

**#IAmThe
BestMom**

TO KILL THE STOMACH FLU, ASK WHAT TO DO?



Author
**Dr Anuj
Rastogi**

"A child's life is like a piece of paper. Everything we do will leave a mark. Choose to leave back happy colors"



पपाया प्यूरी



सामग्री:— 6 टुकड़े पपीते के व 1 कप पानी ।

बनाने की विधि: पके हुए पपीते को छीलकर 6 टुकड़ों में काट लें । पपीते को एक पैन में डालें । ऊपर से पर्याप्त पानी डालें जिससे पपीता पूरी तरह पानी में डूब जाये । पपीते को ढक कर धीमी आंच पर पकायें । पपीते के पूरी तरह गलने पर एक साफ छलनी से छानकर प्यूरी बना लें या मिक्सी में प्यूरी करें ।

टिप्स:—

- ◆ 7-8 माह के बाद उबले पपीते को प्यूरी करने की आवश्यकता नहीं है, काटकर भी खिला सकते हैं ।
- ◆ पपीते से स्वादिष्ट स्मूथी बनाने के लिए आप पपाया प्यूरी में 2 चम्मच भरकर मिल्क पाउडर और 60 मिली0 (1/4 कप) पानी डालें । स्वादिष्ट पपाया स्मूथी तैयार करें ।

क्लीअर मूंग दाल



समग्री:— 4 छोटी चम्मच धुली दाल, 1 1/2 कप पानी, 1/4 छोटी चम्मच नमक, एक चुटकी हल्दी, 1/2 छोटी चम्मच घी, थोड़ा सा जीरा व एक चुटकी हींग ।

बनाने की विधि: मूंग दाल को धोकर अच्छे से साफ करें । प्रेशर कुकर में डालें । पानी, नमक और हल्दी डालें । मध्यम आंच पर रखें । एक सीटी आने पर आंच धीमी कर दें । दूसरी सीटी आने पर आंच से उतारें । घी गर्म करें । 5-6 दाने जीरे के डालें । बहुत ही थोड़ी सी हींग डालें । आंच से उतारें । यह छौंक दाल में डालें । अच्छे से मिलायें । गुनगुना परोसें ।



टिप्स:-

- ◆ खिलाते समय चम्मच में यदि जीरे का दाना आ जाये, तो उसे हटा दें।
- ◆ यदि आप शिशु के लिए पतली दाल रखना चाहते हैं तो दाल को बेहतर बनाने के लिए, बारीक छलनी से छान लें।

शिशु के भोजन में दालों को शामिल करते समय मूंग दाल पहले आती है। मूंग दाल बेहतर है क्योंकि यह आसानी से पच जाती है। मूंग दाल के बाद धीरे-धीरे अरहर या मसूर की दाल या खिचड़ी दे सकते हैं।

एपल स्टू

सामग्री: 1 मध्यम आकार का सेब, 1 कप पानी।

विधि: सेब को छीलें। बीज निकालें और छोटे पतले टुकड़ों में काट लें। सेब के टुकड़ों को पैन में रखें और पर्याप्त पानी डालें जिससे सेब पानी में पूरी तरह डूब जायें। सेब के गलन तक उबलने दें। कांटे की मदद से सेब को पानी से निकालें और साफ छलनी से निकालकर प्यूरी बना लें। यदि सेब का मिश्रण गाढ़ा लगे तो आवश्यकतानुसार सेब के पानी को डालकर प्यूरी को पतला करें। एपल स्टू को ऐसे ही खिलायें।



आलू के फिंगर चिप्स

विधि: आलू को लम्बे और बारीक टुकड़ों में काटकर 5 मिनट तक उबालें। फिर तेल में हल्का भूरा होने तक तलें। निवाया होने पर खिलाएं या बच्चे को स्वयं खाने के लिए दें।



शकरकंदी के साथ दही



सामग्री: 1/2 शकरकंदी/सेब, 1 बड़ा चम्मच दही।

विधि: शकरकंदी को छिलके सहित पानी में डालकर 10 मिनट मुलायम होने तक उबालें। छीलकर मैश कर लें। यदि आप सेब का प्रयोग कर रहे हैं तो सेब को उबाले नहीं। छीलकर बारीक काट लें। उबली हुई शकरकंदी को मिक्सर में डालें। एक बड़ा चम्मच दही डालें, पीस लें। थोड़ा उबला हुआ पानी या फार्मूला/मां का दूध मिलाकर गाढ़ा घोल बनाकर बच्चे को दें।

टिप्स:

- ◆ अब आपका शिशु बड़ा हो गया है और बैठने भी लगा है। इसलिए आप कोशिश करें कि बच्चे का हाई चैअर (high chair) या (feeding chair) पर बिठाकर भोजन करायें। बच्चों को परिवार के सदस्यों के साथ बैठाकर ही भोजन करायें। चाहे आपको बच्चे के लिए अलग भोजन ही बना हो।
- ◆ बच्चे को छाना हुआ या प्यूरी किया हुआ भोजन न देकर थोड़ा मैश किया हुआ या थोड़ा गाढ़ा भोजन देने की कोशिश करें, यदि बच्चे को भोजन निगलने में थोड़ी परेशानी हों तो घबराने की आवश्यकता नहीं है। आप बीच में बच्चे को पानी भी पिला सकते हैं, पीठ को थोड़ा थपथपा सकते हैं, जिससे भोजन आसानी से निगल सकें।
- ◆ फलों का रस और अनेक प्रकार की दालें, सब्जियां जैसे—फूलगोभी, पालक और फल जैसे आम आदि आप बच्चे के भोजन में अब शामिल कर सकते हैं।

कच्चे केले की तरकारी



सामग्री: 6-7 हरे केले (छिलके रहित), 2 टमाटर, 1 छोटी चम्मच जीरा, 1 छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर, 1 छोटी चम्मच हल्दी पाउडर व नमक स्वादानुसार।

विधि: सर्वप्रथम केलो व टमाटरो को काट कर मिडियम पीस कर लें। तेल (सामग्री अनुसार) को कढ़ाई में डालकर गर्म कर ले तथा उसमें जीरा डालकर 1 मिनट तक भून ले। अब कढ़ाई में बाकी सामग्री भी डाल दे तथा उन्हें हल्की आंच में सबको मिक्स कर ले। मिक्स करने के पश्चात् कढ़ाई में 1/2 कप पानी डालकर ढक दे तथा उसे जब तक पकने दे जब तक केले व टमाटर गल नहीं जाते। पकने के बाद उसमें काली मिर्च पाउडर छिड़क कर मिक्स कर ले तथा बच्चे को परोस दे।



अण्डे का पनीर (बनाने की विधि)



सर्वप्रथम 2 कच्चे अण्डे लें।

उन अण्डों को 1 छोटे पतीले में उबलते पानी में तोड़कर डाल दें।

कम से कम 5 मिनट तक उसे पकने दें।

5 मिनट बाद जब अण्डा फटा-फटा सा होकर पक जायें तो पतीले को उतार ले।

उबले हुए अण्डे को एक सूती कपड़े में डाल कर अच्छी तरह से निचोड़ ले।

निचोड़े हुए अण्डे को एक कटोरी में डाल कर बच्चे को परोस दें।

अण्डे को स्वाष्टि बनाने के लिये काले नमक या सफेद नमक को स्वादानुसार मिलाकर परोस दे।

सोयाबीन (छोटी सफेद वाली) की दही



सर्वप्रथम 25 ग्राम सोयाबीन (छोटी सफेद वाली) को रात में भिगो लें।

अगली सुबह सोयाबीन के छिलके उतार लें।

छिली हुई सोयाबीन को मिक्सी या सिल बट्टे पर थोड़ा पानी मिला कर पीस लें।

पीसी हुई सोयाबीन को एक सूती कपड़े में डालकर व निचोड़ कर उसका दूध निकाल लें।

निकले हुए दूध में उसकी चार गुना मात्रा में पानी मिलाकर उसे गर्म कर लें (कम से कम 10 मिनट)।

फिर जब वह हल्का गुनगुना हो जाये तब उसमें एक चम्मच दही मिलाकर उसकी दही जमा दे।

दही जमने के पश्चात् बच्चे को परोस दे।

