



A Global  
Communities  
Partner

# उत्तम शिशु आहार

## पौष्टिक शिशु आहार विधि



रेसिपी BPNI के सौजन्य से  
[www.bjni.org](http://www.bjni.org)

# पूरक आहार का महत्व

शिशु को पूरक आहर यानी अर्धे-ठोस और ठोस खाद्य पदार्थ देना धीरे-धीरे शुरू करना चाहिए। साथ ही नियमित स्तनपान कराना चाहिए जब तक बच्चा खुद से खाना खाना सीख नहीं लेता। इस दौरान शिशु के कुपोषण होने की संभावना अधिक होती है। अधिकांश देशों में 6 महीने से 18 महीने की उम्र के दौरान कुपोषण की घटनाओं में तेजी से वृद्धि होती है और इस उम्र में होने वाली कमी की भरपाई बचपन के बाद में करना मुश्किल होता है।

नवजात शिशु के 6 महीने के होने के पश्चात पूरक आहार शुरू कर देना चाहिए।

## नियमित स्तनपान क्यों ज़रूरी है?

माँ का दूध (स्तनपान) शिशु को एंटीबॉडी जैसे प्रतिरक्षा — सुरक्षात्मक कारक प्रदान करना जारी रखता है, जिससे उसके बीमार होने की संभावना कम हो जाती है। माँ के दूध (स्तनपान) में मौजूद एंटीबॉडी डायरिया और सांस संबंधी बीमारियों सहित कई सामान्य बीमारियों से भी शिशु की रक्षा करते हैं। नवजात शिशु के 6 महीने के होने के पश्चात पूरक आहार शुरू कर देना चाहिए। पूरक आहार के साथ-साथ कम से कम 2 वर्ष तक स्तनपान भी जारी रखें।



## याद रखने योग्य बिंदु:



- 01** कम से कम 2 वर्ष तक की उम्र तक स्तनपान कराने से बच्चे को स्वस्थ और विकसित होने में मदद मिलती है।
- 02** जिन बच्चों का 6 महीने में पूरक आहार शुरू हो जाता है उनका विकास अच्छा होता है।
- 03** एक विकासशील बच्चे को पारिवारिक भोजन में गाढ़ा एवं मुलायम खाद्य पदार्थों की जरूरत होती है। ऐसे खाद्य पदार्थ जो चम्मच पर आसानी से आ जाते हैं और पौष्टिक होने के साथ-साथ बच्चे का पेट भी भरते हैं।
- 04** मांसाहारी भोजन बच्चों के लिए विशेष भोजन है।
- 05** फलियां – मटर, बीन्स, दाल और नट्स – भी पोषक तत्वों के अच्छे स्रोत हैं।
- 06** विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ शरीर में आयरन को पचाने में मदद करते हैं।
- 07** गहरी हरी पतेदार सब्जियां तथा नारंगी एवं पीले रंग के फल और सब्जियां बच्चे की आंखों को स्वस्थ और संक्रमण को कम करने में मदद करती हैं।
- 08** बढ़ते हुए बच्चे को बार-बार भोजन और नाश्ते की आवश्यकता होती है। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ बच्चे को दें।
- 09** बढ़ते हुए बच्चे को अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।



## पूरक आहार कैसे दें पूरक खाद्य पदार्थ का परिचय

- सुनिश्चित करें कि भोजन अच्छी तरह से पकाया गया है एवं भोजन नरम हो तथा स्थिरता में गाढ़ा हो।
- दिन में दो बार दो या तीन बड़े चम्मच से शुरूआत करें।
- बच्चे की मांग के अनुसार स्तनपान जारी रखें।
- भोजन की गुणवत्ता बढ़ायें, प्रत्येक भोजन में भोजन की मात्रा तथा गाढ़ापन बढ़ायें।





# शिशुओं के लिये पूरक आहार की रेसिपीज

## 6–8 महीने के बच्चे के लिये रेसिपीज

### बादाम रवा मिक्स

#### सामग्री

- 1 पिसा हुआ बादाम
- 1/2–1 चम्मच रवा (सूजी)
- 1 छोटा चम्मच गेहूं का आटा
- 1/2 चम्मच चीनी या गुड़
- 1/2 कप दूध
- 1/2 छोटा चम्मच धी या तेल

#### विधि

एक पैन में तेल गरम करें और रवा और गेहूं के आटे को तब तक भूंते जब तक महक आनी ना शुरू हो जाये। करछी को लगातार चलाते रहें ताकि ये जल ना जाए। अब आंच से उतार लें और इसमें दूध डालें और अच्छी तरह मिलायें फिर चीनी डालें। पुनः आंच में रखें तब तक हिलाये जब तक ये उतना गाढ़ा ना हो जाये जितना चाहिए। फिर पिसा हुआ बादाम डालें और एक मिनट और पकायें।

### गेहूं चना दलिया

#### सामग्री

- 1 चम्मच (5 ग्राम) भुना और पिसा हुआ गेहूं
- 1/2 चम्मच (3 ग्राम) चने भुने हुये पाउडर
- 1/2 चम्मच (3 ग्राम) भुनी और पिसी हुई मूंगफली
- 1 चम्मच (5 ग्राम) चीनी/गुड़
- पालक के 3–4 पत्ते या अन्य हरे पत्तीदार सब्जियां

#### विधि

गेहूं चने और मूंगफली का पाउडर मिलायें। गुड़ को पानी में घोलकर चाशनी बना लें। इसे थोड़े से पानी में डालें। पाउडर और चाशनी को मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। पालक को धोकर पानी में नरम होने तक उबाल लें, मैश करके साफ कपड़े से छान लें। बैटर में सब्जी का जूस डालें और लगातार चलाते हुए कुछ मिनट तक हल्का ठोस होने तक पकायें।

### बाजरा और सब्जी का दलिया

#### सामग्री

- 2 बड़े चम्मच बाजरा
- 1 छोटा चम्मच टूटी हुई मूंगफली
- 1 बड़ा चम्मच दाल या अरहर
- 2 बड़े चम्मच कटे हुए गाजर/कद्दू/शकरकंद
- नमक स्वादअनुसार

#### विधि

सभी सामग्री को मिलायें तथा पानी डालकर पकायें एवं सामान्य होने तक रखें।

### भूने हुए बाजरे का दलिया

#### सामग्री

- 1 छोटा चम्मच धी
- 1 बड़ा चम्मच बाजरा
- 1 कप उबला पानी

#### विधि

एक बड़े पैन में तेल गरम करें। बाजरा डालें और भुने। बाजरे को पैन में तब तक चलायें जब तक कि वह “टोस्ट” न होने लगे या भूरा ना हो जाये। इसमें उबला हुआ पानी भी मिलायें तथा कढाई को ढक दें। 30 मिनट तक उबलाएं एवं धुलने तक थीरे-थीरे पकायें। इसे 5 मिनट तक फूलने के लिए छोड़ दें।

#### ध्यान दें

जब शिशु बड़ा हो जाये तो आप दालचीनी, अदरक, वैनीला, फल, सब्जियां या अन्य खाद्य पदार्थ भी इस्तेमाल कर सकते हैं जो आपके बच्चे की उम्र के लिये उपयुक्त हो।

## बाजरा, गाजर और सेब की खिचड़ी

### सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच कद्दूकस की हुई गाजर
- 1 बड़ा चम्मच बाजरा
- 1 कप पानी
- 1 बड़ा चम्मच कटे हुए सेब

### विधि

मध्यम सॉसपैन में गाजर, पानी, बाजरा, कटे हुए सेब और पानी मिलाएं। मिश्रण को उबाल लें और फिर आंच को कम कर दें। पैन को ढक्कर लगाभग 20 मिनट तक उबालें।

## गेहूं की खीर

### सामग्री

- 1 बड़ा चम्मच साबुत गेहूं
- 2 चम्मच भुने और पीसे हुए चने
- 1 छोटा चम्मच चीनी
- 1/2 छोटा चम्मच भुनी और पिसी हुई मूंगफली
- 1 कप पानी या दूध (या मिश्रित)

### विधि

साबुत गेहूं और पिसे हुए चने भून लें। भूने हुए चने, चीनी और कुटी और भुनी हुई मूंगफली डालें तथा साथ में दूध भी मिला लें। इसे पांच मिनट तक पकायें या तब तक जब तक इसका सही गाढ़ापन ना आ जाए।



## 9 महीने या उससे अधिक उम्र के शिशुओं के लिये व्यंजन विधि

## बाजरे की खिचड़ी

### सामग्री

- 1-3 बड़े चम्मच (45 ग्राम) बाजरा मोती
- 5 चम्मच (25 ग्राम) हरा मूंग दाल
- 1 छोटा (20 ग्राम) गाजर/ कद्दू/शकरकंद/साबूतदाना
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1 1/2 छोटा चम्मच तेल

### विधि

गाजर को धोकर कद्दूकस कर लें। दाल को आधा पकने तक उबालें। बाजरे और कद्दूकस की हुई गाजर डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अनाज के नरम होने तक पकायें और फिर आंच से उतार लें। कढ़ाही में तेल गरम करें। जीरा डालें और उसे तड़कने तक भूने और फिर बाजरा मिलायें।

## बाजरे का दलिया

### सामग्री

- 2 बड़े चम्मच बाजरा
- 1 बड़े चम्मच हरे चने की दाल
- 2 चम्मच मूंगफली
- 2 बड़े चम्मच चीनी या गुड़
- 2 बड़े चम्मच हरी पत्तेदार सब्जी

### विधि

बाजरे, मसूर और मूंगफली को अलग-अलग भूनकर पाउडर बना लें। पत्तेदार सब्जियों को धोकर नरम होने तक भाप दें। फिर इसे मैश कर लें। मैश की हुई सब्जी में बाजरा, दाल, और मूंगफली पाउडर डालें और कुछ मिनट के लिये अर्द्ध-ठोस होने तक पकायें।

## ज्वार उपमा

### सामग्री

- 3 बड़े चम्मच टूटा हुआ/मोटा पिसां हुआ ज्वार
- बड़ा चम्मच भुनी हुई मूंगफली
- 1 कप पानी
- 1 छोटा चम्मच तेल
- 1 चुटकी राई
- 1/2 छोटा चम्मच सफेद मूंग/ उरद दाल
- 1/2 छोटा चम्मच चना
- 2 या 3 करी पत्ते (वैकल्पिक)

### विधि

तेल को गरम करें फिर राई डालें। जब ये फूटने लगे तब दाल और करी पत्ता डालें। जब दाल ब्राउन होने लगे तो टूटा हुआ ज्वार डालें और ब्राउन होने तक भूनें फिर पानी डालें और नरम होने तक पकाएं। अब टूटी हुई मूंगफली डालें और 2-3 मिनट तक पकायें।

## सूजी उपमा की सब्जी

### सामग्री

- 1 चम्मच (15 ग्राम) सूजी
- 3 चम्मच पुरीड सब्जियाँ
- 1 छोटा चम्मच तेल
- 1-2 कप पानी

### विधि

सूजी को लगातार चलाते हुए ब्राउन होने तक भून लीजिये। इसे जलने नहीं देना है। सूजी को एक तरफ रखीये फिर एक पैन में तेल, पानी और सब्जियों को उबाल लें। भुनी हुई सूजी डालें और अच्छी तरह मिलायें ताकि उसकी गांठे हट जायें। इसे लगातार चलाइए जब तक सही गाढ़ापन न आ जाये।

## कंगनी या टांगुन (बाजरा) उपमा

### सामग्री

- 1/2 कप कंगनी या टांगुन (बाजरा)
- 1 बड़ा प्याज बारीक कटा हुआ
- 3 कप पानी
- 1 छोटा चम्मच नारियल का तेल
- 3/4 छोटा चम्मच सरसों
- 3/4 छोटा चम्मच मसूर का दाल
- 6-7 करी पत्ता
- नमक स्वादानुसार

### विधि

बाजरे को तीन-चार मिनट तक सूखा भून लीजिये। लगातार चलाते रहें ताकि रंग न बदले। एक बड़ा पैन लीजिये और तेल को गरम करें। उसमें राई डालें। जब वह फूटने लगे तो उसमें दाल और करी पत्ता डालें और तब तक भूने जब तक कि दाल का रंग न बदलने लगे। पानी और नमक डालकर उबाल आने दें। भुना हुआ बाजरा डालें और आंच को कम कर दें। बाजरे को तब तक पकायें जब तक कि सारा पानी न सोख ले।

## फल का हलवा

### सामग्री

- केला/पपीता/सेब/अमरुद/शहद की बूंद (एक या दो या तीन का मिश्रण या इनमें से अधिक)
- 1 कप फुल क्रीम का दूध
- 1 छोटा चम्मच धीया या तेल

## बाजरे शकरकंद का दलिया

### सामग्री

- 1 कप बाजरा
- 3 कप पानी
- 1 कप छिले एवं कटे हुये शकरकंद
- 1 टुकड़ा कटा हुआ ताजा अदरक
- 1 दालचीनी का टुकड़ा
- चीनी/गुड़/शहद स्वादानुसार

### विधि

शकरकंद, अदरक को दालचीनी के साथ पकने तक स्टीम (भाप) दें फिर उसे ठंडा करें, दालचीनी की डंडी हटा दें एवं शकरकंद और अदरक को मैश करें। बाजरे को पानी के साथ अच्छी तरह से पकने के लिये उबालें। मैश किये हुये शकरकंद का मिश्रण डालें फिर चीनी डालें।

### ध्यान दें

कटे हुए मेवे जैसे मूँगफली या अखरोट या बादाम डालने से दलिया की पौष्टिकता बढ़ जाती है।

### विधि

फल को काट लें या मैश कर लें, अब दूध के साथ मिलायें। एक भोटे तले के पैन में फल और दूध के मिश्रण को तब तक उबालें जब तक कि दूध की पूरी मात्रा गाढ़ न हो जाए। अब धी डालें और धीमी आंच पर पकाते रहें। 6-8 महीने के शिशुओं को खिलाने से पहले इसे अच्छी तरह ब्लेंड (मसल) ताकि वह आराम से खा पाएं।



## पौष्टिक खिचड़ी

### सामग्री

- 1 कप (100 ग्राम) ढूटा हुआ गेहूं (चावल के साथ भी बनाया जा सकता है)
- 5 ग्राम (25 ग्राम) हरे चने (मूंगा दाल)
- 5 ग्राम (25 ग्राम) कटी हुई गाजर
- 5 छोटे चम्मच (25 ग्राम) छिलके वाले मटर
- 1/2 कप (50 ग्राम) कटा हुआ पालक
- 1 चम्मच (5 ग्राम) तेल या घी

- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- चुटकी भर हल्दी पाउडर
- नमक स्वादअनुसार

### विधि

चावल और दाल को साफ करने के बाद धोकर कुछ देकर के लिये मिलाये दें। नमक और हल्दी पाउडर डालें। आधा पकने तक पकायें फिर सब्जी डालें। इसे तब तक पकायें जब तक ये मुलायम नहीं हो जाता। एक पैन में तेल को गर्म करें। इसमें जीरा डालें और जब जीरा भूंगा हो जाये तो उसे खिचड़ी में मिलायें। अब दही के साथ परोसिये।

## उच्च ऊर्जा उच्च प्रोटीन पराठा

### सामग्री

- 1/2 कप दरदरा पिसा हुआ गेहूं का आटा
- 2 चम्मच पकी हुई दाल
- 2 चम्मच पका कर मैश की हुई सब्जियां
- घी या तेल तलने के लिये
- नमक स्वादानुसार

### विधि

आटा, दाल, पकी हुई सब्जियां और नमक मिलायें और इन सब को गूँथ ले। आटे की एक छोटी लोई लें। और लगभग 3 ईंच के आकार में गोल बेल लें। इसमें घी या तेल लगाए और फिर एक त्रिकोण में मोड़। फिर से बेलें। हल्के गरम तये पर उसे डालकर इसे तब तक पकायें जब तक इसका रंग बदलना शुरू नहीं हो जाता। अब तवा निकाल लें। पराठे के टुकड़े करके 1/2 छोटी चम्मच घी डालें। पुनः गूँथकर फिर से तये पर डाल दें। इस प्रक्रिया को कम से कम तीन बार दोहरायें जब तक कि पराठा पूरी तरह से तैयार/पक न जाये। इसे टुकड़े करके दूध, दही, दाल या सब्जी के साथ परोसें। इसे सादा भी खाया जा सकता है।

### ज्ञान दें

मीठे पराठे के लिये नमक की जगह गुड़ डालें। अब बहुत धीमी आग पर इसे पकायें क्योंकि गुड़ जल्दी जल सकता है।

## बाजरा एवं गेहूं के आटे का पैनकेक

### सामग्री

- 1 कप साबुत गेहूं का आटा
- 1/2 कप मिले हुये बाजरे का आटा
- 1 बड़ा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 1 1/2 कप दूध
- 10 मिली तेल
- 2 चम्मच शहद
- आवश्यकतानुसार पानी
- चुटकी भर नमक

### विधि

एक गाढ़ा घोल बनाने के लिये सभी सामग्री को पानी के साथ मिलायें। 15 मिनट के लिये अलग रखकर छोड़ दें। फिर घी डालकर कड़ाही को गरम करें। छोटे आकार के पैनकेक बनाने के लिये थोड़ा सा बैटर डालें। जब पैन केक पर छोटे-छोटे छेद दिखाई दें, तो इसे पलट दें और दूसरी तरफ भी पका लें। पैनकेक पकाने के लिये आवश्यकतानुसार तेल डालें।

### ज्ञान दें

बैटर में एक अंडा डालने से यह और भी पौष्टिक हो जायेगा। बेकिंग पाउडर न डालें और पानी की मात्रा कम रखें।

## बाजरा सब्जी सलाद

### सामग्री

- 1/2 कप नरम पका हुआ बाजरा
- 1/4 कप कटी एवं नरम पकी हुर्र गाजर
- 1/4 कप नरम पके मटर
- 1 बड़ा चम्मच (या अधिक) नरम पका हुआ चिकन या बीफ छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

### विधि

एक कटोरे में सभी सामग्री को एक साथ मिलायें। फिंगर फूड भोजन या नाश्ते के रूप में परोसें।

## बाजरे की इडली

### सामग्री

- 4 बड़े चम्मच बाजरा
- 4 चम्मच सफेद चना (उडद दाल)
- नमक स्वादअनुसार
- कटेनरों को चिकनाई करने के लिये तेल

### विधि

बाजरे और दाल को अलग-अलग कुछ धंपटों के लिए भिंगो दें (अगर बाजरे का आटा इस्तेमाल किया गया है, तो इस्तेमाल करने से पहले 20 मिनट के लिये पानी में भिंगो दें)। फिर इसे अलग पीसकर मिला लें। अब नमक डालें। खमीर के लिए रात भर छोड़ दें। अगले दिन बर्तनों को चिकना कर लें और बैटर को उनके बीच अलग कर दें अब इसे पकने तक भाप दे।

## मिश्रित बाजरा, चावल और दाल पैनकेक

### सामग्री

- 1/4 कप कुलथी दाल
- 1/4 कप फॉकसटेल बाजरा
- 1/4 कप छोटी बाजरा
- 1/4 कप मोती बाजरा
- 1/4 कप फिंगर बाजरा
- 1/4 कप ज्वार
- 1/4 कप कोदो बाजरा
- 1/4 कप बार्नयार्ड बाजरा
- 1/4 कप सफेद चना (उडद दाल)
- 1/2 कप चावल
- 1/2 कप बड़ा चम्मच मेथी दाना
- नमक स्वादानुसार
- तेल

### विधि

उडद की दाल और मेथी के दानों को 4 घंटे के लिये भिंगो दें। एक दूसरे बर्तन में चावल और बाजरा को एक साथ भिंगोकर रख दें। सफेद चने और मेथी के मिश्रण को छानकर, थोड़े से पानी के साथ पीसकर, एक चिकना झागदार घोल बना लें। इसके बाद चावल और बाजरे के मिश्रण को पीसकर थोड़ा दरदरा घोल बना लें। दोनों बैटर को मिला लें और रात भर खमीर आने के लिये रख दें। अगले दिन बैटर में नमक डालें। एक पैन को हल्का चिकनाई करके गरम करें। पैनकेक में बैटर फैलायें। इसे दोनों तरफ से पकायें, अगर जरूरत हो तो थोड़ा सा तेल डालें।

## Project Concern International

Contact: Swati Das

Email: [swati@pciglobal.in](mailto:swati@pciglobal.in)

Address: F – 87, Okhla Industrial Area Phase – III,  
New Delhi – 110020

