

Time	Narration
00:02	पूरक आहार देण्याची सामान्य मार्गदर्शक तत्वे ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:06	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत,
00:09	6 महिन्यांच्या बाळांसाठी पूरक आहार सुरू करण्याचे महत्त्व
00:17	आणि 6 ते 24 महिन्यांच्या बाळांसाठी पूरक आहाराची मार्गदर्शक तत्वे.
00:23	सुरुवात करू.
00:25	बाळाला जन्मापासून ते 6 महिन्यांच्या कालावधीपर्यंत निव्वळ स्तनपानच करावे.
00:33	6 महिन्यांचे बाळ याचा अर्थ असा नाही की बाळाच्या वयाच्या 6 व्या महिन्याची सुरुवात झाली.
00:40	तिने 6 महिने पूर्ण करून तिच्या वयाचा 7 वा महिना सुरू झाला आहे.
00:47	ह्या वयात, बाळासाठी निव्वळ स्तनपान पुरेसे नसते.
00:54	आईच्या दुधाबरोबरच घरी शिजवलेले पोषक अन्न बाळाला दिलेच पाहिजे.
01:00	ह्या अन्नास पूरक अन्न म्हणतात.
01:05	हे 6 महिने ते 24 महिन्यांच्या बाळास दिले जाणे गरजेचे आहे.
01:13	बाळाला उंच, निरोगी आणि बुद्धिमान बनविण्यात ह्याची महत्वाची भूमिका आहे.
01:21	वयाच्या 6 व्या महिन्यात पूरक आहार सुरू करणे महत्वाचे आहे.
01:27	अन्यथा, बाळाच्या वाढीत आणि विकासात अडथळा येईल.
01:33	नंतरच्या वयात बाळ घन पदार्थ नाकारण्याचीदेखील शक्यता असते.
01:41	लक्षात ठेवा पूरक अन्न स्तनपानास पाठींबा देते.

01:46	म्हणूनच, कमीतकमी वयाच्या 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देणे आवश्यक आहे.
01:54	प्रकार, सुसंगतता आणि पूरक अन्नाचे प्रमाण बाळाच्या वयानुसार बदलते.
02:03	प्रत्येक वयोगटासाठी विशिष्ट शिफारसी आहेत.
02:08	त्याच मालिकेतल्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये त्यांची सविस्तर चर्चा केली आहे.
02:14	आता, सर्व वयोगटातील पूरक आहार देण्याच्या महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शक तत्वांवर चर्चा करू.
02:23	कोणताही नवीन पदार्थ प्रथम बाळाला स्वतंत्रपणे देणे आवश्यक आहे.
02:29	नंतर हे पदार्थ इतर पदार्थांसोबत एकत्र केले पाहिजे.
02:33	बाळाला एखाद्या विशिष्ट पदार्थाचे वावडे आहे का याचे मूल्यांकन करण्यास हे मदत करेल.
02:40	चांगल्या पोषणासाठी विविध प्रकारचे पदार्थ खाणे आवश्यक आहे.
02:46	दर चौथ्या दिवशी बाळाच्या आहारात नवीन पदार्थांची भर घाला.
02:52	आधी दिलेल्या अन्नात 1 चमचा नवीन पदार्थाचा देऊन सुरवात करा.
02:59	रोज हळूहळू त्याचे प्रमाण वाढवा.
03:03	सर्व 8 खाद्य गटांमधील पौष्टिक घटक अन्न हळूहळू देणे आवश्यक आहे.
03:11	पहिला आणि सर्वात महत्वाचा अन्न गट म्हणजे स्तनपान.
03:17	इतर खाद्य गटांसह दररोज त्याचा समावेश करणे आवश्यक आहे.
03:22	धान्य, मुळे आणि कंद हा दुसरा खाद्य गट आहे.
03:28	ऊसळी, बियाणे आणि मेवा हा तिसरा गट आहे.
03:33	चौथा गट आहे दुधाचे पदार्थ
03:37	पाचवा गट आहे मांस, मासे आणि कोंबडी.

03:43	सहावा गट आहे अंडी.
03:46	सातवा गट आहे जीवनसत्त्व अ ने समृद्ध फळे आणि भाज्या.
03:52	सातवा गट इतर फळे आणि भाज्या आहेत.
03:58	तसे पाहता, बाळाच्या आहारात सर्व 8 ही खाद्यगटांचा समावेश असलाच पाहिजे.
04:05	जर एखाद्या बाळाच्या आहारात या गटांपैकी 5 पेक्षा कमी गट असतील तर ही एक गंभीर समस्या आहे.
04:13	ते त्वरित दुरुस्त केले जाणे आवश्यक आहे.
04:16	काही बाळांना आईचे दूध बिल्कूल मिळत नाही.
04:22	त्यांच्या आहारात दररोज उर्वरित 7 गटातील खाद्य समाविष्ट करा.
04:28	तसेच, त्यांना दररोज 500 मि.ली. प्राण्याचे दूध आणि 2 अतिरिक्त जेवण द्यावे.
04:39	बाळाला दूध पाजण्यापूर्वी प्राण्याचे दूध नेहमी उकळवा.
04:45	आता आपण बाळाच्या आहारात नवीन खाद्य गट जोडण्याचा क्रम याविषयी चर्चा करू.
04:52	आईच्या दुधाबरोबरच पहिल्या 6 गटांमधून पूरक आहार देणे सुरू करा.
05:00	वयाच्या 6 महिन्यांनंतर बाळाला जास्त प्रमाणात पोषकद्रव्ये आवश्यक असतात.
05:06	तथापि, सुरुवातीच्या काळात दिले जाणारे अन्नाचे प्रमाण कमी असते.
05:14	म्हणून, पहिल्या 6 गटातील पौष्टिक घटक पदार्थ दिले जाऊ शकतात.
05:20	हे पदार्थ प्रथिने आणि चांगले मेद यासारख्या पोषकद्रव्यांनी समृद्ध असतात.
05:27	बाळाची उंची आणि स्नायूंच्या विकासासाठी ते महत्वाचे आहेत.
05:34	बाळाच्या मेंदूच्या विकासासाठी चांगले मेद महत्त्वपूर्ण आहेत.
05:40	या पदार्थांनंतर भाज्या आणि फळे देणे सुरू करा.

05:45	भाज्या आणि फळांमध्ये जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर असतात.
05:52	तथापि, ते पहिल्या 6 गटांतील प्रथिने आणि चरबीइतके समृद्ध नसतात .
06:00	म्हणूनच, वजन वाढण्याचे थांबणे किंवा कमी होणे हे टाळण्यासाठी ते उशिरा सुरू केले जातात.
06:07	तसेच, फळे चवीला गोड असतात.
06:11	हे महत्वाचे आहे की गोड चव अनुभवण्यापूर्वी लहान मुलांनी विविध प्रकारच्या चवी अनुभवलेल्या असाव्यात.
06:18	वेगवेगळ्या चवी अनुभवल्यामुळे मुलांना जास्तीत जास्त पदार्थ घेण्यास मदत होते.
06:24	यामुळे नंतर ते “मोजकेच खाणारे” बाळ होण्याची शक्यता कमी असते.
06:31	म्हणूनच, इतर सर्व प्रकारच्या पदार्थांचा आहारात समावेश केल्यानंतरच मुलांच्या आहारात फळांचा समावेश केला पाहिजे
06:39	दिवसातून एकदा किंवा दोनदा ताजे, हंगामी, स्थानिक फळे देण्याची शिफारस केली जाते.
06:47	नियमित जेवणानंतर मिष्टान्न म्हणून फळ देता येते.
06:52	फळांचा घट्ट रस बाळाच्या नियमित जेवणामध्ये मिसळू नये.
06:58	ह्या वयोगटासाठी फळांचा रस वापरण्याची शिफारस केलेली नाही
07:03	यात घरगुती आणि तयार अशा दोन्हीही प्रकारचा फळांच्या रसाचा समावेश आहे.
07:09	लक्षात ठेवा, 2 वर्षांपर्यंत स्तनपान देणे सुरू ठेवा.
07:15	कडक अन्न देणे टाळा ज्यामुळे बाळाला गुदमरल्यासारखे होऊ शकते.
07:21	अख्खा मेवा, द्राक्षे, चणे आणि कच्चे गाजरचे तुकडे ही अशा पदार्थांची उदाहरणे आहेत.
07:30	ताजे शिजवलेले घरगुती अन्न, स्वच्छपणे तयार केलेले बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट आहे.

07:37	जर बाळाचे भोजन साठवायचे असेल तर कृपया आमच्या सेफ स्टोरेजवरील ट्युटोरिअल पहा.
07:44	सुरक्षित तयारी आणि बाळाचा आहार देण्याविषयीही याच ट्युटोरिअलमध्ये चर्चा आहे.
07:52	कृपया अधिक माहितीसाठी आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
07:56	अन्नासोबतच उकळून थंड केलेले पाणीदेखील 6 महिन्यांच्या बाळाला दिले जाऊ शकते.
08:03	दिवसातून दोनदा 30 ते 60 मिली पाण्याने सुरवात करा.
08:10	ह्याचे प्रमाण गरम वातावरणात आणि बाळाच्या मागणीनुसार वाढवा.
08:16	आईचे दूध आणि पाणी हे बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट पेय आहेत.
08:21	तथापि, त्यांची योग्य वेळ असणे आवश्यक आहे.
08:25	जेवणाआधी बाळाला आईचे दूध किंवा पाणी देऊ नका.
08:31	भुकेलेले बाळ नवीन पदार्थ खाण्याचा संभव असतो.
08:37	जेवणाच्या 20 ते 30 मिनिटांपूर्वी किंवा नंतर बाळाला स्तनपान किंवा पाणी देऊ शकता.
08:46	मुलाची वाढ चांगली होण्यासाठी पुरेसा पूरक आहार आवश्यक आहे.
08:52	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. सहभागासाठी धन्यवाद. हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज राधिका हुद्दार ह्यांनी दिला आहे.