

Easy-n-yummy Recipes for infants

During & Post Diarrhoea

MAHARASHTRA





INDEX

During Diarrhoea

Tomato Pumpkin Soup	02
Shrikhand	03
Rice Bhakri	04

New

During Diarrhoea

Stew Apple	10
Alu chi bhaji	11
Sol kadhi	12

Post Diarrhoea

Thalipeeth	06
Pitla	07
Matha Chi Bhaji	08

New

Post Diarrhoea

Kothimbir wadi	14
Sabudana khichdi	15
Vatana usal	16

During Diarrhoea



Tomato Pumpkin Soup



Age group
8
months
onwards

Tomato pumpkin soup is an easy and nutritious recipe. It contains Vitamin A in the form of beta carotene and lycopene as an antioxidant which helps in building the immunity of the infant right from an early age and supports healthy vision.* This can be had at any time of the day.

INGREDIENTS

Tomato - 1 big

Pumpkin - 1 small piece

Onion - ½ small

Easum powder - 2 scoops

Salt - As per taste

Basil leaves - 1 no.

Black pepper powder - a pinch (optional)

METHOD

- Cut the vegetable into small pieces.
- Add enough water to cover the vegetables and pressure cook it for 3 whistles.
- Wait for the pressure cooker to cool down, open the lid and let the vegetables cool slightly.
- Blend all the vegetables using a blender, make sure there are no lumps remaining.
- Add the Easum powder to the soup and boil it for 3-4 minutes. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Shrikhand



Age group

7

months
onwards

Shrikhand is prepared during festivals or occasions. Curd is a great source of calcium, potassium, phosphorus and B-complex. It also contains easily digestible proteins and probiotics which helps in keeping the gut healthy. It is rich in energy and simply delicious.#

INGREDIENTS

Curd - 1 cup

Easum powder - 1.5 scoop

Cardamom powder - a pinch

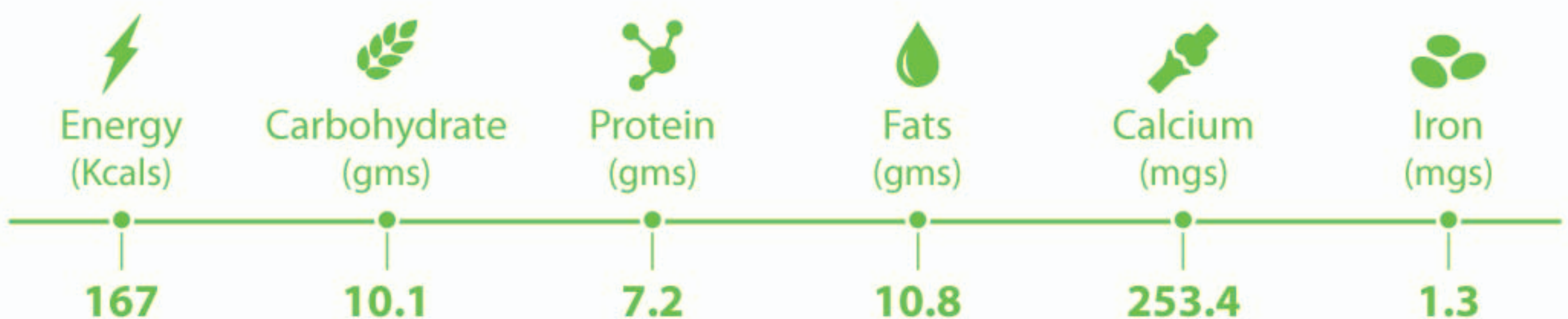
Almonds - 4 no.

Pistachios - 8 no.

METHOD

- Tie the curd in a muslin cloth and let the water drip for at least half an hour.
- Once the water is drained, take the hung curd and whip it nicely. Once soft, add the Easum powder and whip it slightly.
- Add the cardamom powder and nicely blend all the ingredients. Do not over blend it, or else the water will start coming out.
- Add the finely chopped nuts, refrigerate it and serve chilled.

NUTRITIONAL VALUE#



Rice Bhakri



Age group
10
months and
above

Rice bhakri is a Maharashtrian flat bread made using rice flour. It is made with minimal ingredients and is quick to make. Rice flour is easy to digest and rich in carbohydrates, energy and B-complex vitamins.# Rice bhakris are very soft and can be had during lunch or dinner.

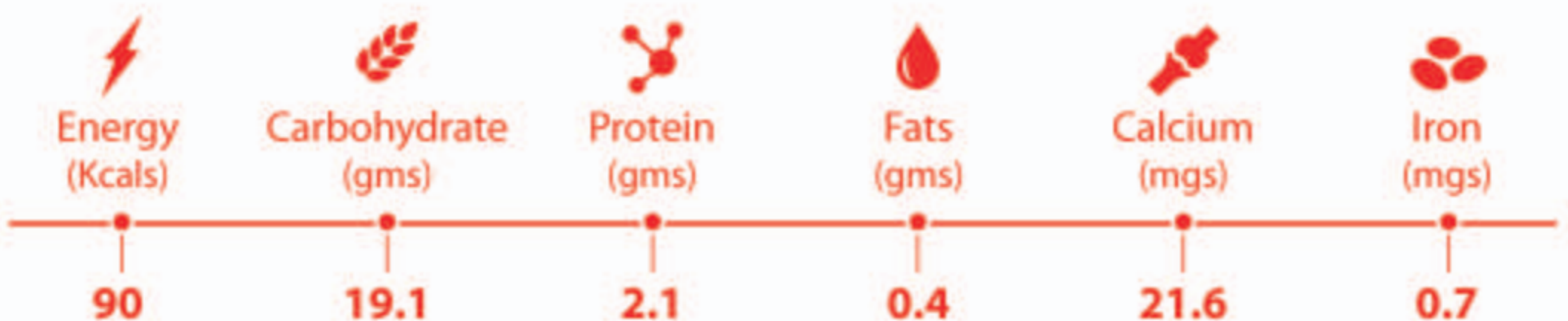
INGREDIENTS

Easum powder - 2 scoops
Rice flour - 1 ½ tbsp
Salt - a pinch

METHOD

- Heat ½ cup water in a pan and let it boil.
- Once the water boils, add the Easum powder and rice flour and cover it up for 15 minutes.
- Knead the dough gently and divide into 3 portions.
- Roll the dough into a circle like a chapati (It will be thicker than chapati).
- Heat a tava and roast the bhakri on both sides. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Post Diarrhoea



Thalipeeth



Age group
12
months and
above

A traditional Maharashtrian roti which includes a combination of millet flours. Millets are great for infants as they are rich in carbohydrates, B-vitamins, magnesium and potassium.# It can be consumed for lunch or dinner.

INGREDIENTS

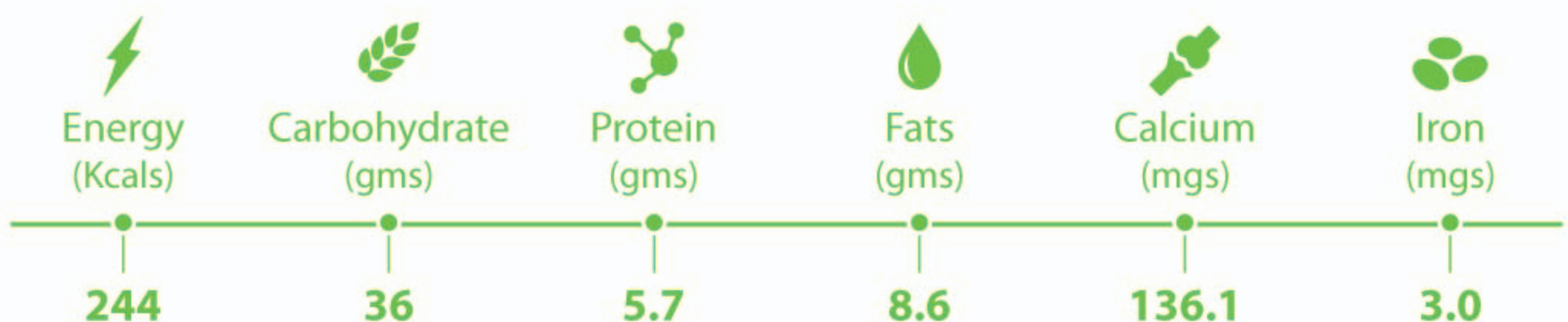
Ragi flour - 1 tbsp
Bajra flour - 1 tbsp
Easum powder - 2 scoops
Whole wheat flour - 1 tbsp
Onion - 1 big

Coriander (Finely chopped) - 1 cup
Turmeric powder - a pinch
Kashmiri chilli powder - ¼ tsp (optional)
Salt - as per taste
Oil - for roasting

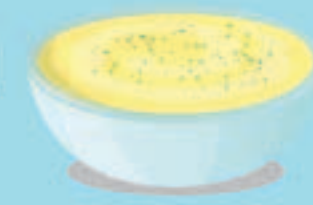
METHOD

- Mix all the dry ingredients together in a bowl, add finely chopped onion and coriander.
- Add little water and knead a soft dough. Make equal sized balls.
- Take some dry wheat flour and start rolling thalipeeth like chapatis. They have to be smaller and thicker than the chapatis.
- Once done, heat a tava, roast the thalipeeth on both sides by applying oil. Roast till slightly crisp and brownish on both sides. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Pitla



Age group

8

months and above

Pitla is a recipe with many flavours, easy to consume and digest. The addition of garlic helps to enhance the flavour and provide immunity to the infant.* This can be given during lunch or dinner meals.

INGREDIENTS

Easum powder - 4 scoops
Oil - 1 tsp
Crushed garlic - ½ tsp
Jeera - ¼ tsp

Curry leaves - 1-2 no.
Onion (Finely chopped)
- ½ small
Turmeric powder - ¼ tsp

Coriander
(Finely chopped)
- 1 tbsp
Salt - as per taste

METHOD

- Combine the Easum powder with water to make a thick paste. Mix it adequately so that there are no lumps.
- Heat oil in a pan, add crushed garlic and saute it slightly. Add jeera and curry leaves and let it splutter.
- Add the finely chopped onion and saute till they are slightly transparent.
- Then add the Easum mixture, turmeric powder, coriander and salt and keep mixing well.
- Cook for a minute. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Matha Chi Bhaji



Age group
12
months and
above

Combination of chawli and moong helps provide an excellent combination of fiber and proteins.

This recipe is also rich in B soluble vitamins because of green leafy vegetable and pulses. You can use spinach or any green leafy vegetable in place of chawli as per the availability.* This recipe can be consumed during lunch or dinner.

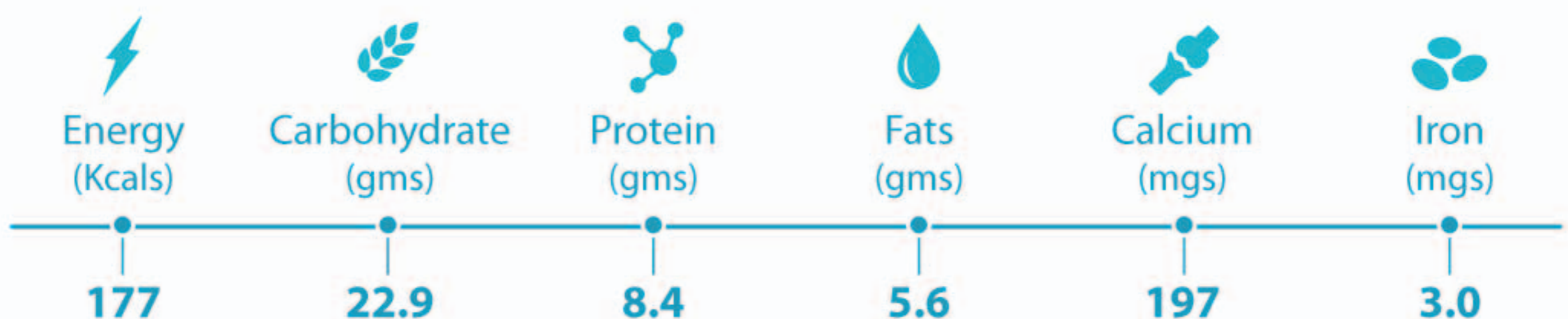
INGREDIENTS

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| Chawli bhaji - 50 gms | Chilli powder - a pinch (optional) | Easum powder - 1 scoop |
| Moong - 1/8 cup | Asafoetida - a pinch | Coriander leaves - 1 sprigs per taste |
| Oil - 1 tsp | Garlic paste - 1/4 tsp | Salt - as per taste |
| Mustard seeds (Rai) - 10 gms | Onion - 1/2 small | |
| Turmeric powder - a pinch | Easum powder - 1 scoop | |
| Chilli powder - a pinch (optional) | | |

METHOD

- Soak the moong in water for 4-6 hours.
- Clean and wash the chawli bhaji.
- Heat oil in a kadhai, add Mustard seeds and let it crackle.
- Add turmeric powder, chilli powder, asafoetida, garlic paste and saute it slightly.
- Add the chopped onions and saute for 2 minutes till the onions are slightly pinkish.
- Then add the washed chawli leaves, sprouted moong and saute for 2 minutes.
- Add enough water to cover the vegetables, add salt and let it cook covered for 8-10 minutes or till the moong is cooked. Keep stirring it occasionally to avoid sticking at the bottom at the pan.
- Add Easum powder, coriander leaves, stir and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



NEW RECIPE
During Diarrhoea



Stew Apple



NEW
RECIPE

Age group

7

months
onwards

Healthy potassium levels help in maintaining fluid balance in the body, healthy kidney function and muscle mass. Calcium is important for development of bones which is crucial in infancy and childhood.

INGREDIENTS

Apple – 1 no.

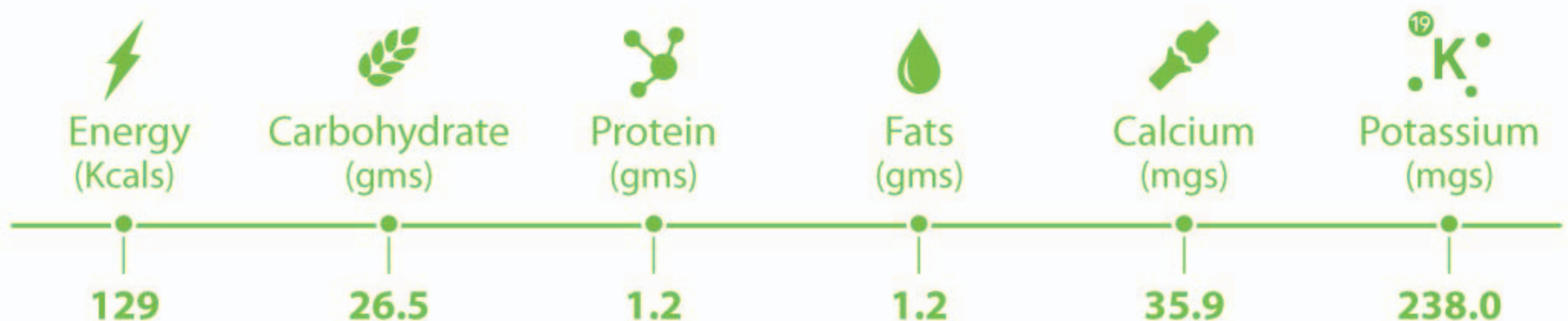
Easum powder – 1 scoop

Cinnamon – 1 small stick

METHOD

- Wash and peel the apple.
- Cut the apple into thin slices. Fill water in a pan, keep a sieve over it (The water level should be lower than the sieve) and place the apple pieces along with a small stick of cinnamon on the sieve. Cover the vessel with a plate.
- Let it steam till the apple becomes soft.
- Remove from the gas and sprinkle Easum powder over it. The recipe tastes best, if served warm. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE[^]





Healthy potassium levels help in maintaining fluid balance in the body, healthy kidney function and muscle mass. Iron is required for adequate oxygen flow through the body, and for brain development.



INGREDIENTS

Colocassia leaves
(Alu che paan) –
2 big leaves
Methi seeds – ¼ tsp

Grated Coconut – 1 tbsp
Tamarind pulp – 3 tbsps
Ghee – 1 tsp
Rai – ¼ tsp

Jeera – ¼ tsp
Hing – a pinch
Curry leaves – 2-3 sprigs
Easum powder – 2 scoops

METHOD

- Mix tamarind pulp with water and wash the alu leaves with the water. Then puree the leaves using 2 tbsps plain water.
- Crush the peanuts and grate coconut.
- Heat ghee in a pan, once heated, add chana dal, methi seeds, hing, rai, jeera and let them crackle.
- Then, add the pureed alu leaves and let it boil for 2-3 minutes.
- Add the crushed peanuts, grated coconut. Add the Easum powder, mix well and let it cook till it thickens.
- Add salt, turmeric powder and let it boil for 2-3 minutes. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Sol kadhi



NEW
RECIPE

Age group
6
months and
above

Healthy potassium levels help in maintaining fluid balance in the body, healthy kidney function and muscle mass. Adequate Sodium is important in the body for maintaining fluid balance and nerve function.

INGREDIENTS

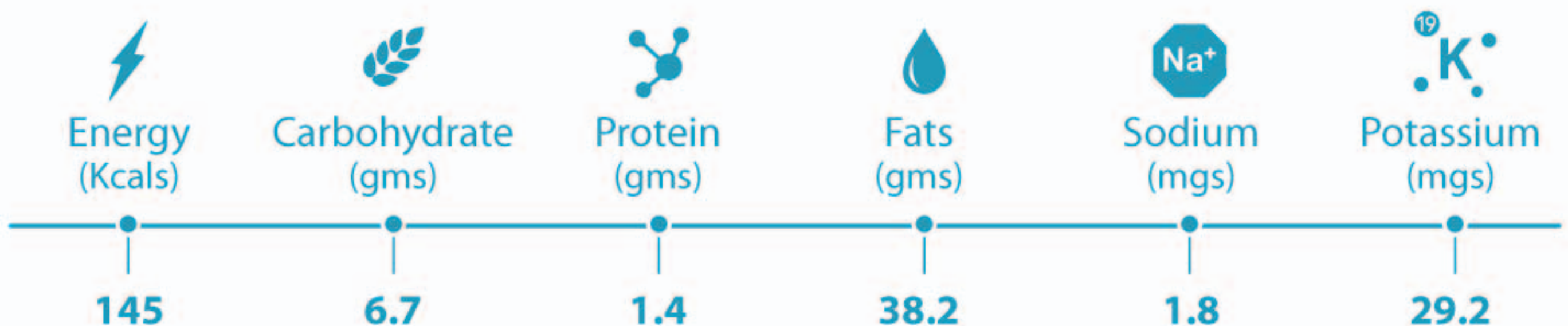
Coconut milk – ½ cup
Kokum juice – ¼ cup
Easum powder – 1 scoop
Ghee – ½ tsp

Curry leaves – 1-2 no.
Jeera – 1 pinch
Rai – ¼ tsp
Hing – a pinch

METHOD

- Take kokum fruit and soak it in water for 3-4 hours and strain the juice using a cloth. Mix the kokam juice, coconut milk and Easum powder.
- Heat ghee in a kadhi, once heated, add hing, curry leaves, jeera and rai. Once it splutters, add it to the coconut, kokum and Easum mixture.
- It is ready to serve.

NUTRITIONAL VALUE[^]



NEW RECIPE
Post Diarrhoea



Kothimbir wadi



**NEW
NEW
RECIPE**

Age group
8
months and
above

Calcium is important for development of bones which is crucial in childhood. Magnesium helps in maintaining the energy levels in children by regulating the digestion and absorption of nutrients. It acts as a co-factor in digestion of carbohydrate, protein and fat which ultimately provides energy to the body.

INGREDIENTS

Easum powder – 5 scoops
Besan (chana flour) – 2 tsps
Coriander – 1 cup

Salt – as per taste
Garam masala powder – a pinch

METHOD

- Wash, clean and chop the coriander leaves.
- Mix Easum powder, besan, chopped coriander, salt and garam masala and water and mix well.
- Ensure that no lumps are formed, and the mixture should be of a thick consistency batter.
- Grease a small plate with ghee and pour the batter in the plate.
- Steam the kothimbir wadi batter by using a bigger vessel filled with water. Check after 5-7 minutes, by inserting a tooth pick in the batter, no batter should stick to the tooth pick.
- Once done, cut into square pieces and serve.
(Kothimbir wadi can also be fried after the steaming procedure).

NUTRITIONAL VALUE[^]



Sabudana khichdi



Zinc is important for boosting immunity which prevents infections and helps in cell growth. Healthy potassium levels help in maintaining fluid balance in the body, healthy kidney function and muscle mass

Age group
8
months and above

INGREDIENTS

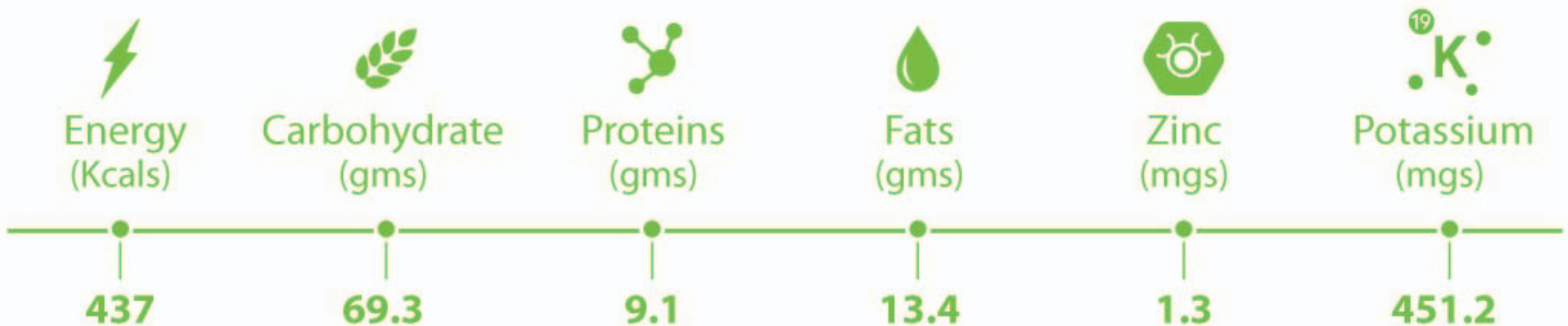
Sabudāna – 1/3 cup
Ghee – 1 tsp
Potato – 1 medium

Peanut powder – 2 tbsps
Easum powder – 1 tsp
Salt – as per taste –
Jeera – 1/4 tsp

METHOD

- Soak the sabudana overnight with just enough water to cover the sabudana.
- Boil the potato, peel and dice.
- Roast the peanuts and crush them in a blender. Do not over mash it as they may start releasing oil.
- Remove the water from the sabudana and drain them.
- Heat ghee in a pan, once heated, add jeera and let it crackle. Add the diced potatoes and let it cook for 2 minutes while mixing it.
- Add the drained sabudana and salt and mix well.
- Cook for 3-5 minutes (or till the sabudana appear transparent) more while mixing it. Make sure it does not stick to the pan.
- Add the peanut powder, mix well and serve with curd.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Vatana usal



NEW
RECIPE

Age group
10
months and
above

Healthy potassium levels help in maintaining fluid balance in the body, healthy kidney function and muscle mass. Calcium is important for development of bones which is crucial in infancy and childhood.

INGREDIENTS

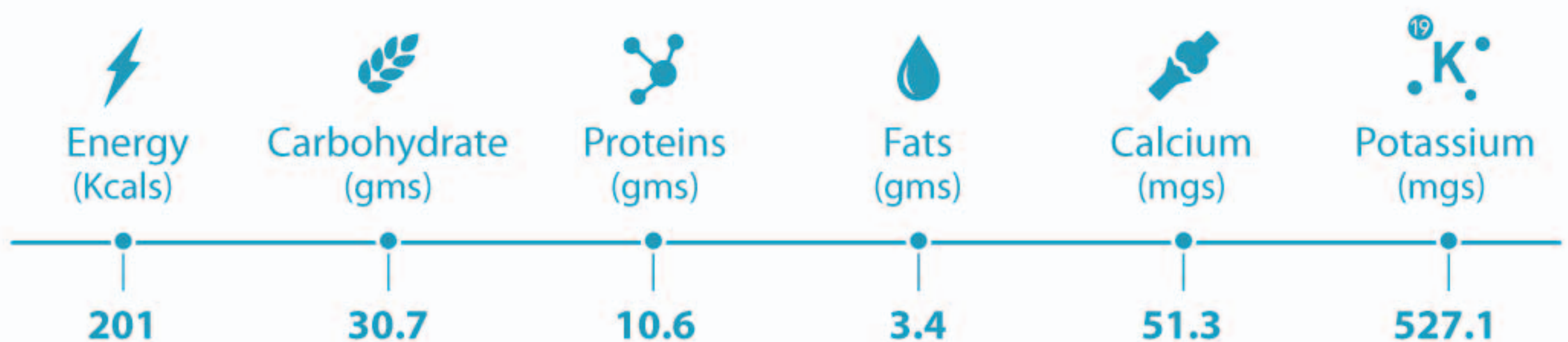
White vatana – ¼ cup
Ghee – ½ tsp
Onion – 1 small
Garlic – 1-2 no.
Easum powder – ½ scoop

Lemon juice – ½ tsp
Salt – as per taste
Red chilli powder – a pinch
Coriander leaves – few sprigs

METHOD

- Soak the vatana overnight in water.
- Boil the soaked vatana in a pressure cooker.
- Finely chop onion and garlic.
- Heat ghee in a kadhai, add finely chopped onion and garlic and roast it well.
- Add the masalas, boiled vatana, Easum powder and water and let it come to a boil for 5-7 minutes.
- Switch off the gas, add the lemon juice and finely chopped coriander and serve with steam rice.

NUTRITIONAL VALUE[^]





अनुक्रमणिका

अतिसारादरम्यान

टोमॅटो भोपळा सूप	19
श्रीखंड	20
तांदळाची भाकरी	21

New

अतिसारादरम्यान

स्ट्यू अॅपल	27
अळुची भाजी	28
सोल कढी	29

अतिसारापश्चात

थालीपीठ	23
पिठले	24
माठाची भाजी	25

New

अतिसारापश्चात

कोथिंबीर वडी	31
साबुदाण्याची खिचडी	32
वाटाण्याची उसळ	33

अतिसारादरम्यान



टोमॅटो भोपळा सूप



वयोगट:
8
महिने
वयापासून पुढे

टोमॅटो भोपळा सूप हा एक सोपा व पोषक पदार्थ आहे. यामध्ये बीटा कॅरोटीनच्या स्वरूपामध्ये ए जीवनसत्त्व असते आणि लायकोपीनच्या स्वरूपात अॅन्टीऑक्सिडन्ट असते जे बाळामध्ये अगदी लहानपणापासून रोगप्रतिकारशक्ती विकसित होण्यास आणि त्याला निरोगी दृष्टी मिळण्यास मदत करते.* दिवसातील कोणत्याही वेळी हे खाता येऊ शकते.

जिन्नस

टोमॅटो - 1 मोठा

भोपळा - 1 छोटा तुकडा

कांदा - ½ छोटा

ईसम पावडर - 2 स्कूप

मीठ - चवीप्रमाणे

तुळशीची पाने - 1 नग

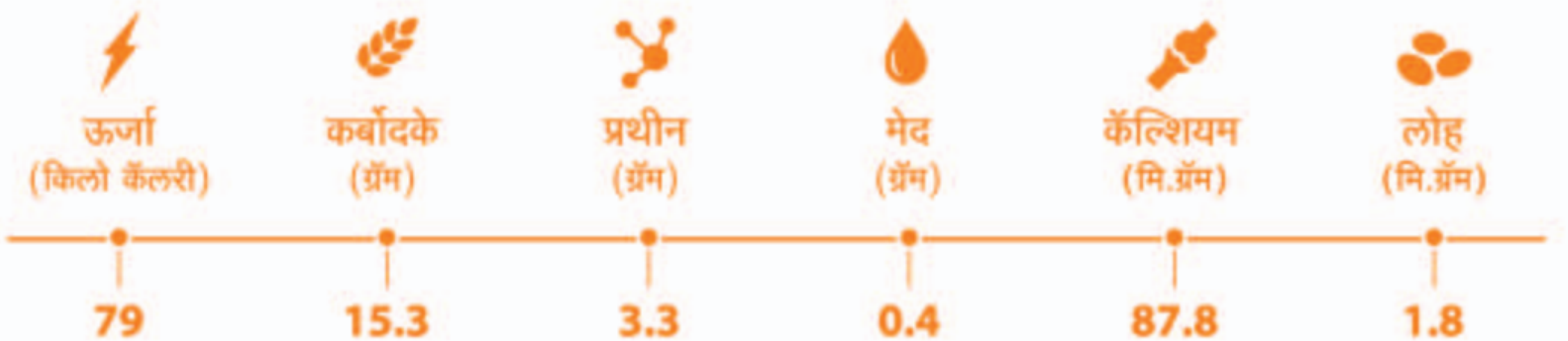
काळी मिरी पावडर -

चिमूटभर (वैकल्पिक)

कृती

- भाजीचे छोटे तुकडे करा.
- भाजी पाण्यात पूर्णतः भिजतील इतके पाणी ओता आणि 3 शिट्या काढून हे मिश्रण प्रेशर कुक करा.
- प्रेसर कुकर थंड होण्याची वाट पहा, झाकण उघडा आणि भाज्या थोड्या थंड होऊ द्या.
- ब्लेंडरचा वापर करून सर्व भाज्या मिसळा, मिश्रणामध्ये भाज्यांच्या गुठळ्या शिल्लक नाहित याची खात्री करा.
- सूपमध्ये ईसम पावडर टाका आणि मिश्रण 3-4 मिनिटे उकळा, ही पाककृती गरमागरम वाढल्यावर सर्वात छान लागते. भाजू नये ह्यासाठी पदार्थ वाढण्यापूर्वी किती गरम आहे हे तपासा.

पोषण मूल्य#



श्रीखंड



श्रीखंड हे सणासुदीच्या दरम्यान किंवा विशेष प्रसंगांमध्ये तयार करण्यात येते. दही हा कॅल्शियम, पोटॅशियम, फॉस्फरस आणि बी-कॉम्प्लेक्स यांचा उत्तम स्रोत आहे. यामध्ये सहजपणे पचणारी प्रथिने व प्रोबायोटिक्स असतात ज्यामुळे आतडे निरोगी राहण्यास मदत होते. ते ऊर्जेने समृद्ध व अत्यंत स्वादिष्ट असते. #

जिन्नस

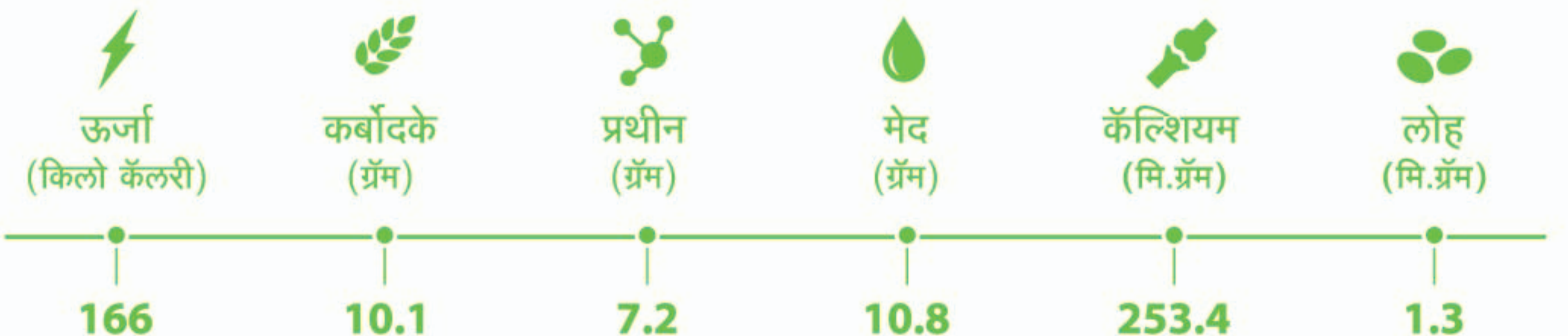
दही - 1 कप
ईसम पावडर - 1.5 स्कूप

वेलची पावडर - चिमूटभर
बदाम - 4 नग
पिस्ता - 8 नग

कृती

- एका मलमलीच्या कपड्यामध्ये दही ओतून कपडा बांधून ठेवा आणि त्यामधून किमान अर्धा तास पाणी पडू द्या.
- पाणी निघून गेल्यानंतर, ते हंग कर्ड घ्या आणि व्यवस्थित घोटून घ्या. ते मऊसूद झाल्यावर, त्यामध्ये ईसम पावडर टाका आणि मिश्रण थोडेसे घोटून घ्या.
- त्यात वेलची पावडर टाका आणि सर्व जिन्नस व्यवस्थित ब्लेंड करून घ्या (मिसळून घ्या). ते खूप अधिक ब्लेंड करून घ्या, अन्यथा पाणी बाहेर येण्यास सुरुवात होईल.
- बारीक चिरलेले काजू घाला, ते थंड करा आणि थंडगार सर्व्ह करा.

पोषण मूल्य#



तांदळाची भाकरी



तांदळाची भाकरी म्हणजे तांदळाच्या पिठाचा वापर करून तयार केलेला एक महाराष्ट्रीय पद्धतीचा सपाट ब्रेड असतो. ही भाकरी तयार करण्यासाठी खूप कमी जिन्नस लागतात व ती तयार करणे सोपे असते. तांदळाचे पीठ पचायला सुलभ असते आणि ते कर्बोदके, ऊर्जा आणि बी-कॉम्प्लेक्स जीवनसत्त्वे यांनी समृद्ध असते. तांदळाची भाकरी अत्यंत मऊ असते आणि ती दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणामध्ये खाता येऊ शकते.

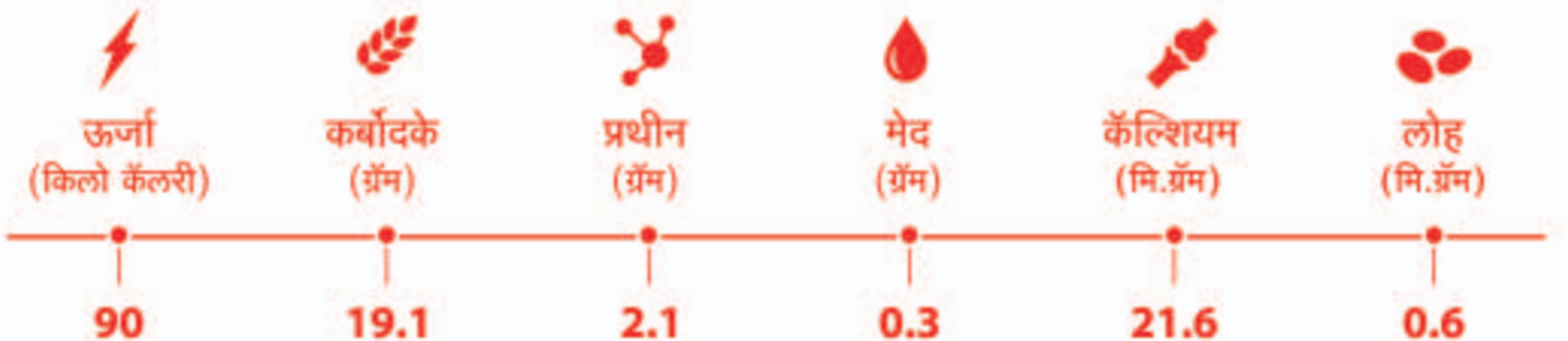
जिन्नस

ईसम पावडर - 2 स्कूप्स
तांदळाचे पीठ - 1 ½ tbsp
मीठ - एक चिमूट

कृती

- पॅनवर ½ कप पाणी गरम करा आणि ते उकळू द्या.
- पाणी उकळू लागल्यावर, त्यामध्ये ईसम पावडर टाका व तांदळाचे पीठ टाका आणि ते 15 मिनिटे झाकून ठेवा.
- कणीक सावकाशपणे मळा आणि त्याची 3 भागांमध्ये विभागणी करा.
- चपातीसारखी गोलाकार होईल अशा प्रकारे कणकेची गोलाकार भाकरी तयार करा (चपातीपेक्षा जाड असेल).
- तवा गरम करा आणि दोन्ही बाजूंनी भाकरी भाजून घ्या. ही पाककृती गरमागरम वाढल्यावर सर्वात छान लागते. भाजू नये ह्यासाठी पदार्थ वाढण्यापूर्वी किती गरम आहे हे तपासा.

पोषण मूल्य#



अतिसारापश्चात्



थालीपीठ



वयोगट:
12
महिने आणि
त्यावरील वय

एक पारंपरिक महाराष्ट्रीय चपाती (रोटी) ज्यामध्ये मिलेट (ज्वारी, बाजरीसारखे तृणधान्यांच्या) पिठाचा मिलाप केलेला असतो. मिलेट्स हे कर्बोदके, बी-जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम यांनी समृद्ध असल्याने बालकांसाठी ते एक उत्तम खाद्य असते.* दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणामध्ये हे थालीपीठ खाता येऊ शकते.

जिन्नस

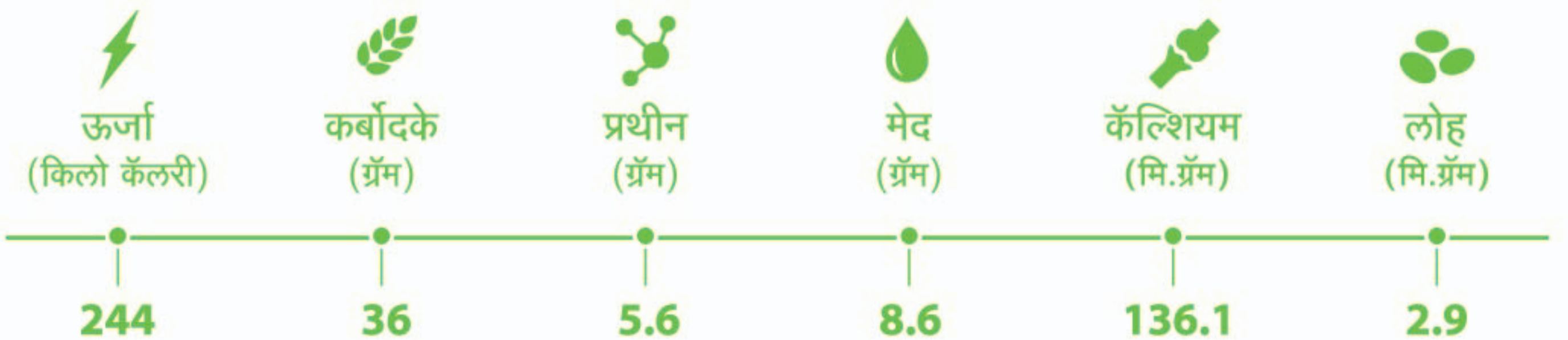
तांदळाचे पीठ - 1 tbsp
बाजरीचे पीठ - 1 tbsp
ईसम पावडर - 2 स्कूप्स
होल व्हीट पीठ - 1 tbsp
कांदा - 1 मोठा

कोथिंबीर (बारीक चिरलेली) - 1 कप
हळद पावडर - चिमूटभर
काश्मिरी मिरची पावडर - ¼ tsp (वैकल्पिक)
मीठ - चवीप्रमाणे
तेल - भाजण्यासाठी

कृती

- सर्व कोरडे जिन्नस एका बाउलमध्ये मिश्र करा, त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा व कोथिंबीर टाका.
- थोडेसे पाणी मिसळा आणि मऊ कणीक मळा. समान आकारचे बॉल्स तयार करा.
- थोडेसे कोरडे पीठ घ्या आणि चपातीसारखे गोल थालीपीठ तयार करा. ते चपातीपेक्षा थोडे छोटे आणि थोडे अधिक जाड असायला हवे.
- एकदा तयार झाल्यावर, तवा गरम करा, तेल लावून दोन्ही बाजूंना थालीपीठ भाजा. थालीपीठ थोडेसे कुरकुरीत होईपर्यंत आणि दोन्ही बाजूंना तपकिरी होईपर्यंत भाजा. गरमागरम सर्व्ह करा. ही पाककृती गरमागरम वाढल्यावर सर्वात छान लागते. भाजू नये ह्यासाठी पदार्थ वाढण्यापूर्वी किती गरम आहे हे तपासा.

पोषण मूल्य#



पिठले



पिठले हा अनेक स्वादांनी युक्त असा पदार्थ आहे, तो खाण्यास व पचण्यास सुलभ आहे. यामध्ये लसूण टाकल्याने पदार्थाच्या स्वादामध्ये उत्कृष्ट भर पडते आणि बाळाला रोगप्रतिकारकशक्ती प्राप्त होते.* हा पदार्थ दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणामध्ये खाता येऊ शकतो.

वयोगट:

8

महिने आणि
त्यावरील वय

जिन्नस

ईसम पावडर - 4 स्कूप्स
तेल - 1 tsp
बारीक केलेली लसूण - ½ tsp
जीरा - ¼ tsp

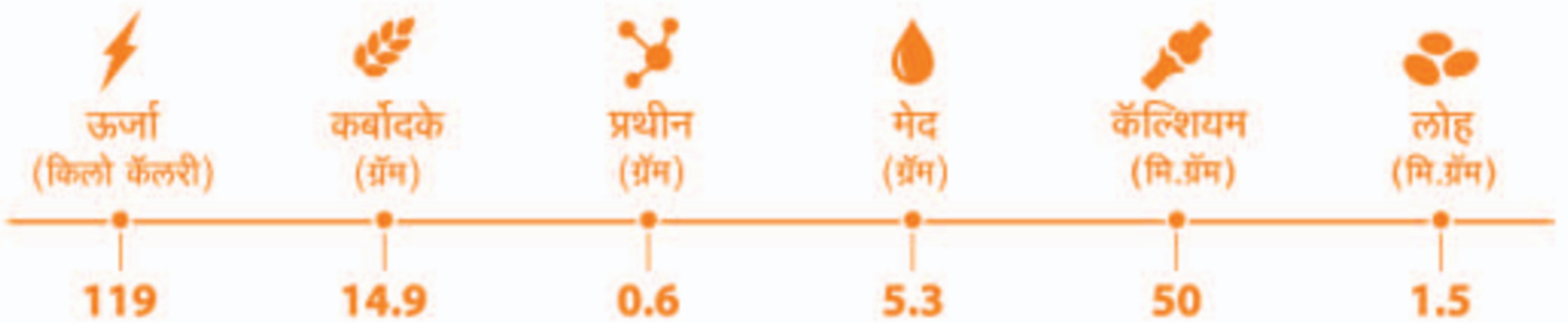
कडीपत्याची पाने - 1-2 नग
कांदा (बारीक चिरलेला)
- ½ छोटा
हळद पावडर - ¼ tsp

कोथिंबीर
(बारीक चिरलेली)
- 1 tbsp
मीठ - चवीप्रमाणे

कृती

- जाड पेस्ट तयार करण्यासाठी पाण्यामध्ये ईसम पावडर मिसळा. हे मिश्रण व्यवस्थित मिसळा जेणेकरून त्यामध्ये कोणत्याही गुठळ्या राहणार नाहीत.
- पॅनमध्ये तेल गरम करा, आले ठेचून टाका आणि ते थोडेसे परतून घ्या. जीरा व कोथिंबीरीची पाने टाका आणि ते थोडेसे तडतडू द्या.
- त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा टाका आणि तो थोडासा पारदर्शक होईपर्यंत ते परता.
- त्यानंतर ईसम मिश्रण, हळद पावडर, कोथिंबीर टाका व मीठ टाका आणि ते व्यवस्थित मिसळत रहा.
- एक मिनिटभर शिजवा. ही पाककृती गरमागरम वाढल्यावर सर्वात छान लागते. भाजू नये ह्यासाठी पदार्थ वाढण्यापूर्वी किती गरम आहे हे तपासा.

पोषण मूल्य#



माठाची भाजी



वयोगटः

12

महिने आणि
त्यावरील वय

चवळी व मूग यांच्या संयोगाने तंतूमय पदार्थ व प्रथिने यांचा उत्तम मिलाप प्राप्त होतो. या पदार्थांमध्ये हिरव्या पालेभाज्या व डाळी समाविष्ट असल्याने तो बी विद्राव्य (सोल्युबल) जीवनसत्त्वांनी अत्यंत समृद्ध असतो. तुम्ही उपलब्धतेनुसार चवळीच्या जागी पालक किंवा कोणत्याही हिरव्या पालेभाज्यांचा वापर करू शकता.* हा पदार्थ दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणामध्ये खाता येऊ शकतो.

जिन्नस

चवळीची भाजी - 50 ग्रॅम
मूग - 1/8 कप
तेल - 1 tsp
मोहरीच्या बिया (राई) - 10 ग्रॅम
हळद पावडर - चिमूटभर

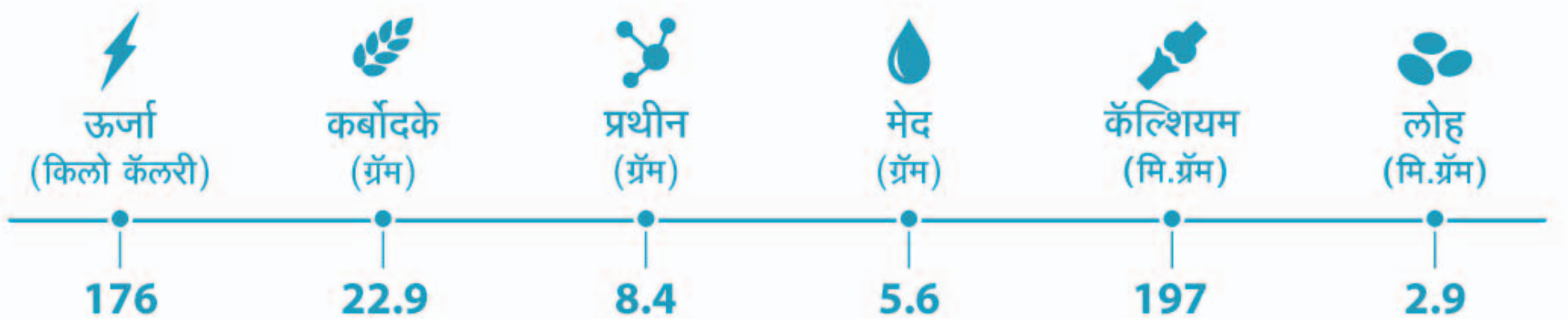
मिरची पावडर -
चिमूटभर (वैकल्पिक)
हिंग - चिमूटभर
लसूण पेस्ट - 1/4 tsp
कांदा - 1/2 छोटा

ईसम पावडर -
1 स्कूप
मीठ - चवीप्रमाणे
कोथिंबीर - 1 स्प्रिंग

कृती

- 4-6 तास पाण्यामध्ये मूग भिजवून ठेवा.
- चवळीची भाजी धुऊन घ्या व स्वच्छ करा.
- कढईमध्ये तेल गरम करा, मोहरीचे दाणे त्यामध्ये टाका व त्याला फोडणी द्या.
- हळद पावडर, मिरची पावडर, हिंग, लसूण पेस्ट टाका आणि ते थोड्या तेलात परतून घ्या.
- चिरलेले कांदा टाका आणि कांदे थोडेसे गुलाबी होईपर्यंत ते 2 मिनिटे थोड्या तेलात परता.
- त्यामध्ये धुतलेली चवळीची पाने, मोड आलेले मूग टाका आणि 2 मिनिटे परता.
- भाज्या पाण्यात पूर्णतः भिजतील इतके पाणी ओता, आणि मीठ टाका, आणि हे मिश्रण 8-10 मिनिटे किंवा मूग पूर्णतः शिजेपर्यंत झाकून शिजू द्या. पॅनच्या तळाला मिश्रण चिकटू नये यासाठी अधूनमधून मिश्रण हलवत रहा.
- ईसम पावडर, कोथिंबीरीची पाने टाका, मिश्रण हलवा व गरमागरम सर्व्ह करा.

पोषण मूल्य#



नवीन पाककृती अतिसारादरम्यान



स्ट्यू अपल



NEW
RECIPE

Age group

6

months and
above

पोटॅशियमच्या आरोग्यदायी पातळ्या शरीरातील द्रव समतोल राखण्यास, मूत्रपिंडाची क्रिया निरोगीपणे होण्यास आणि स्नायूंचे वस्तुमान जपण्यास मदत करतात. कॅल्शियम हाडांच्या विकासासाठी महत्त्वाचे असते जे अर्भकावस्थेत आणि बालपणात अत्यावश्यक असते.

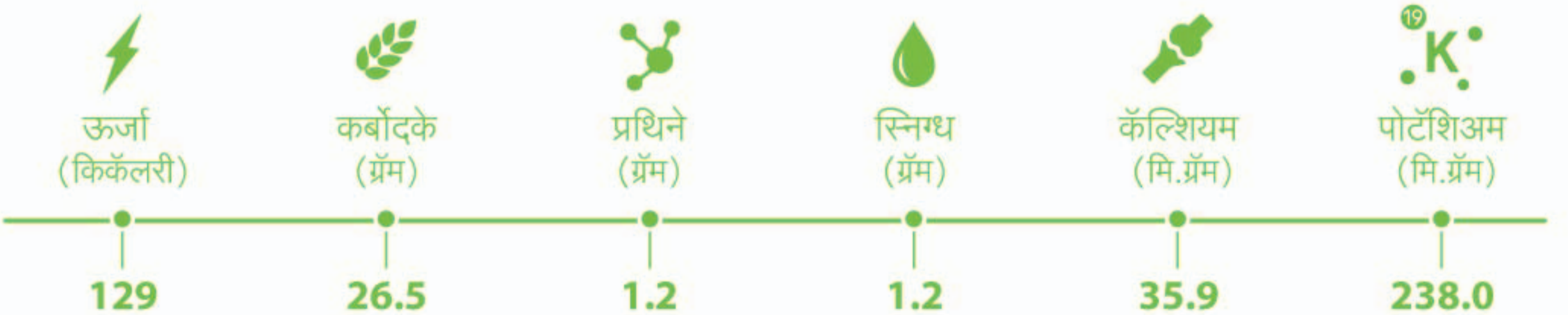
जिन्नस

- सफरचंद - 1 नग
- ईसम पावडर - 1 स्कूप
- दालचिनी - 1 छोटी काडी

कृती

- सफरचंद धुवून आणि सोलून घ्या.
- सफरचंदाचे पातळ काप करा. एका तब्यामध्ये पाणी भरा, त्यावर चाळणी ठेवा (पाण्याची पातळी चाळणीहून कमी असावी) आणि सफरचंदाचे काप दालचिनीच्या छोट्या काडीबरोबर चाळणीवर ठेवा. भांड्यावर झाकण ठेवा.
- सफरचंद मऊ होईपर्यंत वाफवा.
- गॅसवरून काढा आणि ईसम पावडर पेरा व गरम असताना वाढा. ही पाककृती गरमागरम वाढल्यावर सर्वात छान लागते. भाजू नये ह्यासाठी पदार्थ वाढण्यापूर्वी किती गरम आहे हे तपासा.

पोषण मूल्य[^]





वयोगट:

8

महिने वयापासून
पुढे

जिन्नस

कोलोकेशिया पाने (अळुची पाने) - 2 मोठी पाने
मेथीचे दाणे - ¼ चमचा
शेंगदाणे - 2 चमचा

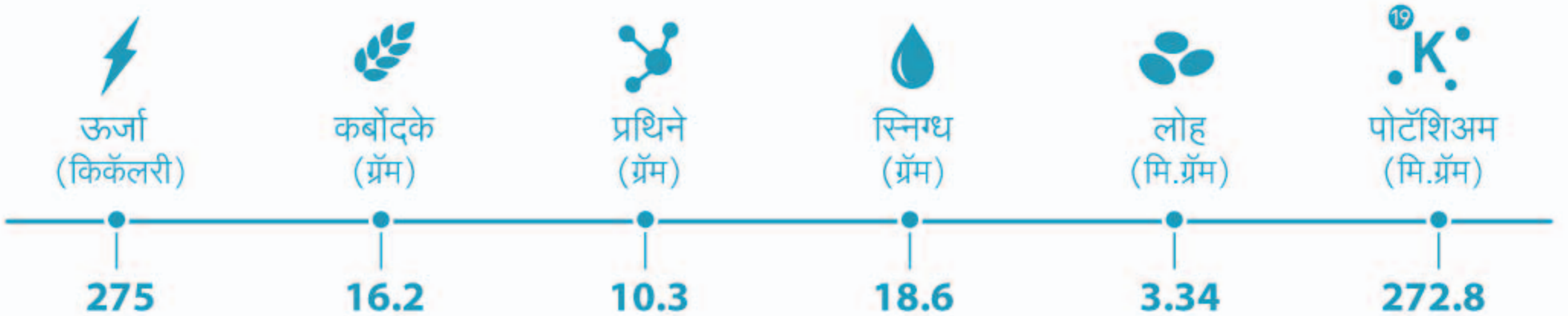
किसलेले नारळ - 1 चमचा
चिंचेचा कोळ - 3 चमचा
तूप - 1 चमचा
राई - ¼ चमचा

जिरे - ¼ चमचा
हिंग - चिमूटभर
कढी लिंब - 2-3 पाने
ईसम पावडर - 2 चमचा

कृती

- चिंचेची चटणी पाण्यात मिसळून घ्या आणि अळुची पाने पाण्याने धुवून घ्या. 2 चमचे स्वच्छ पाणी घेऊन पानांची प्युरी करा.
- शेंगदाण्याचे कूट करा आणि खोबरे किसून घ्या.
- एका तव्यात तूप तापवा, एकदा तापले की चणाडाळ, मेथीच्या बिया, हिंग, मोहरी, जिरे घाला आणि तडतडू घ्या.
- मग अळुच्या पानांची प्युरी घाला आणि 2-3 मिनिटे उकळू घ्या.
- दाण्यांचे कूट घाला, किसलेले खोबरे घाला. ईसम पावडर घालून नीट मिसळून घ्या आणि जाड होईपर्यंत शिजू घ्या.
- मीठ आणि हळद घाला आणि 2-3 मिनिटे शिजवून गरमागरम वाढा. ही पाककृती गरमागरम वाढल्यावर सर्वात छान लागते. भाजू नये ह्यासाठी पदार्थ वाढण्यापूर्वी किती गरम आहे हे तपासा.

पोषण मूल्य[^]



सोल कढी



NEW
RECIPE

वयोगटः
6
महिने वयापासून
पुढे

पोटॅशियमच्या आरोग्यदायी पातळ्या शरीरातील द्रव समतोल राखण्यास, मूत्रपिंडाची क्रिया निरोगीपणे होण्यास आणि स्नायूंचे वस्तुमान जपण्यास मदत करतात. सोडियम द्रव संतुलन राखण्याकरिता आणि चेता क्रियेकरिता शरीरामध्ये आवश्यक असते.

जिन्नस

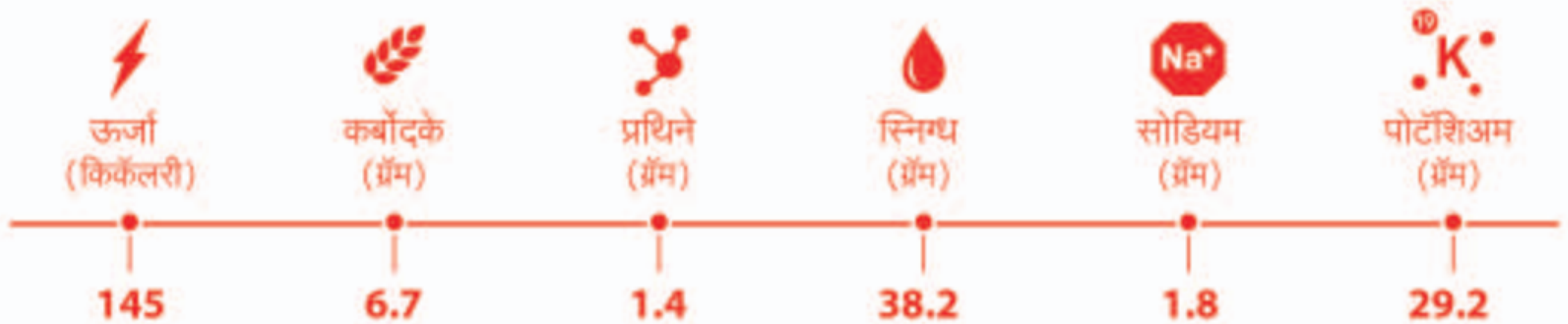
नारळाचे दूध - ½ कप
कोकम रस - ¼ कप
ईसम पावडर - 1 स्कूप
तूप - ½ चमचा

कढी लिंब - 1-2 पाने
जिरे - 1 चिमूटभर
साई - ¼ चमचा
हिंग - चिमूटभर

कृती

- कोकमाचे फळ पाण्यात 3-4 तास बुडवा आणि कापड वापरून रस काढून घ्या.
- कोकमाचा रस, नारळाचे दूध आणि ईसम पावडर एकत्र करा.
- एका कढीत तूप तापवा, एकदा तापले की त्यात हिंग, कढीलिंब, जिरे आणि मोहरी घाला. फोडणी झाली की त्यात नारळ, कोकम आणि ईसमाचे मिश्रण घाला.
- कढी तयार आहे.

पोषण मूल्य[^]



नवीन पाककृती अतिसारापश्चात



कोथिंबीर वडी



NEW
RECIPE

वयोगट:
8
महिने आणि
त्यावरील

कॅल्शियम हाडांच्या विकासासाठी महत्त्वाचे असते जे बालपणात अत्यावश्यक असते, मॅग्नेशियम पोषणद्रव्यांचे पचन आणि अवशोषण नियमित करून मुलांच्या ऊर्जा पातळ्या राखण्यास मदत करते. हे कर्बोदकांच्या, प्रथिनांच्या आणि स्निग्धांच्या पचनातील सहघटक म्हणून कार्य करते ज्यामुळे अंतिमतः शरीराला ऊर्जा मिळते.

जिन्नस

ईसम पावडर - 5 स्कूप्स
बेसन (चण्याचे पीठ) - 2 चमचे
कोथिंबीर - 1 कपे

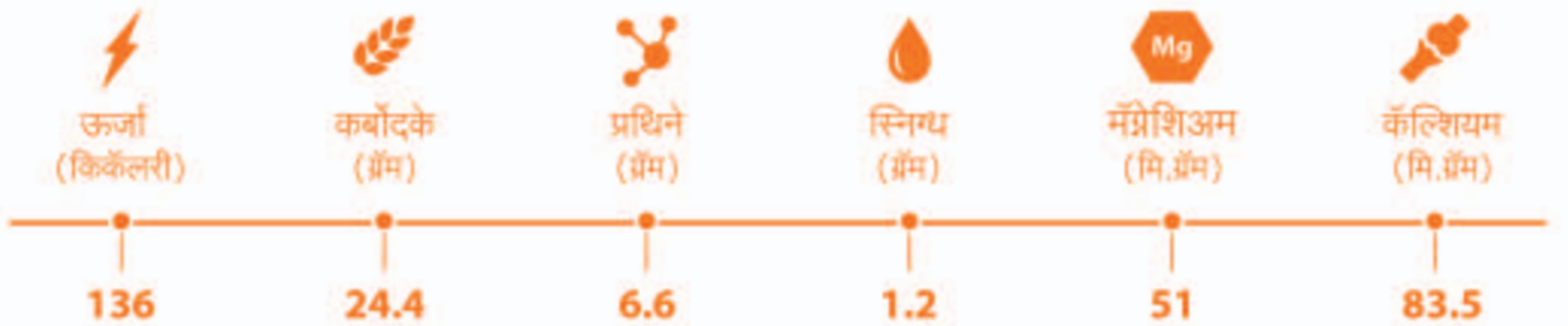
मीठ - चवीनुसार
गरम मसाला पावडर - चिमूटभर

कृती

- कोथिंबीरीची पाने धुवा, स्वच्छ करा आणि चिरा.
- ईसम पावडर, बेसन, चिरलेली कोथिंबीर, मीठ आणि गरम मसाला व पाणी एकत्र करा आणि नीट मिसळा.
- गुठळ्या होणार नाहीत ह्याची काळजी घ्या, आणि मिश्रणाची जाड व एकसमान कणिक व्हायला हवी.
- एका छोट्या ताटलीवर तूप पसरवा आणि कणिक त्या ताटलीत ओता.
- पाण्याने भरलेल्या मोठ्या भांड्याने कोथिंबीर वडीची कणिक वाफवा. 5-7 मिनिटांनी, कणिकेत दूध पिक घालून तपासा, दूध पिकला कणिक चिकटता कामा नये.
- तयार झाले की चौकोनी काप करा आणि वाढा.

(कोथिंबीर वडी वाफवल्यानंतर तळताही येऊ शकते, आम्ही ती इथे वाफवलेली ठेवली आहे)

पोषण मूल्य ^





जस्त रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आवश्यक असते ज्यामुळे संसर्ग टाळता येतात आणि पेशींच्या वाढीस मदत होते. पोटॅशियमच्या आरोग्यदायी पातळ्या शरीरातील द्रव समतोल राखण्यास, मूत्रपिंडाची क्रिया निरोगीपणे होण्यास आणि स्नायूंचे वस्तुमान जपण्यास मदत करतात.

वयोगट:
8
महिने आणि
त्यावरील

जिन्नस

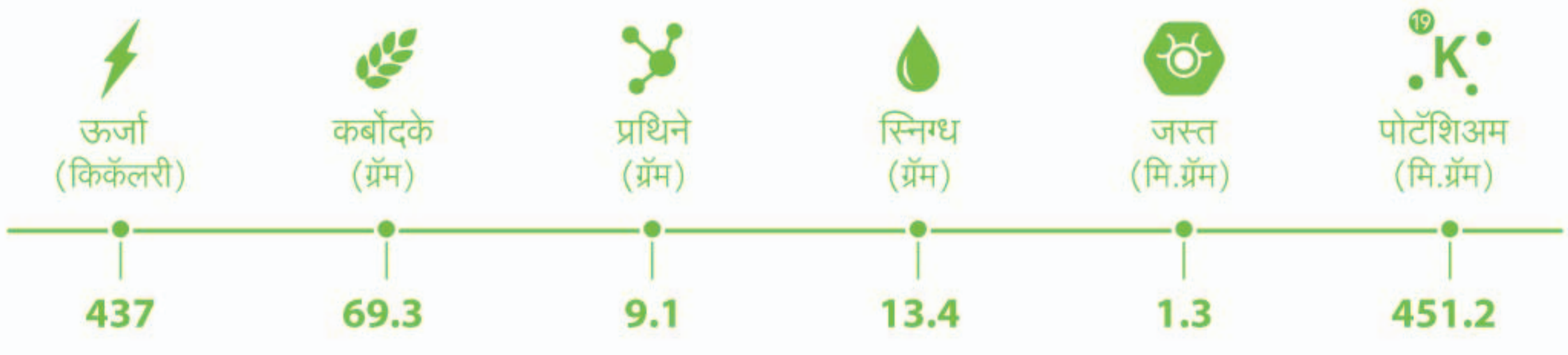
- साबुदाणा - 1/3 कप
- तूप - 1 चमचा
- बटाटा - 1 मध्यम आकाराचा

- शेंगदाण्याचे कूट - 2 चमचे
- ईसम पावडर - 1 चमचा
- मीठ - चवीनुसार
- जिरे - 1/4 चमचा

कृती

- साबुदाणा रात्रभर साबुदाणा बुडेल इतपत पाण्यातच मिजवा.
- बटाटा उकडा, सोला आणि त्याचे काप करा.
- शेंगदाणे भाजा आणि त्यांना ब्लेंडरमध्ये कुटा, कूट जास्त करू नका नाहीतर त्यांच्यातील तेल सुटेल.
- साबुदाण्यातील पाणी काढून टाका.
- एका तळ्यामध्ये तूप तापवा, तापले की जिरे घाला आणि तडतडू द्या. कापलेले बटाटे घाला आणि 2 मिनिटे ढवळता ढवळता शिजू द्या.
- पाणी काढलेला साबुदाणा आणि मीठ घाला व नीट ढवळा.
- 3 ते 5 मिनिटे ढवळता ढवळता शिजवा (किंवा साबुदाणे पारदर्शक होईपर्यंत). साबुदाणे तळ्याला चिकटणार नाही ह्याची काळजी घ्या.
- दाण्याचे कूट घाला, नीट मिसळा आणि दहाबरोबर वाढा.

पोषण मूल्य[^]



वाटाण्याची उसळ



**NEW
RECIPE**

वयोगट:
10
महिने आणि
त्यावरील

पोटॅशियमच्या आरोग्यदायी पातळ्या शरीरातील द्रव समतोल राखण्यास, मूत्रपिंडाची क्रिया निरोगीपणे होण्यास आणि स्नायूंचे वस्तुमान जपण्यास मदत करतात. कॅल्शियम हाडांच्या विकासासाठी महत्त्वाचे असते जे अर्भकावस्थेत आणि बालपणात अत्यावश्यक असते.

जिन्नस

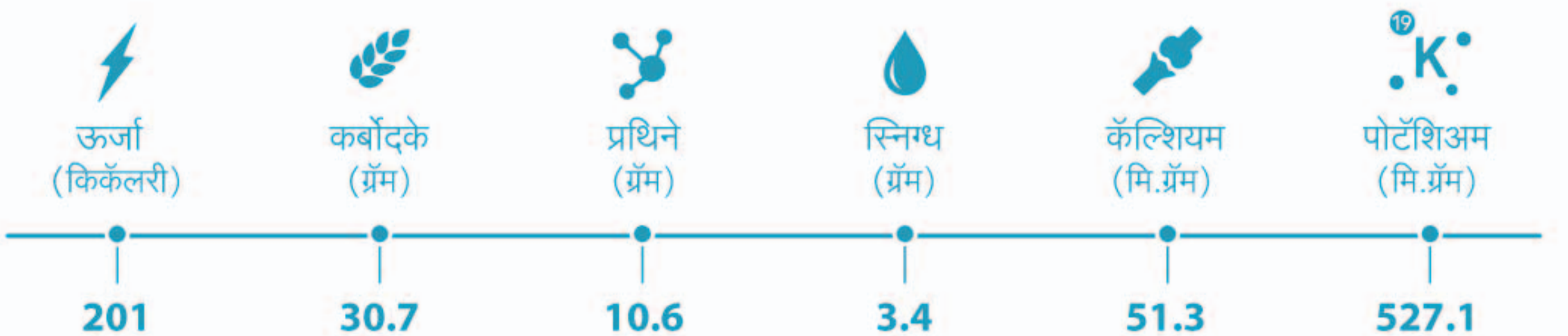
पांढरे वाटाणे - ¼ कप
तूप - ½ चमचा
कांदा - 1 छोटा
लसूण - 1-2 नग
ईसम पावडर - ½ स्कूप

लिंबाचा रस - ½ चमचा
मीठ - चवीनुसार
लाल मिरचीची पूड (लाल तिखट) - चिमुटभर
कोथिंबिरीची पाने - काही डहाळ्या

कृती

- वाटाणे सत्रभर पाण्यात मिजवा.
- मिजवलेले वाटाणे प्रेशर कूकरमध्ये उकडा.
- कांदा आणि लसूण बारीक चिरा.
- एका कढईत तूप तापवा, त्यामध्ये बारीक चिरलेले कांदा लसूण घाला आणि नीट परतून घ्या.
- मसाले, उकडलेले वाटाणे, ईसम पावडर आणि पाणी घाला आणि 5 ते 7 मिनिटे उकळू द्या.
- गॅस बंद करा, लिंबाचा रस घाला आणि बारीक चिरलेली कोथिंबीर पेरून वाफवलेल्या भाताबरोबर वाढा.

पोषण मूल्य[^]



* 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