সম্প্ৰসাৰণ বুলেটিন নং ৩/২০০৪

শিশুৰ খাদ্য আৰু পৰিপুষ্টি

ড° প্ৰীতি নেওগ
প্ৰশিক্ষণ সহযোগী
ড° মনোৰঞ্জন নেওগ
প্ৰশিক্ষণ সংগঠক

কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ খুমটাই,
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়, গোলাঘাট

শিশুৰ খাদ্য আৰু পৰিপুষ্টি

শৰীৰৰ শক্তি আৰু দেহ বৰ্দ্ধনৰ বাবে শিশুৰ আহাৰৰ প্ৰয়োজন। এটি শিশুৰ দৈনিক আহাৰৰ পৰাই শক্তিৰ বাবে কেলৰি আৰু শৰীৰ বৰ্দ্ধনৰ বাবে প্ৰটিনৰ যোগান ধৰে। উপযুক্ত পৰিমাণৰ আহাৰ নাপালে শিশুটিৰ শৰীৰত প্ৰচিন ও কেলৰিৰ অভাৱে দেখা দিব পাৰে। তাৰ ফলত শিশুটিয়ে "কোৱাচিঅ'ৰকাৰ" আৰু "মাৰামোচ" নামৰ ৰোগত ভোগা দেখা যায়।"কোৱাচিঅ'ৰকাৰ" আৰু "মাৰামোচ" সাধাৰণতে ১-৫ বছৰৰ বয়সৰ শিশুৰ হোৱা দেখা যায়। বিশেষকৈ ৩ বছৰৰ এটি শিশুৰ ক্ষেত্ৰত এই ৰোগৰ প্ৰৱলতা বেছি হোৱা দেখা যায়।

এই ৰোগে শিশুটিক কিয় আক্ৰমণ কৰে ?

পুষ্টিকৰ আহাৰৰ অভাৱত শিশুৰ বাবে মাকৰ গাখীৰেই যথেষ্ঠ পৰিমাণৰ প্ৰটিন ও কেলৰিৰ যোগান ধৰে। ৪ মাহৰ পাছত শিশু এটিক চাউল, ডাইল, গাখীৰ বা কণী জাতীয় অন্যান্য আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। এই আহাৰ বোৰৰ পৰাই শিশুৱে শৰীৰৰ আৱশ্যকীয় প্ৰটিন আৰু শক্তি পায়।

কোৱাচিঅ'ৰকাৰ ৰোগী শিশু কেনেকৈ চিনাক্ত কৰিব পৰা যায়?

- ✶ এই ৰোগ হোৱা শিশুৰ ভৰি, মুখ আনহে নালাগে গোটেই শৰীৰটো উখহিব পাৰে । ইয়াক "অ'ডেমা" বুলি কোৱা হয়।
- ✶ এনে শিশুৰ গাৰ ছাল খহতা হয়, ও খহুময় হয়
- ✶ এনে ৰুগীয়া শিশুৰ চুলি পাতলীয়া হয় আৰু সময়ত চুলিৰ ৰং সলনি হয় ক'লাৰ পৰা মুগা বৰণীয়া হয়। ওঠৰ দুই কোণত ঘাঁ হব পাৰে আৰু শিশুটিয়ে ৰক্তহীনতাত ভোগে।
- ✶ শিশুটিৰ ভোক নলগা হয় আৰু ডায়েৰীয়া ৰোগত ভোগে।
- ✶ শিশুটি খিংখিঙিয়া হয় আৰু সকলো বস্তুৰ প্ৰতি আগ্ৰহ হেৰুৱাই। চকুৰ চাৱনিত উদাস ভাৱ প্ৰৱল হৈ উঠে।

মাৰাচমাচ হোৱা শিশুৰ লক্ষণ ঃ

- ✶ মাৰাচমাচ হোৱা শিশু অতি ক্ষীণ আৰু দুৰ্বল হয়। কাৰণ মাংস পেশীবোৰ নষ্ট হৈ যায়। চালৰ তলৰ হাড় চিনিব পৰা হয়।
- ✶ এই ৰোগত ভোগা কিছুমান শিশু সঘনাই ভোক লাগি থাকে, কিছুমানৰ ক্ষেত্ৰতহে খাবলৈ অনিচ্ছা হোৱা দেখা যায়।
- ✶ শৰীৰৰ তাপ সাধাৰণতকৈ কম থাকে।
- ✶ অলপ বা মজলীয়া ধৰণৰ পেটৰ অসুখত ভুগিব পাৰে আৰু পনীয়া শৌচ হয়।
- ✶ শিশউটিৰ স্বভাৱ খিংখিঙিয়া হয় ও ওজন কমে।

এই ৰোগসমূহ আৰম্ভনিতে চিনাক্ত কৰি চিকিৎসা কৰাৰ প্ৰয়োজন।

কোৱাচিঅ'ৰকাৰ ও মাৰাচমাচ ৰোগৰ চিকিৎসা ঃ

ৰোগৰ আৰম্ভনিতে ঘৰতে ইয়াৰ চিকিৎসা কৰাব পৰা যায়। শিশুটিৰ কম বয়সৰ ব্যৱধানত অধিক আহাৰৰ যোগান ধৰি আৰম্ভনিতে ঘৰতে চিকিৎসা কৰাব পাৰি। কিন্তু বেমাৰ বেছি হলে অৰ্থাৎ গুৰুতৰ প্ৰটিন কেলৰিৰ অভাৱ হলে ডাক্তৰৰ চিকিৎসা কৰাব লাগে। এনে ৰুগীয়া শিশুক সদায় পৰিষ্কাৰ পানী খুউৱাব লাগে। প্ৰটিন কেলৰিৰ অভাৱ হলে শিশুটিক বেলেগ ৰোগেও আক্ৰমণ কৰিব পাৰে। ডাক্তৰৰ পৰা চিকিৎসা নললে সহজে ৰোগ ভাল নহব পাৰে।

এনে ৰুগীৰ আহাৰ কেনে হোৱা উচিত ?

কোৱাচিঅ'ৰকাৰ ও মাৰাচমাচত ভোগা শিশুৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশৰ বাবে প্ৰটিন আৰু শক্তি দুয়োৰে প্ৰয়োজন। অসম মিক্স হৈছে অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ৰ গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান মহাবিদ্যালয়ৰ অন্তৰ্গত খাদ্য ও পৰিপুষ্টি বিভাগে গৱেষণাৰ ভিত্তিত স্থানীয় খাদ্যভ্যাসৰ লগত ৰজিতা খুৱাই পিঠাগুৰিৰে তৈয়াৰ কৰা এক অনুপম পুষ্টিকৰ শিশুৰ আহাৰ।

অসম মিক্সৰ বেশিষ্ট ঃ

ই অন্যান্য শিশুৰ আহাৰৰ দৰেই পুষ্টিকাৰক আৰু কম মূল্যৰ।

অসম মিক্সত কি কি আহাৰ থাকে ?

অসম মিক্সৰ উপাদান সমূহ হৈছে—

চাউল	-	৭০০ গ্ৰাম
মগু (শুকান ভজা)	-	২০০ গ্ৰাম
বাদাম	-	৫০ গ্ৰাম
তিল	-	৫০ গ্ৰাম
মুঠ ঃ	-	১০০০ গ্ৰাম

কেলৰি	-	৩৬৫ কিঃ কেলৰি
প্ৰটিন	-	৫.৩২ গ্ৰাম

অসম মিক্স কোৱাচিঅ'ৰকাৰ ও মাৰাচমাচত ৰোগত ভোগা শিশউক খুউৱাব পাৰি। ইয়াৰ উপৰি সকলো বয়সৰ মানুহে এই অসম মিক্স খাব পাৰে। এসম মিক্সৰ পৰা লুঠুৰী, বৰফি, লাড়ু আদি বিভিন্ন ধৰণৰ উপাদেয় ও পুষ্টিকাৰক খাদ্য তৈয়াৰ কৰিব পাৰি।

অসম মিক্স ওজন কম শিশুৰ আহাৰৰ তালিকাত সুমুৱাই ওজন বৃদ্ধিৰ গবেষণা ঠায়ে ঠায়ে আৰম্ভ কৰা হৈছে।

।। অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় ছপাশাল, যোৰহাট - ১৩ ত মুদ্ৰিত ।।