

কারিগরি/ বিশেষজ্ঞ কমিটি প্রণীত খাদ্য প্যাকেজের সুপারিশমালা

নিম্নোক্ত গাইডলাইন অনুসরণ করে সুপারিশকৃত খাদ্য প্যাকেজসমূহ প্রস্তুত করা হয়েছে :

- দুর্যোগকালীন খাদ্য সরবরাহ থেকে প্রতিদিন একজন ব্যক্তির ২১০০ কিলোক্যালরি/শক্তি চাহিদা পূরণ করা বাঞ্ছনীয় (আন্তর্জাতিক গাইডলাইন অনুযায়ী)।
- গাইডলাইন অনুযায়ী দৈনিক প্রয়োজনীয় শক্তির ১০-১৫% আমিষ থেকে এবং ১৭-৩০% চর্বি থেকে আসা বাঞ্ছনীয়।
- খাদ্য উপকরণ বাছাইয়ের সময় অনুপুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্তি করতে হবে। এই অনুপুষ্টি পূরণে দুর্যোগকালীন বিভিন্ন ধরনের ফরটিফাইড খাদ্য যেমন- চাল, তেল, বিস্কুট ব্যবহার করা যেতে পারে।
- দুর্যোগকালীন ক্ষতিগ্রস্ত পরিবারকে তাৎক্ষণিক পুষ্টি পূরণে ন্যূনতম ২ থেকে ৩ দিনের শূকনো খাবার দেয়া প্রয়োজন।
- যে সকল পরিবারে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশু বিদ্যমান তাদের প্রয়োজনীয় পুষ্টিচাহিদা পূরণে বাড়তি খাদ্য প্যাকেজ দেয়া জরুরি।
- নবজাতক শিশু থেকে ৫ (পাঁচ) বৎসর বয়সের শিশুর খাদ্য নির্বাচনে “মাতৃদুগ্ধ বিকল্প, শিশু খাদ্য, বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুতকৃত শিশুর বাড়তি খাদ্য ও উহা ব্যবহারের সরঞ্জামাদি (বিপণন নিয়ন্ত্রণ) আইন, ২০১৩” এর ধারা ৪ এর উপধারা (২) এর দফা (ছ) যাতে লংঘিত না হয়।
- এই কারিগরি/বিশেষজ্ঞ কমিটি বর্তমান COVID-19 দুর্যোগকালীন খাদ্য সহায়তার বিষয়েও সুপারিশ প্রদান করেছে, যেখানে ব্যক্তির দৈনিক ২১০০ কিলোক্যালরি/শক্তিচাহিদার ৮০% দেয়া যেতে পারে বলে অভিমত প্রদান করে। সেইসাথে ভিটামিন ও মিনারেলযুক্ত শাক সবজি, ফলমূল, মাছ, মাংস ক্রয় অথবা অতিরিক্ত নগদ অর্থ প্রদানের বিষয়ে সুপারিশ প্রদান করে।

বিভিন্ন অবস্থায় প্রয়োজ্য সুপারিশকৃত খাদ্য প্যাকেজ

১। দুর্যোগ পরবর্তী তাৎক্ষণিক খাদ্য সরবরাহের সুপারিশকৃত খাদ্য তালিকা পরিমাণসহ

(৫ সদস্যের পরিবারের প্রথম ৩ দিনের জন্য)*

আইটেম	পরিমাণ
চিড়া	৪.৫ কেজি
চিনি/ গুঁড়	৫০০ গ্রাম
অনুপুষ্টিসমৃদ্ধ ফরটিফাইড বিস্কুট	১ কেজি

*চিনির পরিবর্তে অধিক পুষ্টিসম্পন্ন হওয়ায় লাল চিনি অথবা গুঁড়ের অগ্রাধিকার প্রদানের সুপারিশ করা হলো। চিড়া ও চিনি ক্রয় সম্ভব না হলে ফরটিফাইড বিস্কুট দিয়ে চাহিদা পূরণ করা যেতে পারে। খাদ্য প্যাকেজের সাথে পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি বিতরণ নিশ্চিত করতে হবে।

ডায়েরী

২। শূকনো খাবারের আইটেমসহ পরিমাণ :

(৫ সদস্যের পরিবারের ৭ দিনের খাবার)

আইটেম	পরিমাণ
চাল*	১৩ কেজি
ফরটিফাইড তেল	১.৫লিটার
ডাল**	১.৫ কেজি
চিড়া	২ কেজি
আয়োডিনযুক্ত লবণ	১ কেজি
চিনি/ গুঁড়	৫০০ গ্রাম
মটর ডাল/ মুগ ডাল ভাজা	২ কেজি

*চালের ক্ষেত্রে ফরটিফাইড চাল অগ্রাধিকার প্রদানের সুপারিশ করা হল।

**ডালের ক্ষেত্রে খেসারির ডাল ব্যতীত যেকোনো ডাল ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩) শিশু খাদ্যের আইটেমসহ পরিমাণ :

(পরিবারের ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর সংখ্যা ২ জন ধরে ৭ দিনের খাবার)

আইটেম	পরিমাণ
চাল*	১ কেজি
ফরটিফাইড তেল	৫০০ মিলিলিটার
ডাল**	৫০০ গ্রাম
সুজি	৫০০ গ্রাম
ফরটিফাইড বিস্কুট	১ কেজি
চিনি/ গুঁড়	১০০ গ্রাম
চিনাবাদাম ভাজা	৫০০ গ্রাম
খেজুর	৫০০ গ্রাম

*চালের ক্ষেত্রে ফরটিফাইড চাল অগ্রাধিকার প্রদানের সুপারিশ করা হল।

**ডালের ক্ষেত্রে খেসারির ডাল ব্যতীত যেকোনো ডাল ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪) COVID-19 দুর্যোগকালীন খাদ্যের আইটেমসহ পরিমাণ :

(৫ সদস্যের পরিবারের ৭ দিনের খাবার)

আইটেম	পরিমাণ
চাল	১০ কেজি
ফরটিফাইড তেল	১লিটার
ডাল*	১ কেজি
পেঁয়াজ	১ কেজি
আয়োডিন যুক্ত লবণ	১ কেজি
আলু	৫ কেজি

*ডালের ক্ষেত্রে খেসারির ডাল ব্যতীত যেকোনো ডাল ব্যবহার করা যেতে পারে।

- এর সাথে বিভিন্ন ধরনের শাক সবজি যেমন লাল শাক, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি, কাঁচা মরিচ, মৌসুমি ফল, মাছ বা মাংস, ডিম ও মশলা ক্রয় অথবা নগদ অর্থ দেওয়া যেতে পারে।

ডায়েরি

১১/১১