পরিমিত পরিমাণ চর্বি জাতীয় খাবার ও তেল খাবেন।
● কম লবণ এবং কম চিনি খাওয়ার অভ্যাস করুন।
● বাড়ির বাইরে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
● স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন, প্রয়োজনে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও অভিজ্ঞ কারো সহযোগিতা এবং মনস্তত্ববিদের পরামর্শ নিন।
ভিটামিন "সি" যে কোন ভাইরাস প্রতিরোধে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন "সি" সমৃদ্ধ মৌসুমি ও সহজলভ্য ফলমূল ও শাকসবজি যেমন: পেয়ারা, আমলকী, জাম্বুরা, কমলা, টমেটো, কাঁচামরিচ, লেবু ইত্যাদি রাখুন।
সঠিক পুষ্টিকর খাবার আর পানীয় সুস্বাস্থ্য ও রোগপ্রতিরোধ শক্তির জন্য অত্যাবশ্যকীয়।
শাক-সবজি, মাছ মাংস রান্না করবার আগে প্রবাহমান পানিতে খুব ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
খাবার প্রস্তুত, পরিবেশন ও খাবার আগে দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।
হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন, ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনাযুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন ও ভালো করে দুই হাত জীবাণুমুক্ত করুন।
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
National Nutrition Services
World Health Organization
unicef

করোনা মোকাবিলায় জাতিসংঘের খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক বার্তা

যে কোন ভাইরাস সংক্রমণের আগে, আক্রান্তকালীন এবং পরবর্তী সময়ে, পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস আমাদের জীবনযাত্রায় খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তাই নিম্নোক্ত নিয়মগুলো আমাদেরকেও মেনে চলতে হবে:

- শুধুমাত্র আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী কেনাকাটা করুন।
- আপনি যদি একসাথে অনেক বেশি তাজা খাবার কিনে থাকেন তাহলে আপনি সব খাবার খাওয়ার আগে সেগুলি পচে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এর ফলে আপনার খাদ্য ও অর্থ দুটিরই অপচয় হয়।
- এই মুহুর্তে, কোনও প্রমাণ নেই যে খাদ্যদ্রব্য দ্বারা করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ হয় তাই নিজের ও পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির দিকে বিশেষ নজর রাখুন এবং টাটকা বা ভালভাবে মোড়কজাত ও প্রক্রিয়াজাত খাবার গ্রহণ করুন। আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত, পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন। এই জরুরি অবস্থায়, মানসিক ও শারীরিকভাবে সুস্থ-সবল থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- দোকান এবং বাজার থেকে আনা খাদ্যদ্রব্য স্পর্শ করার আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। রান্না করার আগে বা কাঁচা খাওয়ার আগে পণ্যগুলো ভালোভাবে নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। আপনার ঘর পরিষ্কার রাখুন এবং রান্নার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- উদ্ভিদজাত খাবার (ফলমূল, শাকসবজি), পশুজাত খাবার (মাংস, মাছ) এবং শুকনো খাবার (ভাত, ডাল) ইত্যাদি আলাদা আলাদা করে সংরক্ষণ করবেন এবং রান্নার আগে, আলাদা আলাদা পাত্রে কেটে রাখবেন।
- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে ফলমূল এবং শাকসবজি গ্রহণ করুন। টাটকা ফল এবং শাকসবজিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন, ফাইবার এবং খনিজ রয়েছে, যা স্বাস্থ্যকর ডায়েটের জন্য প্রয়োজন।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে নিয়মিত নিরাপদ পানি পান করুন। প্রধানত সারাদিনে ৬-৮ গ্লাস পানি পান করা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দৃঢ়শীল করতে সাহায্য করে।
- চিনিযুক্ত কোমল পানীয় বা জুসের পরিবর্তে নিরাপদ পানি পান করা অনেক বেশি ক্যালোরি গ্রহণের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে, যা স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এই জাতীয় খাবার আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দৃঢ়শীল করতে এবং আপনার শরীরে প্রদাহ কমাতে সহায়তা করতে পারে। চর্বি জাতীয় খাবার, চিনি এবং লবণ সম্পর্কে সতর্ক থাকুন।
- মানসিক চাপের সময়ে, অনেক লোক খাবারে সান্তনা খোঁজে, যা অতিরিক্ত খাওয়ার দিকে ব্যক্তিগণকে পরিচালিত করতে পারে। তদুপরি, যে খাবারগুলি আমরা এ সময়ে খেতে পছন্দ করি, তাতে প্রায়ই, চর্বি, চিনি, লবণ এবং ক্যালোরি বেশি থাকে। এই উপাদানগুলি অতিরিক্ত গ্রহণ করা এড়াতে চেষ্টা করুন।
- খাদ্য লেবেলগুলি এখানে সহায়ক। এতে গ্রাহকরা এই উপাদানগুলির ক্রয় এবং খাওয়া সীমাবদ্ধ করতে পারেন, যা স্বাস্থ্যকর ডায়েটে কেবল সীমিত পরিমাণে পাওয়া উচিত।

সঠিক ডায়েটের মাধ্যমে আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করুন

- দিনে কমপক্ষে পাঁচটি পরিবেশনার সাথে, আপনার ফলমূল এবং শাকসবজি গ্রহণ বাড়িয়ে দিন। এগুলিতে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট (ভিটামিন-এ, ই এবং সি) রয়েছে যা আপনাকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করবে।
- সপ্তাহে কমপক্ষে তিন বার ডাল জাতীয় খাবার খান। এগুলি দীর্ঘ সময় ধরে সংরক্ষণ করা যায়, দামে সস্তা এবং এগুলি আপনাকে সুস্থ রাখতে সহায়তা করবে কারণ এগুলিতে প্রোটিন এবং আয়রন বেশি থাকে।
- প্রতিদিন ৩০ মিনিটের জন্য ব্যায়াম অনুশীলন এবং ২০ মিনিটের জন্য রোদে থাকার চেষ্টা করুন। পাশাপাশি প্রতিদিন ৭-৮ ঘন্টা ঘুমাবেন। খুব বেশি উদ্বিগ্ন হবেন না বা মানসিক চাপে থাকবেন না। এতে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে পড়বে।
- যেহেতু অনেকের বাড়িতে ছোট শিশু/ছেলেমেয়েরা সাথে থাকে, তাই এই সময়টি তাদের স্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাস করানো যেতে পারে। যে অভ্যাসগুলি, তার শিক্ষণ শুরু করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি বাড়িতে রান্না করার এবং এই ক্রিয়াকলাপে শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করারও একটি সুযোগ, যাতে তারা কম বয়স থেকেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস শিখে। যেসব মজাদার ক্রিয়াকলাপগুলি থেকে শিশুরা স্বাস্থ্যকর খাবার এবং পুষ্টি সম্পর্কে জানতে পারে সেগুলি জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার পুষ্টি চ্যালেঞ্জ ব্যাজটিতে পাওয়া যেতে পারে।
- খাদ্য বৈচিত্র্যকরণের জন্য প্রতিদিন ১০ খাদ্যশ্রেণির মধ্যে, কমপক্ষে ৫ বা ততোধিক খাদ্য গ্রহণ করুন। খাদ্যশ্রেণিগুলো হলো:
  - ✓ সব ধরণের শর্করা বহুল প্রধান খাদ্য (ভাত, গম, ভূট্টা, রুটি)
  - ✓ বিচি এবং মটর (ছোলা, ডাল)
  - ✓ বাদাম ও বীজ (চিনাবাদাম, তিল, নারিকেল)
  - ✓ দুধজাত খাদ্য (দুধ, দই)
  - ✓ আমিষ জাতীয় খাদ্য (মাংস, মাছ, হাঁস-মুরগি)
  - ✓ ডিম (হাঁস, মুরগি)
  - ✓ গাঢ় সবুজ শাক (পাতা জাতীয়) (লাল শাক, ডাঁটা শাক, কলমি শাক, ঢেঁকি শাক, হেলেঞ্চা শাক)
  - ✓ অন্যান্য ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ শাকসবজি ও ফল (গাজর, মিষ্টিকুমড়া, আম, পেঁপে)
  - ✓ অন্যান্য শাকসবজি (বেগুন, লাউ, ঢ্যাঁড়স) এবং
  - ✓ অন্যান্য ফলমূল
- সুষম খাবার এবং স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন চালিয়ে যান। কোভিড-১৯ অতিমারীর কারণে, আপনি খাদ্য নিরাপদতা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হতে পারেন; তবে জেনে রাখুন যে, কোভিড-১৯ একটি শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস এবং এটি খাদ্যজনিত রোগ নয়। আপনি যে খাবার কিনেছেন তার সংস্পর্শের মাধ্যমে এই রোগ ছড়ানোর কোনও প্রমাণ নেই।
- তবে খাদ্য নিরাপদতার পাঁচটি ধাপ অনুশীলন করে কিভাবে আমরা খাদ্য নিরাপদতা সমর্থন করতে পারি তা মনে রাখা সর্বদা ভাল। এই ধাপ গুলো হলো:
  - ✓ সবকিছু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন;
  - ✓ কাঁচা এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন;
  - ✓ খাবার ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করুন;
  - ✓ নিরাপদ তাপমাত্রায় খাবার রাখুন এবং
  - ✓ রান্না ও খাওয়ার জন্য নিরাপদ পানি এবং নিরাপদ কাঁচা উপকরণ ব্যবহার করুন।

দুই দিনের প্রশিক্ষক-প্রশিক্ষণ শিডিউলের নমুনা

সরকারি কর্মকর্তা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটির পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ

প্রশিক্ষণ এর মাধ্যম: অনলাইন(জুম)

তারিখ: ১৮ এবং ১৯ অক্টোবর ২০২০ খ্রিঃ

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- সরকার ও অংশীজনের মধ্যে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি, কৌশল, কর্মপরিকল্পনা, বিনিয়োগ পরিকল্পনা, পুষ্টি সংক্রান্ত প্রশাসনিক ব্যবস্থার মূলনীতি, পরিবীক্ষণ এর কাঠামো এবং সেই সাথে বহুখাত ও বহুঅংশীজন ভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজ সম্পর্কে ধারণা দেওয়া ও সংযোগ স্থাপন।
- খাদ্যভিত্তিক ফলিত পুষ্টি, খাদ্য নিরাপত্তা, খাদ্য বৈচিত্র্য, খাদ্য নিরাপদতা এবং সুষম খাদ্য সম্পর্কে জ্ঞান বৃদ্ধি।
- করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলা এবং তার সাথে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তার সম্ভাব্য সমাধান বিষয়ক আলোচনা।

১ম দিন : ১৮ অক্টোবর ২০২০ খ্রিঃ

সময়	বিষয়	প্রশিক্ষণ সঞ্চালক
৯:৩০-১০:০০	লগইন/রেজিস্ট্রেশন প্রশিক্ষণ পূর্ব মূল্যায়ন	
১০:০০-১০:৩০	উদ্বোধন এবং পরিচয় পর্ব	নির্বাহী পরিচালক/মহাপরিচালক /সিটিএ/ইউরোপীয় ইউনিয়ন অফিসিয়াল
মডিউল ১: খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি ও নিরীক্ষণ কাঠামো		
১০:৩০-১১:৩০	• খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি, কর্মপরিকল্পনা, বাংলাদেশ দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা, (সিআইপি-২) • দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা, জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫ • পুষ্টি সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা	বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ(বিএনএনসি)/ খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ)
সময়	**বিষয়**	**প্রশিক্ষণ সঞ্চালক**
১১:৩০-১২:০০	চা বিরতি	
১২:০০-১:০০	• দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্ম পরিকল্পনা এবং দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২) এর মধ্যে সমন্বয় প্রসঙ্গ এবং যৌক্তিকতা • বাংলাদেশের প্রশাসনিক স্তরের জন্য সর্বনিম্ন অবকাঠামো বহুখাতভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজ।	বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ(বিএনএনসি)/ খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ)
১:০০-২:০০	১:০০ দুপুরের খাবারের বিরতি	

মডিউল ২ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা		
২:০০-৩:০০	• জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা • (১০টি মূল বার্তা, সুষম খাদ্য গ্রহণ এর ধারণা, কাঙ্ক্ষিত খাদ্য গ্রহণ, নিরাপদ স্বাস্থ্যকর সাশ্রয়ী ফুড প্লেট ধারণা)	এফপিএমইউ/মাচ
৩:০০-৩:১০	**চা বিরতি**	
৩:১০-৪:০০	• মহিলাদের জন্য ন্যূনতম খাদ্য বৈচিত্র্য • ১০ শ্রেণির খাদ্য প্রদর্শন, MUCH মগ প্রদর্শন, • পুষ্টিকর খাবার সবুজ ভাতের রেসিপি বর্ণনা এবং প্রদর্শন	বারটান /মাচ
২য় দিন : ১৯ অক্টোবর ২০২০ খ্রিঃ		
সময়	**বিষয়**	**প্রশিক্ষণ সঞ্চালক**
৯:৪৫-১০:০০	পূর্বের প্রশিক্ষণ এর আলোচনা	বারটান/মাচ
মডিউল ৩ খাদ্য নিরাপদতা, স্বাস্থ্যবিধি, নিরাপদ খাদ্য তৈরি		
১০:০০-১১:০০	• খাদ্যে ভেজাল ও দূষণ • খাদ্য নিরাপদতা, স্বাস্থ্যকর খাদ্য ও খাদ্যে ভেজাল	বারটান
সময়	**বিষয়**	**প্রশিক্ষণ সঞ্চালক**
১১:০০-১১:৩০	**চা বিরতি**	
১১:৩০-১২:৩০	• ঘরোয়া খাদ্য নিরাপদতা খাদ্য তৈরির কৌশল • ৫টি নিরাপদ খাদ্য এর নির্দেশক, সঠিক নিয়মে হাত ধোয়া, ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, খাদ্য বিষয়ক পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যসম্মতভাবে তৈজসপত্র ধোয়া এবং পুষ্টিগুণ বজায় রেখে সঠিক পদ্ধতি সঠিক উপায়ে রান্না	বারটান/মাচ
১২:৩০-১:০০	দলীয় আলোচনা	প্রশিক্ষণার্থী
১:০০-২:০০	**দুপুরের খাবারের বিরতি**	
মডিউল ৪ করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলা এবং তার সাথে খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক কৌশল		
২:০০-২:৪০	করোনা ভাইরাস সংক্রমণ মোকাবিলা বৈশ্বিক, জাতীয় ও আঞ্চলিক সুপারিশ	বারটান/মাচ
২:৪০-৩:২০	• করোনা ভাইরাস সংক্রমন মোকাবিলা বাংলাদেশে বহুখাত (Multi-sectoral actions) ভিত্তিক কার্যক্রম • খাদ্য মন্ত্রণালয়, কৃষি মন্ত্রণালয়, দুর্যোগ মন্ত্রণালয় ইত্যাদি সংস্থা কর্তৃক গৃহীত কার্যক্রম সম্পর্কে আলোচনা	খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ)
৩:২০-৪:০০	করোনা মোকাবিলা খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা বিষয়ক বার্তা	বারটান/মাচ
৪:০০-৪:১৫	প্রশিক্ষণ উত্তর মূল্যায়ণ	বারটান/মাচ

তথ্যসূত্র

এফএও, ইউনিসেফ, ডাব্লিওএফপি, ডাব্লিওএইচও (২০২০). *জয়েন্ট স্টেটমেন্ট অন নিউট্রিশন ইন দ্যা কন্টেক্সট অফ দ্যা কোভিড-১৯ প্যান্ডেমিক ইন বাংলাদেশ.*

এফএও, ইউনিসেফ, ডাব্লিওএফপি, ডাব্লিওএইচও (২০২০). *জয়েন্ট স্টেটমেন্ট অন নিউট্রিশন ইন দ্যা কন্টেক্সট অফ দ্যা কোভিড-১৯ প্যান্ডেমিক ইন এশিয়া এন্ড দ্যা পেসিফিক.* (লিঙ্ক: https://www.fao.org/3/ca8820en/ca8820en.pdf)

এফএও (২০২০). *কি মেসেজেস অন নিউট্রিশন এন্ড ফুড সেফটি* (আনপাবলিশড মেটারিয়াল). জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও), বাংলাদেশ.

এফএও (২০১৫). *খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল.* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও), বাংলাদেশ.

এফএও (২০১৪). *নারীদের উন্নত পুষ্টির লক্ষ্যে রেসিপি পুস্তিকা.* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও), বাংলাদেশ.

খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয় (২০২০). *জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি ২০২০.* বাংলাদেশ গেজেট, অতিরিক্ত, সেপ্টেম্বর ১০, ২০২০: গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (২০১৮). *দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা (২০১৬-২০২০).* খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ), খাদ্য মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (২০১৫). *জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫.* খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রণালয় (২০২০).*কারিগরি/ বিশেষজ্ঞ কমিটি প্রণীত খাদ্য প্যাকেজের সুপারিশমালা.* দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা ও ত্রাণ মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

নিরাপদ খাদ্য আইন ২০১৩ (৪৩ নং আইন). বাংলাদেশ গেজেট, অতিরিক্ত, অক্টোবর ১০, ২০১৩: বাংলাদেশ জাতীয় সংসদ, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ পপুলেশন রিসার্চ এন্ড ট্রেনিং (এনআইপিওআরটি), এন্ড আইসিএফ (২০২০). *বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক এন্ড হেলথ সার্ভে ২০১৭-১৮.* ঢাকা, বাংলাদেশ, এন্ড রকভিল, মেরিল্যান্ড, ইউএসএ: এনআইপিওআরটি এন্ড আইসিএফ.

বিএনএনসি (২০১৯). *বহুখাত ভিত্তিক পুষ্টি প্যাকেজ.* বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ (বিএনএনসি).

বিএনএনসি (২০১৮). *জেলা ও উপজেলা পুষ্টি সমন্বয় কমিটি পরিচালনা সহায়িকা.* ঢাকা, বাংলাদেশ: বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ (বিএনএনসি).

বিবিএস (২০১৭). *প্রিলিমিনারি রিপোর্ট অন হাউজহোল্ড ইনকাম এন্ড এক্সপেন্ডিচার সার্ভে ২০১৬.* বাংলাদেশ পরিসংখ্যান ব্যুরো (বিবিএস), গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

বারটান (২০১৫). *খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল.* ঢাকা, বাংলাদেশ: বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইন্সটিটিউট (বারটান), গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (২০১৭). *দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫).* জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (২০১৫). *জাতীয় পুষ্টি নীতি ২০১৫.* বাংলাদেশ গেজেট, অতিরিক্ত, অক্টোবর ১৮, ২০১৫: গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার.

এই প্রশিক্ষণ ম্যানুয়ালটি বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান), কৃষি মন্ত্রণালয় এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ প্রকল্পের কারিগরি সহায়তায় তৈরি করা হয়েছে। বাংলাদেশে ইউএসএআইডি এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন এই উদ্যোগে অর্থায়ন করেছে।

আরও তথ্য এবং মন্তব্যের জন্য, যোগাযোগ করুন:
মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ প্রকল্প, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বাংলাদেশ
খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফ.পি.এম.ইউ)
খাদ্য ভবন, ১৬ আবদুল গনি রোড, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
website: www.fpmu.gov.bd
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
বিশনন্দী, আড়াইহাজার, নারায়নগঞ্জ, website: www.birtan.gov.bd