

Time	Narration
00:00	6 महिन्यांच्या बाळांसाठी मांसाहारी पाककृती ह्यावरील स्पोकन ट्युटोरिअलवर आपले स्वागत आहे.
00:08	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - बाळांसाठी मांसाहारी पूरक अन्नाचा समावेश करण्याचे महत्त्व आणि
00:17	मांसाहारी पूरक आहार कसा तयार करावा जसे-
00:22	अंड्याची घट्ट पेस्ट
00:24	माश्याची घट्ट पेस्ट कच्चे केले आणि माश्याची घट्ट पेस्ट
00:27	कोंबडीच्या कलेजीची घट्ट पेस्ट आणि चिकन गाजराची घट्ट पेस्ट
00:31	सुरुवात करूया - नेहमीच लक्षात ठेवा की, बाळ 6 महिन्यांचे झाल्यावर बाळाची पौष्टिकतेची आवश्यकता कमालीची वाढते.
00:42	तिला पूरक अन्नापासून 200 कॅलरीजपर्यंत ऊर्जेची गरज असते.
00:48	स्तनपानासह पूरक आहार देणे सुरु केले पाहिजे.
00:53	ह्या व्यतिरिक्त, हळूहळू, जसे बाळाचे वय वाढते - अन्नाचे प्रमाण आणि सुसंगतता बदलली पाहिजे.
01:03	कृपया लक्षात घ्या की बाळाला भरवताना, अन्नाची मात्रा कप आणि चमचा वापरून मोजली पाहिजे
01:12	जे ह्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये स्पष्ट केले गेले आहे.
01:18	जेव्हा बाळ 6 महिने पूर्ण करते – तेव्हा सुरुवातीला 1 चमचा दिवसातून दोनदा सुरु करावे, त्यानंतर हळूहळू दिवसातून दोनदा 4 चमचे द्यावे.
01:29	आणि, फक्त शिजवलेले, शुद्ध स्वरूपातील अन्न दिले पाहिजे.
01:35	आता आपण, मांसाहारी अन्न बाळांसाठी कसे महत्त्वाचे आहेत ते पाहू.
01:40	सर्व मांसाहारी पदार्थ हे, चांगली चरबी, प्रथिने आणि इतर अनेक पोषक घटकांनी समृद्ध आहेत.
01:48	ही पोषक तत्त्वे बाळांची योग्य वाढ आणि विकासासाठी आणि त्यांच्या मेंदूच्या विकासासाठी आवश्यक आहेत.
01:57	बाळांना देण्यासाठी शिफारस केलेले अन्न आहेत – गावरान कोंबडी
02:02	अंडी, मांस आणि मासे. शेलफिश वगळता सर्व प्रकारचे मासे, शेलफिश मासे बाळ 1 वर्षाचे झाल्यानंतर दिले जाऊ शकतात.
02:12	मांसाहारी अन्नपदार्थांचा समावेश करताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवा.

02:18	बाळाला प्रक्रिया केलेले मांस आणि कच्चे अन्न देऊ नका.
02:23	ते पूर्णपणे शिजवलेले असावे.
02:26	आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे, बाळाचे अन्न शिजवताना - नेहमी मायक्रोवेव्ह ओव्हनचा वापर टाळा.
02:34	आपण 6 महिन्यांच्या बाळाच्या मांसाहारी पूरक आहाराची आवश्यकता आणि महत्त्व ह्याची चर्चा केली आहे.
02:43	आता आपण हे मांसाहारी पूरक अन्न कसे बनवावे ते पाहू.
02:48	आपण आपल्या पहिल्या पाककृतीपासून सुरुवात करूया जी आहे अंड्याची घट्ट पेस्ट.
02:53	ही अंड्याची घट्ट पेस्ट बनवण्यासाठी आपल्याला हवे आहे - 1 अंडे आणि ½ (अर्धा) चमचा तूप किंवा लोणी.
03:01	ते बनवण्यासाठी, अंडे घ्या आणि वाडग्यात व्यवस्थित फेटा.
03:06	मग, स्टीलच्या भांड्यात तूप गरम करावे. ह्या स्टीलच्या भांड्यात फेटलेले अंडे ओता आणि मंद आचेवर हलवायला सुरुवात करा.
03:15	त्यास त्यादरम्यान आचेवरून काढा कारण सतत शिजत असताना अंड्याची घट्ट पेस्ट जळून जाईल.
03:21	मिश्रण ढवळत रहा आणि ते घट्ट होईपर्यंत शिजवा.
03:25	आच बंद करा. आणि अंड्याची घट्ट पेस्ट तयार आहे.
03:30	थोडा वेळ थंड होऊ द्या आणि ती बाळाला भरवा.
03:34	दुसरी पाककृती आपण जी पाहणार आहोत ती आहे माश्याची घट्ट पेस्ट.
03:37	ह्यासाठी, आपल्याला स्थानिक उपलब्ध असलेल्या कोणत्याही माशांचे 2 तुकडे हवे आहेत - काळे पापलेट, बोंबील, पांढरे पापलेट, आणि स्क्रिड
03:50	स्टीलच्या भांड्यामध्ये स्वच्छ आणि धुतलेल्या माशाचे 2 तुकडे घ्या.
03:54	मासे बुडतील इतके पाणी घालावे.
04:00	आणि 3 ते 4 शिट्या होईपर्यंत ते शिजवावे.
04:04	थोडा वेळ ते थंड होऊ द्या त्यानंतर माशाच्या तुकडे बाहेर ताटात घ्या.
04:10	आता काळजीपूर्वक सर्व काटे काढून टाका.
04:13	हे अत्यंत महत्वाचे आहे की बाळाला भरवण्याआधी ह्या माशांचे काटे काढून टाकले आहेत कारण ते बाळाच्या घशात अडकू शकतात.

04:22	आता मिक्सरमध्ये, उकळलेल्या माश्याची घट्ट पेस्ट तयार करा आणि ती बाळाला भरवा.
04:28	तिसरी पाककृती आहे कच्चे केळे आणि माश्याची पेस्ट.
04:32	ते बनवण्यासाठी करण्यासाठी आपल्याला हवे आहेत 2 चमचे कच्च्या केळीची पावडर, बोंबील किंवा स्थानिक माश्याचे 4 लहान तुकडे.
04:41	प्रथम आपण कच्च्या केळ्याची पावडर बनवण्यापासून सुरवात करू.
04:46	आपल्या भागात स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या कोणत्याही प्रकारची 2 कच्ची केळी घ्या.
04:51	सोलणे वापरून त्यांची साल काढा. आता ह्या केळ्यांचे पातळ काप कापून घ्यावेत.
04:58	हे काप सावलीत 1 ते 2 दिवस ते कुरकुरीत होईपर्यंत वाळवा.
05:05	नंतर मिक्सरमध्ये ह्या वाळलेल्या कच्च्या केळ्याच्या कापांची पावडर बनवा.
05:10	ही पूड चाळा आणि बिया काढून टाका.
05:13	कच्चा केळीची पावडर वापरण्यासाठी तयार आहे.
05:17	पुढे, माश्याची घट्ट पेस्ट बनविण्यासाठी - मागील पाककृतीमध्ये नमूद केलेल्या सूचनांचे अनुसरण करा.
05:24	त्यानंतर, वाडग्यात 2 चमचे कच्च्या केळ्याची पावडर घ्या.
05:29	3 चमचे पाणी घाला आणि व्यवस्थित एकत्र करा जेणेकरून त्यात गुठळ्या होणार नाही.
05:35	आवश्यक असल्यास अधिक पाणी घाला.
05:38	आता 5 ते 7 मिनिटे मंद आचेवर हे मिश्रण शिजवावे.
05:43	त्यानंतर, त्यात शिजवलेली माश्याची घट्ट पेस्ट घाला.
05:47	मिश्रण हलवत रहा आणि पुढील 4-5 मिनिटे मंद आचेवर शिजवा.
05:53	कच्चे केळे आणि माश्याची घट्ट पेस्ट तयार आहे. थोडा वेळ थंड होऊ द्या आणि नंतर ती बाळाला भरवा.
06:01	आता आपण चौथ्या पाककृतीकडे आलो आहोत - कोंबडीच्या कलेजीचा घट्ट रस्सा
06:06	ही बनवण्यासाठी आपल्याला हवे आहे 1 कोंबडीची कलेजी.
06:09	प्रक्रिया : स्टीलच्या भांड्यात धुतलेल्या कोंबडीची कलेजी घेऊन तयारी सुरू करा.
06:15	ते पूर्ण बुडोपर्यंत पाणी घाला.
06:18	आता हे स्टीलचे भांडे प्रेशर कुकरमध्ये ठेवा.
06:21	3 ते 4 शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवावे.
06:25	थंड झाल्यावर ते ताटात काढा.
06:29	मिक्सर वापरून उकडलेल्या कोंबडीच्या कलेजीचा घट्ट रस्सा बनवा आणि ते बाळाला द्या.

06:37	आता आपण पाहणार आहोत पाचवी पाककृती – चिकन गाजराची घट्ट पेस्ट .
06:43	आपल्याला हवे आहेत : कोंबडीच्या छातीचे मांसाचे 4-5 लहान तुकडे किंवा हाडे नसलेले कोंबडीचे मांस आणि 1 गाजर.
06:50	स्टीलच्या भांड्यात धुतलेल्या कोंबडीच्या मांसाचे तुकडे घेऊन तयारीची सुरवात करू. मग ते बुडतील इतके पाणी ओता.
07:00	आता, हे स्टीलचे भांडे एका प्रेशर कुकरमध्ये ठेवा आणि ते 3 ते 4 शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवा.
07:07	थोडा वेळ थंड होऊ द्या. आणि नंतर एका ताटात कोंबडीच्या मांसाचे तुकडे काढून घ्या आणि थंड होऊ द्या.
07:15	नंतर, 10 मिनिटे गाजर वाफवून घ्या आणि थंड होऊ द्या.
07:20	मिक्सरने उकडलेल्या कोंबडीच्या मांसाचे तुकडे आणि वाफवलेले गाजर एकत्र करून त्याचा घट्ट पेस्ट तयार करा.
07:26	ह्या पाककृतीच्या पोषक घटकांकडे येत असताना - लक्षात घ्या की, ह्या सर्व पाककृती प्रथिने(प्रोटीन),
07:36	डीएचए आणि ईपीए जे आहेत ओमेगा 3 फॅटी ऍसिड्स,
07:42	कोलिन
07:45	जीवनसत्त्व अ,
07:49	जीवनसत्त्व ड,
07:52	जीवनसत्त्व ब 3,
07:57	जीवनसत्त्व ब 6,
08:01	फोलेट,
08:04	जीवनसत्त्व ब 12,
08:08	झिंक,
08:11	मॅग्नेशियम,
08:14	लोह,
08:18	फॉस्फरस,
08:21	कॉपर आणि सेलेनियम ह्यांनी समृद्ध आहेत.
08:28	ही पोषक तत्त्वे, मांसाहारी अन्न स्रोतांमध्ये सहज उपलब्ध आहेत.

08:33	म्हणून ते बाळांची वाढ, विकास आणि प्रतिकार शक्ती वाढविण्यास मदत करतात.
08:40	ह्यासह 6 महिन्यांच्या बाळांसाठी मांसाहारी पाककृती ह्यावरील ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत, सहभागासाठी धन्यवाद.