

যথা সম্ভব স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া আপনাকে ভালো থাকতে সাহায্য করবে। আপনি যদি গর্ভবতী হন বা গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করেন, তবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য আপনার শিশুকেও উপকার করবে। এই পুষ্টি চেকলিস্টটি মহিলা এবং মেয়েদের জন্য; আপনি নিজে থেকে বা আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সহায়তায় এই পুষ্টি চেকলিস্ট পূর্ণ করতে পারেন। আপনি যদি একটি বিশেষ ডায়েট অনুসরণ করেন, তবে কোন প্রশ্নের উত্তর "না" বা "আমি জানি না" অথবা আপনার উচ্চতার জন্য সুপারিশকৃত থেকে কম বা বেশি ওজন করুন, তাহলে আপনি আপনার খাদ্যের আরও বিস্তারিত মূল্যায়ন করে বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে সহায়তা পেতে পারেন। এই চেকলিস্টের উদ্দেশ্য হল যে, এই নথিটি যে অঞ্চলে ব্যবহার করা হচ্ছে সেই অঞ্চলের ব্যবহারের প্রেক্ষাপটের খাপ খাইয়ে নেওয়া হবে।

১. আপনি কি কোন বিশেষ খাদ্যাভ্যাস বা খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করেন?

- ২ এ. আপনি কি বর্তমানে প্রতিদিন তিন বা তার বেশি ফল বা সবজি (শুকনো, জুস, হিমায়িত, টিনজাত বা তাজা) খান? হ্যাঁ/না
- ২ বি. আপনি কি বর্তমানে প্রতিদিন অন্তত এক পরিবেশন দুগ্ধজাত খাবার (দুধ/দুগ্ধযুক্ত পানীয় বা পুডিং, দই, পনির) খান? হ্যাঁ/না
- ২ সি. আপনি কি বর্তমানে প্রতিদিন কমপক্ষে একটি সম্পূর্ণ শস্য (হলো গ্রেন) বা "বাদামী" খাবার যেমন কুটি, ভাত, পাস্তা, ক্র্যাকার, সিরিয়াল, ওটস, বাজরা বা গম খান? হ্যাঁ/না
- ২ ডি. আপনি কি বর্তমানে প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে দুই বা তিনবার মাংস, মুরগি (মুরগি বা টার্কি) বা ডিম খান? হ্যাঁ/না
- ২ ই. আপনি কি বর্তমানে প্রতি সপ্তাহে ডাল, মটরশুটি, মটর, মসুর ডাল, বাদাম বা বীজের অন্তত দুই বা তিনটি পরিবেশন খান? হ্যাঁ/না
- ২ এফ. আপনি কি বর্তমানে প্রতি সপ্তাহে অন্তত এক পরিবেশন মাছ খান? হ্যাঁ/না
- ২ জি. আপনি কি বর্তমানে প্যাকেটজাত স্ন্যাকস, কেক, পেস্ট্রি বা চিনি-মিষ্টিযুক্ত পানীয় সপ্তাহে পাঁচবারের কম খাওয়ায় সীমাবদ্ধ করেছেন? হ্যাঁ/না
- ৩. আপনি কি বর্তমানে ফলিক এসিড গ্রহণ করেন? হ্যাঁ/না/আমি জানি না
- ৪. আপনি কি বর্তমানে আপনার মুখ, বাহু এবং হাতে প্রতিদিন কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট নিয়মিত সূর্যের সংস্পর্শে আনেন? হ্যাঁ/না/আমি জানি না
- ৫. আপনার কি সম্প্রতি অ্যানিমিয়ার জন্য রক্ত পরীক্ষা করেছেন? এটি একটি রক্ত পরীক্ষা যা আপনার রক্তের গণনা, হিমোগ্লোবিন (এইচ বি) বা আয়রনের মাত্রা দেখে। হ্যাঁ/না/আমি জানি না।
- ৬ এ. আপনার উচ্চতা কত? অনুগ্রহ করে সেন্টিমিটার বা ইঞ্চি নির্দিষ্ট করুন:
- ৬ বি. আপনার ওজন কত? অনুগ্রহ করে কিলোগ্রাম বা স্টোন এবং পাউন্ড উল্লেখ করুন:

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর জন্য অতিরিক্ত তথ্য। এই তথ্যসমূহ একজন চিকিৎসক, স্বাস্থ্যকর্মী বা ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শের বদলে কাজকরে না। এটি শুধুমাত্র শিক্ষাগত এবং তথ্যগত উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে।

প্রশ্ন ১ হল যে কোনও সাধারণ খাদ্যতালিকাগত অভ্যাস সনাক্ত করার জন্য যা নির্দিষ্ট কিছু খাবার বা খাদ্য গ্রুপের গ্রহণকে সীমিত করে যা কোনো ব্যক্তিকে পুষ্টির ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। একটি সুপরিকল্পিত বিশেষ খাদ্য সমস্ত পুষ্টির চাহিদা পূরণ করতে পারে।

প্রশ্ন ২ (এ) এ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট এবং ফাইবার সহ পুষ্টির গ্রহণের মূল্যায়ন করা হয়েছে।

প্রশ্ন ২ (বি) হল ভিটামিন বি১২, ক্যালসিয়াম, প্রোটিন এবং আয়োডিন সহ পুষ্টির গ্রহণের মূল্যায়ন করা হয়েছে। যদি ব্যক্তি এই প্রশ্নের "না" উত্তর দেয়, ক্যালসিয়াম পরিপূরক প্রয়োজন কিনা তা বিবেচনা করুন।

প্রশ্ন ২ (সি) হল ফাইবার, বি ভিটামিন এবং খনিজ সহ পুষ্টির গ্রহণের মূল্যায়ন করা হয়েছে। যদি "না" উত্তর দেওয়া হয়, তবে এটি প্রক্রিয়াজাত কার্বোহাইড্রেট বেশি খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারে।

প্রশ্ন ২ (ডি) হল ভিটামিন বি১২, আয়রন এবং প্রোটিন সহ বিভিন্ন পুষ্টির খাদ্য গ্রহণের মূল্যায়ন করা।

প্রশ্ন ২ (ই) হল প্রোটিন, আয়রন এবং ফাইবার সহ বিভিন্ন পুষ্টির খাদ্য গ্রহণের মূল্যায়ন করা।

প্রশ্ন ২ (এফ) হল ওমেগা ৩ / ওমেগা ৬ ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন ডি, প্রোটিন, ভিটামিন বি ১২ এবং আয়োডিন গ্রহণের মূল্যায়ন করা।

প্রশ্ন ২ (জি) এ সম্পূর্ণ ডায়েটের ক্ষেত্রে স্যাচুরেটেড ফ্যাট, চিনি, লবণ এবং অন্যান্য কারণসমূহ মূল্যায়ন করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে, এই খাবারগুলি খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে যেমন অপরিপাক মুখে খাওয়া বা ওজন হ্রাসের ক্ষেত্রে।

প্রশ্ন ৩. যদি উত্তর "না" বা "আমি জানি না" হয়, তবে পুনরায় মূল্যায়ন করুন। ব্যক্তিটি কখনও ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করেছে কিনা এবং উপযুক্ত হলে যথাযথ পরামর্শ দিন।

প্রশ্ন ৪. যদি ব্যক্তির সামান্য সূর্যের সংস্পর্শ থাকে, অপরিপাক ইউভি রশ্মি সহ এমন একটি অঞ্চলে বাস করে যেখানে তার অন্তঃস্থকের সাহায্যে ভিটামিন ডি প্রস্তুত করা সম্ভব নয় অথবা ত্বক কালো, তবে সম্পূরক ভিটামিন ডি (সাল্লিমেন্ট) গ্রহণের বিবেচনা করুন।

প্রশ্ন ৫. এটি আপনাকে রক্তাল্পতা সনাক্ত করতে সাহায্য করবে। হিমোগ্লোবিনের কাট-অফ অঞ্চলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।। কম হলে আয়রন, বি১২ বা ফোলেটের মাত্রা মূল্যায়ন বিবেচনা করুন এবং বা উপযুক্ত হিসাবে সম্পূরক (সাল্লিমেন্ট) গ্রহণ করুন।

প্রশ্ন ৬. শরীরের ভর সূচক (বিএমআই) গণনা করতে উচ্চতা এবং ওজন ব্যবহার করুন। মিটারে বর্গ উচ্চতা দিয়ে কিলোগ্রামে ওজন ভাগ করে এটি গণনা করা হয়। একটি সুস্থ বিএমআই সাধারণত ১৮.৫-২৫ কেজি/মি^২ এর মধ্যে বিবেচিত হয়, যদিও এটি বয়স এবং ভৌগলিক অঞ্চলের উপর নির্ভর করে। উচ্চতার জন্য ওজন কতটা স্বাস্থ্যকর তার জন্য বিএমআই পরিমাপ একটি মোটামুটি নির্দেশিকা। বিএমআই শরীরের গঠন বা চর্বি এবং পেশীর বিপাকীয় স্বাস্থ্য নির্দেশ করে না। গর্ভবতী নন এমন ব্যক্তিদের জন্য, গর্ভধারণের আগে উপযুক্ত স্বাস্থ্যকর ওজন সম্পর্কে পরামর্শ দিন। গর্ভবতী ব্যক্তিদের জন্য, প্রাক-গর্ভাবস্থার বিএমআই অনুযায়ী উপযুক্ত গর্ভকালীন ওজন বৃদ্ধির জন্য ইঙ্গিত প্রদান করুন। এটি স্থানীয় প্রেক্ষাপট অনুযায়ী পরিবর্তিত হতে পারে।

প্রাক-গর্ভাবস্থার বিএমআই (ইনস্টিটিউট অফ মেডিসিন ২০০৯ নির্দেশিকাগুলির উপর ভিত্তি করে) এর উপর ভিত্তি করে ওজন বৃদ্ধির লক্ষ্যগুলি:

	মোট (কেজি)	প্রতি সপ্তাহে
কম ওজন <১৮.৫ কেজি/মি ^২	১২.৫-১৮	০.৫১ (০.৪৪-০.৫৮ কেজি)
স্বাভাবিক ওজন ১৮.৫-২৪.৯ কেজি/মি ^২	১১.৫-১৬	০.৪২ (০.৩৫-০.৫০ কেজি)
অতিরিক্ত ওজন ২৫.০-২৯.৯ কেজি/মি ^২	৭-১১.৫	০.২৮ (০.২৩-০.৩৩ কেজি)
স্থূল > ৩০ কেজি/মি ^২	৫-৯	০.২২ (০.১৭-০.২৭ কেজি)

অতিরিক্ত তথ্য: স্বাস্থ্যকর্মীদের তাদের অঞ্চলের যে সকল খাবার গর্ভবতীদের জন্য অনিরাপদ তা বিবেচনা করা উচিত। স্বাস্থ্যকর্মীদের জীবনযাত্রার অন্যান্য সম্ভাব্য অনিরাপদ দিকগুলি যেমন ধূমপান, অ্যালকোহল, বিনোদনমূলক ওষুধের ব্যবহার বা শারীরিক ব্যায়ামের অভাবেরও মূল্যায়ন করা উচিত।