

২. প্রেট মডেল : প্রেট মডেলের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান পরিমাণ মত গ্রহণ করে সুখম খাদ্য বাছাই করা খুবই সহজ।



খাবার পরিবেশনার মাপ (প্রেট মডেল)

- ১/৪ হবে শর্করা জাতীয় খাবার যেমন : আলু, ভাত, রুটি ইত্যাদি।
- ১/৪ হবে আমিষ জাতীয় খাবার যেমন : মাছ, মাংস, ডাল ইত্যাদি।
- ১/২ হবে সবজি। যেমন: বাধাকপি, ফুলকপি, টমেটো, গাজর, সিম, ব্রকলি, পালংশাক, পটল, লালশাক ইত্যাদি।

খাবার পরিবেশনার মাপ (হাতের ব্যবহার)

এ পদ্ধতি অনুসারে হাত ব্যবহারের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় খাদ্যের পরিমাণ করা যায়।



শর্করা জাতীয় খাবার



আমিষ জাতীয় খাবার

শর্করা
মুষ্টিবদ্ধ দুই হাতের সমপরিমাণ, ফল (মুষ্টিবদ্ধ একহাত)

আমিষ
এক হাতের তালুর আকার সমান



চর্বি জাতীয় খাবার



শাক-সবজি জাতীয় খাবার

চর্বি
বুড়ো আঙ্গুলের নখের আকার সমান

শাক-সবজি
দুই হাতে যতটুকু ধরা যায়, মূলত সবুজ ও হলুদ শাক-সবজি

সিগনাল পদ্ধতি

এই পদ্ধতিতে খাবারের ক্যালরীর পরিমাণের উপর নির্ভর করে দৈনন্দিন খাবারগুলো তিনটি ভাগে ভাগ করা যায়।

লাল এলাকার খাবার : এগুলোতে প্রচুর চর্বি এবং সরল শর্করা থাকে। তাছাড়া কম আঁশযুক্ত হওয়ায় এগুলো খাবার না খাওয়াই ভালো।

হলুদ এলাকার খাবার : এ জাতীয় খাবারগুলো মাঝারি চর্বিযুক্ত ও আঁশযুক্ত হওয়ায় এগুলো খাবার কম খাওয়াই ভালো।

সবুজ এলাকার খাবার : এ খাবারগুলো প্রচুর আঁশযুক্ত। তাই এগুলো স্বাস্থ্যকর খাবার, তবে অবশ্যই প্রয়োজনীয় এবং নির্ধারিত মাত্রায় গ্রহণ করতে হবে।

খাবার	সবুজ	হলুদ	লাল
ভাত	সিদ্ধ ভাত	পোলাও	বিরিয়ানি
পাউরুটি	লাল আটা	ময়দা	কেক
নুড়ুলস	সিদ্ধ	অল্প তেলে রান্না	ডুবো তেলে ভাজা
রুটি	হাতরুটি	নান	ঘি/নান/পুরি
আলু	সিদ্ধ	অল্প তেলে রান্না	ফ্রেঞ্চফ্রাই
সবজি	সিদ্ধ	মশলাযুক্ত	ডুবো তেলে ভাজা
সালাদ	সবুজ	তেলযুক্ত	মায়োনেজসহ
মাছ	সিদ্ধ	তরকারী	ভাজা
মুরগী	গ্রিল	ভাজা	ঘি-ভাজা

স্বাস্থ্যকর ও খাদ্য ব্যবস্থা



সুষম খাবার

যে খাবারে খাদ্যের প্রতিটি উপাদান (শর্করা, আমিষ, চর্বি, আঁশজাতীয় খাদ্য, ভিটামিন, খনিজ লবন) ইত্যাদি প্রয়োজনীয় মাত্রায় থাকে সেই খাবারই সুসম খাবার।

দেহের বিভিন্ন ধরনের কাজের জন্য ভিন্ন ভিন্ন খাবারের প্রয়োজন।

শর্করা জাতীয় খাবার



রুটি

পাউকটি

ভাত



খুড়ি

চিড়া

কর্নফ্লেক্স

আমিষ জাতীয় খাবার



মাছ

মাংস

মুরগীর মাংস



কসিজা

ডিম

ছানা



দুধ

সব রকমের ডাল

বাদাম

চর্বি জাতীয় খাবার



বাদাম

তেল

ঘি



ডালডা

মাখন

নারিকেল

ভিটামিন ও খনিজ লবন



আপেল

আভা

পেয়ারা



কলা

পেঁপে

কমলা



লাল শাক

সিম

করলা



বাখারি

টেকুস

বেগুন

ডায়াবেটিস হলে খাদ্য সম্পর্কে বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে। নিয়ম মেনে খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

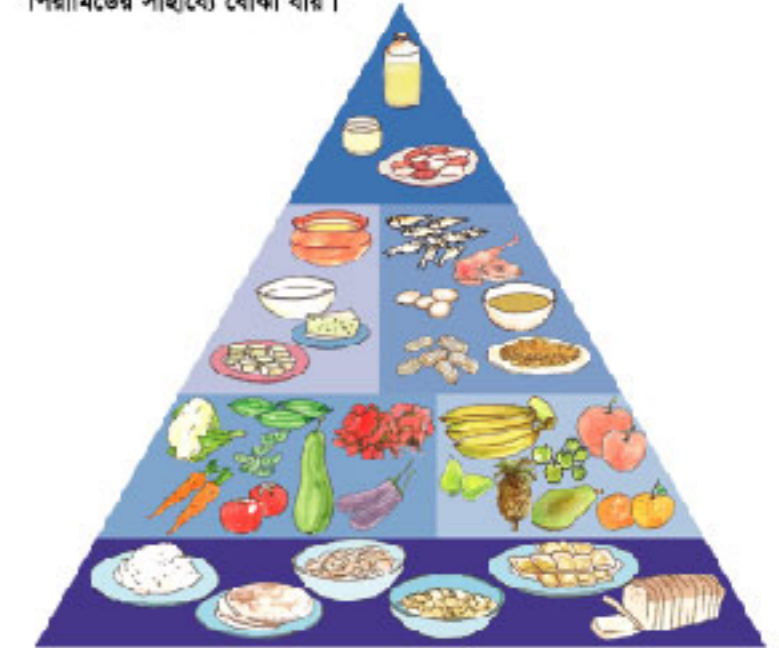
একজন ডায়াবেটিক শিশুর সারাদিনে অন্তত ৫-৬ বার খাবার খাওয়া উচিত।



১. সকাল
২. মধ্য দুপুর
৩. দুপুর
৪. বিকাল
৫. রাত
৬. শোবার আগে

সুষম খাদ্য নির্বাচন

১. খাদ্য পিরামিড: কোন খাবার কি পরিমাণে খাওয়া উচিত তা খাদ্য পিরামিডের সাহায্যে বোঝা যায়।



খাদ্য পিরামিড