মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প- ২

বিনামূল্যে গর্ভবতী মহিলাদের মাতৃত্বকালীন চিকিৎসা সুবিধা প্রদান করা হয়।

যে সব মহিলা গর্ভবতী হয়েছেন কিন্তু গর্ভধারনের ১২ সপ্তাহ পূর্ণ হয়নি তারা এই গবেষণা প্রকল্পের আওতায় নির্ধারিত চিকিৎসা সুবিধা পাবেন।

জরুরি প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন

মো শামীম খান: ০১৭১৪৭৩৮৩২২
শামীমা আখতার: ০১৭২৮৫৮২৪১৬

অর্থায়নে: ইউরোপিও ইউনিয়ন

মা ও শিশু স্বাস্থ্য
গাইড বই

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প- ২

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, অসলো বিশ্ববিদ্যালয়, কুইন মেরি ইউনিভার্সিটি অফ লন্ডন ও আজিমপুর মেটারনিটি হাসপাতাল-এর যৌথ গবেষণা প্রকল্প

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প- ২
গাইড বই

প্রকাশকাল
জুন ২০১৪

সম্পাদকীয় উপদেষ্টা
অধ্যাপক এ কে আজাদ খান
অধ্যাপক আকতার হোসেন
অধ্যাপক গ্রাহম এ হিটম্যান

নির্বাহী সম্পাদক
ডা. বিশ্বজিত ভৌমিক

সম্পাদকমন্ডলী
ডা. সামসাদ জাহান শেলী
ডা. জেবুন নাহার
ডা. তারিন আহমেদ
ডা. ফারিয়া আফসানা
সামিরা হুমায়রা হাবিব
শামসুন নাহার মহুয়া
কাজী রুমানা লোপা
মুসাদ্দেকা মুমতাজ

সার্বিক সহযোগিতায়
বিশ্বজিৎ মজুমদার
আরিফুর রহমান খান
শহিদুল আলম
মো শামীম খান
লিয়া কামরুন নেসা
ইয়াসমীন হক

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প- ১

স্থান: আজিমপুর মেটারনিটি হাসপাতাল

সময়কাল: ২০১১-২০১২

প্রকল্প এলাকা: আজিমপুর, লালবাগ, কামরাঙ্গীর চর

বৈজ্ঞানিক সমীক্ষায় প্রাপ্ত কিছু উল্লেখযোগ্য তথ্য

প্রথমবার গর্ভবতী মা	
গড় বয়স	১৯ বছর
গড় ওজন	৪৬ কেজি
গড় বিএমআই	২১ কেজি/মিটার^{২}
কম ওজন	৩১%
ওজনাধিক্য / স্থূলতা	২২%
রক্তস্বল্পতা	১৯.৫%
ভিটামিন-ডি স্বল্পতা	৫০%
ভিটামিন-বি$_{১২}$ স্বল্পতা	১৭%
গর্ভকালীন ডায়াবেটিস (জিডিএম)	১৯%
শিশু	
শিশু জন্মের সময় গড় ওজন	২.৮ কেজি
কম ওজনের বাচ্চা (২.৫ কেজির নিচে)	১১.৪%
মিড আর্ম সারকামফারেন্স	৯.৮ সেমি
পনডোরাল ইনডেক্স	২.৯

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি

গর্ভবতী মায়ের কার্ড

ক্রমিক নং:__________গর্ভবতী মায়ের কার্ড নং: __________তারিখ: ______________

নাম: ____বয়স: __________

স্বামীর নাম: ____

জাতীয় পরিচয় পত্র নং: ________________________মোবাইল: ________________

ঠিকানা: __________________________বাসা নং: ________ওয়ার্ড: ____________

থানা: ___________________________জেলা: ___________________________

প্রেরণকারীর নাম: ____________________________মোবাইল: ______________

ঠিকানা: ____

এলএমপি তারিখ: ____________________ প্রসবের তারিখ:_ ____________________

গর্ভকালীন রেকর্ড

তারিখ	গর্ভের সময়কাল	ওজন	রক্তচাপ	চিকিৎসা	পরবর্তী পরিদর্শনের তারিখ	স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

বাংলাদেশে মা ও শিশু স্বাস্থ্য উন্নয়নে পরিচালিত একটি বৈজ্ঞানিক সমীক্ষামূলক প্রকল্প।

উদ্দেশ্য

- গর্ভকালীন সময়ে মায়েদের পুষ্টিগত অবস্থা খুঁজে দেখা।
- সন্তান প্রসবের সময় মা ও শিশু স্বাস্থ্যের উপর গর্ভকালীন পুষ্টির অভাবের প্রভাব খুঁজে দেখা।
- মায়ের খাদ্যে মাইক্রোনিউট্রেন্ট সমূহের অভাব ও এর সাথে অসংক্রামক রোগসমূহের যোগসূত্র খুঁজে দেখা।
- অসংক্রামক রোগ বিশেষ করে টাইপ-২ ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ প্রতিরোধ করা।

সহযোগী সংস্থা

- বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি
- আজিমপুর মেটারনিটি হাসপাতাল, ঢাকা
- অসলো বিশ্ববিদ্যালয়, নরওয়ে
- কুইন মেরি ইউনিভার্সিটি অফ লন্ডন, ইউ কে

আর্থিক সহযোগিতা

ইউরোপিও ইউনিয়ন (ই ইউ ৭)

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

পৃথিবীর অন্যান্য দেশের মতো বাংলাদেশেও অসংক্রামক রোগসমূহ বিশেষভাবে ডায়াবেটিস দ্রুতহারে বেড়ে চলছে আর এর সাথে সাথে বেড়ে চলছে এইসব রোগজনিত বিভিন্ন জটিলতা। ডায়াবেটিসজনিত জটিলতা বিশেষ করে পক্ষাঘাত, হৃদরোগ, পায়ে পচনশীলতা, অন্ধত্ব, কিডনির কার্যক্ষমতা লোপ পাওয়ার পাশাপাশি মহিলাদের ক্ষেত্রে বেশি ওজনের শিশু জন্ম, মৃত শিশু জন্ম, অকালে সন্তান প্রসব, জন্মের পরই শিশুর মৃত্যু এবং নানা ধরনের জন্ম ত্রুটির হার দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। সেই সাথে মাতৃমৃত্যু হারও বৃদ্ধি পাচ্ছে।

খাদ্যাভাসে পরিবর্তন বিশেষ করে অধিক চিনি, তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার, শারীরিক পরিশ্রমে অনিহা, মুটিয়ে যাওয়ার মত মাতৃত্বকালীন পুষ্টিহীনতাকেও অসংক্রামক রোগসমূহের অন্যতম ঝুঁকি হিসাবে দেখা হয়। বিভিন্ন দেশে গবেষণায় দেখা গেছে মাতৃত্বকালীন পুষ্টিহীনতার ফলে কম ওজনের শিশু জন্ম নেবার হার যেমন বেড়ে যায় তেমনি এ সব শিশুদের ভবিষ্যতে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগে আক্রান্ত হবার ঝুঁকিও অনেকগুণ বেড়ে যায়।

বাংলাদেশের নারীদের গর্ভকালীন পুষ্টি এবং এর প্রভাব বিশেষ করে, মা ও শিশুর উপর খুঁজে দেখতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, অসলো বিশ্ববিদ্যালয়, কুইন মেরি ইউনিভার্সিটি অফ লন্ডন ও আজিমপুর মেটারনিটি ক্লিনিক সম্মিলিতভাবে এই প্রোগ্রাম বাস্তবায়ন করছে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায় যে, নিজস্ব বা পারিবারিক আয়ের এক বিশাল অংশ ব্যয় হয় স্বাস্থ্য খাতে, এই ব্যয়ের কারণ হলো স্বাস্থ্যের প্রতি অযত্ন, অবহেলা এবং অসচেতনতা। বিশেষ করে গর্ভবতী অবস্থায় চিকিৎসা না নেওয়ার কারণে বা সময়মত ও নিয়মিত সাক্ষাৎ এবং চিকিৎসার অভাবে হতে পারে বিভিন্ন জটিলতা- যাতে মা ও শিশু উভয়েই ঝুঁকির মুখে থাকে, এমনকি তাদের মৃত্যুও হতে পারে। পরবর্তীতে এই জটিলতার চিকিৎসা বাবদ চলে যায় আয়ের প্রায় সম্পূর্ণ অংশ, ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয় মা ও শিশু। শুধু তাই নয়, পুরো পরিবারই ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তাই নিয়মিত ও সুষ্ঠ এবং সময়মত চিকিৎসা শুধু জটিলতাই কমায় না বরং ব্যয় কমিয়ে আর্থিকভাবে সচ্ছল হতে সাহায্য করে।

প্রকল্পের সুবিধাদি

১. গর্ভধারণের তৃতীয় মাসের মধ্যে, পাঁচ মাস, এমনকি ছয় মাসের সময় চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদের পরামর্শ এবং প্রয়োজনীয় ল্যাবরেটরি পরীক্ষার খরচ এবং প্রতিবারই যাতায়াত খরচ এই প্রকল্প থেকে বহন করা হবে।

২. প্রথমবার ও ছয় মাসের সময় এবং ডেলিভারির সময় আপনার যে রক্ত পরীক্ষা করা হবে তার সম্পূর্ণ খরচ এই প্রকল্প থেকে বহন করা হবে।

৩. একইভাবে প্রথমবার এবং ছয় মাসের সময় আপনার আল্ট্রা-সোনোগ্রামের খরচও এই প্রকল্প থেকে বহন করা হবে ।

৪. মূত্র পরীক্ষার খরচও এই প্রকল্প থেকে বহন করা হবে।

৫. গর্ভকালীন সময়ের শুরু থেকেই পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ঔষধের পাশাপাশি দেয়া হবে:

- ফলিক এসিড
- ভিটামিন ডি
- ভিটামিন বি$_{১২}$
- একসাথে ভিটামিন ডি ও ভিটামিন বি$_{১২}$
- ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন

৬. ডেলিভারির সময় হাসপাতালের অপারেশন খরচ (যদি লাগে), ঔষধাদি বিনামূল্যে প্রদান এবং ওয়ার্ডের বেড ভাড়া এই প্রকল্প থেকে বহন করা হবে।

৭. গর্ভকালীন সময়ে যদি আপনার ডায়াবেটিক সনাক্ত করা হয় তবে সেক্ষেত্রে সেগুন বাগিচায় অবস্থিত বারডেম জেনারেল হাসপাতাল ২ (মহিলা ও শিশু শাখা)-এর মা ও শিশু প্রকল্পে নিযুক্ত চিকিৎসকের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করার ব্যবস্থাদিসহ ডেলিভারির সময় সেখানেও হাসপাতালের অপারেশন খরচ (যদি লাগে), ঔষধাদি এবং ওয়ার্ডের বেড ভাড়া এই প্রকল্প থেকে বহন করা হবে।

৮. গর্ভাবস্থায় জরুরি প্রয়োজনে এই বইটির পিছনে দেয়া মোবাইল নম্বরে যোগাযোগ করবেন। মনে রাখবেন, আমরা আপনার পাশেই আছি।

৯. এছাড়াও নিয়মিত সেবা তো আছেই।

গর্ভবতী অবস্থায় যে সমস্ত চিকিৎসা সেবা আমাদের এই মা ও শিশু প্রকল্পে মায়েরা পাবেন তাতে শুধু তারা সন্তান নিয়ে নিজেরাই সুস্থ্য থাকবেন না, পরিবারও হবে ঝামেলামুক্ত, সাথে কমে আসবে অবাঞ্ছিত সকল ব্যয়।

আপনার সহযোগিতা কাম্য

১. **সন্তান প্রসবের জন্য (স্বাভাবিক বা সিজার উভয় ক্ষেত্রেই) গর্ভবতী মাকে অবশ্যই হাসপাতালে ভর্তি হতে হবে।**

২. ধৈর্যের সাথে আমাদের প্রশ্ন শুনে সঠিক উত্তর দেয়া।

৩. আমাদের দেয়া ভিজিটের দিন ও সময় অনুযায়ী নিয়মিত আসা।

৪. রক্ত পরীক্ষার দিন সকালে না খেয়ে আসা।

৫. রক্তের গ্রুপ, হিমোগ্লোবিন এবং অন্যান্য আরো অনেক পরীক্ষার পাশাপাশি ডায়াবেটিস পরীক্ষার জন্য দুইবার রক্ত নেয়া। অর্থাৎ খালি পেটে রক্ত নেয়ার পর গ্লুকোজ খাওয়ার ২ ঘন্টা পর দ্বিতীয়বার রক্ত নেওয়া।

এই পুরো সময় আপনার ধৈর্য ধারণ আমাদের একান্ত কাম্য।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস-এর জটিলতা

ডায়াবেটিস হল ইনসুলিন নামক হরমোনের কার্যক্ষমতা অথবা অভাবজনিত রোগ যাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। মায়ের ডায়াবেটিস হলে বাচ্চারও অনেক সমস্যা হতে পারে।

মায়ের যে সব সমস্যা হতে পারে

১. বাচ্চা নষ্ট হওয়া বা অ্যাবোরশন
২. গর্ভস্থ শিশুর মৃত্যু
৩. প্রি-এক্লাম্পশিয়া, এক্লাম্পশিয়া
৪. জরায়ুতে পানি বেড়ে যাওয়া (পলিহাইড্রামনিওস)
৫. ডায়াবেটিস ও ডায়াবেটিসজনিত জটিলতার অবনতি হওয়া ইত্যাদি

শিশুর যে সব সমস্যা হতে পারে

ক) গর্ভস্থ শিশুর সমস্যা:
১. জন্মগত ত্রুটি- যেমন হৃদরোগ, বিকলাঙ্গ
২. অত্যন্ত কম বা বেশি ওজনের শিশু ইত্যাদি

খ) জন্ম পরবর্তী সমস্যা:
১. হাইপোগ্লাইসেমিয়া বা রক্তের গ্লুকোজ অত্যাধিক কমে যাওয়া
২. জন্ডিস
৩. শ্বাস কষ্ট
৪. খিচুনি ইত্যাদি

এই সব সমস্যা যেন না হয় সে জন্য গর্ভধারণের পূর্বেই ডায়াবেটিস আছে কিনা সনাক্ত করতে হবে। ডায়াবেটিস থাকলে তা পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণে না থাকলে বাচ্চা নেয়া যাবে না। পূর্বে ডায়াবেটিস না থাকলে গর্ভধারণের পর সব মায়ের ডায়াবেটিস পরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে হবে।

যে সব মায়ের গর্ভধারণের পর ডায়াবেটিস ধরা পড়ে তাদের প্রায় সবারই সন্তান ভূমিষ্ট হওয়ার পরপর তা সেরে যায়। কিন্তু ভবিষ্যতে এদের গর্ভধারণের সময় পুনরায় ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি থাকে। এবং এই সব মায়ের সুদূর ভবিষ্যতে পুরোপুরি ডায়াবেটিস আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বেশি থাকে।

তাই তাদের অন্তত তিন বছর পরপর ডায়াবেটিস পরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া দরকার।

গর্ভাবস্থায় খাদ্য নির্দেশিকা

গর্ভাবস্থায় পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। এ সময়ে অধিক পরিমাণে প্রোটিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম ও ফলিক এসিড প্রয়োজন। গর্ভস্থ শিশুর জন্য অধিক পুষ্টি ও বিভিন্ন ধরনের মিনারেল, ভিটামিন-এর প্রয়োজন রয়েছে।

যেহেতু মায়ের খাদ্য থেকে গর্ভস্থ শিশু পুষ্টি পেয়ে থাকে তাই মায়ের খাদ্য তালিকায় উপরোক্ত খাদ্য উপাদান ও ভিটামিনগুলো পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকা প্রয়োজন। নিম্নে কতগুলো খাদ্য উপাদান-এর প্রয়োজনীয়তা ও এর তালিকা দেয়া হল:

খাদ্য উপাদান	প্রয়োজনীয়তা	উৎস
প্রোটিন	শরীরের গঠন ও বৃদ্ধি	মাছ, মাংস, ডিম, দুধ
কার্বোহাইড্রেট	শক্তি উৎপাদন	ভাত, রুটি, মুড়ি, আলু
ক্যালসিয়াম	হাড় ও দাঁতের গঠন	দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য, ছোট মাছ
আয়রন	রক্ত গঠন	মাংস, শাক, শস্যজাত খাদ্য
ভিটামিন এ	দৃষ্টি শক্তি ও হাড় গঠন	গাজর, রঙিন সবজি, মিষ্টি আলু
ভিটামিন বি$_{১২}$	স্নায়ুর গঠন, রক্ত তৈরি, অন্যান্য খাদ্য উপাদানের কার্যকারিতা বৃদ্ধি	কলিজা, মগজ, মাছ, মাংস, দই, পনির, দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য
ভিটামিন ডি	হাড় ও দাঁতের গঠন ও ক্যালসিয়াম এর কার্যকারিতা বৃদ্ধি	মাছ, মাংস, কলিজা, ডিমের কুসুম দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য
ফলিক এসিড	রক্ত তৈরি	সবুজ শাকসবজি, হলুদ ফল, শাক

গর্ভাবস্থায় উপরোক্ত প্রতিটি উপাদান মায়ের খাদ্য তালিকায় থাকা প্রয়োজন। এর যে কোন একটির অভাবে গর্ভস্থ শিশু মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

গর্ভকালীন ডায়াবেটিক মায়ের খাদ্য নির্দেশিকা

একজন গর্ভবতী মায়ের খাদ্য উপাদানের অভাব আছে কিনা তা রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে জেনে নেওয়া সম্ভব এবং রক্ত পরীক্ষায় কোন উপাদানের অভাব দেখা গেলে সঠিক চিকিৎসার মাধ্যমে এর অভাব পূরণ করা প্রয়োজন। সুতরাং গর্ভাবস্থায় মা ও শিশুর পর্যাপ্ত পুষ্টির জন্য ডাক্তার ও পুষ্টিবিদের শরণাপন্ন হয়ে সঠিক খাদ্য তালিকা ও চিকিৎসা গ্রহণ করুন।

খাদ্য বাছাই

ক. গর্ভের শিশুর বৃদ্ধি ও বৃদ্ধিতে সহায়তার জন্য দরকারি খাবারগুলো অবশ্যই ঠিকমত খেতে হয়।

- ডিম, দুধ/টকদই, ছানা/পনির
- শাক, সবজি (সবুজ ও হলুদ রঙের)
- ডাল, বুট, মটর, বাদাম
- টক জাতীয় ফল
- মাছ, কাঁটাসহ ছোট মাছ, মাংস

খ. গর্ভাবস্থায় রক্তশূণ্যতা রোধে খেতে হয়

- কলিজা, মাংস (হাস, মুরগী, গরু, খাসি), মাছ
- সিমবিচি, বুট, মটর, বাদাম
- কচু শাক ও সবুজ শাক এবং সবজি
- ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল- পেয়ারা, জাম্বুরা, আমলকী, পাকা টমেটো ইত্যাদি।

গ. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে পরিমিত খেতে হয়

ভাত, রুটি, মুড়ি, বিস্কুট, ইত্যাদি (নির্দেশিত মাপ অনুযায়ী)

নিয়ম মেনে চলতে হয়

- দিনে ৫-৬ বার খাবার খেতে হয়, তিন ঘন্টা পর পর।
- তালিকায় লেখা সব খাবার সঠিক পরিমাণে খেতে হয়। পরিমাণে কম খাওয়া অথবা অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকা উচিত নয়। (ইনসুলিন ইনজেকশন নিলে এই নিয়ম বেশি প্রযোজ্য)

দেশী খাদ্যে বেশি পুষ্টি

গর্ভবতী মায়ের বিভিন্ন খাদ্য উপাদানের অভাবজনিত রোগ ও গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধিতে সহায়ক গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য উৎস:

আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য উৎস

এ ছাড়াও মাছ যেমন- টাকি, শোল, রূপচাঁদা, পারসি, তপসে, গলদা চিংড়ি। কলিজা, গীলা, গুর্দা, হৃদপিন্ড। চিড়া, ছোলা, সয়াবিন, বাদাম ও বীচি জাতীয় খাবার। লাল শাক, ছোট ডাটা শাক, পাঁচ মিশালী শাক। কিসমিস, টক ফল ইত্যাদি।

ফলিক এসিড সমৃদ্ধ খাদ্য উৎস

এ ছাড়াও মাংস, মাছ, বাদাম ও বীচি জাতীয় খাবার। সবুজ শাক-সবজি (ধনে পাতা পালংশাক, ফুলকপি ইত্যাদি) টক ফল।

ভিটামিন বি$_{১২}$ সমৃদ্ধ খাদ্য উৎস

এ ছাড়াও কলিজা, মাছ, মাংস, ডিম, ও দুধ জাতীয় খাবার।

ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাদ্য উৎস

কলিজা, ডিমের কুসুম, মাছ, বিশেষ করে তৈলাক্ত মাছ, সামুদ্রিক মাছ এবং দুধ ও দুধ জাতীয় খাবার। প্রতিদিন কিছু সময় সূর্যের আলোতে থাকা উচিৎ।

গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

১. নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্য তালিকা অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করবেন
২. রঙিন বিশেষত সবুজ, হলুদ রঙের শাক-সবজি খাবেন
৩. প্রতিদিন অন্তত ১টি মিষ্টি ফল ও ১ টি টক ফল খাবেন
৪. সারাদিনে কমপক্ষে ২ লিটার (১০-১২ গ্লাস) পানি খাবেন
৫. সকাল ৮ টার আগে কিছুক্ষণ রোদে থাকার চেষ্টা করবেন
৬. স্বাভাবিক চলাফেরা করবেন

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১২০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সিদ্ধ সবজি	৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ৫০ গ্রাম (১ টি) ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ (সর ছাড়া) মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ১৫ গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½কাপ) ৬০ গ্রাম (১ টুকরা) ½ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ (চিনিসহ) মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ১৫ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১২০ গ্রাম (১ কাপ)/৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ৬০ গ্রাম (১ টুকরা) ½ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ .... মিলি = ... কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১৪০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ১৫ গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	...... মিলি = ... কাপ ৩০ গ্রাম ১ টি
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১২০ গ্রাম (১ কাপ)/৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২৫ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১৬০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম ১ টা
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	...... মিলি = ... কাপ ৪৫ গ্রাম ১ টা
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½ কাপ) /৯০গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২৮ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১৮০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম ১ টি
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½ কাপ)/৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২০০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম ১ টা
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৩০০ গ্রাম (২½কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ৬০ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½ কাপ)/৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২২০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম ১ টি
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৩৬০ গ্রাম (৩ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ৬০ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ)/১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২৪০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ডিম	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম ১ টি
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৩৬০ গ্রাম (৩ কাপ) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ১ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ২০ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ)/১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ১ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২৬০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ডিম	১২৫ মিলি = ১ কাপ .... গ্রাম ১ টি
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৪২০ গ্রাম (৩½ কাপ) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ½ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস .... গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	৩০০ গ্রাম (২½ কাপ)/১৫০ গ্রাম (৫টি ছোট পাতলা) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ½ কাপ ঘন কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ (চিনিসহ) ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩৫ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১২০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সিদ্ধ সবজি	৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ৫০ গ্রাম (১ টি) ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ (সর ছাড়া) মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ১৫ গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১ কাপ) ৬০ গ্রাম (১ টুকরা) ½ কাপ পাতলা কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ...... গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১২০ গ্রাম (১ কাপ)/৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ৬০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ পাতলা কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ .... মিলি = ... কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১৪০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ...... গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	...... মিলি = ... কাপ ৩০ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১২০ গ্রাম (১ কাপ)/৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১৬০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৬০ গ্রাম (২টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৩০ গ্রাম = ১ কাপ
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ কাপ কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	...... মিলি = ... কাপ ৬০ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½ কাপ)/৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ½ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ১৮০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৩০ গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ..... কাপ ..... কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৫০ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½ কাপ)/৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২৫ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২০০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৪৫ গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৩০০ গ্রাম (২½ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ..... কাপ ..... কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ৪৫ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	১৮০ গ্রাম (১½ কাপ)/৯০ গ্রাম (৩টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ২৫ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২২০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৪৫ গ্রাম
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৩৬০ গ্রাম (৩ কাপ) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন ..... কাপ ..... কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ৪৫ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ)/১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২৪০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ডিম	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৪৫ গ্রাম ১ টি
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৩৬০ গ্রাম (৩ কাপ) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ১ কাপ ঘন ..... কাপ ..... কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ৪৫ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	২৪০ গ্রাম (২ কাপ)/১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ৮০ গ্রাম (২ টুকরা) ১½ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর

মা ও শিশু স্বাস্থ্য প্রকল্প

দৈনিক খাদ্য ব্যবস্থা

নাম : ---------------------- খাদ্য ব্যবস্থার বিবরণ : গর্ভকালীন খাদ্য ব্যবস্থা
বয়স : ---------------------- ক্যালরি : ২৬০০
উচ্চতা : -----------ওজন : ---------- ইডিডি : ----------------------
বিএমআই : ---------------------- গর্ভকালীন সময় : ----------------------
বাঞ্ছিত ওজন : ---------------------- অসুবিধা : ----------------------

সকাল ৭:০০-৮:০০ টা	আটার রুটি ডিম সবজি	১২০ গ্রাম (৪টি ছোট পাতলা) ১ টি ½ কাপ
বেলা ১১:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ডিম	১২৫ মিলি = ১ কাপ ৪৫ গ্রাম ১ টি
দুপুর ১:০০-২:০০ টা	ভাত মাছ বা মাংস ডাল শাক ভাজি সবজি (রান্না করা) লেবু	৪২০ গ্রাম (৩½ কাপ) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ½ কাপ ঘন ..... কাপ ..... কাপ পরিমাণ মত
বিকাল ৫:০০-৬:০০ টা	দুধ মুড়ি / বিস্কিট /........ ফল	২৫০ মিলি = ২ কাপ / ১ গ্লাস ৪৫ গ্রাম
রাত্রি ৮:০০-৯:০০ টা	ভাত বা রুটি মাছ বা মাংস ডাল সবজি (রান্না করা) লেবু	৩৬০ গ্রাম (৩ কাপ)/১৫০ গ্রাম (৫টি ছোট পাতলা) ১২০ গ্রাম (৩ টুকরা) ½ কাপ ঘন ..... কাপ পরিমাণ মত
শোবার আগে - দুধ ১২৫ মিলি = ১ কাপ।		
রান্নার জন্য তেল - ৪০ মিলি		

.... দিন / মাস পর খাদ্য তালিকা পুনরায় বুঝে নিবেন।

পুষ্টিবিদের স্বাক্ষর