

| Time | Narration |
|-------|---|
| 00:01 | 8 ते 11 महिन्यांच्या बाळांसाठी मांसाहारी पाककृतींवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे. |
| 00:11 | ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत : |
| 00:15 | 8 ते 11 महिन्यांच्या मुलांसाठी कॅलरींची आवश्यकता आणि फिंगर फूड. |
| 00:23 | काही पौष्टिक मांसाहारी पाककृतींची तयारी. |
| 00:30 | आतापर्यंत तुम्ही बाळाला अर्धा कप अन्न दिवसातून तीनदा भरवत होता. |
| 00:38 | जेव्हा बाळ 8 महिन्यांचे होते, तेव्हा आहाराची वारंवारता वाढवणे आवश्यक आहे. |
| 00:46 | 8 ते 11 महिन्यांत, बाळाला दररोज 300 कॅलरीज ऊर्जेची आवश्यकता असते. |
| 00:55 | पूरक आहाराबरोबरच, 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान आवश्यक आहे. |
| 01:03 | अर्धा कप अन्न दिवसातून चार वेळा द्यावे. |
| 01:09 | अर्धा कप म्हणजे सुमारे 125 मिलीलीटर किंवा 8 चमचे अन्न. |
| 01:18 | बाळाच्या अन्नाची सुसंगततादेखील बदलली पाहिजे. |
| 01:24 | आधी तुम्ही बाळाला बारीक केलेले (प्युरीड) किंवा कुस्करलेले (मॅश) पदार्थ खाऊ घालत होता. |
| 01:30 | ह्या वयात, बाळाला मऊ आणि जाडेभरडे अन्न दिले जाऊ शकते. |
| 01:37 | ह्या वयात तुम्ही बाळांना फिंगर फूड्सची ओळख करून देऊ शकता. |
| 01:44 | जे अन्न लहान मुले स्वतः हाताने खाऊ शकतात त्यांना फिंगर फूड्स म्हणतात. |
| 01:51 | उदाहरणार्थ : - ऑम्लेट, उकडलेले अंडे, माशाचे तुकडे, मटण किंवा चिकन. |
| 02:00 | फळे, भाज्या आणि पनीरचे तुकडे किंवा फोडी |
| 02:05 | ही इतर उदाहरणे आहेत. |
| 02:08 | बाळाला मांसाहार देताना काही खबरदारी घ्यायला हवी. |
| 02:16 | सर्व मांसाहारी पदार्थ चांगले धुऊन शिजवलेले असावेत. |
| 02:22 | मासे, कोंबडी किंवा मटणाची हाडे पूर्णपणे काढली आहेत ह्याची काळजी घेतली पाहिजे. |
| 02:30 | हाडांमुळे बाळ गुदमरू शकते. |
| 02:34 | तसेच, कृपया हे सुनिश्चित करा, बाळ जोपर्यंत एक वर्षाचे होत नाही तोपर्यंत त्याच्या अन्नामध्ये मीठ घालू नये. |
| 02:43 | बाळ दोन वर्षांचे होईपर्यंत साखर आणि गूळ घालू नये. |
| 02:49 | आता आपण काही मांसाहारी पाककृतींच्या तयारीला सुरवात करू. |
| 02:56 | आपली पहिली पाककृती आहे वाफवलेले चिकन बॉल्स. |
| 03:02 | ही पाककृती बनवण्यासाठी लागणारे साहित्य आहे : |

| | |
|-------|--|
| 03:06 | 2 ½ चमचे किंवा 80 ग्रॅम कॉबडीचा खिमा. |
| 03:12 | ½ लिंबू. |
| 03:14 | ½ बारीक चिरलेला कांदा. |
| 03:16 | ½ फेटलेले अंडे. |
| 03:19 | 1 चमचा भाजलेले चणा डाळीचे पीठ. |
| 03:23 | कृती : |
| 03:25 | एका वाडग्यात धुतलेला आणि बारीक केलेला कॉबडीचा खिमा घ्या. |
| 03:29 | त्यावर अर्धा लिंबू पिळून घ्या. |
| 03:33 | ते चांगले मिसळा आणि 20 ते 30 मिनिटे बाजूला ठेवा. |
| 03:40 | कॉबडीचा खिमा असलेल्या त्याच वाडग्यात, चिरलेला कांदा |
| 03:45 | आणि फेटलेले अंडे घाला. |
| 03:47 | नंतर त्यात भाजलेले चणा डाळीचे पीठ घाला |
| 03:50 | आणि चांगले मिसळा. |
| 03:53 | मिश्रणाचे ४ समान भाग करून त्याचे गोल गोळे बनवा. |
| 04:00 | चिकन बॉल्स वाफवण्यासाठी, एका भांड्यात ¼ पाणी घ्या. |
| 04:06 | भांड्याच्या मध्यभागी एक स्टँड ठेवा. |
| 04:10 | चिकन बॉल्स स्टीलच्या ताटलीत घ्या आणि ती स्टँडवर ठेवा. |
| 04:16 | भांड्यावर झाकण ठेवून 10 मिनिटे मध्यम आचेवर शिजवा. |
| 04:24 | एका ताटलीत गोळे काढा. |
| 04:27 | आपले वाफवलेले चिकन बॉल्स तयार आहेत. |
| 04:31 | दुसरी पाककृती आहे ऑम्लेट. |
| 04:35 | ही पाककृती तयार करण्यासाठी, तुम्हाला हवेत : |
| 04:39 | 2 अंडी. |
| 04:41 | ¼ चमचा हळद पूड. |
| 04:44 | ¼ चमचा जिरे पूड. |
| 04:48 | 1 चमचा तूप किंवा तेल. |
| 04:52 | कृती : |
| 04:54 | फेस येईपर्यंत अंडी नीट फेटून घ्या. |
| 04:58 | हळद आणि जिरे पूड घाला. |
| 05:03 | ते चांगले मिसळा. |
| 05:05 | तव्यात तूप किंवा तेल गरम करा. |

| | |
|-------|---|
| 05:09 | त्यावर फेटलेली अंडी घाला. |
| 05:12 | मंद आचेवर दोन्ही बाजूंनी ३ ते ४ मिनिटे शेकू द्या. |
| 05:20 | ऑम्लेट तयार आहे. |
| 05:23 | पुढील पाककृती आहे - बकरीच्या कलेजीचा रस्सा. |
| 05:27 | तुम्हाला खालील सामग्रीची लागतील : |
| 05:31 | 75 ग्रॅम बकरीची कलेजी. |
| 05:35 | ½ कांदा. |
| 05:37 | ½ टोमॅटो. |
| 05:39 | ½ चमचा हळद पूड. |
| 05:42 | ½ चमचा जिरे पूड. |
| 05:45 | ½ लिंबू. |
| 05:48 | 1 चमचा खोबरे. |
| 05:52 | तुम्हाला 1 चमचा तूप किंवा तेलही लागेल. |
| 05:57 | कृती : एका ताटलीत स्वच्छ आणि धुतलेले बकरीची कलेजी घ्या. |
| 06:03 | त्याचे छोटे तुकडे करून त्यावर अर्ध्या लिंबाचा रस घाला. |
| 06:11 | 15 ते 20 मिनिटे बाजूला ठेवा. |
| 06:17 | त्यानंतर, बकरीच्या कलेजीचे तुकडे अर्धा कप पाण्यात घालून 4 शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवा. |
| 06:26 | वाफ स्वतःहून निघू द्या आणि मग प्रेशर कुकर उघडा. |
| 06:32 | सोबतच कांदा, टोमॅटो आणि खोबरे बारीक करून बारीक वाटण बनवा. |
| 06:41 | आता कढईत तूप किंवा तेल गरम करा. |
| 06:46 | त्यात तयार केलेले वाटण घाला. |
| 06:50 | हळद आणि जिरेपूड घाला. |
| 06:55 | 3 ते 4 मिनिटे परतून घ्या. |
| 06:59 | त्यात शिजवलेली बकरीची कलेजी आणि |
| 07:02 | ½कप पाणी घाला. |
| 07:05 | हा रस्सा 5 ते 7 मिनिटे मंद आचेवर शिजवून घ्या. |
| 07:11 | बकरीच्या कलेजीचा रस्सा तयार आहे. |
| 07:15 | शेवटची पाककृती आहे - वाफवलेला मासा. |
| 07:20 | ही पाककृती तयार करण्यासाठी, तुम्हाला हवे आहे : |
| 07:23 | 1 धुवून स्वच्छ केलेला पापलेट. |
| 07:28 | 1 केळीचे पान. |

| | |
|-------|--|
| 07:30 | 1 चमचा दही. |
| 07:33 | ¼ चमचा हळद पूड. |
| 07:36 | ¼ चमचा जिरे पूड. |
| 07:41 | कृती : एका वाडग्यात दही घ्या. |
| 07:45 | त्यात हळद आणि जिरेपूड घाला |
| 07:50 | आणि चांगले मिसळा. |
| 07:53 | हे पापलेटच्या स्वच्छ आणि धुतलेल्या तुकड्यावर लावा. |
| 07:58 | 15 ते 20 मिनिटे बाजूला ठेवा. |
| 08:04 | दरम्यान, केळीचे पान चांगले धुवावे. |
| 08:09 | स्वच्छ कापडावर ठेवा आणि पान सुकविण्यासाठी कपड्याने ते पुसा. |
| 08:15 | मग, केळीचे पान मध्यम आचेवर काही सेकंद गरम करा. |
| 08:22 | ते पानाच्या दुसऱ्या बाजूलाही करा. |
| 08:27 | यामुळे मासा गुंडाळण्यासाठी केळीचे पान मऊ होईल. |
| 08:33 | आता माशाचे तुकडे केळीच्या पानात गुंडाळा. |
| 08:37 | 18 ते 20 मिनिटे मंद आचेवर वाफवून घ्या. |
| 08:43 | वाफवण्याची प्रक्रिया आधी ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केली आहे. |
| 08:49 | गुंडाळलेला मासा आचेवरून काढा आणि थंड होऊ द्या. |
| 08:54 | ते थंड झाल्यावर केळीच्या पानातून मासा उघडा. |
| 09:00 | वाफवलेला मासा तयार आहे. |
| 09:03 | माश्यातून काटे काढले आहेत हयाची खात्री करून घ्या आणि मगच बाळाला वाढा. |
| 09:11 | पापलेटऐवजी तुम्ही तुमच्या परिसरात स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेले कोणताही मासा वापरू शकता. |
| 09:19 | हया सर्व पाककृती प्रथिने, |
| 09:23 | ओमेगा-3 फॅटी ऍसिडस् आणि |
| 09:26 | कोलीन हयांनी समृद्ध आहेत. |
| 09:28 | हया पाककृती जीवनसत्त्व - ड, |
| 09:35 | अ, ब- 2 |
| 09:37 | ब- 3 |
| 09:39 | ब- 6 |
| 09:41 | ब- 9, ब -12 हयासारख्या जीवनसत्त्वाचे स्रोत आहेत. |
| 09:45 | हया सर्व पाककृतींमध्ये लोह, झिंक आणि फॉस्फरसदेखील आहेत. |

| | |
|-------|---|
| 09:54 | चांगल्या आरोग्यासाठी बाळाच्या आहारात ह्या पाककृतींचा समावेश करा. |
| 09:59 | ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. |