



সুষম খাবার (Balance diet)

পরিমাণ ঠিক রেখে প্রতিটি গ্রুপ থেকে ১/২টি করে উপাদান নিন
সুষম খাবার খান, সুস্থ ও রোগমুক্ত থাকুন

গ্রুপ : শক্তিদায়ক খাবার (শর্করা ও চর্বি)-

তৈল, ভাত, গুড়, মাখন, রুটি, আলু

গ্রুপ : শারীরিক বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাবার (আমিষ)-

দুধ, ডাল, মাছ, ছোট মাছ, কলিজা, ডিম, মাংশ

গ্রুপ : রোগ প্রতিরোধক খাবার (ভিটামিন ও খনিজ লবণ)-

লাল শাক, পুঁই শাক, লিচু, আনারস, আম, পেঁপে, বরবটি, চিচিংগা, কলা,
গাজর, মিষ্টি কুমড়া, করলা, পটল, ঝিঙ্গা, লাউ, লেবু, জামবুরা, তরমুজ

বার্তা-উৎস :

জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার ।

প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রাখুন- আদা, মধু, কালিজিরা, রসুন ।

বার্তা-উৎস : ক্যাম্পাস সমাজ উন্নয়ন কেন্দ্র, রেজিঃ নং ঢ- ০৭৮৭৪ ।

Collected by: Manik