

Easy-n-gummy Recipes for infants

During & Post Diarrhoea

WEST BENGAL





INDEX

During Diarrhoea

| | |
|----------------------------|-----------|
| Bengali Bhopla Sabzi | 02 |
| Bengali Khichuri | 03 |
| Omita Khar Roll | 04 |

New

During Diarrhoea

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Mix veg Easum sabzi | 11 |
| Easum beans bharta | 12 |
| Blueberry Easum smoothie .. | 13 |

Post Diarrhoea

| | |
|----------------------------|--------------|
| Bengali Bhopla Sabzi | 06 |
| Bengali Khichuri | 07-08 |
| Omita Khar Roll | 09 |

New

Post Diarrhoea

| | |
|------------------------------|-----------|
| Bangali Matarsutir dal | 15 |
| Chavli leaves parotta | 16 |
| Baigun Bhaja | 17 |

During Diarrhoea



Bengali Bhopla Sabzi



Age group

6

months
onwards

Pumpkin (Bhopla) is a great choice for kids, thanks to its high nutritive values. The soft texture of this recipe makes it easier for kids to consume. Pumpkins come with healthy amounts of beta carotene (Vitamin A) and antioxidants, thus promoting good vision and strong immunity.# This recipe can be served for lunch or dinner.

INGREDIENTS

Red pumpkin - 100 gms

Oil - 1 tsp

Mustard seeds - ¼ tsp

Raisins - 2-3 nos.

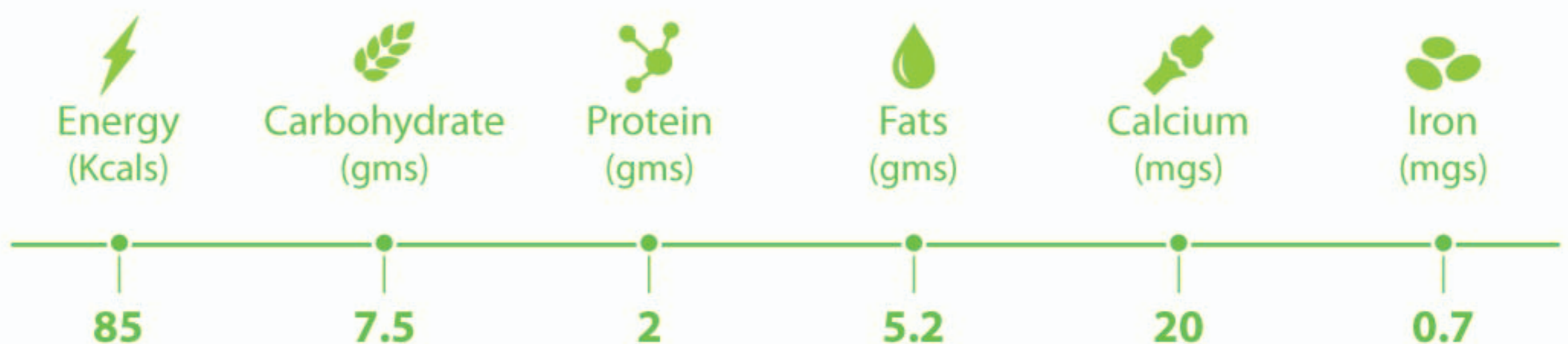
Salt - To taste

Easum powder - 1 scoop

METHOD

- Pressure cook the pumpkin with 1 cup water for 3 whistles.
- Open the pressure cooker once it cools down.
- Heat oil in a pan and add mustard seeds.
- Add the pumpkin along with water and mash. Let it boil for 5 minutes.
- Add the raisins, salt and Easum powder and cook for 2 minutes while stirring.
- Cool slightly and blend it till the mixture is of smooth consistency and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Bengali Khichuri



Age group

6

months
onwards

This simple recipe made with the wholesome combination of dal and rice, is rich in protein. It is light on the stomach and helps infants maintain energy during diarrhoea.[#] A variety of vegetables can be added to the recipe, per tolerance and suitability of the toddler. A perfect lunch and dinner choice, loaded with carbohydrates and protein.

INGREDIENTS

Easum powder - 5 scoops
Cinnamon - 1 small piece
Clove - 1 no.

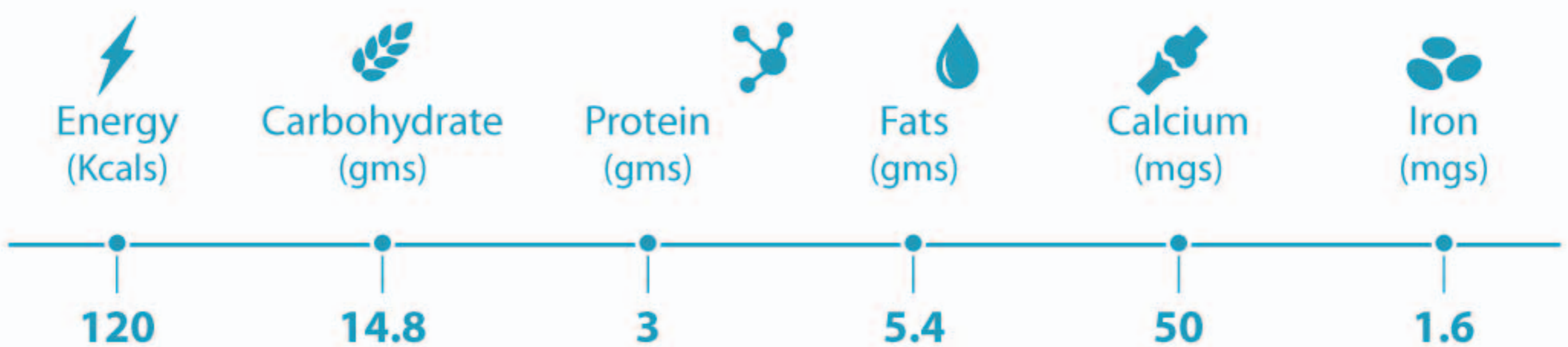
Cardamom - 1 no.
Bay leaf - 1 small
Cumin Seeds - ¼ tsp

Ginger paste - ¼ tsp
Oil - 1 tsp
Turmeric powder - a pinch
Salt - as per taste

METHOD

- Heat oil in a pan and add the cinnamon, cloves, cardamom and bay leaf.
- Add the ginger paste and saute it for 1 minute.
- Add turmeric and red chilli powder (optional) and let it cook for 2 minutes.
- Add the Easum powder along with 5 cups of water and mix well till no lumps are found.
- Once done, cook well. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding

NUTRITIONAL VALUE[#]



Omita Khar Roll



Age group

10
months
onwards

This easy, healthy recipe made with raw papaya, potato and wheat flour, provides a rich supply of complex carbohydrates and energy for growing children. The dish is a rich source of B-Vitamins, as well as Vitamin A, E, folate and minerals like potassium.# It can be served as a main dish or snack.

INGREDIENTS

Oil - ½ tsp

Jeera - ½ tsp

Kashmiri chilli - 1 small piece

Raw papaya - ½ small

Potato - 1 medium

Easum powder - 1 scoop

Salt - to taste

Whole wheat flour - 1 ½ tbsp

METHOD

- Heat mustard oil in a pan, and add jeera and red chilli.
- Add the papaya, potato and salt, and cook for some time.
- Add hot water, cover with a lid and let it boil. Cook till the potatoes and raw papaya turn soft.
- Add Easum powder and mix well.
- Knead the wheat flour into dough, then roll into a chapati and roast on a flat tava.
- Once done, mash the potato, raw papaya mixture and spread it on one side of the chapati and roll to the other side. Cut the roll into pieces and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Post Diarrhoea



Ragi Porridge



Age group

6-8
months

Ragi dates porridge is an easy and healthy recipe. Ragi provides a considerable amount of calcium, iron and fiber, while dates bring the perfect balance of sweetness to the porridge.# This calorie and protein rich recipe is a perfect choice for breakfast or snack.

INGREDIENTS

Ragi flour - 15 gms

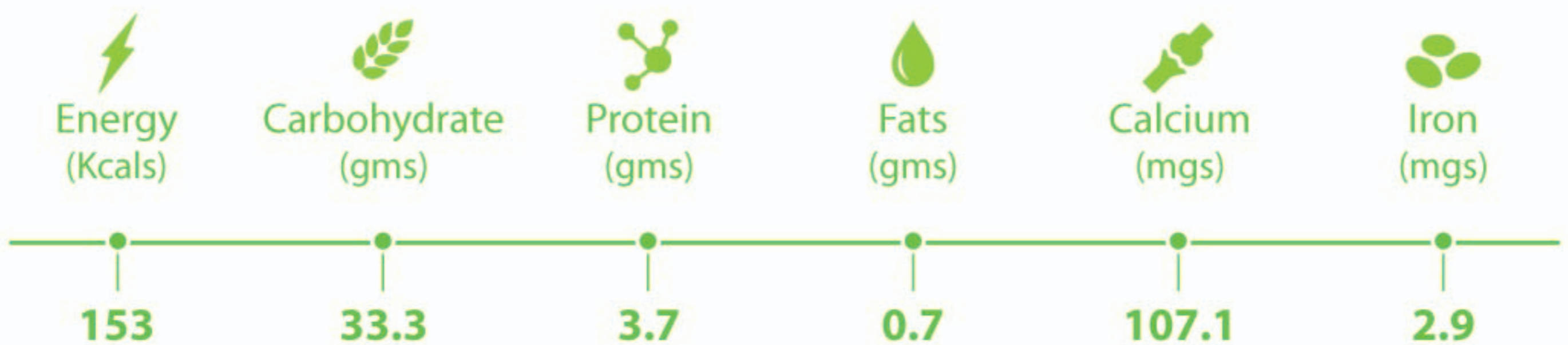
Easum powder - 15 gms

Dates (Seedless) - 2 nos.

METHOD

- Grind the dates with a little water in a mixer, to form a paste.
- Dry roast the ragi flour on slow flame for 5 minutes. Add the Easum powder and further roast for a minute.
- Add ½ cup water to the ragi and Easum mixture while continuously stirring. (Vigorous stirring is required in order to avoid forming lumps).
- Add the paste of dates to the mixture.
- Ragi porridge can be consumed Ragi porridge tastes best, if served hot/ refrigeration. Check the food temperature before serving to avoid scalding

NUTRITIONAL VALUE#



Patishapta



This delicious crêpe recipe comes with the goodness of rice flour, rich in B-complex, vitamins and proteins. It also contains coconut and ghee, which are a great source of medium chain fatty acids, making them easy to digest.* With this meal, your child is sure to get a rich supply of healthy fats. This dish can be had for breakfast or a snack.

Age group
10-12
months
onwards

INGREDIENTS

For the batter:

Rice flour - 1.5 tbsp
Easum powder - 1.5 scoops

For the filling:

Grated coconut - ½ cup
Cardamom powder - a pinch
Ghee - ½ tsp

METHOD

For the batter:

- Sieve the rice flour and add Easum powder.
- Add water and mix it well to ensure no lumps form. The batter should be of medium consistency and not very thick.
- Keep the batter aside for 30 minutes.

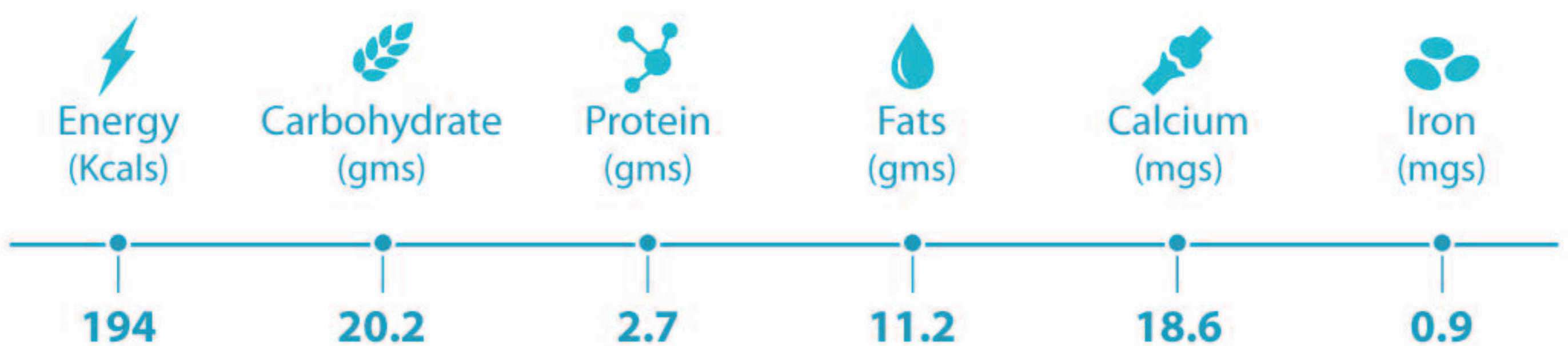
For the filling:

- Heat ghee in a pan, add the grated coconut and sauté for 3-5 minutes.
- Once the smell of the coconut arises, add cardamom powder.
- Mix well and let it cook for 2 minutes.
- Turn off the gas and keep the filling aside

To prepare Patishapta:

- Take a non-stick pan, pour some batter mix and spread it evenly with the ladle to make a circle.
- Once it's cooked, add the filling over it and let it cook till it turns brown.
- Fold the patishapta and serve hot.

NUTRITIONAL VALUE#



Chana Bhapa



Age group

9

months
onwards

Made with chana (paneer) and poppy seeds, this recipe is quick to make and delicious to eat. Chana (paneer) is a rich source of digestible protein and calcium, promoting good health and nutrition.# A variety of vegetables can also be added to the recipe, according to your toddler's age and liking. It can be made for lunch or dinner.

INGREDIENTS

Milk - ½ litre

Vinegar/Lemon juice - 2 tsps

Onion - ½ small

Easum powder - 1 scoop

Poppy seeds - 1 tbsp

Ghee - ½ tsp

Salt - to taste

Coriander - few leaves
for garnishing

METHOD

- Soak the poppy seeds for at least 30 minutes and set aside.
- Bring the milk to boil, then add vinegar/lemon juice and let it curdle.
- Once the chana is formed, strain it in a muslin cloth and place some weight on it for the water to drain completely.
- Once the water is drained, crumble the chana.
- Make a paste of the poppy seeds.
- Add finely chopped onion, ghee, salt, poppy seed paste and Easum powder to the crumbled chana.
- Garnish with some chopped coriander leaves and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



NEW RECIPE
During Diarrhoea



NEW RECIPE

Mix Veg Easum Sabzi



Vitamin A (Beta carotene) is converted to retinol to be utilized in our body. It's an important nutrient for eye health, immunity and cell growth. Potassium helps in maintaining fluid balance in the body, maintaining kidney function and muscle mass.

Age group

8

months
and above

INGREDIENTS

Easum powder – 3 scoops

Rai (Mustard) – 1/8 tsp

Bay leaf (Tej patta) – 1 small

Elaichi – 1 no.

Dalchini – 1 small piece

Laung – 2 no.

Jeera – 1/8 tsp

Carrot (Finely chopped) – 1/4 cup

Tomato – 1/2 medium (Finely chopped)

Green peas – 1/4 cup

Turmeric powder – a pinch

Garam masala powder – 1/8 tsp

Coriander – for garnish

Salt – as per taste

Ghee – 1 tsp

METHOD

- Boil the green peas and finely chopped carrot.
- Roast Easum powder for 3 minutes on a medium flame.
- Heat ghee in a pan, add rai, tej patta, elaichi, dalchini, laung, jeera and roast for a bit.
- Add the boiled carrot, peas and chopped tomatoes and roast.
- Once the vegetables are cooked, add the Easum powder, 1/2 cup water, haldi, salt and garam masala powder.
- Cover with a lid and cook for 5 minutes.
- Garnish with coriander and serve with parathas or rice.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Energy
(Kcals)

131



Carbohydrate
(gms)

15.5



Proteins
(gms)

4.4



Fats
(gms)

5.5



Vitamin A
(Beta carotene)
(mcg)

1554.6



Potassium
(mgs)

292.3

Easum Beans Bhorta



NEW
RECIPE

Age group

6

months
onwards

Calcium is a very important nutrient for development of bones which is crucial in infancy and childhood. Potassium helps in maintaining fluid balance in the body, kidney function and muscle mass.

INGREDIENTS

French beans (Finely chopped) - ½ cup
Easum powder - 1 scoop
Crushed rai - 1 tsp

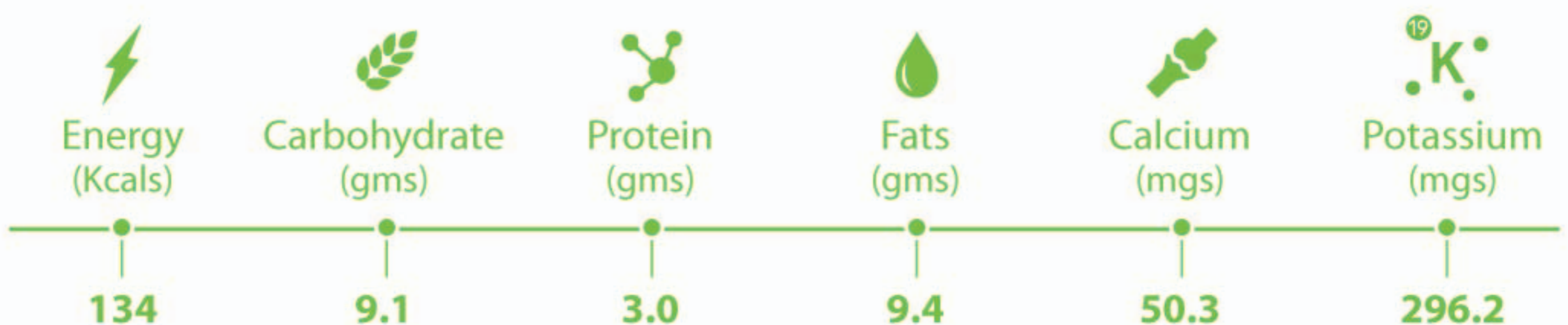
Grated Coconut - 1 tbsp
Til seeds - a pinch
Onion - ½ small

Salt - to taste
Garlic - 3-5 cloves
Ghee - 1 tsp

METHOD

- Chop the garlic finely. Chop onions into small pieces.
- In a pan, heat ghee, add half of the garlic and roast for a bit. Add chopped onions and cook till translucent.
- Add the chopped French beans and let it roast, add half the grated coconut, Easum powder and cook while mixing.
- Once cooled, add the French beans and coconut mix to the mixer and crush it slightly (Keep it slightly coarse).
- Heat half teaspoon oil in a pan, add other half of the garlic and heat till fragrant.
- Add the til seeds and once they splutter, add the beans coconut paste, crushed rai (mustard) and cook for 2-3 more minutes.
- Add salt as required and cook the mix for a minute more.
- Garnish with remaining coconut and serve.

NUTRITIONAL VALUE[^]



NEW RECIPE

Blueberry Easum Smoothie



Calcium is a very important nutrient for development of bones which is crucial in infancy and childhood. Adequate sodium is important in the body for maintaining fluid levels and nerve function.

Age group
6
months
onwards

INGREDIENTS

Dried blueberries - 2 tbsps

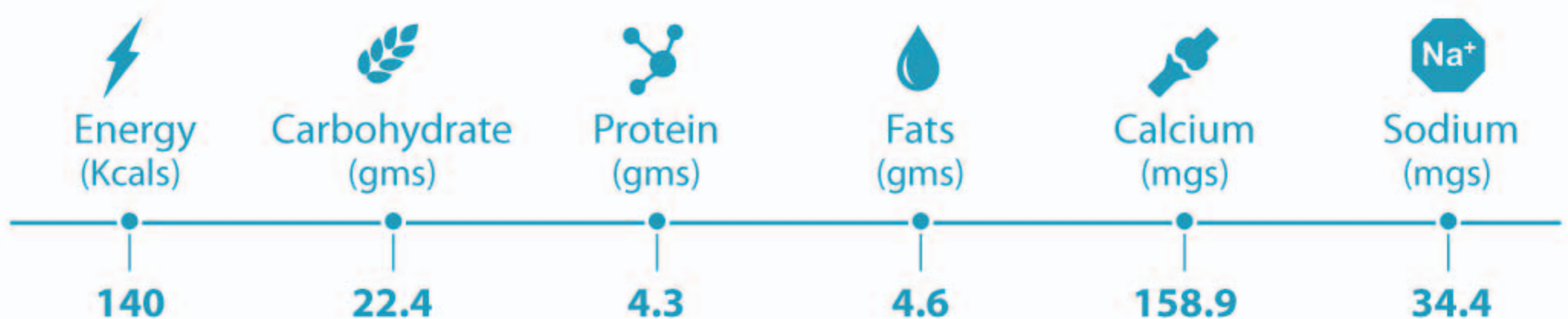
Curd - ½ cup

Easum - 1 scoop

METHOD

- Soak the dried blueberries in curd for around 2 hours
- Mix all the other ingredients and blend.
- Refrigerate and serve chilled.

NUTRITIONAL VALUE[^]



NEW RECIPE
Post Diarrhoea



Bangali Matarsutir Dal



Calcium and Iron are an important part of the child's development. Iron is required for adequate oxygen flow through the body, and for brain development. Calcium is important for development of bones which is crucial in infancy and childhood. Post 6 months children need Iron from other sources as breastmilk is not very rich in Iron.

Age group
6
months
onwards

INGREDIENTS

For the dal

Green peas - ½ cup
Easum powder - 1 scoop
Bay leaf - 1 no.
Ghee - ½ tsp

For the paste

Haldi - ⅛ tsp
Kashmiri
chilli powder - ⅛ tsp

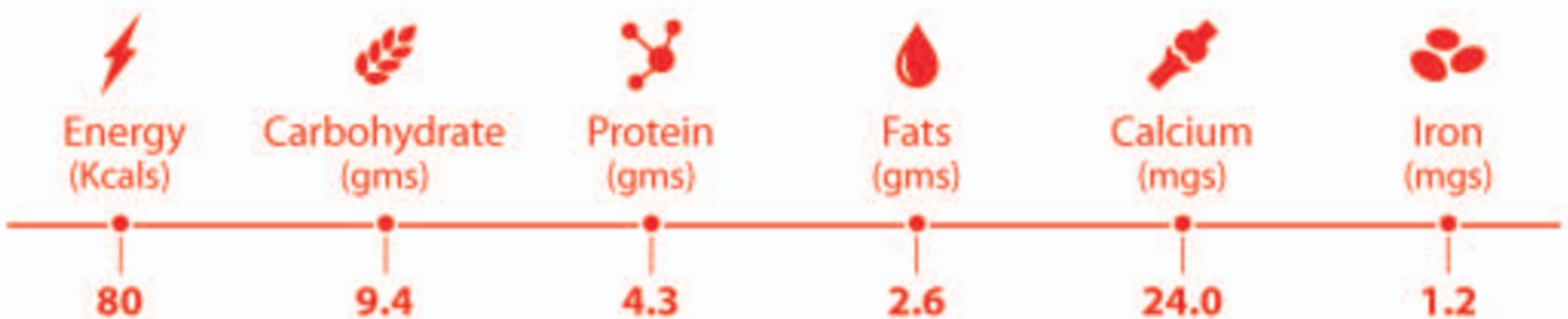
Ginger - 1 cm piece

Jeera powder - ⅛ tsp
Garam masala - a pinch
Salt - as per taste

METHOD

- Boil green peas in water till soft
- For the paste, blend the ingredients with little water
- Heat ghee in a pan.
- Add bay leaf and boiled peas and roast slightly.
- Add the prepared paste, 1 cup water and Easum powder.
- Keep stirring and boil for 5-10 minutes.
- Mash the peas till coarse.
- Serve with rice.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Chavli Leaves Parotta



NEW
RECIPE

Age group
8
months
onwards

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. Iron is required for adequate oxygen flow through the body, and for brain development.

INGREDIENTS

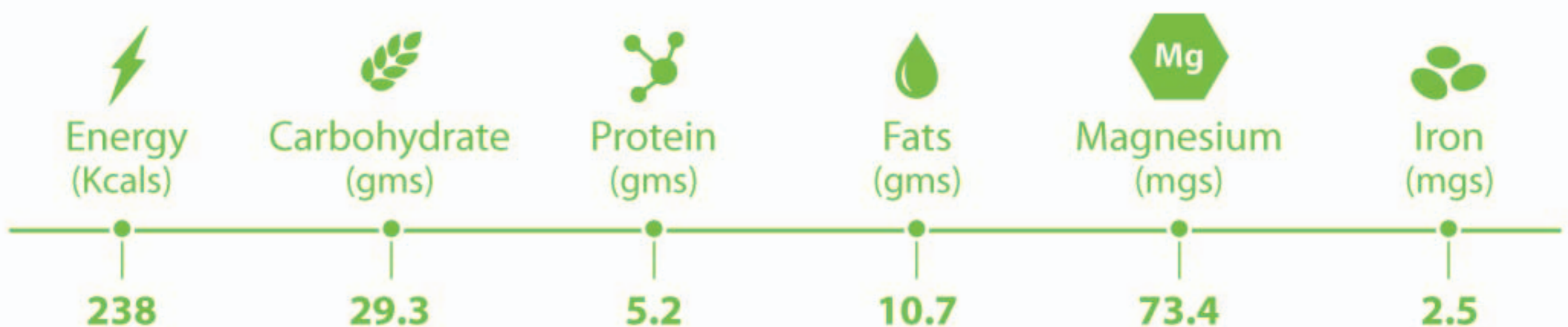
Amaranth leaves – ½ cup
Whole wheat flour – ½ cup
Garlic – 2-3 cloves
Salt – as per taste

Oil – 2 tsp
Easum powder – 1 scoop
Wheat flour- for dusting

METHOD

- Wash and clean the Amaranth leaves.
- Roast the leaves for 2 minutes in a non-stick pan.
- Cool and transfer the leaves into a mixer, add 2 tbsps water and make a paste.
- Combine all the ingredients along with Easum powder in a bowl and knead a dough.
- Divide the dough into 2 portions.
- Roll the parathas and roast on a pan, apply oil from the sides and roast on both sides.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding

NUTRITIONAL VALUE[^]



NEW RECIPE

Baigun Bhaja



Iron is required for adequate oxygen flow through the body, and for brain development. Zinc is important for boosting immunity which prevents infections and helps in cell growth.

Age group

8

months and
above

INGREDIENTS

Brinjal – 2 medium

Haldi – 1/8 tsp

Kashmiri chilli powder – 1/2 tsp

Easum powder – 1.5 scoop

Salt – as per taste

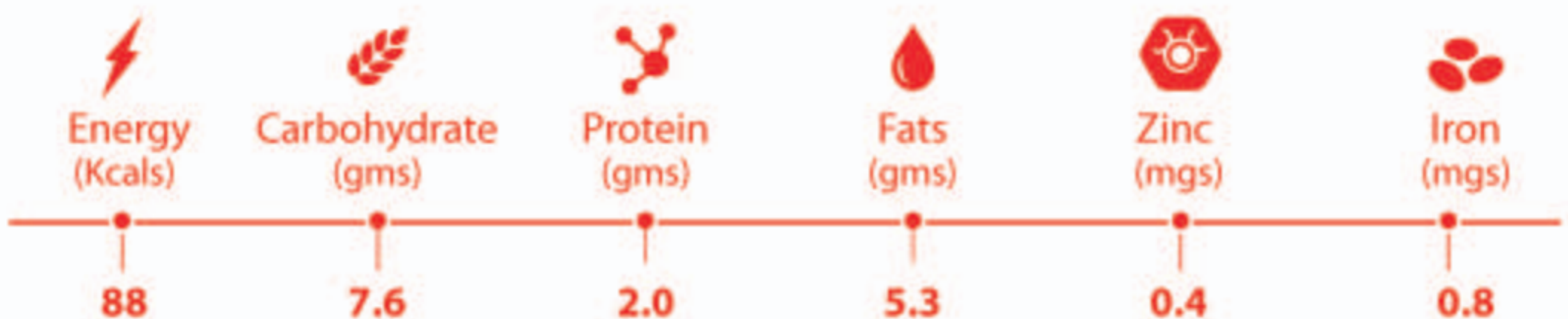
Lemon juice – 1/2 tsp

Oil – 1 tsp

METHOD

- Wash the brinjal and slice them.
- Combine all the other ingredients in a bowl along with 2 tbsps water to make a thick paste.
- Dip the brinjal slices and coat them with the paste.
- Heat a non stick pan, spread half tsp oil over it, once heated, roast the brinjal slices on both sides by using the other half of the oil on the other side.
- Cook on a slow flame to have crispy slices.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding

NUTRITIONAL VALUE[^]





INDEX

ডায়রিয়া বা পেটখারাপের সময়

| | |
|-----------------------------|----|
| কুমড়োর বাঙালী তরকারি | 20 |
| বাঙালী খিচুড়ি | 21 |
| অমিতা খার রোল | 22 |

New

ডায়রিয়া বা পেটখারাপের সময়

| | |
|----------------------------|----|
| মিষ্ণ ভেজ ইসাম সজ্জী | 29 |
| ইসাম বীঙ্গ ভর্তা | 30 |
| ব্লুবেরী ইসাম স্মুথি | 31 |

ডায়রিয়া বা পেটখারাপের পর

| | |
|--------------------|-------|
| রাগির পায়েস | 24 |
| পাটিসাপটা | 25-26 |
| ছানা ভাপা | 27 |

New

ডায়রিয়া বা পেটখারাপের পর

| | |
|----------------------------|----|
| ব্লুবেরী ইসাম স্মুথি | 33 |
| বাজালী মটরশুঁটির ডাল | 34 |
| চাওলি পাতার পরটা | 35 |

ডায়রিয়া বা
পেটখারাপের সময়



কুমড়োর বাঙালী তরকারি



6

মাস বয়সের
উপরে

কুমড়ো শিশুদের জন্য দারুণ পছন্দের,
তাই উচ্চ পৌষ্টিক মূল্যকে ধন্যবাদ।

রান্না করার পর এটি নরম হয় বলে শিশুদের

খেতে আরও সহজ হয়। কুমড়োতে যথেষ্ট পরিমাণ বিটা
ক্যারোটিন (ভিটামিন এ) ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট থাকে, ফলে এটি
দৃষ্টিশক্তি ভাল করে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।# এটি
দুপুরে বা রাতে খাওয়ার জন্য পরিবেশন করা যেতে পারে।

উপকরণ

পাকা কুমড়ো - 100 গ্রাম

তেল - 1 টেবিল চামচ

সর্ষে দানা - ¼ টেবিল চামচ

কিসমিস - 2-3 টি

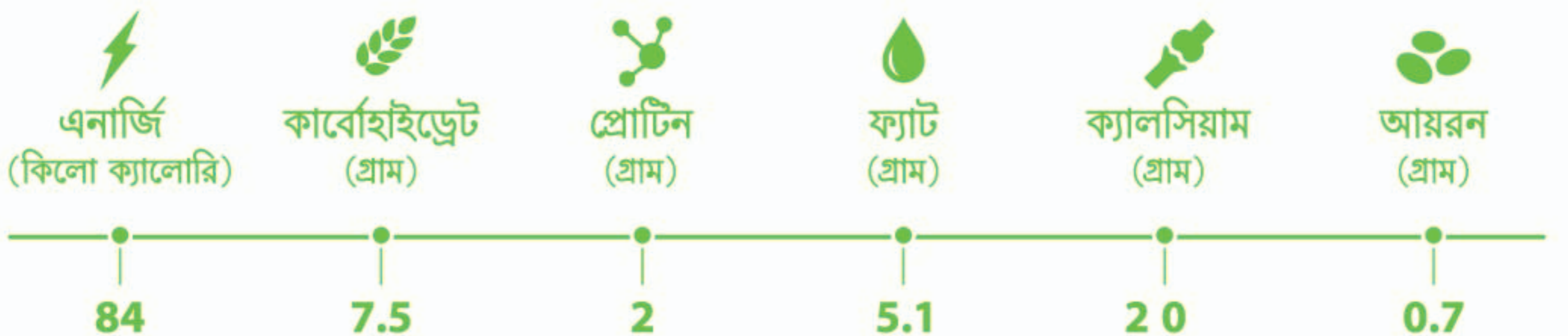
নুন - স্বাদ অনুযায়ী

ইসাম পাউডার - 1 হাতা

পদ্ধতি

- প্রেসার কুকারে 1 কাপ জল দিয়ে ৩টি হুইসল পর্যন্ত কুমড়ো সিদ্ধ করুন।
- ঠাণ্ডা হয়ে গেলে প্রেসার কুকার খুলুন।
- একটি পাত্রে তেল গরম করে সর্ষে দানা দিন।
- কুমড়ো ও জল ঢেলে মগু তৈরি করুন। 5 মিনিট সিদ্ধ হতে দিন।
- কিসমিস, নুন ও ইসাম পাউডার দিয়ে 2 মিনিট ধরে নাড়াচাড়া করুন।
- সামান্য ঠাণ্ডা করে মিশ্রণটি মসৃণ ও সমানভাবে মিশিয়ে নিন ও পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ#



বাঙালী থিচুড়ি



6
মাস বয়সের
উপরে

শুধুমাত্র ডাল ও চাল মিশিয়ে এই সাধারণ রান্নাটি করা হয়, এটি প্রোটিনে ভরপুর হয়। এটি পেট ভার করে না এবং ডায়রিয়া বা পেটখারাপের সময় শিশুদের এনার্জি ও পুষ্টি যোগায়।* শিশুর সহনীয়তা ও উপযুক্ততার ভিত্তিতে এই পদটিতে অনেকরকমের সবজি দেওয়া যেতে পারে। এটি কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিনে ভরপুর, দুপুরে ও রাতে খাওয়ার জন্য একদম সঠিক।

উপকরণ

ইসাম পাউডার - 5 হাতা
দারুচিনি - ছোটো 1 টুকরো
লবঙ্গ - 1 টি

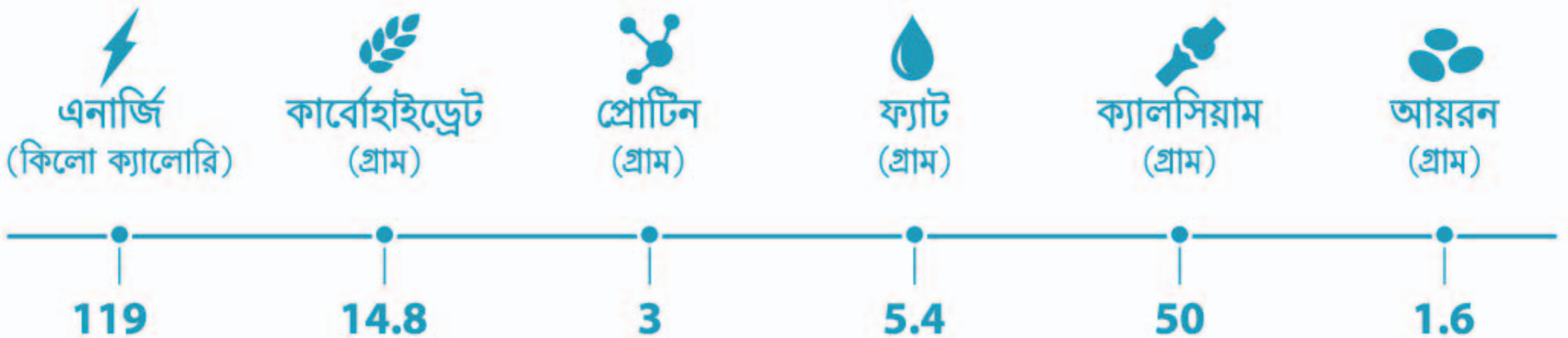
এলাচ - 1 টি
তেজপাতা - ছোটো 1 টি
গোটা জিরা - ¼ টেবিল
চামচ

আদা বাটা - ¼ টেবিল চামচ
তেল - 1 টেবিল চামচ
হলুদ গুঁড়ো - এক চিমটি
নুন - স্বাদ অনুযায়ী

পদ্ধতি

- একটি পাত্রে তেল গরম করে দারুচিনি, লবঙ্গ, এলাচ ও তেজপাতা দিন।
- আদা বাটা দিয়ে 1 মিনিট দ্রুত নাড়াচাড়া করুন।
- হলুদ ও লাল লংকা গুঁড়ো (ঐচ্ছিক) দিয়ে 2 মিনিট রান্না করুন।
- 5 কাপ জল ও ইসাম পাউডার ঢেলে ভালভাবে মেশান, যাতে কোনও ডেলা না থাকে।
- রান্নার স্বাদ সেরা লাগে, যদি গরম-গরম পরিবেশিত হয়। হেঁকা লাগা এড়াতে পরিবেশন করার আগে খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

পৌষ্টিক গুণ*



অমিতা খার রোল



10

মাস বয়সের
উপরে

কাঁচা পেঁপে, আলু ও গমের আটা দিয়ে এই সহজ, স্বাস্থ্যকর পদটি রান্না করা হয়, এটি বাড়ন্ত বাচ্চাদের প্রচুর পরিমাণ কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট ও এনার্জি যোগায়। এটিতে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন বি, এ, ই, ফোলেট ও পটাসিয়ামের মতো মিনারেল থাকে।# এটি জলখাবার বা প্রধান খাবার হিসেবে দেওয়া যেতে পারে।

উপকরণ

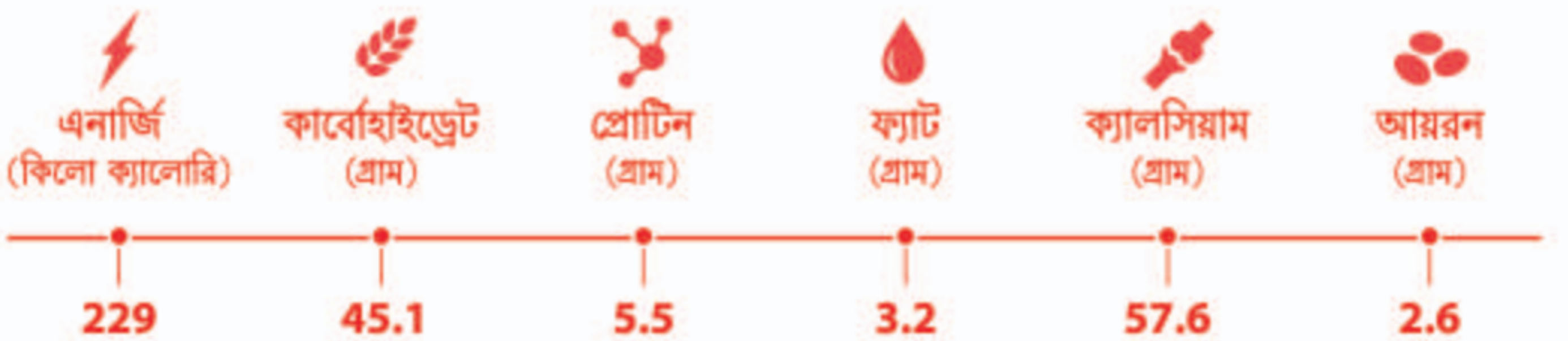
তেল - ½ টেবিল চামচ
জিরা - ½ টেবিল চামচ
কাশ্মীরী লংকা - ছোটো 1টি
কাঁচা পেঁপে - ছোটো ½

আলু - মাঝারি 1টি
ইসাম পাউডার - 1 হাতা
নুন - স্বাদ অনুযায়ী
চাকিতে ভাঙা গমের আটা - 1 ½ টেবিল চামচ

পদ্ধতি

- একটি পাত্রে সর্বের তেল গরম করে জিরা ও লাল লংকা দিন।
- পেঁপে, আলু ও নুন দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন।
- গরম জল ঢেলে ঢাকনা দিন ও ফুটতে দিন। আলু ও কাঁচা পেঁপে নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ইসাম পাউডার দিয়ে ভালভাবে মেশান।
- গমের আটা মেখে লেচি বানান, তারপর রুটির মতো বেলে একটি চ্যাপটা চাটুতে সেকুন।
- হয়ে গেলে, আলু ও কাঁচা পেঁপের মিশ্রণ চটকে রুটির একদিকে ছড়িয়ে দিন এবং রোল বানিয়ে নিন। রোলটি টুকরো করে কেটে পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ#



ডায়রিয়া বা পেটথারাপের পর



রাগির পায়েস



6-8

মাস বয়স

রাগি ও খেজুরের পায়েস একটি সহজ ও স্বাস্থ্যকর রান্না। রাগিতে যথেষ্ট পরিমাণ ক্যালসিয়াম, আয়রন ও ফাইবার থাকে, এবং খেজুর পায়েসটিকে ঠিকঠাক মিষ্টি করে তোলে।# সকালের খাবার বা জলখাবারের জন্য ক্যালোরি ও প্রোটিন সমৃদ্ধ এই পদটি খুব উপযুক্ত হয়।

উপকরণ

রাগির আটা - 15 গ্রাম

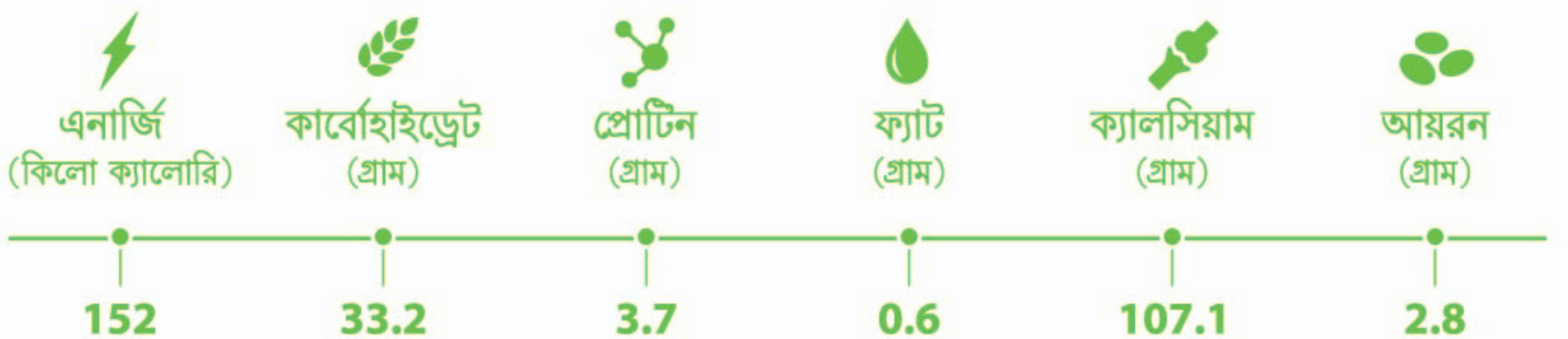
ইসাম পাউডার - 15 গ্রাম

খেজুর (বীজ ছাড়া) - 2 টি

পদ্ধতি

- একটি মিশ্রারে সামান্য জল দিয়ে খেজুরগুলিকে খেঁতো করুন, যাতে সেটি পেস্ট হয়ে যায়।
- টিমে আঁচে 5 মিনিট রাগির আটা শুকনো করে ভাজুন। ইসাম পাউডার দিয়ে আরও এক মিনিট ভাজুন।
- লাগাতার নাড়াচাড়া করতে করতে রাগি ও ইসামের মিশ্রণে ½ কাপ জল দিন। (ডেলা না হয়ে যায় এড়ানোর উদ্দেশ্যে প্রবল নাড়াচাড়া করা প্রয়োজন)।
- মিশ্রণটিতে খেজুরের পেস্ট মেশান।
- রাগি পোরিজের স্বাদ সেরা লাগে, যদি গরম-গরম/রেফ্রিজারেশন হিসাবে পরিবেশিত হয়। ছেঁকা লাগা এড়াতে পরিবেশন করার আগে খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

পৌষ্টিক গুণ#



পাটিসাপটা



10-12

মাস বয়সের
উপরে

ভাঁজ করে করা এই সুস্বাদু পদটিতে চালের গুঁড়োর গুণাবলী থাকে, এটিতে প্রচুর পরিমাণ বি কমপ্লেক্স, ভিটামিন ও প্রোটিন থাকে। এটিতে নারকেল ও ঘি-ও দেওয়া হয়, যেগুলি মিডিয়াম চেইন ফ্যাটি অ্যাসিডের খুব ভাল উৎস, ফলে এটি সহজপাচ্য হয়। এটি খেলে আপনার শিশু নিশ্চিতভাবে স্বাস্থ্যকর ফ্যাটের প্রচুর সরবরাহ পাবে। এই পদটি সকালের খাবার বা জলখাবার হিসেবে দেওয়া যেতে পারে।

উপকরণ

মণ্ড বা গোলা বানানোর জন্য:
চাল গুঁড়ো - 1.5 টেবিল চামচ
ইসাম পাউডার - 1.5 হাতা

পুর বানানোর জন্য:
নারকেল কোরা - ½ কাপ
এলাচ গুঁড়ো - এক চিমটি
ঘি - ½ টেবিল চামচ

পদ্ধতি

পিটা জন্য:

- চালের গুঁড়ো চেলে নিয়ে ইসাম পাউডার যোগ করুন।
- জল দিয়ে ভালভাবে মেশান, যাতে কোনও ডেলা না হয়। গোলার মিশ্রণটি মাঝারি ঘনত্বের হবে এবং খুব গাঢ় হবে না।
- মিশ্রণটি 30 মিনিট রেখে দিন।

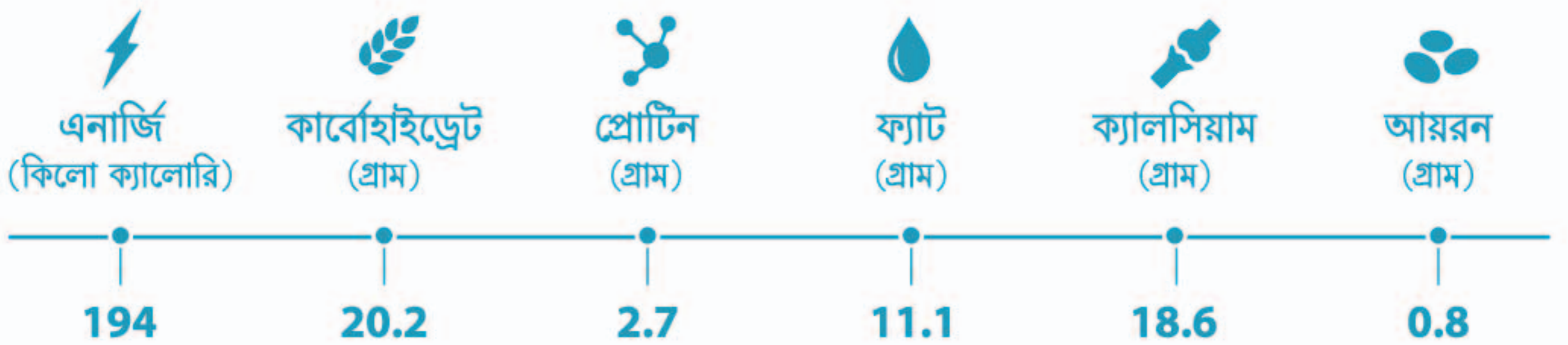
পুরণের জন্য:

- একটি পাত্রে ঘি গরম করে নারকেল কোরা দিয়ে ৩-৫ মিনিট নাড়াচাড়া করুন।
- নারকেলের গন্ধ বেরোতে শুরু করলে এলাচ গুঁড়ো দিন।
- ভালভাবে মিশিয়ে 2 মিনিট রান্না করুন।
- গ্যাস বন্ধ করে পুরটি আলাদা রাখুন।

পাটিসাপটা বানানোর জন্য:

- একটি নন-স্টিক পাত্রে কিছু পরিমাণ গোলার মিশ্রণ ঢালুন ও সেটিকে গোলাকার করার জন্য হাতা দিয়ে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।
- সেটি রান্না হয়ে গেলে, সেটির উপরে পুর দিন ও বাদামি রঙ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- পাটিসাপটা ভাঁজ করে গরম পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ#



ছানা ভাপা



ছানা (পনির) ও পোস্ত দিয়ে তৈরি এই পদটি দ্রুত রান্না হয় ও খেতে সুস্বাদু হয়। ছানা (পনির) সহজপাচ্য প্রোটিন ও ক্যালসিয়ামের জন্য খুব ভাল উৎস, যা স্বাস্থ্য ও পুষ্টি উন্নত করে।[#] আপনার শিশুর বয়স ও পছন্দ অনুযায়ী এই পদটিতে অনেক রকমের সবজিও দেওয়া যেতে পারে। এটি দুপুরে বা রাতে খাওয়ার জন্য বানানো যেতে পারে।

উপকরণ

দুধ - ½ লিটার

ভিনিগার/লেবুর রস - 2 টেবিল চামচ

পেঁয়াজ - ছোটো ½

ইসাম পাউডার - 1 হাতা

পোস্ত - 1 টেবিল চামচ

ঘি - ½ টেবিল চামচ

নুন - স্বাদ অনুযায়ী

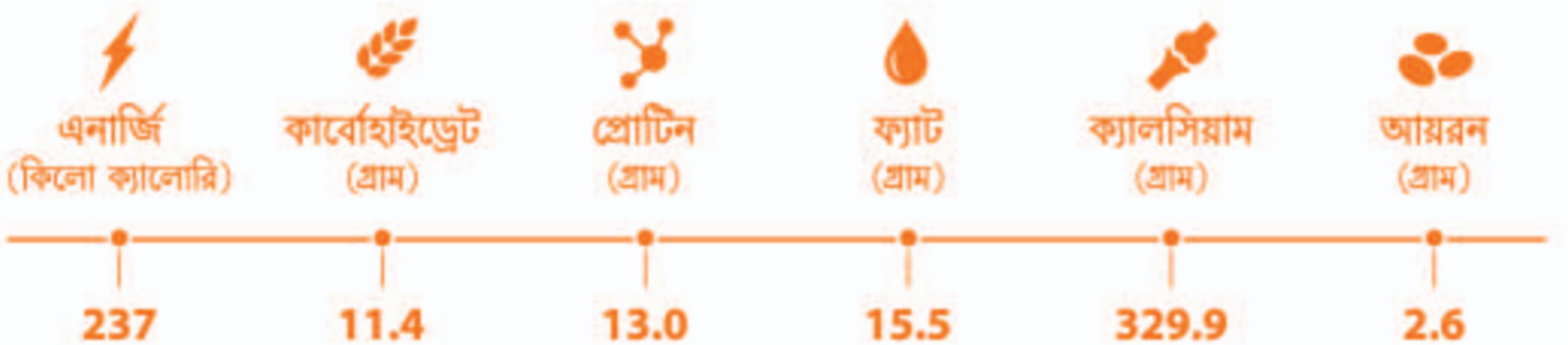
ধনেপাতা - সাজাবার জন্য

কয়েকটি

পদ্ধতি

- কমপক্ষে 30 মিনিট পোস্তগুলি ভিজিয়ে রাখুন।
- দুধ ফুটিয়ে ভিনিগার / লেবুর রস দিয়ে ছানা তৈরি করুন।
- ছানা হয়ে গেলে, একটি মসলিন কাপা দিয়ে ছাঁকুন ও সেটির উপর ভারী কোনও জিনিস চাপিয়ে রাখুন, যাতে সম্পূর্ণ জল বেরিয়ে যায়।
- জল বেরিয়ে গেলে ছানাটিকে টুকরো টুকরো করে ভাঙুন।
- পোস্ত বেটে নিন।
- চূর্ণ করা ছোলাতে ভালভাবে কুচোনো পেঁয়াজ, ঘি, নুন, পোস্ত বাটা ও ইসাম পাউডার মেশান।
- কুচোনো ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ[#]



নতুন রসেপি
ডায়রিয়া বা
পেটখারাপের সময়





ভিটামিন এ (বেটা ক্যারোটিন) রেটিনলে রূপান্তরিত হয়, যেটা আমাদের শরীরে ব্যবহৃত হবে। এটা চোখের স্বাস্থ্য, ইমিউনিটি এবং কোষের বৃদ্ধির জন্যে একটা গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি। পটাস্যাম শরীরে তরল পদার্থের ভারসাম্য বজায় রাখায়, কিডনীর ক্রিয়া এবং মাংসপেশী বজায় রাখায় সাহায্য করে।

বয়স
8
মাস
এবং উর্ধ্বে

উপকরণ

ইসাম পাউডার - 3 হাতা
সর্ষে দানা - 1/8 চাচামচ
ভেজপাতা - ছোট 1টা
এলাচ - 1টা

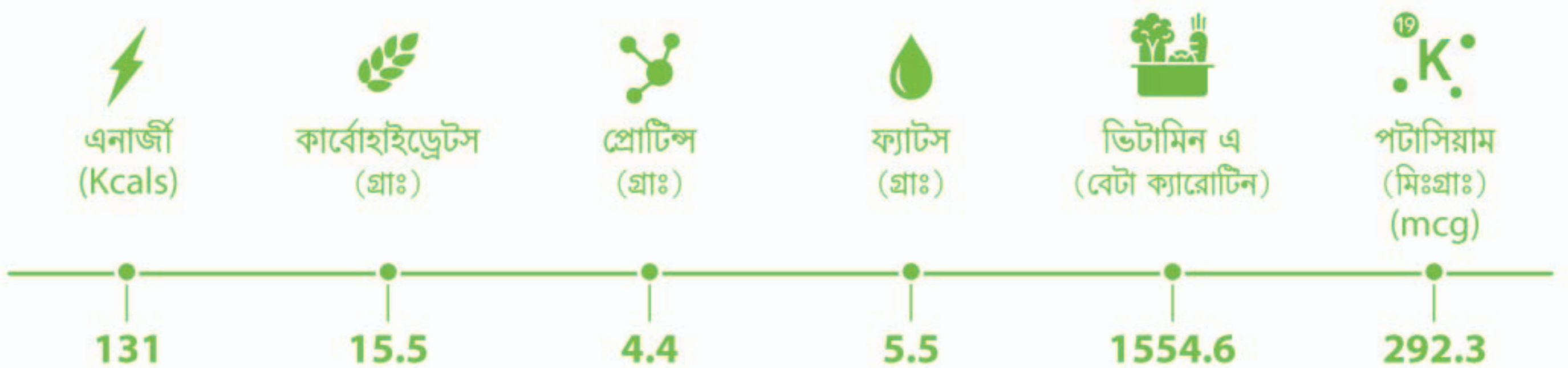
দালচিনি - ছোট 1 টুকরো
লবঙ্গ - 2টা
জিরে - 1/8 চাচামচ
গাজর (মিহি করে কুঁচনো) - 1/4 কাপ
টমেটো - 1/2 মাঝারি (মিহি করে কুঁচনো)

মটরশুঁটির দানা - 1/4 কাপ
গুঁড়ো হলুদ - এক চিমটে
গরম মশলা গুঁড়ো - 1/8 চাচামচ
ধনেপাতা - ওপরে ছড়ানোর জন্যে
লবণ - স্বাদ মতো
ঘী - 1 চাচামচ

পদ্ধতি

- মটরশুঁটির দানাগুলো এবং মিহি করে কুঁচনো গাজর সেদ্ধ করুন।
- মাঝারি আঁচে ইসাম পাউডার 3 মিনিট নেড়ে নিন।
- একটা প্যানে ঘী গরম করুন, সর্ষে দানা, ভেজপাতা, এলাচ, দালচিনি, লবঙ্গ, জিরে দিন এবং অল্প নেড়ে নিন।
- ভেজপাতা এবং সেদ্ধ করা গাজর, মটরশুঁটির দানাগুলো এবং কুঁচনো টমেটো দিন আর নেড়ে নিন।
- সন্জীগুলো রান্না হয়ে গেলে, বানানো মশু, 1 কাপ জল এবং ইসাম পাউডার, 1/2 কাপ জল, হলুদ, লবণ আর গরম মশলা গুঁড়ো দিন।
- ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন আর 5 মিনিট ধরে রান্না হতে দিন।
- ধনেপাতা ওপরে ছড়িয়ে দিন আর পরটা বা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ[^]



ইসাম বীন্স ভর্তা



NEW
RECIPE

বয়স

6

মাস

এবং উর্কে

ক্যালসিয়াম হাড়ের বিকাশের জন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ, যেটা বাল্যকাল আর শৈশবকালে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পটাশিয়াম শরীরে তরল পদার্থের ভারসাম্য, কিডনির ক্রিয়া এবং মাংসপেশী বজায় রাখায় সাহায্য করে।

উপকরণ

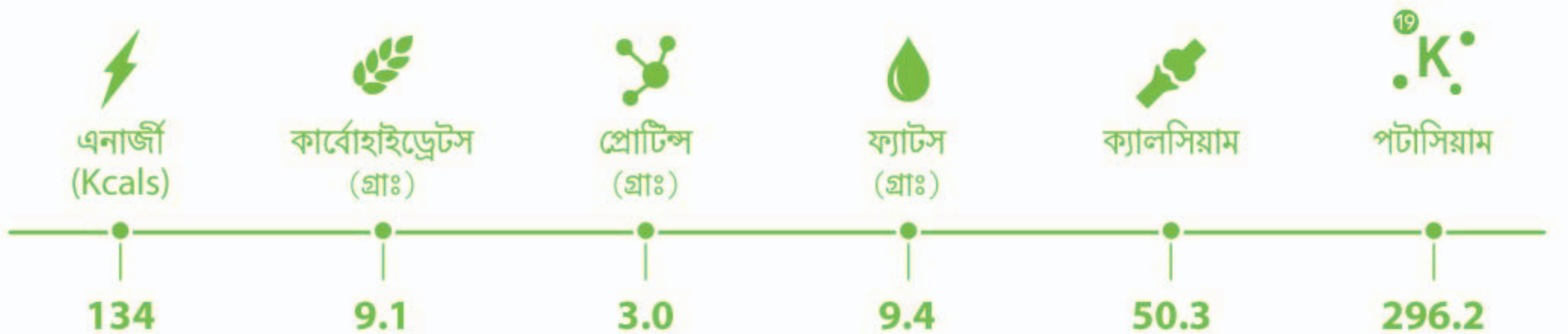
ফ্রেঞ্চ বীন্স (মিহি করে কুঁচনো) - ½ কাপ
ইসাম পাউডার - 1 হাতা
সর্ষে গুঁড়ো - 1 চাচামচ
নারকোল কুড়ো - 1 চাচামচ
তিল দানা - এক চিমটে

পেঁয়াজ - ½ ছোট
স্বাদ মতো লবণ
রসুন - 3-5 কোয়া
ঘী - 1 চাচামচ

পদ্ধতি

- রসুনের কোয়া মিহি করে কুঁচন এবং পেঁয়াজ ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন।
- একটা প্যানে ঘী গরম করুন, কুঁচনো রসুনের অর্ধেকটা দিন এবং অল্প নেড়ে নিন। পেঁয়াজের টুকরোগুলো দিন আর স্বচ্ছ না হওয়া পর্যন্ত রাঁধুন।
- কুঁচনো ফ্রেঞ্চ বীন্স দিয়ে ভাপতে দিন, আধ মালা নারকোল কুড়ো, ইসাম পাউডার দিন আর মেশানোর জন্যে রাঁধুন।
- ঠাণ্ডা হয়ে গেলে, ফ্রেঞ্চ বীন্স এবং নারকোল কুড়োর মিশ্রণ মিক্সারে দিন আর সামান্য চূর্ণ করুন (সামান্য কচকচে রাখুন)।
- একটা প্যানে আধ চাচামচ তেল গরম করুন, কুঁচনো রসুনের বাকী অর্ধেকটা দিন এবং গন্ধ না ছাড়া পর্যন্ত গরম করুন।
- তিল দানা দিন আর সেগুলো ফটফট করতে শুরু করলে, বীন্স-নারকোলের মণ্ড, সর্ষে গুঁড়ো দিন এবং আরো 2-3 মিনিট রাঁধুন।
- প্রয়োজন মতো লবণ দিন এবং মিশিয়ে যেতে আরো এক মিনিট রাঁধুন।
- বাদবাকী নারকোল কুড়ো ওপরে ছড়িয়ে দিন আর পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ[^]



NEW RECIPE

ব্লুবেরী ইসাম স্মুথি



ক্যালসিয়াম হাড়ের বিকাশের জন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ, যেটা শৈশবকালে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পর্যাপ্ত সোডিয়াম শরীরে তরল পদার্থের মাত্রা বজায় রাখা এবং স্নায়ুর ক্রিয়ার জন্যে গুরুত্বপূর্ণ।

বয়স
6
মাস
এবং উর্ধ্বে

উপকরণ

ড্রায়েড ব্লুবেরীজ - 2 টেবিলচামচ

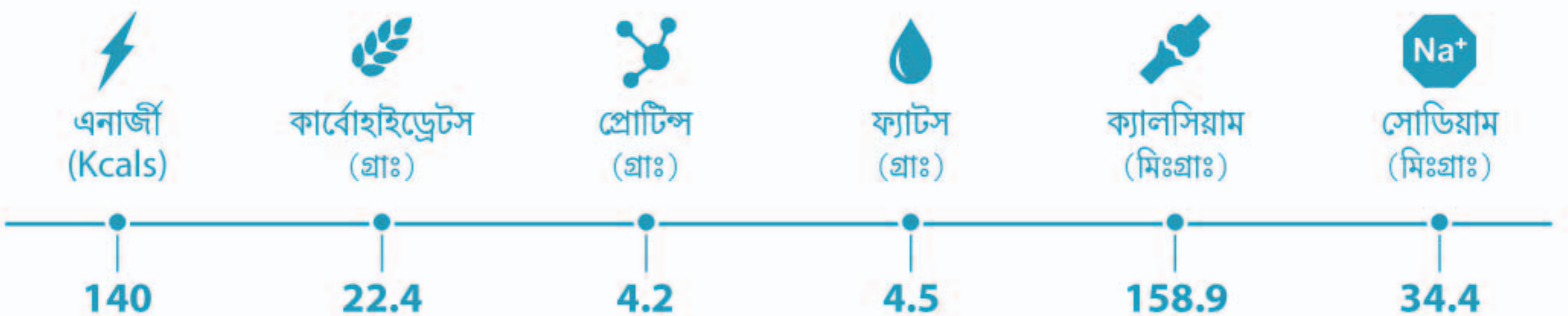
দই - 1/2 কাপ ইসাম - 1

হতা

পদ্ধতি

- প্রায় 2 ঘণ্টা ধরে দইয়ের মধ্যে ড্রায়েড ব্লুবেরীজ ভিজিয়ে রাখুন।
- সমস্ত উপকরণ দিয়ে ভালোভাবে মেশান।
- ফ্রীজে রেখে দিন আর ঠাণ্ডা-ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ[^]



নতুন রসেপি
ডায়রিয়া বা
পেটথারাপের পর





বয়স
6
মাস
এবং উর্কে

ক্যালসিয়াম এবং আয়রণ হলো বাচ্চার বিকাশের একটা গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আয়রণ শরীরের মাধ্যমে পর্যাপ্ত অক্সিজেন প্রবাহের জন্যে এবং মস্তিষ্কের বিকাশের জন্যে প্রয়োজন। হাড়ের বিকাশের জন্যে ক্যালসিয়াম গুরুত্বপূর্ণ, যেটা বাল্যকাল আর শৈশবকালে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। 6 মাস পরবর্তী শিশুদের অন্যান্য সূত্র থেকে আয়রণ দরকার হয়, যেহেতু মাতৃদুগ্ধ অতীব আয়রণ সমৃদ্ধ নয়।

উপকরণ

ডালের জন্যে
মটরশুঁটির দানা - ½ কাপ
ইসাম পাউডার - 1 হাতা
তেজপাতা - 1টা

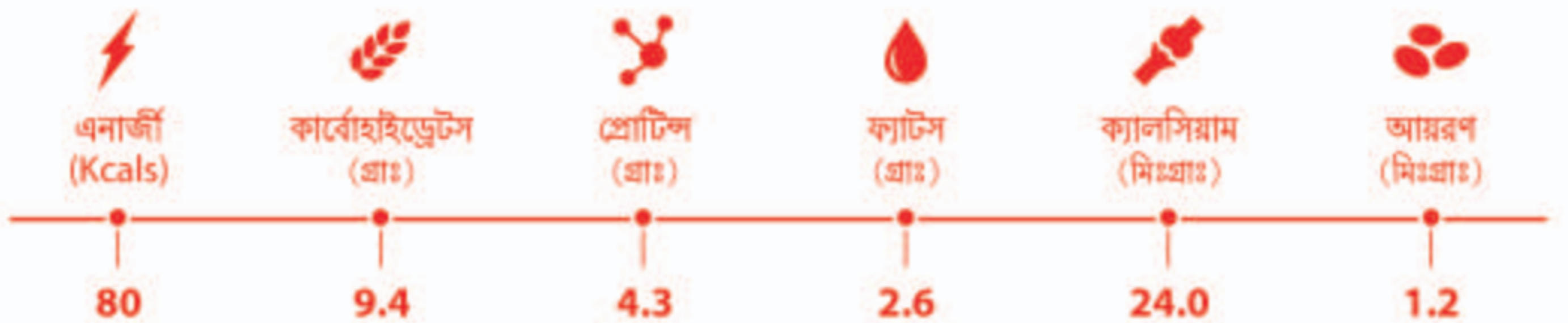
ঘী - ½ চাচামচ
মণ্ডের জন্যে -
হলুদ - ¼ চাচামচ
কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো - ¼ চাচামচ

আদা - 1 সেঃমিঃ টুকরো
জিরে গুঁড়ো - ¼ চাচামচ
গরম মশলা - এক চিমটে
লবণ - স্বাদ মতো

পদ্ধতি

- মটরশুঁটির দানাগুলো নরম না হওয়া পর্যন্ত জলে সেদ্ধ করুন
- মণ্ডের জন্যে, অল্প জল দিয়ে উপরণগুলো মেশান
- একটা প্যানে ঘী গরম করুন।
- তেজপাতা এবং সেদ্ধ মটরশুঁটির দানাগুলো দিন আর সামান্য নেড়ে নিন।
- বানানো মণ্ড, 1 কাপ জল এবং ইসাম পাউডার দিন।
- নাড়তে থাকুন আর 5-10 মিনিট ধরে ফোটান।
- মোলায়েম না হওয়া পর্যন্ত মটরশুঁটির দানাগুলো চটকান।
- ভাতের সঙ্গে গরম-গরম পরিবেশন করুন।

পৌষ্টিক গুণ[^]



চাওলি পাতার পরটা



NEW RECIPE

বয়স

8

মাস

এবং উপরে

ম্যাগনেসিয়াম পরিপাক নিয়ন্ত্রণ করা এবং পুষ্টি বিশেষণ করার দ্বারা শিশুদের মধ্যে এনার্জীর মাত্রা বজায় রাখার জন্যে সাহায্য করে। এটা ম্যাক্রো নিউট্রিয়েন্টসের পরিপাকে একটা সহ কারণ হিসাবে কাজ করে, যেটা শেষ পর্যন্ত শরীরের প্রতি এনার্জী প্রদান করে। আয়রণ শরীরের মাধ্যমে পর্যাপ্ত অক্সিজেন প্রবাহের জন্যে এবং মস্তিষ্কের বিকাশের জন্যে প্রয়োজন।

উপকরণ

নটে শাক - ½ কাপ

হোল হুইট ফ্লাওয়ার - ½ কাপ

রসুন - 2-3 কোয়া স্বাদ মতো লবণ

তেল - 2 চামচ

ইসাম পাউডার - 1 হাতা

হুইট ফ্লাওয়ার - পরটা বেলার জন্যে

পদ্ধতি

- নটে শাক ধুয়ে পরিষ্কার করুন।
- পাতাগুলো একটা নন-স্টিক প্যানে 2 মিনিট নেড়ে নিন।
- ঠাণ্ডা করুন এবং মিল্কারে ঢালুন, 2 টেবিলচামচ জল দিন আর মশু বানান।
- একটা বড় বাটিতে ইসাম পাউডারের সঙ্গে একত্রে সমস্ত উপকরণ একত্রিত করুন আর মেখে তাল বানান।
- এই তালটা 2 ভাগে ভাগ করুন।
- পরটা বেলুন এবং প্যানে সেকেনে নিন, ধারগুলোতে তেল দিন আর উভয় পিঠ সেকেনে নিন।
- রান্নার স্বাদ সেরা লাগে, যদি গরম-গরম পরিবেশিত হয়। হেঁকা লাগা এড়াতে পরিবেশন করার আগে খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

পৌষ্টিক গুণ[^]



এনার্জী
(Kcals)

238



কার্বোহাইড্রেটস
(গ্রাঃ)

29.3



প্রোটিন
(গ্রাঃ)

5.2



ফ্যাটস
(গ্রাঃ)

10.7



ম্যাগনেসিয়াম
(মিঃগ্রাঃ)

73.4



আয়রণ
(মিঃগ্রাঃ)

2.5

NEW RECIPE

বেগুনভাজা



আয়রণ শরীরের মাধ্যমে পর্যাপ্ত অক্সিজেন প্রবাহের জন্যে এবং মস্তিষ্কের বিকাশের জন্যে প্রয়োজন। জিঙ্ক হলো ইমিউনিটি বাড়ানোর জন্যে গুরুত্বপূর্ণ, যেটা সংক্রমণ প্রতিরোধ করে এবং কোষের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

বয়স

8

মাস

এবং উর্কে

উপকরণ

বেগুন - 2 মাঝারি

হলুদ - 1/8 চাচামচ

কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো - 1/2 চাচামচ

ইসাম পাউডার - 1.5 হাতা

স্বাদ মতো লবণ

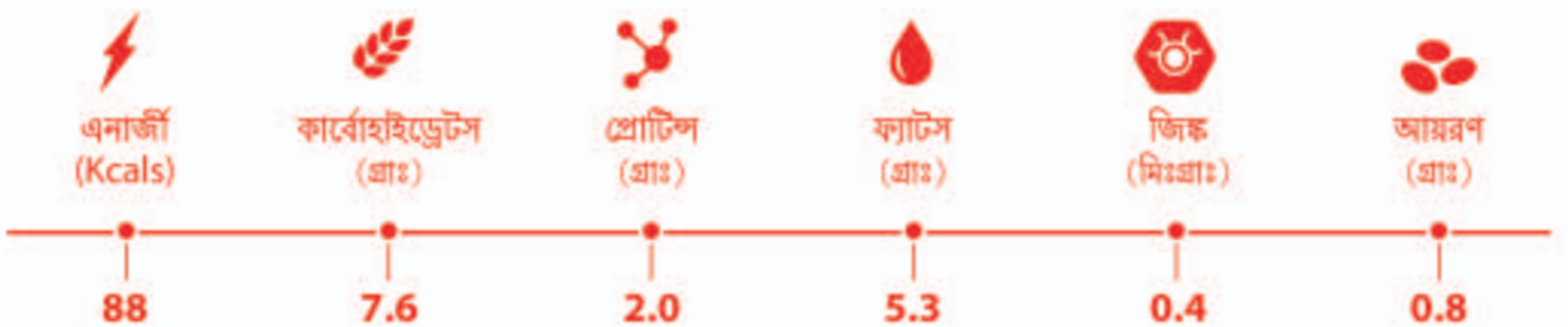
লেবুর রস - 1/2 চাচামচ

তেল - 1 চাচামচ

পদ্ধতি

- বেগুন ধুয়ে নিন আর স্লাইস করুন।
- ঘন মগু বানাতে একটা বড় বাটিতে 2 টেবিলচামচ জলের সঙ্গে একত্রে অন্য সমস্ত উপকরণ একত্রিত করুন।
- বেগুনের স্লাইসগুলো ঘন মগুতে চুবিয়ে প্রলেপ লাগিয়ে নিন।
- একটা নন-স্টিক প্যান গরম করুন, এটাতে আধ চাচামচ তেল ছড়িয়ে দিন, গরম হয়ে গেলে বেগুনের স্লাইসগুলো প্রথমে এক পিঠ আর তারপর বাকী অর্ধেক তেল দিয়ে উল্টো পিঠ ভেজে নিন।
- স্লাইসগুলো মুচমুচে বানাতে টিমে আঁচে রান্না করুন।
- রান্নার স্বাদ সেরা লাগে, যদি গরম-গরম পরিবেশিত হয়। ছেঁকা লাগা এড়াতে পরিবেশন করার আগে খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।

পৌষ্টিক গুণ[^]



* 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