

बच्चो के लिए आहार का मार्गदर्शन तथा स्वास्थ्यवर्धक वानगीयाँ



Medicity
॥ सर्वे भद्रं कर्णेभिः ॥
॥ सर्वं सुखं विदधेम ॥



◦ से ६ महीने के बच्चों के लिए आहार



- १) 6 महीने तक केवल मां का दूध ही दे ऊपर का पानी या कोई भी आहार ना दे। 6 महीने के बाद बच्चे को ऊपर का खाना और दूध दे सकते हैं इसके अलावा बच्चे को 2 साल तक मां का दूध ऊपर के पूरक खाने के साथ दे सकते हैं।
- २) शुरुआत के समय मां को जो गाढ़ा पीला दूध आता है, वह बच्चे के लिए बहुत जरूरी है, उससे बच्चे को बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है।
- ३) मां का दूध दो हिस्सों में होता है एक दूध जो शुरुआत में आता है और पतला पानी के जैसा होता है उसे फोरमिल्क (Fore milk) कहते हैं और पीछे का दूध जो गाढ़ा आता है उसे हिंदमिल्क (Hind milk) कहते हैं



- और पीछे का दूध जो गाढ़ा आता है उसे हिंदमिल्क (Hind milk) कहते हैं बच्चे के लिए इन दोनों प्रकार के दूध की आवश्यकता होती है। इसीलिए शुरुआत का पतला दूध पानी समझ कर फेंकना नहीं चाहिए। पतला दूध और पीछे का गाढ़ा दूध दोनों ही बच्चे को मिले यह महत्वपूर्ण है, इसीलिए १० से १५ मिनट तक बच्चे को मां की एक छाती से ही दूध पिलाएं और बाद में दूसरी छातीसे दूध पिलाएं। बच्चे को बढ़ने के लिए जरूरी पोषक तत्व और चर्बी उसमें होती है इसीलिए कम वजन और कुपोषित बच्चों को यह गाढ़ा दूध मिले उसका खयाल रखना चाहिए। स्तनपान के बाद बच्चे को 5 से 10 मिनट तक कंधे पर रखें और उसकी पीठ को ठप थपाये ताकि बच्चे को अपचा और गैस ना हो।



- ४) मां के दूध में DHA अधिक मात्रा में होता है। जो बच्चे के मानसिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देता है कोई पाउडर का दूध या अन्य पशुओं के दूध, मां के दूध की तुलना में नहीं आ सकता।



- ५) यदि बच्चे का वजन मानांक वजन से कम होता है तो वह पर्याप्त स्तनपान नहीं कर सकते हैं इसीलिए उन्हें हर 2 घंटे में यानी कि दिन का 10 से 12 बार स्तनपान करवाना चाहिए क्योंकि बच्चे का वजन अगर कम है तो वह थक जाता है और जरूरी मात्रा में दूध को खींच नहीं सकता है और उसे पर्याप्त दूध नहीं मिल पाता है। तो ऐसे हालात में बच्चे को दूध पिलाने के बाद मां का दूध

थोड़ा सा कटोरी में निकाल कर चम्मच से ऊपर से पिलाना जरूरी होता है या अगर बच्चा सो जाए तो पैरों को थपथापा के उसे जगा के दोबारा दूध पिलाना चाहिए।

- ६) यदि शुरुआत के समय में बच्चा कम से कम 6 से 8 बार पेशाब करता है तो उसे मां के दूध की मात्रा में कमी नहीं है ऐसा मान सकते हैं। अगर बच्चा इससे कम पेशाब करे या खोपड़ी में गहरा गड्ढा लगने लगे तो उसको मां का दूध पूरा नहीं मिल रहा बच्चे का पेट अच्छे से नहीं भर रहा ऐसा मान सकते हैं, ऐसा होने के पीछे दो कारण होते हैं। (१) मां बच्चे को दूध पिलाने के लिए ज्यादा ध्यान नहीं दे पा रही है। (२) मां को दूध कम आ रहा है

- ७) यदि मां का दूध कम आता है तो ऐसी हालात में बच्चे को 4 महीने से छोटा होता है तो पाउडर का दूध या गाय का दूध दे सकते हैं। इन बच्चों को पानी की जरूरत भी होती है, इसीलिए उबाल के ठंडा किया हुआ पानी छान के दिन में तीन से चार बार चम्मच से देना चाहिए। 4 महीने खतम होते ही ऊपर का खाना जैसे की ताजे फलों का रस, फलों का मावा, दाल चावल या खिचड़ी को पीस के दे सकते हैं।
- ८) बच्चों को ग्राइप वाटर, सवा का पानी, बाला गोली, जैसी इत्यादि चीजें देनी चाहिए नहीं।
- ९) बच्चे को दूध पिलाने वाली मां को अपनी सेहत का पूरा ध्यान रखना चाहिए पौष्टिक आहार लेना चाहिए, सवा, अजवाइन, वावडिंग, सौंठ, वाकुंभा डाल के उबला हुआ पानी एक से डेढ़ महीने तक लेना चाहिए। सारे फल, सब्जी कोई भी गलत फेहमी को पाले बिना लेने चाहिए। जैसे कि मां को यह खाने से बच्चे को गैस होगी या कब्ज से होगी ऐसा सोचना नहीं चाहिए। मां को अपने खाने में गुड़, घी, खजूर, अंजीर, दही, छाछ, हरी पत्ते वाली साग, सारे फलों, बाजरी खिचड़ी जैसी चीजों को अपने खाने में जरूर लेनी चाहिए। मां को खाने में सुवा दाना, नारियल गुड़ लेना चाहिए और बच्चे का मानसिक विकास अच्छे से हो उसके लिए घर का बना गाय का घी कम से कम 6 महीने तक ज्यादा से ज्यादा लेना चाहिए और मां को अपने शरीर में पानी की मात्रा बनी रहे उसके लिए कम से कम 12 से 15 गिलास पानी और नारियल पानी, छाछ, ताजे फलों का रस, नींबू पानी इत्यादि लेने चाहिए।
- १०) भावनाएँ, उदासी, दुख, गुस्सा इत्यादि जैसे भाव से मां के दूध की मात्रा कम हो जाती है, इसीलिए सकारात्मक सोच रखें और खुश रहें। बच्चा यदि ICU में हो और नाक में नली डाली हो फिर भी मां को अपना दूध कटोरी में निकाल के बच्चे को देना चाहिए या तो निकाल कर फेंक देना चाहिए ताकि जरूरत के समय पर दूध सुख ना जाए।
- ११) अगर बच्चे को दस्त हो तो डॉक्टर की सलाह अनुसार दिन में बार-बार ORS वाला पानी पिलाते रहना चाहिए और डॉक्टर के संपर्क में रहना चाहिए।

६ महीने बाद का पूरक आहार



१) 6 महीने बाद बच्चे के लिए सिर्फ मां का दूध पोषण के नजरिए से पूरा नहीं होता इसी लिए ऊपर का पूरक आहार देना जरूरी होता है। पूरक आहार के लिए इस्तमाल होने वाले बर्तनों को गर्म पानी में उबालकर साफ करने चाहिए।

२) बच्चे को घर पर बना हुआ पूरक आहार देना चाहिए बाहर का पाउडर हॉर्लिकस, सेरेलक, बॉर्नविटा जैसी आदि चीजें ज्यादा जरूरी नहीं होती।

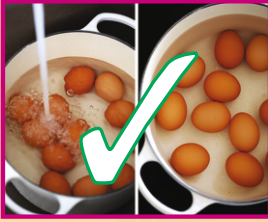


३) A.R.F. यानी कि एमाइलेज समृद्ध भोजन जो घर में बनती आम खाने की चीजों से ही बनाने की विधि यहां बताई गई है।

अनाज : गेहूं , रागी, बाजरी ,जवाहर, चावल

कठोल : मूंग / चना / मठ / मसूर / तुवर / चौली

तिलहन : मूंगफली तिल बादाम अलसी इन सभी सामग्रियों में तिलहन के अलावा अनाज कठोल सभी को अलग-अलग भिगो के आठ 10 घंटे के बाद अलग अलग बर्तन में अंकुरित होने के लिए रखने हैं बाद में उन्हें सूज की रोशनी में चार से पांच घंटा सुखाने के लिए अलग अलग रखना है बाद में खुरदुरा कपड़े से दानों को किसके ऊपर के छिलके निकालने हैं बाद में मिक्सी में पाउडर बनाकर 2 से 3 महीने तक एयर टाइट डिब्बे में फ्रिज के अंदर रख सकते हैं।



इस तरह से बने पाउडर को एमाइलेज रिच पाउडर कहते हैं जो बच्चे के पाचन और पोषण को शरीर में अवशोषण के लिए बहुत फायदेमंद होता है।



४) यह घर का बना पाउडर सस्ता है, और बाहरी पाउडर की तुलना में उच्च गुणवत्ता वाला होता है। हम इसमें से विभिन्न बनावट और अन्य खाद्य के साथ मिलाकर बच्चे के लिए भोजन बना सकते हैं जैसे कि शीरा, राब, उपमा, कडी ,वगैरह वगैरह स्वाद और पतला या गाड़ा करके दे सकते हैं। इन पकवान के अंदर स्वाद बढ़ाने के लिए गुड, नमक, सेंधा, नमक, जीरा, अजवाइन अदरक का रस उबली हुए सब्जी या फलों का मावा जैसी चीजों को मिश्रित कर सकते हैं।



५) अगर एमाइलेज रिच पाउडर नहीं बना सकते हैं तो सभी मिश्रित दाल और चावल और सब्जी वगैरह को उबाल के मिश्रित करके पीस के भी बच्चे को दे सकते हैं। ६ महीने बाद बच्चे को उबला हुआ अंडा दे सकते हैं पर कच्चा अंडा, मांस, मछली, जैसी चीजों को 1 या 2 साल के बाद ही देना शुरू करना चाहिए।

६) अगर बच्चा ऊपर का आहार नहीं ले रहा और मां के दूध के लिए रोता है तो उससे ऊपर के आहार में थोड़ा सा मां का दूध मिश्रित करके भी खाना लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। पर यह ध्यान खास रखे की मां का दूध जिस खाने में मिश्रित करना है वह खाना बासी ना हो और दूध मिलाने के बाद 20 से 30 मिनट के अंदर वह खाना बच्चे को खिला लेना चाहिए , उस से ज्यादा समय के बाद का खाना फेंक देना चाहिए।



- ७) ऊपर के दूध के साथ खजूर, चीकू, केला और अंजीर को मिलाकर मिल्क शेक बनाकर बच्चे को रोज देना चाहिए।
- ८) बच्चे को दस्त होने पर दही और चावल या उबले हुए सेब, उबला हुआ आलू, नींबू शरबत देना चाहिए ऊपर का दूध बंद करके सिर्फ मां का दूध देना चाहिए । ज्यादा दस्त में बच्चे को एक चम्मच दूध में जायफल और खसखस घिस के देने से दस्त में राहत मिलती है । साबु दाने का पानी अगर ज्यादा कब्जी हो तो हरडे को पानी के साथ घिस के देने से राहत मिलती है।
- ९) बच्चे एक साथ ज्यादा खाना नहीं ले सकते इसीलिए ३ से ४ घंटे पर थोड़ा थोड़ा खाना खिलाते रहना चाहिए बच्चे को हमेशा ताजा बना खाना ही देना चाहिए बासी या फ्रिज में रखा हुआ खाना ना दे। बच्चा अगर ऊपर का खाना नहीं लेता और मुंह से निकाल देता है तो अलग अलग जगाए अलग रंग बिरंगी खिलौने और किताबों को दिखा कर खाना खिलाने की कोशिश करनी चाहिए। ६ महीने के बाद शुरू शुरू में खाना एकदम पतला और छान के देना चाहिए जैसे जैसे बच्चा बड़ा होता है यह खाना गाढ़ा करते रहना चाहिए।
- १०) बच्चे को ग्राइप वाटर , बाला गोली कोई चमचा, उकाला नहीं देना चाहिए।
- ११) बच्चे के आहार में चीनी की जगह पर गुड़ का उपयोग फायदेमंद होता है और ऊपर के खाने के लिए कभी भी ब्रेड, बिस्किट, चॉकलेट, आइसक्रीम जैसी चीजों का इस्तेमाल ना करें हमेशा घर पर बना हुआ उपमा , राब , शीरा या एमाइलेज समृद्ध पाउडर से बना हुआ खाना ही दे।

सैंपल मेनू :

- सवेरे उठने के बाद : मिल्कशेक, दूध में रोटी या चावल को पीस के खीर दे सकते हैं।
- सवेरे 10:00 से 11:00 बजे : फलों को दे सकते हैं
- दोपहर का खाना: एमाइलेज समृद्ध पाउडर से बना हुआ खाना, मिश्रित दाल चावल उबली हुई सब्जी को पीस के भी दे सकते हैं
- शाम को 5:00 से 6:00: फल या फल से बना हुआ खाना
- रात का खाना: खिचड़ी के साथ उबली हुआ सब्जी या फिर ऐमाइलेज समृद्ध पाउडर से बना हुआ खाना

सूची : ऊपर से दिए हुए हर एक खाने के आधे घंटे के बाद ही मां का दूध देना चाहिए और इसके अलावा 6 महीने से 1 साल तक रात को या दिन में बीच में कभी भी दूध की जरूरत लगे तो मां का दूध पिलाना चाहिए ।

६ महीने बाद का पूरक आहार

१. ए.बी.सी. ज्यूस (सेब, बीट, गाजर)



माप १ ग्लास

सामग्री

- सेब १/२ नंग
- बीट - ३/४ नंग
- गाजर - १ छोटासा टुकड़ा
- नमक - अनुपातिक रूप से
- नींबू - अनुपातिक रूप से
- पीनी - १/२ ग्लास



रीत

सबसे पहले सेब, बीट, गाजर को पानी से धो ले, और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट ले और मीक्षर में पानी डालकर क्रश कर ले। बड़े छेद वाले छन्नी से गिलासमें छान ले और अवश्यकतानुसार नींबू और नमक डाले।



नोंध -

ईसी तरह से कोईभी फल का ज्यूस निकालकर बच्चों को ताजा पिला सकते हैं। और फ्रिजमें रखे हुए ज्यूस को बच्चों को न पिलाए।

२. मीक्ष वेज सूप



माप १ कटौरी

सामग्री

- लौकी १.५ चम्मच (कटा हुआ)
- बीट - १/२ नंग
- गाजर - १.५ चम्मच
- पालक - १ चम्मच
- टमाटर - १ चम्मच
- पतागौबी - १ चम्मच
- फुलगौबी - १ चम्मच
- नींबू - ३/४ नंग
- नमक - अनुपातिक रूप से
- पानी - अनुपातिक रूप से





रीत

सबसे पहले लौकी, बीट, गाजर, पालक, टमाटर, फुलगौबी, पतागौबी, सभी सब्जियों को धोले और काटले। वही सब्जियोंमें पानी डालकर उबाल दे। उबली हुई सब्जियों को पानी के साथ मिश्रणमें पीस ले। फिर उसमें आवश्यकता अनुसार नींबू और नमक डाले।



3. गाजर मूंगदाल का सूप

माप १ कटौरी		
सामग्री	<ul style="list-style-type: none">• गाजर १.५ नंग• मूंगकी मौगर पीली दाल १/२ चम्मच• नमक - अनुपातिक रूप से• नींबु - अनुपातिक रूप से• पानी - अनुपातिक रूप से	
रीत	<p>सबसे पहले मूंग की मोगर दाल और गाजर को धोले और साथमें उबाल ले फिर उबली हुई दाल और गाजरको मीक्षरमें पानी डालकर पीसले, फिर एक बाउलमें छान ले बाद में अवश्यकता अनुसार नींबु और नमक डाले ।</p>	

४. केला का दूध (विशेषकर वजन बढ़ाने के लिए)

माप १ ग्लास		
सामग्री	<ul style="list-style-type: none">• केला १/२ नंग• दूध - १/२ ग्लास• शहद - ३/४ चम्मच• खजूर - २-३ नंग	
रीत	<p>मिक्षर के बाउल में केला, दूध, शहद और खजूर डालकर क्रश करले, बादमें एक ग्लासमें छान लें ।</p>	
नोंध	<p>ईसी तरह से चीकु, सेब, खजूर, अंजीर, उबला हुआ गाजर के दूध भी बनाया जा सकता है । फल को दूधमें डालते समय या डालने के बाद गरम करना नहीं है । दूध को सामान्य तापमान तक ही रखना है और ताजा दूध ही बच्चो को देना है । ज्यादा समय बहार रखवा हुआ या फ्रिज में रखा हुआ दूध बच्चो को न दे।</p>	

५. राब (गैहू / बाजरी / रागीका आटा)



माप - १ कटोरी

सामग्री

- गैहू / बाजरी / रागीका आटा १.५ चम्मच
- दूध - १ कटोरी
- गुड - २ चम्मच
- घी - १.५ चम्मच
- अदरक - अनुपातिक रूप से



रीत

१ कढ़ाईमें घी गरम करके उसमें गैहू / बाजरी / रागीका आटा को सेक ले उसके बाद धीरे धीरे हिलाते हिलाते हुए गरम दूध डाले, दूध अच्छी तरह से मिलाने के बाद कद्दुकस किया हुआ गुड उसमें डाले और अनुपात रूप से अदरक का छिन भी डालें



९ महिने बादका पूरक आहार

६. शीरो (गेहूं के आटे का)



माप - १ कटोरी

सामग्री

- गेहूं का आटा १/२ कटोरी
- दूध - १.५ कटोरी
- घी - २ चम्मच
- गुड - २ चम्मच
- ईलाइचि पाउडर - अनुपातिक रूप से



रीत

१ कढ़ाई में घी गरम करे और गेहूं के आटे को अच्छे से भून ले फिर भूने हुए आटे में गरम दूध डालकर अच्छे से मीला तै फिर जब दूध सुख जाये तब उसमें अच्छे से कद्दुकस किया हुआ गुड डाल दे । उसके बाद गैस बंध करके उपर से अनुपातिक रूपमें ईलाइयचि पाउडर डाल दे ।

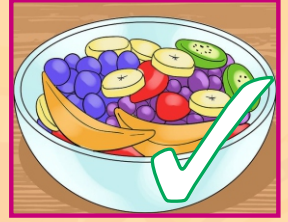


नोंध

ईसी तरह से गेहूं की आटे की जगह सुजी और रागी के आटेका भी शीरा बना सकते है ।

१ सालके बाद के बच्चोके लिए आहार

- १) 1 साल की उम्र के बाद बच्चों को परिवार के साथ अन्य सदस्यों के साथ बैठकर खाना और सभी के लिए जो भोजन बना है उसी भोजन को खाने की आदत डालनी चाहिए बच्चे को खिलाने के लिए खाने में ज्यादा मिर्च मसाले गरम मसाले ना डालें।
- २) इस उम्र में बच्चों का ध्यान खेलकूद में ज्यादा होता है इसीलिए हाथ में पकड़ कर खा सके वैसे फिंगर फूड्स बनाकर बच्चों को देने चाहिए जैसे कि पालक की पूरी मेथी, शकरपारा, मिक्स वेजिटेबल का कटलेट, चिककी, मुरमुरे के लड्डू, ड्राई फ्रूट्स, गुड पापड़ी, खजूर के लड्डू वगैरा
- ३) बच्चों को दिन में कम से कम 150 ग्राम जितने फलो और ऋतु के हिसाब से 400 ग्राम जितनी सब्जी तथा सुबह-शाम दो बार ऐसे कुल मिलाकर 40 मिलीग्राम दूध और उसके ऊपर से दही, छाछ भी भोजन के साथ खिलाने चाहिए। बच्चों को रोजाना खाने में अंकुरित कठोर उबले हुए कठोर चावल और 25 से 30 ग्राम चर्बी जैसे कि घी या तेल प्रतिदिन देना चाहिए।
- ४) कुपोषित बच्चे जिनके हाथ और पैर रस्सी के जैसे, पेट मटके के जैसा, नाखून फीके, टूटे-फूटे मुड़े हुए बाल बरंगी बेजान सूखे, बच्चों में शक्ति ना हो ऐसे बच्चों को गुड़ से बनी हुई चीजें एमाइलेज समृद्ध पाउडर से बना हुआ खाना घी वाला शीरा, राब, खजूर, अंजीर, केला, चीकू, मिलकशेक उबला हुआ अंडा, उबले हुए कठोल, अंकुरित कठोल, सारे फल सब्जी ज्यादा देने चाहिए।
- ५) बच्चों को इस उम्र में खेलकूद ज्यादा करे उस के लिए प्रोत्साहन देना चाहिए जिसके वजह से बच्चों की ऊंचाई और शरीर के अंगों का विकास अच्छे से हो पाएगा बच्चे को ज्यादा टीवी देखना, इलेक्ट्रॉनिक चीजों से खेलना, मोबाइल विगिरे की आदतें ना डाले, उसका ध्यान खेलकूद में ज्यादा रहे इसीलिए ऐसे खेल साथ में खेलने चाहिए।
- ६) उम्र में बच्चे के बढ़ते विकास और शरीर के पोषण की जरूरतों को पूरा करने के लिए ऋतु के हिसाब से फल सब्जी के अलावा कैल्शियम प्रतिदिन 600 से 800 मिलीग्राम मिले वह जरूरी है इसीलिए दूध और दूध की बनी चीजें रागी, सफेद तिल, गुड़, खजूर, केला जरूर खिलाने चाहिए।



१ सालके बाद के बच्चोके लिए आहार

७. मीक्ष वेजीटेबल उपमा



माप - १ कटोरी

सामग्री

- सामग्री सोजी १/२ कटोरी
- गाजर - १ चम्मच
- मटर - १ चम्मच
- प्याज - १ चम्मच
- पानी - २.५ कटोरी
- नींबू - १/२ नंग
- तेल - २ चम्मच
- फणसी - १ चम्मच

अरहर की दाल, नमक, राई, मीठी नीम, हरी मीर्ची, अनुपातिक रूप से

रीत

सबसे पहले एक पैन में तेल गरम करे और उसमें राई, दाल हरी मीर्ची, नीम डाले बादमें उसमें कटे हुए टमाटर गाजर, प्याज, फणसी, पतागौबी, मटर डाले। एकबार जब यह अच्छे से पक जाए तब इसमें भूनी हुई सुजी डाले (सुजीको हलका गुलाबी होनेतक भूने) फिर गरम पानी डालकर अच्छी तरह से मीला ले, पानी सोखने के बाद उसमें अनुपात रूपसे नींबू और नमक डाले

८. लड्डु (रागी, खजूर, मुंगफली)



माप - ३ नंग

सामग्री

- रागी का आटा १/२ कटोरी
- घी - १ चम्मच
- खजूर - २ नंग
- गुड - १.५ चम्मच
- मुंगफली - १ चम्मच

रीत

१ कढ़ाई में घी गरम करे फिर उसमें रागी का आटा डालकर भूनले फिर उसमें धूले हुए कटे हुए खजूर, भूजकर छीली कुटी हुई मुंगफली, कदुकस कीया हुआ गुड डालकर अच्छी तरह मीला ले और छोटे छोटे लड्डु बनाले

नोंध

इसी तरह काले तिल, सफेद तिल, दालीया, मुंगफली, कोपरा और गुड के लड्डु भी बनाये जा सकते है। इसमें आटा की जरूरत नहीं होती और घी की भी कम जरूरत होती है। और गुड की जरूरत थोड़ी ज्यादा होती है।

१. मीक्ष वेजीटेबल पराठा

माप - १ नंग

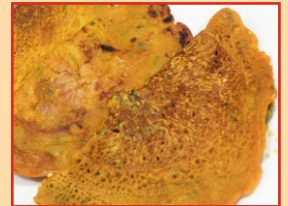
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • आलु १ छोटा नंग • फुल गोबी - २ फुल • फणसी - १ नंग • पत्ता गोबी - २ पत्ता • गाजर - ३/४ नंग • तेल - १ चम्मच • मीक्ष आटा - १/२ कटोरी (गेहुं, चना, रागी) नमक, हल्दी, नींबू, अदरक, हरी मीचीं अनुपातीक रूप से
रीत	सबसे पहले आलु को उबालकर छील कर उसे क्रश कर ले, फिर उसमें फुलगोबी, पत्ता गोबी, फणसी, गाजर डाले, फिर अदरक, मीचीं, हल्दी, नमक, नींबू, अनुपातीक रूपसे स्वाद अनुसार डाले ये सभी तैयार सब्जियों में मीक्ष आटा डाल कर पराठे का आटा बनादे। तैयार पराठे के आटे से पराठा बुने और गरम तवे पे तैल डालकर सेंकले।
नोंध	एसे ही पालक, मूंगकी दाल, पनीर का भी पराठा बना सकते है।



१०. मीक्ष दाल के चिल्ले

माप - २ नंग

सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • मूंग की बिना : छीलके वाली दाल - १ चम्मच • मूंग की छीलके वाली दाल - २ चम्मच • चना दाल - २ चम्मच • मसुर दाल - १ चम्मच • तेल - १ चम्मच • अदरक, नींबू, मीचीं, लसुन, हरा धनिया, अजवाइन, नमक अनुपातीक रूप से
रीत	सबसे पहले चारो दालो को धोकर गरम पानी में ३-४ घंटा भीगो के रख दे, फिर भीगी हुई दालमें बहोत ही कम पानी डालकर मीक्षी के जारमें निकाल कर उसमे अदरक, मीचीं, नमक डाल के अच्छे से मिला दे, और क्रश कर दिजीए अब क्रश की हुई दालोमें अजवाइन और धोके कटा हुआ धनिया डाल दे और चिल्ला बन शके उतना पानी डालकर खीरा बना दिजये, अब ये तैयार किया गया खीरा तवे पे रख तेल डाल कर उसका चिल्ला बना दे।
नोंध	इसी तरीके से चना/चावल/बाजरे का आटा मीक्ष करके उसमे दही डालकर चिल्ला बनाया जा सकता है।



११. पालक मैथी मुठीया

माप - १ कटोरी



सामग्री

- पालक ३-चम्मच
- मैथी २-चम्मच
- गेहु का करकरा आटा ३-चम्मच
- गुड १-चम्मच
- चने का आटा १/२-चम्मच
- तेल ३-चम्मच
- दही २-चम्मच

हल्दी, राइ, नीम पत्ता, अदरक, लसुन, नींबू, हरी मीची
अनुपातीक रूप से



रीत

सबसे पहले कटी हुई पालक और मैथी की भाजी को धो कर उसमें गुड, दही, पीसा हुआ अदरक, लसुन और मीची का पेस्ट, नमक, हल्दी, गरम किया हुआ तेल और दोनों को डाल कर मुठीया का खीरा बना दे, ऐसे तो मुठीया का खीरा, दही और भाजी के पानी से ही बन जाता है, फिर भी ज्यादा जरूरत लगे तो उसमें पानी डाल कर मुठीया का खीरा बनाए। बादमें इडली-ढोकला के कुकरमें मुठीया बनाये, कोई संजोग वसात, कुकर न होने के कारण तपेले में नीचे पानी रखकर छेद वाले बरतन के उपर थाली रखकर, मुठीया में पानी न जाये असे तरीके से भी मुठीया बना सकते हैं। मुठीया पानी के बाफ से पकना चाहिये, जब अच्छे से मुठीया पक कर ठंडा हो जाये बादमें उसके टुकडे कर दे, एक कड़ाईमें तेल गरम कर के उसमें राइ, तेल और नीम पत्ते के तडके से मुठीया बनाये



नोंध

इसी तरीके से लौकी, पत्ता गोबी के भी मुठीया बनाये जा सकते हैं। मुठीया को नरम बनाने के लीये उसमें भीगोया हुआ पौधा या पके हुए चावल भी डाल सकते हैं।



१२. पालक इडली

माप - ३ नंग	
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • पालक ३-चम्मच • चावल १/२ कटोरी • अरहर दाल ३-चम्मच • नमक अनुपातीक रूप से
रीत	<p>अरहर दाल और चावल को अलग अलग ४ से ५ घंटे भीगो दे उसके बाद दोनों को साथ में मीलाकर मीक्षर में पीस ले । ये पीसी हुई दाल को ५ से ६ घंटे किण्णन के लीये रख दे किण्णन आजाने के बाद गरम पानी, नमक और धो के कटे हुए पालक की पेस्ट मीला ले, उसके बाद इडली के कुकर में पहले से गरम कीये हुए इडली की प्लेट में इडली बनाने के लीये रख दिजीये १०-मीनीट में इडली तैयार हो जायेगी.</p>



मीक्ष दाल संभार

माप - १ कटोरी	
सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> • तुवर की दाल, मसुरकी दाल, मुंगकी बीना छिलके वाली दाल, मुंगकी छिलके वाली दाल, १/२-चम्मच • टमाटर, नींबू, लौकी और सहजन दाल के साथ उबाले • मीठा नीम अनुपातीक रूप से • नमक, हल्दी, हरी मीर्च, संभार मसाला अनुपातीक रूप से • तेल, राइ तडके के लिए अनुपातीक रूप से
रीत	<p>तुवर की दाल, मसुरकी दाल, मुंगकी बीना छिलके वाली दाल, मुंगकी छिलके वाली दाल में सबजी (लोकी, सहजन का टुकडा) में पानी डाल कर कुकरमें बाफले उसके बाद पकी हुई दाल में नमक डाल कर छलनी से पीस ले अलग से १ बरतन में तेल गरम करके उसमे राइ, हींग, नीम, हरी मीर्ची, और हलदी डालकर तडका हो जाने के बाद टमाटर डाल दे और आखीरमें संभार मसाला और नींबू डालकर संभार को अच्छे से उबाल ले</p>
ध्यान दे!	<p>एसे ही ईडली, मिक्स सब्जीयाँ (गाजर, बंदगोबी, फुलगोबी, फणसी को डालकर भी ईडली बना सकते हे ।) संभारमें जो बच्चे चबा न सकते हो तो दाल के साथ उबली हुई लौकी, और सहजन की सींग का मावा नीकालकर संभार में मीक्स कर ले ।</p>



१३. सुखडी (गेहूं / चने का आटा बेसन)



प्रमाण - २ नंग

सामग्री

- गेहूं - चने का आटा - १/२ कटोरी
- घी - १/२ कटोरी
- गूळ - १ चम्मच
- ईलाइची पावडर, आनुपातिक रूप से

रीत

एक पेन में घी को गरम करे, और उसमें गेहूँ का आटा या बेसन को हलका गुलाबी होने तक भून ले। गेस बंद करने के बाद इसमें कदकस किया हुआ गूळ डालकर घी लगाकर थाली में रखकर ठंडा कर लीजिए। इसमें ईलायची पावडर डालकर टूकडों में काट लीजिए और ठंडा हो जाने के बाद थाली से नीकाल ले।

१४. मिक्स चीक्की



प्रमाण - २ नंग

सामग्री

- सींगदाना - १.५ चम्मच
- दालिया - १.५ चम्मच
- तल - १ चम्मच
- गूळ - ३ चम्मच

रीत

एक पेन में कदकस किया हुआ गूळ को भून ले। गूळ भूने की खुशबु आने के बाद, उसमें बिनछीलके वाला- पीसा हुआ सींगदाना, दालिया और तल को डाले।

उसके बाद घी लगी हुई प्लेट में सीधा चीक्की के मिश्रण को रखे। और छुरी की मदद से टूकडा कर के ठंडा हो जाने के बाद प्लेट से निकाल ले।

ध्यान दे।

नव महीने से नीचे के बच्चों के लिए सींगदाना, दालिया और तल का बारीक भूक्का रखना चाहिए।

१४. मिक्स कठोळ चाट

प्रमाण - १ कटोरी

सामग्री

- अंकुरित मूँग - १ चम्मच
- हरे देशी चने छोले - १ चम्मच
- अमेरिकन मकाई - १ चम्मच
- टमाटर - ३-४ नंग
- ककडी - ३-४ नंग (खीरा)
- गाजर - ३-४ नंग
- टमाटर, ककडी और गाजर का खीरा बनाए

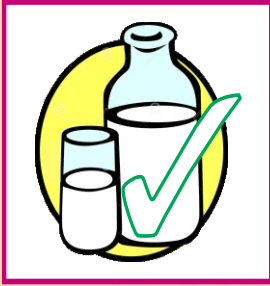
रीत

मूँग और देशी छोले को ८ घंटे पानी में रख ने बाद पानी नीकाल कर साफ कपडे में १० से १२ घंटे के लिए रखा जाता हे । और अंकुरित हो जाता हे । अंकुरित मूँग, छोले और मकाई दानो को उबाल ले ।

अब अंकुरित मूँग, छोले और मकाई को मीक्ष कर ले । उसमे टमाटर, गाजर, खीरा धोकर बारीक काट कर डाले । जीतना चाहिए उतना नींबू का रस और अंत में कटा हुआ धनिया डाले, चाट मसाला और नमक डाले ।

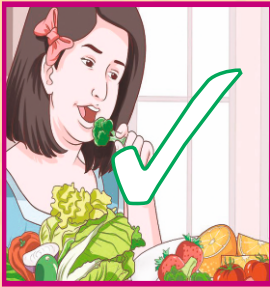


१० से १८ वर्ष के बच्चों के लिए आहार



१) इस आयु के बच्चों के बढ़ते विकास के लिए समतोल आहार बहुत ज्यादा जरूरी होता है।

२) इस उम्र में हड्डियां और शरीर की संरचना आने वाले जीवन की पूंजी के रूप में जमा होती है इसलिए इस उम्र में कैल्शियम की मात्रा खूब जरूरी होती है चीन में दूध और दूध की बनावटे रागी, तील, केला, खजूर वगैरे लेते रहना चाहिए इस उम्र में कैल्शियम की मात्रा १००० मिलीग्राम प्रति दिवस लेनी जरूरी होती है।



३) इस उम्र में बच्चों को लोह तत्व और फोलिक एसिड की जरूरत ज्यादा होती है खास करके लड़कियों को अपने मासिक की शुरुआत होने से इनकी जरूरत और भी बढ़ जाती है इसीलिए हरे पत्ते वाले साग, अंजीर, खजूर, काले तिल, अनार, बाजरी, गुड, अंकुरित कठोल भूने हुए चने, उबला हुआ अंडा, सूखा मेवा देना जरूरी होता है और इनके साथ विटामिन सी से भरपूर खाद्य जैसे कि खट्टे फल, नींबू, आमला, टमाटर जैसी चीजों को भी देना जरूरी होता है क्योंकि लौह तत्व के अवशोषण के लिए विटामिन सी जरूरी है।



४) इस उम्र में प्रति दिन कम से कम ३०० ग्राम सब्जी लेनी चाहिए जिसमें से ५० ग्राम हरे पत्ते वाले साग ५० ग्राम कंदमूल २०० ग्राम अन्य सब्जी को शामिल कर सकते हैं। प्रतिदिन २०० से ३०० ग्राम फल ५०० मिलीग्राम दूध और दूध की बनावट १०० से १५० मिलीग्राम अंकुरित कठोल या उबले हुए कठोल देने चाहिए।

५) बच्चों को बाहर के पैकेट्स नमकीन चॉकलेट बिस्किट ब्रेड आइसक्रीम रेडीमेड शॉप जंक फूड मैदे से बनी हुई चीजें बेकरी की बनवाट दूर रखना चाहिए। यह चीजें बच्चों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं।



७) इस उम्र के बच्चों के बढ़ते विकास के साथ हड्डियां शरीर की संरचना मजबूत शरीर बने उसके लिए व्यायाम कसरत स्पोर्ट्स योग जैसी शारीरिक क्रियाओं के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना चाहिए। गति हीन बैठालू जीवन की आदतें ना पड़े उसका ध्यान रखना चाहिए।

क्रम नं	व्यंजन का नाम	महिना	सुचना
१)	ए.बी.सी. ज्युस (सेब, चुकंदर, गाजर)	६ महीने बाद	६ महीने
२)	मीक्ष वेज सुप	६ महीने बाद	
३)	गाजर, मुँगदाल सुप	६ महीने बाद	
४)	केले का दूध	६ महीने बाद	
५)	राब (गेहूँ, बाजरा, रागी)	६ महीने बाद	
६)	शीरा (गेहूँ के आटे का)	९ महीने बाद	अनुक्रमांक १, २, ३, ४, ५ के व्यंजन दिए जा सकते हैं।
७)	मीक्ष वेज ऊपमा	१२ महीने बाद	अनुक्रमांक १, २, ३, ४, ५, ६, के व्यंजन दिए जा सकते हैं।
८)	लड्डु (रागी, खजूर, सींगदाना)	१२ महीने बाद	
९)	मीक्ष वेज पराठा	१२ महीने बाद	
१०)	मीक्ष दाळ का चील्ला (पूडला)	१२ महीने बाद	
११)	पालक मेथी मुठिया	१८ महीने बाद	अनुक्रमांक १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १० के व्यंजन दिए जा सकते हैं।
१२)	पालक, ईडली, मीक्ष दाळ का संभार	१८ महीने बाद	
१३)	सुखडी (गेहूँ आटा / बेसन)	१८ महीने बाद	
१४)	मीक्ष चीक्की	१८ महीने बाद	
१५)	मीक्ष कठोळ चाट	३६ महीने बाद	अनुक्रमांक १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९, १०, ११, १२, १३, १४, १५ के व्यंजन दिए जा सकते हैं।

बच्चो की देखभाल

- हृदयरोग की बिमारी ओर कुरुपता वाले बच्चो को सामान्य बच्चो से ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है । उनके शारीरीक विकास के लीये ज्यादा ऊर्जा की जरूरत पडती है । ऐसे बच्चो को थकान भी जल्द लग जाती है । बच्चा खाना खाते भी थकान महेसुस करता हे ईसलीये ऐसे बच्चो को धैर्य ओर सावचेती के साथ खीलाना चाहीए ओर कभी दीन में कीतनी बार खीलाया ऐसा याद न रहे तो एक कीताब बनाके उसमें लीखके रखना चाहिये । जीसके कारण बच्चे के विकास में कोई भी कमी रहना जाये । ऐसे बच्चो को अनाज- कठोळ मीश्रीत साथ में गुळ और घी से बनाई हुई थाली देना चाहिये ओर साथ में मुँगफली, तील, बदाम जैसे तेलीबियाँ भी देना चाहिये । बच्चा खाना खाते हुए थक जाये तो थोडे थोडे अंतर में समजाते फुसलाते खीलाना चाहिये । १ साल के बाद बच्चे अपने आप हाथसे खाए ऐसी आदत डालनी चाहिये ओर प्रोत्साहित करना चाहिये । बच्चे के सामने माता पिता को भोजन या सब्जियो के प्रती अरुची नहिं दिखानी चाहिये । हृदयरोग की बीमारी वाले बच्चे खेल कूद और विकास में थोडे कमजोर हो सकते हे । इसलिये ऐसे बच्चो को छोटी छोटी बातों में प्रोत्साहित करना चाहिये । अन्य बच्चो के साथ उनकी तुलना बार-बार करके उनको निष्फलता बतानी चाहिए नहि, जैसे हाथो की सभी ऊँगलीया एक जेसी नहि होती ।
- बच्चो को अक्सर कब्ज की समस्या होती हे । ऐसे में बच्चो को अधिक तरल पदार्थ जैसे पानी, ताजा फलो का रस, संचल वाला नींबू शरबत, जीरा-संचल युक्त छाश, सब्जी का रस, सब्जी का सूप, गर्म दाल या करी, सहजन की सींग, पुरे फल, हरी सब्जियाँ, पुरा कठोळ, रस वाली अन्य खाध्य सब्जियाँ, जैसे के थूली, भैंडकु या फाडा खीचडी ज्यादा दे । बच्चो को शारीरीक कसरत वाले खेल खीलाने चाहिये ।
- डिब्बाबंद खाध्य पदार्थ जैसे फरसान, तला हुआ खाना, वेफर, मेंदा, व्यंजन जैसे बिस्कीट, टोस्ट, ब्रेड, चीनी के साथ कोल्ड ड्रिंक, काली मिर्च- चोकलेट और मीठी मीठाईयाँ बिलकुल न खाए । ऐसे खाध्य पदार्थ कब्ज को बढाते हे ।
- हृदयरोग की रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कमजोर होती हे । ईसलीए बच्चो को गंदी जगह और गंदे कपडों से दूर रखे । ओर उन्हें शारीरीक स्वच्छता की आदत डाले ।
- ओपरेशन से पहले ओर बाद में भी बच्चो के दाँत और त्वचा को साफ रखने के लिए विशेष देखभाल होनी चाहिए । ओपरेशन के बाद डोक्टर की सलाह के अनुसार साफ करे ताकी संक्रमण से बचा जा सके ओर मीठा खाना, अंडे, दूध, पनीर खाना बंद कर दे । फलीयाँ, सब्जियाँ, फल ज्यादा खिलाए ताकी घाव जल्दी मर जाए ।

बच्चों के साथ गतिविधियाँ

- जन्म से ही बच्चे से बातें करने और उसकी देखभाल करने के लिए माता पिता को समय नीकालना बहुत जरूरी है। छह महीने की उम्र के बाद, बच्चा चित्रों को देखना शुरू कर देता है। इसलीए बच्चों को कहानी की किताबें कम से कम २० मिनट तक चित्रों के साथ पढ़ाएँ या चित्र पुस्तक जो उन्हें जान दे। या उन्हें एक फोटो आलबम या परिवार के चित्र दिखाएँ।
- बच्चों की उम्र के आधार पर उसके साथ पहलीया और रचनात्मक खेल खेलना और बच्चों की कल्पना को उत्तेजित करने वाले खेल भी खेलना आवश्यक है। जैसे डॉक्टर, पुलिस आदि विभिन्न कर्िदार करके बच्चों के साथ खेलना चाहिये।
- बच्चों के लिए टीवी और मोबाईल की समय सीमा
 - ० से १८ महीने में बालकुल भी ईस्तेमाल नहि किया जाना चाहिये।
 - १८ से २४ महीने में सिर्फ २० मिनीट के लिए।
 - २ से ५ साल तक पुरे दिन में १ घंटे से भी कम समय।
 - ६ साल बाद इसे दो घंटे से ज्यादा नही और एक समय में आधे घंटे से ज्यादा ईस्तेमाल नहि किया जाना चाहिये।
- बच्चों को टीवी और मोबाईल में वहि चीजे देखने देना चाहिए जिसमें जान या शिक्षण मिलते हो। टीवी और मोबाईल पर अत्यधिक समय बच्चे का दिमागी विकास, शारीरीक विकास, आँखो और विभिन्न कौशल विकास में बाधाएँ आती है।
- बच्चों को गतीहीन जीवन के बदले शारीरीक गतिविधियाँ, व्यायाम, खेल पर ध्यान देना चाहिए और एक साथ खेलने के लिए ध्यान केन्द्रित और प्रोत्साहित करना चाहिए।
- बच्चों की जीद और गुस्सा, चीडचीडापन और रोना १ साल की उम्र के बाद आम बात है। इसलीए बच्चे के व्यवहार के कारण उस पर गुस्सा ना करे। उसे चिदाये नहि, उस पर चिल्लाएँ या हाथ ना उठाए। बच्चे के इस तरह के व्यवहार के पीछे कहीं कारण होते है। जैसे के असुरक्षा की भावना, शारीरीक दर्द, ऊब, भुख, बिमारी। इसलीए ऐसे कारणो को जानकर बच्चे को उसी अनुसार समझाएँ और उसे अपने गुसेल या जिद्दी स्वभाव को बदलना सिखाएँ।
- बच्चे की उपस्थिती में तंबाकु का सेवन या धूमपान नही करना चाहिए। यदि बच्चा के आसपास कहीं धूमपान कर रहे है तो इसे बच्चे के लिए अप्रत्यक्ष धूमपान कहा जाता है। इसका मतलब यह है की इसका धुआँ और कण साँसो के माध्यम से बच्चे के फेफडो में प्रवेश करते है। और धूमपान करनेवालो की तुलना में बच्चों को कम से कम आधा या उससे भी ज्यादा नुकसान होता है। संशोधन के अनुसार कपडे, शॉल या सोफे-तकीये-पडदे में भी धूमपान का धुआँ और कण मिल सकते है, और यह भी करीब लाने से बच्चे को नुकसान हो सकता है। ईसलिए बने तब तक घर में और बच्चे के सामने धूमपान न करें।



निरोगी बच्चे, गुजरात का आनेवाला कल



यु. एन. महेता इंस्टीट्यूट ओफ कार्डियोलोजी एन्ड रीसर्च सेन्टर

(बी. जे. मेडिकल कॉलेज, अहमदाबाद से संबद्ध)

सिविल होस्पिटल केम्पस (मेडिसिटी), असारवा, अहमदाबाद - ३८००१६ (गुजरात)

मोबाइल - + ९१ ९०९९१०८१०८, फोन - + ९१ (०७९) २२६८४२००

E-mail : unmicrc@gmail.com Website : www.unmicrc.org