



# शिशु और छोटे बच्चों का आहार

खाद्य तथा पोषाहार बोर्ड  
खाद्य विभाग  
खाद्य और नागरिक आपूर्ति मंत्रालय  
भारत सरकार  
कृषि भवन  
नई दिल्ली

शिशु यानि एक वर्ष तक की उम्र के बच्चों पर रोगों का अधिक असर होता है। अतः इस अवस्था में खानपान की तरफ विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

### कोलस्ट्रम

कोलस्ट्रम (शिशु के जन्म के बाद माता की छाती से जो पीले से रंग का गाढ़ा द्रव्य पदार्थ निकलता है) को व्यर्थ नहीं करना चाहिए बल्कि इसे बच्चे को अवश्य पिलाना चाहिए। यह प्रोटीन, विटामिन 'ए' और प्रतिरोधक शक्ति (जन्मोपरांत बच्चे को होने वाले खतरनाक रोगों से बचाव) का एक महत्वपूर्ण स्रोत है।

### माँ का दूध

जहां तक हो सके, माँ बच्चे को अपना दूध पिलाए।

1. यह बीमारियों से बचाव करता है।
2. प्रारंभिक कुछ महीनों के लिए यह एक पूर्ण पौष्टिक आहार है।
3. यह प्रकृति का एक निःशुल्क उपहार है।
4. इससे माँ के शरीर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता है।



### बोतल से दूध मत पिलाइये

बोतल से दूध पिलाने को प्रोत्साहित कभी नहीं करना चाहिए क्योंकि यह एक अस्वच्छ ढंग है और इससे संक्रामक रोग होने का खतरा होता है। उन परिस्थितियों में, जब माँ का दूध उपलब्ध न हो, कटोरी और चम्मच जो कि आसानी से साफ किये जा सकते हैं, दूध पिलाने के लिए इस्तेमाल किये जा सकते हैं।



## पूरक आहार देने की शुरुआत

चार से छः माह की आयु तक बच्चे के लिए केवल मां का दूध ही पर्याप्त होता है लेकिन इसके पश्चात् मां के दूध के साथ-साथ अन्य आहार की भी आवश्यकता होती है जिसे "पूरक आहार" कहते हैं।

ये आहार मां के दूध के साथ-साथ पूरक का कार्य करते हैं तथा अतिरिक्त शक्ति, प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व प्रदान करते हैं, जिससे बच्चे की सामान्य वृद्धि होती है।

यह ध्यान में रखने की बात है कि पूरक आहार मां के दूध का विकल्प नहीं है, अपितु यह शिशु के लिए अतिरिक्त पोषण का साधन है।

## शिशु और छोटे बच्चों के लिए पूरक आहार बनाना

### 1. पारिवारिक भोजन से

चपाती	— 1
दाल*	— 1/2 कटोरी
सब्जी*	— 1 कड़ली
घी/तेल	— 1 छोटा चम्मच
*मसाले रहित	

विधि:— मसाले डालने से पहले दाल और सब्जी अलग निकाल लीजिए। एक चपाती के छोटे-छोटे टुकड़े करके दाल में भिगोइये और इसमें सब्जी डालकर अच्छी तरह मिलाइये। इसमें घी या तेल मिलाकर बच्चे को खिलाइये। छोटे शिशु को, इस मिश्रण को छलनी में से छान कर खिलाइये। यदि आवश्यकता पड़े तो उबला हुआ पानी मिलाकर इसको थोड़ा पतला कर लीजिए। चपाती के स्थान पर चावल भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

## 2. भुने हुए अनाज और दालों से

गेहूं	- 1 कि.ग्राम (चार भाग)
मूंग दाल (छिलका रहित)	- ½ कि.ग्राम (दो भाग)
भुने हुए मूंगफली दाने/तिल	- ¼ कि.ग्राम (1 भाग)

**विधि:**— गेहूं और दाल को अलग-अलग गरम रेत में भूनिये। मूंगफली दानों का लाल छिलका उतारिये। इन तीनों चीजों को पीसकर इनका मिश्रण बनाइए। इस मिश्रण को सूखे बन्द डिब्बे में रखिये। कोई सा भी अनाज और दाल इस मिश्रण को बनाने में इस्तेमाल कर सकते हैं।

खिलाने के लिए इस आहार के तीन बड़े चम्मच एक कटोरी में लेकर उसमें उबाल कर थोड़ा ठंडा किया हुआ पानी या दूध मिलाकर गाढ़ा घोल बनाइये, इसमें थोड़ा गुड़ या चीनी मिलाइये, एक छोटा चम्मच घी या तेल भी इसमें मिला सकते हैं। पानी के स्थान पर दाल का पानी अथवा सब्जी का रसा भी प्रयोग किया जा सकता है।

## 3. अनाज, दाल सब्जी का गाढ़ा सूप

चावल	- 1 बड़ा चम्मच (लगभग 10 ग्राम)
मसूर दाल/ धुली मूंग दाल	- 1 बड़ा चम्मच (लगभग 10 ग्राम)
आलू, गाजर, टमाटर	- प्रत्येक एक छोटा नग (लगभग 60 ग्राम)
नमक	- स्वादानुसार
घी/तेल	- 1 छोटी चम्मच (लगभग 5 ग्राम)

**विधि:**— दाल और चावल को धोकर करीब आधे घण्टे के लिए पानी में भिगो दें। सब्जियों को धो कर छील कर छोटे टुकड़ों में काट लें। दाल, चावल, सब्जी को उपयुक्त पानी की मात्रा में नमक डाल कर अच्छी तरह गलने तक पकाइये। इस मिश्रण को कड़छी से दबा-दबाकर छलनी से छानिये, जिससे कि गाढ़ा सूप बन जाये। इसमें गरम घी या तेल मिलाकर बच्चे को खिलाइये।

## पूरक आहार कैसे देना शुरू करें

- जहां तक संभव हो, पूरक आहार मां का दूध पिलाने के बाद खिलाना चाहिए।
- सफाई के ध्यान में रखते हुए बच्चे को हाथ की अपेक्षा चम्मच से खिलाना अधिक उपयुक्त है।
- शुरुआत में पूरक आहार की थोड़ी मात्रा खिलानी चाहिए और धीरे-धीरे इसकी मात्रा बढ़ानी चाहिए। जब बच्चा करीब छः महीने का हो जाये इसे दिन में दो से चार बार पूरक आहार खिलाना चाहिए।

**वि** विज्ञापन और दृश्य प्रचार निदेशालय, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा खाद्य विभाग, खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्रालय, भारत सरकार के लिये प्रकाशित, मुद्रक: तारा आर्ट प्रिंटर्स, नई दिल्ली-110 002