

Easy-n-gummy Recipes for infants

During & Post Diarrhoea

ASSAM





INDEX

During Diarrhoea

Aloo Pitika	02
Poita Bhaat	03
Banana Easum Smoothie	04

New

During Diarrhoea

Phulkobir bor	10
Sojinar Aanja	11
Sowrai	12

Post Diarrhoea

Paleng Xaakor-khar	06
Green Peas Cutlet	07
Easum Mixed Vegetable Stew	08

New

Post Diarrhoea

Mogu R Bor	14
Bootor Dali	15
Paleng boil	16

During Diarrhoea



Aloo Pitika



Age group

6-8
months

This is an easy-to-make recipe that requires minimal ingredients to prepare. The main ingredient - potatoes, are easy to digest and energy dense. They're also a good source of B-vitamins, and minerals like potassium, magnesium and fiber.# This dish can be had for lunch or dinner.

INGREDIENTS

Potato - 2 small

Onion - 1 small (half)

Easum powder - 1 scoop

Salt - as per taste

Jeera powder - ½ tsp

Ghee - 1 tsp

METHOD

- Boil the potatoes (Pressure cooking for 3 whistles is preferable).
- Once boiled, mash the potatoes (Make sure there are no lumps remaining). Add 1 teaspoon Easum powder while mashing so it mixes well.
- Finely chop the onions and boil it in some water. Once they are soft, remove from flame.
- Mix all the ingredients, add ghee over it and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Poita Bhaat



Age group

6

months
onwards

This typically Assamese recipe made using rice and curd, is a quick and healthy meal choice for your baby. Curd is rich in calcium, protein and probiotics, and provides B soluble vitamins. This easy to digest dish is very soothing to the stomach, making it an ideal meal choice in diarrhoea.*

INGREDIENTS

Rice - 15 gms

Curd - 2 tbsp

Easum powder - 1 scoop

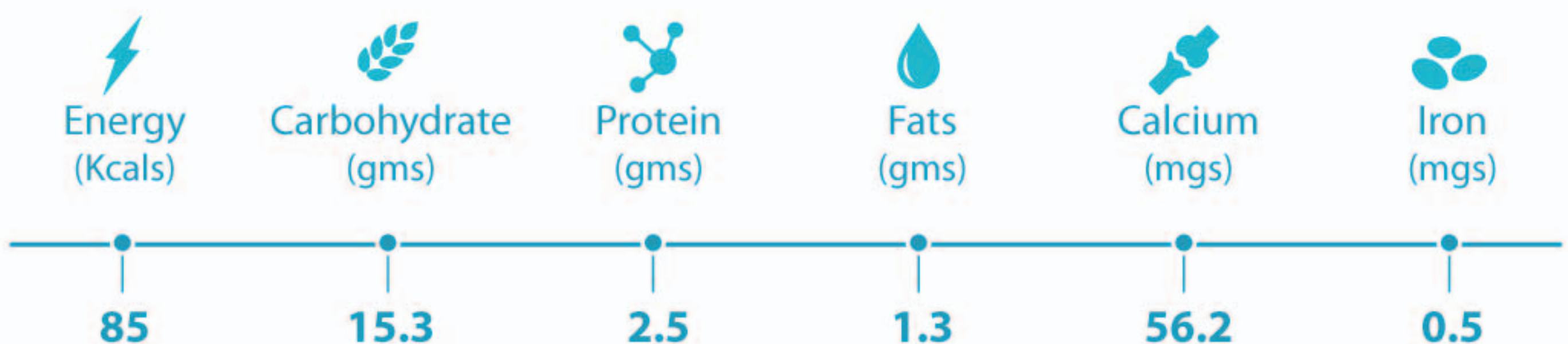
Salt - as per taste

Coriander leaves - Few

METHOD

- Wash and cook rice. Once cooked, add some water and soak it for 2-3 hours.
- Blend the curd well and add the Easum powder.
- Combine the rice, curd and add salt to taste. Mix well. Garnish with chopped coriander and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Banana Easum Smoothie



Age group

6

months
onwards

A tasty and sumptuous recipe that's rich in energy, calcium and protein. Bananas are a powerhouse of nutrients, making them a great food choice for growing children.* And thanks to its sweetness and texture, it's well liked by them. This energy dense recipe can be given during breakfast or mid meals.

INGREDIENTS

Banana - 1 medium

Curd - ½ cup (100 gms)

Cardamom powder - a pinch

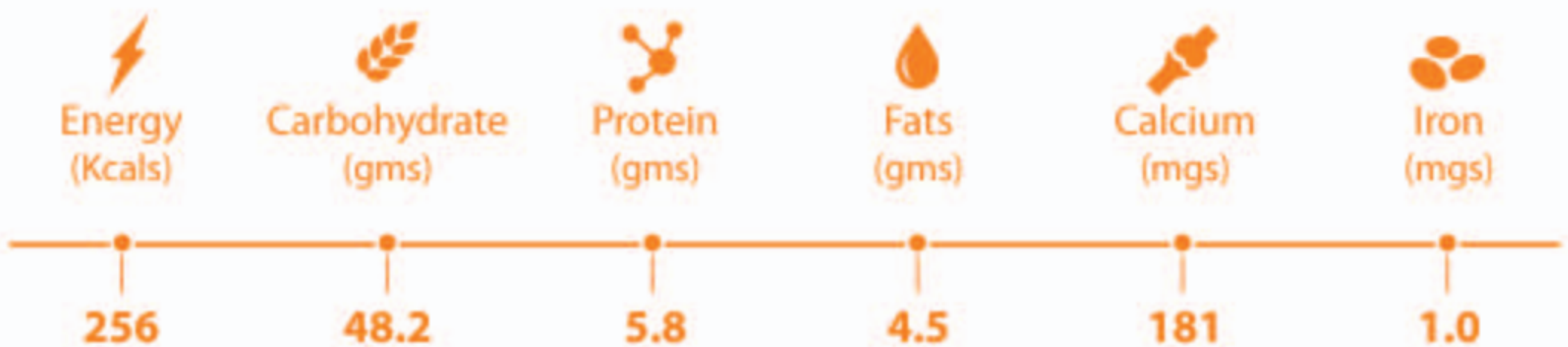
Easum powder - 1.5 scoop

Almond - 1 piece (Optional)

METHOD

- Cut the banana into medium sized pieces (Make sure the banana has adequately ripened).
- Add the curd and cardamom powder and blend using a hand blender. Once the banana is mashed, add the Easum powder.
- Finely chop the almond and garnish on the smoothie before serving.
- Other fruit like chikoo, custard apple, mango, etc. can also be used with Easum Powder, in place of banana.

NUTRITIONAL VALUE#



Post Diarrhoea



Paleng Xaakor-khar



Age group
10-12
months

This signature Assamese dish made predominantly from spinach, comes loaded with antioxidants, iron, insoluble fiber and B-vitamins, making it the ideal choice for your bundle of joy.# This easy-to-make, flavoursome meal can be served for lunch or dinner.

INGREDIENTS

Spinach - 50 gms

Easum powder - 2 scoop

Oil - ½ tsp

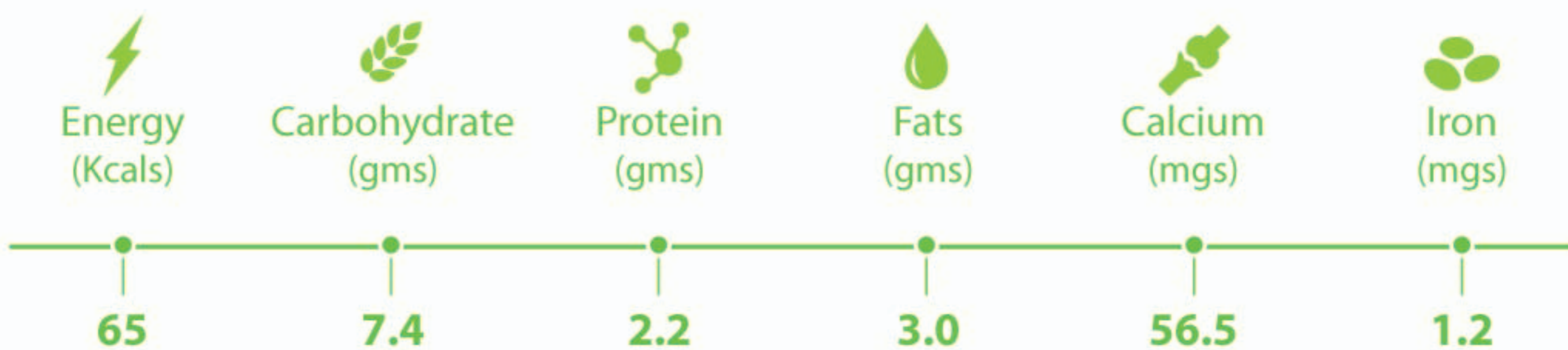
Garlic - 1 clove

Salt - As per taste

METHOD

- Clean, wash and boil the spinach.
- Grind the spinach in a mixer to make a paste.
- Heat oil in a vessel, add crushed garlic and sauté. Once done, add the spinach paste, some water and Easum powder, and bring to boil.
- Boil for about 5 minutes, add salt. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Green Peas Cutlet



A simple, easy and delicious recipe for your tiny tot. A rich source of vitamins, minerals, fiber and proteins, green peas are a great choice to get your baby started on greens. This perfect snack keeps children satiated and full for a longer time.*

Age group
6-12
months

INGREDIENTS

Green peas - 50 gms

Oil - ½ tsp

Turmeric powder - ½ tsp

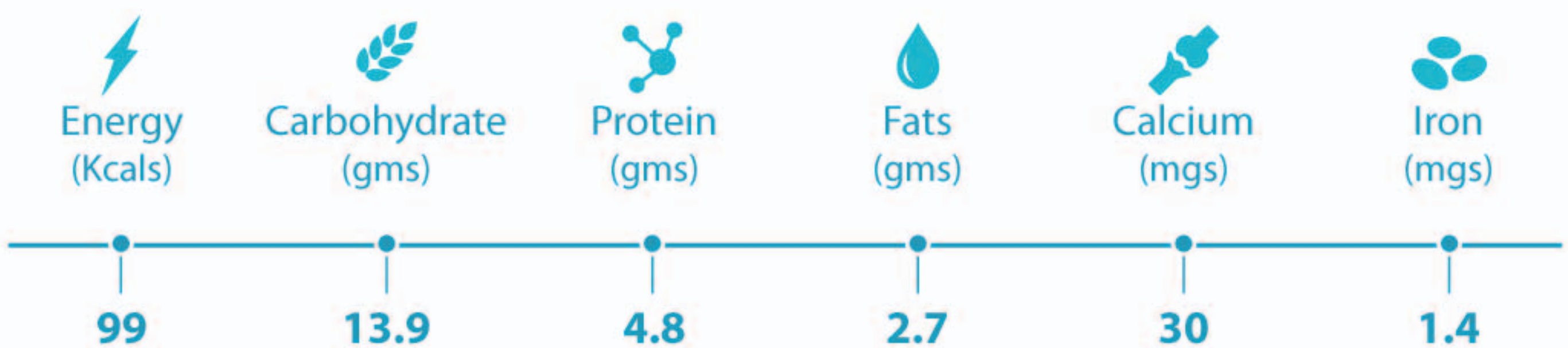
Salt - as per taste

Easum powder - 2 tsp

METHOD

- Boil the green peas in water.
- Once soft, cool the peas and then mix in a blender with salt and turmeric powder.
- Add Easum powder to make a thick paste. Once the mix is ready, shape into thin round cutlets.
- Heat a flat pan, sprinkle some oil and pan fry the cutlets on both sides.
- Cook the cutlets till they turn slightly brown. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Easum Mixed Vegetable Stew



Age group

8

months
onwards

This nutritious stew is a complete dish, packed with an ideal blend of carbohydrates, proteins and fats. The dish comes with a healthy dose of antioxidants and vitamins that boost growth and immunity.# New vegetables can be introduced in your infant's diet, using the stew.

INGREDIENTS

For ground paste:

Garlic - 2 cloves

Turmeric - ¼ tsp

Lemongrass - 2 stalks

Ginger - 1 cm piece

For soup:

Easum Powder - 1.5 scoops

Water - 2 cups

Ginger - ½ inch piece

Mint - 3-4 leaves

Salt - as per taste

Zucchini - ¼ small

Onion - ½ small

Bell peppers - ½ small

(Red & Yellow variety can be added)

METHOD

- Blend the spices into a smooth paste.
- Heat the water in a pan. Once it starts boiling, add the Easum powder and the contents of the soup and allow it to boil for at least 5 minutes.
- Add the ground paste of spices, let it boil. Add the vegetables cut into small pieces and boil only for a minute more.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#


Energy
(Kcals)

49


Carbohydrate
(gms)

9.8


Protein
(gms)

1.8


Fats
(gms)

0.2


Calcium
(mgs)

30.7


Iron
(mgs)

1.0

NEW RECIPE
During Diarrhoea



Phulkobir bor



**NEW
NEW
RECIPE**

Age group

8

months
above

Calcium is a very important nutrient for development of bones which is crucial in infancy and childhood. Zinc is important for boosting immunity which helps prevent infections and helps in cell growth.

INGREDIENTS

Cauliflower – 1 medium
Easum powder – 4 scoops
Turmeric – ¼ tsp
Jeera powder – ¼ tsp

Oil – 2 tsps
Salt – 1 tsp
Chat masala- to
sprinkle (optional)

METHOD

- Wash and boil cauliflower florets with salt.
- Once they are soft, remove from water and dry them in a cloth.
- Heat oil in a pan, once heated, add the cauliflower florets and cook for 3-5 minutes, keep mixing it so that they do not stick to the pan.
- Add the Easum powder, jeera powder, turmeric and salt mix well.
- Once all the florets are done, sprinkle some chaat masala (optional) on it and serve as a snack

NUTRITIONAL VALUE[^]





Age group

8

months
above

Sodium is important in the body for maintaining fluid balance and nerve function. Potassium helps in maintaining fluid balance in the body, maintain kidney function & muscle mass.

INGREDIENTS

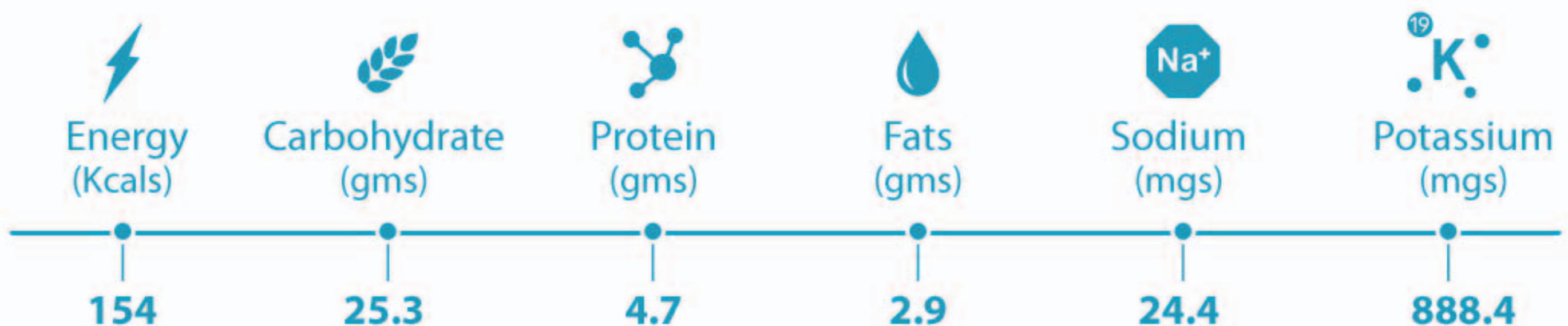
Onion – 1 medium
Rai – ¼ tsp
Potato – 1 medium
Tomato – 1 medium

Drumstick – 1 no.
Turmeric – ½ tsp
Ghee – ½ tsp
Salt – as per taste
Easum powder – 1 scoop

METHOD

- Boil the drumstick in water till tender. Scoop the insides from the drumstick.
- Slice the tomatoes and dice the potato.
- Grind onion and Rai (mustard seeds) into a paste.
- Heat ghee in a kadhai, add the onion mustard paste and cook for 3-5 minutes.
- Add the tomato and potato pieces and cook for another 2-3 minutes.
- Add ½ cup water and let it boil till the potatoes are cooked.
- Once done, add the Easum powder, boiled drumstick, salt and mix well.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Sowrai



NEW
RECIPE

Age group

6

months
above

Calcium is an important nutrient for development of bones which is crucial in infancy and childhood. Zinc is important for boosting immunity which helps prevent infections and in cell growth.

INGREDIENTS

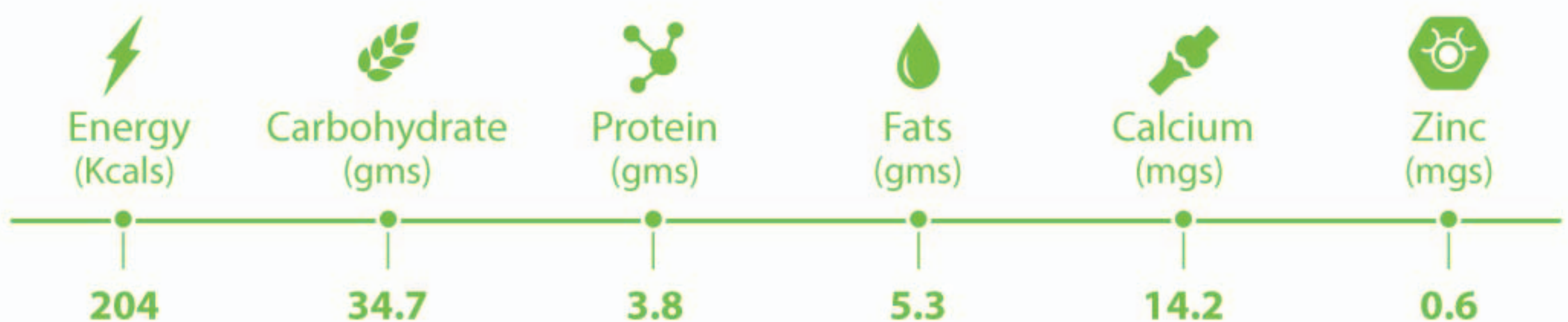
Ghee – 1 tsp
Rice – ¼ cup
Cardamom – 2 pieces
Cinnamon – 1 small stick

Bay leaf – 1 no.
Easum powder – 1 scoop
Salt – as per taste

METHOD

- Wash the rice with water.
- Heat ghee in a pan and roast the rice.
- Add the whole spices and water and let the rice cook (rice should be soft).
- Add the Easum powder, mix well and serve.

NUTRITIONAL VALUE[^]



NEW RECIPE
Post Diarrhoea



Mogu R Bor



NEW
RECIPE

Age group

8

months
above

Vitamin A (Beta carotene) is converted to retinol to be utilized in our body. It is an important nutrient for eye health, immunity development and cell growth. Adding fat along with Vitamin A helps in better absorption of Vitamin A. Iron is required for adequate oxygen flow through the body and for brain development.

INGREDIENTS

Chilti moong dal – ½ cup

Easum powder – 1 scoop

Onion – 1 small

Coriander leaves – 2-3 sprigs

Salt – as per taste

Oil – 2 tsp

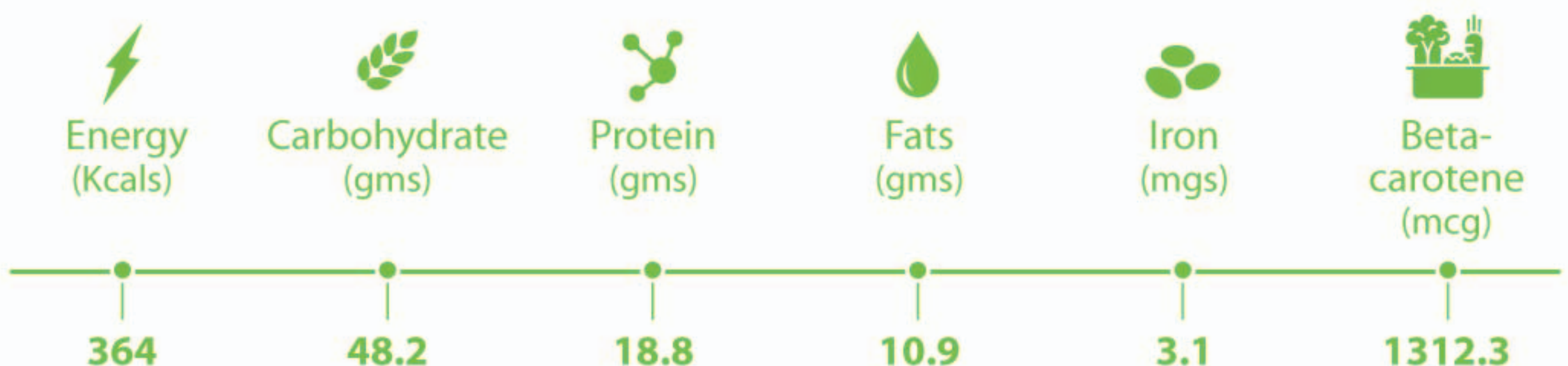
METHOD

- Soak the dal overnight.
- Grind the dal with salt without using water into a coarse paste.
- Add the coriander leaves, finely chopped onion, Easum powder and mix well.
- Pre heat the oven, grease the tray with little oil, place the vadas on it, brush a little oil over it and let it bake for 10-15 mins at 180 degrees, once done, turn on the other side and let it bake for 8-10 mins.*
- Once it is brownish on both sides, check with a tooth pick, no batter should stick on the tooth pick.
- Serve as a snack.

* These can also be deep fried and given as a snack only post a week of recovering from diarrhea

* In case of unavailability of an oven, these can also be shallow fried in a non stick pan.

NUTRITIONAL VALUE[^]





Age group

10
months
above

Potassium helps in maintaining fluid balance in the body, maintaining kidney functions & muscle mass. Magnesium helps for maintaining energy levels in children by regulating the digestion and absorption of nutrients. It acts as a co factor in digestion of macro nutrients which ultimately provides energy to the body.

INGREDIENTS

Masoor dal – 1 tbsp
Chickpeas – 1/3 cup
Onion – 1 medium

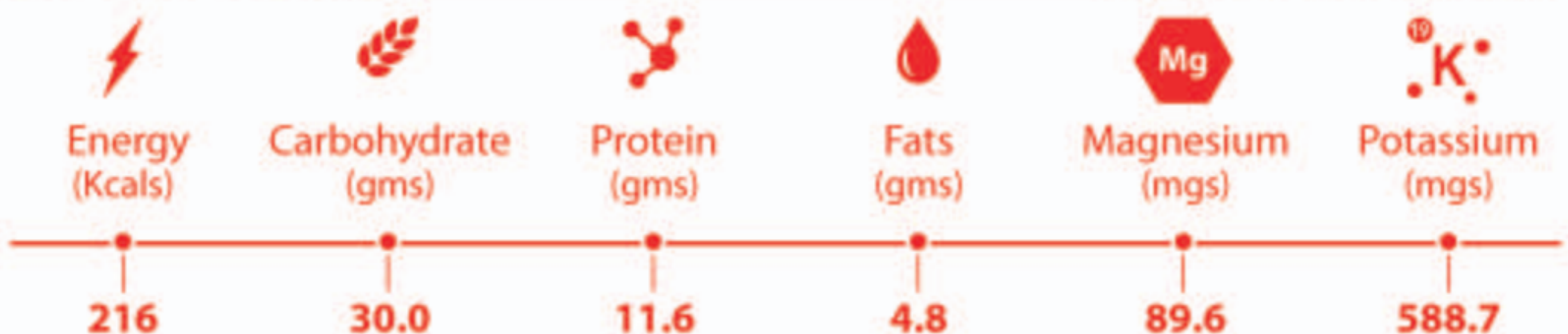
Easum – 1/2 scoop
Coriander – 5-6 sprigs
Garam masala powder – a pinch

Ghee – 1/2 tsp
Ginger – 1 cm piece
Jeera – 1/4 tsp
Turmeric – a pinch

METHOD

- Soak the dals and chickpeas overnight.
- Pressure cook for 3-4 whistles. Once the cooker cools, remove the dals and check if they are soft.
- Grind onion and ginger in a mixer grinder into a paste.
- Heat ghee in a pan, add jeera, once it splutters, add the onion paste and cook for 2-4 minutes.
- As the mixture thickens, add the boiled masoor dal and chickpeas, turmeric, salt, garam masala powder and mix well.
- Add half cup water and let it boil for 2-3 minutes.
- Garnish with coriander and serve with roti or rice.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Paleng boil



NEW
RECIPE

Age group
6
months
above

Potassium helps in maintaining fluid balance in the body, maintaining kidney functions & muscle mass. Magnesium helps for maintaining energy levels in children by regulating the digestion and absorption of nutrients. It acts as a co factor in digestion of macro nutrients which ultimately provides energy to the body.

INGREDIENTS

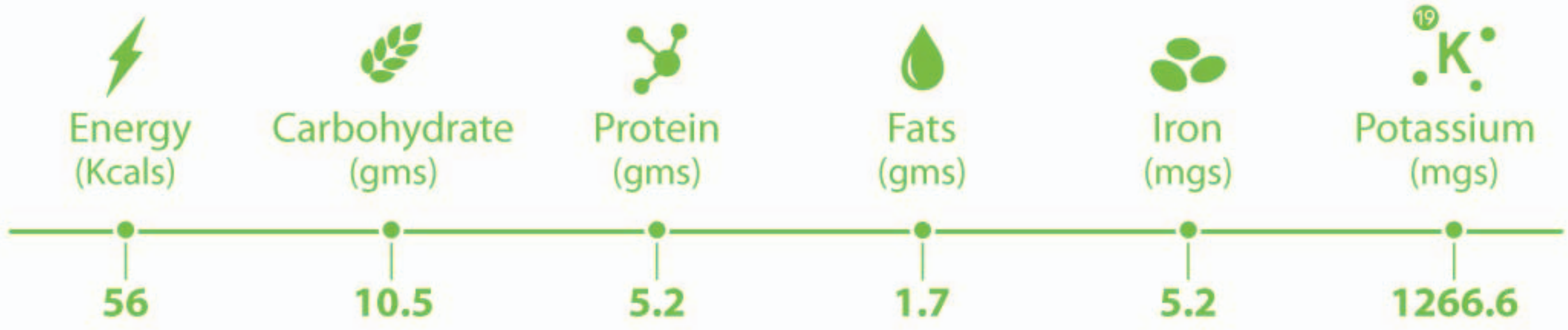
Spinach – 1 small bunch
Tomatoes – 2 medium
Salt – as per taste

Black pepper powder – a pinch
Coriander leaves for garnish
Easum powder – 1 scoop

METHOD

- Clean, wash and chop the spinach.
- Dice the tomatoes.
- Boil the spinach with 1 tomato and some water. The water content should be enough to cover the spinach.
- Once the spinach is soft and tomato is cooked, cool and blend the mixture slightly.
- Add the other diced tomato, pepper powder, salt, Easum powder and let it boil for 3-5 minutes.
- Garnish with coriander leaves and serve.

NUTRITIONAL VALUE[^]





INDEX

ডায়েৰিয়াৰ সময়ত

আলু পিঠিকা	19
পইতা ভাত	20
কল ইজাম স্মুথী	21

New

ডায়েৰিয়াৰ সময়ত

ফুলকবিৰ বৰ	27
মুগৰ বৰ	28
চ'ৰাই	29

ডায়েৰিয়াৰ পিছত

পালেং শাকৰ খাৰ	23
সেউজীয়া মটৰৰ কাটলেট	24
ইজাম মিহলি পাচলি ষ্টু	25

New

ডায়েৰিয়াৰ পিছত

মুগৰ বৰ	31
বুটৰ দাইল	32
পালেং সিজোৱা	33

ডায়েৰিয়াৰ সময়ত



আলু পিঠিকা



বয়সৰ গোট

6-8

মাহ

এয়া হৈছে এক বনাবলৈ সহজ বন্ধন-বিধি যাক প্ৰস্তুত কৰাৰ বাবে নিম্নতম উপাদানৰ প্ৰয়োজন। মুখ্য উপাদান- আলু আৰু ই হজম কৰিবলৈ সহজ আৰু যথেষ্ট শক্তি থাকে। এয়া হৈছে লগতে বি-ভিটামিন, আৰু পটাছিয়াম, মেগনেচিয়াম আদিৰ দৰে খনিজ আৰু লগতে তন্তুৰ ভাল উৎস।[#] এই ব্যঞ্জন দুপৰীয়াৰ বা নিশাৰ আহাৰত গ্ৰহণ কৰিব পাৰি।

উপাদানবোৰ

আলু - 2 টা সৰু

পিঁয়াজ - 1 টা সৰু (আধা)

ইজাম পাউডাৰ - 1 চামুচ

নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি

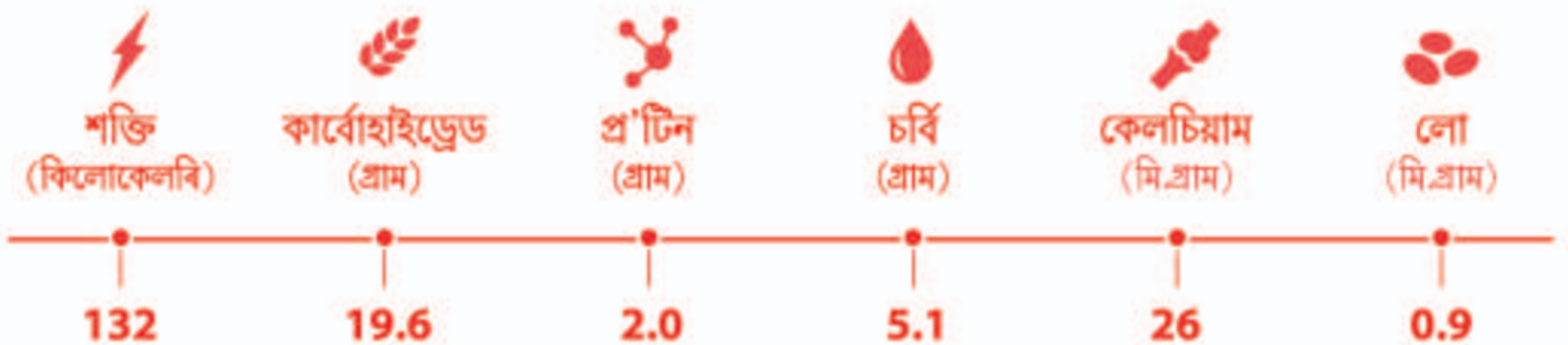
জিৰা গুৰি - ½ চাহচামুচ

ঘি - 1 চাহচামুচ

পদ্ধতি

- আলুবোৰ সিঁজাওঁক (3 টা হুইছেললৈ প্ৰেছাৰ কুকাৰত সিঁজাব পাৰিলে ভাল)।
- সিঁজোৱাৰ পিছত, আলুবোৰ পিঠিকি লওঁক (নিশ্চিত কৰক যে কোনো লাম্পুছ অৱশিষ্ট নাই)। পিঠিকি থাকোতে 1 চাহচামুচ ইজাম পাউডাৰ যোগ দিব যাতে ই ভালদৰে মিহলি হয়।
- পিঁয়াজবোৰ সৰুকৈ কাটক আৰু পানীত ইয়াক উতলাওঁক। কোমল হোৱাৰ পিছত, জুইৰ পৰা আঁতৰাওক।
- সকলোবোৰ উপাদান মিহলি কৰক, ইয়াৰ ওপৰত ঘি যোগ দিয়ক আৰু পৰিৱেশন কৰক।

পুষ্টিগত মান[#]



পইতা ভাত



বয়সৰ গোট

6

মাহৰ
পৰা

এই পৰম্পৰাগত অসমীয়া ব্যঞ্জনটো ভাত আৰু দৈ ব্যৱহাৰ কৰি বনোৱা হয়, ই আপোনাৰ সন্তানৰ বাবে এক দ্রুত আৰু স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য। দৈ হৈছে কেলচিয়াম, প্ৰটিন আৰু প্ৰ'বায়োটিকত সমৃদ্ধ, আৰু বিদ্ৰৱনীয় ভিটামিন প্ৰদান কৰে। এই ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সহজ ব্যঞ্জনবিধ পেটৰ বাবে অতি আৰামদায়ক, যাৰ ফলত ই হৈছে ডায়েৰিয়াৰ বাবে উপযুক্ত আহাৰ।*

উপাদানবোৰ

চাউল - 15 গ্ৰাম

দৈ - 2 টেবল চামুচ

ইজাম পাউডাৰ - 1 চামুচ

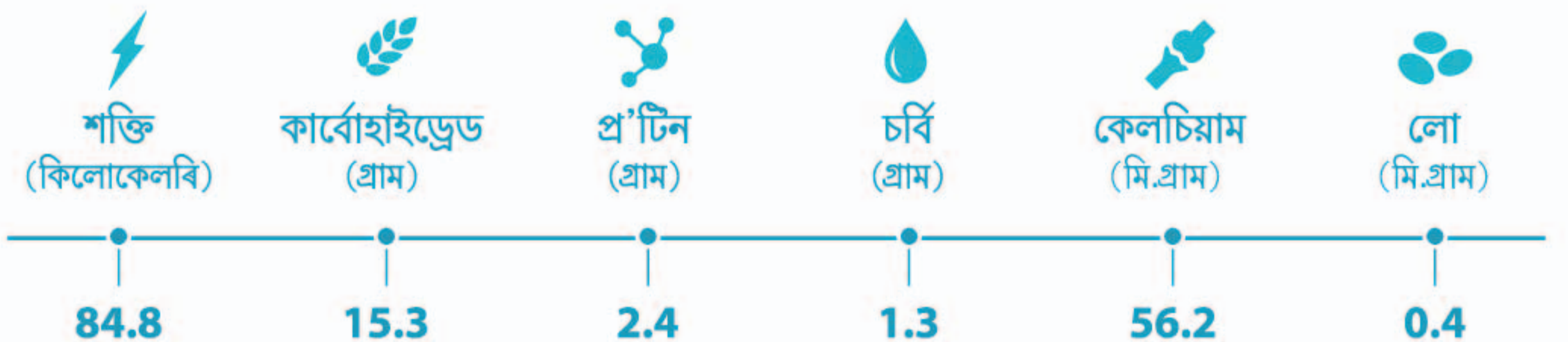
নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি

ধনিয়া পাত - কেইটামান

পদ্ধতি

- চাউল ধোৱা আৰু সিজাওক। চাউল সিজাৰ পিছত, কিছু পানী যোগ দিয়ক আৰু ইয়াক 2-3 ঘণ্টাৰ বাবে তিয়াই থওক।
- দৈখিনি ভালদৰে মিহলি কৰক আৰু ইজাম পাউডাৰ যোগ দিয়ক।
- ভাত, দৈ আৰু সোৱাদ অনুসৰি নিমখ একত্ৰিত কৰক। ভালদৰে মিহলি কৰক। কটা ধনিয়াৰে সজাওক আৰু পৰিৱেশন কৰক।

পুষ্টিগত মান#



কল ইজাম স্মুথী



বয়সৰ গোট

6

মাহৰ
পৰা

এক সুস্বাদু আৰু সমৃদ্ধ ব্যঞ্জন যি শক্তি, কেলচিয়াম আৰু প্ৰটিনত সমৃদ্ধ। কল হ'ল পুষ্টিৰ পাবাৰ হাউচ, যাৰ ফলত এয়া হৈছে বিকশিত শিশুৰ বাবে উৎকৃষ্ট খাদ্য।[#] আৰু ইয়াৰ মিঠা সোৱাদ আৰু নবম হোৱাৰ বাবে, ইয়াক সকলো শিশুৱে ভাল পায়। এই শক্তিৰে ভৱপূৰ ব্যঞ্জনটো বাতিপুৰাৰ আহাৰত বা মুখ্য আহাৰৰ মাজত দিব পাৰি।

উপাদানবোৰ

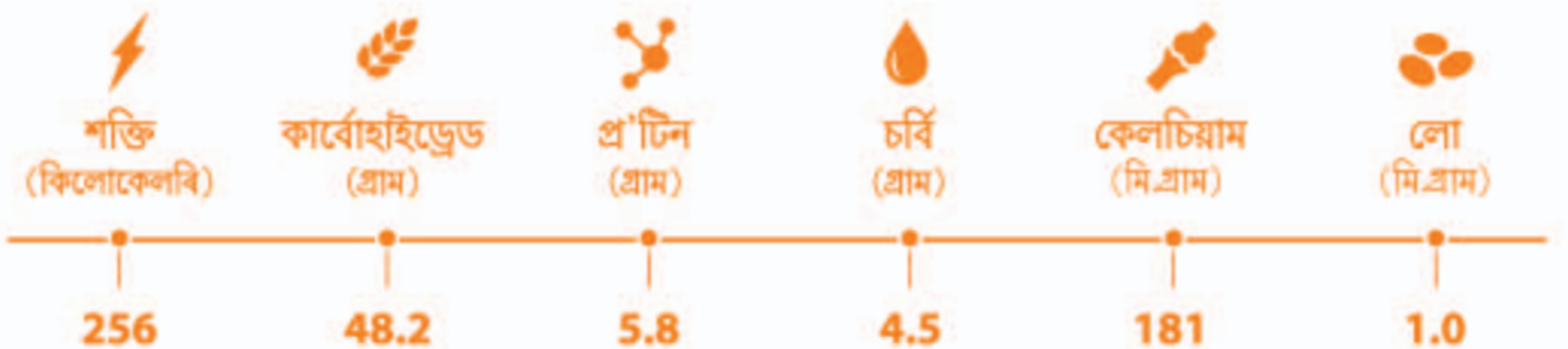
কল - 1 টা মজলীয়া
দৈ - ½ কাপ (100 গ্ৰাম)
ইলাচী পাউডাৰ - এচিকুট

ইজাম পাউডাৰ - 1.5 চামুচ
কাঠবাদাম - 1 টা (বৈকল্পিক)

পদ্ধতি

- কলটো মজলীয়া আকাৰৰ টুকুৰাত কাটক (কলটো পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পকা নিশ্চিত কৰিব)।
- দৈ আৰু ইলাচী গুৰি যোগ দিয়ক আৰু হেণ্ড ব্লেণ্ডাৰ ব্যৱহাৰ কৰি ভালদৰে মিহলি কৰক। কলটো পিটিকা। যোৱাৰ পিছত, ইজাম পাউডাৰ যোগ দিয়ক।
- কাঠবাদাম সৰুকৈ কাটক আৰু পৰিৱেশন কৰাৰ আগতে ইয়াৰে সজাওঁক।
- অন্যান্য ফল যেনে চিকু, কাষ্টাৰ্ড আপেল, আম আদিও ইজাম পাউডাৰৰ সৈতে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি, কলৰ সলনি।

পুষ্টিগত মান[#]



ডায়েৰিয়াৰ পিছত



পালেং শাকৰ খাব



বয়সৰ গোট
10-12
মাহ

এই পৰম্পৰাগত অসমীয়া ব্যঞ্জনটো মুখ্যতঃ পালেং শাকেৰে বনোৱা হয়, য'ত থাকে এণ্টিঅক্সিডেণ্ট, লো, অদ্ৰৱনীয় তন্তু আৰু বি-ভিটামিন, যাৰ ফলত এয়া হৈছে আপোনাৰ নয়নৰ মণিৰ বাবে আদৰ্শ বিকল্প।[#] এই বনাবলৈ সহজ, সুস্বাদু ব্যঞ্জনটো দুপৰীয়াৰ বা নিশাৰ আহাৰত পৰিৱেশন কৰিব পাৰি।

উপাদানবোৰ

পালেং শাক - 50 গ্ৰাম

ইজাম পাউডাৰ - 2 চামুচ

তেল - ½ চাহচামুচ

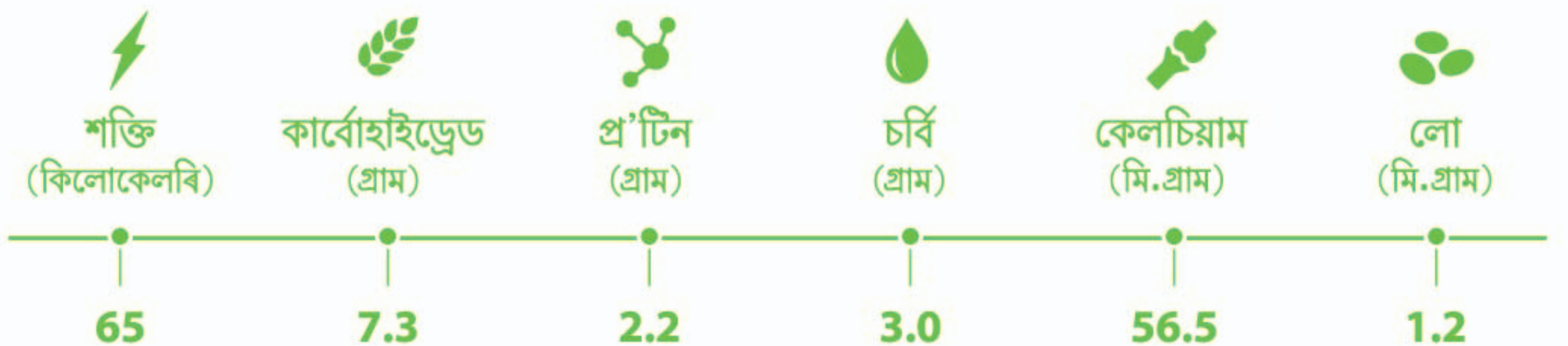
নহক - 1 ফোটা

নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি

পদ্ধতি

- পালেং শাকখিনি পৰিস্কাৰ কৰক, ধোৱক আৰু সিজাওক।
- পালেং শাকখিনি মিক্সাৰত বটি পেষ্ট বনাওঁক।
- পাত্ৰ এটাত তেল গৰম কৰক, পিতিকা নহক যোগ দিয়ক আৰু লবাই ভাজক। ভজা হোৱাৰ পিছত, পালেং শাক বটা, কিছু পানী আৰু ইজাম পাউডাৰ যোগ দিয়ক, আৰু সিজাওঁক।
- প্ৰায় 5 মিনিটৰ বাবে উলিয়াওঁক, নিমখ যোগ দিয়ক আৰু অলপ গৰমকৈ পৰিবেশন কৰিলে, এই বেচিপিব সোৱাদ আটাইতকৈ উত্তম হয়। জ্বলাৰ পৰা বাচিবলৈ পৰিবেশন কৰাৰ আগতে ভোজনৰ তাপমাত্ৰা জুখি লওঁক।

পুষ্টিগত মান[#]



সেউজীয়া মটৰৰ কাটলেট



বয়সৰ গোট
6-12
মাহ

আপোনাৰ কণমানিটোৰ বাবে এক সবল, সহজ আৰু সুস্বাদু ব্যঞ্জন। ভিটামিন, খনিজ, তন্তু আৰু প্ৰটিনৰ এক সমৃদ্ধ উৎস, সেউজীয়া মটৰ হৈছে আপোনাৰ সন্তানক সেউজীয়া পাচলি খুওৱা আৰম্ভ কৰাৰ উৎকৃষ্ট বিকল্প। এই সঠিক লঘু আহাৰটোৱে শিশুক দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে সন্তুষ্ট কৰি আৰু পেট ভৰাই ৰাখে।*

উপাদানবোৰ

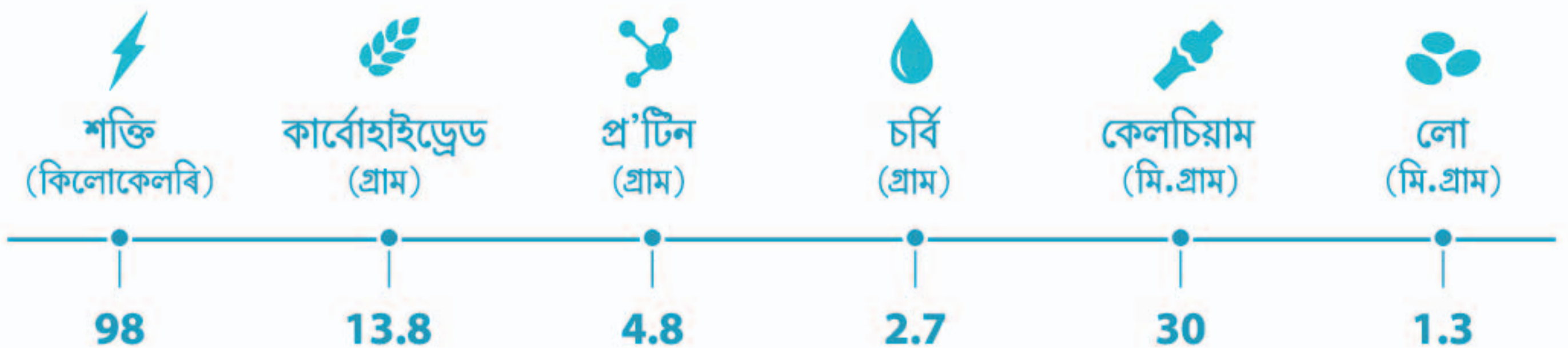
সেউজীয়া মটৰ - 50 গ্ৰাম
তেল - ½ চাহচামুচ
হালধি গুৰি - ½ চাহচামুচ

নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি
ইজাম পাউডাৰ - 2 চাহচামুচ

পদ্ধতি

- সেউজীয়া মটৰবোৰ যথেষ্ট পানীত উতলাওঁক।
- কোমল হোৱাৰ পিছত, মটৰবোৰ ঠাণ্ডা কৰক আৰু নিমখ আৰু হালধি পাউদাৰ সহ ব্লেণ্ডাৰ এটাত মিহলি কৰক।
- ইজাম পাউডাৰ যোগ দিয়ক আৰু ডাঠ পেষ্ট এটা বনাওঁক। মিশ্ৰণটো সাজু হোৱাৰ পিছত, পাতল ঘূৰণীয়া কাটলেটৰ আকাৰ দিয়ক।
- টাৱা এখন গৰম কৰক, কিছু তেল দিয়ক আৰু কাটলেটবোৰ দুয়োটা ফালে ভাজক।
- কাটলেটবোৰ সামান্য মুগা হোৱালৈকে ভাজিব। অলপ গৰমকৈ পৰিবেশন কৰিলে, এই ৰেচিপিৰ সোৱাদ আটাইতকৈ উত্তম হয়। জ্বলাৰ পৰা বাচিবলৈ পৰিবেশন কৰাৰ আগতে ভোজনৰ তাপমাত্ৰা জুখি লওঁক।

পুষ্টিগত মান



ইজাম মিহলি পাচলি ষ্টু



বয়সৰ গোট

8

মাহৰ
পৰা

এই পুষ্টিকৰ ষ্টু হৈছে এক সম্পূৰ্ণ ব্যঞ্জন, যি হৈছে কাৰ্বোহাইড্ৰেট, প্ৰটিন আৰু চৰ্বিৰ আদৰ্শ মিশ্ৰণেৰে ভৰপূৰ। এই ব্যঞ্জনত আছে এণ্টিঅক্সিডেণ্ট আৰু ভিটামিনৰ উচিত পৰিমাণ যি বিকাশ আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ বৃদ্ধি কৰে।# ষ্টু ব্যৱহাৰ কৰি আপোনাৰ নৱজাতকৰ আহাৰত নতুন পাচলি যোগ দিব পাৰি।

উপাদানবোৰ

পেটৰ বাবে:

নহৰু - 2 ফোঁটা

হালধি - ¼ চাহচামুচ

লেমনগ্ৰাছ - 2 ডাল

আদা - 1 চেমি টুকুৰা

চুপৰ বাবে:

ইজাম পাউডাৰ - 1.5 চামুচ

পানী - 2 কাপ

আদা - ½ ইঞ্চি টুকুৰা

পদিনা - 3-4 টা পাত

নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি

জুকিনি - ¼ সৰু

পিঁয়াজ - ½ সৰু

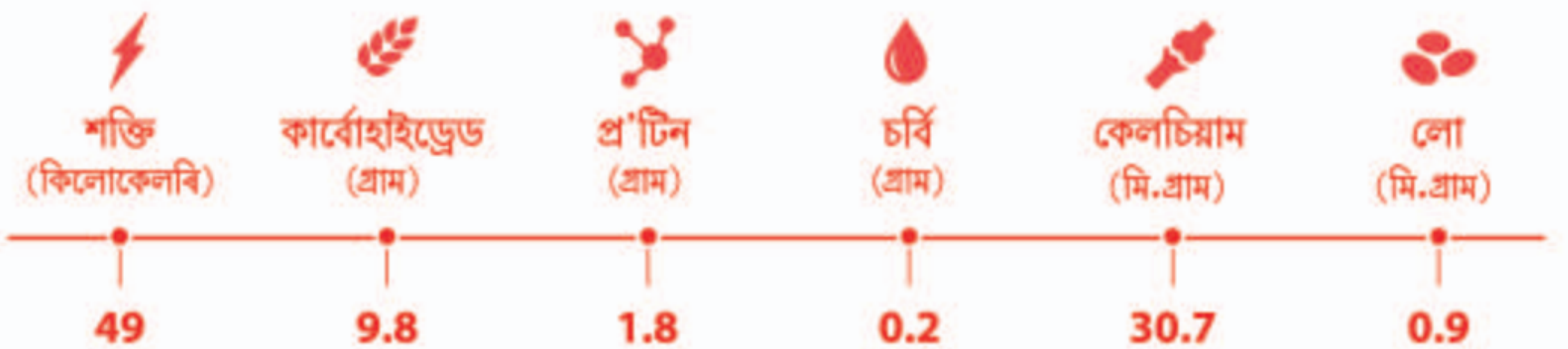
চিমলা জলকীয়া - ½ সৰু

(ৰঙা আৰু হালধীয়া প্ৰকাৰ যোগ দিব পাৰি)

পদ্ধতি

- মচলাবোৰ ব্লেণ্ড কৰি মিহি পেষ্ট বনাওঁক।
- পেন এখনত পানী গৰম কৰক। ই উতলা আৰম্ভ হোৱাৰ পিছত, ইজাম পাউডাৰ আৰু চুপৰ উপাদানবোৰ যোগ দিয়ক আৰু ইয়াক কমেও ৫ মিনিটৰ বাবে উতলিবলৈ দিয়ক।
- গুৰি কৰা মচলাবোৰ যোগ দিয়ক, উতলিবলৈ দিয়ক। পাচলিবোৰ সৰুকৈ কাটি যোগ দিয়ক আৰু এক মিনিটৰ বাবে উতলাওঁক।
- অলপ গৰমকৈ পৰিবেশন কৰিলে, এই ৰেচিপিৰ সোৱাদ আটাইতকৈ উত্তম হয়। জ্বলাৰ পৰা বাচিবলৈ পৰিবেশন কৰাৰ আগতে ভোজনৰ তাপমাত্ৰা জুখি লওঁক।

পুষ্টিগত মান#



NEW RECIPE
ডায়েৰিয়াৰ সময়ত



ফুলকবিৰ বৰ



NEW
RECIPE

বয়স
8
মাহ আৰু
ওপৰত

হাড়ৰ বিকাশৰ কাৰণে কেলছিয়াম এক বহুত গুৰুত্বপূৰ্ণ পোষক তত্ব যি শেষ অৱস্থা আৰু সৰু কালিত বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ হয়। জিংক প্ৰতিৰক্ষা বঢ়োৱাৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় যিয়ে সংক্ৰমণক ৰখোৱাত সহায় কৰে আৰু কোষিকা বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

উপকৰণসমূহ

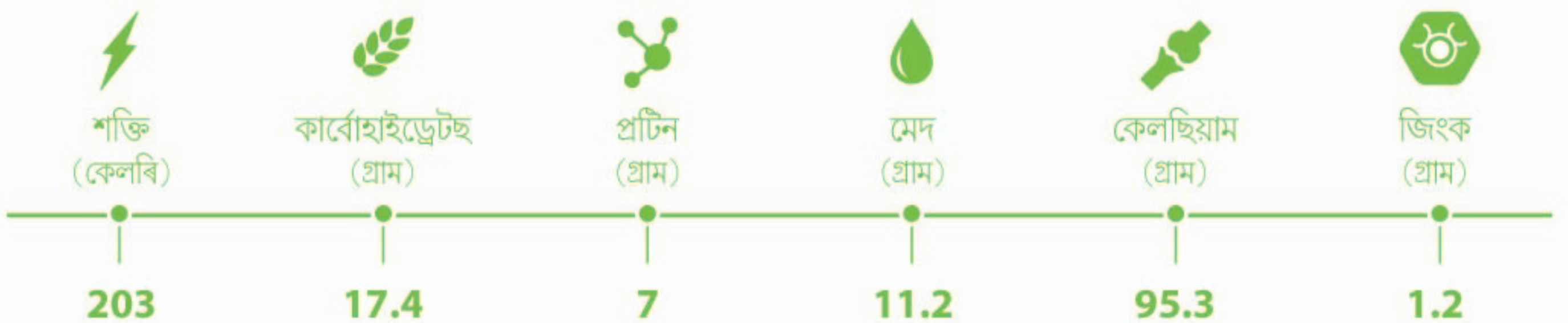
ফুলকবি - 1 মধ্যমীয়া
ইয়াচাম পাউদাৰ - 4 স্কুপ
হালধি - ¼ টেবিলস্পুন
জিৰা পাউদাৰ - ¼ টেবিলস্পুন

তেল - 2 টেবিলস্পুন
নিমখ - 1 টেবিলস্পুন
চাট মছলা - ছটিয়াবৰ বাবে
(বৈকল্পিক)

ৰেচিপি

- ফুলকবিৰ ফুলক নিমখৰ সৈতে ধুই সিজাওঁক।
- যেতিয়া এয়া পাতল হৈ যাব তেতিয়া এয়া পানীৰ পৰা উলিয়াই এখন কাপোৰত শুকোৱাই লওঁক।
- কেৰাহীত তেল গৰম কৰক, গৰম হোৱাৰ পিছত ইয়াত ফুলকবিৰ ফুল ঢালি 3-5 মিনিটলৈকে ৰান্ধি থাকক, অবিৰামভাৱে ৰান্ধি থাকক যাতে এয়া কেৰাহীত লাগি নধৰে।
- ইয়াচাম পাউদাৰ, জিৰা পাউদাৰ, হালধি আৰু নিমখ ঢালি ভালদৰে মিহলাওঁক।
- এবাৰ গোটেই ফুল পকি যোৱাৰ পিছত, তাৰ ওপৰত অলপ চাট মছলা (বৈকল্পিক) ছটিয়াওঁক আৰু জলপানৰ ৰূপত পৰিবেশন কৰক।

পুষ্টিৰ মূল্য[^]





চডিয়াম শৰীৰত দ্ৰৱ ভাৰসাম্য আৰু তন্ত্ৰিকা কাৰ্য্যক বৰ্তাই ৰাখিবলৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ। পটেচিয়ামে শৰীৰত দ্ৰৱ ভাৰসাম্য বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে, বৃক্ক প্ৰক্ৰিয়া আৰু মাংসপেশীক বৰ্তাই ৰাখে।



উপকৰণসমূহ

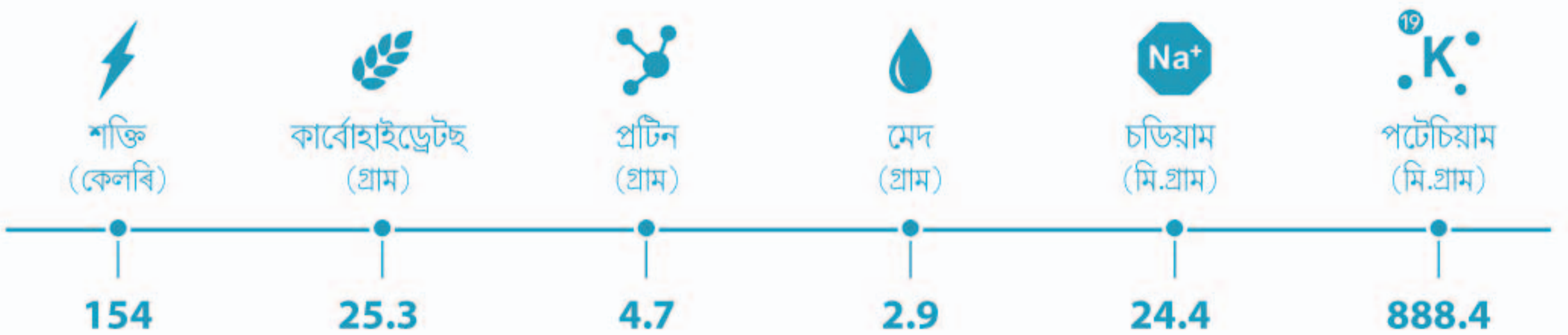
পিয়াঁজ - 1 মধ্যমীয়া
বাই - ¼ টেবিলস্পুন
আলু - 1 মধ্যমীয়া
বিলাহী - 1 মধ্যমীয়া

ড্ৰামষ্টিক - 1 ডাল
হালধি - ½ টেবিলস্পুন
ঘি - ½ টেবিলস্পুন
নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি
ইয়াচাম পাউদাৰ - 1 স্কুপ

ৰেচিপি

- সহজতে পানীত নৰম নোহোৱালৈকে সিঁজাওঁক। ড্ৰামষ্টিকৰ পৰা ভিতৰৰ ফালে স্কুপ কৰক।
- বিলাহীবোৰ স্লাইচ কৰক আৰু আলুবোৰ কাটি লওঁক।
- পিয়াঁজ আৰু বাই (সৰিয়ঁৰ বীজ)ক পিচি পেষ্ট বনাই লওঁক।
- এটা কেৰাহীত ঘি গৰম কৰক, তাত পিয়াঁজ, সৰিয়ঁহৰ পেষ্ট ঢালক আৰু 3-5 মিনিটলৈকে ৰান্ধক।
- তাত বিলাহী আৰু আলুৰ টুকুৰা ঢালক আৰু অন্য 2-5 মিনিটৰ কাৰণে ৰান্ধক।
- ½ কাপ পানী ঢালক আৰু আলু ৰন্ধা নোহোৱালৈকে এয়া সিঁজিবলৈ দিয়ক।
- এবাৰ হোৱাৰ পিছত, ইয়াচাম পাউদাৰ, সিঁজোৱা ড্ৰামষ্টিক, নিমখ ঢালক আৰু ভালদৰে মিহলি কৰক।

পুষ্টিৰ মূল্য[^]



চ'ৰাই



NEW
RECIPE

বয়স

6

মাহ আৰু
ওপৰত

হাড়ৰ বিকাশৰ কাৰণে কেলছিয়াম হ'ল এক বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ পোষক তত্ব যি শেষ অৱস্থা আৰু সৰুকালিত গুৰুত্বপূৰ্ণ। জিংক প্ৰতিৰক্ষা বঢ়াবলৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ যিয়ে সংক্ৰমণক ৰখাবলৈ আৰু কোষিকা বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

উপকৰণসমূহ

ঘি - টেবিলস্পুন

চাউল - ¼ কাপ

ইলাইচি - 2 টুকুৰা

দালচিনি - 1 সৰু টুকুৰা

তেজপাত - 1 পাত

ইয়াচাম পাউদাৰ - 1 ছুপ

নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি

ৰেচিপি

- চাউলখিনি পানীৰে ধোঁৱক।
- কেৰাহীত ঘি গৰম কৰি চাউলখিনি ৰোস্ট কৰি লওঁক।
- গোটা মছলা আৰু পানী ঢালি চাউলক সিঁজিবলৈ দিয়ক (চাউল কোমল হ'ব লাগে)।
- ইয়াচাম পাউদাৰ ঢালক, ভালদৰে মিহলাওঁক আৰু পৰিবেশন কৰক।

পুষ্টিৰ মূল্য[^]



শক্তি
(কেলৰি)

204



কাৰ্বোহাইড্ৰেটছ
(গ্ৰাম)

34.7



প্ৰটিন
(গ্ৰাম)

3.8



মেদ
(গ্ৰাম)

5.3



কেলছিয়াম
(গ্ৰাম)

14.2



জিংক
(গ্ৰাম)

0.6

NEW RECIPE
ডায়েৰিয়াৰ পিছত





বয়স
8
মাহ আৰু
ওপৰত

ভিটামিন এ (বিটা কেৰ'টিন) আমাৰ শৰীৰত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ ৰেটিন'লত পৰিৱৰ্তিত হৈ যায়। এয়া চকু স্বাস্থ্য, প্ৰতিৰক্ষা বিকাশ আৰু কোশিকা বৃদ্ধিৰ কাৰণে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পোষক তত্ব। ভিটামিন এ-ৰ লগত মেদ যোগ দিলে ভিটামিন এ-ৰ উত্তম অৱশোষণত সহায় পোৱা যায়। শৰীৰত পৰ্যাপ্ত অক্সিজেনপ্ৰবাহ আৰু মস্তিষ্কৰ বিকাশৰ কাৰণে আয়ৰণৰ আৱশ্যকতা হয়।

উপকৰণসমূহ

চিষ্টি মুগ দাইল - ½ কাপ
ইয়াচাম পাউদাৰ - 1 স্কুপ

পিয়াঁজ - 1 সৰু
ধনিয়াৰ পাত - 2-3 ভাল

নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি
তেল - 2 টেবিলস্পুন

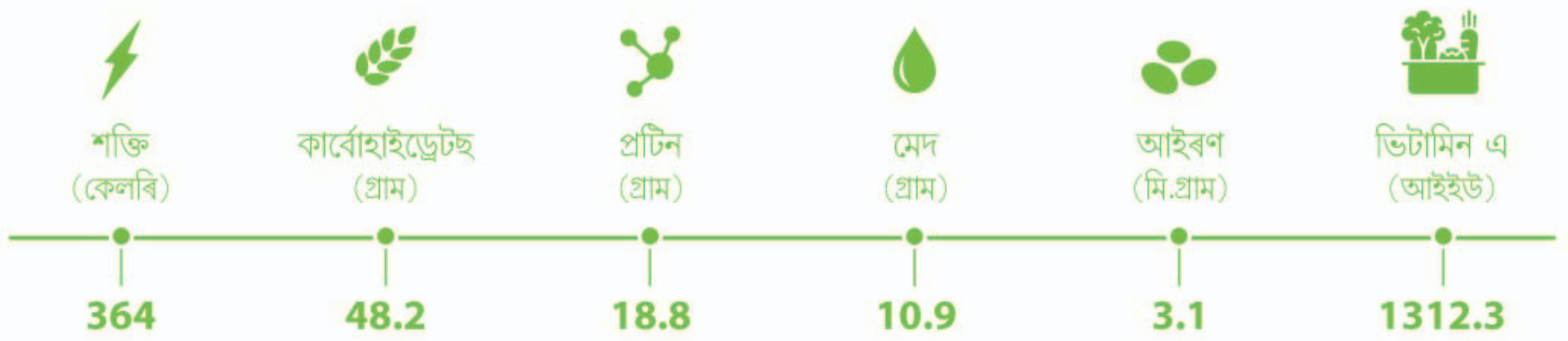
ৰেচিপি

- দাইলখিনি গোটেই ৰাতি তিয়াই থওঁক।
- পানী ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ দাইলখিনি নিমখৰ লগত পিচি পেষ্ট বনাই লওঁক।
- সেউজীয়া ধনিয়া, চুটিকৈ কটা পিয়াঁজ, ইয়াচাম পাউদাৰ ঢালক আৰু ভালদৰে মিশ্ৰণ কৰক।
- অভেনৰ কাৰণে আগৰে পৰা গৰম কৰি লওঁক, ট্ৰেখনত অলপমান তেল লগাই মসৃণ কৰি লওঁক, তাৰ ওপৰত বৰাবোৰ ৰাখক, তাৰ ওপৰত অলপ তেল লগাওঁক আৰু 10-15 মিনিটলৈকে 180 ডিগ্ৰীত 8-10 মিনিটলৈকেও বেক হ'বলৈ দিয়ক।
- এবাৰ যেতিয়া এয়া দুয়োফালৰ পৰা ব্ৰাউন হৈ যাব, তেন্তে টুথ পিকেৰে চেক কৰক, কোনো বেটাৰ টুথ পিকেৰ ওপৰত আঠা লাগিব নালাগে।
- জলপান হিচাবে চাৰ্ভ কৰক।

* এইবোৰক গভীৰভাৱে ভাজিবও পৰা যায় আৰু ডায়েৰিয়াৰ পৰা ভাল হোৱাৰ এসপ্তাহ পিছতে জলপান হিচাবে দিব পৰা যায়।

* অভেন উপলব্ধ নোহোৱাৰ স্থিতিত, এইবোৰ এখন ননষ্টিক টাৱাত সিজাই লৈয়ো কৰিব পৰা যায়।

পুষ্টিৰ মূল্য[^]





পটেচিয়াম শৰীৰত দ্ৰৱ ভাৰসাম্য বৰ্তাই ৰাখিবলৈ, বৃক্কৰ কাৰ্য আৰু মাংশপেশীক বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে। মেগ্নেচিয়াম পোষক তত্বৰ পাচন আৰু অৱশোষণক নিয়ন্ত্ৰিত কৰি ল'ৰা-ছোৱালীক শক্তিৰ স্তৰ বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে। এয়া মেট্ৰ' পোষকৰ পাচনত সহ কাৰকৰ ৰূপত কাৰ্য কৰে যিয়ে অন্তত: শৰীৰক শক্তি প্ৰদান কৰে।

বয়স
10
মাহ আৰু
ওপৰত

উপকৰণসমূহ

আদা - 1 ছেমি টুকুৰা
জিৰা - 1/4 স্কুপ
হালধি - এক পিঞ্চ

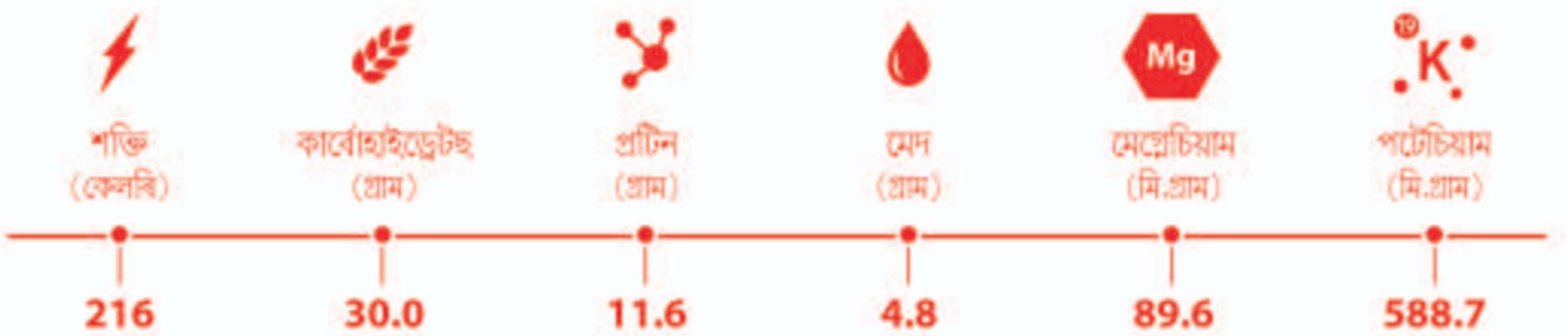
ধনিয়া - 5-6 ডাল ঠানি
গৰম মছলা পাউদাৰ - এক পিঞ্চ
ঘি - 1/2 স্কুপ

মচুৰ দাইল - 1 টেবিলস্পুন
মটৰমাহ - 1/3 কাপ
পিঁয়াজ - 1 মধ্যমীয়া
ইয়েচাম - 1/2 স্কুপ

ৰেচিপি

- দাইল আৰু মটৰমাহ গোটেই ৰাতিৰ বাবে তিয়াই থওঁক।
- 3-4 হুইচেলৰ কাৰণে প্ৰেচাৰ কুকাৰত কুক কৰক। এবাৰ কুকাৰ ঠাণ্ডা হ'লে, দাইলখিনি আঁতৰাই দিয়ক আৰু পৰীক্ষা কৰক যে দাইলখিনি নৰম হৈছে নে নাই।
- পিঁয়াজ আৰু আদাক মিহলাৰ গ্ৰাইণ্ডাৰত পিচি পেষ্ট বনাই লওঁক।
- এখন পেনত ঘি গৰম কৰক, জিৰা ঢালক, যেতিয়া সেয়া ফুটিব ধৰিব তেতিয়া তাত পিঁয়াজৰ পেষ্ট ঢালক আৰু 2-4 মিনিটলৈকে ৰান্ধক।
- যেতিয়াই মিশ্ৰণ গাঢ় হৈ যাব, সিজোৱা মচুৰ দাইল আৰু মটৰমাহ, হালধি, নিমখ, গৰম মছলা পাউদাৰ ঢালি ভালদৰে মিহলাওঁক।
- আধা কাপ পানী ঢালি 2-3 মিনিটলৈকে উতলিব দিয়ক।
- ধনিয়াৰ লগত সজাই ৰুটি বা চাউলৰ লগত পৰিবেশন কৰক।

পুষ্টিৰ মূল্য[^]



পালেং সিজোৱা



NEW
RECIPE

বয়স

6

মাহ আৰু
ওপৰত

পটেচিয়াম শৰীৰত দ্ৰৱ ভাৰসাম্য বৰ্তাই ৰাখিবলৈ, বৃক্কৰ কাৰ্য আৰু মাংশপেশীক বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে। মেগ্নেচিয়াম পোষক তত্বৰ পাচন আৰু অৱশোষণক নিয়ন্ত্ৰিত কৰি ল'ৰা-ছোৱালীক শক্তিৰ স্তৰ বৰ্তাই ৰখাত সহায় কৰে। এয়া মেট্ৰ' পোষকৰ পাচনত সহ কাৰকৰ ৰূপত কাৰ্য কৰে যিয়ে অন্তত: শৰীৰক শক্তি প্ৰদান কৰে।

উপকৰণসমূহ

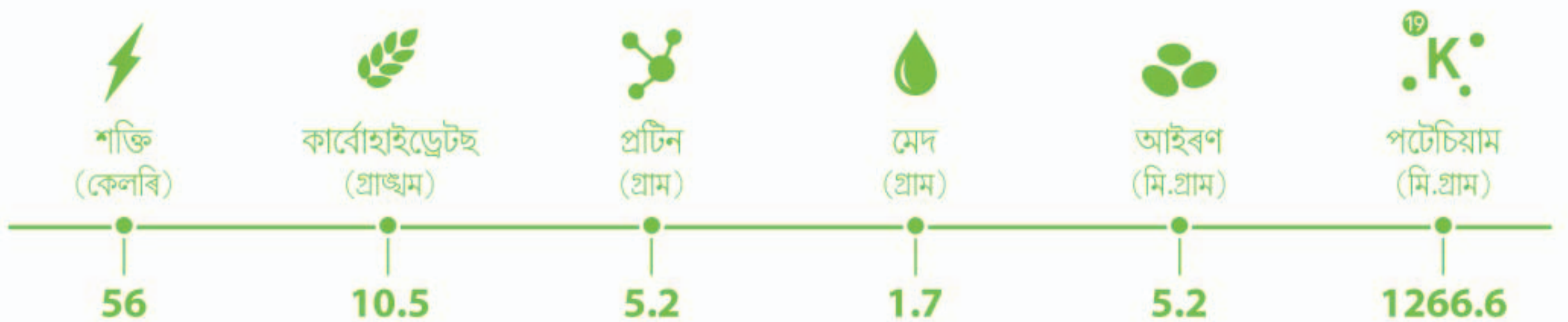
পালেং - 1 সক কোছ
বিলাহী - 2 মধ্যমীয়া
নিমখ - সোৱাদ অনুসৰি

জালুকৰ পাউদাৰ - এক পিঞ্চ
সজাবৰ কাৰণে ধনিয়া পাত
ইয়াচাম পাউদাৰ - 1 স্কুপ

ৰেচিপি

- পালেং শাকক পৰিষ্কাৰ কৰক আৰু ধুই কাটি লওঁক।
- বিলাহীবোৰক ডাইচ কৰক।
- পালেং শাকক 1 টা বিলাহী আৰু অলপ পানীৰ সৈতে সিজাই লওঁক।
- পালেং শাক খিনি ঢাকি ৰাখিবলৈ পানীৰ মাত্ৰা পৰ্যাপ্ত হ'ব লাগে।
- যেতিয়া পালেং শাকখিনি নৰম হৈ যায় আৰু বিলাহী পকি যায়, তেতিয়া ঠাণ্ডা কৰি মিশ্ৰণখিনি অলপমান ব্লেণ্ড কৰি দিয়ক।
- অন্য কটা হোৱা বিলাহী, জালুকৰ পাউদাৰ, নিমখ, ইয়াচাম পাউদাৰ ঢালক আৰু ইয়াক 3-5 মিনিটলৈকে সিজিবলৈ দিয়ক।
- ধনিয়া পাতেৰে সজাই পৰিবেশন কৰক।

পুষ্টিৰ মূল্য[^]



* Contains age appropriate nutrients for growth. Doesn't contain milk as an ingredient, suitable for children recovering from diarrhea.

C.Gopalan, B.V. Rama Sastri, S.C.Balasubramanian (2011). Nutritive value of Indian Foods. Indian Council of Medical Research, Hyderabad.

^ C.Gopalan, B.V. Rama Sastri, S.C.Balasubramanian (2017). Nutritive value of Indian Foods. Indian Council of Medical Research, Hyderabad.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness.

*See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding:

- (i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of, Vitamin 'A'
- (ii) Breast milk:
 - a. is, a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life)
 - b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months
 - c. is always available
 - d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation
- (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes
- (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators

Details of management of breast feeding, as under:

- (i) Breast-feeding.
 - a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly
 - b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so
- (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives
- (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy
- (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery
- (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in")
- (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth
- (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged
- (viii) Let the infants suckle on demand
- (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry
- (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean

Breast-feeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breast-feeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breast-milk, and reversing the decision not to breast-feed is difficult.

Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.

Published by:

Nutricia International Private Limited

Piramal Agastya Corporate Park, D wing, Unit No.304, 3rd Floor,
Kamani Junction, L.B.S. Marg, Opp. Fire Brigade,
Kurla (West), Mumbai 400070

Date of Publishing:

Date of printing:

Printed by:



PROCESSED CEREAL BASED COMPLEMENTARY FOOD 

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY