

Time	Narration
00:01	7 महिन्यांच्या बाळांसाठी मांसाहारी पाककृती ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:13	7 महिन्यांच्या बाळासाठी ऊर्जेची आवश्यकता.
00:18	काही मांसाहारी पाककृतींची तयारी.
00:23	चला तर सुरुवात करूया. 7 महिन्यांच्या बाळाला एका दिवसात पूरक आहारातून 200 कॅलरीज आवश्यक असतात.
00:33	अर्धा कप अन्न दिवसातून तीन वेळा द्यावे.
00:38	अर्धा कप म्हणजे सुमारे 125 मिलीलीटर किंवा
00:43	8 मोठे चमचे अन्न.
00:47	कुस्करलेले आणि पेस्ट ह्यासारखे अन्न द्यावे.
00:53	बाळाच्या अन्नाची सुसंगतता पुरेशी जाडसर असावी.
00:58	बाळाचे अन्न तयार करताना नेहमी स्थानिक आणि हंगामी घटक वापरा.
01:06	तुम्ही तुमच्या बाळाला एकत्रित पदार्थ देत असल्याची खात्री करा.
01:13	तसेच कृपया बाळ 1 वर्षाचे होईपर्यंत त्यांच्या जेवणात मीठ घालू नये याची खात्री करा.
01:22	बाळ 2 वर्षाचे होईपर्यंत साखर आणि गूळ घालू नये.
01:28	मांसाहारी पदार्थ हे चांगले स्निग्ध पदार्थ, प्रथिने आणि इतर सूक्ष्म पोषक घटकांनी समृद्ध असतात.
01:36	बाळाच्या योग्य वाढीसाठी आणि विकासासाठी हे पोषक घटक आवश्यक आहेत.
01:45	कॉबडी, अंडी, मटण यांसारखे पदार्थ दिले जाऊ शकतात.
01:51	आता 7 महिन्यांच्या बाळांसाठी काही मांसाहारी पाककृती पाहूयात.
01:59	आपली पहिली पाककृती आहे - सुक्या माश्याची पावडर.
02:04	ही पावडर बनवण्यासाठी आपल्याला सुके बॉबील लागतील.
02:09	प्रक्रिया:
02:11	4 ते 5 सुके सुके बॉबील घ्या.
02:16	सुरी किंवा कात्रीने डोके, शेपटी आणि पंख कापून ते स्वच्छ करा.
02:24	नंतर, त्याचे मध्यम आकाराचे तुकडे करा.
02:30	हे तुकडे मंद आचेवर ५ ते १० मिनिटे कोरडे भाजून घ्या.
02:39	ते थंड होऊ द्या आणि नंतर त्याची बारीक पावडर बनवा.
02:44	सुक्या माश्याची पावडर तयार आहे.
02:48	ती हवाबंद डब्यात रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवावी.

02:53	ह्या पावडरचे एक ते दोन चमचे बाळाच्या जेवणात घालू शकता.
03:00	ही पावडर तयार करण्यासाठी कोणतेही स्थानिक सुके मासे वापरू शकता.
03:07	दुसरी पाककृती आहे अंडी आणि मोड आलेल्या हिरव्या मुगाचा रस्सा.
03:13	या पाककृती साठी, आपल्याला हवे आहे:
03:15	1 अति उकडलेले अंडे.
03:19	1 चमचा हिरवे मूग.
03:22	कृती : हिरवे मूग धुवून ६ ते ८ तास पाण्यात भिजत ठेवा.
03:30	पाणी गाळून ते थंड व कोरड्या जागी ठेवावे.
03:37	लक्षात घ्या की मोड येणे हे हवामानावरदेखील अवलंबून असते.
03:41	उन्हाळ्यापेक्षा हिवाळ्यात मोड येण्यास जास्त वेळ लागेल.
03:47	मोड आल्यावर, ते अर्धा कप पाण्यात 5 ते 10 मिनिटे उकळावा.
03:55	ते थंड होऊ द्या आणि नंतर चमच्याने किंवा स्वच्छ हाताने कुस्करा.
04:02	एका ताटलीत अति उकडलेले अंडे घ्या.
04:06	त्यावरील कवच काढा आणि चमच्याने किंवा स्वच्छ हाताने अंडे कुस्करा.
04:13	आता कुस्करलेले अंडे कुस्करलेल्या हिरव्या मुगामध्ये मिसळा.
04:19	ते वाढण्यासाठी तयार आहे.
04:22	आपली पुढील पाककृती आहे - कोंबडीची कलेजी आणि वरईची लापशी .
04:28	ही पाककृती तयार करण्यासाठी आपल्याला हवे आहे :
04:31	1 कोंबडीची कलेजी.
04:34	1 चमचा वरई.
04:37	½ लिंबू.
04:39	चिमूटभर हळद.
04:42	कृती: एका भांड्यात 1 चमचा वरई घ्या.
04:48	ती धुवून 8 ते 10 तास भिजत ठेवा.
04:53	पुढे, एका वाडग्यात धुतलेले आणि स्वच्छ केलेली कोंबडीची कलेजी घ्या.
04:59	त्यावर अर्ध्या लिंबाचा रस आणि चिमूटभर हळद लावा.
05:06	15 ते 20 मिनिटे बाजूला ठेवा.
05:12	मग, कोंबडीची कलेजी अर्धा कप पाण्यात घालून भांड्यामध्ये शिजवा.
05:19	7 ते 10 मिनिटे शिजवा.
05:22	थंड होऊ द्या आणि नंतर चमच्याने किंवा स्वच्छ हाताने कुस्करा.
05:29	नंतर भिजवलेली वरई घेऊन ती चांगली धुवावी.

05:34	एका भांड्यात 1 कप पाणी घालून शिजवण्यासाठी ठेवा.
05:39	15 ते 20 मिनिटे मंद आचेवर पाणी कोरडे होईपर्यंत शिजवा.
05:47	त्यात कुस्करलेली कोंबडीची कलेजी घाला आणि चांगले मिसळा.
05:51	कोंबडीची कलेजी आणि वरईची लापशी तयार आहे.
05:57	पुढे आपण मटणाच्या हाडांच्या रस्सा बनवण्याची कृती पाहू.
06:02	ही पाककृती तयार करण्यासाठी, आपल्याला हवे आहे:
06:05	200 ग्रॅम स्वच्छ आणि धुतलेली बकरीची हाडे.
06:11	2 चिरलेले टोमॅटो.
06:13	½ चमचा जिरे पूड.
06:17	½ चमचा हळद.
06:21	½ चमचा तूप.
06:24	कृती : एका भांड्यात तूप गरम करा
06:27	आणि चिरलेला टोमॅटो घाला.
06:30	जिरे पूड आणि हळद घाला.
06:35	नीट मिसळून घ्यावे आणि मंद आचेवर २ ते ३ मिनिटे परतावे.
06:41	त्यात स्वच्छ केलेली बकरीची हाडे आणि
06:44	1 लिटर पाणी घाला.
06:48	सुमारे 30 मिनिटे मंद आचेवर शिजवा.
06:53	एकदा ते थंड झाले की, मटणाच्या रश्यातून हाडे वेगळे करा नाहीतर त्यामुळे बाळाला गुदमरल्यासारखे होऊ शकते.
07:00	हा मटणाचा रस्सा बाळाच्या जेवणात पाण्याऐवजी म्हणून वापरता येतो.
07:07	हे नारळाच्या दुधाला पर्याय म्हणूनदेखील वापरले जाऊ शकते.
07:12	ह्या सर्व पाककृती प्रथिनेने,
07:15	ओमेगा-3 फॅटी ऍसिड्स
07:17	आणि कोलीनने समृद्ध आहेत.
07:19	ह्या पाककृती जीवनसत्त्व -ड,
07:25	अ, ब२,
07:28	B9 आणि
07:30	ब१२ ह्यासारख्या जीवनसत्त्वांचे स्रोत आहेत .
07:32	ह्यात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, झिंक आणि सेलेनियमदेखील आहेत.
07:43	चांगल्या आरोग्यासाठी बाळाच्या आहारात ह्या पाककृतींचा समावेश करा.

07:48 हयासह आपण हया ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.