

বাচ্চাদের খাওয়ানোর আচরণ: কী আশা করা যায়

আপনার বাচ্চার আহারের সময় ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস খুবই জরুরি। এই নির্দেশিকাটি আপনাকে আপনার বাচ্চা ক্ষুধার্ত কি না তা জানতে সাহায্য করবে এবং তাদেরকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণের পদ্ধতিসমূহ জানতে সাহায্য করবে।

কিভাবে বুঝবেন আপনার বাচ্চার পেট ভরা না সে ক্ষুধার্ত:

বাচ্চা ক্ষুধার্ত হলে, তারা...	ক্ষুধার্ত না হলে তারা.....
<ul style="list-style-type: none">• কান্নাকাটি অথবা চিৎকার চেচামেচি করবে• রাগান্বিত থাকবে• আপনার দৃষ্টি আকর্ষণের জন্য বিভিন্ন ধরনের শব্দ করবে, কথা বলবে বা হাত নাড়বে• “আমি ক্ষুধার্ত” বলবে• খাবারের সন্ধান করবে• যেই খাবারগুলো তারা খায় সেগুলো হাত অথবা মুখের মাধ্যমে বোঝানোর চেষ্টা করবে	<ul style="list-style-type: none">• মাথা নাড়বে অথবা মাথা অন্যদিকে ঘুরিয়ে নিয়ে যাবে• “আর না” অথবা “হয়ে গেছে” বলবে• খাবার নিয়ে খেলা করবে অথবা খাবার ফেলে দিবে• হাত দিয়ে মুখ অথবা মুখমন্ডল ঢেকে ফেলবে• আর খাবার প্রয়োজন নেই এটা বোঝানোর জন্য আড়াআড়িভাবে হাত রাখবে• ধীরে ধীরে থাকবে বা চিঁচাবে• মুখ থেকে খাবার ফেলে দিবে

বাচ্চাদের সাথে খাবারের সময়...

- একসাথে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন। এটা আপনার বাচ্চাকে নিজে নিজে খাওয়া শিখতে সাহায্য করবে।
- টেবিলে খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন। খাওয়ার পুরোটা সময় বসে থাকার চেষ্টা করুন। এটা আপনার বাচ্চাকে খাবারের প্রতি মনোযোগী হতে সাহায্য করবে এবং অন্যমনস্ক হওয়া থেকে বিরত রাখবে।
- খাওয়ার সময় টেলিভিশন দেখা বা অন্য কোনো স্ক্রিন ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।
- খাবার এবং নাস্তার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার দিন। তাদেরকে পছন্দ নাস্তা নাস্তা দেওয়ার চেষ্টা করুন। তাদেরকে



বাচ্চাদের খাওয়ানোর আচরণ: কী আশা করা যায়

প্রত্যাশিত বিষয়সমূহ:

- বাচ্চাদের মধ্যে প্রায়ই বাচ্চাই করার প্রবণতা দেখা যেতে পারে। তারা সব ধরণের খাবার না খেলেও আপনার বাচ্চাকে বিভিন্ন ধরণের খাবার দিন।
- মাঝে মাঝে দেখবেন বাচ্চার অলোক খাচ্ছে। আবার মাঝে মাঝে তারা কম খাবে। এটা একদমই স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যসম্মত।
- 12 থেকে 18 মাস বয়সের মধ্যে: বেশিরভাগ শিশুই চামচ দিয়ে নিজে নিজে খাওয়া শিখে যায়।
- 24 মাসের মধ্যে: বেশিরভাগ শিশুই খোলা কাপ দিয়ে নিজে নিজে পান করা ও খাবার খাওয়া শিখে যায়।
- খাবারের সময়ে বিশৃঙ্খলা বর্জন করতে, খাবারের সময়ে বাচ্চাদেরকে নিজেদের বসার স্থানে রাখার চেষ্টা করুন। চেয়ারের নিচে খবরের কাগজ অথবা তোয়ালে দিন যেন নোংরা হওয়া পরিহার করা যায়।

বর্জনীয় বিষয়সমূহ:

- খাবারের সময়ে টেলিভিশন দেখা থেকে বিরত থাকুন। টেলিভিশন এর পরিবর্তে সংগীত শোনা যেতে পারে।
- জোরাজুরি করবেন না অথবা পুনরায় খাবার দেয়ার চেষ্টা করবেন না। আপনার শিশু নিজস্ব গতিতে যতটুকু সম্ভব তাতোটুকুই খাবে।
- পেট ভরে গেলে খাবার খাওয়ানো বন্ধ করে দেয়া উচিত। বেশি বেশি খাওয়ালেই আপনার শিশু স্বাস্থ্যবান বা শক্তিশালী হবে না। বরং এর ফলে আপনার শিশুর ওজন বেড়ে যেতে পারে অথবা ডাইবেটিসের মতো রোগ হতে পারে।
- স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের স্থানে যেন চিপস, বিস্কিট অথবা মিষ্টি জাতীয় খাবার স্থান না পায়। এই খাবারসমূহ বিশেষ বিশেষ দিবসের জন্য (যেমন জন্মদিন অথবা ছুটির দিন) ।

আপনার শিশুর জন্য স্বাস্থ্যসম্মত নাস্তা: নাস্তার কাজ হচ্ছে পরবর্তী খাবার গ্রহণের আগ পর্যন্ত আপনার শিশুর পেট ভরা রাখা। যেসব দিন আপনার বাচ্চা বেশি খাবার খায় না, সেই সব দিনে আপনার বাচ্চাকে চিপস অথবা বিস্কিটের মত অস্বাস্থ্যকর খাবার দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। স্বাস্থ্যকর খাবার এবং নাস্তা প্রতিনিয়ত দিতে থাকুন এবং এক সময় আপনার সন্তান এগুলোতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে। নিচে কিছু স্বাস্থ্যকর নাস্তার উদাহরণ দেওয়া হলো।



স্ট্রিং চিজ



ফলের টুকরো



চিনাবাদাম মাখনের সাথে
আস্‌-গম ইংলিশ মাফিন



কম চর্বিযুক্ত
পপকর্ন

যদি আপনার আরো প্রশ্ন থাকে, আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!