

ছোটদের মেনুতে স্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশনের গাইড

গ্রাহকদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া ক্রমশ আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠছে। ছোটরা যখন বাইরে খেতে যায় তখন তাদের আরও স্বাস্থ্যকর বিকল্প দেওয়ার জন্য প্রধানত যে বিষয়গুলিতে পরিবর্তন করা যায় সেসব এই গাইডে জানানো হয়েছে। এর ফলে ছোটরা এমন খাবার বেছে নিতে পারবে যা তাদের জন্য উপকারী এবং আরও স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে পারবে, যা স্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইল জীবনশৈলী পেতে আপনার গ্রাহকদের সাহায্য করবে।

আপনি হয়ত ইতিমধ্যে বেশ কয়েকটা টিপস মেনে চলছেন তবে আরও স্বাস্থ্যকর বিকল্প বেছে নিতে আপনার গ্রাহকদের সাহায্য করার জন্য, আরও কিছু করার এবং সত্যিকার পরিবর্তনের জন্য তৈরি থাকুন।

ফল এবং সবজি

ফল এবং সবজি ভিটামিন, খনিজ এবং ফাইবার তন্ত্রর ভালো উৎস। ছোটরা যাতে এগুলি দিনে 5 বার খেতে পারে, তাই সব প্রধান আহারে স্ট্যান্ডার্ড হিসাবে অন্তত এক ভাগ সবজি এবং/বা ফল (কম পক্ষে 40g) থাকা উচিত। এইগুলি তাজা, ফ্রোজেন অর্থাৎ হিমায়িত বা টিনজাত হতে পারে।

- রঙ বেরঙের সবজি নানাভাবে দিয়ে দেখুন, যেমন স্যান্ডউইচের সাথে বা ডিপ-এর সাথে স্টার্টার হিসাবে ভেজি স্টিক পরিবেশন করা। পাস্তা সসের মত সসে এবং পিৎজা টপিং-এও সবজি মিশিয়ে দেওয়া যায়।
- ছোটদের মধ্যে বিশেষত ব্লেন্ড করা সবজির স্যুপ প্রায়ই জনপ্রিয় হয় এবং তাতে নানা রকম সবজি মেশানো যায়।
- ডেজার্টের বিকল্প হিসাবে এক ভাগ ফল রাখতে পারেন। তাতে রান্না করা ফল থাকতে পারে (যেমন ফ্রুট ক্রাস্বল)।
- গোটা ফলের চেয়ে ছোটদের প্রায়ই ফলের কুচি বেশ লোভনীয় মনে হয়।
- পরিবেশনের আগে সবজি বা ফলে চর্বি (যেমন মাখন বা ক্রিম), নুন বা চিনি যোগ করা উচিত না।
- যখন বক্সে প্যাক করা লাঞ্চ রাখা হয়, সব সময় ফল ও/বা সবজির বিকল্প রাখবেন।





শ্বেতসার জাতীয় খাবার

শ্বেতসার জাতীয় খাবার স্বাস্থ্যকর আহারের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এইগুলি ফাইবার অর্থাৎ তন্তুর ভালো উৎস হতে পারে এবং আমরা যা খাই এটা তার প্রায় এক তৃতীয়াংশ হওয়া উচিত।

- সব আহারে এক ভাগ শ্বেতসার জাতীয় খাবার (যেমন আলু, রুটি, ভাত বা পাস্তা, সবচেয়ে ভালো হয় যদি বাড়তি চর্বি ছাড়া হয়) রাখবেন। মেনুতে যাতে নানা রকম জিনিস থাকে তা নিশ্চিত করার চেষ্টা করবেন।
- ফাইবার নেওয়া বাড়াতে ব্রাউন/হোলমিল বা 50/50 পরিমাণে রুটি বা পাস্তার বিকল্প রাখবেন।

চিনি

স্কটল্যান্ডের বেশির ভাগ ছেলেমেয়ে খাবারে অতিরিক্ত চিনি খায় যার ফলে দাঁতে পোকা পড়তে পারে।

- পুডিং বা ডেজার্টের বিকল্প হিসাবে যেসব খাবারে চর্বি অর্থাৎ ফ্যাট ও চিনি কম থাকে সেসব রাখবেন এবং/বা কম পরিমাণ রাখবেন বা তার বদলে চিনি বা সিরাপ ছাড়া তাজা ফলের বিকল্প রাখবেন।
- দুধ ও জল বেশি করে দিন এবং চিনিসহ ড্রিন্কার সহজলভ্যতা কমিয়ে দিন।
- আসা মাত্র সবসময় কলের জল দেবেন।
- চিনি দিয়ে মিষ্টি করা পানীয়ের বদলে জল ও শুধু দুধ পরিবেশন করবেন। যদি অন্য বিকল্প দিতে চান, কম ক্যালোরির বা বাড়তি চিনি ছাড়া বিভিন্ন পানীয় রাখবেন।

- তা সত্ত্বেও বেশি চিনির ড্রিন্কার যদি কেনার জন্য উপলব্ধ থাকে, তাহলেও ছোটদের মেনুতে সেসব রাখবেন না এবং মিল ডিলে সেসব রাখবেন না।
- যদি ফলের রস দেওয়া হয় তাহলে 150ml সার্ভিং সাইজে বা যথাসম্ভব এই পরিমাণের কাছাকাছি পরিবেশন করার চেষ্টা করবেন কারণ এইগুলিতে প্রচুর চিনি থাকে।
- ছোটদের চিনি দিয়ে মিষ্টি করা ড্রিন্কার সীমাহীন রিফিল অফার করা এড়িয়ে যাবেন।
- ছোটদের দেওয়া টফি জাতীয় খাবার, বিস্কুট ও কেকের পরিমাণ কম করবেন। হয় এইগুলির বদলে স্বাস্থ্যকর বিকল্প রাখবেন (যেমন এক টুকরো ফল) বা দেওয়ার পরিমাণ কমিয়ে দেবেন।

ফ্যাট এবং ভাজা

অতিরিক্ত স্যাচুরেটেড ফ্যাটের ফলে শরীরে ক্ষতিকর চর্বি জমা হয় যা চোখে পড়ে না। এর ফলে ভবিষ্যতে গুরুতর রোগ হতে পারে।

- ছোটদের মেনুতে যে ভাজা খাবার থাকে তার পরিমাণ কম করবেন।
- ভাজা-না এমন বিকল্প সবসময় রাখা নিশ্চিত করবেন, যেমন সব মিলের সাথে চিপস দেবেন না।
- ভাজার জন্য সানফ্লাওয়ার বা রেপসীড অয়েলের মত স্বাস্থ্যকর রান্নার তেল ব্যবহার করবেন।
- যেখানে সম্ভব যেমন সসেজ ভাজার বদলে গ্রিল বা বেক করে দেবেন এবং এটাকে সহজাত বিকল্প রাখার বিষয়ে বিবেচনা করে দেখুন।



নুন

অর্ধেকের বেশি ছেলেমেয়েরা প্রতি দিন অত্যধিক নুন খায়।

- বেকন, সসেজ ও ক্রিস্পের মত বেশি নুন যুক্ত খাবার এড়িয়ে যাবেন।
- রান্নায় হার্ব ও মশলার মত রুচিবর্ধক বিকল্প ব্যবহার বাড়িয়ে আহারে নুন যোগ করা এড়িয়ে যাবেন।
- টেবিল থেকে নুন ও অন্যান্য মশলা সরিয়ে দেবেন এবং শুধুমাত্র অনুরোধে পরিবেশন করবেন। ইতিমধ্যে অনেকগুলি ব্যবসা প্রতিষ্ঠান তা-ই করছে।
- কম নুনযুক্ত প্রোডাক্ট পাওয়া গেলে তা বেছে নেবেন যেমন কম নুন ও চিনি সহ টমেটো কেচাপ।

পোশনের সাইজ

প্রায়ই ছোটরা বড়দের পছন্দের মিল পছন্দ করে তবে সেই পোশন বা আহারের পরিমাণ সাধারণত তাদের উপযুক্ত হয় না।

- প্রয়োগসাধ্য হলে, বিশেষ করে জনপ্রিয় পদে, ছোটদের পোশন রাখবেন বা অপেক্ষাকৃত কম (বা অর্ধেক) পোশন রাখবেন। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রেও এটা জনপ্রিয় হতে পারে।
- ছোটদের যে সাইজের পোশন দিচ্ছেন, বিশেষ করে যেসব ভাজা খাবারের পদে চর্বি ও ক্যালরি বেশি থাকে সেসব বিবেচনা করে দেখুন। এর মধ্যে যেগুলিতে অবিরাম খাবারের অপচয় হয় সেগুলি কম করুন।

স্বাস্থ্যকর বিকল্প সমর্থন করুন

যে কোনও মিলডিলে বা প্রচারে স্বাস্থ্যকর বিকল্প রাখা নিশ্চিত করুন এবং সক্রিয়ভাবে সেসব খাওয়ায় উৎসাহ দিন।

- স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলিকে সহজাত বিকল্প হিসাবে রাখুন যেমন চিপসের বদলে ম্যাশ সহ সসেজ।
- যদি শুধু মিল ডিল রাখেন তাহলে ছোটদের রুচির রকমফের অনুসারে শুধুই প্রধান মিল কেনার বিকল্প রাখার কথা বিবেচনা করে দেখুন।
- যদি দুই পদের মিল ডিল দেন, ডেজার্টের বদলে স্যুপ বা ভেজি স্টিকের মত নোনতা স্টার্টার দেওয়ার বিষয়ে বিবেচনা করে দেখুন।
- ছোটরা পছন্দমত বেছে নিতে পারে এমন খাদ্য পানীয়ের বিকল্প তাদের নাগালের মধ্যে রাখা হলে, চোখের সামনে ও সবচেয়ে নজরকাড়া জায়গায় জল, দুধ ও ফলের মত স্বাস্থ্যকর বিকল্প রাখবেন।
- ক্রিস্প ও নোনতা স্ন্যাক্স দেওয়া হলে, 30g বা তার চেয়ে কম পরিমাণের প্যাকেট রাখবেন। তাছাড়া বেক বা পপ করা সংস্করণে নানা জিনিস রেখে দেখতে পারেন- এইগুলি ভাজা হয় না তাই স্ট্যান্ডার্ড ক্রিস্পের তুলনায় চর্বির পরিমাণ কম থাকে।



সরবরাহকারীর কাছ থেকে স্বাস্থ্যকর উপকরণ ও খাদ্য দ্রব্য নেবেন

আপনি যে খাদ্য পানীয় কিনবেন সেসবের
পুষ্টিগুণের তথ্য দেখে নেবেন এবং কম নুন, চিনি
ও চর্বি ও বেশি ফাইবারযুক্ত বিকল্প বেছে
নেবেন। আপনার সরবরাহকারী আপনাকে সাহায্য
করতে পারেন।