



# 50 प्रथम आहार

शिशुओं के लिए आहार रेसिपी  
(6 माह से 1 वर्ष के शिशु के लिए)  
डॉ हेमाप्रिया नातेसन

*Dr. Hemapriya Natesan*

नमस्कार मित्रों, मैं डॉ हेम प्रिया नातेसन हूँ।

मैं दो बहुत प्यारे दो बच्चों की माँ और पेशे से डॉक्टर हूँ। मैंने अपने छोटे से बेटे और नवजात बिटिया की देखभाल करने के लिए अपने डॉक्टरी पेशे को अलविदा कह दिया था।



मेरे बेटे के पालने के समय मेरी सासु-माँ मेरे साथ मेरी मदद करने के लिए मेरे पास थीं, इसलिए उसे बड़ा करना उस समय अधिक मुश्किल काम नहीं था। लेकिन उसके बाद अपने परिवार से 1000 किमी दूर रहकर अपनी नवजात बिटिया की देखभाल करने में, चाहे उसे खाना खिलाते हुए या फिर नहलाते हुए, मेरे मन में अनेक संशयों और प्रश्नों का जन्म हुआ। इन्हीं से मुझे इस विषय पर ब्लॉग लिखने का प्रेरणा मिली और इस प्रकार यह ई-किताब के लेखन का उत्साह हुआ। यह एक प्रयास है मेरे जैसे उन माता-पिता की मदद करने का जो अपने प्रिय जनों से बहुत दूर हैं और बच्चों के अपने आप ही लालन-पालन करने में विभिन्न प्रकार की परेशानियों से जूझ रहे हैं।

मुझे खुशी है की आपने यह ई-किताब को डाऊनलोड करने का निर्णय लिया, उम्मीद है की यह आपके नन्हें बच्चों की भोजन संबंधी जरूरतों के संबंध में उपयोगी सिद्ध होगी।

दूध छुड़ाना शुभ हो !!!

सभी अधिकार सुरक्षित हैं

इस लेख का कोई भी हिस्सा, बिना लेखक की लिखित, तिथि वार हस्ताक्षर के न तो सुधारा, और न ही किसी भी प्रारूप में इलेक्ट्रॉनिक, मशीनी विधि जिसमें फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या किसी अन्य सूचना संग्रहण या पुन प्राप्ति विधि से परिवर्तित किया जा सकता है।

यहां प्रस्तुत जानकारी प्रकाशन तिथि पर लेखक के विचारों को प्रदर्शित करती है। किसी कारण से यदि स्थितियों में परिवर्तन आता है तो बदली हुई स्थितियों में लेखक अपनी राय में परिवर्तन और उसमें सुधार करने का अधिकार रखता है। रिपोर्ट केवल सूचना के उद्देश्य के लिए है। किसी व्यक्ति या संस्था का अनादर अज्ञानतावश हो सकता है।

जब तक इसके अतिरिक्त कुछ न कहा जाए, सभी चित्रों का कॉपीराइट डॉ हेम प्रिया का है

डिस्क्लेमर : हमेशा अपने बच्चे के ठोस आहार को शुरू करने संबंधी बातों के लिए अपने बाल चिकित्सक की सलाह जरूर लें विशेष रूप से उस भोजन के विषय में तो जरूर उनसे चर्चा करें जिससे आपके बच्चे को एलर्जी का खतरा हो सकता है।

कॉपीराइट © 2014 mylittlemoppet.com

COPYRIGHT 2014 © MYLITTELOPPET.COM



1. दाल का पानी .....	05	26. अनाज दलिया .....	30
2. चावल सूप .....	06	27. रागी दलिया .....	31
3. जौ का पानी .....	07	28. मिश्रित दलिया .....	32
4. गाजर प्यूरी .....	08	29. ओट्स दलिया .....	33
5. आलू प्यूरी .....	09	30. सेब ओट्स दलिया .....	34
6. कद्दू प्यूरी .....	10	31. सूजी/रवा दलिया .....	35
7. चुकंदर आलू प्यूरी.....	11	32. मखाना दलिया .....	36
8. आलू गाजर प्यूरी.....	12	33. सेब चावल अनाज .....	37
9. सेम की फली प्यूरी.....	13	34. सादा दलिया .....	38
10. लौकी प्यूरी.....	14	35. टमाटर दलिया .....	39
11. शकरकंद प्यूरी.....	15	36. गाजर दलिया .....	40
12. गाजर पालक प्यूरी.....	16	37. पालक दलिया .....	41
13. सेब प्यूरी.....	17	38. पोंगल .....	42
14. नाशपाती प्यूरी` .....	18	39. घी चावल .....	43
15. सेब नाशपाती प्यूरी.....	19	40. भाप वाला डोसा .....	44
16. केला प्यूरी.....	20	41. गाजर का जूस .....	45
17. पपीता प्यूरी.....	21	42. अंगूर का जूस .....	46
18. पपीता केला प्यूरी.....	22	43. टमाटर का जूस .....	47
19. अवाकादो प्यूरी.....	23	44. ओट्स खीर .....	48
20. कीवी प्यूरी.....	24	45. शलजम हलवा .....	49
21. चिकन सब्जी प्यूरी.....	25	46. साबुदाना खीर .....	50
22. गाजर चुकंदर सूप .....	26	47. आटे का हलवा .....	51
23. सब्जी सूप.....	27	48. मीठा पोंगल .....	52
24. चिकन सूप.....	28	49. वेजीटेबल स्टॉक .....	53
25. चावल अनाज दलिया .....	29	50. चिकन स्टॉक .....	54

## दूध छुड़ाना

आजकल दूध छुड़ाना या पूरक भोजन शब्दों का प्रयोग उस समय के लिए किया जाता है जब नवजात बच्चों को स्तन पान के साथ ही थोड़ा ठोस आहार भी देना आरंभ कर दिया जाता है।

बहुत सारी माताएँ अपने बच्चों को ठोस आहार किस समय देना शुरू करें, इस संबंध में थोड़ी असमंजस की स्थिति में रहती हैं। कुछ स्थितियों में तो वो अपने परिवार, दोस्त और चिकित्सकों की सलाहों और सुझावों से प्रभावित होकर समय से पहले ही ठोस आहार देना शुरू कर देती हैं।

मैंने इस संबंध में बहुत शोध कार्य किया है और उसके आधार पर निम्न सिफारिशें कर सकती हूँ:

भारतीय बाल चिकित्सा अकादमी के दिशा निर्देशों के अनुसार इसके लिए छह महीने की अवधि उपयुक्त होती है। अमरीकन बाल चिकित्सा अकादमी भी ठोस आहार शुरू करने के लिए छह महीने के अंदर की अवधि को उपयुक्त मानती है।

नवीनतम शोधों से यह पता चलता है की बच्चों के 17 वें और 27 वें हफ्ते में विभिन्न प्रकार के ठोस भोजन की शुरुआत करने से एलर्जी और सिलिएक जैसी गंभीर बीमारियों के होने का खतरा कम हो जाता है। आपका बाल चिकित्सक इन दिशा निर्देशों से भिन्न मत रख सकते हैं और यहाँ निर्णय केवल आपका ही है।

इसलिए चार महीने से पहले तो इस संबंध में सख्त ना है, चार से छह महीने के बीच में शुरुआत करने का निर्णय आपका या आपके बाल चिकित्सक का हो सकता है।

## मुझे कैसे पता लगेगा की मेरा बच्चा ठोस आहार लेने के लिए तैयार है:

- ‡ जब बच्चे अपना सिर स्थिर रखने की स्थिति में आ जाते हैं। साधारण रूप में बच्चे तीन महीने के बाद अपना सिर आराम से स्थिर रखने की स्थिति में आ जाते हैं ।
- ‡ बच्चा थोड़ा सहारे से या बिना सहारे के सीधे बैठ सकता है।
- ‡ बच्चा अपनी ज़बान को अंदर और बाहर हिला सकता है लेकिन खाना बाहर नहीं निकाल सकता है।
- ‡ चबाने की क्रिया कर सकता है।
- ‡ जब आप खा रहीं हों, तो वह भी अपनी ज़बान बाहर निकाल कर आपके हाथ और मुंह की ओर ध्यान से देखता है।

## ठोस आहार शुरू करने के संबंध में कुछ आधारभूत नियम:

- ‡ हमेशा तीन दिन वाले नियम का पालन करें।
- ‡ बच्चे की लिए खाना पकाने और खिलाने वाले बर्तन हमेशा किटाणु मुक्त करें।
- ‡ बच्चे को हमेशा सीधा बैठा कर खाना खिलाएँ, कभी भी बच्चे को पीठ की ओर लिटा कर खाना न खिलाएँ।
- ‡ खाना बनाने के दो घंटे के अंदर ही उसे बच्चे को खिला दें और जो बच गया है उसे हटा दें और बच्चे को अगला भोजन करवाने के लिए ताजा ही बना कर उसे खिलाएँ।

## कुछ महत्वपूर्ण लिंक:

- ‡ ठोस आहार की शुरुआत के लिए आवश्यक बच्चों का आहार
- ‡ महीनेवार डाइट चार्ट





## दाल का पानी

आयु - छह महीने के बाद दिया जा सकता है

### । सामग्री

- ‡ 2 टेबल स्पून मूंग दाल/तुअर दाल.
- ‡ लहसुन की एक काली का आधा टुकड़ा
- ‡ हल्दी (वैकल्पिक)
- ‡ 8 टेबल स्पून पानी.

### विधि :

- ‡ दाल को चलते पानी में धोकर 15 मिनट के लिए भिगो दें।
- ‡ अब दाल में पानी और लहसुन की आधी कली को मिला दें। मैंने इसमें चुटकी भर हल्दी भी मिलाई थी, लेकिन इसमें मिलना आपकी पसंद पर निर्भर करता है।
- ‡ बर्तन को धीमी आंच पर ढक्कन के साथ या बिना ढक्कन के रख कर गरम करें। इसे कुकर में भी बनाया जा सकता है।
- ‡ जब दाल अच्छी तरह पाक जाये तो गैस बंद कर दें।
- ‡ किसी बड़े चम्मच से या मैशर से इसे अच्छी तरह कुचल दें।
- ‡ ऊपर का फालतू पानी निकाल दें ।
- ‡ दाल का सूप तैयार है!!

### कुछ बातें जो जाननी चाहिए :

- ‡ मूंग दाल से शुरू करें और फिर बाद में तुअर और मसूर दाल भी दी जा सकती है।
- ‡ तुअर दाल से गैस बन सकती है इसलिए इसमें पकाते समय लहसुन और हींग मिला दें।
- ‡ हमेशा लहसुन को बारीक काट लें या अच्छी तरह कुचल लें जिससे इसका प्रभाव अच्छा हो और इसे पकाने से पहले दस मिनट पहले छोड़ दें।
- ‡ जिससे इसका प्रभाव अच्छी तरह से आ जाए।
- ‡ दालों में प्रोटीन बहुत अधिक होता है और लहसुन में विषाणु विरोधी शोध रोधी गुण होते हैं।



## चावल का सूप

आयु – छह महीने के बाद दिया जा सकता है

### सामग्री :

- ‡ 3 बड़े चम्मच चावल
- ‡ 9 बड़े चम्मच पानी

### विधि:

- ‡ 15-20 मिनट के लिए चावल को पानी में भिगो दें।
- ‡ चावल को चलते पानी में धो कर अब इसमें पानी मिला दें।
- ‡ एक बर्तन में इन्हें मध्यम आंच पर अब इन्हें पका लें।
- ‡ जब चावल अच्छी तरह से पक जाएँ तो गैस बंद कर दें ।
- ‡ अब इसे गरम अवस्था में ही किसी भारी चम्मच से या मेंशर से मसल लें ।
- ‡ ऊपर का अतिरिक्त पानी निकाल दें और स्वाद के लिए इसमें जीरा मिला दें ।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ बच्चे को शुरू में सफ़ेद चावल दे, जब बच्चा इसे सरलता से पचा सके तब ब्राउन चावल भी शुरू किए जा सकते हैं ।
- ‡ ब्राउन चावल, सफ़ेद चावलों से अधिक भारी होते हैं।
- ‡ चावलों से कब्ज भी हो सकता है ।
- ‡ यदि बच्चे को इससे कब्ज हो जाता है तो इसे एक महीने के लिए रोक दें और उसके बाद फिर से शुरू कर दें ।
- ‡ ब्राउन चावलों में सेलेनियम, माइग्निशियम और फायबर बहुत अधिक मात्रा में होता है ।
- ‡ इनमें कार्बोहाइड्रेट भी काफी मात्रा में होता है ।



## जौ का पानी

आयु - पाँच महीने के बाद दिया जा सकता है

### सामग्री :

- ‡ 1 बड़े चम्मच जौ
- ‡ 2 कप पानी

### विधि:

- ‡ जौ को 2 कप पानी के साथ प्रेशर कुकर में पका लें ।
- ‡ अब इसे धो कर, ठंडा कर लें और ब्लेंडर में मिला दें ।
- ‡ छलनी से छान कर पूरी तरह से ठंडा होने दें ।
- ‡ अब इसे गुनगुना गरम करके परोस दें ।
- ‡ जब बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाये तो इसमें गुड या फिर मिश्री पाउडर भी मिलाया जा सकता है।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ जौ छिलका (बाजार में आसानी से नहीं मिलता है)/जौ का दलिया (आसानी से मिल जाता है) बच्चों के लिए अच्छा रहता है।
- ‡ बच्चे जौ को आसानी से पचा लेते हैं ।
- ‡ इसको खाने से बच्चों को एलर्जी नहीं होती है और यह बच्चों का सबसे पहला भोजन हो सकता है।
- ‡ इसमें फाइबर और मैग्निशियम बहुत अधिक मात्रा में होता है।
- ‡ अगर बच्चे को प्रोटीन हजम नहीं होता तो शुरू में दूध छुड़ाने वाले भोजन में इसे न इस्तेमाल करें।



“इसको खाने से एलर्जी नहीं होती है और बच्चों का यह सबसे पहला भोजन हो सकता है”

# गाजर प्यूरी

“गाजर में बीटा कैरोटोन काफी मात्रा में होता है जो शरीर में विटामिन ए को बनाने में सहायक होता है”

“गाजर खाने से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है और इसमें पादप रसायन भी होते हैं।”

## कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

आप अपने बच्चे को पांचवे माह से गाजर

खाने के लिए दे सकते हैं।

बच्चे के लिए ऐसी गाजर चुनें जो थोड़ी सख्त हो और उसमें किसी प्रकार के काले निशान या कोई और धब्बे न हों।

## सामग्री:

एक मध्यम आकार की गाजर

## विधि:

- ‡ गाजर को धो कर छील लें।
- ‡ अब गाजर को छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ इन कटे टुकड़ों को एक कटोरी में रख लें।
- ‡ कटोरी को अब पानी भरे प्रेशर कुकर में रख दें।
- ‡ प्रेशर कुकर की दो सीटी आने पर गैस बंद कर दें।
- ‡ अब इसे ठंडा होने के बाद या तो मसल लें या फिर ब्लेंडर में मिला कर चिकना कर लें।
- ‡ इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए जीरा पाउडर या दालचीनी पाउडर भी मिलाया जा सकता है।
- ‡ अगर इस थोड़ा पतला करने के लिए इसमें माँ का दूध या पाउडर दूध मिलाया जा सकता है।
- ‡ इसमें पालक, आलू और चुकंदर मिलकर और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है







## आलू प्यूरी

आयु – छह महीने के बाद दिया जा सकता है

**सामग्री:**

- ‡ 1 मध्यम आकार का आलू
- ‡ थोड़ा सा पानी
- ‡ चुटकी भर जीरा या अजवायन पाउडर

**विधि:**

- ‡ आलू को धो कर छील लें।
- ‡ छोटे और चौकोर टुकड़ों में आलू को काट लें।
- ‡ कटे आलू के टुकड़े एक छोटी कटोरी में रखकर एक
- ‡ कुकर में थोड़ा सा पानी लेकर उसमें रख दें
- ‡ कुकर में 2-3 सीटी आने दें। गैस बंद कर दें।
- ‡ आलू नर्म हो चुके हैं इसलिए अब इसे अच्छी तरह किसी भारी चम्मच से या मैशर से मसल लें।

अब इसमें स्वाद के लिए जीरा या अजवायन पाउडर मिला दें।

- ‡ अगर इसे थोड़ा बहने वाला पतला करना हो माँ का दूध या पाउडर वाला दूध मिलाया जा सकता है।

जो बच्चे आठ महीने से अधिक हैं उनके लिए स्वाद को

- ‡ बढ़ाने के लिए थोड़ा सा मक्खन भी मिला सकती हैं।

**कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:**

- ‡ आलू वो चुनें जो थोड़े सख्त हों और जिनमें कोई धब्बा, दरार या अंकुर न हो।
- ‡ आलू में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी अधिक होती है और एक माध्यम आकार के आलू में 26 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है।
- ‡ हालांकि ऐसा सिद्ध नहीं हो सका लेकिन फिर भी कुछ बच्चों को आलू के सेवन से गैस की शिकायत हो सकती है। इसलिए थोड़ा सावधानी बरतें।

“हालांकि ऐसा सिद्ध नहीं हो सका लेकिन फिर भी कुछ बच्चों को आलू के सेवन से गैस की शिकायत हो सकती है। इसलिए थोड़ा सावधानी बरतें”



## कद्दू प्यूरी



**“कद्दू में फाइबर की बहुत अधिक मात्रा होती है इस कारण यह कब्ज को दूर करने में सहायक होता है”**

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ कद्दू वह लें जो बाहर से ठोस हो और बहुत अधिक पका हुआ न हो।
- ‡ कद्दू के सेवन से एलर्जी का खतरा नहीं होता है इसलिए इसे बच्चे का पहला भोजन आसानी से बनाया जा सकता है।
- ‡ कद्दू में फाइबर की बहुत अधिक मात्रा होती है इस कारण यह कब्ज को दूर करने में सहायक होता है।
- ‡ इसके अंदर फाइबर के साथ ही विटामिन ए, सी और ई की मात्रा भी अधिक होती है।

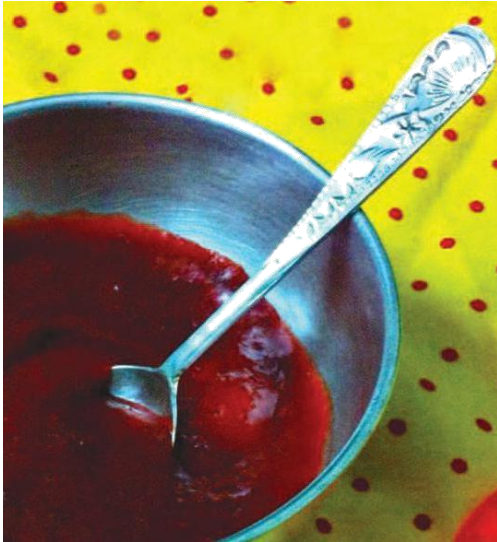
आयु : 5 महीने के बाद दिया जा सकता है

### सामग्री:

- ‡ कद्दू का एक टुकड़ा

### विधि:

- ‡ पूरे कद्दू में से थोड़ा सा टुकड़ा काट कर अलग कर लें।
- ‡ इस टुकड़े को छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें।
- ‡ कटे कद्दू को भाप में या बेक करके पकाया जा सकता है।  
वैसे बच्चों के भोजन के लिए भाप में पकाना अधिक अच्छा समझा जाता है क्योंकि इस विधि में इसके पोषक तत्व बने रहते हैं।
- ‡ अब कद्दू के चौकोर टुकड़ों को एक कप में लेकर एक आधे पानी से भरे प्रेशर कुकर में रख दें।
- ‡ प्रेशर कुकर की एक सीटी आने के बाद कुकर को गैस से हटा दें और उसे ठंडा होने दें।
- ‡ कुकर से एक चिमटे की सहायता से कप को निकाल लें।
- ‡ अब उबले कद्दू को हाथ से या किसी भारी चम्मच से मसल लें।
- ‡ अगर आप इसे और चिकना चाहते हैं तो मिक्सर में डालकर मिला दें।
- ‡ यदि आपको प्यूरी थोड़ी गाढ़ी लगे तो इसमें माँ का दूध या फिर पाउडर का दूध मिलकर इसे पतला किया जा सकता है।



## चुकंदर आलू प्यूरी

आयु : छह महीने के बाद दिये जा सकते हैं

“चुकंदर बच्चों की  
रिफ़्लेक्स या गर्ड की  
तकलीफ में आराम देता  
है”

“चुकंदर में थोड़ी गर्मी देने  
वाले गुण होते हैं इसलिए  
सर्दी की जकड़न में इसे  
खाने से आराम आता है”

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ चुकंदर इस प्रकार का लें जो ठोस हो और उसमें किसी प्रकार का कोई धब्बा न हो क्यूंकी इससे यह पता लगता है की यह चुकंदर ताज़ा है।
- ‡ चुकंदर खाने के बाद बच्चे का पेशाब और स्टूल थोड़ा हल्का या गहरे रंग का गुलाबी हो सकता है इसलिए घबराएँ नहीं, यह बिलकुल सामान्य बात है।
- ‡ चुकंदर बच्चों की रिफ़्लेक्स या गर्ड की तकलीफ में आराम देता है '
- ‡ चुकंदर में थोड़ी गर्मी देने वाले गुण होते हैं इसलिए सर्दी की जकड़न में इसे खाने से आराम आता है।
- ‡ चुकंदर को पकाने में इस्तेमाल किया गया पानी फेंक दें क्यूंकी इसके इस्तेमाल से बच्चे के खाने में नाइट्रेट के मिलने का खतरा हो सकता है।
- ‡ चुकंदर में कैल्शियम, पोटेशियम फोलेट और मैंगनीज अच्छी मात्रा में होते हैं। इसमें फाइबर भी बहुत मात्रा में होता है।
- ‡ बच्चे के लिए आलू-कृपया प्रष्ठ 9 देखें

### सामग्री:

- ‡ एक माध्यम आकार का आलू और चुकंदर

### विधि:

- ‡ एक माध्यम आकार के आलू और चुकंदर को दो टुकड़ों में काट लें.
- ‡ इन दोनों को छील कर चलते हुए पानी में धो लें।
- ‡ अब इन्हें छोटे-छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें।
- ‡ इसके बाद इन टुकड़ों को एक कटोरी में रखकर पानी से भरे प्रेशर कुकर में रख दें।
- ‡ चुकंदर क्यूंकी आसानी से गलता नहीं है इसलिए प्यूरी को चिकना करने के लिए इसे ब्लेंडर में डालकर मिलाया भी जा सकता है।
- ‡ यह भी हो सकता है की कोई चुकंदर जल्दी पक जाता है तो कुछ को पकने में समय लग सकता है। जब चुकंदर अच्छी तरह से पक कर नरम हो जाये तो आप इसे किसी भारी चम्मच या मेशर से अच्छी तरह से मसल सकती हैं।
- ‡ यदि आपको यह गाढ़ी लगे तो इसे पतला करने के लिए माँ का दूध या पाउडर दूध भी मिलाया जा सकता है।
- ‡ जब बच्चा आठ माह का हो जाये तो इसका स्वाद बढ़ाने के लिए मक्खन भी इसमें मिलाया जा सकता है।



## आलू गाजर प्यूरी

### सामग्री:

- ‡ 1 माध्यम आकार की गाजर
- ‡ 1 मध्यम आकार का आलू
- ‡ 1 चुटकी ज़ीरा या अजवायन पाउडर

### विधि:

- ‡ गाजर और आलू को अच्छी तरह से धोकर छील लें।
- ‡ अब इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ इन कटे टुकड़ों को एक कटोरी में रख कर प्रेशर कुकर में रख दें।
- ‡ मध्यम आंच पर कुकर की 2-3 सीटी आने दें।
- ‡ अब इसे ठंडा होने पर प्यूरी बनाने के लिए या तो मसल लें या फिर ब्लेंडर में चला दें।
- ‡ आप इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए ज़ीरा या अजवायन पाउडर भी मिला सकती हैं।
- ‡ अगर आप इसे पतला करना चाहें तो छाछ या वो पानी जो भाप देने के लिए इस्तेमाल किया था, उसे भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ गाजर आपके बच्चे के लिए बहुत अच्छी होती है
- ‡ इसे बच्चे के पाँच महीने के बाद दी जा सकती है।
- ‡ इसके लिए ऐसी गाजर का चयन करें जो ठोस हो और जिसमें काले धब्बे या कोई निशान न हो।



## सेम फली की प्यूरी

आयु : सात महीने के बाद दिया जा सकता है

### सामग्री:

- ‡ सेम की फली – 10
- ‡ आलू: आधा
- ‡ मक्खन: आधा चम्मच (आठ महीने बाद वैकल्पिक)
- ‡ जीरा पाउडर: एक चुटकी

### विधि:

- ‡ सेम की फली को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ सेम की फली को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ कटी हुई सेम की फली और आलू को एक कटोरी में रखकर, प्रेशर कुकर में रख कर भाप में पका लें।s
- ‡ यदि आप फली का हरा रंग बनाए रखना चाहती हैं तो कटोरी में आलू-फली के साथ चुटकी भर हल्दी (मैंने भी मिलाई थी) पाउडर मिला दें।
- ‡ फली की किस्म के अनुसार उसमें 4 से 5 सीटी लगा लें।
- ‡ इसके बाद इसे ठंडा होने दें।
- ‡ मुलायम पेस्ट बनाने के लिए इसे मिक्सी में पीस लें।
- ‡ एक बर्तन में मक्खन पिघला कर इसे प्यूरी में मिला दें। (यदि चाहें तो मक्खन के स्थान पर ऑलिव ऑयल भी मिला सकती हैं)
- ‡ अपने लाडले बच्चे के भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें जीरा पाउडर मिला लें।

यदि आप चाहें तो आलू के स्थान पर गाजर का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा कोई भी ऐसी सब्जी जिसका पेस्ट बनाया जा सके, इस प्यूरी में मिलाई जा सकती है।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिए:

- ‡ इसके लिए ऐसी फली लें जो चमकदार हरे रंग की हो, आसानी से टूट जाएँ, किसी प्रकार के भूरे निशान या और कोई धब्बे न हों ।
- ‡ कुछ बच्चों में फली के खाने से गैस बन सकती है इसलिए इसके इस्तेमाल में सावधानी बरतें।
- ‡ फली के सेवन से पौधों से मिलने वाले माइक्रो न्यूट्रिएंट्स, खनिज और विटामिन ए, बी1, बी6 और सी मिलते हैं।
- ‡ इसमें फाइबर की मात्रा भी बहुत अधिक होती है और यह एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में भी काम करता है।

“कुछ बच्चों में फली के खाने से गैस बन सकती है इसलिए इसके इस्तेमाल में सावधानी बरतें”





“लौकी में 90% पानी होता है इसलिए छोटे बच्चों के पाचन के लिए यह बहुत अच्छा होता है”

## लौकी प्यूरी

आयु : सात महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ एक मध्यम आकार की लौकी का आधा भाग
- ‡ मूंग दाल - 1 बड़ा चम्मच
- ‡ जीरा पाउडर - चुटकी भर

### विधि:

- ‡ लौकी को धो कर छील लें।
- ‡ अब इसे छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें।
- ‡ 50 मीली पानी के साथ मूंग दाल और लौकी को प्रेशर कुकर में डाल दें।
- ‡ अब कुकर को मध्यम आंच पर रखकर 1 से 2 सीटी आने तक के लिए रख दें।
- ‡ इसके बाद इसके ठंडा होने पर जीरा पाउडर मिला दे और या तो इसे हाथ से मसल लें या प्यूरी बनाने के लिए ग्राइंडर में चला दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ लौकी बच्चों को किसी प्रकार की एलर्जी नहीं करती है इसलिए सबसे अच्छा भोजन माना जाता है ।
- ‡ प्यूरी के लिए लौकी छोटे आकार की लें और उसपर किसी प्रकार के धब्बे या काले निशान नहीं होने चाहिएँ।
- ‡ लौकी में 90% पानी होता है इसलिए छोटे बच्चों के पाचन के लिए यह बहुत अच्छा होता है।
- ‡ इसको लेने से बच्चों को कब्ज की शिकायत में भी आराम मिलता है।
- ‡ लौकी में कैल्शियम, मैग्निशियम और विटामिन ए और सी भी प्रचुर मात्रा में होते हैं।



## शकरकंद प्यूरी

आयु : छह माह के बाद दी जा सकती है

सामग्री :

- ‡ एक मध्यम आकार की शकरकंद
- ‡ चुटकी भर दालचीनी पाउडर/ 1 चुटकी इलायची पाउडर (वैकल्पिक)

### विधि:

- ‡ शकरकंद को 4 टुकड़ों में काट लें। वैसे भारत में मिलने वाले शकरकंद में बहुत सारे लंबे धागे जैसे फाइबर होता है जिसके कारण इसे काट कर टुकड़े करना मुश्किल होता है।
- ‡ अब इसे प्रेशर कुकर में 2 से 3 सीटी आने तक पका लें या फिर उबाल लें।
- ‡ इसे आप ओवन में 400 फ़ारनाइट पर 40 से 45 मिनट के लिए बेक भी कर सकती हैं। इसके लिए शकरकंद को एक फ़ॉयल पेपर में लपेट कर कांटे से गोद दें और फिर उसे बेक कर लें।
- ‡ अब उबालने के बाद या बेक करने के बाद शकरकंद का छिलका उतार लें और इसे ब्लेंडर में चला कर इसका मुलायम पेस्ट बना लें।
- ‡ इस प्यूरी में अब चुटकी भर दालचीनी मिला लें और सब को अच्छी तरह से मिला लें।
- ‡ हल्का गरम करके अपने लाडले को खिला दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ शकरकंद को चुनते समय हाथ लगा कर देखें और जो ठोस हो वही लें और साथ ही यह भी देखें की उसमें कोई काला निशान, धब्बा या दरार न हों।
- ‡ इसमें विटामिन ए और बीटा कैरोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है।
- ‡ इसमें फाइबर भी बहुत अच्छी मात्रा में होता है जिससे बच्चों को कब्ज में आराम आता है।

“इसमें विटामिन ए और बीटा कैरोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है”

“इसमें फाइबर भी बहुत अच्छी मात्रा में होता है जिससे बच्चों को कब्ज में आराम आता है”





## गाजर पालक प्यूरी

आयु : आठ माह के बाद दी जा सकती है

### सामग्री :

- ‡ 1 माध्यम आकार की गाजर
- ‡ 3-4 पालक के पत्ते
- ‡ चुटकी भर जीरा पाउडर
- ‡ थोड़ी सी हिंग.

### विधि:

- ‡ गाजर को साफ करके छील लें।
- ‡ पालक पत्तियों को धो कर साफ कर लें।
- ‡ गाजर को छोटे चौकोर टुकड़ों में और पालक की पत्तियों को बारीक काट लें।
- ‡ दोनों को एक साथ प्रेशर पैन में भाप में पका लें।
- ‡ दो सीटी आने के बाद गैस बंद कर दें।
- ‡ कुकर में से भाप निकल जाने के बाद गाजर और पालक को या तो हाथ से मसल लें या फिर ब्लेंडर में चला दें।
- ‡ ब्लेंडर में चलाते समय प्यूरी को पतला करने के लिए भाप वाला पानी न लें क्योंकि इससे प्यूरी नाइट्रेट के कारण खराब हो सकती है ।
- ‡ अब इसमें जीरा पाउडर मिला कर परोस दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिए:

- ‡ बच्चे के लिए गाजर के लिए कृपया प्रष्ठ 08 देखें
- ‡ पालक के पत्तों में कैल्शियम, विटामिन और खनिज पर्याप्त मात्रा में होते हैं।
- ‡ इसमें औक्सलेट और नाइट्रेट होता है इस कारण से बच्चे के आठ महीने से पूर्व शुरू करने के लिए मना किया जाता है।
- ‡ कुछ बच्चों में इसके कारण पेट में दर्द भी हो सकता है।

**“इसमें औक्सलेट और नाइट्रेट होता है इस कारण से बच्चे के आठ महीने से पूर्व शुरू करने के लिए मना किया जाता है”**



## सेब प्यूरी

आयु : पाँच महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री

‡ आधा सेब

### विधि:

- ‡ सेब को पानी से अच्छी तरह धो लें।
- ‡ अब इसका छिलका उतार कर इसके बीच के हिस्से से सारे बीज निकाल लें।
- ‡ जितना चाहिए उतना सेब अच्छी तरह काट लें।
- ‡ सेब को पकाने के विभिन्न तरीके हैं:
  1. आप भाप देने वाले बर्तन में सेब को भाप देकर पका सकती हैं। (भाप में पकाने से सेब के अधिकतर पोषक तत्व उसी में रहते हैं, नष्ट नहीं होते हैं।)
  2. सेब के टुकड़ों को एक कटोरी में लें और इसे पानी से भरे प्रेशर कुकर में रख दें और 4-5 सीटी आने तक पका लें (सीटी की संख्या सेब की क्वालिटी पर भी निर्भर करती है)। भाप के पूरी तरह से बाहर आ जाने पर उसमें से कटोरी को बाहर निकाल लें।
  3. एक भारी तले का बर्तन लें, एक कटोरी में पानी लेकर उसमें सेब के टुकड़े रख दें, इस ढक कर तब तक पकाएँ जब तक यह पूरी तरह से नरम न हो जाये।
- ‡ सेब को अच्छी तरह से पकाने के बाद या तो आप किसी भारी चम्मच से या किसी मेंशर से इसे अच्छी तरह से मसल लें आप इसे ब्लेंडर में डालकर मिला भी सकती हैं। अगर इसे पतला करना चाहती हैं तो इसमें पानी की जगह या तो माँ का दूध या पाउडर का दूध मिला लें।
- ‡ अब इसे अच्छी तरह से विषाणु मुक्त बर्तन में निकाल कर परोस लें ।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ सेब को कच्चा, भाप में पकाया हुआ या प्यूरी बना कर दें, हर तरह से अच्छा लगता है।
- ‡ सेब की सौस/प्यूरी से कब्ज की शिकायत हो सकती है।
- ‡ सेब के जूस से कब्ज में आराम आता है।
- ‡ दालचीनी मिलने से इसका स्वाद बढ़ जाता है।

**“सेब में अच्छी मात्रा में फाइबर और विटामिन सी होता है”**



## नाशपाती प्यूरी

आयु : पाँच महीने के बाद दी जा सकती है

**सामग्री:**

‡ एक पकी हुई नाशपाती

**विधि:**

‡ नाशपाती को अच्छी तरह से धो लें उसका छिलका निकाल कर उसका गूदा निकाल लें।

‡ अब इसे जरूरत के अनुसार काट लें।

‡ एक भारी तले वाले बर्तन में पानी भरकर अब नाशपाती इसमें डाल कर उबाल आने दें, इसे ढक कर तब पकाएँ जब तक वो बिलकुल नरम न हो जाएँ।

‡ नाशपाती के पक जाने के बाद या तो आप इसे किसी भारी चम्मच से या मेशर से मसल लें या फिर ब्लेंडर में डालकर मिला लें।

‡ अगर आप इसे और पतला करना चाहें तो पानी की जगह इसमें माँ का दूध या डिब्बे का दूध मिला दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

‡ इस्तेमाल के लिए नाशपाती को लेते समय देख लें की उसके छिलके पर कोई दाग न हो।

‡ नाशपाती खाने से बच्चे को कब्ज में आराम आता है।

‡ जिन बच्चों को खाना पलटने या गर्ड की शिकायत हो उनके लिए यह भोजन बहुत अच्छा है

‡ नाशपाती को कच्चा, या थोड़ा सा उबाल कर अथवा भाप में पका कर, कैसे भी खाएं, स्वाद में अच्छा लगता है।

‡ नाशपाती में दालचीनी पाउडर मिलाने से इसका स्वाद बढ़ जाता है।

‡ इसमें विटामिन सी और फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है।



**“इसमें विटामिन सी और फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है”**



## सेब नाशपाती दालचीनी प्यूरी



### सामग्री:

- ‡ ½ पका हुआ सेब
- ‡ ½ पकी हुई नाशपाती

### विधि:

- ‡ प्यूरी बनाने के लिए एक लाल रसीला सेब और ठोस नाशपाती लें। इन दोनों को अच्छी तरह पानी से धो लें।
- ‡ दोनों फलों का छिलका उतार कर, गूदा निकाल कर बीज भी निकाल लें।
- ‡ अब सेब और नाशपाती को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ चुटकी भर दालचीनी भी डाल दें। अब इस बर्तन को ढक कर तब तक पकाएँ जब तक यह पूरी तरह से नरम न हो जाएँ।
- ‡ पकाने के बाद या तो आप इसे किसी भारी चम्मच से या मेशर से मसल लें या फिर ब्लेंडर में डालकर मिला लें। इसे पतला करने के लिए इसमें पानी न मिला कर इसमें माँ का दूध या डिब्बे का दूध मिला दें।
- ‡ अब इसे अच्छी तरह से विषाणु मुक्त बर्तन में निकाल कर परोस लें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ बच्चे के लिए सेब: कृपया पृष्ठ 17 देखें
- ‡ बच्चे के लिए नाशपाती: कृपया पृष्ठ 18 देखें



## केला प्यूरी

आयु : पाँच महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ 1 माध्यम आकार का पका हुआ केला
- ‡ चुटकी भर इलायची पाउडर - इच्छा हो तो

### विधि:

- ‡ केले को छील कर छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ अब इसे कांटे या ब्लेंडर की सहायता से मसल लें ।
- ‡ इसमें अगर है तो, इलायची मिला दें, पचाने में आसानी हो सकती है।

“केले में पोटेशियम, विटामिन और फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होती है”

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ यह विश्व का सबसे अधिक पौष्टिक भोजन माना जाता है।
- ‡ प्यूरी बनाने के लिए केला वह लें जो थोड़ा पीला और हरा हो और ठोस हो तथा उसमें कोई धब्बा न हो।
- ‡ प्यूरी बनने के बाद इसका रंग बदल कर भूरा हो जाता है जो एक सामान्य बात है।
- ‡ केले में पोटेशियम, विटामिन और फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होती है।
- ‡ अधिक मात्रा में केला खाने से कब्ज भी हो सकता है।
- ‡ केले को एक अच्छा तुरंत खाने लायक भोजन भी माना जाता है क्योंकि इसे पचाना बहुत आसान होता है।



## पपीता प्यूरी

आयु : छह महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

‡ आधा पका हुआ पपीता

### विधि:

‡ पपीते को छील कर इसके बीज निकाल दें।

‡ अब इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें ।

‡ अब इसे प्यूरी बनाने के लिए कांटे या ब्लेंडर की सहायता से मसल लें ।

**“पपीते का सेवन भोजन पचाने और कब्ज रोकने में सहायक होता है”**

### कुछ बातें जो जाननी चाहिए :

‡ प्यूरी बनाने के लिए पपीता लेते समय ध्यान रखें की उसका रंग थोड़ा पीला-हरा हो और उसे थोड़े समय के लिए पकने को घर में रख दें।

‡ जैसे ही पपीता, पका हुआ दिखाई दे, उसे तुरंत इस्तेमाल कर लें, नहीं तो यह बहुत जल्द खराब होता है।

‡ पपीते में विटामिन सी, ए और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं।

‡ पपीते का सेवन भोजन पचाने और कब्ज रोकने में सहायक होता है।



## पपीता केला प्यूरी

आयु : छह महीने के बाद दी जा सकती है

केले के लिए कृपया पृष्ठ 20 देखें

पपीता के लिए कृपया पृष्ठ 21 देखें

### सामग्री:

- ‡ 1 पका केला
- ‡ ½ पका पपीता

### विधि :

- ‡ दोनों फलों की अलग से प्यूरी बनाएँ और फिर आपस में मिला दें।
- ‡ विषाणु मुक्त बर्तन में परोस दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ प्यूरी बनाने के लिए पपीता लेते समय ध्यान रखें की उसका रंग थोड़ा पीला-हरा हो और उसे थोड़े समय के लिए पकने को घर में रख दें।
- ‡ जैसे ही पपीता, पका हुआ दिखाई दे, उसे तुरंत इस्तेमाल कर लें, नहीं तो यह बहुत जल्द खराब होता है।
- ‡ पपीते में विटामिन सी, ए और एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं।
- ‡ । पपीते का सेवन भोजन पचाने और कब्ज रोकने में सहायक होता है। संभव है बच्चों को केवल पपीता खाने में स्वाद न लगे, इसलिए केला साथ में बनाने से यह भोजन अधिक स्वादिष्ट और पोषक भी हो जाता है।



## अवाकादो प्यूरी

आयु : पाँच महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

‡ आधा अवाकादो

### विधि:

- ‡ प्यूरी बनाने के लिए अवाकादो को काट लें ।
- ‡ अब इसके छिलके से गूदे को अलग कर लें।
- ‡ इस गूदे को कांटे से मसल लें या ब्लेंडर में मिला दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ यह सबसे अच्छा तुरंत खाने वाला भोजन है।
- ‡ आपको वह अवाकादो लेना है जिसका रंग गहरा हरा हो और छूने में ठोस हो।
- ‡ इसमें आन्सेचुरेटिड फैट बहुत अधिक होती है जो बच्चों के मस्तिष्क और नर्वस सिस्टम की वृद्धि और विकास में बहुत सहायक होता है।
- ‡ इसमें बीटा कैरोटेन, विटामिन बी, पोटेशियम और कैरोटीनॉयड ल्यूटिन की मात्रा भी काफी होती है।



“इसमें आन्सेचुरेटिड फैट बहुत अधिक होती है जो बच्चों के मस्तिष्क और नर्वस सिस्टम की वृद्धि और विकास में बहुत सहायक होता है”





## कीवी प्यूरी

आयु : आठ महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

‡ 1 कीवी फल

### विधि:

‡ इस फल का छिलका उतार लें।

‡ अब इसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें।

‡ इन टुकड़ों को अब आप भाप में पका लें।

‡ ठंडा होने के बाद अब इसे ब्लेंडर में चला कर मिला लें।

‡ अगर आप चाहें तो इसे या तो छलनी से छान लें जिससे बीज बिलकुल निकल जाएँ या फिर ऐसे ही परोस दें क्योंकि बीज गले में फँसेंगे नहीं और कोई नुकसान नहीं करते हैं।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

‡ कीवी ऐसी होनी चाहिए जिसका छिलका बिलकुल साफ हो और छूने में सख्त हो।

‡ इसमें फाइबर, विटामिन ए और सी काफी मात्रा में होते हैं।

‡ कीवी खाने से कुछ बच्चों को गैस की शिकायत हो सकती है, इसके अलावा डायपर वाली खुजली या मुँह में छाले जैसी तकलीफ हो सकती है। इसलिए यदि आपको बच्चे को एलर्जी की शिकायत हो तो उसे कीवी खाने के लिए न दें।

‡ अगर बच्चे को कीवी यूँ ही हाथ में दे दी जाए तो उसका स्वाद भी अच्छा लग सकता है लेकिन यदि आपका नन्हा बच्चा प्यूरी ही खाना चाहे तो आप इस रेसिपी की मदद ले सकती हैं।

“कीवी खाने से कुछ बच्चों को गैस की शिकायत हो सकती है, इसके अलावा डायपर वाली खुजली या मुँह में छाले जैसी तकलीफ हो सकती है”

## सब्जियों के साथ चिकन प्यूरी



आयु : सात महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ एक चिकन की रान का टुकड़ा (बोनलेस)
- ‡ एक कप सब्जियाँ जिसमें गाजर, आलू, हरी फली और पालक हो
- ‡ चुटकी भर जीरा पाउडर

### विधि:

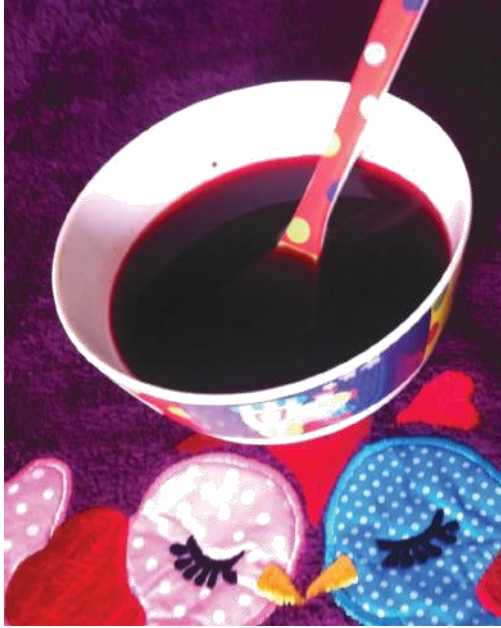
- ‡ सभी सब्जियों को प्रेशर कुकर में 2-3 सीटियों के साथ पका लें।
- ‡ जब यह ठंडा हो जाये तो इसे ब्लेंडर में चला कर इसकी प्यूरी बना लें।
- ‡ अब इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए जीरा पाउडर मिला दें।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ यह प्यूरी प्रोटीन और आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर है।
- ‡ बच्चों के लिए चिकन का रान वाला हिस्सा और टांग का मांस बहुत पोषक होता है क्योंकि इसमें आयरन काफी मात्रा में होता है।
- ‡ बच्चों के लिए ओर्गेनिक चिकन अधिक फायदेमंद होता है।



“बच्चों के लिए चिकन का रान वाला हिस्सा और टांग का मांस बहुत पोषक होता है क्योंकि इसमें आयरन काफी मात्रा में होता है”



### कुछ बातें जो जाननी चाहिए :

- ‡ गाजर के लिए कृपया पृष्ठ 08 देखें
- ‡ चुकंदर के लिए कृपया पृष्ठ 11 देखें

## गाजर चुकंदर सूप

आयु : छह महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ 1 मध्यम आकार की गाजर
- ‡ 1 मध्यम आकार का चुकंदर

### विधि:

- ‡ गाजर और चुकंदर को साफ करके उसका छिलका उतार लें।
- ‡ अब इन दोनों सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- ‡ इसके बाद दोनों सब्जियों को प्रेशर कुकर में रख कर उबाल लें।
- ‡ इसके बाद दोनों सब्जियों को प्रेशर कुकर में रख कर उबाल लें।
- ‡ इसके बाद इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें।
- ‡ जब यह ठंडा हो जाये तो इसे ब्लेंडर में चला कर छलनी से छान लें या फिर सूप बनाने के लिए हाथ से अच्छी तरह से निचोड़ कर मसल लें।
- ‡ अब तैयार सूप में थोड़ा सा जीरा पाउडर मिला लें।
- ‡ अगर चाहें तो इस सूप को हल्का गरम ही अपने बच्चे को आप दे सकती हैं।



## सब्जियों का सूप

आयु : सात महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ 1 चम्मच घी
- ‡ ½ चम्मच जीरा
- ‡ चुटकी भर हल्दी पाउडर
- ‡ 2 लहसुन की कुचली हुई कली
- ‡ ½ प्याज कटा हुआ
- ‡ ½ टमाटर कटा हुआ

“इस बात का ध्यान रखें की बच्चे को सूप देने से पहले स्वयं इसको जांच लें जिससे वो इसे आसानी से ले सके”

### कुछ बातें जो जाननी चाहिए :

- ‡ सूप बनाने के लिए आप बच्चे की पसंद के अनुसार ही सब्जियों का चयन करें।
- ‡ सामान्य रूप से सूप के लिए सब्जी में आप गाजर, चुकंदर, आलू, घिया, चिचिंडा, तुरई, सफ़ेद कद्दू, पालक के पत्ते ले सकती हैं।
- ‡ सजाने के लिए धनिया पत्ते भी लिए जा सकते हैं ।

### विधि :

- ‡ सबसे पहले कुकर में घी गरम करें।
- ‡ अब इसमें जीरा मिला दें और उसे गरम होने दें।
- ‡ इसके बाद इसमें प्याज मिलाकर थोड़ा सा भून लें।
- ‡ अब कटे हुए टमाटर मिलाकर गलने तक सबको भून लें।
- ‡ अब इसमें हल्दी पाउडर मिला दें।
- ‡ इसके बाद इसमें सारी सब्जियाँ मिला दें।
- ‡ दो कप पानी इसमें मिला दें।
- ‡ कुकर बंद करके इसमें 2 सीटियाँ आने दें, (यदि आपने चुकंदर भी लिया है तो सीटियाँ अधिक आएंगी)
- ‡ इसके बाद ठंडा होने के बाद इसे धनिया पत्ते से सजाकर मिक्सी में चला दें।
- ‡ जब आप बच्चे के लिए सूप पहली बार बना रहें हो तो बच्चे को देने से पहले सूप को छलनी से छान कर केवल उसका पानी ही दें। जब बच्चा इसे पसंद करने लगे तो सब्जी और पानी को एक साथ ब्लेंडर में चलाकर भी दिया जा सकता है।
- ‡ इस सूप को दूसरी तरह से बनाने के लिए आप कुकर में सभी सब्जियों को बिना घी में भुने भी 2-3 सीटी के लिए रख सकती हैं।



## चिकन सूप

आयु : सात महीने के बाद दी जा सकती है

### विधि :

- ‡ कुकर में घी गरम करें।
- ‡ अब इसमें जीरा डालकर उसे गरम होने दें।
- ‡ धनिया के बीज इसमें मिलाएँ ।
- ‡ कुटा हुआ अदरक और लहसुन डालकर थोड़ा सा भून लें ।
- ‡ प्याज को डालकर गुलाबी होने तक भून लें।
- ‡ टमाटर मिला कर अच्छी तरह से भून लें।
- ‡ इसके बाद इसमें हल्दी मिला दें।
- ‡ इसके बाद इसमें चिकन मिला कर इसके पानी छोड़ने तक हल्का भून लें
- ‡ अब इसमें 2 कप पानी मिलाएँ।
- ‡ इसके बाद कुकर बंद करके इसे 2-3 सीटी आने दें।
- ‡ सूप बनाने के बाद ठंडा होने दें और धनिया पत्ते से सजा लें।
- ‡ बच्चे के आठ माह होने से पहले इसे छान कर ही दें ।
- ‡ आठ महीने के बाद सबको एक साथ ब्लेंडर में मिलाकर फिर बच्चे को दिया जा सकता है।

### सामग्री:

- ‡ 2 चिकन की रान के टुकड़े
- ‡ 2 चम्मच मक्खन
- ‡ ½ चम्मच जीरा
- ‡ ½ इंच लंबा अदरक कुटा हुआ
- ‡ 2 कली कुचली हुई लहसुन की
- ‡ 1 प्याज कटी हुई
- ‡ 1 टमाटर कटा हुआ
- ‡ चुटकी भर हल्दी

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ चिकन सूप में सबसे अधिक प्रोटीन और आयरन होता है।
- ‡ चिकन के रान का हिस्सा सबसे अधिक आयरन वाला होता है।
- ‡ बच्चे के लिए सूप बनाते समय ओर्गेनिक चिकन सबसे अच्छा रहता है।

“चिकन सूप में सबसे अधिक प्रोटीन और आयरन होता है”







## चावल अनाज दलिया

### सामग्री:

- ‡ 2 बड़े चम्मच घर का बना हुआ चावल-अनाज दलिया पाउडर
- ‡ ½ कप पानी

### विधि :

- ‡ पानी में थोड़ा सा उबलने के लिए रख दें।
- ‡ चावल-अनाज पाउडर को इस पानी में मिला दें और गांठें बनने से रोकने के लिए इसे लगातार चलाते रहें
- ‡ इसे तब तक चलाएं जब तक यह गाढ़ा और चिकना न हो जाये।
- ‡ इसे और अधिक पतला करने के लिए माँ का दूध और डिब्बे का दूध भी मिलाया जा सकता है।
- ‡ पूरी रेसिपी की क्रमवार तस्वीरें आप [यहाँ](#) देख सकती हैं

“स्वाद बढ़ाने के लिए फलों और सब्जी की प्यूरी भी इसमें मिलाई जा सकती है”



## अनाज दलिया खिचड़ी

आयु : सात महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ 2 बड़े चम्मच दलिया
- ‡ ½ चम्मच भुना बादाम पाउडर
- ‡ 1 चम्मच गुड

### विधि:

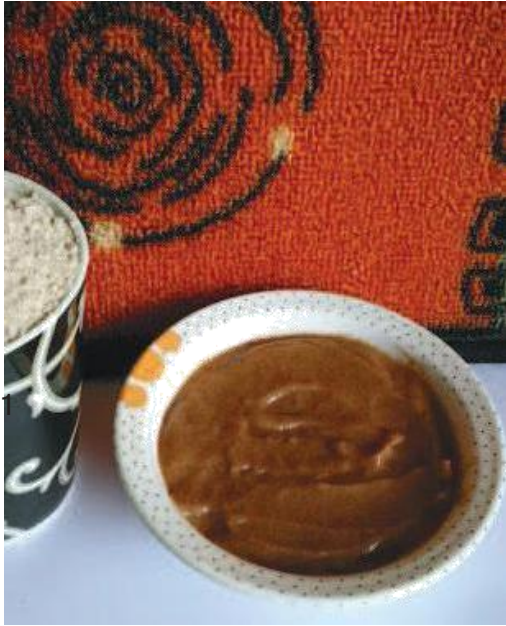
- ‡ 1 कप पानी प्रेशर कुकर में डालकर दलिये को 3 सीटी आने तक पका लें ।
- ‡ जब यह ठंडा हो जाये तो इसे ब्लेंडर में डालकर मिला लें।
- ‡ अब इसमें बादाम पाउडर, गुड का पानी मिलाकर परोस ।
- ‡ अगर आप चाहें तो मीठे के लिए गुड के स्थान पर केले या सेब की प्यूरी को भी मिला सकती हैं।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ बच्चों के लिए दलिया बनाते समय ओर्गेनिक अनाज ही लें।
- ‡ गेहूं में आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बहुत अधिक होते हैं।
- ‡ बच्चों को इसे देने से उन्हें कब्ज में भी आराम मिलता है।
- ‡ बादाम इस रेसिपी का स्वाद बढ़ा सकते हैं।

“गेहूं में आयरन,  
फोलिक एसिड और  
विटामिन बहुत अधिक  
होते हैं”

यदि आप चाहें तो दलिये को अच्छी सुगंध आने तक भून भी सकती हैं और उसके बाद इसका पाउडर बना लें। इसे 10 मिनट के लिए कुकर में बनाया जा सकता है और पूरा बनने के बाद इसमें बादाम का पाउडर भी मिलाया जा सकता है।



## रागी दलिया

आयु : छह महीने के बाद दी जा सकती है

### सामग्री:

- ‡ एक बड़ा चम्मच घर का बना हुआ रागी का पाउडर
- ‡ ½ कप पानी (आवश्यकता के आधार पर कम या अधिक किया जा सकता है।
- ‡ चम्मच गुड का शर्बत

### विधि :

- ‡ रागी पाउडर और पानी को इस तरह मिलाएँ की उसमें गांठें न पड़ें।
- ‡ अब इसे धीमी आंच पर 5 से 10 मिनट के लिए पकाएँ जिससे रागी अच्छी तरह पक जाये।
- ‡ अब इसमें गुड का शर्बत मिलाएँ और बच्चे के लिए परोस लें ।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ बच्चों के लिए घर का बना हुआ रागी का पाउडर सबसे अच्छा होता है।
- ‡ इसमें आयरन और कैल्शियम सबसे अधिक होता है।
- ‡ प्रोटीन के लिए रागी सबसे अच्छा स्रोत है और बच्चों का दूध छुड़ाने के लिए यह सबसे अच्छा भोजन है ।

“प्रोटीन के लिए रागी सबसे अच्छा स्रोत है और बच्चों का दूध छुड़ाने के लिए यह सबसे अच्छा भोजन है”



# हैल्थ मिक्स दलिया

आयु : सात महीने के बाद दी जा सकती है

यह दालों और अनाज के गुणों से मिलकर बना है और बच्चों को दिये जाने वाले सबसे अधिक पौष्टिक भोजन है।

बच्चों को दूध छुड़ाने के लिए दिये जाने वाले भोजन में सबसे अच्छा भोजन है।

“यह दालों और अनाज के गुणों से मिलकर बना है और बच्चों को दिये जाने वाले सबसे अधिक पौष्टिक भोजन है”



## सामग्री:

- ‡ 2 बड़े चम्मच घर का बना हैल्थ मिक्स पाउडर
- ‡ ½ कप पानी
- ‡ स्वादानुसार गुड का शर्बत

## विधि :

- ‡ हैल्थ मिक्स पाउडर को पानी से इस तरह मिलाएँ जिससे उसमें गांठें न पड़े।
- ‡ इसे धीमी आंच पर रखकर तब तक पकाएँ जब तक दलिया पूरी तरह न पक जाये।
- ‡ मीठा स्वाद देने के लिए इसे अब गुड का शर्बत मिलाएँ।

# ओट्स दलिया

ओट्स सबसे अच्छा और सबसे कम एलर्जी देने वाला भोजन है।

जब भी आप बच्चे के लिए ओट्स लेती हैं तो उसके पैकेट पर लिखी सामग्री के नाम अच्छी तरह देखें की यह ओट्स है या जौ का आटा है।

ओट्स में किसी भी अन्य अनाज की तुलना में सबसे अधिक घुलने वाला फायबर होता है। इसमें सैचुरेटेड फैट भी बहुत कम होती है और सोडियम और कोलेस्ट्रॉल भी सबसे कम होते हैं।

ओट्स में मैगनेशियम की अधिकतम मात्रा और थियमीन, मैंगनीज और फोस्फोरस भी अधिकतम होते हैं।

ओट्स एकमात्र अनाज है जिसमें प्रोटीन एक फली के रूप में होता है और उसमें प्रोटीन इकट्ठा होता है ।

ओट्स प्रोटीन सोया प्रोटीन, मांस, दूध और अंडे प्रोटीन की मात्रा के बराबर होता है।

**“ओट्स प्रोटीन सोया प्रोटीन, मांस, दूध और अंडे प्रोटीन की मात्रा के बराबर होता है”**

आयु : छह माह के बाद दिया जा सकता है

## सामग्री :

- ‡ 2 बड़े चम्मच साबुत या ओट्स का पाउडर
- ‡ 1 कप पानी

## विधि :

- ‡ एक बर्तन में पानी डाल लें।
- ‡ अब इस पानी में उबाल आने दें।
- ‡ इस उबलते पानी में ओट्स को मिला दें ।
- ‡ पकने तक इसे गैस पर रखें।
- ‡ अगर आप इसे थोड़ा पतला करना चाहें तो माँ का दूध या डिब्बे का दूध भी मिला सकती हैं।







## सेब ओट्स दलिया

### सामग्री :

- ‡ ½ सेब
- ‡ 2-3 बड़ा चम्मच साबुत या पाउडर ओट्स

### Method :

- ‡ आधे सेब को धोकर छील लें।
- ‡ अब इन्हें मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें।
- ‡ एक बर्तन लेकर उसमें पानी उबालें और ओट्स मिला दें।
- ‡ अब इसमें कटे हुए सेब भी मिला दें ।
- ‡ दलिये के अच्छी तरह से गलने तक और सेब के बिलकुल नर्म होकर मसले जाने तक इसे पकाएँ।
- ‡ अब इसे ब्लेंडर में चला कर मिला लें।
- ‡ आपका स्वादिष्ट सेब ओट्स दलिया तैयार है।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ :

- ‡ सेब के लिए पृष्ठ 16 देखें
- ‡ ओट्स के लिए पृष्ठ 32 देखें

“सेब क्यूंकी स्वाद में मीठे होते हैं इसलिए इसमें मिश्री या गुड़ मिलाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यदि फिर भी आप चाहें तो चुटकी भर मिश्री इसमें मिला लें”

# सूजी /रवा दलिया

आयु - ठोस आहार शुरू करने के बाद और छह माह के बाद दिया जा सकता है

## सामग्री विधि :

- सूजी - 1 कप  
घी- 2 बड़े चम्मच  
मिश्री, चीनी या गुड़ -इच्छानुसार  
इलायची पाउडर - 1 चुटकी  
पानी - 3 कप
- ‡ तवे पर सूखी सूजी को भून लें । इसके लिए सूजी को पाउडर या साबुत रूप में ली जा सकती है
  - ‡ बर्तन में 3 कप पानी गरम करें और उबलने दें
  - ‡ उबलते पानी में भुनी हुई सूजी को धीरे-धीरे मिला लें
  - ‡ जब सूजी 1/3 के लगभग पक जाये तो इसमें मिश्री या चीनी मिलाएँ और लगातार चलाते रहें जिससे इसमें गांठें न पड़ें
  - ‡ जब चीनी और सूजी आपस में अच्छी तरह से मिल जाये और लगे की सूजी ¾ के लगभग पक गयी है तो इसमें घी मिला दें ।
  - ‡ जब सूजी अच्छी तरह से पक जाये तो गैस बंद कर दें। अब इसमें स्वाद और खुशबू के लिए इलायची पाउडर मिलाया जा सकता है। अगर इसे पतला करना है तो इसमें माँ का दूध या पाउडर का दूध भी मिलाया जा सकता है।



“यह आसानी से पचने वाला और बच्चे का आसानी से पेट भरने वाला भोजन है इसीलिए सूजी की खीर बच्चों के रात के खाने के लिए सबसे अच्छा भोजन है”

## कुछ बातें जो जाननी चाहिए :

### कुछ बातें जो जाननी चाहिए :

- ‡ हमेशा अच्छे ब्रैंड की ही सूजी लें, कभी भी स्थानीय सूजी न लें.
- ‡ यह आसानी से पचने वाला और बच्चे का आसानी से पेट भरने वाला भोजन है इसलिए सूजी की खीर बच्चों के रात के खाने के लिए सबसे अच्छा भोजन है।
- ‡ सूजी या रवा का निर्माण आटे को पीसने के दौरान होता है
- ‡ इसमें खाने वाला फाइबर और कार्बोहाइड्रेट बहुत अधिक मात्रा में होता है। इसके अतिरिक्त इसमें कोलेस्ट्रॉल बिलकुल नहीं होता बल्कि इसमें थीयामिन और सेलेनियम अच्छी मात्रा में होता है।

## मखाना दलिया



“इन्हें यात्रा में भी बहुत आराम से खाया जा सकता है”

### विधि:

- ‡ इन्हें आधा काट लें जिससे अंदर के कीड़ों को देखा जा सके
- ‡ इन्हें सुनहरा भूरा होने तक सूखा भून लें
- ‡ भुने हुए मखाने अब पीस कर पाउडर बना लें
- ‡ महीन पाउडर के लिए इसे अब छलनी से छान लें।
- ‡ इसे हवा बन्द डिब्बे में बंद करके लंबे समय के लिए रखा जा सकता है।
- ‡ इसे हवा बन्द डिब्बे में बंद करके लंबे समय के लिए रखा जा सकता है।
- ‡ जब भी जरूरत हो तो 2 बड़े चम्मच, 30 मिलि गरम पानी में इस तरह मिला लें जिससे गांठें न पड़ें और इसके बाद इसे परोस लें ।
- ‡ जब बच्चे थोड़े बड़े हो जाएँ तो इसमें थोड़ा सा नमक और जीरा पाउडर भी स्वाद बढ़ाने के लिए मिलाये जा सकते हैं।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ :

- ‡ 1 औंस मखानों में लगभग 5 ग्राम प्रोटीन होता है
- ‡ मखानों में प्रोटीन, माइग्निशियम, पोटेशियम और फोस्फोरस बहुत अधिक होता है
- ‡ मखानों को किसी भी किराने की दुकान से लिया जा सकता है, बस इस बात का ध्यान रखें की उसमें कुछ और न मिला हो

## सेब चावल दाल दलिया



सेब के लिए पृष्ठ 17 देखें  
चावल के लिए पृष्ठ 06 देखें

### विधि:

- ‡ सेब को धो कर छील लें
- ‡ अब इसे छोटे टुकड़ों में काट लें
- ‡ एक बर्तन में पानी उबाल लें
- ‡ अब इसमें चावल का पाउडर इस तरह मिलाएँ की उसमें गाँठें न पड़ें
- ‡ अब इसमें कटे हुए सेब के टुकड़े मिलाएँ
- ‡ इसे गाढ़े होने तक चलाएं और सेब तथा चावल को अच्छी तरह से पकने दें
- ‡ अब गैस बंद करके इसे मिक्सर में चला दें जिससे मुलायम हो सके।

### सामग्री

2 बड़े चम्मच घर का बना दाल चावल पाउडर  
½ सेब  
½ कप पानी

“सेब को एक और विधि के अनुसार भाप में भी पकाया जा सकता है और इसके बाद इसकी प्यूरी बना कर दाल चावल पाउडर में मिलाया जा सकता है”



## खिचड़ी

आयु - 7 महीने के बाद दिया जा सकता है

### सामग्री

- ‡ 2/3 कप चावल
- ‡ 1/3 कप मूंग या अरहर दाल
- ‡ 2 लहसुन इच्छानुसार
- ‡ हींग- अगर इच्छा हो तो
- ‡ घी

### विधि :

- ‡ दाल और चावल को धोकर आधे घंटे के लिए भिगो कर रख दें
- ‡ इसके बाद पानी को निकाल दें।
- ‡ एक प्रेशर कुकर में दाल, चावल, लहसुन और हींग को मिला कर रख दें।
- ‡ अब इसमें 3 कप पानी मिला दें।
- ‡ 3 सीटी आने तक प्रेशर कुकर में इसे पका लें (एक सीटी आने तक गैस तेज रखें और उसके बाद गैस को मध्यम आंच पर कर दें).
- ‡ जब भाप पूरी तरह से निकल जाये तो इसमें घी मिला दें और फिर परोस लें।







## टमाटर खिचड़ी

बच्चे के लिए टमाटर के लिए कृपया पृष्ठ 47 देखें

### सामग्री:

- ‡ 2/3 कप चावल.
- ‡ 1/3 कप अरहर या मूंग दाल.
- ‡ 1 प्याज.
- ‡ 1 टमाटर.
- ‡ 1/2 चम्मच जीरा साबुत या 1/2 चम्मच जीरा पाउडर.
- ‡ चुटकी भर हल्दी पाउडर.
- ‡ लहसुन- 2 (वैकल्पिक)
- ‡ घी

### विधि:

- ‡ दाल और चावल को धोकर आधे घंटे के लिए भिगो कर रख दें.
- ‡ इसके बाद पानी को निकाल दें।
- ‡ प्याज और टमाटर को काट लें
- ‡ प्रेशर कुकर में घी मिला दें
- ‡ अब इसमें जीरा मिलाकर उसे थोड़ा गरम होने दें।
- ‡ कुकर में कटी हुई प्याज डालकर थोड़ा सा गुलाबी होने तक भून लें।
- ‡ अब इसमें टमाटर मिला लें ।
- ‡ हल्दी पाउडर मिला लें।
- ‡ अब इसके किनारों तक घी छोड़ें, इतना इसे भून लें।
- ‡ अब इसमें धुले हुए दाल और चावल मिला दें
- ‡ 3 कप पानी अब इसमें मिला लें।
- ‡ 3 सीटी आने तक उसे छोड़ दें।
- ‡ जब भाप निकल जाये तो इसे अच्छी तरह से मसल कर परोस दें।

कृपया ध्यान दें

“कुछ बच्चों को टमाटर से परेशानी जैसे डायपर रैश हो सकते हैं, इसलिए टमाटर को पहले जूस या सूप के रूप में दें और अगर नुकसान न हो तभी यह रेसिपी बना कर दें। यदि आपका बच्चा टमाटर हजम नहीं कर पाता है तो आप इसमें एक या दो चम्मच इमली का पानी इसमें मिला दें तो खट्टा स्वाद आ जाएगा”



## गाजर खिचड़ी

बच्चे के लिए गाजर के लिए कृपया पृष्ठ 08 देखें

### सामग्री

- ‡ 2/3 कप चावल.
- ‡ 1/3 कप अरहर या मूंग दाल
- ‡ 1 प्याज
- ‡ 1 टमाटर
- ‡ 1 घिसा हुआ गाजर
- ‡ 1/2 चम्मच जीरा सबूत या 1/2 चम्मच जीरा पाउडर.
- ‡ Aचुटकी भर हल्दी पाउडर.
- ‡ लहसुन - 2 (वैकल्पिक)
- ‡ घी

### विधि:

- ‡ दाल और चावल को धोकर आधे घंटे के लिए भिगो कर रख दें.
- ‡ इसके बाद पानी को निकाल दें।
- ‡ प्रेशर कुकर में घी मिला दें
- ‡ अब इसमें जीरा मिलाकर उसे थोड़ा गरम होने दें।
- ‡ कुकर में कटी हुई प्याज डालकर थोड़ा सा गुलाबी होने तक भून लें।
- ‡ अब इसमें टमाटर मिला दें।
- ‡ घिसा हुआ गाजर मिला लें।
- ‡ हल्दी पाउडर मिला लें.
- ‡ इसे तब तक भूनें जब तक घी, किनारा न छोड़ दें।
- ‡ अब इसमें धुले हुए दाल और चावल मिला दें।
- ‡ अब इसमें 3 कप पानी मिला दें और थोड़ा सा भून लें
- ‡ अब इसमें 3 सीटी आने दें, (1 सीटी तक गैस तेज आंच पर रखें और 2 सीटी के लिए गैस को मध्यम आंच पर कर दें।).
- ‡ जब भाप निकल जाये तो थोड़ा सा मसल लें और परोस दें।





“इसमें नाइट्रेट और कुछ ऐसे तत्व होते हैं जिनसे बहुत छोटे बच्चों को परेशानी हो सकती है इसलिए आठ महीने से पूर्व न दें”

## पालक खिचड़ी

### सामग्री:

- ‡ 2/3 कप चावल.
- ‡ 1/3 अरहर या मूंग दाल.
- ‡ 1 प्याज
- ‡ 1 टमाटर.
- ‡ 10 पालक के पत्ते
- ‡ 1/2 चम्मच जीरा साबुत या 1/2 चम्मच जीरा पाउडर.
- ‡ चुटकी भर हल्दी पाउडर.
- ‡ लहसुन – 2 (वैकल्पिक)
- ‡ घी

### विधि:

- ‡ दाल और चावल को धोकर आधे घंटे के लिए भिगो कर रख दें.
- ‡ इसके बाद पानी को निकाल दें।
- ‡ प्याज और टमाटर को काट लें.
- ‡ प्रेशर कुकर में घी मिला दें.
- ‡ अब इसमें जीरा मिलाकर उसे थोड़ा गरम होने दें।
- ‡ कुकर में कटी हुई प्याज डालकर थोड़ा सा गुलाबी होने तक भून लें।
- ‡ अब इसमें टमाटर मिला दें.
- ‡ अब इसमें पालक मिला दें
- ‡ अब इसमें हल्दी पाउडर मिला दें.
- ‡ किनारों तक घी छोड़ने तक इसे भून लें.
- ‡ धुले हुए दाल चावल मिलाकर थोड़ा सा भून लें.
- ‡ 3 कप पानी अब इसमें मिला लें
- ‡ अब इसमें 3 सीटी आने दें, (1 सीटी तक गैस तेज आंच पर रखें और 2 सीटी के लिए गैस को मध्यम आंच पर कर दें।).
- ‡ जब भाप निकल जाये तो ब्लेंडर में चला कर मिला लें और परोस लें।

## पोंगल

आयु - छह महीने से दिया जा सकता है



### सामग्री

- ‡ 1 कप चावल
- ‡ ½ मूंग दाल
- ‡ 1 चम्मच घी
- ‡ 1 चम्मच जीरा
- ‡ ¼ इंच घिसा हुआ अदरक
- ‡ थोड़े से करी पत्ते

### विधि:

- ‡ दाल और चावल को धो कर आधे घंटे के लिए भिगो कर रख दें.
- ‡ एक कुकर में घी गरम करें.
- ‡ अब इसमें जीरा डालें और उसे गरम होने दें
- ‡ इसमें अब घिसा हुआ अदरक मिला दें और करी पत्ते मिला कर एक मिनट के लिए हल्का सा भून लें।
- ‡ अब इसमें दाल और चावल मिला दें
- ‡ इनके बाद 5 कप पानी मिला लें
- ‡ धीमी आंच पर 4-5 सीटी आने दें ।
- ‡ जब यह ठंडा हो जाये तो करी पत्ते इसमें से निकाल दें और थोड़ा सा मसल कर परोस दें।



## घी चावल

### सामग्री:

- ‡ ½ कप पके चावल
- ‡ ½ ज़ीरा पाउडर
- ‡ 1 चम्मच घी.

### विधि:

- ‡ सारी सामग्री को एक साथ मिला लें और परोस दें
- ‡ अगर इसे पतला करना चाहें तो इसमें थोड़ा सा गरम पानी मिला लें.

“जब आप अपने बच्चे को पूर्ण भोजन के रूप में कुछ खास देना चाहें और अधिक कुछ करने का समय न हो तो घी चावल बहुत जल्दी और सरलता से बन सकते हैं”

### घी के फायदे

- ‡ इसको खाने से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है.
- ‡ सर्दी और खांसी रोकने में सहायक होती है
- ‡ बच्चे के हड्डियों और दांतों के विकास में यह सहायक होता है.
- ‡ एक चम्मच घी रोज लेने से बच्चे के विटामिन की जरूरत भी पूरी होती है.
- ‡ जो बच्चे दूध नहीं पचा पाते उन्हें भी यह भोजन बहुत सरलता से दिया जा सकता है





## उबला हुआ डोसा

आयु - छह महीने के बाद से दिया जा सकता है

### सामग्री:

‡ डोसे का घोल - 1

कलछी

‡ घी - 1 चम्मच

### डोसे का घोल कैसे तैयार करें?

डोसे का घोल बहुत आसानी से तैयार किया जा सकता है, इसके लिए 2 विधि हैं:

#### विधि 1:

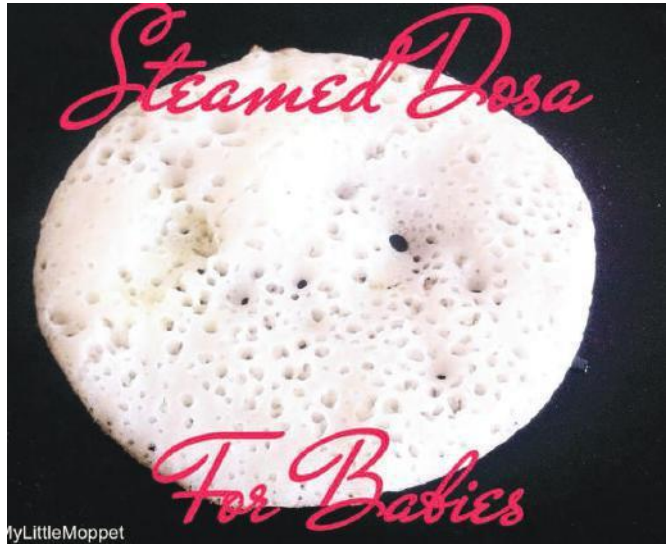
- ‡ 4 कप इडली चावल
- ‡ 1 कप साबुत उड़द दाल
- ‡ 1 चम्मच मेथी दाना

दाल और चावल को अलग-अलग धो कर 3 घंटों के लिए भिगो दें। वैसे तो साबुत उड़द दाल ही अच्छी रहती है लेकिन यदि आपको यह न मिले तो आप छिलका उड़द दाल का भी आप प्रयोग कर सकती हैं। इसके लिए आप पहले दाल को पीस लें, लेकिन ध्यान रहे की यह अधिक महीन न हो और चावल को भी पीस लें, लेकिन यह महीन पीसना होगा। अब इन दोनों को मिला दें। अब जरूरत के अनुसार इसमें पानी मिला दें। इस मिश्रण में नमक मिला दें और एक बड़े बर्तन में इसे खमीर उठने के लिए किसी गरम जगह पर 6-8 घंटों के लिए तब तक के लिए रख दें जब तक यह घोल बढ़ न जाये।

#### विधि 2:

यदि इडली चावल उपलब्ध नहीं है तो

- ‡ 3 कप चावल
- ‡ 1 कप उड़द दाल
- ‡ 2 बड़े चम्मच पोहा
- ‡ 1 चम्मच मेथी दाना



चावल को गरम पानी में भिगो दें और दाल को सामान्य तापमान वाले पानी में भिगो दें। शेष विधि वही है लेकिन पोहा को आप पीसने से 15 मिनट पहले भिगो दें।

### उबला हुआ डोसा बनाने की विधि:

- ‡ भोजन पकाने से पूर्व भोजन पकाने वाले और परोसने वाले सभी बर्तन विषाणु मुक्त घोल से या गरम पानी से विषाणु मुक्त कर लें।
- ‡ तवे को गरम करें।
- ‡ गरम होने के बाद अब इसपर गोलाकार आकृति में डोसे के घोल को फैला लें।
- ‡ जब तवे के घोल पर थोड़े से छेक उभर आयें तो घोल के चारों ओर और डोसे के ऊपर थोड़ा सा घी डाल दें।
- ‡ अब इसे किसी चीज से ढक दें जिससे यह पक जाये
- ‡ एक मिनट बाद ढक्कन उठा कर जब आप देखेंगी तो एक मुलायम डोसा पक चुका होगा और अब इसे तवे से उतार लें।
- ‡ उबला हुआ डोसा तैयार है।
- ‡ जो बच्चे अपना ठोस आहार अभी अपना भोजन शुरू कर रहे हैं उनके लिए पहले इसे गरम पानी के साथ मिलकर थोड़ा मसल लें और फिर खिलाएँ। बच्चे के सात महीने के बाद डोसे के साथ बच्चों के लिए तैयार चटनी पाउडर या टमाटर चटनी पाउडर के साथ भी खिला सकती हैं।

“दूसरे जूस की भांति इस जूस से गैस नहीं बनती है और इस कारण बच्चे इसे बहुत आसानी से पचा लेते हैं। इसे बच्चों के छठे माह के अंत या ठोस आहार शुरू करने के चार हफ्ते के बाद शुरू किया जा सकता है”

हफ्ते एक या 2 बार 2 चम्मच दिया जा सकता है, क्योंकि अधिक देने से बच्चों को कब्ज या दस्त की शिकायत हो सकती है।

## गाजर का जूस

बच्चों के लिए गाजर के लिए कृपया पृष्ठ 08 देखें

### सामग्री:

- ‡ 1 मध्यम आकार की गाजर

### विधि:

- ‡ गाजर को धो कर उसका छिलका उतार लें।
- ‡ अब गाजर को घिस लें (ध्यान रहे की जिसमें गाजर घिसें उसके छेक थोड़े छोटे हों)
- ‡ अपने हाथों को किसी अच्छे विषाणु मुक्त साबुन से धोने के बाद घिसी हुई गाजर को अपने हाथों में ले और उसे अपने हाथों से निचोड़ लें जिससे उसका रस एक कप में इकट्ठा किया जा सके।
- ‡ गाजर से जूस इस तरह निकाल लें की सिर्फ उसका भूसा ही पीछे रह जाये।
- ‡ अब इसे बच्चे को एक कप और चम्मच के साथ परोस दें ।



## अंगूर का जूस

आयु - 7 महीने से दिया जा सकता है

“शुरू में बच्चे को 2 बड़े चम्मच जूस दिया जा सकता है और 8 महीने बाद इसे बढ़ाकर 90 मिलि किया जा सकता है”

### सामग्री

‡ 4 से 5 अंगूर

### विधि:

- ‡ एक बर्तन में 50 मिलि पानी ले लें
- ‡ अब इसमें उबाल आने दें ।
- ‡ अब बर्तन को आंच से नीचे उतार लें और इसमें अंगूर मिला कर एक ढक्कन से ढक दें। अब इसे थोड़ी देर के लिए छोड़ दें ।
- ‡ थोड़ी देर बाद ढक्कन हटा कर देखें की क्या अंगूर अच्छी तरह से पक गए हैं या नहीं
- ‡ अब अपने हाथ किसी अच्छे विषाणु मुक्त साबुन से धो कर अंगूर अपने हाथ में लेकर उनका छिलका उतार दें और उसके अंदर के गूदे को अच्छी तरह से मसल लें। इस तरह आपको एक नरम मुलायम गूदा मिल जाएगा।
- ‡ अब इस गूदे को छलनी से छान लें ।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

जूस के लिए अंगूर इस प्रकार के लें जिसमें बीज और बाहर किसी प्रकार के काले निशान न हों।

अंगूर के जूस को हफ्ते में एक बार दिया जा सकता है।

अंगूर में आयरन, तांबा और मैगनिज बहुत अधिक मात्रा में होते हैं और इसी कारण यह अच्छे एंटी-ओक्सिडेंट होते हैं।

इनमें विटामिन सी की काफी मात्रा होती है।



## टमाटर जूस

आयु - 8 से 10 महीने के बाद दिया जा सकता है

“कभी-कभी बच्चों को टमाटर से गैस बन जाती है इसलिए यदि आपके बच्चे को डायपर रैश हो तो फौरन इसे रोक दें और दोबारा बच्चे के एक वर्ष की आयु से पूर्व इसे शुरू न करें”

“छोटे बच्चे को शुरू में 2 बड़े चम्मच टमाटर जूस से अधिक न दें। इसमें शक्तिशाली कैरोटोन जिसे लाइकोफीन कहते हैं, होता है और यह एक अच्छा एंटीऑक्सीडेंट भी होता है”

“ये विटामिन ए और विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं”

### सामग्री:

‡ 1 मध्यम आकार का टमाटर

### विधि:

- ‡ एक मध्यम आकार के टमाटर से 2 बड़े चम्मच जूस बन सकता है।
- ‡ टमाटर को धो कर मध्यम आकार के टुकड़े कर लें।
- ‡ एक कटोरी में आधा कप पानी लेकर उसे उबाल लें।
- ‡ जब पानी में उबाल आना शुरू हो जाये तो गैस बंद कर दें और अब इसमें कटे हुए टमाटर मिला दें।
- ‡ अब इसे 15 मिनट के लिए छोड़ दें ।
- ‡ गरम पानी में भिगोये जाने के कारण टमाटर का छिलका आसानी से उतर जाता है, इसलिए सभी टुकड़ों का सावधानी से छिलका उतार लें।
- ‡ अब इसे किसी मेंशर से या भारी चम्मच से अच्छी तरह से मसल लें ।
- ‡ अब सारी सामग्री को छान लें।
- ‡ आपके लिए टमाटर का जूस तैयार है!!!



# ओट्स खीर

बच्चों के लिए ओट्स के लिए कृपया पृष्ठ 22 देखें



## सामग्री

- ‡ 3 बड़े चम्मच ओट्स (मैंने केलॉग्स ओट्स का इस्तेमाल किया था, वैसे कोई भी ओट्स प्रयोग किए जा सकते हैं।)
- ‡ 2 चुटकी मिश्री पाउडर
- ‡ 1 चुटकी इलायची पाउडर (वैकल्पिक)
- ‡ केसर (वैकल्पिक)

## विधि:

- ‡ इसके लिए साबुत या पाउडर ओट्स का प्रयोग किया जा सकता है.
- ‡ पर्याप्त मात्रा में पानी लेकर उबाल लें
- ‡ जब पानी में उबाल आ जाये तो इसमें ओट्स और मिश्री पाउडर मिला दें और इसे पकने दें।
- ‡ जब ओट्स पूरी तरह से पक जाये तो गैस बंद करने से पूर्व इसमें चुटकी भर इलायची पाउडर मिला दें।
- ‡ अब इसमें केसर मिला दें और ठंडा होने दें ।
- ‡ आपकी ओट्स खीर तैयार है!!!!

ओट्स खीर को ठंडा करके भी दिया जा सकता है...



# चुकंदर का हलवा

बच्चों के लिए चुकंदर के लिए कृपया पृष्ठ 11 देखें

## सामग्री विधि:

- 1 चुकंदर ‡ चुकंदर को धो कर छील लें
- 1 चम्मच घी ‡ अब इसे छोटे टुकड़ों में काट लें ।
- ‡ अब पानी से भरे कटोरी या प्रेशर कुकर में चुकंदर को उबाल लें
- ‡ उबले हुए चुकंदर की प्यूरी बना लें
- ‡ एक कढ़ाई में एक चम्मच घी गरम करें
- ‡ अब इस गरम घी को चुकंदर प्यूरी में मिला दें और कच्चेपन की महक खत्म होने तक इसे भून लें
- ‡ अब इस प्यूरी में मिश्री का पाउडर या गुड का शर्बत मिला दें ।
- ‡ इसमें अब आप चुटकी भर इलायची पाउडर मिला दें और फिर हल्का भून लें ।
- ‡ जब तक हलवा घी न छोड़ दें तब तक इसे भूनें
- ‡ “चुकंदर का हलवा तैयार है “





## साबुदाना खीर

आयु- 7 महीने के बाद से दिया जा सकता है

### सामग्री:

- ‡ 2 बड़े चम्मच साबुदाना
- ‡ 1 चम्मच मिश्री का पाउडर या गुड का शर्बत
- ‡ 1 चुटकी इलायची पाउडर
- ‡ 1 चुटकी बादाम पाउडर

### विधि:

- ‡ साबुदाना को चलते हुए पानी में अच्छी तरह से धो लें जब तक पानी बिलकुल साफ न हो जाये।
- ‡ साबुदाना की किस्म के आधार पर उसे 15-20 मिनट के लिए भिगो कर रख दें। ((यदि छोटे हैं तो) यदि बड़े हैं तो रात भर)
- ‡ अब गरम पानी में साबुदाना को तब तक भिगो कर रखें जब तक वो पारदर्शी न हो जाएँ
- ‡ अब इसमें मिश्री का पाउडर/ गुड का शर्बत मिला कर अच्छी तरह से सबको मिला दें >
- ‡ गैस बंद कर दें।
- ‡ इसे अब इलायची और बादाम पाउडर से सज़ा कर परोस सकती हैं।

### कुछ बातें जो जाननी चाहिएँ:

- ‡ कुछ लोग यह मानते हैं की साबुदाना बच्चों के लिए अच्छा नहीं होता है।
- ‡ लेकिन कभी-कभी बच्चों को इसे देने में कोई हर्ज नहीं है क्यूकी इससे बच्चों का पेट आसानी से भर जाता है।
- ‡ इसमें स्टार्च बहुत अधिक होता है और पोषण बिलकुल नहीं होता है।
- ‡ इसको खाने से कब्ज में में राहत मिलती है ।

“इसको खाने से कब्ज नहीं होता है”



## गेहूं के आटे का हलवा

बच्चों के लिए गेहूं के लिए कृपया पृष्ठ 30 देखें

### विधि:

- ‡ एक कढ़ाई में घी गरम करें ।
- ‡ अब इसमें गेहूं का आटा मिला लें और खुशबू आने तक भून लें।
- ‡ इस बात का ध्यान रखें की आटा जल न जाये।
- ‡ इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाएँ और गांठें न पड़ जाएँ इस तरह उसे चलाते रहें।
- ‡ अब इसमें मिश्री पाउडर मिला दें और चलाती रहें ।
- ‡ जब आटा अच्छी तरह से पक जाये और घी कढ़ाई छोड़ दे तो इसमें इलायची और बादाम मिलाकर गैस बंद कर दें।
- ‡ अगर इसे पतला करना हो तो माँ का दूध या डिब्बे का दूध मिला सकती हैं।

### सामग्री:

गेहूं का आटा - ½ कप  
पानी - ½ कप  
घी - ¼ कप  
मिश्री पाउडर - स्वादानुसार  
इलायची पाउडर- 1 चुटकी  
बादाम पाउडर -1 चुटकी





## मीठा पोंगल

### सामग्री:

- ‡ 1 कप चावल
- ‡ ½ कप मूंग दाल
- ‡ गुड का शर्बत - स्वादानुसार
- ‡ घी - 3 चम्मच
- ‡ इलायची पाउडर - ½ चम्मच

### विधि:

- ‡ दाल और चावल को धो कर 20 मिनट के लिए भिगो दें।
- ‡ एक प्रेशर कुकर में दाल-चावल को 5 कप पानी के साथ मिला लें।
- ‡ माध्यम आंच पर 4-5 सीटी आने तक पका लें।
- ‡ जब भाप पूरी तरह से निकल जाये तो इसमें गुड का शर्बत इस तरह मिलाएँ की गांठें न बनें।
- ‡ इसमें घी डालकर अच्छी तरह से मिला लें
- ‡ इलायची पाउडर से इसे सजा लें।



## वेजीटेबल स्टॉक

आपके बच्चे के लिए वेजीटेबल स्टॉक सबसे अधिक पोषक भोजन है

वेजीटेबल स्टॉक को बच्चे के किसी भी भोजन में मिलाया जा सकता है।

वेजीटेबल स्टॉक को जमा कर रखा जा सकता है और जरूरत पड़ने पर पिघला कर इस्तेमाल किया जा सकता है।

### विधि:

- ‡ सभी सब्जियों को 1 इंच के टुकड़ों में काट लें।
- ‡ एक बर्तन में तेल गरम करें।
- ‡ इसमें अब सारी सब्जियाँ मिला कर 5 मिनट के लिए पका लें।
- ‡ अब इसमें पानी और नमक मिलाएँ।
- ‡ अब कम आंच पर इसे 30 मिनट के लिए पकने दें।
- ‡ अब सारी सब्जियाँ छलनी में छान लें।
- ‡ यह तैयार स्टॉक बर्फ की ट्रे में जमाई जा सकती है। जब यह पूरी तरह से जम जाये तो इसे एक हवा बन्द थैली में रखा जा सकता है और जब भी जरूरत हो तो दलिये में प्यूरी के रूप में इस्तेमाल की जा सकती है।

### सामग्री:

- 2 बड़ी गाजर
- 1 पूरी शाख स्प्रिंग प्याज वाला
- 8 पिसा हुआ लहसुन की कलियाँ
- एक छोटा टुकड़ा अदरक
- 2 तेजपात के पत्ते
- चुटकी भर नमक
- तेल- 1चम्मच







## चिकन स्टॉक

वेजीटेबल स्टॉक की भांति चिकन स्टॉक को भी प्यूरी को पतला करने या चिकन सूप बनाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

### विधि:

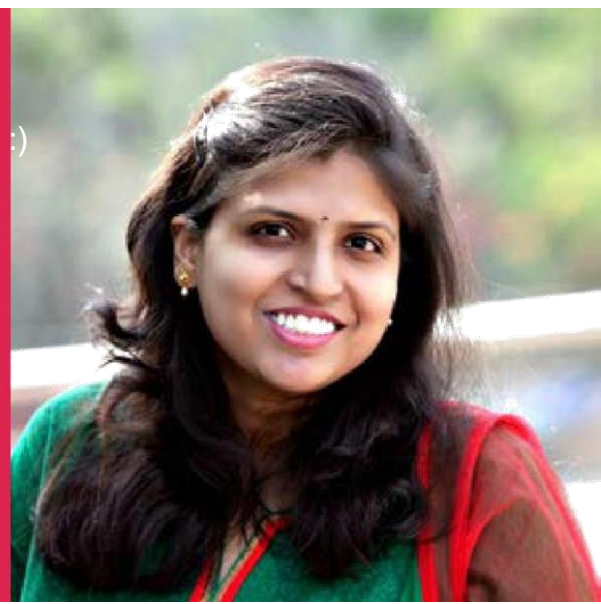
- ‡ एक बड़े बर्तन में चिकन और पानी के साथ गाजर, प्याज और धनिया मिला लें।
- ‡ आंच को धीमा करके स्टॉक को थोड़ा सा उबाल लें
- ‡ इसे लगातार चलाते रहें और अब इसमें नमक, कुचला हुआ लहसुन और तेजपत्ता बारी-बारी से मिलाएँ।
- ‡ एक घंटे के लिए इसे ढक कर और धीमी आंच पर पकने दें।
- ‡ अब इसमें से चिकन और सब्जियाँ निकाल लें ।
- ‡ अब इस सूप को छान लें।
- ‡ सतह के ऊपर से चिकनाई हटा दें।
- ‡ अब इसे ठंडा करके किसी बोतल में भर दें।

### सामग्री:

- ‡ 250 ग्राम चिकन
- ‡ 1/2 कप कटी गाजर
- ‡ 1 कटी प्याज
- ‡ एक गुच्छा कटा हुआ धनिया
- ‡ 4-5 लहसुन की कलियाँ
- ‡ 1 तेजपत्ता
- ‡ 12 कप पानी

नमस्ते ,

मैं हूँ डॉ हेम प्रिया (कृपया मुझे हेमा कह कर बुलाएँ :) मुझे दो बार माँ बनने का सौभाग्य मिला है, बहुत शैतान 6 वर्ष का बेटा और प्यारी से 2 वर्ष की बिटिया ने मुझे यह सौभाग्य दिया है। आज जिस दौर से आप गुजर रही हैं मैं उस दौर से गुजर चुकी हूँ, दूसरी माँओं की तरह मैं भी हमेशा इसी बात में उलझी रहती थी की बच्चों को आज क्या खिलाऊँ और मेरे बच्चे उस खाने को लेकर किस प्रकार बर्ताव करेंगे।



जब बात मातृत्व की होती है तो आप हमेशा अप्रत्याशित की ही आशा कर सकती हैं।

किसी भी स्त्री के जीवन में माँ बनने की सूचना किसी भी अन्य खुशी के बराबर नहीं हो सकती है। माँ बनने की खबर ज़िंदगी में अवर्णनीय खुशी देती है। जहाँ एक ओर पूरी प्रसवावस्था में हम पूरा लाड़-दुलार पाते हैं तो शायद ही कभी यह सोचा हो, की उस छोटे से हाथ को अपने सीने से लगाने के अलावा..... बच्चे के जन्म के बाद..... आगे क्या होगा।

कुछ अजीब कारण से कोई भी माँ बनने वाली स्त्री को उन रतजगों के बारे में नहीं बताता है जो शिशु जन्म के बाद आने वाले होते हैं। यह तो कहने वाली बात ही नहीं है की हम सभी अपने आने वाले बच्चे के लिए योजना बनाते समय बराबर सोचते भी रहते हैं और कभी स्वयं पर भी संदेह करने लगते हैं। हर आशंका का सामना इन बातों से करते थे, की “एक दिन तुम भी धीरे-धीरे सीख जाओगे”। “हमें किसी ने नहीं बताया और हमने तुम्हें अच्छी तरह पाल दिया”, “क्या तुम्हें लगता है की माँ बनने के लिए किसी सर्टिफिकेट कोर्स की जरूरत होनी चाहिए”?

मैं भी इसी स्थिति से गुजर चुकी हूँ। एक डॉक्टर होने के बावजूद मैंने भी अपने हिस्से की चिंता और आशंका सही हैं। मेरे बेटे के समय मेरी सासु माँ मेरी मदद के लिए मेरे साथ थीं, इसलिए उसका पालन-पोषण इतनी बड़ी समस्या नहीं थी। लेकिन मेरी बेटी के समय मैं अपने घर से बहुत दूर थी इस कारण अनेक संदेह और प्रश्न उसके पालन-पोषण में मेरे

सामने आए, चाहे वो उसको नहलाने के संबंध में थे या फिर उसको भोजन करवाने के संबंध में थे। इसी परेशानी ने मुझे इस ब्लोगिंग प्रयास का प्रोत्साहन दिया जिससे मैं उन माता-पिता की मदद कर सकूँ जो अपने प्रिय जनों से दूर अपने बच्चों के पालन-पोषण संबंधी समस्याओं से निरंतर जूझ रहे हैं।

अपनी MyLittleMoppet के द्वारा उन माता-पिता को कोई उपदेश नहीं देती हूँ बल्कि ( एक माँ और एक डॉक्टर होने के कारण) कुछ उपयोगी जानकारी उनके साथ साझा करती हूँ जिससे उन्हें अपने बच्चों के लिए कुछ इस प्रकार की जानकारी मिल सके जो अच्छी हो ...आखिर केवल आप ही अपने बच्चे के बारे में सबसे अच्छा सोच सकती हैं ।

यहाँ खोजिए, पढ़िये और पूछिये ...मैं आपसे सिर्फ एक ईमेल की दूरी पर हूँ ।

बहुत सारे प्यार के साथ



मुझे ईमेल करें : [hema@mylittlemoppet.com](mailto:hema@mylittlemoppet.com).

स्वादिष्ट रेसिपी, सरल और करने योग्य डाइट चार्ट और बहुत कुछ जानने के लिए आप मुझे देख सकते हैं [Facebook](#), [Twitter](#), [Pinterest](#), [Google+!!](#)