



## সুস্থ দেহ সুস্থ মন চাই, শিশুর খাবারে “স্প্রিংকল্‌স” তাই।

কি করে বানাবেন ও খাওয়াবেন:

শিশুর খাবার বানানোর  
আগে সাবান দিয়ে হাত  
ভালো করে ধুয়ে নিন।



শিশুর খাবার ভাত, সবজি,  
আর ঘন ডাল দিয়ে বানান।  
সাথে মাছ, ডিম কিংবা মাংস  
অবশ্যই দেবেন। শিশুর  
খাওয়ার পক্ষে ঠাণ্ডা হওয়ার  
পরে খাবারটি ভালো করে  
মেখে নরম করে একটি পুরো  
প্যাকেট ‘স্প্রিংকল্‌স’ মিশিয়ে  
নিন।



শিশুকে ‘স্প্রিংকল্‌স’  
মেশানো খাবারের পুরো  
অংশ খাওয়ান।



কি কি মনে রাখতে হবে:

শুধুমাত্র একটি শিশুকে  
প্রত্যেকদিন একটি পুরো  
প্যাকেট ‘স্প্রিংকল্‌স’  
খাওয়ান যতদিন পর্যন্ত  
আপনার কাছে ‘স্প্রিংকল্‌স’  
ধাকে।



অসুস্থ অবস্থায়ও শিশুকে  
‘স্প্রিংকল্‌স’ দিন।  
‘স্প্রিংকল্‌স’ শিশুর  
খিদে বাড়তে সাহায্য  
করে।



খাবারের সাথে সাথে  
শিশুকে প্রত্যেকদিন  
মায়ের দুধ দিন।



এই জিনিষগুলো করা বারণ:

যে কোন পানি জাতীয়  
খাবার, পাতলা সুজি  
কিংবা লুতার সাথে  
‘স্প্রিংকল্‌স’ মেশাবেন  
না।



শিশুর খাবার রান্নার  
সময়ে কিংবা গরম  
করার সময়ে  
‘স্প্রিংকল্‌স’ মেশাবেন  
না।



‘স্প্রিংকল্‌স’-এর  
আংশ বিশেষ  
অন্যদিনের জন্য  
কিংবা অন্য শিশুর  
জন্য রাখবেন না।



‘স্প্রিংকল্‌স’ মেশানো  
খাবার পরে আবার  
খাওয়ানোর জন্য  
রাখবেন না।

