

शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए संतुलित आहार

खाद्य समूह (ग्राम/दिन)	शिशु 6-12 माह	छोटे बच्चे 1-3 वर्ष	छोटे बच्चे 4-6 वर्ष
अनाज और मोटे अनाज (ग्राम)	45	120	210
दालें (ग्राम)	15	30	45
दूध (मिली)	500*	500	500
जड़वाली सब्जियां (ग्राम)	50	50	100
पत्तेदार हरी सब्जियां (ग्राम)	25	50	50
अन्य सब्जियां (ग्राम)	25	50	50
फल (ग्राम)	100	100	100
चीनी (ग्राम)	25	25	30
घी/तेल (ग्राम)	10	20	25

* मात्रा शिशुओं के लिए ऊपरी के दूध की दर्शाती है। स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिये 200 मि.ली. ऊपरी दूध जरूरी है।

- 50 ग्राम अंडा/मांस/चिकन/मछली, 30 ग्राम दाल के बदले दिया जा सकता है।
- शिशुओं के लिए 9 माह की उम्र में अंडा/मांस/चिकन/मछली शुरू करें।

स्रोत : भारतीयों के लिए आहार दिशा-निर्देश, एनआईएन, आई.सी.एम.आर., हैदराबाद, 2003.



शिशुओं और बच्चों के लिए पौष्टिक पूरक आहार बनाने की विधियां

खाद्य एवं पोषण बोर्ड
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार

2008



⊕ CMYK

21. ज्वार मिश्रण	22
22. ज्वार आहार मिश्रण	23
23. बाजरा आहार मिश्रण	24

ताजा भोजन भाग-II

24. सूजी का पॉरिज (रवा)	26
25. दलिया पॉरिज	27
26. दलिया खिचड़ी	28
27. गोला रोटी	29
28. सूजी हलवा	30
29. सूजी उपमा	31
30. सब्जीयुक्त चीला	32
31. पौष्टिक पंजीरी	33
32. पौष्टिक लड्डू	34
33. पौष्टिक बर्फी	35
34. रवा पायसम	36
35. गेहूँ-बेसन बर्फी	37
36. गेहूँ-खिचड़ी (रवा)	38
37. पौष्टिक खिचड़ी	39
38. चिड़वा पुलाव	40
39. चिड़वा लड्डू	41
40. पोहा खम्मन	42
41. सोया मिश्रण चिड़वा	43
42. मूंग-चावल पॉरिज	44

⊕ CMYK

43. सेला चावल लूथरी	45
44. चिड़वा पाउडर लूथरी	46
45. खिचड़ी	47
46. केला-गाजर हलवा	48
47. रागी लड्डू	49
48. रागी हलवा	50
49. मकई पॉरिज	51
50. ज्वार खिचड़ी (ज्वार रवा)	52
51. मुरमुरा लपसी	53
52. मीठा बाजरा	54
53. पौष्टिक चीला	55
54. ज्वार राबड़ी	56
55. मटर की घुघनी	57
56. अंकुरित सलाद	58
57. केला घर्घे	59
58. पालक पोंगल	60
59. सोरु चोकली पीठा	61
60. सूप	62

संलग्नक (अनुच्छेद)

I. कुछ आम खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व	65
II. भारतीयों के लिए स्वीकृत आहार संबंधी मात्रा	67
III. शिशुओं और बच्चों के लिए संतुलित आहार	68

विषयसूची

प्रस्तावना

तत्काल खाद्य मिश्रण/इन्स्टैंट फूड मिक्स

1.	गेहूँ मिश्रण	2
2.	गेहूँ आहार मिश्रण	3
3.	गेहूँ-मूंग दाल मिश्रण-I	4
4.	गेहूँ-सोया मिश्रण	5
5.	गेहूँ-मूंग दाल मिश्रण-II	6
6.	दलिया मिश्रण	7
7.	माल्टयुक्त आहार मिश्रण	8
8.	मुरमुरा चना मिश्रण-I	9
9.	चिड़वा मिश्रण (राइस फ्लेक्स)-I	10
10.	चिड़वा मिश्रण-II	11
11.	चावल मिश्रण	12
12.	मुरमुरा चना मिश्रण-II	13
13.	मुरमुरा आहार मिश्रण	14
14.	चावल-सोया मिश्रण	15
15.	चावल मूंग मिश्रण	16
16.	रागी मिश्रण	17
17.	माल्टयुक्त रागी मिश्रण	18
18.	रागी-मूंग मिश्रण	19
19.	मकई (मक्का) मिश्रण	20
20.	मकई आहार मिश्रण	21

पृष्ठ सं.

प्रस्तावना

शिशुओं और छोटे बच्चों का पोषण न केवल बाल्यावस्था अपितु उनके समस्त जीवन-चक्र के दौरान उनकी जीवन-रक्षा, उनके बौद्धिक एवं शारीरिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। छोटे बच्चों में कुपोषण के विभिन्न कारण हैं, जैसे कि महिला निरक्षरता, शिशुओं की पोषाहारीय जरूरतों की जानकारी न होना और स्वास्थ्य देखरेख सेवाएं सुलभ न होना। शिशुओं को छह माह की आयु से स्तनपान के साथ-साथ घर में उपलब्ध खाद्य पदार्थों से तैयार पूरक आहार पर्याप्त मात्रा में व नियमित रूप से प्रदान किया जाना उनके शारीरिक एवं बौद्धिक विकास के लिए बहुत जरूरी है।

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय का खाद्य एवं पोषण बोर्ड 29 राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों में स्थित अपने 43 सामुदायिक खाद्य एवं पोषण विस्तार एककों के माध्यम से विशेषकर कमजोर वर्गों, जैसे कि शिशुओं, छोटे बच्चों, गर्भवती एवं शिशुओं को स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए कम लागत वाले पौष्टिक आहार को लोकप्रिय बनाने का अभियान चला रहा है। ये खाद्य एवं पोषण विस्तार एकक अपने-अपने क्षेत्रों में स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य सामग्री से तैयार अनेक पौष्टिक व्यंजनों को बढ़ावा देते हैं। चारों क्षेत्रों के कुछ व्यंजनों की विधियां इस पुस्तिका में दर्शाई गई हैं। इस पुस्तिका के भाग-1 में विभिन्न अनाजों, ज्वार-बाजरा, दालों, सूखे मेवों और तेलहन (वैकल्पिक) मिलाकर तत्काल तैयार किए जाने वाले खाद्य मिश्रणों की विधियां दर्शाई गई हैं, जबकि पुस्तिका के भाग-2 में शिशुओं एवं छोटे बच्चों के पूरक आहार हेतु पकाए जाने वाले उपयुक्त व्यंजनों की विधियां दर्शाई गई हैं।

तत्काल तैयार किए जाने वाले खाद्य मिश्रण अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि बच्चों को एक दिन में 5-6 बार पूरक आहार देना जरूरी है। ये मिश्रण घर में ही आसानी से तैयार किए जा सकते हैं और कम-से-कम एक महीने तक वायुरुद्ध डिब्बों में रखे जा सकते हैं। जब कभी आवश्यकता हो, इन मिश्रणों को उबले पानी, दूध, दाल या बिना मसाले वाली ग्रेवी में मिलाकर बच्चों को खिलाया जा सकता है। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में कामकाज में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी के परिणामस्वरूप यह आवश्यक हो गया है कि शिशुओं एवं छोटे बच्चों को खिलाने के लिए तत्काल तैयार किए जाने वाले खाद्य पदार्थ घर में उपलब्ध हों। स्थानीय व्यंजन विधियां उपलब्ध कराने

के कार्य में खाद्य एवं पोषण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारियों, श्री पी. सुंदरराजुलू, श्रीमती वीणा ठाकुर, श्रीमती अंजू ढल, श्रीमती मिताली पलोधी, श्रीमती स्वप्न चक्रवर्ती, श्रीमती शशी सावनानी तथा इस प्रकाशन के संकलन में लगी मुख्यालय की टीम में शामिल डॉ. जय सिंह, श्रीमती सुरिंद्रा जैन, श्रीमती अनीता मखीजानी, श्रीमती स्नेह लता जैन और सुश्री शांति सिंह के योगदान के लिए मैं उन सभी का हार्दिक आभार मानती हूँ।

चूंकि शिशुओं का अपर्याप्त पोषण ही बच्चों में अल्पपोषण का सर्वप्रमुख कारण है, अतः, आशा है कि शिशुओं एवं छोटे बच्चों के लिए कम लागत वाले पौष्टिक व्यंजनों की विधियां दर्शाने वाली यह व्यंजन पुस्तिका बढ़ते बच्चों की जरूरतों की पूर्ति के लिए उन्हें छह माह की आयु से स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार देने की प्रवृत्ति को बढ़ावा देगी। यह पुस्तिका समेकित बाल विकास सेवा स्कीम के क्षेत्रीय कार्मिकों तथा शिशुओं एवं छोटे बच्चों के पोषण एवं स्वास्थ्य संवर्धन के कार्यों में लगे सभी व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध होगी।

पी. बोलीना

(पी. बोलीना)

संयुक्त सचिव

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

भारत सरकार

दिनांक : 6 दिसम्बर, 2007

भाग - I

तत्काल खाद्य मिश्रण/इन्स्टैंट फूड मिक्स

मुख्य अनाज और दालों को भूनकर तथा पीसकर शीघ्र (तुरन्त) तैयार होने वाले खाद्यपदार्थ बनाये जा सकते हैं। अनाज और दाल का मिश्रण 2:1 से 3:1 के अनुपात में हो। भुनी मूंगफली अथवा तिल को भी 4:1 अथवा 5:1 के अनुपात में मिलाया जा सकता है। इनसे तैयार मिश्रण को एयर टाइट डब्बों में एक महीने से अधिक रखा और आवश्यकतानुसार प्रयोग किया जा सकता है। जिन परिवारों में दिन में एक या दो बार भोजन बनाया जाता है, उनके लिए यह सुविधाजनक और फायदेमंद है।

शिशुओं को शिशु-आहार खिलाने की विधि

चार बड़े चम्मच (50 ग्राम) मिश्रण लें। इसमें 100 मि.ली. उबला हुआ गर्म पानी मिलाकर गाढ़ा करे। ऊर्जा की मात्रा बढ़ाने के लिए इसमें चीनी/गुड़ के साथ एक छोटा चम्मच तेल मिलाएं। बच्चे को चम्मच से खिलाएं। शिशु आहार को दाल, पानी, तरी, दूध और-फलों (केला, चीकू, पपीता, आम आदि) के गूदे में मिलाकर भी खिलाया जा सकता है।

1. गेहूँ मिश्रण

सामग्री :

गेहूँ का आटा	100 ग्राम
काला चना (भुना हुआ तथा छिलका उतारा हुआ)	30 ग्राम
मूंगफली (भुनी हुई)	20 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. गेहूँ का आटा भूनें।
2. मूंगफली का छिलका उतारें।
3. भुने काले चने और मूंगफली का पाउडर बनाएं। गेहूँ के आटे के साथ अच्छी तरह मिलाएं।
4. एक सूखे एयरटाइट डब्बे में रखें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	377
प्रोटीन	16.1 ग्राम
आयरन	5 .54 मि.ग्रा.
कैरोटीन	41 .93 माइक्रो ग्राम



2. गेहूँ आहार मिश्रण

सामग्री :

गेहूँ	100 ग्राम
भुने काले चने की दाल	30 ग्राम
मूंगफली	20 ग्राम
चीनी	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. गेहूँ और मूंगफली को साफ कर अलग-अलग भून लें। (मूंगफली का छिलका उतार लें)
2. भुने चने की दाल को बारीक पीस लें।
3. सभी सामग्री अच्छी तरह मिलाने के बाद इसमें पिसी चीनी भी मिला लें।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में सामग्री भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	386
प्रोटीन	11 .64 ग्राम
आयरन	3 .75 ग्राम
कैरोटीन	51 .5 माइक्रो ग्राम

3. गेहूँ तथा मूँग मिश्रण - I

सामग्री :

साबुत गेहूँ	25 ग्राम
साबुत मूँग	10 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. साबुत गेहूँ और साबुत मूँग को अच्छी तरह साफ करें।
2. दोनों को गर्म रेत में अलग-अलग भूनें।
3. दोनों को अलग-अलग पीसें और मिला लें।
4. तैयार सामग्री को सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	343
प्रोटीन	15.3 ग्राम
आयरन	5.3 मि.ग्रा.
कैरोटीन	72.59 माइक्रो ग्राम

4. गेहूँ सोया मिश्रण

सामग्री :

साबुत गेहूँ	80 ग्राम
साबुत सोया बीन	20 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. साबुत गेहूँ और साबुत सोया बीन को अच्छी तरह साफ करे।
2. दोनों को गर्म रेत में अलग-अलग भूनें।
3. दोनों को अलग-अलग पीसें और अच्छी तरह मिला लें।
4. तैयार सामग्री को सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	363
प्रोटीन	18.1 ग्राम
आयरन	6.3 मि.ग्रा.
कैरोटीन	136 माइक्रो ग्राम



5. गेहूँ तथा मूंग मिश्रण - II

सामग्री :

गेहूँ	60 ग्राम
मूंग दाल (भुनी हुई)	25 ग्राम
मूंगफली	15 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. गेहूँ, मूंगफली और मूंग दाल को धोकर सुखा लें तथा अलग-अलग भून लें।
2. इन तीनों को अलग-अलग बारीक पीस लें।
3. अच्छी तरह मिला लें।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	381
प्रोटीन	17 .13 ग्राम
आयरन	4 .61 मि.ग्रा.
कैरोटीन	50 .65 माइक्रो ग्राम

6. दलिया मिश्रण

सामग्री :

दलिया	40 ग्राम
मूंग दाल	20 ग्राम
मूंगफली	10 ग्राम
चीनी	30 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. दलिया, मूंग दाल और मूंगफली को अलग-अलग भून लें और मूंगफली का छिलका उतारे।
2. तीनों को अलग - अलग पीस लें।
3. तीनों को अच्छी तरह मिला लें। इसमें पिसी चीनी भी मिला लें।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	385
प्रोटीन	12 .24 ग्राम
आयरन	3 .21 मि.ग्रा.
कैरोटीन	35 .6 माइक्रो ग्राम

7. माल्टयुक्त आहार मिश्रण

सामग्री :

सूखा अंकुरित गेहूँ	100 ग्राम
सूखा अंकुरित मूंग	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. अंकुरित गेहूँ और अंकुरित मूंग को अलग-अलग धीमी आंच में भून लें।
2. अलग-अलग बारीक पीस लें।
3. अच्छी तरह मिलाकर एयरटाइट सूखे डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	350
प्रोटीन	13 .56 ग्राम
आयरन	3 .87 मि.ग्रा.
कैरोटीन	59 माइक्रो ग्राम

8. मुरमुरा चना मिश्रण -I

सामग्री :

मुरमुरा	100 ग्राम
चना (भुना तथा बिना छिलके का)	30 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. मुरमुरा का चूरा बना लें।
2. भुने चने को पीसें।
3. दोनों को अच्छी तरह मिलालें।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	335
प्रोटीन	10 .96 ग्राम
आयरन	7 .26 मि.ग्रा.
कैरोटीन	26 माइक्रो ग्राम



9. चिड़वा मिश्रण (राइस फ्लेक्स) - I

सामग्री :

चिड़वा (राइस फ्लेक्स)	100 ग्राम
मूंग दाल	30 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चिड़वा और मूंग दाल को अलग-अलग भूनें।
2. दोनों को अलग-अलग पीसकर अच्छी तरह मिला लें।
3. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	346
प्रोटीन	10 .73 ग्राम
आयरन	16 .28 मि.ग्रा.
कैरोटीन	38 माइक्रो ग्राम

10. चिड़वा मिश्रण - II

सामग्री :

चिड़वा (राइस फ्लेक्स)	100 ग्राम
चना दाल (भुनी और बिना छिलके की)	30 ग्राम
मूंगफली (भुनी हुई)	20 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चिड़वा भूनें और पीस लें।
2. भुनी मूंगफली (बिना छिलके की) तथा चना दाल अलग अलग पीस लें।
3. तीनों को अच्छी तरह मिला लें/एक सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	381
प्रोटीन	12 .39 ग्राम
आयरन	15 .63 मि.ग्रा.
कैरोटीन	22 .6 माइक्रो ग्राम

11. चावल मिश्रण

सामग्री :

चावल	150 ग्राम
भुनी चने की दाल	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चावल को धोकर, भिगो दें।
2. पानी निथार कर धूप में सुखा दें, बाद में पीस लें।
3. भुनी चने की दाल को पीस लें।
4. पिसी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें।
5. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	351
प्रोटीन	10.3 ग्राम
आयरन	1.85 मि.ग्रा.
कैरोटीन	32.25 माइक्रो ग्राम

12. मुरमुरा चना दाल मिश्रण

सामग्री :

मुरमुरा	100 ग्राम
भुने चने की दाल	50 ग्राम
पिसी चीनी	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चने की दाल और मुरमुरों को अलग-अलग पीस लें।
2. दोनों को पिसी चीनी के साथ अच्छी तरह मिला लें।
3. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	454
प्रोटीन	9.42 ग्राम
आयरन	5.7 मि.ग्रा.
कैरोटीन	28.21 माइक्रो ग्राम

13. मुरमुरा आहार मिश्रण

सामग्री :

मुरमुरा	100 ग्राम
भुना चना	30 ग्राम
भुनी मूंगफली	20 ग्राम
चीनी	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. मुरमुरों को बीन कर हल्का सा भून लें और पीस लें।
2. भुना चना और मूंगफली अलग-अलग पीस लें।
3. तीनों को पिसी चीनी के साथ अच्छी तरह मिला लें।
4. सामग्री को सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	374
प्रोटीन	9 .8 ग्राम
आयरन	5 .1 मि.ग्रा.
कैरोटीन	17 माइक्रो ग्राम

14. चावल-सोया मिश्रण

सामग्री :

चावल	30 ग्राम
सोयाबीन	20 ग्राम
चीनी	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चावल और सोयाबीन को अलग-अलग भून लें।
2. दोनों को अलग-अलग पीस लें।
3. पिसी चीनी के साथ अच्छी तरह मिलाकर सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	390
प्रोटीन	11 ग्राम
आयरन	2 .29 मि.ग्रा.
कैरोटीन	85 माइक्रो ग्राम

15. चावल - मूंग मिश्रण

सामग्री :

चावल	75 ग्राम
मूंग दाल	25 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चावल और मूंग दाल को अलग-अलग भून लें।
2. दोनों को अलग-अलग बारीक पीस लें।
3. अच्छी तरह मिलाकर सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	346
प्रोटीन	11 .2 ग्राम
आयरन	1 .5 मि.ग्रा.
कैरोटीन	12 माइक्रो ग्राम

16. रागी मिश्रण

सामग्री :

भुनी रागी का पाउडर	100 ग्राम
भुने चने की दाल का पाउडर	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. पिसी हुई सामग्री को अच्छी तरह मिला लें।
2. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	341
प्रोटीन	12 .36 ग्राम
आयरन	5 .76 मि.ग्रा.
कैरोटीन	65 .66 माइक्रो ग्राम

17. माल्टयुक्त रागी मिश्रण

सामग्री :

माल्टयुक्त रागी का आटा	100 ग्राम
भुने चने की दाल	40 ग्राम
मूंगफली	25 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. मूंगफली भूनकर छिलका उतार लें।
2. बारीक पीस लें।
3. चना दाल को अलग से पीसें।
4. सभी सामग्री अच्छी तरह मिला लें।
5. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	376
प्रोटीन	13 .43 ग्राम
आयरन	4 .13 मि.ग्रा.
कैरोटीन	56 .72 माइक्रो ग्राम

18. रागी मूंग दाल मिश्रण

सामग्री :

रागी	65 ग्राम
मूंग दाल	30 ग्राम
मूंगफली	15 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. तीनों को अलग अलग धोकर, सुखाकर अच्छी तरह भून लें।
2. भुनी सामग्री को अलग अलग पीसलें।
3. अच्छी तरह मिलाएं।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	366
प्रोटीन	14 .56 ग्राम
आयरन	3 .8 मि.ग्रा.
कैरोटीन	38 .18 माइक्रो ग्राम



19. मकई मिश्रण

सामग्री :

भुनी मकई का पाउडर	50 ग्राम
भुनी मूंग दाल का पाउडर	20 ग्राम
भुने तिल का पाउडर	10 ग्राम
चीनी पिसी हुई	20 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें।
2. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	377
प्रोटीन	12 .28 ग्राम
आयरन	2 .87 मि.ग्रा.
कैरोटीन	61 माइक्रो ग्राम

20. मकई आहार मिश्रण

सामग्री :

मकई	100 ग्राम
मसूर की दाल	30 ग्राम
मूंगफली	20 ग्राम
चीनी	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. मकई, दाल और मूंगफली को अलग-अलग साफ कर भून लें।
2. सभी को अलग - अलग पीस लें।
3. पिसी चीनी के साथ अच्छी तरह मिलाएं।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	379
प्रोटीन	11 .93 ग्राम
आयरन	2 .59 मि.ग्रा.
कैरोटीन	85 .5 माइक्रो ग्राम

21. ज्वार मिश्रण

सामग्री :

भुने ज्वार का आटा	45 ग्राम
भुने चने का आटा	20 ग्राम
भुनी मूंगफली	10 ग्राम
चीनी	25 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. सभी सामग्री अच्छी तरह मिला लें।
2. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	388
प्रोटीन	11 .80 ग्राम
आयरन	4 .06 मि.ग्रा.
कैरोटीन	43 .75 माइक्रो ग्राम

22. ज्वार आहार मिश्रण

सामग्री :

ज्वार	100 ग्राम
मूंग दाल	50 ग्राम
तिल	25 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. ज्वार, मूंगदाल और तिल को अलग-अलग भून लें।
2. अलग अलग पीसकर अच्छी तरह मिला लें।
3. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	379
प्रोटीन	15 .55 ग्राम
आयरन	4 .78 ग्राम
कैरोटीन	49 .42 माइक्रो ग्राम

23. बाजरा आहार मिश्रण

सामग्री :

बाजरा	50 ग्राम
मूंगदाल	20 ग्राम
तिल	10 ग्राम
चीनी	20 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. बाजरे को साफ कर छिलका उतार लें।
2. बाजरा, मूंगदाल और तिल को अलग-अलग भूनकर पीस लें।
3. पिसी चीनी के साथ अच्छी तरह मिला लें।
4. सूखे एयरटाइट डब्बे में भर लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	385
प्रोटीन	12 .53 ग्राम
आयरन	5 .71 मि.ग्रा.
कैरोटीन	82 माइक्रो ग्राम

ताजा पूरक आहार तैयार करने की विधियां

भाग - II

24. गेहूँ का पॉरिज (रवा)

सामग्री :

रवा	40 ग्राम
मूंग दाल	10 ग्राम
गुड़	20 ग्राम
तेल	10 ग्राम
इलायची	1
पानी	200 मि.ली.

तैयार करने की विधि :

1. रवा और मूंगदाल को अच्छी तरह साफ करें। अलग अलग भूनें तथा मिला लें।
2. उबलते पानी में मिश्रण मिलाएं और नरम होने तक पका लें।
3. गुड़ का चूरा मिलाएं तथा गुड़ के पिघलने तक पकाते रहें।
4. तेल तथा इलायची पावडर मिलाएं और गर्म परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	340
प्रोटीन	7 .2 ग्राम
आयरन	1 .66 मि.ग्रा.
कैरोटीन	4 .9 माइक्रो ग्राम

25. दालिया पॉरिज

सामग्री :

दालिया	25 ग्राम
मूंग दाल	20 ग्राम
दूध	60 मि.ली.
चीनी	30 ग्राम
घी/तेल	15 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. दालिया को अच्छी तरह भून लें।
2. बीच में दाल मिलाकर सुनहरा होने तक भूनें।
3. पानी मिलाकर नरम तथा गाढ़ा होने तक पकाएं।
4. आग से उतार कर दूध, चीनी तथा तेल/घी मिलाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	310
प्रोटीन	6 .5 ग्राम
आयरन	1 .5 मि.ग्रा.
कैरोटीन	497 माइक्रो ग्राम

26. दलिया खिचड़ी

सामग्री :

दलिया	100 ग्राम
मसूर दाल	30 ग्राम
मूंगदाल	20 ग्राम
आलू	50 ग्राम
कद्दू	50 ग्राम
प्याज	10 ग्राम
तेल	10 ग्राम
नमक-हल्दी	स्वादानुसार
पानी	पकाने के लिए पर्याप्त मात्रा में

तैयार करने की विधि :

1. सब्जियां धोकर छीलने के बाद काट लें (मध्यम आकार के टुकड़ों में)
2. हरी पत्तेदार सब्जियां अच्छी तरह धोकर काट लें
3. दलिया और दाल धोएं
4. एक बर्तन में तेल गर्म करें तथा कटा-प्याज और सब्जियां डालें।
5. कुछ देर भूनें
6. दाल और दलिया डाले अच्छी तरह मिलाएं
7. नमक, हल्दी और गर्म पानी मिलाएं। दलिया और सब्जियां नरम होने तक पकाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	220
प्रोटीन	8 ग्राम
आयरन	3 .19 ग्राम
कैरोटीन	884 माइक्रो ग्राम

27. गोला रोटी

सामग्री :

गेहूँ का आटा	100 ग्राम
बेसन	40 ग्राम
सहजन के पत्ते	10 ग्राम
तेल	20 ग्राम
नमक	स्वादानुसार
पानी	आवश्यकतानुसार

तैयार करने की विधि :

1. सहजन के पत्तों को धोकर, एक बर्तन में भाप से नर्म कर लें।
2. मसली पत्तियों के साथ बेसन और आटा, डालें। पानी और नमक मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें।
3. तवा गर्म करें तेल से चिकनाई करने के बाद तवे पर मिश्रण डालकर रोटी के आकार में फैलाएं।
4. दोनों तरफ सेकें।
5. मटर की घुघनी के साथ परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	371
प्रोटीन	11 .94 ग्राम
आयरन	7 .38 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1818 माइक्रो ग्राम

28. सूजी हलवा

सामग्री :

सूजी (भुनी हुई)	200 ग्राम
मूंगफली (भुनी हुई)	40 ग्राम
गुड़	100 ग्राम
तेल	10 ग्राम
पानी	800 मि.ली.

तैयार करने की विधि :

1. मूंगफली को छीलकर मोटा दरदरा कर पीस लें।
2. कड़ाही में तेल/घी गर्म करें, सूजी मिलाएं तथा सुनहरा होने तक भूनें।
3. मूंगफली मिलाएं।
4. गुड़ डालकर पानी में अच्छी तरह मिलाएं तथा जब तक बर्तन घी न छोड़े पकाते रहें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	408
प्रोटीन	9 .05 ग्राम
आयरन	2 .02 मि.ग्रा.

29. सूजी उपमा

सामग्री :

सूजी	100 ग्राम
घी/तेल	20 ग्राम
टमाटर	20 ग्राम
आलू	20 ग्राम
हरे मटर	20 ग्राम
गोभी	20 ग्राम
प्याज	20 ग्राम
धनिया पत्ती	20 ग्राम
करी पत्ता	20 ग्राम
उड़द दाल	25 ग्राम
हरी मिर्च	5 ग्राम
मसाले	स्वादानुसार
सरसों के दाने	5 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. उड़द दाल को 10 मिनट तक पानी में भिगाएं।
2. सभी सब्जियों को धोकर काटलें।
3. घी/तेल को एक कड़ाही में गर्म करें। सरसों के दाने तड़काएं, उड़द दाल, प्याज और करी पत्ता डालें।
4. सुनहरा होने तक भूनें।
5. सब्जियां मिलाएं और गलने तक पकाएं।
6. नमक, मसाले, तथा सूजी को पर्याप्त पानी के साथ मिलाएं।
7. नर्म होने तक पकाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	222
प्रोटीन	6 .39 ग्राम
आयरन	3 .02 मि.ग्रा.
कैरोटीन	603 माइक्रो ग्राम

30. सब्जीयुक्त चीला

सामग्री :

गेहूँ आटा	100 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
टमाटर	100 ग्राम
पालक	100 ग्राम
धनिया पत्ती	50 ग्राम
प्याज	100 ग्राम
तेल	50 ग्राम
हरी मिर्च	2
नमक, हल्दी, मिर्च	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. सब्जियां धोकर काट लें।
2. आटा, बेसन मिलाएं, सब्जियां, डालें, मसालें डालकर पतला घोल तैयार करें।
3. तवा गर्म करें, तेल से चिकना कर मिश्रण फैलाएं कड़छी से इसे गोल आकार में फैलाएं।
4. दोनों तरफ तेल लगाएं तथा सुनहरा होने तक सेकें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	186
प्रोटीन	4 .41 ग्राम
आयरन	5 .32 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1896 माइक्रो ग्राम

31. पौष्टिक पंजीरी

सामग्री :

गेहूँ का आटा	100 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
घी/तेल	20 ग्राम
गुड़	100 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. तेल/घी गर्म करें। आटा डालकर थोड़ी देर भून लें। कुछ देर बाद बेसन मिलाकर सुनहरा होने तक भूनें।
2. गुड़ डालें, अच्छी तरह मिलाएं
3. एयरटाइट सूखे डब्बे में भर लें

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	402
प्रोटीन	7 .79 ग्राम
आयरन	3 .75 मि.ग्रा.
कैरोटीन	102 .96 माइक्रो ग्राम

32. पौष्टिक लड्डू

सामग्री :

सूजी	100 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
तिल	25 ग्राम
दूध	250 ग्राम
तेल/घी	150 ग्राम
गुड़	200 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. तिल को सुनहरा होने तक भूनकर पीस लें।
2. तेल/घी गर्म करें, सूजी और बेसन डालकर भून लें।
3. इसमें दूध, गुड़ और तिल डालकर आग से हटा लें।
4. ठंडा होने दें और बराबर आकार के लड्डू बनाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	397
प्रोटीन	4 .52 ग्राम
आयरन	1 .62 मि.ग्रा.
कैरोटीन	163 .68 माइक्रो ग्राम

33. पौष्टिक बर्फी

सामग्री :

गेहूँ का आटा	100 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
मूंगफली	25 ग्राम
गुड़	150 ग्राम
तेल/घी	100 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. मूंगफली भूनें, छिलका उतारकर पीस लें।
2. तेल/घी गर्म करें, आटा और बेसन सुनहरा भूनें।
3. मूंगफली का चूरा मिलाएं, गुड़ डालें।
4. अच्छी तरह मिलाकर आंच से उतार लें।
5. चिकनाईयुक्त थाली पर फैलाएं और कतली के आकार में काटें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	503
प्रोटीन	6 .85 ग्राम
आयरन	2 .84 मि.ग्रा.
कैरोटीन	12 .50 माइक्रो ग्राम



34. रवा पायसम

सामग्री :

रवा	30 ग्राम
गुड़	20 ग्राम
मूंगदाल	25 ग्राम
गाजर	20 ग्राम
दूध	150 मि.ली.

तैयार करने की विधि :

1. रवा और मूंगदाल को नर्म होने तक पका लें।
2. गाजर को दूध के साथ अलग अलग पकाएं और पकी दाल और सूजी में मिलाएं।
3. गुड़ मिलाएं और इसके गलने तक पकाएं।
4. आग से हटाकर ठंडा होने पर परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	173
प्रोटीन	6.0 ग्राम
आयरन	2.14 मि.ग्रा.
कैरोटीन	200 माइक्रो ग्राम

35. गेहूं - बेसन बर्फी

सामग्री :

गेहूं का आटा	50 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
तेल/घी	25 ग्राम
चीनी	100 ग्राम
पानी	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. आटा और बेसन को अलग-अलग सुनहरा होने तक भूनें।
2. घी मिलाएं।
3. एक बर्तन में चीनी और पानी उबालें।
4. इसमें आटा और बेसन मिलाएं और गाढ़ा होने तक पकाएं।
5. चिकनाई युक्त थाली पर फैलाएं और मनचाहे आकार में काटें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	435
प्रोटीन	7.1 ग्राम
आयरन	6.6 मि.ग्रा.
कैरोटीन	2.3 माइक्रो ग्राम



36. गेहूँ खिचड़ी (रवा)

सामग्री :

गेहूँ का रवा	100 ग्राम
मूंगदाल	25 ग्राम
तेल/घी	10 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जी (पालक)	25 ग्राम
नमक	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. तेल गर्म करें।
2. 300 मि.ली. पानी मिलाएं और उबालें।
3. मूंग दाल मिलाएं और पकाएं।
4. भुना हुआ रवा और नमक डालें जब दाल अधपकी हो।
5. पालक को धोकर काट लें तथा उपर्युक्त मिश्रण में मिलाकर कुछ देर और पकाएं। खिचड़ी तैयार है।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	328
प्रोटीन	12.5 ग्राम
आयरन	3.30 मि.ग्रा.
कैरोटीन	344 माइक्रो ग्राम

37. पौष्टिक खिचड़ी

सामग्री :

चावल	100 ग्राम
दाल	50 ग्राम
आलू	20 ग्राम
फलियां	20 ग्राम
पालक	50 ग्राम
टमाटर	20 ग्राम
प्याज	10 ग्राम
धनिया पत्ती	10 ग्राम
हरी मिर्च	5 ग्राम
तेल/घी	15 ग्राम
नमक, मिर्च, हल्दी	स्वादानुसार
जीरा	5 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. सब्जियां धोकर काट लें।
2. चावल और दाल साफ करके 15-20 मिनट भिगो दें।
3. तेल/घी गर्म करें, जीरा और प्याज सुनहरा होने तक भूनें।
4. सभी सब्जियां और मसाले डालें।
5. दाल और चावल डालें।
6. पर्याप्त पानी मिलाएं और अच्छी तरह पकाएं।
7. धनिया पत्ती से सजाकर खिचड़ी परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	216
प्रोटीन	6.13 ग्राम
आयरन	4.68 मि.ग्रा.
कैरोटीन	699 माइक्रो ग्राम

38. चिड़वा पुलाव

सामग्री :

चिड़वा (राइस फ्लेक्स)	200 ग्राम
मूंगफली	20 ग्राम
अंकुरित मूंग	25 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जियां	50 ग्राम
प्याज	20 ग्राम
तेल	10 मि.ली.
नमक	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. चिड़वा साफ करके भिगो दें, मूंगफली भूनें, छिलका निकालकर दरदरा लें।
2. हरी सब्जियां और प्याज काट लें।
3. कड़ाही में तेल गर्म करें, प्याज और हरी सब्जी, अंकुरित मूंग डालकर थोड़ी देर भूनें।
4. भीगा हुआ चिड़वा डालें और नमक मिला दें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	286
प्रोटीन	5 .6 ग्राम
आयरन	12 .0 मि.ग्रा
कैरोटीन	2416 माइक्रो ग्राम

39. चिड़वा लड्डू

सामग्री :

चिड़वा	150 ग्राम
मूंगफली	50 ग्राम
गुड़	150 ग्राम
पानी	आवश्यकतानुसार

तैयार करने की विधि :

1. चिड़वा तथा मूंगफली अलग-अलग भूनें।
2. मूंगफली का छिलका उतारकर मोटा पीस लें।
3. थोड़े पानी के साथ गुड़ गरम करें।
4. गाढ़ी चाशनी बना लें।
5. इसमें भुना चिड़वा और मूंगफली डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
6. गर्म मिश्रण से लड्डू बनाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	519
प्रोटीन	6 .5 ग्राम
आयरन	9 .8 मि.ग्रा.
कैरोटीन	9 .4 माइक्रो ग्राम

40. पोहा खमन

सामग्री :

चिड़वा (राइस फ्लेक्स)	100 ग्राम
दूध	100 मि.ली.
नींबू का रस	10 मि.ली.
चीनी	10 ग्राम
नमक तथा हल्दी पाउडर	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. चिड़वा अच्छी तरह धोएं।
2. नमक, चीनी और हल्दी पाउडर मिलाएं।
3. एक बर्तन में दूध गर्म करें, उबाल आने पर चिड़वा मिश्रण मिलाएं।
4. आग से उतारकर नींबू का रस अच्छी तरह मिलाएं।
5. चिकनाई युक्त थाली में फैलाएं।
6. बराबर टुकड़ों में काटें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	251
प्रोटीन	5 .4 ग्राम
आयरन	9 .5 मि.ग्रा.
कैरोटीन	22 .4 माइक्रो ग्राम

41. सोया मिश्रित चिड़वा

सामग्री :

सोयाबीन की बड़िया	25 ग्राम
साबुत मूंग	25 ग्राम
मोठ	25 ग्राम
साबुत काला चना	25 ग्राम
तेल/घी	25 ग्राम
नमक तथा चाट मसाला	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. सोयाबीन, मूंग, मोठ, काला चना, अलग-अलग, पानी में 8-10 घंटे के लिए भिगो दें।
2. सामग्री को निथार लें।
3. सभी को अलग तल लें।
4. तली हुई सामग्री को मिलाकर नमक तथा चाट मसाला मिलाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	473
प्रोटीन	21 .57 ग्राम
आयरन	5 .6 मि.ग्रा.
कैरोटीन	142 माइक्रो ग्राम

42. मूंग - चावल का पॉरिज

सामग्री :

मूंग दाल	30 ग्राम
चावल	30 ग्राम
पानी	200 मि.ली.
दूध	50 मि.ली.
गुड़	20 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चावल और दाल को साथ मिलाकर अच्छी तरह पका लें, अच्छी तरह घोटकर दूध, गुड़ मिलाएं।
2. गुड़ के घुलने तक धीमी आग पर पकाएं।
3. बच्चे को खिलाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	273
प्रोटीन	9 .4 ग्राम
आयरन	4 .32
मि.ग्रा.	
कैरोटीन	24 माइक्रो ग्राम

43. सेला चावल की लूथरी

सामग्री :

सेला चावल का पाउडर	100 ग्राम
चीनी	20 ग्राम
दूध	50 ग्राम
केला	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. सेला चावल के पाउडर को भूनें।
2. पाउडर को दूध के साथ पकाएं, चीनी मिलाएं।
3. केले का गूदा अच्छी तरह मिलाएं और परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	246
प्रोटीन	4 .2 ग्राम
कैरोटीन	28 माइक्रो ग्राम



44. चिड़वा पाउडर लूथरी

सामग्री :

चिड़वा पाउडर	100 ग्राम
चीनी	20 ग्राम
दूध	50 मि.ली.
केला	आधा अथवा 50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चिड़वा पाउडर को दूध के साथ मिलाएं।
2. केले का गूदा मिलाएं।
3. अच्छी तरह मिलाकर परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	246
प्रोटीन	4 .2 ग्राम
आयरन	9 .2 मि.ग्रा.
कैरोटीन	28 माइक्रो ग्राम

45. खिचड़ी

सामग्री :

चावल	100 ग्राम
दालें	50 ग्राम
पालक	100 ग्राम
तेल	10 ग्राम
नमक	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. चावल और दाल अलग-अलग पकाएं।
2. दोनों को अच्छी तरह मसल लें।
3. गाजर और पालक धोकर काट लें, घुलने तक पकाएं।
4. यह घोल दाल-चावल के मिश्रण में नमक के साथ मिलाएं।
5. खिचड़ी में घी/तेल मिलाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	212
प्रोटीन	7 ग्राम
आयरन	2 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1961 माइक्रो ग्राम

46. केला - गाजर का हलवा

सामग्री :

कच्चा केला	75 ग्राम
गाजर	50 ग्राम
चीनी	20 ग्राम
घी/तेल	5 ग्राम
पानी	200 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. छिलके सहित केला उबाल लें।
2. ठंडा होने पर छिलका निकालकर केला मसल लें।
3. गाजर साफ करके कद्दूकस करें। नरम होने तक पकाएं।
4. केले के गूदे के साथ गाजर तथा घी/तेल और चीनी मिलाएं।
5. किनारे छोड़ने तक हलवा पकाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	131
प्रोटीन	1 ग्राम
आयरन	3 .5 मि.ग्रा
कैरोटीन	2193 माइक्रो ग्राम

47. रागी लड्डू

सामग्री :

रागी का आटा	50 ग्राम
गुड़	50 ग्राम
मूंगफली दाना	15 ग्राम
तेल/घी	5 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. रागी आटे को 20 मिनट तक भाप में पकाएं।
2. मूंगफली भूनकर छिलका उतार लें और मोटा दरदरा पीस लें।
3. गुड़ से एक तार की चाशनी बना लें।
4. भाप में पका रागी का आटा, मूंगफली और तेल मिलाएं।
5. सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाकर लड्डू बनाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	406
प्रोटीन	6 ग्राम
आयरन	3 .14 मि.ग्रा.
कैरोटीन	22 .08 माइक्रो ग्राम

48. रागी हलवा

सामग्री :

रागी आटा	35 ग्राम
गुड़	20 ग्राम
मूंगफली	25 ग्राम
पपीता	15 ग्राम
पानी	50 मि.ली.

तैयार करने की विधि :

1. मूंगफली भून कर छील लें तथा बारीक पावडर बना लें।
2. रागी को भूनकर पीस लें।
3. 50 मिली. पानी में गुड़ की चाशनी बनाएं।
4. मूंगफली और रागी का पावडर मिलाएं।
5. पके पपीते के गूदे के साथ अच्छी तरह पकाएं।
6. ठंडा करके परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	384
प्रोटीन	10 ग्राम
आयरन	2 .32 मि.ग्रा.
कैरोटीन	2470 माइक्रो ग्राम

49. मकई का पौरिज

सामग्री :

मकई (या बाजरा) का दलिया	25 ग्राम
मसूर की दाल	15 ग्राम
पालक	20 ग्राम
गुड़	35 ग्राम
तेल/घी	5 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. मकई का दलिया रात भर पानी में भिगाएं।
2. कड़ाही में तेल गर्म करें, मकई डालें और 5 मिनट तक भूनें।
3. मसूर दाल को धोकर इसमें मिलाएं।
4. पानी मिलाकर धीमी आग से पकाएं।
5. पालक भाप में पकायें और उसका सूप बनाएं।
6. पालक का सूप दाल और मकई में मिलाएं।
7. गुड़ मिलाएं।
8. अच्छी तरह मिलाएं। कुछ देर पकाने के बाद आग से उतार कर परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	303
प्रोटीन	7 ग्राम
आयरन	2 .63 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1217 माइक्रो ग्राम

50. ज्वार खिचड़ी

सामग्री :

ज्वार रवा	100 ग्राम
दाल	25 ग्राम
तेल	20 ग्राम
हरी पत्तेदार सब्जियां	25 ग्राम
नमक	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. तेल गर्म करें।
2. 300 मिली. पानी मिलाकर उबालें।
3. दाल डालकर पकाएं।
4. अधपका होने पर ज्वार रवा और नमक मिलाएं।
5. धुली, पत्तेदार सब्जी (चौलाई) डालें तथा थोड़ी देर और पकाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	308
प्रोटीन	6.5 ग्राम
आयरन	5.1 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1910 माइक्रो ग्राम

51. मुरमुरा लपसी

सामग्री :

मुरमुरा	50 ग्राम
भुना चना	50 ग्राम
पालक	30 ग्राम
गुड़/चीनी	50 ग्राम
पानी	300 मि.ली.

तैयार करने की विधि :

1. चना छीलकर रखें।
2. मुरमुरा को हल्का भून लें।
3. चना और मुरमुरा को पीस लें।
4. चीनी/गुड़ की चाशनी बनाएं।
5. मुरमुरा, चना अच्छी तरह से मिलाएं।
6. पालक को पकाकर पीस लें।
7. पालक को शेष सामग्री में अच्छी तरह मिलाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	296
प्रोटीन	6.8 ग्राम
आयरन	3.3 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1358 माइक्रो ग्राम

52. मीठा बाजरा

सामग्री :

बाजरा	40 ग्राम
दूध	100 मि.ली.
गुड़	25 ग्राम
पानी	100 मि.ली.
घी/तेल	5 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. बाजरा साफ करे पानी छिड़क कर रात भर रख दें।
2. धोकर छिलका उतार लें।
3. थोड़ी देर तेल/घी में भूनें।
4. पानी और दूध मिलाकर नरम होने तक पकाएं।
5. गुड़ मिलाकर आग से उतार लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	236
प्रोटीन	5 ग्राम
आयरन	2 .2 मि.ग्रा.
कैरोटीन	58 माइक्रो ग्राम

53. पौष्टिक चीला

सामग्री :

आटा	200 ग्राम
बेसन	100 ग्राम
पालक	100 ग्राम
गाजर	50 ग्राम
नमक	स्वादानुसार
तेल/घी	50 ग्राम

तैयार करने विधि :

1. पालक धोकर काट लें।
2. गाजर साफ करके कद्दूकस करें।
3. सब्जियों को आटा और बेसन में मिलाएं।
4. पानी डालकर घोल तैयार करें।
5. तवा गर्म करें कड़छी से घोल फैलाएं और थोड़ा घी लगाते हुए दोनों तरफ से अच्छी तरह सेकें।

पोषक तत्व- प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	270
प्रोटीन	9 .8 ग्राम
आयरन	4 .2 मि.ग्रा.
कैरोटीन	2772 माइक्रो ग्राम

54. ज्वार राबड़ी

सामग्री :

ज्वार (साबुत)	200 ग्राम
छाछ	1000 ग्राम
पालक/चौलाई	200 ग्राम
नमक	स्वादानुसार
घी/तेल	30 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. ज्वार को धोकर छाछ में पकाएं।
2. पत्तीदार सब्जी को धोकर काट लें।
3. ज्वार के पकने पर सब्जियां मिलाएं और कुछ देर पकाएं।
4. नमक और घी/तेल मिलाकर आग से उतार लें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	382
प्रोटीन	13 .1 ग्राम
आयरन	1 .43 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1346 .92 माइक्रो ग्राम

55. मटर की घुघानी

सामग्री :

सूखे मटर	100 ग्राम
आलू	100 ग्राम
प्याज	25 ग्राम
तेल	10 ग्राम
धनिया पत्ती	2 ग्राम
हल्दी, नमक	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. मटर को रात भर गरम पानी में भिगो दें।
2. मटर और आलू उबाल लें।
3. प्याज और आलू को काट लें।
4. कड़ाही में घी गर्म करके प्याज डालकर भूनें।
5. उबले मटर, आलू और धनिया पत्ती डालें।
6. नमक और हल्दी पावडर मिलाएं, कुछ देर पकाएं।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	218
प्रोटीन	9 .19 ग्राम
आयरन	3 .26 मि.ग्रा.
कैरोटीन	85 .53 माइक्रो ग्राम

56. अंकुरित सलाद

सामग्री :

अंकुरित मूंग	40 ग्राम
अंकुरित चना	20 ग्राम
अंकुरित मोठ	40 ग्राम
टमाटर	100 ग्राम
खीरा	100 ग्राम
प्याज	50 ग्राम
गाजर	50 ग्राम
धनिया पत्ती	50 ग्राम
हरी मिर्च	4-5
काली मिर्च, गर्म मसाला, नमक, चाट मसाला	स्वादानुसार
नींबू	2

तैयार करने की विधि :

1. चना, मूंग और मोठ को अंकुरित करें, और थोड़ी देर पकाएँ।
2. सब्जियां धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
3. अंकुरित दालें मिलाएं।
4. कटी सब्जियां मिलाएं।
5. मसाले और नींबू का रस छिड़कें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	98
प्रोटीन	5 .88 ग्राम
आयरन	4 .78 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1072 माइक्रो ग्राम

57. केला घरघे

सामग्री :

केला	100 ग्राम
आटा	100 ग्राम
चीनी	50 ग्राम
नमक	स्वादानुसार
तेल	50 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. आटे में नमक और चीनी मिलाएं।
2. केले को मसल कर आटे में मिलाएं।
3. इसका सख्त आटे गूंदें।
4. आटे की छोटी-छोटी लोई बनाएं।
5. टिक्की के आकार में दबाएं।
6. तवा गरम करके घी/तेल डालें।
7. टिक्की को सुनहरा होने तक भूनें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	402
प्रोटीन	4 .4 ग्राम
आयरन	1 .7 मि.ग्रा.
कैरोटीन	37 माइक्रो ग्राम

58. पालक का पोंगल

सामग्री :

चावल	50 ग्राम
मूंग की भुनी दाल	25 ग्राम
पालक	20 ग्राम
(ड्रूमस्टिक के पत्ते अथवा कोई भी हरी पत्तेदार सब्जी ले सकते हैं)	
नमक	स्वादानुसार
तेल/घी	5 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. दाल और चावल साफ करके कुछ देर भिगो दें। इसी पानी में चावल और दाल पका लें।
2. पालक को धोकर काट ले, भाप से पकाकर पीस लें।
3. पालक सूप को उबले चावल दाल में मिलाएं। नमक मिलाकर परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	303
प्रोटीन	10 ग्राम
आयरन	3 मि.ग्रा.
कैरोटीन	1888 माइक्रो ग्राम

59. सोरु चोकली पीठा

सामग्री :

चावल का पाउडर	100 ग्राम
उड़द दाल	50 ग्राम
तेल	20 ग्राम
नमक	स्वादानुसार
सौंफ	स्वादानुसार

तैयार करने की विधि :

1. उड़द दाल भिगोएं और पीस लें।
2. चावल के पाउडर को दाल की पीठी में मिलाएं। नमक और सौंफ डालें।
3. तवे में तेल लगाकर कड़छी से मिश्रण फैलाएं और दोनों तरफ से अच्छी तरह सेकें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	410
प्रोटीन	11 .0 ग्राम
आयरन	1 .52 मि.ग्रा.
कैरोटीन	11 .17 माइक्रो ग्राम

60. सूप

सामग्री :

चावल	100 ग्राम
चना दाल	50 ग्राम
चौलाई	50 ग्राम
टमाटर	100 ग्राम
नमक	स्वादानुसार
तेल	30 ग्राम

तैयार करने की विधि :

1. चावल, दाल को उबालकर अच्छी तरह पकाएं।
2. चौलाई, टमाटर को धोकर काटें और उबालें।
3. सब्जियों को पीसकर छान लें।
4. सारी सामग्री अच्छी तरह मिलाएं, नमक और पानी डालें। कुछ देर और पकाएं।
5. तेल डाल कर परोसें।

पोषक तत्व - प्रति 100 ग्राम :

कैलोरी	256
प्रोटीन	6.4 ग्राम
आयरन	2 मि.ग्रा.
कैरोटीन	2701 माइक्रो ग्राम

संलग्नक

कुछ आम खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व

(प्रति 100 ग्राम खाद्य भाग)

संलग्नक-1

क्र.सं.	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन (ग्राम)	ऊर्जा (कैलोरी)	आयरन (मिलीग्राम)	कैरोटीन/विटामिन ए (माइक्रो ग्राम)
1	2	3	4	5	6
	अनाज व मोटे अनाज				
1.	बाजरा	11.6	361	5.0	132
2.	बाले	11.5	336	3.0	10
3.	ज्वार	10.4	349	5.8	47
4.	मकई सूखी	11.1	342	2.0	90
5.	रागी	7.3	328	6.4	42
6.	चावल कच्चा	6.8	345	3.1	0
7.	गेहूँ (साबुत)	11.8	346	4.9	64
	दालें				
8.	चना (साबुत)	17.1	360	10.2	189
9.	मूंग (साबुत)	24.0	334	7.3	94
10.	मलका	25.1	343	4.8	270
11.	मसूर	22.3	335	5.8	132
12.	सोयाबीन	43.2	432	11.5	426
	हरे पत्तेदार सब्जियां				
13.	बथुआ	3.7	30	4.2	1740
14.	पत्ता गोभी/बंद गोभी	1.8	27	0.8	120
15.	धनिया पत्ती	3.3	44	18.5	6918
16.	पालक	2.0	26	10.9	5580
17.	चौलाई	4.0	45	3.5	5520
18.	मेथी	4.4	49	1.9	2340
19.	मूली के पत्ते	3.9	38	18.0	5742

65

क्र.सं.	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन (ग्राम)	ऊर्जा (कैलोरी)	आयरन (मिलीग्राम)	कैरोटीन/विटामिन ए (माइक्रो ग्राम)
	जड़वाली सब्जी				
20.	गाजर	0.9	48	2.2	1890
21.	प्याज, बड़ा	1.2	50	0.7	0
22.	आलू	1.6	97	0.7	24
23.	शकरकंदी	1.2	120	0.8	6
	अन्य सब्जियां				
24.	गोभी	2.6	30	1.5	30
25.	कद्दू	1.4	25	0.7	50
	घी/तेल				
26.	हाइड्रोजनेरेड तेल (फोरटीफाइड)	0	900	0	750*
27.	कुकिंग तेल (मूंगफली, तिल, सरसों, नारियल इत्यादि)	0	900	0	
	दूध व दूध से बने पदार्थ				
28.	भैंस का दूध	4.3	117	0.2	48
29.	गाय का दूध	3.2	67	0.2	53
30.	दही (गाय का दूध)	3.1	60	0.2	31
31.	छाछ	0.8	15	0.1	-
32.	सप्रेटा दूध	2.5	29	0.2	-
33.	छेना (गाय का दूध)	18.3	265	-	110
34.	सप्रेटा दुध पाउडर	38.0	357	1.4	-
35.	छेना (भैंस का दूध)	13.4	292	-	-
	अन्य				
36.	डबलरोटी	7.8	245	1.1	-
37.	चीनी	0.1	398	0.115	-
38.	गुड़	0.4	383	2.64	-

*विटामिन ए : रेटिनॉल माइक्रोग्राम

स्रोत : राष्ट्रीय पोषण संस्थान, आई.सी.एम.आर., हैदराबाद, 2004

भारतीयों के लिए स्वीकृत आहार संबंधी मात्रा (दैनिक)

संलग्नक-II

समूह	विवरण	शारीरिक वजन	कुल ऊर्जा	प्रोटीन	वसा	कैल्शियम	आयरन	विटामिन ए		थियामिन	राइबो-फ्लाविन	निकोटिनिक एसिड	पाइरि-डॉक्सिन	एस्को-बिक एसिड	फ्री फॉलिक एसिड	विटामिन बी ₁₂ माइक्रो-ग्राम	
								रेटि-नॉल	बीटा कैरोटीन								
		किलो ग्राम	कि. कै./	ग्राम/	ग्राम	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	मिग्रा	ग्राम	
पुरुष	कम मेहनत		2425							1.2	1.4	16		40			
	हल्की मेहनत	60	2875	60	20	400	28	600	2400	1.4	1.6	18	2.0		100	1	
	भारी मेहनत		3800							1.6	1.9	21					
महिला	कम मेहनत		1875							0.9	1.1	12		40			
	हल्की मेहनत	50	2225	50	20	400	30	600	2400	1.1	1.3	14	2.0		100	1	
	भारी मेहनत		2925							1.2	1.5	16		40			
	गर्भवती महिला स्तनपान कराने वाली महिला	50	+300	+15	30	1000	38	600	2400	+0.2	+0.2	+2	2.5		400	1	
	0-6 माह		+400	+18	45	1000	30	950	3800	+0.2	+0.2	+3	2.5		150	1.5	
	6-12 माह																
	शिशु	0-6 माह	5.4	108/किग्रा	2.05/किग्रा						55 माइक्रो	65 माइक्रो	710 माइक्रो	0.1	25		
	6-12 माह	8.6	98/किग्रा	1.65/किग्रा		500		350	1200	50 माइक्रो	60 माइक्रो	650 माइक्रो	0.4		25	0.2	
बच्चे	1-3 वर्ष	12.2	1240	22			12	400	1600	0.6	0.7	8	0.9	40	30		
	4-6 वर्ष	19.0	1690	30	25	400	18	400		0.9	1.0	11			40	0.2-1.0	
	7-9 वर्ष	26-9	1950	41			26	600	2400	1.0	1.2	13	1.6		60		
लड़के	10-12 वर्ष	35.4	2190				34		2400	1.1	1.3	15	1.6	40	70	0.2-1.0	
	लड़कियां	31.5	1970	54	22	600	10	600		1.0	1.2	13					

स्रोत: भारतीयों के लिए स्वीकृत आवश्यक पोषण आहार संबंधी मात्रा, आई.सी.एम.आर., 1998