

सस्ते पौष्टिक पूरक आहार

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 96-98

सस्ते पौष्टिक पूरक आहार दें, बच्चे को स्वस्थ रखें।

डॉ० सुनीता कुमारी, डॉ० कुमारी सुनीता एवं डॉ० गीतांजली चौधरी

सहायक प्रध्यापक

खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, भारत।

Email Id: sunita.kumari@rpcau.ac.in

बच्चा का प्रथम आहार होता है माँ का दूध। माँ का दूध बच्चों को चार-पाँच महीने की उम्र तक वो सारे पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रा में देता है जो उसके पूर्ण विकास (मानसिक, शारिरिक) के लिए चाहिए। जब बच्चा पाँच से छः महीने का हो जाता है तब उसे धीरे-धीरे माँ के दूध के अलावा खाने की और चीजे भी देना शुरू कर देना चाहिए। बढ़ते बच्चों को अतिरिक्त भोजन की जरूरत होती है। अतः इस समय बच्चे को भोजन नहीं देते हैं तो उसका विकास सही नहीं होता है, विकास बाधित हो जाता है। इस समय बच्चे को देने वाले खाने को उपरी आहार या पूरक आहार कहते हैं। खाने की ये चीजें हो सकते हैं, मसला हुआ फल, फलों का रस, दाल, अनाज, सब्जियाँ, अंडे, मांस, दूध (गाय का या डब्बा का) इत्यादि। खाने की ये चीजें बच्चो के आहार में धीरे-धीरे देना शुरू करनी चाहिए। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है उसके खुराक की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिए। कुछ ही समय बाद बच्चा वो सारी चीजों खायेगा जो हम बड़े लोग खाते हैं।

बच्चों में खाना की शुरुआत खाने के तरल चीजों से करनी चाहिए। उसे गाय

या डब्बा का दूध दिया जा सकता है और नरम फल जैसे- गाजर, उबला आलू, हरी पत्तों वाली सब्जियाँ मसल कर, सेब ग्रेट कर, संतरा का रस एवं अन्य फल दिये जा सकते हैं। जब बच्चा छः महीने का हो जाता है तो वो दलिया खा सकता है। हम बड़ों के खाये जाने वाले अनाज जैसे मरुआ, चावल, बाजरा, ज्वार, गेहूँ, मूंगदाल, तिल, मूंगफली का दलिया बनाया जा सकता है। शिशु केले जैसे नरम, मुलायम एवं पकें फल खाना पसंद करते हैं। उपरी खाना के लिए मसले हुए फल एक अच्छा खाने की चीजों में से है। यह बहुत पौष्टिक होता है एवं बच्चे इन्हें आसानी से पचा सकते हैं। मौसमी एवं संतरे का रस भी बच्चो को दिया जाने वाला एक अच्छा पेय है। इसमें विटामिन सी बहुत अधिक मात्रा में होता है जो बच्चो की इम्युनिटी को भी बढ़ाता है। जब बच्चा एक साल का हो जाता है तब उसे अंडे, मांस, मछली आदि दिया जा सकता है।

वैसे तो बाजार में बच्चों के खाने के लिए बहुत से डिब्बा बन्द आहार मिलते हैं पर वो बहुत मंहगे होते हैं जो सब लोगों के लिए संभव नहीं है। यहाँ इसघर में

उपलब्ध बड़ों के खाये जाने वाली चीजों से ही बच्चों के पूरक आहार बनाने की विधियाँ दी जा रही हैं।

घर में बनाये जाने वाले तैयार आहार

खिचड़ी

सामग्री	मात्रा
चावल	3 1/2 बड़े चम्मच (50 ग्राम)
मूंग (मुनी)	2 बड़े चम्मच (25 ग्राम)
हरी पत्ते वाली सब्जियाँ	1 मुट्ठी 15 ग्राम (पालक या सोया)
नमक	स्वादानुसार

विधि— चावल और दाल को धोकर इनको पका लेना है। पालक पका कर छान कर रस इकठा कर लेना है। इस रस को पके चावल, दाल में डाल देना है एवं चुटकी भर नमक डालकर बच्चे को चम्मच से खिलाया जा सकता है।

बाजरा का भोजन –

सामग्री	मात्रा
बाजरा (मूसी निकाल कर भूना हुआ)	60 ग्राम (चार बड़े चम्मच)
मूंग या और कोइ दाल (भूनी हुई)	15 ग्राम (1 बड़ा चम्मच)
मूंगफली (भूनी हुई)	10 ग्राम (दो छोटे चम्मच)
तिल (भूने हुए)	5 ग्राम (1 छोटे चम्मच)
मलाई रहित दूध का पाउडर	15 ग्राम (एक बड़ा चम्मच)

विधि— उपयुक्त सभी भूनी चीजों का अलग-अलग पाउडर बना लिजिए। उसके बाद सभी को मलाइ रहित पाउडर के साथ मिला कर हवा बंद बर्तन में रखिए एवं बच्चा को इसे तीन बार 2 छोटे चम्मच सुसुम जल में घोलकर दें, एवं थोड़ी सी चानी पाउडर भी दिया जा सकता है।

रागी का भोजन—

सामग्री	मात्रा
श्रागी (भूनी हुई)	60 ग्राम (चार बड़े चम्मच)
मूंग (भूनी हुई)	15 ग्राम (एक बड़ा चम्मच)
मूंगफली (भूनी हुई)	10 ग्राम (दो छोटे चम्मच)
तिल (भूनी हुई)	5 ग्राम (एक छोटे चम्मच)
मलाईरहित दूध का पाउडर	15 ग्राम (एक बड़ा चम्मच)

विधि— रागी को रातभर पानी में भिगा दें। अगले दिन पानी निकासी कर एक गीने कपड़े से ढक कर रखें ताकि इसमें अंकुर निकल जाए। अगले दिन अंकुरित दानों को धूप में सुखाये। इसके बाद रागी को सोध खुशबू आने तक भूनें। अब सभी चीजों का अलग-अलग पीसकर पाउडर बना ले। इसके बाद उन्हें मलाई रहित दूध के पाउडर के साथ मिला दें। अगर चाहें तो बाकी सारे पाउडर को बिना दूध के पाउडर के भी रख सकते हैं और बच्चा को देने के समय उसे 100 मिली लीटर दूध को गुड़ या चीनी के साथ मिलाकर दें। यह बच्चे के लिए बहुत ही पौष्टिक एवं लाभदायक होता है।

गेहूँ का भोजन	
सामग्री	मात्रा
साबुन गेहूँ (भूना हुआ)	40 ग्राम (ढाई बड़े चम्मच)
मूंग (मूनी हुई)	25 ग्राम (डेढ़ बड़े चम्मच)
मूंगफली (भूनी हुई)	10 ग्राम (दो छोटे चम्मच)
चीनी या गुड	40 ग्राम (ढाई बड़े चम्मच)

विधि- इन सारी चीजों का अलग-अलग पाउडर बना कर मिलाकर हवा बंद डब्बा में रखें। इस मिश्रण को दो-तीन चम्मच लेकर गर्म पानी में मिलाकर थोड़ी चीना या गुड़ मिलाये एवं बच्चे को खिलाएँ।

गेहूँ मूंग(चना) का दलिया	
सामग्री	मात्रा
गेहूँ (भूना हुआ)	40 ग्राम (ढाई बड़े चम्मच)
साबूत मूंग या चना (भूना हुआ)	25 ग्राम (डेढ़ बड़े चम्मच)
मूंगफली (भूना हुआ)	10 ग्राम (दो छोटे चम्मच)
चीनी या गुड	40 ग्राम (ढाई बड़े चम्मच)
पालक (अन्य कोई हरी पत्ता वाला सब्जी)	30 ग्राम

विधि- सभी भूनी चीजों का अलग-अलग पाउडर बना लें। फिर सभी पाउडर को मिला दें। गुड में थोड़ा सा गर्म पानी मिलायें इससे बने पतले रस को पीसी हुई मिश्रण में मिला लें। इससे एक चूर्ण बन जायगा। अब पालक को नरम होने तक पानी में उबालें। इस उबले पालक को पीसकर एक पतले कपड़े से छान लें जिससे इसका सुप बन जाए। इस सुप को चूर्ण पर डालकर मिलाए एवं कुछ देर तक पकायें ताकि इसका अर्ध ठोस आहार बन जाए। अब इसे बच्चे को खिलाइए।

प्रारम्भ में बच्चा खाने की अतिरिक्त चीजों को पसन्द नहीं करता है पर हमारे विशेष्यों ने बताया है कि बच्चों का कोई एक ही नई खाने की चीज का शुरुआत करें और बच्चे को तब तक फुसलाते एवं फुसलाकर कर खिलाते रहें जब तक कि वह उसे खाने न लग जाये। जैसे-जैसे बच्चे की उम्र महीने-महीने बढ़ता जायगा भोजन की खुराक भी बढ़ेगी।

भोजन की खुराक बहुत कम मात्रा में बढ़ाना चाहिए। एक दिन में बच्चे को 4 से 5 बार खाना खिलाना चाहिए। जब एक खाना को बच्चा चाउ से एवं पसन्द से अपना ले तभी दूसरे खाना का विचार किया जा सकता है। यह पौष्टिक पूरक आहार बच्चा के लिए एक वरदान होगा जो उसे स्वस्थ रखेगा।