

Time	Narration
00:01	6 ते 24 महिन्यांच्या मुलांसाठी पौष्टिक पावडर ह्या पाककृतीवरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:08	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण पौष्टिक पावडरींच्या विविध पाककृती शिकणार आहोत-
00:14	अमायलेज पावडर
00:17	बियाणांची पावडर
00:19	बेदाण्यांची पावडर आणि
00:22	कडधान्यांची पावडर
00:24	कढीपत्त्याची पावडर
00:26	आणि शेवग्याच्या पानांची पावडर
00:29	अनेक पौष्टिक पावडर आहेत ज्या खूप कष्ट न घेता घरी बनवता येतात.
00:36	ह्या पावडरमध्ये पोषकतत्त्व असतात जे लहान मुलांच्या वाढीस आणि विकासास मदत करतात.
00:42	अशी शिफारस केली जाते की
00:44	बाळ ६ महिन्याचे झाल्यावरच तिला ह्या पावडरी सुरु कराव्यात.
00:51	जेव्हा कधी बाळाला कोणतीही पावडर दिली जाते-
00:54	बाळाच्या आहारात त्या पावडरचा 3 किंवा 4 दिवस सलग समावेश करावा.
00:59	3 किंवा 4 दिवसांनंतर, बाळाला नवीन पावडर द्यावी.
01:05	ह्या दोन पावडर एकत्र देता येतात परंतु दोन्ही पावडर आधी स्वतंत्रपणे दिलेल्या पाहिजेत
01:10	आणि बाळाला या पावडर पासून कोणतेही वावडे (एलर्जी) आहे कि नाही जसे - चेहऱ्यावर आणि शरीरावर पुरळ किंवा सूज येणे.
01:19	जेव्हा कधी बेदाण्यासारख्या वावडे असलेल्या घटकाची कोणतीही पावडर मुलाला दिली जाते, तेव्हा-
01:26	थोड्या प्रमाणाने सुरुवात करा जसे - चमच्याच्या टोकापासून
01:31	10 मिनिटे थांबा आणि नंतर हळूहळू मुलाला खायला द्या.
01:36	जोपर्यंत ते बाळ वर्षाचे होत नाही तोपर्यंत कृपया त्याच्या जेवणात मीठ घालू नका.
01:41	तसेच, बाळ 2 वर्षाचे होईपर्यंत साखर आणि गुळाचा समावेश करू नका.
01:47	आता ही पौष्टिक पावडर घरी कशी बनवायची ते जाणून घेऊ.
01:52	पण त्याआधी लक्षात ठेवा-
01:54	ह्या ट्युटोरिअलमधील पाककृती खालील पद्धती वापरून बनवल्या आहेत-
02:00	भिजवणे, भाजणे
02:03	मोड आणणे
02:05	आणि शिजवणे

02:07	स्वयंपाकामध्ये खालीलपैकी एक किंवा समिश्र पद्धतीचा समावेश असू शकतो.
02:12	कोरडे भाजणे
02:14	वाफवणे आणि उकळणे
02:17	सर्व पद्धतींमुळे अन्नातील फायदेट्स आणि ऑक्सॅलेट्स कमी होतील जे अन्नातून खनिजे शोषण्यास प्रतिबंध करतात.
02:26	आणि अन्नातून पोषकतत्वाचे शोषण सुधारेल.
02:30	आता, आपल्या पहिल्या पाककृतीपासून सुरुवात करू : अमायलेज पावडर
02:33	पण त्याआधी आपण त्यापासून होणारे लाभ ह्यावर चर्चा करूयात -
02:39	अमायलेज हे अन्नपचनासाठी आवश्यक असलेले एन्झाइम किंवा रसायन आहे.
02:45	हे बाळाच्या शरीरात मर्यादित प्रमाणात तयार होते.
02:50	ही पावडरअतिरिक्त अमायलेज प्रदान करते आणि
02:53	ज्या अन्नामध्ये ते घातले जाते त्याचे पोषक घटक आणि शोषण वाढवते.
02:59	अशाप्रकारे, अम अमायलेजने समृद्ध पीठ किंवा अमायलेज पावडर बाळाला द्यावी.
03:05	अमायलेज पावडरची पाककृती जाणून घेऊ.
03:08	अमायलेज पावडर बनवण्यासाठी लागणारे साहित्य आहे-
03:13	½ कपगहू
03:15	½ कप हिरवे मूग आणि
03:17	½ कप नाचणी
03:19	कृती: प्रथम, सर्व सामग्री वेगवेगळ्या पाण्यात सुमारे 10 तास भिजत ठेवा.
03:25	भिजवल्याने सामग्रीची आर्द्रता सुधारेल.
03:29	10 तासांनंतर सर्व सामग्री काढून घ्या.
03:33	गाळणीत ठेवा आणि सर्व पाणी काढून टाका.
03:38	नंतर, स्वच्छ आणि कोरड्या सुती कापडात सर्व सामग्री एकएक बांधा.
03:43	त्या मोडयेईपर्यंत बाजूला ठेवा.
03:46	ह्या प्रक्रियेला मोड येणे म्हणतात.
03:49	लक्षात ठेवा की-
03:51	काही गोष्टींना मोड येण्यास जास्त वेळ लागेलआणि
03:53	काहींना मोड येण्यासाठी कमी कालावधी लागतो.
03:57	इथे नाचणीला इतर पदार्थापेक्षा जास्त वेळ लागेल.
04:02	मोड आल्यानंतर एक-दोन दिवस उन्हात वाळवा.
04:07	वाळल्यानंतर, सर्व पदार्थ पूर्णपणे कोरडे होईपर्यंत मंद आचेवर भाजून घ्या.

04:14	लक्षात ठेवा: भाजताना, सतत हलवत राहणे आवश्यक आहे.
04:20	पुढे, स्वच्छ हातांनी रगडून सर्व सामग्रीच्या साली वेगळ्या करा.
04:26	साल काढून टाकल्यानंतर सर्व साहित्य मिसळा.
04:30	आता ग्राइंडरने ह्या मिश्रणाची पावडर बनवा.
04:35	आणि अमायलेज पावडर तयार आहे.
04:39	ही अमायलेज पावडर हवाबंद डब्यात साठवा.
04:43	आपण स्वयंपाक करण्यापूर्वी 1 चमचा अमायलेज पावडर बाळांच्या वेगवेगळ्या जेवणात घालू शकतो जसे -
04:49	घट्ट डाळ
04:51	भाजीचा रस्सा आणि खिचडी
04:54	अन्यथा, तुम्ही अमायलेज पावडरची घट्ट पेजदेखील बनवू शकता.
04:59	1 चमचा अमायलेज पावडरमध्ये
05:02	सुमारे 18 कॅलरीज आणि
05:04	0.6 ग्रॅम प्रथिने असतात .
05:07	अमायलेज पावडरमध्ये काही विशिष्ट गुणधर्म आहेत ज्यामुळे ते बाळासाठी खास बनते.
05:13	त्यामुळे अन्नाची स्थूलता कमी होते.
05:16	त्यामुळे बाळाच्या जेवणात अधिक अमायलेज पावडर घालू शकतो.
05:20	कारण ते बाळाच्या अन्नातील घट्टपणा कमी करून त्यास पोषकयुक्त बनवते.
05:27	पुढे आपण बियांच्या पावडरची कृती शिकू.
05:31	ही पावडर झिंक, फायबर,
05:35	मॅग्नेशियम आणि कॅल्शियमने समृद्ध आहे.
05:38	हे पोषक घटक हाडांच्या विकासात आणि बाळाची ताकद वाढविण्यात मदत करतात.
05:43	तसेच ही पावडर चांगल्या चरबीचा स्रोत आहे जी मुलांच्या मेंदूच्या विकासास मदत करते.
05:50	ही पावडर बनवण्यासाठी तीन वेगवेगळ्या बिया लागतात-
05:54	½ कप काळे तीळ,
05:57	½ कप जवस आणि
05:59	½ कप कच्च्या भोपळ्याच्या बिया
06:02	कृती: एक एक करून सर्व बिया मंद आचेवर सुमारे 4 ते 5 मिनिटे भाजून घ्या.
06:10	थंड झाल्यावर सर्व भाजलेल्या पदार्थांची पावडर बनवा.
06:14	ही पावडर हवाबंद बरणीत ठेवा.
06:18	ह्या पावडरचा एक चमचा बाळाच्या जेवणात शिजवण्यापूर्वी घालावा.

06:23	हयापासून सुमारे 30 कॅलरीज आणि
06:26	2.7 ग्रॅम प्रोटीन मिळते.
06:30	आपली पुढील पाककृती आहे- बेदाणे आणि बियांची पावडर.
06:34	ही पावडर झिंक,
06:37	मॅग्नेशियम,
06:39	लोह, इ. खनिजांनी समृद्ध आहे.
06:41	ही खनिजे लाल रक्तपेशींच्या निर्मितीमध्ये महत्वाची भूमिका बजावतात.
06:46	तसेच, ही पावडर चांगल्या चरबीचे स्रोत आहे जी मुलांच्या मेंदूच्या विकासास मदत करते.
06:53	बेदाणे आणि बियांची पावडर बनवण्यासाठी लागणारे साहित्य आहेत-
06:58	½ कप शेंगदाणे
07:00	½ कप सुक्या खोबऱ्याचे काप.
07:02	½ कप जवस आणि
07:05	½ कप काळे तीळ
07:08	कृती: एक एक करून सर्व बिया आणि बेदाणे मध्यम आचेवर सुमारे 4 ते 6 मिनिटे भाजून घ्या.
07:16	नंतर, पाट्यावर किंवा मिक्सर वापरून सर्व भाजलेल्या बियांची पावडर बनवा.
07:23	ही पावडर हवाबंद डब्यात ठेवा.
07:26	हया पावडरचा 1 चमचा स्वयंपाक करण्यापूर्वी बाळाच्या जेवणात घालू शकतो.
07:32	हयातून सुमारे 28 कॅलरीज आणि
07:35	0.9 ग्रॅम प्रोटीन मिळते.
07:38	आता आपण कडधान्यांच्या पावडरची कृती शिकणार आहोत.
07:42	या पावडरमध्ये भरपूर पोटॅशियम असते,
07:45	प्रथिने, फोलेट,
07:47	मॅग्नेशियम, इ.
07:49	हे पोषकघटक हाडांच्या विकासात मदत करतात आणि बाळाची ताकद सुधारतात.
07:54	ते आपल्या शरीरातील लाल रक्तपेशींच्या निर्मितीसाठी देखील आवश्यक असतात.
07:59	कडधान्यांची पावडर बनवण्यासाठी लागणारे साहित्य खालीलप्रमाणे आहे -
08:02	½ कप हिरवे मूग,
08:05	½ कप सुके हिरवे वाटाणे,
08:07	½ कप काबुली चणे आणि
08:09	½ कप मटकी
08:11	कृती: प्रथम सर्व वस्तू 10 तास पाण्यात वेगवेगळ्या भिजवाव्यात.

08:17	भिजवल्याने घटकांची आर्द्रता सुधारेल.
08:20	10 तासांनंतर सर्व कडधान्य पाण्यातून काढून घ्या.
08:23	गाळणीत ठेवा आणि त्यातील सर्व पाणी काढून टाका.
08:27	नंतर, एक एक करून सर्व कडधान्ये स्वच्छ आणि कोरड्या सूती कापडात बांधा.
08:32	त्यांना मोड येईपर्यंत बाजूला ठेवा.
08:34	ह्या संपूर्ण प्रक्रियेला मोड आणणे म्हणतात.
08:38	कृपया लक्षात ठेवा: आपण आधी चर्चा केल्याप्रमाणे, प्रत्येक घटकासाठी मोड येण्याचा कालावधी वेगवेगळा असेल.
08:45	मोड आल्यानंतर एक-दोन दिवस उन्हात वाळवा.
08:50	नंतर, सर्व कडधान्ये मध्यम आचेवर पूर्णपणे कोरडे होईपर्यंत भाजून घ्या.
08:55	भाजताना, सतत हलवत राहणे आवश्यक आहे.
08:59	त्यामुळे ह्या सर्व वस्तू करपणार नाहीत.
09:02	भाजून घेतल्यानंतर – स्वच्छ हातांनी रंगडून सर्व वाळलेल्या कडधान्यांच्या साली काढून घ्या.
09:09	आता सर्व कडधान्ये एकत्र बारीक करून त्याची पावडर बनवा.
09:13	ही पावडर हवाबंद डब्यात ठेवा.
09:16	ह्या पावडरचे दोन चमचे स्वयंपाक करताना बाळाच्या जेवणात मिसळावे.
09:21	ह्या पावडरचे दोन चमचे
09:23	सुमारे 33 कॅलरीज आणि
09:26	1.8 ग्रॅम प्रथिने देतात.
09:28	पुढे आपण कढीपत्त्याची पावडर बनवण्याची कृती शिकू.
09:32	कढीपत्ता फायबर,
09:34	लोह, कॅल्शियम
09:36	आणि क -जीवनसत्त्वाने समृद्ध आहे.
09:38	ही सर्व पोषकतत्त्वे, पचनसंस्था आणि दातांच्या विकासात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.
09:43	तसेच ते बाळाची प्रतिकार शक्ती वाढवतात.
09:46	ही पावडर बनवण्यासाठी आपल्याला हवा आहे- कढीपत्ता.
09:49	कृती- कढीपत्ता स्वच्छ पाण्यात धुवून घ्या.
09:53	तो सावलीत सुकू द्या.
09:55	नंतर ह्या वाळलेल्या कढीपत्त्याची पावडर बनवा आणि
09:58	ही पावडर हवाबंद डब्यात ठेवा.
10:01	ह्या पावडरचा ¼ चमचा अन्न शिजवण्यापूर्वी बाळाच्या जेवणात घालता येतो.

10:07	ते सुमारे 9 मिलिग्रॅम कॅल्शियम देते.
10:10	पुढे शिकूयात, शेवग्याच्या पानांची पावडर कशी बनवायची-
10:15	ह्या पावडरमध्ये कॅल्शियम,
10:18	लोह, क- जीवनसत्त्व,
10:20	अ - जीवनसत्त्व, प्रथिने
10:22	आणि सल्फर चांगल्या प्रमाणात असते.
10:23	ही पोषकतत्त्वे हिरड्यांच्या विकासासाठी
10:27	आणि बाळाच्या निरोगी डोळ्यांसाठी आवश्यक असतात.
10:30	ते संसर्गाविरुद्ध लढतात आणि बाळाची शक्ती सुधारतात.
10:35	ही पावडर बनवण्यासाठी आपल्याला लागतील – शेवग्याची पाने.
10:39	कृती- प्रथम सर्व शेवग्याची पाने स्वच्छ पाण्यात पूर्णपणे नीट धुवून घ्यावीत.
10:45	ही पाने सावलीत वाळवावीत.
10:47	आता ह्या वाळलेल्या पानांची पावडर बनवा
10:50	आणि ही पावडर हवाबंद डब्यात साठवा.
10:54	1/4 चमचा ही पावडर अन्न शिजवण्यापूर्वी बाळाच्या अन्नात घालावी.
10:59	ती सुमारे 5 मिलिग्रॅम कॅल्शियम देते.
11:03	याशिवाय पुढील गोष्टी नेहमी लक्षात ठेवा-
11:07	कढीपत्त्याची पावडर आणि शेवग्याच्या पानांची पावडर कॅल्शियमने समृद्ध असलेल्या अन्ना सोबत द्यावी जसे-
11:13	भाजलेले काळे तीळ
11:15	मोड आलेले काबुली चणे
11:17	मोड आलेले हरभरे इ.
11:20	बाळ 9 महिन्याचे झाल्यावर,
11:23	ही पावडर दह्यासोबत देता येते.
11:26	तसेच, ह्या पावडरच्या पाककृती बनवण्यासाठी कोणीतेही स्थानिक आणि हंगामी बेदाणे, बियाणे आणि कडधान्ये वापरू शकतो.
11:34	तुमच्या बाळाच्या प्रत्येक जेवणात ही पावडर टाकायला विसरू नका.
11:38	आणि प्रत्येक पावडर अन्न शिजवण्यापूर्वी टाकणे गरजेचे आहे कारण पावडर जेवणाबरोबर शिजवण्याची गरज आहे.
11:47	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरियलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागबद्दल धन्यवाद