



USAID 50 ANNIVERSARY  
Feed the Future

# ছোট মাছ



৬ মাস বয়স থেকে ছোট মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে ও বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে



## ছোট মাছের তরকারি



- শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন
- ছোট মাছ ৬ মাস বয়স থেকে শিশুদের অন্যতম সম্পূরক খাবার
- ভাতের সাথে ছোট মাছের তরকারি শিশুদের জন্য পুষ্টিকর খাবার

### উপকরণ ও খাদ্য প্রণালী

- মাথাসহ রেখে ছোট মাছ ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে
- মৌসুমী টাকটা শাকসবজি (শাক, মিষ্টি কুমড়া, টমেটো, শিম ও মটরশুঁটি) পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে
- ছোট মাছ, শাকসবজি, মসলা, লবণ ও তেল দিয়ে তরকারি রান্না করতে হবে

### শিশুকে খাওয়ানোর পদ্ধতি

- ছোট মাছের তরকারি শিল-পাটায় বেটে নিয়ে ভাতের সাথে মিশিয়ে খিচুড়ি তৈরি করে ৬ মাস বয়সের শিশুকে খাওয়াতে হবে
- ৬-৯ মাস বয়সের শিশুকে ২-৩ টেবিল চামচ খিচুড়ি দিনে ২-৩ বার খাওয়াতে হবে
- শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের পরিমাণ ও খাবার খাওয়ানোর হার বাড়তে হবে
- খাদ্যের সকল উপকরণ পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে
- শিশুর খাবার তৈরি ও খাওয়ানোর সময় পরিষ্কার পানিতে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে





USAID 50 ANNIVERSARY  
Feed the Future

# মলা মাছ

(*Amblypharyngodon mola*)



৬ মাস বয়স থেকে মলা মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে ও বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে



## মলা মাছের তরকারি



- শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন
- ৬ মাস বয়স থেকে মলা মাছ শিশুদের অন্যতম সম্পূরক খাবার
- ভাতের সাথে মলা মাছের তরকারি শিশুর জন্য পুষ্টিকর খাবার

### উপকরণ ও খাদ্য প্রণালী

- মলা মাছ মাখাসহ রেখে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে
- মৌসুমী টাটকা শাকসবজি (শাক, মিষ্টি কুমড়া, টমেটো, শিম ও মটরশুঁটি) পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নিতে হবে
- মলা মাছ, শাকসবজি, মসলা, লবণ ও তেল দিয়ে তরকারি রান্না করতে হবে

### শিশুকে খাওয়ানোর পদ্ধতি

- মলা মাছের তরকারি শিল-পাটাতে বেটে নিয়ে ভাতের সাথে মিশিয়ে খিচুড়ি তৈরি করে ৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে খাওয়াতে হবে
- ৬-৯ মাস বয়সের শিশুকে ২-৩ টেবিল চামচ খিচুড়ি দিনে ২-৩ বার খাওয়াতে হবে
- শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের পরিমাণ ও খাবার খাওয়ানোর হার বাড়াতে হবে
- খাদ্যের সকল উপকরণ পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে
- শিশুর খাবার তৈরি ও খাওয়ানোর সময় পরিষ্কার পানিতে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে





USAID 50 ANNIVERSARY  
Feed the Future

# রুই মাছ

(*Labeo rohita*)



৬ মাস বয়স থেকে মাছ খাওয়ালে শিশু সঠিকভাবে বেড়ে ওঠে ও বুদ্ধিমত্তার বিকাশ ঘটে



## ভাজা রুই মাছ



- শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন
- ৬ মাস বয়স থেকে মাছ শিশুদের অন্যতম সম্পূরক খাবার
- ভাতের সাথে হালকা ভাজা রুই মাছ ও শাকসবজি শিশুদের জন্য পুষ্টিকর খাবার

### উপকরণ ও খাদ্য প্রণালী

- রুই মাছ পরিষ্কার করার পর টুকরো করে কেটে নিতে হবে
- হালকা মসলা ও লবণ মাছের সাথে মিশিয়ে নিতে হবে
- গরম তেলে মাছের টুকরোগুলো ভাজতে হবে

### শিশুকে খাওয়ানোর পদ্ধতি

- এক টুকরো রুই মাছ, ভাত ও শাকসবজির (শাক, মিষ্টি কুমড়া, টমেটো, শিম ও মটরগুঁটি) সাথে মিশিয়ে খিচুড়ি করে ৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে খাওয়াতে হবে
- ৬-৯ মাস বয়সের শিশুকে ২-৩ টেবিল চামচ খিচুড়ি দিনে ২-৩ বার খাওয়াতে হবে
- শিশুর বয়স বাড়ার সাথে সাথে খাবারের পরিমাণ ও খাবার খাওয়ানোর হার বাড়তে হবে
- খাদ্যের সকল উপকরণ পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে
- শিশুর খাবার তৈরি ও খাওয়ানোর সময় পরিষ্কার পানিতে সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে