

Time	Narration
00:00	દ થી ૨૪ મહિનાના બાળકો માટે પૂરક ઓરાક વિશેના સ્પોકન દ્યુટોરીઅલમાં આપનું સ્વાગત છે.
00:09	આ દ્યુટોરીઅલમાં, આપણે ઘરે બનાવેલા પોષ્ટિક પૂરક ઓરાક,
00:16	તેની માત્રા,
00:18	પ્રકાર
00:20	અને સંખ્યા વિશે જાણીશું.
00:23	ચાલો આપણે દ-મહિનાના બાળક માટેના પૂરક ઓરાકથી શરૂઆત કરીએ.
00:29	ચાદ રાખો કે બાળકના દ મહિના પૂર્ણ થયા બાદ જ પૂરક ઓરાકની શરૂઆત કરવી જોઈએ.
00:38	બાળકનો પ્રથમ ઓરાક માત્ર એક જ બાદ્યવસ્તુથી બનાવેલી ઘટ પેસ્ટના રૂપમાં હોવો જોઈએ.
00:46	ચાલો, આપણે આહારમાં ઉપયોગી થતા ઓરાકના અમુક ઉદાહરણો જોઈએ.
00:52	ફણગાવેલા, રાંધેલા અને પેસ્ટ બનાવેલા આખા ચણા જેવા કઠોળનો ઉપયોગ કરી શકાય
01:00	ફણગાવેલા, રાંધેલા અને પેસ્ટ બનાવેલા અનાજ જેમ કે રાગીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય
01:07	પલાળેલી, રાંધેલી અને પેસ્ટ બનાવેલી મગની દાળનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય.
01:16	માંસાહારી ઓરાક જેમ કે ચીકન અથવા મરછીને પણ રાંધી અને પેસ્ટ કરીને ઉપયોગ કરી શકાય.
01:25	ઘટ પેસ્ટ બનાવવા માટે કોઈ પણ એકની પસંદગી કરો.
01:30	અહીં, પહેલા ઓરાક તરીકે, ફણગાવેલા, રાંધેલા અને પેસ્ટ કરેલા રાજમા પસંદ કરેલ છે.
01:38	જરૂર પડે, તો પેસ્ટ બનાવવા માટે ઓરાકમાં થોડું માતાનું દૂધ પણ ઉમેરી શકાય.
01:45	માતાનું દૂધ ના મળે તો જ ઉકાળી અને ઠંડું કરેલું પાણી પણ વાપરી શકાય.
01:53	પ્યુરી અથવા પેસ્ટની એકરૂપતા ખૂબ જ અગત્યની છે.
01:59	ચમચી નમે તો પણ તેમાંની પેસ્ટ એકદમ ધીમેથી નીચે પડે તેટલી ઘટ હોવી જોઈએ.
02:06	આ આહાર બાળકને પહેલા દિવસે એક મોટી ચમચી ભરીને આપવો.
02:14	એજ દિવસે, બીજા સમયે, આ જ આહારની બીજી ચમચી આપવી.
02:21	પહેલા દિવસે, આ આહાર સાથે બાળકને પર્યાપ્ત સ્તનપાન કરાવવું.
02:29	એ બાબતની નોંધ લેવી કે આ દ્યુટોરીઅલમાં ઉપયોગ કરેલી ચમચીમાં ૧૫ ગ્રામ ઓરાક આવી શકે છે.
02:37	બીજા દિવસે, આહાર વખતે, આ જ ઓરાકની બે ચમચી આપવી.

02:44	સ્તનપાનની સહિત, તે દિવસે, આ પ્રકારનો આહાર બે વખત આપવો.
02:50	ત્રીજા દિવસે, દરેક આહાર વખતે, આ જ બોરાકની ૩ ચમચી આપવી.
02:57	સ્તનપાનની સહિત, તે દિવસે, આ પ્રકારનો આહાર બે વખત આપવો.
03:03	ચોથા દિવસે, બીજો નવો બોરાક આપવાની શરૂઆત કરવી.
03:09	કોઈ પણ બોરાક જૂથમાંથી એક નવો ઘટ પોષ્ટિક બોરાક પસંદ કરવો.
03:15	આ શ્રેણીના બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં બોરાકના જૂથની સમજણ આપેલ છે.
03:22	અહીં બીજા બોરાક તરીકે, ફણગાવેલ, સંધેલ અને પેસ્ટ કરેલ રાગીની પસંદગી કરેલ છે.
03:30	માતાના દૂધ અથવા ઉકાળેલા અને ઠંડા કરેલા પાણી વડે આ બોરાકની ઘટ પેસ્ટ બનાવવી.
03:38	આહારમાં બીજા બોરાકની એક ચમચી સાથે શરૂઆત કરવી.
03:44	પહેલા બોરાકની ત્રણ ચમચી પેસ્ટની સાથે આ આપવું.
03:50	દરેક આહારમાં કુલ ચાર ચમચી બોરાકની પેસ્ટ આપવી જોઈએ.
03:57	સ્તનપાનની સહિત, ચોથા દિવસે, આ પ્રકારનો આહાર બે વખત આપવો.
04:03	પાંચમાં દિવસે, બીજી પેસ્ટની માત્રા વધારીને બે ચમચી કરવી.
04:11	પહેલા બોરાકની પેસ્ટની બે ચમચી સહિત દરેક આહાર વખતે આ આપવું.
04:18	સ્તનપાનની સહિત, પાંચમાં દિવસે, આ પ્રકારનો આહાર બે વખત આપવો.
04:24	છઠ્ઠા દિવસે, બીજી પેસ્ટની માત્રા વધારીને ત્રણ ચમચી કરવી.
04:32	પહેલા બોરાકની એક ચમચી સહિત, દરેક આહાર સાથે આ આપવું.
04:39	સ્તનપાનની સહિત, છઠ્ઠા દિવસે, આ પ્રકારનો આહાર બે વખત આપવો.
04:45	સાતમાં દિવસે, ત્રીજી નવી પોષ્ટિક બોરાકની ઘટ પેસ્ટ આપવાની શરૂઆત કરવી.
04:53	આ ચિત્રમાં બોરાકની ત્રીજી નવી પેસ્ટ બનાવવા માટે, ઈંડાની પસંદગી કરેલ છે.
04:59	દરેક આહારમાં ત્રીજા બોરાકની પેસ્ટની એક ચમચી સાથે શરૂઆત કરવી.
05:05	પહેલા અને બીજા બોરાકની પેસ્ટની ત્રણ ચમચી સાથે આ આપવું.
05:12	દરેક આહારમાં બોરાકની પેસ્ટની કુલ ચાર ચમચી આપવી જોઈએ.
05:19	સ્તનપાનની સહિત, સાતમાં દિવસે, આ પ્રકારનો આહાર બે વખત આપવો.
05:25	ઘીમે ઘીમે બોરાકની ત્રીજી પેસ્ટની માત્રા વધારી, ત્રણ ચમચી કરવી.
05:33	તેને હમેશા અગાઉ આપેલ પેસ્ટની સાથે આપવું.
05:38	દરેક આહારમાં બોરાકની પેસ્ટની કુલ ચાર ચમચી આપવી.
05:45	છઃ મહિનાના બાળકને સ્તનપાન સહિત દિવસમાં આ પ્રકારના બે આહાર આપવા.

05:53	તેવી જ રીતે દસમાં દિવસે, ચોથા નવા પોષ્ટિક બોરાકની ઘટ પેસ્ટ આપવી.
06:00	આ ચિત્રમાં બોરાકની ચોથી નવી પેસ્ટ બનાવવા માટે, મચ્છીનો ઉપયોગ કરેલ છે.
06:07	ત્યારબાદ, તેરમાં દિવસે, પાંચમો નવો બોરાક આપવો અને તે પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.
06:14	દર ચોથા દિવસે, નવો બોરાક ઉમેરવો.
06:19	દરેક બોરાક જૂથમાંથી બાળક વિવિધ પ્રકારના બોરાક લઈ લે ત્યાર સુધી આમ ચાલુ રાખવું.
06:26	નવા કઠોળ અને અનાજ શરૂ કર્યા બાદ, બાળકના બોરાકમાં હુમેશા તેનું મિશ્રણ કરો.
06:34	છ: મહિનાની ઉંમર બાદ, આ પ્રકારના મિશ્રણ શક્ય તેટલા જલ્દી આપવા.
06:41	આથી બાળકને સંપૂર્ણ પ્રોટીન મળી રહેશે.
06:46	બોરાકમાંથી પોષક તત્વોનું શોષણ વધારે તેવા વિવિધ સંઘણનો પ્રયોગ કરવો.
06:53	તેના અમુક ઉદાહરણો છે શેકવું, પલાળવું, ફણગાવવું, આથો લાવવો અને સંઘવું.
07:02	આ શ્રેણીના બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં આ પ્રયોગોની વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે.
07:10	સ્વચ્છતા સાથે, તાજો સંઘેલો ઘરનો બોરાક, બાળક માટે શ્રેષ્ઠ છે.
07:17	અગર બાળકના બોરાકને જાળવવાનો હોય, તો ભલામણ કરેલા સુરક્ષાના માર્ગદર્શન અનુસરવા.
07:25	બાળકના બોરાકની સુરક્ષિત તૈયારી અને જાળવણીની સમજણ બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં આપેલ છે.

07:32	એ જ ટ્યુટોરીઅલમાં બાળકને સુરક્ષિતપણે બોરાક આપવાની ચર્ચા પણ કરેલ છે.
07:39	વધુ વિગતો માટે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.
07:44	ચાલો હવે આપણે સાત મહિનાના બાળક માટે પૂરક બોરાકની ચર્ચા કરીએ.
07:51	આ ઉમરે, દરેક આહાર વખતે ધીમે ધીમે બોરાકની માત્રા વધારીને અડધો કપ કરવી.
07:58	તેમજ સ્તનપાન સહિત, આહારની માત્રા વધારી દિવસમાં ત્રણ વખત કરવી
08:06	એ બાબતની નોંધ લેવી કે આ ટ્યુટોરીઅલમાં ઉપયોગ કરેલ કપમાં ૨૫૦ મી.લી.ની ક્ષમતા ધરાવે છે.
08:14	આ ઉમરે બોરાકની એકરૂપતા બદલવી જોઈએ.
08:21	સાત મહિનાના બાળકને અપાતો બોરાક હાથેથી છુંદેલો અથવા નરમ ટુકડા ધરાવતો હોવો જોઈએ.
08:28	આ પ્રકારના બોરાકનું ઉદાહરણ છે ફ્રાસના દાણાની રાબ.
08:33	બાળક જ્યારે આઠ મહિનાનું થાય ત્યારે બોરાકની માત્રા વધારી દિવસમાં ચાર વખત કરવી.
08:41	આહાર દિઠ અડધો કપ બોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.
08:46	સ્તનપાન ચાલુ રાખો.
08:49	આ ઉમરે બાળકને બોરાકની પેસ્ટ આપવાનું બંદ કરવું.
08:56	નરમ અને પોષણયુક્ત મજબૂત બોરાક આપવાની શરૂઆત કરવી.
09:01	આ પ્રકારના બોરાકનું ઉદાહરણ છે ફ્રાગાવેલા અને રાંધેલા સફેદ ચણા.
09:08	બાળક જ્યારે નવ થી અગ્યાર મહિનાનું થાય ત્યારે તેને ફિંગર ફુડ આપવાની શરૂઆત કરવી.
09:15	બાળક ફિંગર ફુડ હાથ વડે સીધું ખાઈ શકે છે.

09:22	આ પ્રકારના બોરાકના ઉદાહરણ છે, બાફેલા ઈંડા અને શાકભાજીના રાંધેલા ટુકડા.
09:29	આ ઉમરે આહારની માત્રા વધારી દિવસમાં પાંચ વખત કરવી.
09:35	દરેક આહાર સાથે અડધો કપ બોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.
09:41	સ્તનપાન ચાલુ રાખો.
09:44	બાર મહિના પૂર્ણ થયા બાદ, બાળક કુટુંબનો બોરાક લઈ શકે છે.
09:52	આ ઉમરે, બોરાકની માત્રા વધારી દરેક આહારમાં એક કપ કરવી.
09:59	સ્તનપાન સહિત દિવસમાં પાંચ આહાર આપવાના શરૂ રાખવા.
10:05	ત્રણ મુખ્ય આહાર અને બે નાસ્તા તરીકે દિવસમાં પાંચ આહાર આપી શકાય છે.
10:12	નાસ્તા માટે, પોષ્ટિક આહારનો એક કપ આપવો જોઈએ.
10:19	નાસ્તાના ઉદાહરણોમાં ફળો, દહીં, પનીર અને રાંધેલા શાકભાજી હોઈ શકે છે.
10:28	રાંધતી વખતે આ નાસ્તામાં પોષ્ટિક દાણા, બીજ અને પાંદડાનો પાવડર ઉમેરવો.
10:36	આ શ્રેણીના બીજા દૈનિકાવલમાં પોષ્ટિક પાવડરની રેસીપીઓ વિશે ચર્ચા કરેલ છે.

10:44	ચાદ રાખો કે ઓછામાં ઓછા બે વર્ષ સુધી સ્તનપાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.
10:51	બાળકના પ્રથમ જન્મદિવસ પહેલા તેને ઝીગા અને કરચલા આપવા નહીં.
10:58	તેમજ, બાળક માટે બનાવેલા બોરાકમાં મીઠું ઉમેરવું નહીં.
11:05	બે વર્ષ પૂર્ણ થયા પહેલા, બાળકને કોઈ પણ પ્રકારની ખાંડ આપવી નહીં.
11:13	તેમાં ગોળ, મધ અને કૃળોના રસનો પણ સમાવેશ થાય છે.
11:19	તેમજ, ચા, કોફી, પડીકા અથવા ડિરંક્સ
11:25	અને કોઈ પણ બહારનો બોરાક આપવો નહીં.
11:29	આ હુતું બાળકની ઉંમર પ્રમાણેનું પૂરક બોરાક વિશેનું વિશિષ્ટ માર્ગદર્શન.
11:36	દરેક ઉંમરના બાળકો માટે બોરાકના અન્ય ઘણા મહત્વના માર્ગદર્શન છે.
11:43	તેની વિગતવાર ચર્ચા આ શ્રેણીના બીજા ટ્યુટોરીઅલમાં કરવામાં આવેલ છે.
11:50	આ સાથે આપણે ટ્યુટોરીલને સમાપ્ત કરીએ છીએ. જોડાવવા બદલ આભાર.