



## কম-চর্বিযুক্ত এবং চর্বি-মুক্ত দুগ্ধজাত উৎপাদনগুলি উপভোগ করার পরামর্শ

1. প্রাতরাশ, মধ্যাহ্নভোজন এবং রাতের খাবারের সঙ্গে কম-চর্বিযুক্ত দুধ এবং দই পরিবেশন করুন।
2. গরম সিলিয়াল এবং ক্রিমি স্যুপগুলি তৈরি করার জন্য চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত দুধ ব্যবহার করুন।
3. ক্যানজাত ফলগুলির সঙ্গে বাড়িতে তৈরি চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত চীজের ব্যবহার চেষ্টা করে দেখুন।
4. ঠান্ডার দিনগুলিতে, এক কাপ চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত দুধ গরম করুন এবং কিছু পরিমাণ দারচিনি এবং ভ্যানিলা দিন।
5. টক ক্রিমের বদলে সাদারণ কম-চর্বিযুক্ত দই ব্যবহার করুন।
6. ক্রিমের বদলে চর্বি-মুক্ত ফোটানো দুধের সর ব্যবহার করুন।
7. ল্যাক্টোজ সহ্য হয় না? ল্যাক্টোজ-মুক্ত দুধ অথবা ক্যালসিয়ামের শক্তি বর্ধিত সয়া দুধ চেষ্টা করুন।
8. যেকোনো সময়ে তৃষ্ণার্ত হলে কম-চর্বিযুক্ত দুধ অথবা জল দিন।

আজ আপনার সন্তান শিখেছে দুগ্ধজাত উৎপাদনগুলির এবং কেন সেগুলি গুরুত্বপূর্ণ সেই বিষয়ে।

- শক্তিশালী শরীরগুলির প্রয়োজন শক্তিশালী হাড়। আপনার প্রাকবিদ্যালয়ের সন্তানটিকে প্রধার খাবার এবং জলখাবারগুলির সঙ্গে চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধ অথবা দই দিন। সেগুলি শক্তিশালী, স্বাস্থ্যবান হাড়ের জন্য ভিটামিন, খনিজ, প্রোটিনের দ্বারা ভরপুর।
- দুই বছর এবং তার বয়সী শিশুগুলির জন্য, অল্প ক্যালরি এবং কম চর্বির জন্য কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধে বদল করুন।
- আপনি করার মাধ্যমে শিক্ষা প্রদান করেন। প্রত্যেক বার যখনই আপনি চর্বি-মুক্ত অথবা কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধ পান করেন, অথবা কম-চর্বিযুক্ত দই খান, তখন আপনি আপনার সন্তানগুলিকে, কীভাবে ভালো স্বাস্থ্যের জন্য খেতে হয়, সেই বিষয়ে একটি শিক্ষা প্রদান করেন। এটি হল একটি শিক্ষা যা তারা তাদের সারা জীবনব্যাপী ব্যবহার করতে পারে।

## ফুলকপি আলুর ভর্তা

তৈরি করে: 4 কাপ

দেয়: 8 (1/2 কাপ পরিবেশন)

### উপাদানগুলি

- 2টি মাঝারি আলু, খোসা ছাড়ানো এবং টুকরো করে কাটা
- 1টি ফুলকপির ছোট মাথা, 1-ইঞ্চি মাপের ফুলে কাটা
- 2 টেবিল চামচ আংশিক-মাঠাতোলা রিকোটা পনির
- 2/3 কাপ কম-চর্বিযুক্ত (1%) দুধ
- 1/2 চা চামচ রসুন গুঁড়ো
- লবণ এবং মরিচ স্বাদ অনুসারে

### ধাপগুলি

1. **ধুয়ে** নিয়ে আলু এবং ফুলকপি প্রস্তুত করুন।
2. 4 কাপ ঠান্ডা জলে আলুগুলিকে **রাখুন**। ফোটান। কম আঁচে ফুটতে দিন। 5 মিনিটের জন্য রান্না করুন। ফুলকপিগুলি দিন এবং 10 থেকে 15 মিনিটের জন্য অথবা একটি কাঁটা ফোটাতে উভয়েরই নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। ভালোভাবে জল বার করে দিন।
3. একটি বড়ো মিশ্রিত করার বাটিতে আলু, ফুলকপি এবং রিকোটা চীজ দিন। **ভর্তা** তৈরি করুন একটি কাঁটা অথবা আলুর ভর্তা করার যন্ত্র দিয়ে।
4. ধীরে দুধ **দিন**। রসুন গুঁড়ো, লবণ এবং মরিচ দিয়ে **রেখে দিন**। সবজিগুলি লেইয়ের মত অথবা মসৃণ হওয়া পর্যন্ত মিশ্রিত করুন।
5. **উপভোগ করুন!**

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

রন্ধন প্রণালী নেওয়া হয়েছে, জাস্ট সে ইয়েস টু ফুটস অ্যান্ড ভেজিটেবিস থেকে অনুমোদনসহ পুনর্মুদ্রণ করা হয়েছে।

# আপনার দুধ নির্বাচন করুন!

একবার দেখুন!

কোন প্রকারের দুধে  
ক্যালরি সর্বাধিক  
কম থাকে?

কোন প্রকারের দুধে  
চর্বি সর্বাধিক  
কম থাকে?

চর্বি বাদ দিন,  
পুষ্টি রাখুন!

- 2 বছর এবং তার অধিক বয়সী প্রত্যেকের জন্যই কম-চর্বিযুক্ত এবং চর্বি-মুক্ত দুধ হল সর্বাধিক স্বাস্থ্যকর নির্বাচন।
- স্বাদের পরীক্ষায়, অধিকাংশ মানুষই পার্থক্য বুঝতে পারেন না। তাহলে, কেন একটি কম-চর্বিভিত্তিক প্রকারে বদল করবেন না?
- যদি আপনি সাধারণভাবে মাঠা না তোলা দুধ পান করেন, তাহলে ধীরে ধীরে চর্বি-মুক্ত দুধে পরিবর্তন করুন। প্রথমে হ্রাসপ্রাপ্ত-চর্বি (2%), তারপরে কম-চর্বিযুক্ত (1%), এবং তারপরে চূড়ান্ত ভাবে চর্বি-মুক্তগুলি চেষ্টা করুন।

## দুধ

দুধের তুলনা (1 কাপ পরিবেশন)	ক্যালরি	মোট চর্বি (গ্রাম)
মাঠা না তোলা দুধ	150	8
চর্বি-হ্রাস করা দুধ (2% দুধ)	120	5
কম-চর্বিযুক্ত দুধ (1% দুধ)	100	2.5
চর্বি-মুক্ত দুধ	80	0

### উত্তরটি হল চর্বি-মুক্ত দুধ।

কম-চর্বিযুক্ত এবং চর্বি-মুক্ত দুধ, মাঠা না তোলা অথবা 2% দুধের মত একই পরিমাণ প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, এবং ভিটামিন ডি, তবে কম চর্বি এবং কিছু ক্যালরি প্রদান করে।

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। SNAP 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।