

પાઠ્યપુસ્તકો યોજના અંતર્ગત ગુજરાત સરકાર દ્વારા તૈયાર કરેલ છે ?

પૌષ્ટિક ટીક આહાર તૈયાર કરતી વખતે યોગ્ય કાળજી થવડી, જેનાથી મતના દુધનો ગુણધર્મ સુધરી શકાય. મતના દુધને વધારે પડતુ પાણીવાળુ, અથવા પાતળુ નહીં કરવુ વશિ વાસ થીને કે તેગળી જવા મટે અથવા પચવા મટે આસાન થય. આનુ ઊત્ત કૃષિ ટ ઉદાહરણ પાતળી 'દાળ'નુ પાણી છે. અહીંયા સુધી કે નાના બળકો અથ ધે ઘટ ટ ખોચક સથળાતથી ખાશે અને વધારે પડતુ પાતળુ કરવાનુ પથિામ કમ્તિ કેલથી ગુમવવુ છે.

બેનજૂથી પોષક ત્તિ વોના નુકશાનથી બચુ જોઈ. દા.ત શાકભજી સુધર્યા પછી નાનકડા ટુકડા કરીને ધેવી નહી. જેટલા નાનકડા ટુકડા કરશો તેલા પોષક ત્તિ વો ા છો. ખોચક બનાવતી વખતે હેશા ા છુ પાણી વાપરે અને તેબનાવવા મટે લગતુ પાણી સાથે ખોચકને છુંદી નાખો. વધારે પડતુ પાણી ઉમેરેને પછી ફેકી દેવુ, પથિામ્મ પાણીના ા ગળી જાય તેમા પોષક ત્તિ વો ગુમવી છી અને તેમાથી દુર થહેવુ જોઈ. ફળાના છોત્ત, કઠોત્તની ચમ્ડી, અને શાકભજીના ટેસા સંપુથ ણપણે શૂઆત્તી છુંદવા જોઈ કાચકે તેને લીધે અપચે થય છે.



Food Pyramid ખોચકને છુંદવાની જૂથ નથી, પણ જોઈ તે તેકાપી શકાય છે અથવા ભંગીને ભુક્કો કરી શકાય. વવિધિ પ ાથકાથના ઘરેલુ ખાદ્ય પદાર્થ થે દવિસમં પ થી દ વાર આપી શકાય છે, જેવા કે ચેખા, દાળ, થેટલી અથવા ખીરડી અને ધીમ્ધી તેની મતિ થ વધથી શકાય છે. ઈડલી, ઉપમ અથવા દહીચેખા આપી શકાય છે. વવિધિ પ ાથકાથની શાકભજી અને મૈસમ ફળો પણ આપી શકાય છે. ખોચક જેવો કે દહી, ઈંડુ, ખીર અને થેટલીનો સમવેશ થઈ શકે છે. ઉકાળેલુ અથવા સાંતળેલુ ઈંડુ પણ આપી શકાય છે. કાય ઈંડા બેક્ટેરીયાના રેપથી બચવા મટે દુર થખવા જોઈ. મછલી અથવા મંસના ટુકડા પણ મંસાહારી કુટુંબે મટે ઉમેરી શકાય છે.

પાઠ્યપુસ્તકો યોજના અંતર્ગત ગુજરાત સરકાર દ્વારા તૈયાર કરેલ છે.

ક ૧.૧/૨ પચાલો છુંદેલા અનાજનો આહાર, શાકભજી (આંગળીનો આહાર), બટેટા, પાંદડાવાળી શાકભજી, ઉકાળેલુ/તળેલુ ઈંડુ (છુંદેલુ), છુંદેલી અને થંધેલી મછલી, (મ્સાલા વીના). ા છામં ા છા ચર વાર ક દવિસમં. જયાં સુધી ત્તૂ બળક ા વથ ાનુ થય, તિયાથે તેણે લેવુ :

દુધ	૨ થી ૩ કપ	
ડાળ		૨ ચ્ચી
ઈંડુ		૧
મંસ/મછલી		૨ ચ્ચી
થંધેલી લીલી અથવા પીળી શાકભજી		૨ ચ્ચી
બેજા શાકભજી, બટેટા મળીને		૨ ચ્ચી
વટામિન C મટે ફળો		૧
બેજા ફળો		૧/૪ કપ
થંધેલા ચેખા		૧/૪ કપ
ચપત્તે/બથેડ		૧/૨ થી ૧
મખણ/વનસ પતે ઘી		૧ ચ્ચી

પાઠ્યપુસ્તકો યોજના અંતર્ગત ગુજરાત સરકાર દ્વારા તૈયાર કરેલ છે.

- બળક ા વથ ાનુ થય અને બેમર હોય તિયાથે પણ સત્તપાન કરવવુ.

- તેને તેજ પાંચે પાણીને ઉકાળવું અને ઠાંથવું.
- બેમથી દઝાંચાન સામનય થીતે તેવથિધકટે તે પણ, સંતપાન કથવવું.
- ઝાડા થય તીચાટે બળકને ઘણુ ડુપાંથ્યાહી આપવું. સારુ કહીચે તે સાફ ઉકળેલ પાણીનો દટેક પાંચાલો (૨૫૦ ગાંથમ) તેને આવત દટેક ઝાડાના જેટલો આપવો જોઈ.

પાનખાંડના પાણીને ઉકાળવું અને ઠાંથવું

પાનખાંડના પાણીને ઉકાળવું અને ઠાંથવું ?

- થતેથતભીજવો.
- પાણીને અને ટાઈને ભેજવાળા કપડાને ડહાટ કાઢો અને હુફાળી જગાંચામં થખો. (ફણગાંલા)
- ઝટ કલાક પછી જાંચાટે ફણગાં નીકળે તીચાટે તેને સુથાંચના પાંચકાશમં સુકવો અથ્થા શેકવા સુકો.
- તેમંથી લોટ બનાવો.

સાથી થીતેથંધેલુ અને છુંદેલુ અનાજ દુધની અને ખાંડની સાથેભેળાવીને વધટે કેલથી અને પાંચેટીનની જૂથીચાતમટે આપી શકાય છે. ફુગેલ કઠોળ અને વાલ વગેટે વાપથી શકાય છે. અનાજ જેવા કે ઘઉં, બજથે, નાચ્છી, જુવાર અને કઠોળ જેવા કે મ્ગ (પુથ) ફણગાવી શકાય છે.

પાનખાંડના પાણીને ઉકાળવું અને ઠાંથવું

- કેલથીનો વપથશ વધથી શકાય છે. ફણગાવવાની પાંચકાંથ્યા દઝાંચાન સંટાથ ૨, પારુક થસના maltose વધટે પડત ઉતી પાદનને લીધેખાંડમં ફેથવી શકાય છે. આવી થીતેતેને malt ખાંડનો સંવાદધિંટ ખોથક કહેવાય છે. સંટાથ અને ખાંડમં પથવિથ ત્ત કથાંચા પછી, પાતળી કાંજી બને છે. આની સાથેશશિુ વધટે કાંજી ખાશે અથ્થા કાંજીને જાડી બનાવવા તેમં વધટે લોટ ભેળવવામં આવશે.

- આ ઉથ્જાવાળો ગાઠ ખોથક બનાવવાનો મહત્વનો ફાયદો છે કે તેપહેલાથી થંધેલો હોય છે. આ થીતઆ અનાજો ભુકા આકાથમં હવા ડંધબટલીમં ભથી શકાય છે. આ ઉકળત પાણીમં ભેળાવી શકાય છે, થેડી મનિટિ થંધીને શશિુને ખવડાવી શકાય છે.

- આના સવિાય ૧ થી ૧.૧/૨ અચી malt અનાજ કાંજી, ખીરડી અને બેજા ઘવણ છોડાવત ખોથકની સાથેઉમ્થે શકાય છે, જેમંથી ચીકાશની મત્ત થ છે થય છે અને બળક વધટે ખોથક ખાય છે. આ ક બુ સાથે થસ તે ઘવણ છોડવવાવાળો ખોથક કથત ઉથ જાની ઘનત વધથવાનો છે.

maltની પાંચકાંથ્યા riboflavin, niacin ના પાત્ત અને વધટે છે. જુદીજુદી દાળો અને કઠોળમં વટામીન Bનો સુમ્દાય અને વટામીન C ની મત્ત થ વધટે છે. તે છત, આ ખોથક આખો દવિસ ન આપવો જોઈ, પણ આખા દવિસમં ૧ થી ૨ વાથ આપવો જોઈ. આનુ કાથ છે કે બળકે દટેક ખોથકનો સંવાદ વકિસતિકથવો જોઈ અને નકાથવો ન જોઈ. આના વપથશની અવધ છે છે ટલે malting દટેક તીથ અથ્થા ચથ અઠવાડીચે કથવું જોઈ.