

Time	Narration
00:01	દ. શી રૂઠ મહિનાના બાળકો માટે "પોષ્ટિક પાવડરની રેસીપી વિશેનાપરના સ્પોકન ટ્યુટોરીઅલમાં આપનું સ્વાગત છે.
00:08	આ ટ્યુટોરીઅલમાં આપણે પોષ્ટિક પાવડરની અન્ય રેસીપીઓ વિશે સમજીશું જેમ કે-
00:14	અમાઈલેસ પાવડર
00:17	બીજનો પાવડર
00:19	દાણા અને બીજનો પાવડર
00:22	કઠોળનો પાવડર
00:24	મીઠા લીમડાના પત્તાનો પાવડર
00:26	અને સરગવાના પત્તાનો પાવડર
00:29	આ બધા જ પોષ્ટિક પાવડર ઘરે વધુ પ્રયાસો વગર બનાવી શકાય છે.
00:36	આ પાવડર એવા પોષક તત્વો ધરાવે છે જે શીશુની વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં સહાય કરે છે.
00:42	એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે:
00:44	બાળકના 6 મહિના પૂર્ણ થાય પછી જ આ પાવડર તેઓને આપવા.
00:51	જ્યારે પણ બાળકને કોઈ પણ પાવડર આપવાની શરૂઆત કરીએ-
00:54	ત્યારે કોઈ પણ એક પાઉડર ને ૩-૪ દિવસો સુધી બાળકના બોરાકમાં ઉમેરવો જોઈએ.
00:59	૩-૪ દિવસો પછી, બાળકને બીજા નવા પાવડરની રજૂઆત કરવી.
01:05	આ બન્ને પાવડર ને મિક્સ કરી શકાય છે, પરંતુ બન્ને પાવડરો ને પહેલા અલગથી પ્રયત્ન કરી લેવો જોઈએ
01:10	તે બાબત ની આતરી લેવી કે તેના થી બાળકને ફોલ્લીઓ અથવા ચહેરા અને શરીર પર સોજા જેવી કોઈ પણ એલર્જી ના થઈ હોવી જોઈએ.
01:19	જ્યારે પણ બાળકને દાણા જેવા, એલર્જીયુક્ત પાવડરની રજૂઆત કરવામાં આવે તો-
01:26	નાની ચમચીની ટોચ જેટલા ઓછા પ્રમાણથી શરૂઆત કરવી
01:31	૧૦ મિનિટ માટે રોકાવવું અને પછી ધીમે ધીમે બાળકને આપવું.
01:36	બાળક એક વર્ષનું થાય ત્યાર સુધી તેના બોરાકમાં મીઠું ઉમેરવું નહીં.
01:41	તેમજ, બાળક બે વર્ષનું ના થાય ત્યાર સુધી ખાંડ અથવા ગોળ પણ ઉમેરવો નહીં.
01:47	ચાલો હવે આપણે શીખીશું કે આ પોષ્ટિક પાવડરો ને કેવી રીતે ઘરે બનાવવું.
01:52	પરંતુ તે પહેલા દયાનમાં રાખવું કે-
01:54	આ ટ્યુટોરીઅલમાંની રેસીપી નીચે મુજબની પદ્ધતિથી બનાવવામાં આવેલ છે-
02:00	પલાળીને શેકીને
02:03	ફણગાવીને
02:05	અને રાંધીને
02:07	રાંધવામાં નીચે મુજબની પદ્ધતિઓમાંથી કોઈ એક અથવા સંયુક્ત રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે:

02:12	સૂકું શેકવું
02:14	વરાળમાં અને પાણીમાં બાફવું
02:17	આ બધી પદ્ધતિઓ બોરાકમાંથી ફાઈટેટ્સ અને ઓક્સેલેટ્સ ઘટાડશે, જે બોરાકમાં ખનિજોના શોષણને અટકાવે છે.
02:26	અને આ પદ્ધતિઓ બોરાકમાંથી પોષક તત્વોના શોષણમાં સુધારો કરશે.
02:30	ચાલો, હવે આપણે આપણી પહેલી રેસીપીથી શરૂઆત કરીએ:
02:33	અમાઈલેસ પાવડર પરંતુ પહેલા, ચાલો આપણે તેના ફાયદા વિશે ચર્ચા કરીએ-
02:39	અમાઈલેસ બોરાકના પાચન માટે આવશ્યક એક પાચક તત્વ અથવા રસાયણ છે.
02:45	તે બાળકના શરીરમાં મર્યાદિત માત્રામાં ઉત્પન્ન થાય છે.
02:50	આ પાવડર વધારાનું અમાઈલેસ પૂરું પાડે છે અને
02:53	તેને જે બોરાકમાં ઉમેરવામાં આવે તે બોરાકમાં પોષકતત્વ અને શોષણમાં વધારો કરે છે.
02:59	તેથી, અમાઈલેસ થી ભરપૂર અમાઈલેસ પાવડર બાળકને આપવો જોઈએ.
03:05	ચાલો આપણે અમાઈલેસ પાવડર માટેની રેસીપી જાણીએ.
03:08	અમાઈલેસ પાવડર બનાવવા માટે આવશ્યક સામગ્રી છે -
03:13	½ કપ ઘઉં
03:15	½ કપ લીલા ચણા અને
03:17	½ કપ રાગી
03:19	પદ્ધતિ: પહેલા દરેક વસ્તુને અલગ અલગ પાણીમાં 10 કલાક માટે પલાળી રાખો .
03:25	પલાળવાથી સામગ્રીના બેજના પ્રમાણમાં સુધારો થશે.
03:29	10 કલાક પછી, બધી વસ્તુઓને કાઢી લો.
03:33	તેમનું પાણી ચાળણી મદદ થી કાઢી લો.
03:38	પછી, દરેક વસ્તુને એક પછી એક સાફ સૂકા કપડામાં બાંધી લો.
03:43	તે ફણગાઈ જાય ત્યાર સુધી તેને મૂકી રાખો.
03:46	આ પ્રક્રિયાને અંકુરણ કહેવાય છે.
03:49	એ બાબતની નોંધ લેવી-
03:51	કે અમુક વસ્તુને ફણગાવવા માટે વધારે સમય લાગશે અને
03:53	અમુક વસ્તુઓને ઓછું સમય લાગશે.
03:57	અહીં, અન્ય સામગ્રી કરતા, રાગીને વધુ સમય લાગશે.
04:02	અંકુરણ બાદ, તેને એક અથવા બે દિવસ સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકાવવા માટે મૂકી દેવું .
04:07	સૂકાવ્યા બાદ, દરેક વસ્તુઓને ધીમી આંચ પર સંપૂર્ણપણે સૂકાય ત્યાર સુધી શેકી લો.
04:14	ચાલો રાખો:

	શેકતી વખતે, તેને સતત હલાવતા રહેવું.
04:20	પછી, સાફ હાથોની વચ્ચે મસળી, દરેક વસ્તુઓની છાલ કાઢી લેવું.
04:26	છાલ કાઢી લીધા બાદ, બધી વસ્તુઓને મેળવી લો.
04:30	હવે, મિક્સર વડે આ મિશ્રણનો પાવડર કરી લો.
04:35	અને “અમાઈલેસ” પાવડર તૈયાર છે.
04:39	આ “અમાઈલેસ” પાવડરને હવાચુસ્ત વાસણમાં જાળવી રાખો.
04:43	સંઘતા પહેલા, બાળકના વિવિધ બોરાકમાં આ “અમાઈલેસ” પાવડરની એક નાની ચમચી ઉમેરી શકાય છે જેમ કે-
04:49	જાડી દાળ
04:51	શાકભાજીની પ્યુરી અને ખીચડી
04:54	આથવા તો, “અમાઈલેસ” પાવડરની રાબ પણ બનાવી શકાય છે.
04:59	“અમાઈલેસ” પાવડરની 1 ચમચી નીચે મુજબનું પોષણ પૂરું પાડે છે
05:02	આશરે 18 કેલેરી
05:04	0.6 ગ્રામ પ્રોટીન
05:07	અમાઈલેસ પાવડર અમુક વિશિષ્ટ લક્ષણો ધરાવે છે, જે બાળક માટે ખાસ હોય છે.
05:13	તે બોરાકની જાડાઈ ઘટાડે છે.
05:16	તેથી, બાળકના બોરાકમાં વધુ “અમાઈલેસ” પાવડર ઉમેરી શકાય છે.
05:20	કારણ કે તે બાળકના બોરાકનો જથ્થો ઘટાડે છે અને તેને પોષણથી ભરપૂર બનાવે છે.
05:27	હવે, આપણે બીજાના પાવડર ની રેસીપી જાણીશું.
05:31	આ પાવડર ઝિંક, ફાયબર,
05:35	મેગ્નેશિયમ અને કેલ્શિયમથી ભરપૂર હોય છે
05:38	આ પોષક તત્વો હાડકાના વિકાસમાં સહાયરૂપ થાય છે અને બાળકની શક્તિમાં વધારો કરે છે.
05:43	આ પાવડરમાં, સારી ચરબીનો પણ સ્ત્રોત છે જે બાળકોના મગજના વિકાસમાં પણ સહાય કરે છે.
05:50	આ પાવડર બનાવવા માટે આવશ્યક ત્રણ અલગ અલગ બીજ છે -
05:54	½ કપ કાળા તલ,
05:57	½ કપ અળસી અને
05:59	½ કપ કોળાના બીજ
06:02	પદ્ધતિ:

	એક પછી એક બધા જ બીજને ધીમી આંચ પર 4 થી 5 મિનિટ માટે સૂકા શેકી લો.
06:10	ઠંડુ થયા બાદ, દરેક શેકેલી વસ્તુઓનો મિક્સર માં પીસી પાવડર બનાવો.
06:14	આ પાવડરને હવાયુસ્ત બરણીમાં રાખો.
06:18	આ પાવડરની એક નાની ચમચી, બાળકના બોરાકમાં સંઘતા પહેલા ઉમેરવી જોઈએ.
06:23	તે આશરે- 30 કેલેરી અને
06:26	2.7 ગ્રામ પ્રોટીન પૂરું પાડે છે.
06:30	આપણી ત્રીજી રેસીપી છે દાણા અને બીજનો પાવડર.
06:34	આ પાવડર ઝિંક, ,
06:37	મેગ્નેશિયમ,
06:39	આયર્ન, વગેરે જેવા બનિજથી ભરપૂર હોય છે.
06:41	આ બનિજ તત્વો લાલ રક્તકણના ઉત્પાદનમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.
06:46	તેમજ, આ પાવડર સારી ચરબીનો પણ સ્ત્રોત છે જે બાળકોના દિમાગના વિકાસમાં પણ સહાય કરે છે.
06:53	દાણા અને બીજનો પાવડર બનાવવા માટે આવશ્યક સામગ્રી છે-
06:58	½ કપ સીંગદાણા
07:00	½ કપ સૂકા નાળિયેરના ટુકડા.
07:02	½ કપ અળસી અને
07:05	½ કપ કાળા તલ
07:08	પદ્ધતિ: એક પછી એક બધા જ બીજ અને દાણાને ધીમી આંચ પર 4 થી 5 મિનિટ માટે સૂકા શેકી લો.
07:16	ત્યારબાદ, પથ્થર અથવા મિક્સર વડે બધા જ શેકેલા બીજનો પાવડર બનાવી લો.
07:23	આ પાવડરને હવાયુસ્ત/એરટાઈટ વાસણમાં રાખો.
07:26	આ પાવડરની 1 નાની ચમચી બાળકના બોરાકમાં સંઘતા પહેલા ઉમેરી શકાય છે.
07:32	તે આશરે - 28 કેલેરી અને
07:35	0.9 ગ્રામ પ્રોટીન પૂરું પાડે છે.
07:38	હવે આપણે કઠોળના પાવડરની રેસીપી જાણીશું.
07:42	આ પાવડર 'પોટેશિયમ,
07:45	પ્રોટીન, ફોલેટ,
07:47	મેગ્નેશિયમ, વગેરેથી ભરપૂર હોય છે.

07:49	આ પોષક તત્વો હાડકાના વિકાસમાં સહાયરૂપ થાય છે અને બાળકની શક્તિમાં વધારો કરે છે.
07:54	આ તત્વો લાલ રક્તકણના ઉત્પાદન માટે પણ આવશ્યક છે.
07:59	કઠોળનો પાવડર બનાવવા માટે આવશ્યક સામગ્રી છે:
08:02	½ કપ લીલા ચણા,
08:05	½ કપ સૂકા લીલા વટાણા,
08:07	½ કપ કાબૂલી ચણા અને
08:09	½ કપ મઠ
08:11	પદ્ધતિ: સૌ પ્રથમ, બધી જ વસ્તુઓને અલગ અલગ પાણીમાં 10 કલાક માટે પલાળી દો.
08:17	પલાળવાથી સામગ્રીના ભેજના પ્રમાણમાં સુધારો થશે.
08:20	10 કલાક પછી બધી જ વસ્તુઓને કાઢી લો.
08:23	તેમનું પાણી ચાળણી ની મદદ થી કાઢી લો.
08:27	પછી, દરેક વસ્તુને એક પછી એક સાફ સૂકા કપડામાં બાંધી લો.
08:32	તે ફણગાઈ જાય ત્યાર સુધી તેને મૂકી રાખો.
08:34	આ પ્રક્રિયાને અંકુરણ કહેવાય છે
08:38	કૃપયા કરી નોંધવો કે:- જેમ આપણે અગાઉ ચર્ચા કરી હતી તેમ, દરેક વસ્તુમાં અંકુરણનો સમયગાળો અલગ અલગ રહેશે.
08:45	અંકુરણ બાદ, તેને એક અથવા બે દિવસ સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકાવવા માટે રાખી દો.
08:50	સૂકાવ્યા બાદ, દરેક કઠોળને ધીમી આંચ પર સંપૂર્ણપણે સૂકાવવા ત્યાર સુધી શેકી લો.
08:55	શેકતી વખતે, સતત હલાવતાં રહેવું
08:59	આમ કરવાથી સામગ્રી બળશે નહીં.
09:02	શેકી લીધા બાદ- સાફ હાથોની વચ્ચે મસળી, દરેક કઠોળની છાલ કાઢી લેવી.
09:09	હવે દરેક કઠોળને સાથે પીસી અને તેનો પાવડર બનાવી લો.
09:13	આ પાવડરને હવાચુસ્ત/એરટાઈટ વાસણમાં રાખવો.
09:16	રંધતી વખતે બાળકના બોરાકમાં આ પાવડરની બે નાની ચમચી ઉમેરવી જોઈએ.
09:21	આ પાવડરની બે ચમચી,
09:23	આશરે 33 કેલેરી અને
09:26	1.8 ગ્રામ પ્રોટીન પૂરું પાડે છે.
09:28	હવે આપણે, મીઠા લીમડાના પાનના પાવડરની રેસીપી જોઈશું:
09:32	મીઠા લીમડાના પાન ફાયબર,

09:34	આચર્ન, ક્રેલ્શિયમ
09:36	અને વિટામીન C થી ભરપુર હોય છે.
09:38	આ દરેક પોષક તત્વો પાચન ક્રિયા અને દાંતના વિકાસમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.
09:43	તેમજ તે બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પણ વધારો કરે છે.
09:46	આ પાવડર બનાવવા માટે- આપણને મીઠા લીમડાના પાન જોઈશે.
09:49	પદ્ધતિ- મીઠા લીમડાના પાનને સાફ પાણીથી બરાબર ધોઈ લો.
09:53	તેને છાંયડામાં સુકાવી દો.
09:55	પછી આ સુકા પાનનો પાવડર બનાવો અને
09:58	તેને હવાયુસ્ત વાસણમાં જાળવો.
10:01	સંઘતા પહેલા બાળકના ઓરાકમાં આ પાવડરની ¼ ચમચી ઉમેરી શકાય છે.
10:07	તે આશરે 9 મીલિગ્રામ ક્રેલ્શિયમ પુરુ પાડે છે.
10:10	હવે ચાલો આપણે સરગવાની સીગના પાનનો પાવડર બનાવતા શીખીએ -
10:15	આ પાવડર સારી માત્રામાં ક્રેલ્શિયમ,
10:18	આચર્ન, વિટામીન C,
10:20	વિટામીન A, પ્રોટીન
10:22	અને સલ્ફર ધરાવે છે.
10:23	આ પોષક તત્વો દાંતના અવવાંના વિકાસ માટે
10:27	અને બાળકની સ્વસ્થ આંખો માટે આવશ્યક છે.
10:30	તે ચેપથી લડે છે અને બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે.
10:35	આ પાવડર બનાવવા માટે આપણને સરગવાની સીગના પાન જોઈશે.
10:39	પદ્ધતિ- પહેલા, સરગવાની સીગના પાનને સાફ પાણીથી બરાબર ધોઈ લો.
10:45	આ પાનને છાંયડામાં સુકાવી દો.
10:47	હવે આ સુકા પાનનો પાવડર બનાવી લો.
10:50	અને આ પાવડરને હવાયુસ્ત/એરટાઈટ વાસણમાં જાળવો.

10:54	સંઘતા પહેલા બાળકના બોરાકમાં આ પાવડરની ¼ ચમચી ઉમેરવી જોઈએ.
10:59	તે આશરે 5 મીલિગ્રામ કેલ્શિયમ પૂરુ પાડશે.
11:03	આ ઉપરાંત હમેશા યાદ રાખો કે-
11:07	મીઠા લીમડાના પાન અને સરગવાની સીંગના પાનનો પાવડર કેલ્શિયમ થી ભરપુર બોરાક સાથે આપવો જોઈએ, જેમ કે-
11:13	શેકેલા તલ
11:15	ફણગાવેલા ચણા
11:17	ફણગાવેલા કાળા ચણા વગેરે.
11:20	બાળકના 9 મહિના પૂર્ણ થયા બાદ,
11:23	આ પાવડર દહીં સાથે આપી શકાય છે.
11:26	તેમજ આ પાવડરની રેસીપી બનાવવા માટે કોઈ પણ સ્થાનિક અથવા ઋતુ અનુસાર દાણા, બીજ અને કઠોળનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
11:34	તમારા બાળકના દરેક આહારમાં આ પાવડરો ઉમેરવાનું ભૂલશો નહીં.
11:38	અને દરેક પાવડરને સંઘતા પહેલા ઉમેરવું કારણ કે પાવડરને બોરાક સાથે સંઘવાની જરૂર હોય છે.
11:47	આ સાથે આપણે ટ્યુટોરીઅલનો અંત કરીએ છીએ. જોડાવવા બદલ આભાર