

Time	Narration
00:00	<b>Non-vegetarian recipes for 6-month-old babies</b> પરના <b>Spoken Tutorial</b> માં સ્વાગત છે.
00:08	આ ટ્યુટોરીયલમાં, આપણે શીઝીશુ - બાળકને માંસાહારી પૂરક ઓરાક પરિચય કરાવવાનું મહત્વ અને
00:17	કેવી રીતે બિન-શાકાહારી પૂરક ઓરાક બનાવવું તે, જેમ કે-
00:22	ઈંડાની પ્યુરી,
00:24	માંછલીની પ્યુરી, કાચા કેળા માંછલીનું પોરીજ,
00:27	ચિકન લીવર પ્યુરી અને ચિકન ગાજર પ્યુરી.
00:31	ચાલો શરૂઆત કરીએ- હુંમેશા યાદ રાખો, બાળક જેમ 6 મહિનાનું થાય છે, બાળકની પોષક જરૂરિયાતો નોંધપાત્ર રીતે વધે છે.
00:42	તેને પૂરક આહારથી 200 કેલરી સુધી ઊર્જા જોઈતી હોય છે.
00:48	ઘાવણની સાથે જ, પૂરક ઓરાક પણ શરૂ કરવો જોઈએ.
00:53	આના સિવાય, ધીરે ધીરે, જેમ બાળકની ઉંમર વધે તેમ - ઓરાકની માત્રા અને પ્રવાહી સુસંગતતા બદલતી રહેવી જોઈએ.
01:03	કૃપા કરી નોંધ લો, બાળકને ખવડાવતી વખતે, ઓરાકની માત્રાને કપ અને ચમચી વડે માપવી જોઈએ
01:12	જો કે તેને સમાન શરેણીના અન્ય ટ્યુટોરીયલમાં સમજાવાયું છે.
01:18	જ્યારે બાળક 6 મહિના પૂર્ણ કરે છે - ત્યારે શરૂઆતમાં દિવસમાં બે વાર 1 મોટી ચમચીથી, ત્યારબાદ દિવસમાં બે વાર 4 મોટી ચમચી સુધી ધીરે ધીરે તેને વધાવો.
01:29	અને, ઓરાક સારી રીતે પકવેલ, પ્યુરી સ્વરૂપમાં જ આપવું જોઈએ.
01:35	હવે આપણે જોશું, કેવી રીતે માંસાહારી ઓરાક બાળક માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

01:40	તમામ માંસાહારી ઓરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં સારી ચરબી, પ્રોટીન અને બીજા ઘણા સૂક્ષ્મપોષકતત્વો હોય છે.
01:48	આ પોષકતત્વો બાળકની યોગ્ય વૃદ્ધિ તથા વિકાસ માટે અને તેમના મગજનાં વિકાસ માટે ખુબ જરૂરી છે.
01:57	બાળકને આપવામાં આવતું ભલામણ કરવામાં આવેલ ઓરાક છે પીજરામાં ન પાળેલ મરઘી,
02:02	ઈંડા, માંસ અને તમામ પ્રકારની માછલીઓ સિવાય કે છીપવાળી માછલીઓ જેને 1 વર્ષની વય બાદ આપી શકાય છે.
02:12	માંસાહારી ઓરાક આપતી વખતે આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખો.
02:18	બાળકને ફ્રેકટરીમાં તૈયાર કરેલ અથવા કાચું ખાવાનું આપવું નહિ.
02:23	ખાવાને સારી રીતે પકવવું જોઈએ.
02:26	અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે, બાળકનો ઓરાક સંધતી વખતે - હંમેશા માઈક્રોવેવ ઓવનનો ઉપયોગ ટાળવો.
02:34	આપણે 6 મહિનાના બાળકની જરૂરિયાતો અને માંસાહારી પૂરક ઓરાકના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરી ચુક્યા છીએ.
02:43	હવે આપણે જોશું કે આ માંસાહારી પૂરક ઓરાક કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે.
02:48	ચાલો આપણી પહેલી વાનગીથી શરૂઆત કરીએ જે છે ઈંડા પ્યુરી.
02:53	આ ઈંડા પ્યુરીને બનાવવા માટે, આપણને જોઈશે- 1 ઈંડુ અને ½ (અડધી) નાની ચમચી ઘી અથવા બટર.
03:01	તેને તૈયાર કરવા માટે, ઈંડુ લો અને તેને એક વાટકામાં સારી રીતે ફ્રેંટો.
03:06	ત્યારબાદ, ઘીને સ્ટીલના વાસણમાં ગરમ કરો. ફ્રેંટેલા ઈંડાને આ સ્ટીલના વાસણમાં ઉમેરો અને ઘીમી આંચ પર તેને હલાવતા રહો.
03:15	વચ્ચે વચ્ચે તેને આંચથી હટાવતા રહો કારણ કે સતત સંધવાથી ઈંડાની પ્યુરી બની જશે.
03:21	મિશ્રણને હલાવતા રહો અને ત્યાં સુધી પકવો જ્યાં સુધી તે ઘટ્ટ ન થાય.
03:25	આંચને બંધ કરો. અને, ઈંડાની પ્યુરી તૈયાર છે.
03:30	ચાલો તેને થોડા સમય માટે ઠંડુ પડવા દઈએ અને પછી બાળકને ખવડાવીએ.
03:34	બીજી વાનગી જે આપણે જોશું તે છે માછલીની પ્યુરી.
03:37	આ માટે, આપણને જોઈએ છે- સ્થાનીય મળતી કોઈપણ માછલીના 2 ટુકડા જેમ કે-

	હલવા માછલી,  બોમ્બલ માછલી,  સફેદ પાપલેટ અને  સ્કવિડ (વિદ્રુપ).
03:50	સ્ટીલના પાત્રમાં સાફ કરીને ઘોચેલી માછલીના 2 ટુકડા લો.
03:54	માછલી ડૂબતા સુધી પાત્રમાં પાણી ઉમેરો. આ સ્ટીલના પાત્રને પ્રેશર કૂકરમાં રાખો.
04:00	અને 3 થી 4 સીટી સુધી પ્રેશર કૂકરમાં રાંધો.
04:04	તેને થોડા સમય સુધી ઠંડુ પડવા દો, ત્યાર પછી માછલીના ટુકડાને પ્લેટમાં કાઢી લો.
04:10	હવે, સંપૂર્ણ કાંટાને કાળજીપૂર્વક કાઢો.
04:13	બાળકને ખવડાવતા પહેલા આ અત્યંત મહત્વનું છે કે, આ માછલીના કાંટાને નીકાળવામાં આવે કારણ કે તે બાળકના ગળામાં અટકી ગૂંચળાવી શકે છે.
04:22	હવે, મિક્સરમાં, બાફેલી માછલીની પ્યુરી બનાવી તેને બાળકને ખવડાવો.
04:28	ત્રીજી વાનગી છે કાચા કેળા માછલીની પોરૈંજ.
04:32	તેને બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે 2 મોટી ચમચી કાચા કેળાનો પાવડર, બોમ્બલ માછલી અથવા કોઈપણ સ્થાનિક માછલીના 4 નાના ટુકડા.
04:41	પહેલા, આપણે કાચા કેળાનો પાવડર બનાવવાથી શરૂ કરીશું.
04:46	કોઈપણ જાતના 2 કાચા કેળા લો જે તમારી જગ્યાએ સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ હોય છે.
04:51	હવે તેની છાલ કાઢીને તેના પાતળા કટકા કરી લો.
04:58	આ કટકાને 1 થી 2 દિવસ છાંયડામાં ત્યાં સુધી સુકવો જ્યાં સુધી તે કકરું થતું નથી.
05:05	ત્યારબાદ આ સૂકા કેળાના કટકાનો મિક્સરમાં પાવડર બનાવી દો.
05:10	આ પાવડરને છાણી તેમાંથી બીજ કાઢી મુકો.
05:13	કાચા કેળાનો પાવડર વાપરવા માટે તૈયાર છે.
05:17	આગળ, માછલીની પ્યુરી બનાવવા માટે- પાછલી વાનગીમાં ઉલ્લેખિત સૂચનાઓને અનુસરો.
05:24	ત્યાર પછી, એક વાટકામાં 2 મોટી ચમચી કાચા કેળાનો પાવડર લો.

05:29	૩ નાની ચમચી પાણી ઉમેરો અને તેને સારી રીતે મિશ્રિત કરી દો જેનાથી તેમાં ગઠ્ઠા ન થાય.
05:35	જરૂર પડે તો હજી પાણી ઉમેરો.
05:38	હવે આ મિશ્રણને 5 થી ૭ મિનિટ માટે ધીમી આંચ પર પકવો.
05:43	ત્યારબાદ, પકવેલ માછલીની પ્યુરી તેના બેળવો.
05:47	મિશ્રણને હલાવતા રહો અને તેને હજી 4-5 મિનિટ માટે ધીમી આંચ પર રાંધો.
05:53	કાચા કેળા માછલીની પોરીજ તૈયાર છે. ચાલો તેને થોડા સમય સુધી ઠંડુ પડવા દઈએ અને ત્યારબાદ બાળકને ખવડાવીએ.
06:01	હવે આપણે ચોથા વાનગી પર આવ્યા છીએ- ચિકન લીવર પ્યુરી.
06:06	આ બનાવવા માટે, આપણને જોઈએ છે 1 ચિકન લીવર.
06:09	રીત: શરૂઆત ચિકન લીવરને ધોઈને એક સ્ટીલના પાત્રમાં લઈને કરો.
06:15	તે સંપૂર્ણ પણે ઢંકાઈ જાય ત્યાંસુધી પાણી ઉમેરો.
06:18	હવે આ સ્ટીલના પાત્રને પ્રેશર કૂકરમાં રાખો.
06:21	તેને ૩ થી 4 સીટી વાગતા સુધી પકવો.
06:25	તેને ઠંડુ પાડ્યા બાદ, એક પ્લેટમાં કાઢી લો.
06:29	બાફેલ ચિકન લીવરની પ્યુરી મિક્સર વાપરીને બનાવો અને તેને બાળકને ખવડાવો.
06:37	હવે આપણે પાંચમી વાનગી જોઈશું- ચિકન ગાજર પ્યુરી.
06:43	આપણને જોઈએ છે: 4-5 નાના ટુકડા ચિકનની છાતીનો ભાગ અથવા હાડકા વિનાનું ચિકન અને 1 ગાજર.
06:50	શરૂઆત ચિકનના ટુકડાને ધોઈને એક સ્ટીલના પાત્રમાં લઈને કરો. ત્યારબાદ તે સંપૂર્ણ પણે ઢંકાઈ જાય ત્યાંસુધી પાણી ઉમેરો.
07:00	હવે, આ સ્ટીલના પાત્રને પ્રેશર કૂકરમાં રાખો અને તેને ૩ થી 4 સીટી વાગતા સુધી પકવો.
07:07	ચાલો તેને થોડી વાર સુધી ઠંડુ પડવા દઈએ. અને ત્યારબાદ ચિકન ટુકડા પ્લેટમાં કાઢીને તેને ઠંડા પડવા દો.
07:15	આગળ, ચાલો ગાજરને 10 મિનિટ વરાળમાં પકવીને તેને ઠંડુ પડવા દઈએ.
07:20	મિક્સરનો ઉપયોગ કરીને બાફેલા ચિકન અને બાફમાં પકવેલ ગાજરની એકસાથે પ્યુરી બનાવી લો.
07:26	આ વાનગીઓના પોષક ઘટકો પર આવીએ- નોંધ લો, આ તમામ વાનગીઓમાં વધુ માત્રામાં છે-

	પ્રોટીન,
07:36	<b>DHA</b> અને <b>EPA</b> ને <b>Omega 3 Fatty acids</b> છે,
07:42	<b>Choline</b> ,
07:45	વિટામિન A,
07:49	વિટામિન D,
07:52	વિટામિન B3,
07:57	વિટામિન B6,
08:01	<b>Folate</b> ,
08:04	વિટામિન B12,
08:08	ઝિંક,
08:11	મેગ્નેશિયમ,
08:14	આયર્ન (લોહ),
08:18	ફોસ્ફરસ,
08:21	કોપર અને <b>Selenium</b> .
08:28	આ પોષકતત્વો માંસાહારી બોરાક સ્ત્રોતોમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે.
08:33	જેથી તે બાળકની વૃદ્ધિ, વિકાસ અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.
08:41	અહીં 6 મહિનાના બાળક માટે માંસાહારી વાનગી બનાવવા પરનું આ દ્યુટોરીયલ સમાપ્ત થાય છે.
08:47	જોડાવા બદલ આભાર.