

খাদ্য-ডায়েরি কীভাবে পূরণ করবেন

বিএমআই.....

ক্যালরি.....

	সময়	খাবার	পরিমাণ	স্থান
সকালের নাস্তা				
মাঝ সকালের নাস্তা				
দুপুরের খাবার				
বিকেলের নাস্তা				
রাতের খাবার				
রাতের নাস্তা				

আপনি আপনার সারাদিনের খাবার ও পানীয়ের হিসাব খাদ্য ডায়েরিতে লিখে রাখার চেষ্টা করুন। কীভাবে এগুলো তৈরি করা হয়েছে? যেমন- কাঁচা, সিদ্ধ বা তেলে ভাজা। খাবারের পরিমাণ, ওজন বা মাপ যেমন- ১ কাপ, ১ চা চামচ। মাপ (এক টুকরো মাছ ৩০ গ্রাম বা ২ ইঞ্চি×২ ইঞ্চি×১ ইঞ্চি)।

উদাহরণ হিসাবে সদ্য প্রি-ডায়াবেটিস সনাক্ত একজন ব্যক্তির খাদ্য-ডায়েরি থেকে নেয়া এক দিনের খাদ্যতালিকাটি আপনার ডায়েরি পূরণে সাহায্য করবে।

তারিখ- সোমবার ২ মার্চ, ২০০৭	সময়	খাবার	পরিমাণ	স্থান
সকালের নাস্তা	৮-৩০ মি.	আটার রুটি (ছোট, পাতলা)	৩ টা	বাসা
		ডিম	১ টা	
		মিশ্রিত সবজি	১ কাপ	
		চা (চিনি ছাড়া)	১ কাপ	
মাঝ সকালের নাস্তা	১১-৩০ মি.	কলা (ছোট)	১ টা	অফিস
		নোনতা বিস্কুট	২ টা	
দুপুরের খাবার	২-৪৫ মি.	ভাত	২ কাপ	অফিস
		পাতলা মসুরের ডাল	১ কাপ	
		রুই মাছ	১ পিস	
		সালাদ	১ কাপ	
বিকেলের নাস্তা	৫-৪০ মি.	মিশ্রিত সবজি	১ কাপ	
রাতের খাবার	১০-১৫ মি.	নুডুলস	১ কাপ	বাসা
		ভাত	২ কাপ	বাসা
		মুরগির মাংস	২ পিস	
		মিশ্রিত সবজি	১ কাপ	
		সালাদ	১ কাপ	
শোবার আগে		দুধ (সর ছাড়া)	১ কাপ	বাসা

খাদ্যতালিকা নং - ১

ক্যালরি - ১০০০  
শর্করা - ১৫০ গ্রাম  
প্রোটিন - ৩৮ গ্রাম  
ফ্যাট - ২৮ গ্রাম

সকাল

আটার রুটি - ৬০ গ্রাম (২টা ছোট পাতলা)  
ডিম- ১টা  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
টক জাতীয় ফল - ইচ্ছেমতো

১১টা

ওটমিল/ মুড়ি বা বিস্কুট - ১৫ গ্রাম  
মিষ্টি জাতীয় ফল- যে কোন একটা

দুপুর

ভাত - ১৮০ গ্রাম (২কাপ)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ১৫ গ্রাম (১ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
অন্যান্য সবজি (সবুজ শাক-সবজি ছাড়া) - যে কোনো একটা

বিকাল

ডাল বা চিনা বাদাম - ৩০ গ্রাম  
অথবা দুধ - ১২০ মিলি লিটার (১ কাপ)  
অথবা দই ১ কাপ - ১২০ গ্রাম (চিনি ছাড়া)  
অথবা চিড়া - ২ কাপ, চম্পা কলা ১ টা

রাত

আটার রুটি - ৬০ গ্রাম (২টা ছোট পাতলা)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ১৫ গ্রাম (১ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো

রান্নার জন্য তেল - ১০ মিলিলিটার বা ২ চা চামচ

খাদ্য তালিকা নং- ২

ক্যালরি - ১২০০  
শর্করা - ১৮০ গ্রাম  
প্রোটিন - ৪৫ গ্রাম  
ফ্যাট - ৩৩ গ্রাম

সকাল

আটার রুটি - ৬০ গ্রাম (২টা ছোট পাতলা)  
ডিম - ১টা  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
টক জাতীয় ফল - ইচ্ছেমতো

১১টা

গুটমিল/ মুড়ি বা বিস্কুট - ৩০ গ্রাম  
মিষ্টি জাতীয় ফল - যে কোনো একটা

দুপুর

ভাত - ২৭০ গ্রাম (৩ কাপ)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ১৫ গ্রাম (১ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
অন্যান্য সবজি (সবুজ শাক-সবজি ছাড়া) - যে কোনো একটা

বিকাল

ডাল বা চিনা বাদাম - ৩০ গ্রাম  
অথবা দুধ - ১২০ মিলি লিটার (১ কাপ)  
অথবা দই ১ কাপ - ১২০ গ্রাম (চিনি ছাড়া)  
অথবা চিড়া -  $\frac{১}{২}$  কাপ, চম্পা কলা ১ টা

রাত

আটার রুটি - ৬০ গ্রাম (২টা ছোট পাতলা)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ১৫ গ্রাম (১ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো

রান্নার জন্য তেল - ২০ মিলিলিটার বা ৪ চা চামচ

খাদ্য তালিকা নং- ৩

ক্যালরি - ১৪০০  
শর্করা - ২১০ গ্রাম  
প্রোটিন - ৫৩ গ্রাম  
ফ্যাট - ৩৯ গ্রাম

সকাল

আটার রুটি - ৬০ গ্রাম (২টা ছোট পাতলা)  
ডিম - ১টা  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
টক জাতীয় ফল - ইচ্ছেমতো

১১টা

গুটমিল/ মুড়ি বা বিস্কুট - ৩০ গ্রাম  
মিষ্টি জাতীয় ফল - যে কোনো একটা

দুপুর

ভাত - ৩০০ গ্রাম (৩  $\frac{১}{২}$  কাপ)  
মাছ বা মাংস - ৬০ গ্রাম (২ টুকরা)  
ডাল - ৩০ গ্রাম (২ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
অন্যান্য সবজি (সবুজ শাক-সবজি ছাড়া) - যে কোনো একটা

বিকাল

ডাল বা চিনা বাদাম - ৩০ গ্রাম  
অথবা দুধ - ১২০ মিলি লিটার (১ কাপ)  
অথবা দই ১ কাপ - ১২০ গ্রাম (চিনি ছাড়া)  
অথবা চিড়া -  $\frac{১}{২}$  কাপ, চম্পা কলা ১ টা

রাত

আটার রুটি - ৯০ গ্রাম (৩টা ছোট পাতলা)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ১৫ গ্রাম (১ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো

রান্নার জন্য তেল - ২৫ মিলিলিটার বা ৫ চা চামচ

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচি  
একটি বাডাস-অসলো বিশ্ববিদ্যালয় যৌথ উদ্যোগ

খাদ্য তালিকা নং- ৪

ক্যালরি - ১৬০০  
শর্করা - ২৪০ গ্রাম  
প্রোটিন - ৬০ গ্রাম  
ফ্যাট - ৪৪ গ্রাম

সকাল

আটার রুটি - ৯০ গ্রাম (৩টা ছোট পাতলা)  
ডিম - ১টা  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
টক জাতীয় ফল - ইচ্ছেমতো

১১টা

ওটমিল/ মুড়ি বা বিস্কুট - ৩০ গ্রাম  
মিষ্টি জাতীয় ফল - যে কোনো একটা

দুপুর

ভাত - ৩০০ গ্রাম (৩ $\frac{১}{২}$  কাপ)  
মাছ বা মাংস - ৬০ গ্রাম (২ টুকরা)  
ডাল - ৩০ গ্রাম (২ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
অন্যান্য সবজি (সবুজ শাক-সবজি ছাড়া) - যে কোনো একটা

বিকাল

ডাল বা চিনা বাদাম - ৩০ গ্রাম  
অথবা দুধ - ১২০ মিলি লিটার (১ কাপ)  
অথবা দই ১ কাপ - ১২০ গ্রাম (চিনি ছাড়া)  
অথবা চিড়া -  $\frac{১}{২}$  কাপ, চম্পা কলা ১ টা

রাত

আটার রুটি - ১২০ গ্রাম (৪টা ছোট পাতলা)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ১৫ গ্রাম (১ কাপ ঘন মাঝারি)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো

রান্নার জন্য তেল - ২৫ মিলিলিটার বা ৫ চা চামচ

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচি  
একটি বাডাস-অসলো বিশ্ববিদ্যালয় যৌথ উদ্যোগ

খাদ্য তালিকা নং- ৫

ক্যালরি - ১৮০০  
শর্করা - ২৭০ গ্রাম  
প্রোটিন - ৬৮ গ্রাম  
ফ্যাট - ৫০ গ্রাম

সকাল

আটার রুটি ১২০ গ্রাম (৪টা ছোট পাতলা)  
ডিম - ১টা  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
টক জাতীয় ফল - ইচ্ছেমতো

১১টা

ওটমিল/ মুড়ি বা বিস্কুট ৩০ গ্রাম  
মিষ্টি জাতীয় ফল - যে কোনো একটা

দুপুর

ভাত - ৩৬০ গ্রাম (৪ কাপ)  
মাছ বা মাংস - ৬০ গ্রাম (২ টুকরা)  
ডাল - ২৫ গ্রাম (১ $\frac{১}{২}$  কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
অন্যান্য সবজি (সবুজ শাক-সবজি ছাড়া) - যে কোনো একটা

বিকাল

ডাল বা চিনা বাদাম - ৩০ গ্রাম  
অথবা দুধ - ১২০ মিলি লিটার (১ কাপ)  
অথবা দই ১ কাপ - ১২০ গ্রাম (চিনি ছাড়া)  
অথবা চিড়া -  $\frac{১}{২}$  কাপ, চম্পা কলা ১ টা

রাত

আটার রুটি - ১২০ গ্রাম (৪ টা ছোট পাতলা)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ২৫ গ্রাম (১ $\frac{১}{২}$  কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক সবজি - ইচ্ছেমতো

রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলিলিটার বা ৬ চা চামচ

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচি  
একটি বাডাস-অসলো বিশ্ববিদ্যালয় যৌথ উদ্যোগ

খাদ্য তালিকা নং- ৬

ক্যালরি - ২০০০  
শর্করা - ৩০০ গ্রাম  
প্রোটিন - ৭৫ গ্রাম  
ফ্যাট - ৫৬ গ্রাম

সকাল

আটার রুটি - ১২০ গ্রাম (৪টা ছোট পাতলা)  
ডিম - ১টা  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
টক জাতীয় ফল - ইচ্ছেমতো

১১টা

ওটমিল/ মুড়ি বা বিস্কুট - ৩০ গ্রাম  
মিষ্টি জাতীয় ফল - যে কোনো একটি

দুপুর

ভাত - ৪০০ গ্রাম (৪ ½ কাপ)  
মাছ বা মাংস - ৬০ গ্রাম (২ টুকরা)  
ডাল - ৩০ গ্রাম (২ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো  
অন্যান্য সবজি (সবুজ শাক-সবজি ছাড়া) - যে কোনো একটি

বিকাল

ডাল বা চিনা বাদাম - ৩০ গ্রাম  
অথবা দুধ - ১২০ মিলি লিটার (১ কাপ)  
অথবা দই ১ কাপ - ১২০ গ্রাম (চিনি ছাড়া)  
অথবা চিড়া - ½ কাপ, চম্পা কলা ১ টা

রাত

আটার রুটি - ১৫০ গ্রাম (৫টা ছোট পাতলা)  
মাছ বা মাংস - ৩০ গ্রাম (১ টুকরা)  
ডাল - ৩০ গ্রাম (২ কাপ মাঝারি ঘন)  
সবুজ শাক-সবজি - ইচ্ছেমতো

রান্নার জন্য তেল - ৩০ মিলিলিটার বা ৬ চা চামচ

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ কর্মসূচি  
একটি বাডাস-অসলো বিশ্ববিদ্যালয় যৌথ উদ্যোগ

রোজার সময় খাবারের তালিকা

ক্যালরি - ১৮০০  
শর্করা - ২৪০ গ্রাম

ইফতার

বুট ভুনা  
পিঁয়াজু  
বেগুনী  
মুড়ি  
মিষ্টি ফল

৩ কাপ (৩০ গ্রাম কাঁচা বুট)  
৩টা বড় মাপের (৩০ গ্রাম ডাল)  
৩টা মাঝারি (১৫ গ্রাম বেসন)  
৩ কাপ (৩০ গ্রাম)  
যে কোনো একটি

শশা, খিরা, আমড়া, কচি পেয়ারা, ডাবের পানি, লেবুর পানি(চিনি ছাড়া) ও অন্যান্য টক ফল ইচ্ছেমতো খাওয়া যাবে।

সন্ধ্যা রাতে

আটার রুটি  
মাছ বা মাংস  
ডাল  
সবজি (সবুজ শাক-সবজি)  
সবজি (অন্যান্য)

৯০ গ্রাম (৩টা ছোট পাতলা) বা ভাত ২ কাপ  
২-১ টুকরো  
২ কাপ মাঝারি ঘন বা দুধ ১ কাপ  
ইচ্ছেমতো  
যে কোনো একটি

ভোর রাতে

ভাত  
মাছ বা মাংস  
ডাল  
সবজি (সবুজ শাক-সবজি)  
সবজি (অন্যান্য)

৩৬০ গ্রাম (৪ কাপ)  
২-১ টুকরো  
২ কাপ মাঝারি ঘন বা দুধ ১ কাপ  
ইচ্ছেমতো  
যে কোনো একটি