



নতুন খাবারগুলির দেওয়ার পরামর্শ

1. একসঙ্গে রান্না করুন। একসঙ্গে খান। একসঙ্গে কথা বলুন। খাওয়ার সময়টিকে একটি পারিবারিক সময় করুন। টেলিভিশন না চালিয়ে, একসঙ্গে কথা বলা উপভোগ করুন।
2. আপনার ছোট বাচ্চাটিকে নির্ধারণ করতে দিন তার প্লেটে কোন খাবারগুলি দেওয়া হবে এবং আপনার করা স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলির থেকে কত পরিমাণ খেতে হবে।
3. নতুন এবং বৈচিত্র্যপূর্ণ উপায়ে নতুন খাবারগুলি পরিবেশন করুন।
4. একবারে মাত্র একটি নতুন খাবার দিন। যখন আপনার বাচ্চাটি সামান্য ক্ষুধার্ত থাকবে তখন নতুন খাবারগুলি চেষ্টা করুন।
5. নিজেরা নিয়ে খাওয়ার মাধ্যমে তাদের শিখতে দিন। তাদের প্রথমে অল্প পরিমাণ নিতে শেখান। তাদের আশ্বস্ত করুন যে যদি তারা পরেও ক্ষুধার্ত থাকে, তাহলে আরও পেতে পারে।
6. উদাহরণের দ্বারা শেখান। আপনার সন্তানটিকে দেখান যে আপনি একটি বৈচিত্র্যপূর্ণ স্বাস্থ্যপূর্ণ খাবারগুলি কাছেন।
7. একসঙ্গে খাবার এবং স্মৃতিগুলি তৈরি করুন। এটি হল একটি শিক্ষা যা তার জীবনব্যাপী ব্যবহার করবে।

আজ আপনার সন্তানকে চেখে দেখার জন্য একটি নতুন খাবার দেওয়া হয়েছিল।

- শিশুরা সর্বদাই নতুন কোনও খাবার তখনই খেতে চায় না। আপনার বাচ্চাটিকে নতুন খাবারটির রঙ, অনুভব, গন্ধ এবং স্বাদ সম্পর্কে বলে সেটির বিষয়ে উৎসুক করুন।
- নতুন ফল এবং সবজিগুলি, একটি বৈচিত্র্যপূর্ণ উপায়ে পরিবেশন করে বহুবার দিন।
- চাপের তুলনায় ধৈর্য ভালো কাজ করে। আপনার বাচ্চাগুলিকে নতুন খাবারগুলি দিন। তারপরে, কতটা খেতে হবে সেটি তাদের নির্বাচন করতে দিন। শিশুদের নতুন খাবারগুলিকে উপভোগ করা অধিক সম্ভাবনামুক্ত হয় যখন সেগুলি খাওয়া তাদের নিজস্ব নির্বাচন হয়।

মসুর ডালের সস

তৈরি করে: 6 কাপ

দেয়: 6 (1 কাপ পরিবেশন)

উপাদানগুলি

- 2 কাপ পানি/জল
- 1 মসুর ডাল, রান্না না করা
- 1টি মাঝারি পেঁয়াজ, সরু ফালি করে কাটা
- 1টি (28 আউন্স) ক্যানজাত খ্যাঁতলানো টম্যাটো
- 1টি (8 আউন্স) ক্যানজাত টম্যাটো সস
- 1টি লবঙ্গ রসুন কুচোনো অথবা 1/8 চা চামচ রসুন গুঁড়ো
- 1/2 চা চামচ পুদিনাপাতা (ঐচ্ছিক)

ধাপগুলি

1. মসুর ডাল **ধুয়ে নিন** একটি ছাঁকনি দিয়ে জল **বার করে দিন**। কোন পাথর থাকলে বেছে ফেলে দিন
2. উপাদানগুলি **পরিমাপ করুন**
3. একটি মাঝারি পাত্রে পেঁয়াজ, মসুর, এবং জল দিন।
4. ফোটান। আঁচ কম করে দিন এবং সিদ্ধ করুন।
5. 30, মিনিট যাবত, নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। ডালগুলিকে শুধুমাত্র ঢাকা দেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় জল দিন।
6. অবশিষ্ট উপাদানগুলি দিন এবং 20-30 মিনিটের জন্য কম আঁচে সিদ্ধ করুন।
7. ভাত, স্প্র্যাগেটি স্ফায়শ অথবা পাস্তার সঙ্গে পরিবেশন করুন।
8. **উপভোগ করুন!**

মোটো অক্ষরে লেখা ধাপগুলি করার জন্য আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে বলুন।

রন্ধন প্রণালী জাস্ট সে ইমেস উট কুটস অ্যান্ড ভেজিটেবলস/লেনাটল স্প্র্যাগেটি সস থেকে গৃহীত।
অনুমোদনসহ পুনর্মুদ্রিত হয়েছে।

আমি এটি চেষ্টা করেছি!

আমার নতুন খাবার পরীক্ষা করা

শুরু হয়



1

2

3

4

5

6

7

8

দিকনির্দেশনা

এই চার্টটি আপনার রেফ্রিজারেটরের উপর লাগান। চার্টের প্রথম কলামটিতে, আপনার সন্তানের দ্বারা চেষ্টা দেখা প্রত্যেক নতুন খাবারগুলির নাম লিখুন। প্রত্যেকবার তার দ্বারা সেই খাবারটি পরীক্ষা করার পরে, দ্বিতীয় কলামটিতে আপনার সন্তানের দ্বারা একটি স্টার স্টিকার লাগাতে (অথবা একটি নমুনা অঙ্কন করতে) সাহায্য করুন।

নিবলস ফর হেলথ থেকে গৃহীত

শিশু পরিচর্যা ব্যবস্থাগুলিতে ভালো খাও প্রচুর খেলা কর



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

এই উপাদানটির জন্য অর্থ সংস্থান করেছেন USDA-এর স্যুপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্টেন্স প্রোগ্রাম (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)। এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং কর্মনিয়োগকারী। কম আয়যুক্ত মানুষদের প্রতি পুষ্টিভিত্তিক সহায়তা প্রদান করে। এটি, আরও ভালো খাদ্যতালিকার জন্য পুষ্টিকর খাবারগুলি কিনতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আরও জানতে, 1-855-777-8590 নম্বরে যোগাযোগ করুন।