



শিশু বিকাশ দপ্তর এবং  
নারী উন্নয়ন ও  
সমাজ কল্যাণ দপ্তর

## মা ও কন্যাসন্তানের স্বাস্থ্যের জন্য চাই সঠিক পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতা।

আপনার স্ত্রী ও কন্যা কি সঠিক পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ করছে?



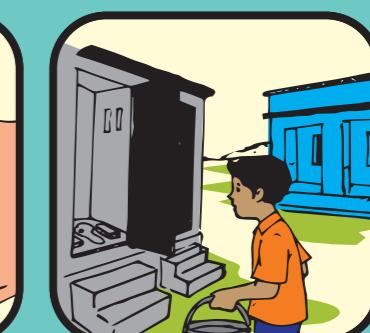
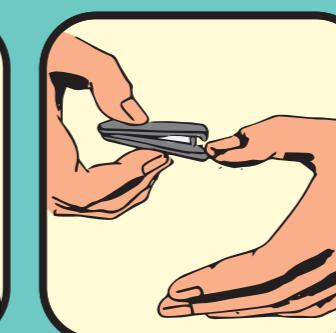
সঠিক পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাদ্য

### আপনার স্ত্রী ও কন্যাসন্তানের পুষ্টির দিকে নজর দিন

- ১ বেড়ে ওঠার সময় আপনার কন্যাসন্তানকে সঠিক পুষ্টিকর খাদ্য দিন।
- ২ ওকে সঠিক খাদ্য ও পুষ্টির বিষয়ে জানান ও শেখান।
- ৩ আপনার পুত্রসন্তানের মতো কন্যাসন্তানটিকেও পুষ্টিকর খাদ্য দিন।
- ৪ ১৮ বছরের আগে আপনার কন্যাসন্তানটির বিবাহ দেবেন না।
- ৫ একুশ বছর বয়সের আগে নারীরা যেন গর্ভবতী না হন। এতে মায়ের ও শিশুদের স্বাস্থ্য খারাপ হতে পারে।
- ৬ গর্ভবতী মায়েদের কঠিন কাজ করতে দেবেন না। তাদের পুষ্টিকর খাদ্য দিন।
- ৭ শিশুর জন্ম হলে তাকে প্রথম ছয় মাস স্ন্যাপান করান। এতে শিশু সঠিক পুষ্টি পায় ও সুস্থ ভাবে বড় হয়ে ওঠে।

### পরিচ্ছন্ন অভ্যাসগুলি কী কী?

- ১ খাওয়ার আগে ও শৌচের পরে সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করে ধোয়া
- ২ নিরাপদ জল পরিষ্কার পাত্রে ঢেকে রাখা
- ৩ লম্বা হাতা মগ দিয়ে জল তুলে পরিষ্কার গেলাসে খাওয়া
- ৪ নিয়মিত নখ কাটা, চুল আঁচড়ানো ও সাবান দিয়ে স্নান করা
- ৫ পরিষ্কার জামাকাপড় পরা ও চাটি জুতো পায়ে দেওয়া
- ৬ খোলা জায়গায় মলত্যাগ না করে অবশ্যই শৌচাগার ব্যবহার করা উচিত



আরো জানতে আপনার কাছের অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।