

Time	Narration
00:00	6 મહિનાના બાળકો માટે શાકાહારી વાનગીઓ પરના <b>Spoken tutorial</b> માં સ્વાગત છે.
00:07	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે શિશુને
00:10	પૂરક ખોરાકના પરિચય કરાવવા વિશે શીખીશું અને
00:13	શીખીશું કે કેવી રીતે શાકાહારી વાનગીઓ તૈયાર કરવી જેવી કે
00:19	ચોળીની ખ્યુરી
00:19	કોળાની ખ્યુરી
00:21	રાગી નો રાબ જુવાર નો રાબ
00:24	અને પાલકની ખ્યુરી
00:27	આપણે શરૂ કરીએ એ પહેલાં, તે યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે કે
00:31	પ્રથમ છ મહિના માટે શિશુને ફક્ત માતાનું જ આપવું
00:36	6 મહિના પૂર્ણ થયા પછી, બાળકને માતાનું દૂધ પૂરતું નથી.
00:42	તેથી, ધવડાવવાની સાથે, બાળકને ઘરે રાંધેલ ખોરાક પણ આપવો જરૂરી છે.
00:48	તે પૂરક ખોરાક તરીકે ઓળખાય છે.
00:51	બાળકને પૂરક ખોરાક આપતી વખતે એક સમયે એક ખોરાક શરૂ કરો,
00:58	તેનાથી બાળકને કોઈપણ ખોરાકની એલર્જી છે કે નહીં તે જાણવામાં મદદ થશે.
01:02	એકવાર બાળક આરામથી ખાતું થઈ જાય, પછી અલગ અલગ વસ્તુઓ મળાવીને બનાવેલ ખાવાનું આપવાનું શરૂ કરો.
01:09	શરૂઆતમાં, દિવસમાં બે વખત એક મોટી ચમચી સાથે પ્રારંભ કરો,
01:13	ધીમે ધીમે, દિવસમાં બે વખત 4 મોટી ચમચી સુધી વધારવું
01:18	આ સિવાય, બાળકના ખોરાકની તૈયારી કરતી વખતે હંમેશા સ્થાનિક, પ્રાદેશિક અને મોસમ અનુસાર મળતા ખાદ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો

01:29	અને બાળકના ખોરાકમાં મીઠું અને મધ ઉમેરવું નહીં જ્યાં સુધી કે બાળક એક વર્ષનું ન થાય.
01:36	અને ખાંડ, અને ગોળ ઉમેરવું નહીં ઉમેરશો નહીં જ્યાં સુધી કે બાળક બે વર્ષનું ન થાય.
01:43	6 મહિના પૂરા થયા પછી
01:45	બાળકને પૂરક ખોરાકમાંથી 200 કિલો કેલરી ઊર્જાની આવશ્યકતા હોય છે.
01:51	ફક્ત સારી રીતે રાંધવામાં આવેલ અને ખોરાકના ખુરી થયેલ સ્વરૂપમાં ખાવા આપવું જોઈએ.
01:56	ચાલો આપણા વાનગીઓથી પ્રારંભ કરીએ, પરંતુ, તે પહેલાં ધ્યાનમાં રાખો કે
02:01	નીચેની વાનગીઓ બનાવવા માટે આપણે માતાનું દૂધ,
02:04	નાળિયેરનું દૂધ અથવા
02:06	ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.
02:10	પ્રથમ વાનગી છે ચોળાની ખુરી.
02:14	તેને બનાવવા માટે, આપણને જરૂર પડશે - એક મોટી ચમચી ફણગાવેલા ચોળા
02:21	તેને બનાવવા માટે- પહેલા, લગભગ 9 થી 12 કલાક માટે પલાળો
02:25	પછી એક ચારણીમાં નાખીને પાણીથી સારી રીતે ધોઈ લો
02:30	જ્યારે પાણી પૂર્ણ પણે નીકળી જાય,
02:33	ત્યારે, તેને સાફ સુતરાઉ કાપડમાં બાંધી લો.
02:36	તેને ફણગા ફૂટવા સુધી રાખી મુકો.
02:39	આ પ્રક્રિયાને અંકુરણ કહેવાય છે.
02:43	આ કઠોળને સ્ટીલના વાસણમાં કાઢો
02:47	તેને એક કે બે કલાક પલાળી રાખો.
02:50	ત્યારબાદ આંગળીઓ વચ્ચે હળવેથી મસળીને તેના છોતરા કાઢો.
02:55	બાહ્ય છાલને અલગ કરીને સ્ટીલના વાસણમાં આ કઠોળને કાઢો.
03:00	કઠોળ જ્યાંસુધી ન રૂબે ત્યાં સુધી પાણી ઉમેરો.
03:04	આ સ્ટીલના વાસણને પ્રેશર ફ્લકરમાં રાખો.
03:07	4-5 સીટી વાગતા સુધી તેને રાંધો.
03:11	તેને આંચથી હટાવો અને તેને થોડો સમય ઠંડુ થવા દો.
03:15	હવે, બચી ગયેલી બાહ્ય છાલને હળવા હાથેથી અલગ કરો.

03:21	અને મિક્સર અથવા પીસવાના પથ્થરનો ઉપયોગ કરીને બાફેલા કઠોળની ખુરી બનાવો.
03:27	તેમાં સેજ ઉકળેલું પાણી
03:31	અથવા બાકી બચેલ પ્રેશર ફૂકરનું પાણી ઉમેરો.
03:34	અને ચોળાની ખુરી તૈયાર છે.
03:37	આ ચોળાની ખુરીમાં આ પોષક તત્ત્વો અધિક માત્રામાં છે - <b>Protein</b>
03:41	<b>Phosphorus</b>
03:43	આયર્ન (લોહ)
03:45	<b>Zinc</b> અને <b>Magnesium</b>
03:47	આવી ખુરી બનાવવા માટે - તમે કોઈપણ સ્થાનિક ઉપલબ્ધ કઠોળ ઉપયોગ કરી શકો છો જેમ કે -
03:54	મઠ, કાળા ચણા,
03:57	વટાણા મસૂર દાળ
03:59	લીલા વટાણા
04:01	રાજમા કાબુલી ચણા
04:03	કુલ્છી, વગેરે.
04:05	બીજી વાનગી છે કોળાની ખુરી:
04:09	આપણને જોઈએ છે - 250 ગ્રામ પીઠું કોળું
04:13	અને તૈયારી માટે: સાફ કરીને ધોયેલું કોળું લો.
04:18	બીજ કાઢી લો.
04:20	તેના નાના કટકા કરો.

04:22	ત્યારબાદ, તેને વાફ વાસણમાં લગભગ 15 મિનિટ બાફી લો
04:26	તેને આંચથી હટાવો
04:28	અને અમુક સમય ઠંડુ પડવા દો.
04:30	હવે મિક્સર અથવા પીસવાના પથ્થરનો ઉપયોગ કરીને આ બાફેલા કોળાની ખુરી બનાવો.
04:37	કોળાની ખુરી તૈયાર છે.
04:40	કોળાની ખુરી એ આપેલનો સ્ત્રોત છે - <b>Vitamine A</b>
04:44	<b>Folate</b> <b>Choline</b>
04:46	<b>Potassium</b> અને <b>Sulphur</b>
04:49	કોળું જો ઉપલબ્ધ ન હોય તો બીજી શાકભાજી જેને વાપરી શકાય છે તે છે
04:54	લીલું કોળું, સફેદ કોળું, વગેરે.
04:58	હવે આપણે ત્રીજી વાનગી જોશું, જે છે રાગી રાબ.
05:02	તે માટે, આપણને જરૂર છે એક મોટી ચમચી રાગી પાવડર
05:08	કૃપા કરી નોંધ લો: રાગી પાવડર એ રાગી લોટ કરતા જુદો છે.
05:12	આ વાનગી માટે, આપણને જરૂર છે રાગી પાવડર.
05:16	તેથી, આપણે પહેલા જોશું રાગી પાવડર કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે.
05:21	તેને બનાવવા માટે- પહેલા, રાગીને લગભગ 9 થી 12 કલાક માટે પલાળો.
05:26	પછી એક ચારણીમાં નાખીને પાણીથી સારી રીતે ધોઈ લો.
05:32	જ્યારે પાણી પૂર્ણપણે નીકળી જાય,
05:34	ત્યારે, તેને સાફ સુતરાઉ કાપડમાં બાંધી લો.
05:37	તેને ફણગા ફૂંટવા સુધી રાખી મુકો.
05:40	આ પ્રક્રિયાને અંકુરણ કહેવાય છે.
05:43	તેના પછી, તેને સૂર્યપ્રકાશમાં એક કે બે દિવસ સુધી સુકવો.
05:48	ત્યારબાદ, ધીમી આંચ પર લગભગ 10 થી 12 મિનિટ સુધી શેકો.

05:52	યાદ રાખો, શેકતી વખતે સતત હલાવતા રહેવું જરૂરી છે.
05:56	આ સમગ્ર પ્રક્રિયા વડે ખોરાકમાથી ફાઈટીક એસીડ ઘટશે.
06:01	હવે, મિક્સર કે પીસવાના પથ્થરનો ઉપયોગ કરીને તેનો પાવડર બનાવી લો.
06:07	આપણે આ પાવડરને એક અઠવાડિયા માટે હવાયુસ્ત ડબ્બામાં બંધ કરીને સૂકી, ઠંડી જગ્યાએ સંગ્રહી શકીએ છીએ.
06:15	આગળ, રાગીનું રાબ બનાવવા માટે - એક મોટી ચમચી આ રાગીનો પાઉડર લો.
06:20	ઉકાળીને ઠંડુ પાડેલું પાણી
06:22	અથવા અગાઉ જણાવ્યા મુજબ અન્ય વસ્તુઓ ઉમેરો.
06:26	તેને સારી રીતે મળાવો જેથી કે ગાંઠો ન પડે.
06:29	આ મિશ્રણને ધીમી આંચ પર 7 થી 10 મિનિટ માટે રાંધો.
06:34	રાંધતી વખતે જરૂર હોય તો સેજ પાણી ઉમેરો.
06:38	આનાથી રાબનું ઘટ્ટપણું ઓછું થશે.
06:42	પરંતુ એ બાબતનું ધ્યાન રાખો કે રાબ ખુબ જ પાતળું કે પાણીદાર ન બને.
06:49	રાગીની રાબ હવે તૈયાર છે.
06:51	રાગીની રાબ વિવિધ પોષકતત્વો આપે છે જેમ કે - <b>Protein</b>
06:56	<b>Calcium</b> આયર્ન (લોહ)
06:59	<b>Potassium</b> અને <b>Sulphur</b>
07:02	ચોથી વાનગી છે જુવાર રાબ.
07:06	આ માટે, આપણને જોઈશે - બે મોટી ચમચી જુવારનો પાવડર અને પાવડર બનાવવા માટે
07:10	જુવારને પાણીમાં 7 થી 8 કલાક માટે પલાળો.
07:16	ત્યારબાદ ચારણીમાં રાખીને પાણીથી ઘોઈ કાઢો.

07:21	પાણી પૂર્ણપણે નીકાળ્યા બાદ,
07:24	હવે તેને સાફ સૂતરાઉ કપડામાં બાંધીને ફણગા ફૂંટવા સુધી રાખી મુકો.
07:30	આ ફણગા ફૂંટેલ જુવારને સૂર્યપ્રકાશમાં એક કે બે દિવસ સુધી સુકવો.
07:36	તેને ધીમી આંચ પર 10 થી 12 મિનિટ શેકો.
07:40	ત્યારબાદ તેને દળીને તેનો પાવડર બનાવો.
07:43	આપણે આ પાવડરને હવા ચુસ્ત ડબ્બામાં ભરીને સૂકી, ઠંડી જગ્યાએ એક અઠવાડિયા માટે સંગ્રહી શકીએ છીએ.
07:50	આ જુવાર પાવડર બે મોટી ચમચી ભરીને વાટકામાં લો.
07:54	4 થી 5 નાની ચમચી ઉકાળીને ઠંડુ પાડેલ પાણ
07:58	અને અગાઉ ઉલ્લેખિત અન્ય સામગ્રીઓ આમાં ઉમેરો.
08:01	આને સારી રીતે ભેળવો જેથી કે તેમાં ગાંઠો ન થાય.
08:04	હવે આ મિશ્રણને 4 થી 6 મિનિટ માટે ધીમી આંચ પર રાંધો
08:10	અને જુવાર રાબ તૈયાર છે.
08:13	નોંધ લો, જુવાર રાબમાં પ્રચુર માત્રામાં છે - <b>Protein</b>
08:17	<b>Phosphorus</b> <b>Potassium</b>
08:20	<b>Magnesium</b> <b>Selenium</b>
08:23	<b>Sulphur</b> અને આયર્ન (લોહ)
08:25	પાંચમી વાનગી છે પાલકની પ્યુરી:
08:30	પાલકની પ્યુરી બનાવવા માટે આપણને જોઈએ
08:33	છે 2 કપ ઘોઈને સમારેલી પાલક

08:37	અને એક નાની ચમચી ધી
08:40	રાંધવાની રીત: પેનમાં 1 નાની ચમચી ધી નાખીને ગરમ કરો.
08:44	ઘોઈને સમારેલ પાલક તેમાં ઉમેરો.
08:47	તેને 5-7 મિનિટ માટે ધીમી આંચ પર પકવો.
08:52	હવે, આ પકવેલ પત્તાઓને એક પ્લેટમાં કાઢી લો.
08:56	અને તેને પીસવાના પથ્થર અથવા મિક્સરમાં વાટીને પ્યુરી બનાવો.
09:01	હવે આપણી પાલકની પ્યુરી તૈયાર છે.
09:05	પાલકના પત્તા આપેલનો સ્ત્રોત છે <b>Vitamin A</b>
09:08	<b>Folate</b>
09:10	<b>Vitamin C</b>
09:12	આયર્ન (લોહ)
09:12	<b>Magnesium અને Calcium</b>
09:16	આપણે આવી પ્યુરી બનાવવા માટે કોઈપણ સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ પત્તાવાળી ભાજી વાપરી શકીએ છીએ.
09:22	ઉદાહરણ તરીકે; લાલ ચીનીના પત્તા
09:25	સરગવાના પત્તા
09:27	મૂળાના પત્તા
09:29	મેથીના પત્તા અને સરસવના પત્તા
09:32	અહીં 6 મહિનાના બાળકો માટે શાકાહારી વાનગીઓ પરના આ ટ્યુટોરીયલનો અંત થાય છે. જોડાવાબદલ આભાર.