

খাবারের জাত ও প্রকার

Food Varieties and Types

അഹ്ലി:അതഃ റു്ലറു്ലയോ അതഃഅയോറു്



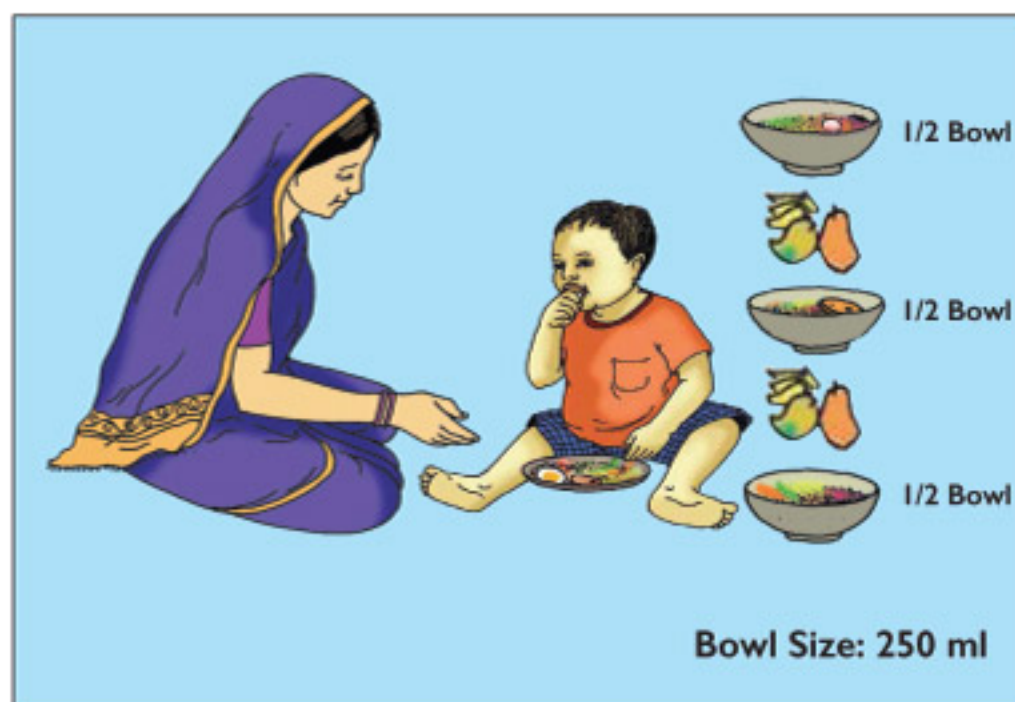
বয়স অনুসারে বাচ্চাদের জন্য পরিপূরক খাবার

Complementary Feeding for Children by Age

နိုတိုက်၏သင့်လျော်သောအနုအေတာ:



6-8 month old Child
 ৬-৮ মাস বয়সী শিশু



9-11 month old Child
 ৯-১১ মাস বয়সী শিশু



12-23 month old Child
 ১২-২৩ মাস বয়সী শিশু

৬-৮ মাস বয়সী শিশুদের পরিপূরক খাবার খাওয়ানো

Complementary Feeding for Children Age 6-8 Months

অসহন লেভু লে অতুর্ডঃ কলেঃখুঃআঃ ব্রুটুটুর্ অতঃঅতঃকুঃব্রুটুঃ



৯-১১ মাস বয়সী শিশুদের পরিপূরক খাবার খাওয়ানো

Complementary Feeding for Children Age 9-11 Months

အသက် ၉လ မှ ၁၁ လ အတွင်း ကလေးများအား ဖြည့်စွက် အစားအစာကျွေးခြင်း



১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের পরিপূরক খাবার খাওয়ানো

Complementary Feeding for Children Age 12-23 Months

အသက် ၁၂ လမှ ၂၃ လ ကလေးအတွင်းများအား ဖြည့်စွက် အစားအစာကျွေးခြင်း



অসুস্থ সন্তানের খাওয়ানো এবং যত্ন নেওয়া

Feeding and Caring for a Sick Child

နိုတိုက်၏သင့်လျော်သောအနုအေးထား:



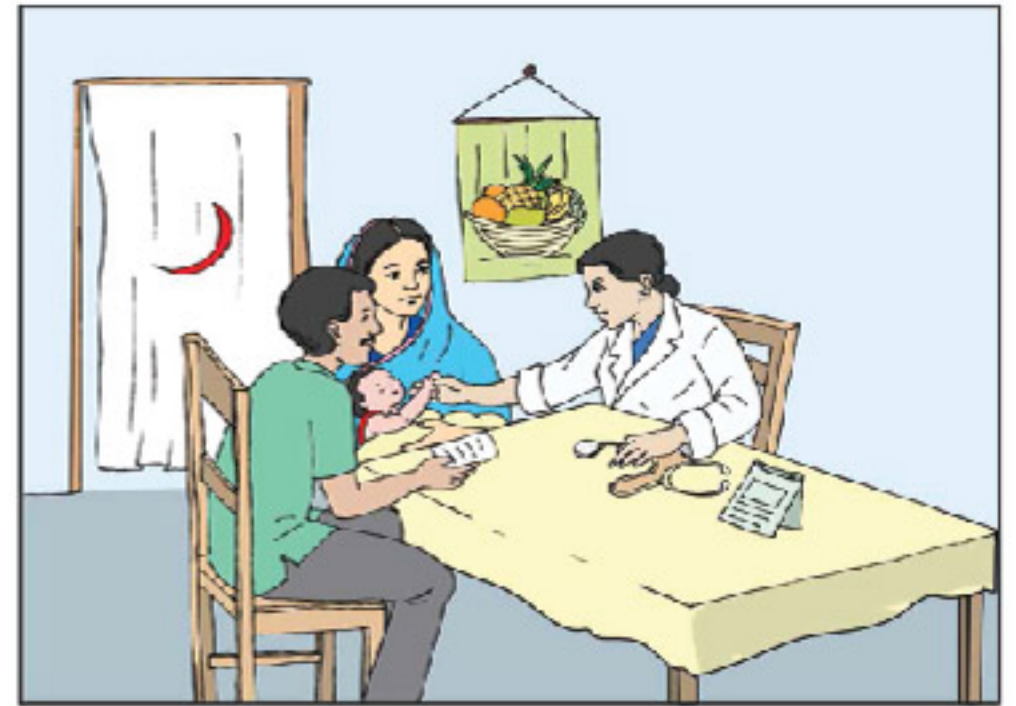
Breastfeed frequently
ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ানো



Feed the child expressed breast milk
শিশুকে সঞ্ছন করা বুকের দুধ খাওয়ান



Take special care during illness
অসুস্থতার সময় বিশেষ যত্ন নিন



Get treatment during illness
অসুস্থতার সময় চিকিৎসা নিন

মায়ের পুষ্টি

Maternal Nutrition

বিবর্তন আন্দোলন



খাদ্য তৈরী ও সংরক্ষণ

Food Preparation and Preservation

နိုတိုက်၏သင့်လျှော်သောအနုအေထာထား



Wash with safe water
নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন



Cut vegetables properly
সঠিকভাবে সবজি কাটুন



Use lids during cooking
রান্নার সময় ঢাকনা ব্যবহার করুন



Cover cooked foods
রান্না করা খাবার ঢেকে রাখুন