

Time	Narration
00:00	6 ते 24 महिन्याच्या बाळांसाठी पूरक अन्न ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण घरगुती पौष्टिक पूरक अन्नाबद्दल शिकणार आहोत.
00:16	आपण त्याचे प्रमाण,
00:18	प्रकार
00:20	आणि वारंवारता ह्यावर चर्चा करणार आहोत.
00:23	6 महिन्याच्या बाळाच्या पूरक अन्नासह सुरुवात करू.
00:29	लक्षात ठेवा, बाळाला 6 महिने पूर्ण झाल्यानंतर पूरक अन्न देण्यास सुरुवात केली पाहिजे.
00:38	बाळाचे पहिले जेवण म्हणजे एकाच पदार्थाचा बनवलेली घट्ट पेस्ट किंवा लगदा असावा.
00:46	या जेवणासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पदार्थांची काही उदाहरणे पाहू.
00:52	मोड आलेले, शिजवलेले आणि घट्ट पेस्ट केलेले अख्खे चणे जसे काबुली चणेदेखील वापरू शकता
01:00	मोड आलेले, शिजवलेले आणि घट्ट पेस्ट केलेले नाचणीसारखे धान्यदेखील निवडू शकता.
01:07	भिजवलेल्या, शिजवलेल्या आणि घट्ट पेस्ट केलेल्या हिरव्या हरभऱ्यासारख्या डाळीदेखील वापरू शकता.
01:16	मांसाहारी पदार्थ जसे शिजवलेले आणि घट्ट पेस्ट केलेले अंडी, कोंबडी, मासेदेखील वापरू शकता.
01:25	घट्ट लगदा तयार करण्यासाठी त्यापैकी एक निवडा.
01:30	येथे, मोड आलेले, शिजवलेले आणि घट्ट पेस्ट केलेला राजमा पहिला पदार्थ म्हणून निवडला आहे.
01:38	आवश्यक असल्यास, लगदा तयार करण्यासाठी पदार्थात थोडे आईचे दूध घाला.
01:45	आईचे दूध उपलब्ध नसल्यास केवळ उकळून थंड केलेले पाणी वापरा.
01:53	घट्ट पेस्ट किंवा लगद्याची सुसंगतता अत्यंत महत्वाची आहे.
01:59	चमचा तिरका केल्यावरदेखील पेस्ट चमच्यावर सहज राहील इतका तो पुरेसा घट्ट असला पाहिजे.
02:06	पहिल्या दिवशी बाळाच्या पहिल्या जेवणासाठी पहिल्या पदार्थाचा 1 चमचा भरवा.
02:14	त्याच दिवशी दुसऱ्या जेवणासाठी पहिल्या अन्नाचा दुसरा चमचा द्या.
02:21	पहिल्या दिवशी ह्या दोन जेवणांसह, बाळाला पुरेसे आईचे दूध पाजा.
02:29	कृपया लक्षात घ्या की ह्या ट्युटोरिअलमध्ये वापरलेल्या चमच्यात सुमारे 15 ग्रॅम अन्न मावते.
02:37	दुसऱ्या दिवशी, प्रत्येक जेवणात त्याच पदार्थाचे 2 चमचे भरवा.
02:44	त्या दिवशी आईच्या दुधासोबत अशा प्रकारचे दोन वेळा जेवण द्या.
02:50	तिसऱ्या दिवशी, प्रत्येक जेवणात त्याच पदार्थाचे 3 चमचे भरवा.
02:57	त्या दिवशी आईच्या दुधासोबत अशा प्रकारचे दोन वेळा जेवण द्या.
03:03	चौथा दिवस म्हणजे दुसरा नवीन पदार्थ देण्यास सुरू करण्याचा दिवस.
03:09	कोणत्याही खाद्य गटातून एक नवीन पौष्टिक घट्टसर अन्नपदार्थ निवडा.
03:15	त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये खाद्य गटांचे स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे.
03:22	येथे मोड आलेली, शिजवलेली आणि घट्ट पेस्ट केलेली नाचणी दुसरा पदार्थ म्हणून निवडला आहे.
03:30	आईचे दूध किंवा उकळून थंड केलेले पाणी वापरून या पदार्थाचा घट्ट लगदा बनवा.
03:38	प्रत्येक जेवणाची सुरुवात दुसऱ्या अन्न लगद्याच्या 1 चमच्याने करा.
03:44	हे पहिल्या अन्न लगद्याच्या 3 चमच्यासोबत द्या.
03:50	प्रत्येक जेवणात एकूण 4 चमचे अन्नाचा लगदा देणे आवश्यक आहे.
03:57	चौथ्या दिवशी आईच्या दुधासोबत असे दोन वेळा जेवण द्या.

04:03	पाचव्या दिवशी, प्रत्येक जेवणात दुसऱ्या लगद्याचे प्रमाण 2 चमचे करा.
04:11	प्रत्येक जेवणात ते पहिल्या अन्न लगद्याच्या 2 चमच्यासोबत द्या.
04:18	आईच्या दुधासोबत पाचव्या दिवशी असे 2 वेळा जेवण द्या.
04:24	सहाव्या दिवशी, प्रत्येक जेवणात दुसऱ्या लगद्याचे प्रमाण 3 चमचे करा.
04:32	प्रत्येक जेवणात ते पहिल्या अन्न लगद्याच्या 1 चमच्यासोबत द्या.
04:39	सहाव्या दिवशी आईच्या दुधासोबत असे 2 वेळा जेवण द्या.
04:45	सातव्या दिवशी, तिसऱ्या नवीन पौष्टिक घट्ट अन्नाचा लगदा देणे सुरू करा.
04:53	ह्या चित्रात तिसऱ्या नवीन अन्नाचा लगदा बनविण्यासाठी अंडे निवडले आहे.
04:59	प्रत्येक जेवणाची सुरवात तिसऱ्या अन्न लगद्याच्या 1 चमच्याने करा.
05:05	हे पहिल्या आणि दुसऱ्या अन्न लगद्याच्या 3 चमच्यासोबत द्या.
05:12	प्रत्येक जेवणात एकूण 4 चमचे अन्नाचा लगदा देणे आवश्यक आहे.
05:19	सातव्या दिवशी आईच्या दुधासोबत अशा प्रकारचे 2 वेळा जेवण द्या.
05:25	हळूहळू प्रत्येक जेवणात तिसऱ्या अन्न लगद्याचे प्रमाण 3 चमच्यांपर्यंत वाढवा.
05:33	हे नेहमीच आधी दिलेल्या सर्व लगद्यांसोबत द्या.
05:38	प्रत्येक जेवणात एकूण 4 चमचे अन्नाचा लगदा भरवा.
05:45	6 महिन्यांच्या बाळाला दिवसाला आईच्या दुधासोबत अशा प्रकारचे 2 वेळा जेवण द्या.
05:53	त्याचप्रमाणे, दहाव्या दिवशी चौथ्या नवीन पोषक घट्ट अन्नाचा लगदा द्या.
06:00	ह्या चित्रात, चौथ्या नवीन अन्नाचा लगदा तयार करण्यासाठी मासा वापरला आहे.
06:07	त्यानंतर, 13 व्या दिवशी पाचवा नवीन पदार्थ द्या.
06:14	दर चौथ्या दिवशी नवीन पदार्थाची भर घालत रहा.
06:19	सर्व खाद्य गटांकडून विविध प्रकारचे पदार्थ बाळ खात नाही तोपर्यंत सुरू ठेवा.
06:26	नवीन तृणधान्ये आणि कडधान्ये देण्यास सुरवात केल्यानंतर, नेहमीच ते बाळाच्या जेवणात देत रहा.
06:34	वयाच्या 6 महिन्यांनंतर अशा प्रकारचे मिश्रण शक्य तितक्या लवकर द्या.
06:41	ते बाळाला संपूर्ण प्रथिने देतील.
06:46	अन्नातील पोषक द्रव्यांचे शोषण वाढविणारी विविध तंत्रे वापरा.
06:53	उदाहरणार्थ जसे, भाजणे, भिजविणे, मोड आणणे, आंबवणे आणि शिजवणे.
07:02	त्याच मालिकांच्या इतर ट्युटोरिअलमध्ये ह्या पद्धतींची विस्तृतपणे चर्चा केली आहे.
07:10	स्वच्छपणे तयार केलेले, ताजे शिजवलेले घरगुती अन्न बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट आहे.
07:17	जर बाळाचे अन्न साठवायचे असेल तर कृपया शिफारस केलेल्या सुरक्षा मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करा.
07:25	दुसऱ्याच ट्युटोरिअलमध्ये बाळाच्या अन्नाची सुरक्षित तयारी आणि साठा ह्याचे स्पष्टीकरण केले आहे.
07:32	त्याच ट्युटोरिअलमध्ये बाळाचे अन्न सुरक्षितपणे वाढणे ह्याविषयीदेखील चर्चा आहे.
07:39	कृपया अधिक माहितीसाठी आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
07:44	आता, 7 महिन्यांच्या बाळाला पूरक आहार देण्याविषयी चर्चा करू.
07:51	ह्या वयात प्रत्येक जेवणात हळूहळू अन्नाचे प्रमाण अर्ध्या कपापर्यंत वाढवा.
07:58	दररोज आईच्या दुधासोबत 3 वेळा जेवण द्या.
08:06	कृपया लक्षात घ्या की ह्या ट्युटोरिअलमध्ये वापरलेल्या कपाची क्षमता 250 मिली आहे.
08:14	ह्या वयात, पदार्थाची सुसंगतता बदललीच पाहिजे.
08:21	7 महिन्यांच्या बाळाला दिलेला आहार कुस्करलेला किंवा गुठळ्या असलेला असावा.

08:28	अशा पदार्थांचे उदाहरण म्हणजे फणसाच्या गऱ्यांची लापशी.
08:33	जेव्हा बाळ 8 महिन्यांचे होईल तेव्हा जेवणाची संख्या दररोज 4 पर्यंत वाढवा.
08:41	प्रत्येक जेवणात अर्धा कप अन्न देणे सुरू ठेवा.
08:46	स्तनपान सुरू ठेवा.
08:49	ह्या वयात, बाळाला अन्नाची घट्ट पेस्ट आणि लगदा देणे थांबवा.
08:56	मऊ कुस्करलेले पौष्टिक आहार देणे सुरू करा.
09:01	अशा पदार्थांचे उदाहरण म्हणजे मोड आलेले आणि शिजवलेले चणे.
09:08	जेव्हा बाळ 9 ते 11 महिन्यांचे होईल तेव्हा त्याला मऊ बोटाने पकडून खाता येतील असे पदार्थ देणे सुरू करा.
09:15	बोटाने पकडून खाता येतील असे पदार्थ म्हणजे थेट हातांनी खावयाचे पदार्थ.
09:22	उकडलेले अंडे आणि शिजवलेल्या भाज्यांचे तुकडे अशा पदार्थांची उदाहरणे आहेत.
09:29	या वयात, जेवणाची संख्या दररोज 5 पर्यंत वाढवा.
09:35	प्रत्येक जेवणात अर्धा कप अन्न देणे सुरू ठेवा.
09:41	स्तनपान सुरू ठेवा.
09:44	12 महिने पूर्ण झाल्यानंतर, बाळ कुटुंबाच्या जेवणातील काही भाग खाण्यास सुरुवात करू शकते.
09:52	ह्या वयात, प्रत्येक जेवणात अन्नाची 1 कप मात्रा वाढवा.
09:59	आईच्या दुधासोबत दिवसाला 5 वेळा जेवण देणे सुरू ठेवा.
10:05	3 मुख्य जेवण आणि 2 हलकेफुलके पदार्थ म्हणून दिवसाला 5 वेळा जेवणदेखील दिले जाऊ शकते.
10:12	हलक्याफुलक्या पदार्थांसाठी १ कप पौष्टिक आहार द्यावा.
10:19	फळ, दही, शिजवलेले पनीर आणि शिजवलेल्या भाज्या ही हलक्याफुलक्या पदार्थांची उदाहरणे आहेत.
10:28	शिजवताना ह्या हलक्याफुलक्या पदार्थांमध्ये पौष्टिक मेवा, बियाणे आणि पानांची पावडर घाला.
10:36	पौष्टिक पावडरच्या पाककृतीबद्दल त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये चर्चा केली आहे.
10:44	लक्षात ठेवा, कमीतकमी 2 वर्षांपर्यंत आईचे दूध पाजत रहा.
10:51	बाळ एक वर्षाचे होईपर्यंत कोळंबी आणि कवच असलेले (खेकडा) मासे भरवू नका.
10:58	तसेच, बाळासाठी तयार केलेल्या अन्नात मीठ घालू नका.
11:05	बाळ 2 वर्षांचे होईपर्यंत बाळाला कोणत्याही प्रकारची साखर देऊ नका.
11:13	त्या प्रकारात गूळ, मध आणि फळांचा रस समाविष्ट आहे.
11:19	तसेच, चहा, कॉफी, बंद पाकिटातील पदार्थ किंवा पेय
11:25	आणि बाहेरील कोणतेही पदार्थ देऊ नका.
11:29	बाळाच्या वयानुसार ही विशिष्ट पूरक आहार मार्गदर्शक तत्त्वे होती.
11:36	सर्व वयोगटातील मुलांसाठी अजून बरेच महत्वाचे आहार मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत.
11:43	त्याच मालिकेतल्या दुसऱ्या ट्युटोरियलमध्ये त्यांची सविस्तर चर्चा आहे.
11:50	ह्यासह आपण ट्युटोरियलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज राधिका हुद्दार ह्यांनी दिला आहे. सहभागासाठी धन्यवाद.