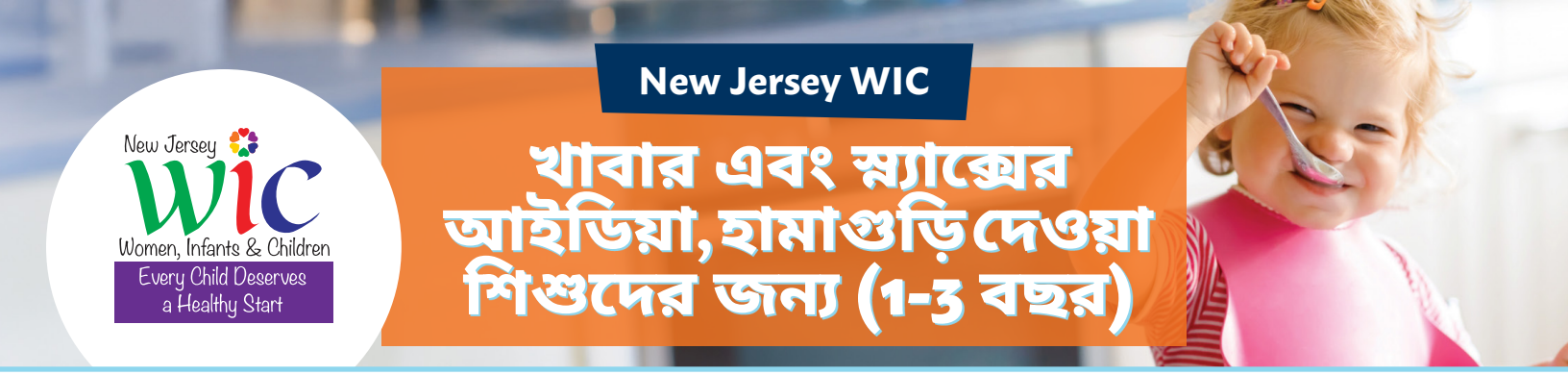


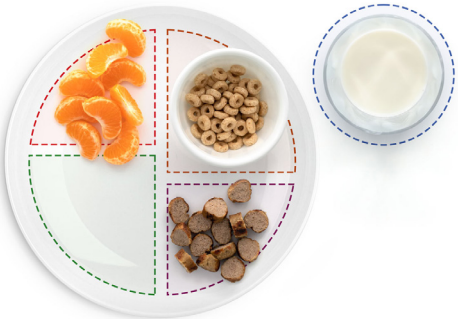
New Jersey WIC

খাবার এবং স্ন্যাক্সের আইডিয়া, হামাগুড়ি দেওয়া শিশুদের জন্য (1-3 বছর)

সুস্বাস্থ্যকর খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস সমস্ত বয়সের ক্ষেত্রেই গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন প্রকারের ফল, সব্জি, গোটা শস্য, প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার ও দুগ্ধজাত খাবার (বা ফর্টিফায়েড ডেয়ারি বিকল্প) দিয়ে দেখুন। অতিরিক্ত চিনি, সোডিয়াম ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট সীমিত করে দেওয়ার পাশাপাশি পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাবারে নজর দিন। পরিবারের সঙ্গে খাবার ভাগ করে খাওয়া এবং খাদ্য তৈরির প্রক্রিয়াতে শিশুদের অংশগ্রহণ করালে বিষয়টা মজাদার হয়ে ওঠে! প্রিস্কুলারদের জন্য আরও স্বাস্থ্যকর খাবারের টিপস পেতে MyPlate ভিজিট করুন।

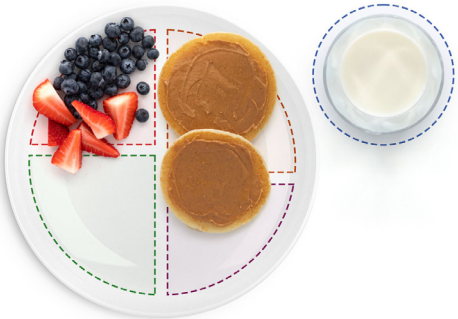
ব্রেকফাস্টের আইডিয়া

টার্কি সসেজ, ক্লেমেন্টাইনস এবং শস্যদানা।



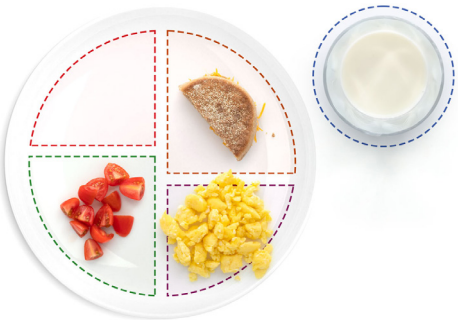
- 1টি ছোট ক্লেমেন্টাইন, খোসা ছাড়ানো
- ¼ কাপ টোস্ট করা ওট শস্যদানা
- 2টি টার্কি সসেজ লিঙ্ক, রান্না করা এবং টুকরা করা
- ½ কাপ দুধ

পিনাট বাটার, ব্লুবেরি এবং টুকরা করে কাটা স্ট্রবেরি দিয়ে মিনি প্যানকেক



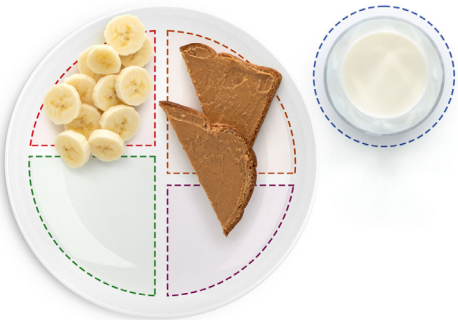
- ¼ কাপ স্ট্রবেরি, চতুর্থাংশ করে কাটা ¼ কাপ ব্লুবেরি
- 2টি ছোট প্যানকেক
- প্যানকেকের ওপর 1 টেবিল চামচ পিনাট বাটার, ড্রিজল করা বা পাতলা করে মাখিয়ে দেওয়া
- ½ কাপ দুধ

চিজ, স্ক্র্যাম্বল এগ এবং টমাটো সহ হোল হুইট ইংলিশ মাফিন



- 3টি গ্রেপ টমাটো, চতুর্থাংশ করে কাটা
- ½ আস্ত গমের ইংলিশ মাফিন, টোস্ট করে এবং 1 টেবিল চামচ চেডার চিজ ছড়িয়ে দিয়ে স্যান্ডউইচ বানানো
- 1টি ডিম, স্ক্র্যাম্বল করা
- ½ কাপ দুধ

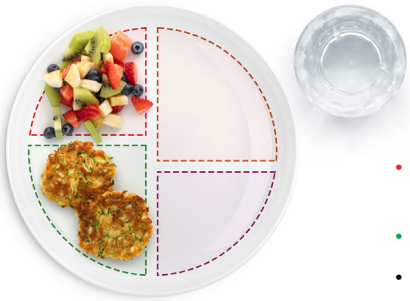
পিনাট বাটার এবং কলা সহ হোল হুইট টোস্ট



- ½ কলা, স্লাইস করা
- 1টি স্লাইল হোল হুইট ব্রেড, টোস্ট করা
- টোস্টের ওপর 1 টেবিল চামচ পিনাট বাটার, পাতলা করে মাখানো
- ½ কাপ দুধ

লাঞ্চেরআইডিয়া

জুচিনি ফ্রিটার এবং ডাইস করে কাটা ফল



- ½ কাপ ডাইস করে কাটা ফল
- জুচিনি ফ্রিটার
- জল

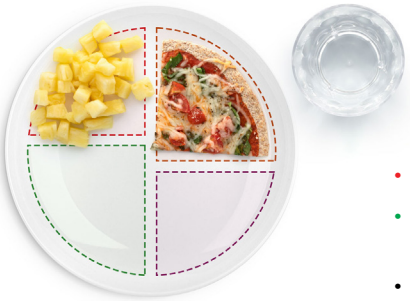
জুকিনি ফ্রিটার্স বানানোর উপকরণ

- 1টি বড় জুচিনি, গ্রেট করা
- ¼ কাপ শ্রেড করা চিজ (আমেরিকান, ছেডার, মোজারেলা বা একটি মিশ্রণ)
- 1টি ডিম
- ¼ কাপ ব্রেড ক্রাম্বস
- 2 টেবিল চামচ পারমেসান চিজ
- কালো মচির এবং গার্লিক পাউডার
- কুকিং স্প্রে বা অলিভ অয়েল

জুকিনি ফ্রিটার্স বানানোর নিয়মাবলী

অতিরিক্ত জল/পানি বের করে দিতে একটি কাগজের টাওয়ালে জুচিনি চিপে নিন এবং জুচিনি গ্রেট করুন। একটি পাত্রের মধ্যে, অলিভ অয়েল ছাড়া, সমস্ত উপাদান দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি থেকে এক টেবিল চামচ স্তূপ করে 8টি প্যাটি তৈরি করুন। মাঝারি আঁচে প্যানের ওপর অলিভ অয়েল গরম করুন। গরম হয়ে যাওয়ার পর প্যাটি যোগ করুন এবং প্রতিটি দিকে প্রায় 3 থেকে 4 মিনিট করে গোল্ডেন ব্রাউন হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। পরিবেশন করুন।

টমাটো এবং স্পিনাচ পিৎজা এবং আনারস



- ½ cup chopped আনারস
- 1 টুকরো টমেটো এবং স্পিনাচ পিজা
- জল

টমেটো এবং স্পিনাচ পিজা বানানোর উপকরণ

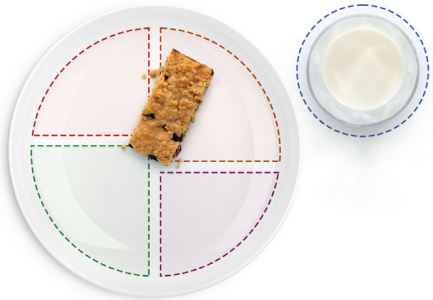
- 1 অপ্রক্রিয়াজাত গম tortilla
- ¼ কাপ টমাটো সস
- 5 থেকে 6টি লাল চেরি টমাটো, অর্ধেক করে কাটা
- ¼ কাপ স্পিনাচ, শ্রেড করা
- ½ কাপ মোজারেলা চিজ, শ্রেড করা
- ½ টেবিল চামচ পারমেসান চিজ
- সিজন করার জন্য অরিগানো এবং গার্লিক পাউডার

টমেটো এবং স্পিনাচ পিজা বানানোর নিয়মাবলী

কুকিং স্প্রে দিয়ে প্যানে স্প্রে করুন এবং অল্প আঁচ দিয়ে গরম করুন। গরম হয়ে গেলে, প্যানের মধ্যে একটি হোল হুইট টোরটিলা দিন এবং টোরটিলার ওপর 2 টেবিল চামচ টমাটো বা মারিনারা সস ছড়িয়ে দিন। টোরটিলার উপরে শ্রেড করা চিজ, শ্রেড করা স্পিনাচ এবং টুকরা করা টমাটো যোগ করুন। বেসিল, অনিয়ন পাউডার এবং গার্লিক পাউডার ছড়িয়ে দিন এবং তারপর ঢাকা দিয়ে দিন। 1 মিনিট বা চিজ গলে না যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। টোরটিলা মুচমুচে হতে হবে, পুড়ে যাওয়া নয়। ঠাণ্ডা করার জন্য প্যান থেকে বের করে নিন। স্লাইস করে কাটুন এবং পরিবেশন করুন।

স্ন্যাক্সের আইডিয়া

ব্লুবেরি এবং ক্যারট ওটমিল বার



- 1 টি ইজি ব্লুবেরি এবং গাজরের ওটমিল বার
- ½ কাপ দুধ

ইজি ব্লুবেরি এবং গাজরের ওটমিল বারের উপকরণ

- ¾ কাপ কুইক বা ইন্সট্যান্ট ওটস
- ½ কাপ ময়দা
- ½ টেবিল চামচ বেকিং পাউডার
- ½ টেবিল চামচ দারচিনি
- ¼ টেবিল চামচ লবণ
- ¼ কাপ গলানো নারকোল তেল বা মাখন (গলানোর পর এক মিনিট মতো অপেক্ষা করে ঠাণ্ডা করে নিন, যাতে আপনি এটি ব্যাটারে যোগ করার সময় খুব গরম না থাকে)
- ¼ কাপ আনসুইটেনড পিনাট বাটার (বা নাট বাটারের বিকল্প)
- ¼ কাপ মেপল সিরাপ বা মধু (অনুর্ধ্ব 1 বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে মধু এড়ান)
- ½ কাপ গ্রেট করা গাজর
- ½ কাপ ব্লুবেরি (বড় বেরিগুলো অর্ধেক করে কাটুন)
- 1টি ডিম (ঐচ্ছিক): বারগুলোকে মুচমুচের বদলে কেকের মতো করে তুলতে এটি যোগ করুন

ইজি ব্লুবেরি এবং গাজরের ওটমিল বারের নিয়মাবলী

ওভেনটি 375 ডিগ্রিতে প্রিহিট করুন। পার্চমেন্ট পেপার সহ 8×8-ইঞ্চি প্যান লাইন করুন, যাতে এটি দুদিকে ঝুলে থাকে (তাহলে বেক হয়ে, ঠাণ্ডা করার পর বারগুলো সহজে বের করা যাবে)। ব্লুবেরি ছাড়া সমস্ত উপাদান একটি মাঝারি আকারের পাত্রের মধ্যে ভালো করে মিশিয়ে নিন। (লাগলে ডিম ব্যবহার করতে পারেন) ব্লুবেরি হালকা করে নাড়তে থাকুন। প্রস্তুত করা প্যানে চাপুন, যাতে ব্যাটারগুলো সমানভাবে একই আকারের হতে পারে। 24-26 মিনিট ধরে বা প্রান্তগুলো হালকা গোল্ডেন ব্রাউন হওয়া পর্যন্ত বেকিং করতে থাকুন। সম্পূর্ণভাবে ঠাণ্ডা করে নিন। বারগুলো স্লাইস করে কাটুন এবং পরিবেশন বা স্টোর করুন।

কলা, কমলা, আনারস স্মুদি

কলা, কমলা, আনারসের স্মুদি বানানোর উপকরণ

- 2 কাপ কেটে রাখা পাকা কলা (3টি মতো কলা)
- ½ কাপ খোসা ছাড়ানো তাজা আনারস
- 4টি খোসা ছাড়ানো কমলার টুকরা
- 1 কাপ সাধারণ দই
- 1 কাপ বরফ

কলা, কমলা, আনারসের স্মুদি বানানোর নিয়মাবলী

উপাদানগুলো বেবি ফুড মেকার, ফুড প্রসেসর বা ব্লেন্ডারে মিশিয়ে নিন। মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত পিউরি করুন, ঠাণ্ডা অবস্থাতে পরিবেশন করাই শ্রেয়।

স্ট্রবেরি স্মুদি

স্ট্রবেরির স্মুদি বানানোর উপকরণ

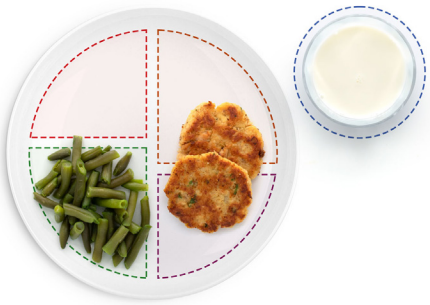
- 2 কাপ ফ্রোজেন ফ্রুট (স্ট্রবেরি এবং কলা হলে খুব ভালো)
- 1/3 কাপ দুধ, সাধারণ দই বা কমলার জুস
- 5টি আইস কিউব

স্ট্রবেরির স্মুদি বানানোর নিয়মাবলী

ফ্রোজেন ফ্রুট একটি ব্লেন্ডারে রাখুন। কমলার জুস, দুধ বা সাধারণ দই যোগ করুন। বরফের কিউব যোগ করুন। মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত ব্লেন্ড করুন। অন্যান্য ফল বা 100% ফ্রুট জুস দিয়ে দেখুন।

ডিনারেরআইডিয়া

টুনা (বা স্যামন) বার্গার এবং সবুজ বিনস



- ½ কাপ রান্না করা মটরশুটি, ব্রোকোলি বা সবুজ বিনস
- টুনা (বা স্যামন) বার্গার
- 1 cup দুধ

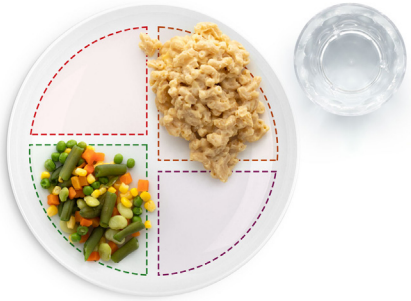
টুনা (বা স্যামন) বার্গার বানানোর উপকরণ

- 2 (6.5 আউন্স) ক্যানজাত টুনা বা 1 ক্যানজাত স্যামন, পানি ঝরানো এবং ফ্লেকড
- 1টি আলু সেদ্ধ করা, খোসা ছাড়ানো এবং দলা পাকানো
- 2টি সবুজ পেঁয়াজ, ঝিরি ঝিরি করে কাটা
- 1 টেবিল চামচ শুকনা পার্সলে
- ½ টেবিল চামচ শুকনা থাইম
- ড্যাশ সল্ট এবং পেপার (স্বাদ অনুযায়ী)
- 1 কাপ ব্রেডক্রাম্ব (বা ক্র্যাকার ক্রাম্ব বা ইন্সট্যান্ট ওটমিল)
- লেবুর রস (ছড়ানোর জন্য)
- ঐচ্ছিক: ½ চা চামচ শুকনো লাল মরিচ গুঁড়ো, 1-2টি ডিল গাছের ডাঁটা (সূক্ষ্মভাবে কাটা) অথবা মিষ্টি রেলিশ, উপরে দেওয়ার জন্য পাতলা করে কাটা লেবু বা টমেটো।

টুনা (বা স্যামন) বার্গার বানানোর নিয়মাবলী

একটি বড় বাটিতে মাছ, ম্যাশ করা আলু, পেঁয়াজ, পার্সলি, ডিল, থাইম, লাল মরিচ গুঁড়ো, লবণ ও গোলমরিচ দিন। সব উপকরণ একসাথে চটকে নিন, মাঝে মাঝে মিশ্রণটি চেখে দেখে পছন্দ অনুযায়ী মসলা যোগ করুন। মিশ্রণটিকে প্যাটির আকার দিন। একটি প্লেটের মধ্যে ব্রেডক্রাম্ব ঢালুন, প্রতিটি প্যাটি ব্রেডক্রাম্বে ডুবিয়ে নিন। একটি স্কিলেট বা প্যানে মাঝারি-উচ্চ আঁচে তেল গরম করুন, এবং প্রতিটি দিক থেকে প্যাটিগুলো ভাজুন যতক্ষণ না সোনালি ও মুচমুচে হয়। কাগজের টাওয়াল বা কাগজের ব্যাগ দিয়ে জল/পানি শুকিয়ে নিন। প্রতিটি ফিশ বার্গারের ওপর লেবু চিপে দিন এবং ইচ্ছা করলে বানের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

Mac 'N' চিজ এবং মিক্সড ভেজিটেবল



- ½ কাপ রান্না করা মিক্সড ভেজিটেবল
- আস্ত দানার ম্যাকারনি 'N' চিজ
- জল

ঝটপট ম্যাক 'N' চিজ বানানোর উপকরণ

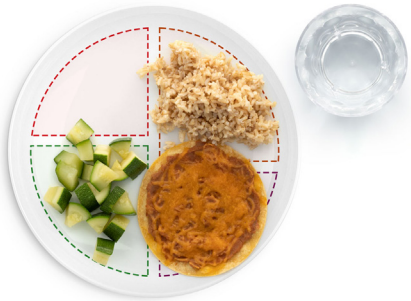
- 1 কাপ হোল হুইট এলবো ম্যাকারনি
- 2 টেবিল চামচ মার্গারিন বা মাখন
- 2 টেবিল চামচ ময়দা
- 1 কাপ ফ্যাট-ফ্রি দুধ
- 1 কাপ লো-ফ্যাট ছেডার চিজ, গ্রেট করা
- সল্ট এবং পেপার (স্বাদ অনুযায়ী)

ঝটপট ম্যাক 'N' চিজ বানানোর নিয়মাবলী

প্যাকেজে থাকা নির্দেশনা অনুযায়ী ম্যাকারনি রান্না করুন। পানি/জল ঝরিয়ে পাশে সরিয়ে রাখুন। একটি মাঝারি সাইজের সসপ্যানে মার্গারিন গলিয়ে নিন। ময়দার মধ্যে নাড়ুন। ধীরে ধীরে দুধ ঢালুন, অনবরত নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি ফুটতে শুরু করে মোটা বা গাঢ় না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন এবং নাড়তে থাকুন। অল্প আঁচে, চিজ যোগ করুন এবং চিজ গলে না যাওয়া ও সসটি মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন। ম্যাকারনি যোগ করুন এবং হালকাভাবে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি গরম না হওয়া পর্যন্ত অল্প আঁচে নাড়তে থাকুন। স্বাদ অনুযায়ী লবণ ও পেপার যোগ করুন। ইচ্ছা হলে পরিবেশন করার আগে গ্রেট করা চিজ ছড়িয়ে দিন।

লেখক/লেখিকা: SDWIC.org

বিন টোস্টাডা, রাইস এবং ডাইস করা জুচিনি



- ½ কাপ ডাইস করা জুচিনি, রান্না করা
- ½ কাপ হোল গ্রেইন রাইস, রান্না করা
- সহজে বানানো চিজি বিন টোস্টাডা
- জল

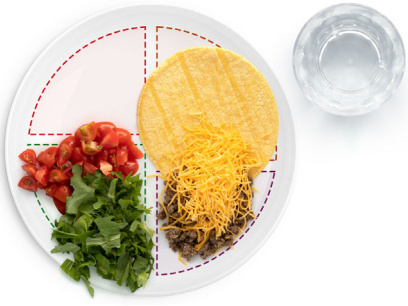
সহজে বানানো চিজি বিন টোস্টাডার উপকরণ

- 1টি ক্যানজাত বিনস, ফ্যাট-ফ্রি, লো-সোডিয়াম
- কর্ন টোরটিলা
- ছেডার চিজ, কমানো ফ্যাট, শ্রেড করা

সহজে বানানো চিজি বিন টোস্টাডার নিয়মাবলী

400 °F-এ ওভেন প্রিহিট করুন। প্রতিটি কর্ন টোরটিলার ওপর বিনস ছড়ান। প্রতিটি টোরটিলার ওপর থাকা বিনসে সমানভাবে চিজ ছড়িয়ে দিন। আনগ্রিজ করা শিট প্যান রাখুন এবং 7 মিনিট ধরে বা চিজ গলে না যাওয়া পর্যন্ত বেক করুন। ঐচ্ছিক: ডাইস করা টমাটো ও টক ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করুন।

বিফ বা বিন টাকো



- ½ কাপ ডাইস করা টমাটো
- ½ কাপ শ্রেড করা লেটুস
- 1 কর্ন টোরটিলা
- ¼ কাপ শ্রেড করা চিজ
- ½ কাপ বিফ (বা বিনস)
- জল