

Easy-n-yummy Recipes for infants

During & Post Diarrhoea

ODISHA





INDEX

During Diarrhoea

Apple grape smoothie	02
Pakhala Bhaat	03
Dahi Bhindi	04

New

During Diarrhoea

Potala rassa	11-12
Pumpkin fritters	13
Mandia Pej	14

Post Diarrhoea

Chuda Ghasa	06
Santula	07
Karara Pitha	08-09

New

Post Diarrhoea

Nadia Pachedi	16
Kanika Pulao	17
Easum Spinach Mix	18

During Diarrhoea



Apple Grape Smoothie



Age group

6

months
onwards

An easy way to incorporate fruits in the diet of children. This smoothie is full of energy and provides antioxidants and vitamins like A and C which helps to build up immunity against infections.[#] This recipe includes simple ingredients and can be had in evening as healthy snack.

INGREDIENTS

Apple - 1 small

Grapes - 1 cup

Lemon juice - ½ tsp

Rock salt - a pinch

Easum powder - 1 scoop

METHOD

- Peel the apple and cut into pieces.
- Wash the grapes. Blend the apple, grapes, Easum powder, salt and lemon in a blender.
- Refrigerate it for 10-15 mins. The recipe tastes best, if served chilled.

NUTRITIONAL VALUE[#]



Pakhala Bhaat



Age group

7

months and above

A traditional recipe of overnight fermented rice and curd. Rice is rich in B-vitamins, mineral and energy. Curd is a good source of probiotics which help in keeping gut healthy and calcium is needed for bone development.# This dish is good during lunch or dinner.

INGREDIENTS

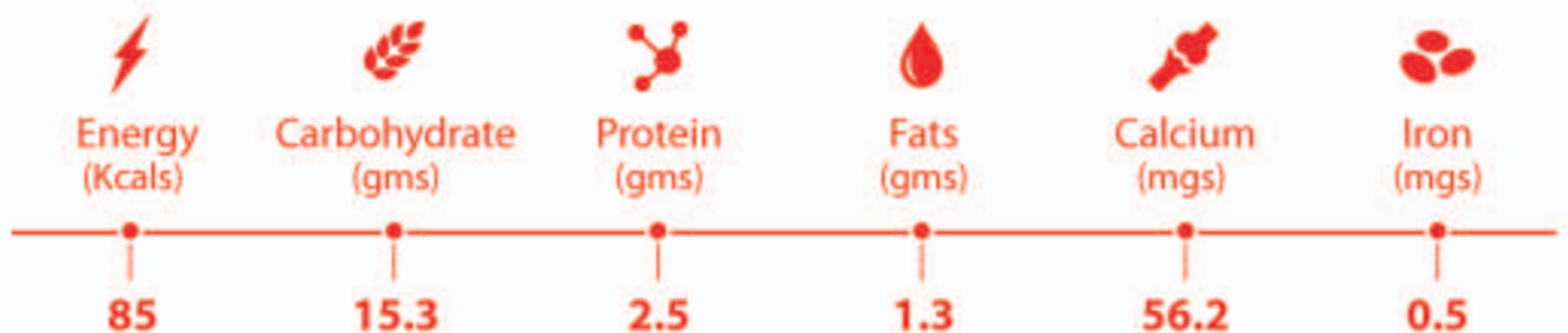
Rice - 15 gms
Curd - 2 tbsp

Easum powder - 1 scoop
Salt - as per taste
Coriander leaves - few

METHOD

- Wash and cook rice. Once cooked, add some water and soak it overnight.
- Do not remove the water.
- Blend the curd well, add the rice with water and the Easum powder.
- Mix well, add salt and some finely chopped leaves for garnishing and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Dahi Bhindi



Age group
10
months and
above

Ladies finger (Bhindi) is a good source of folic acid and soluble fiber. Curd is a great source of calcium, potassium, phosphorus, vitamins like B-complex and proteins. It also contains probiotics which help in keeping the gut healthy.* This is an interesting and tasty recipe for your little one. It can be consumed during lunch or dinner.

INGREDIENTS

Curd - ½ cup
Bhendi (Lady finger) -
100 gms
Easum powder - 1 scoop

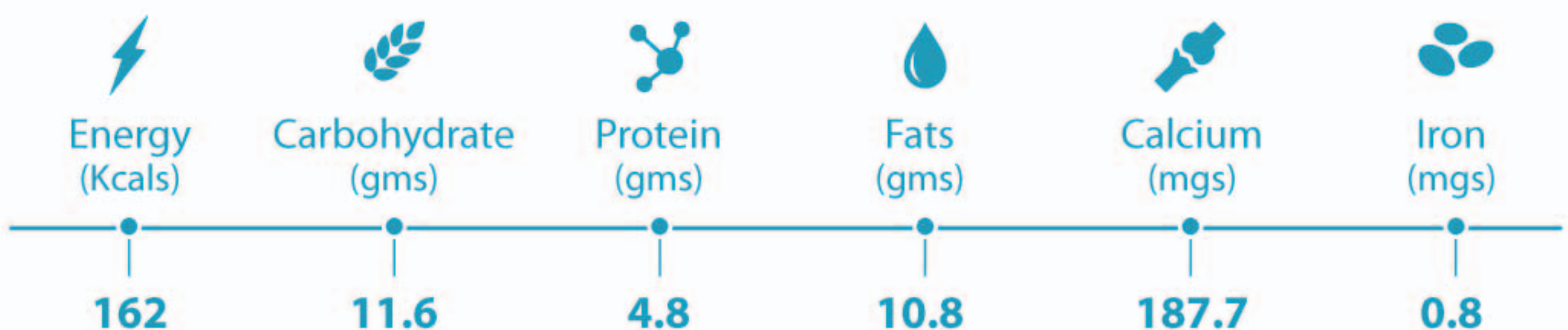
Salt - as per taste
Oil - 1 ½ tsp
Onion - ½ small
(Sliced)

Mustard seeds (Rai) - ¼ tsp
Curry leaves - 2-3 no.
Kashmiri chilli - 1 no. (optional)

METHOD

- Wash the bhindi and cut both the ends. Then cut each bhindi into 2 pieces.
- Heat 1 tsp oil in a pan, once hot, add the sliced onions and saute till they are pinkish.
- Then add the bhindi and salt and cook by covering the pan with a lid (Do not add water, keep stirring it in intervals). Once the bhindi is cooked, turn off the gas and keep aside.
- In a bowl, whisk the curd and Easum powder and add the bhindi sabzi to it and keep aside.
- For tempering, in a tempering bowl, heat ½ tsp oil, once heated, add mustard seeds, chopped curry leaves and Kashmiri chilli (optional) and saute for 30 seconds till it crackles.
- Pour this tempering to the bhendi, curd mixture and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Post Diarrhoea



Chuda Ghasa



Age group
8
months
onwards

A healthy non-fried snack recipe. Coconut is a good source of medium chain fats which are easy to digest. Almonds and walnuts help to provide healthy essential fats necessary for brain development.# This snack can be stored in an air tight container and consumed any time of the day.

INGREDIENTS

Rice flakes (Poha) - ½ cup
Easum powder - 1 scoop

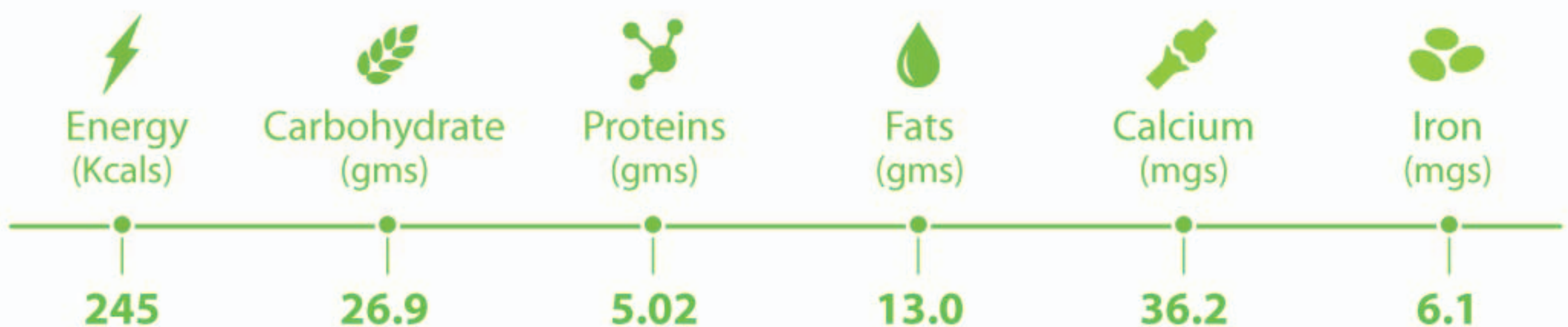
Cardamom powder - a pinch
Grated coconut - 1 ½ tbsp

Walnuts - 3 no.
Raisins - 6 no.

METHOD

- Coarsely grind the rice flakes. Add Easum powder, powdered coconut, cardamom powder, finely chopped almonds and walnuts.
- Store in an air tight container, serve as snacks whenever required.

NUTRITIONAL VALUE#



Santula



Age group

10
months
onwards

This mix vegetable stew is full of anti-oxidants. Pumpkin and carrots are rich in Beta carotene (Vitamin A) which is an immunity booster and good for vision. The combination of various vegetables provides with fiber, vitamin and minerals.* This recipe can be given to the infant during lunch or dinner.

INGREDIENTS

Potato - 1 small

Brinjal - 1 small

Pumpkin - 1 small piece

Beans (Finely chopped) - ¼ cup

Carrot (Finely chopped) - ¼ cup

Oil - ½ tsp

Mustard seeds (Rai) - ¼ tsp

Panch phoran masala - ¼ tsp

Easum powder - 1 scoop

Salt - as per taste

METHOD

- Dice all vegetables.
- Heat oil in a pan, add the mustard seeds and let them crackle. Then add the panch phoran masala and cook for 30 seconds.
- Add all the diced vegetables and cook for at least 5-7 minutes. Cover the pan with a lid and add some water on the lid.
- Once the vegetables are cooked, add the Easum powder, salt mix well. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Karara Pitha



Karara pitha is a sweet that kids love. It is made with semolina (rava) which is an easily digestible food and very mild on stomach. Coconut is good source of medium chain fats providing instant energy.* Raisins add natural sweetness to the dish. Cardamom, fennel and pepper add the perfect flavour and taste to the recipe.

INGREDIENTS

Rava (Semolina) - 2 ½ tbsp
Easum powder - 2 scoops
Fennel seeds (Saunf) - a pinch
Ghee - ½ tsp
Salt - a pinch

For stuffing -
Grated coconut - 1 ½ tbs
Black pepper powder - a pinch (optional)
Cardamom powder - a pinch

Almonds - 4 no. (Finely sliced)
Salt - a pinch
Pistachio - 4 no. (Finely sliced)
Raisins - 6 no. (Cut into halves)

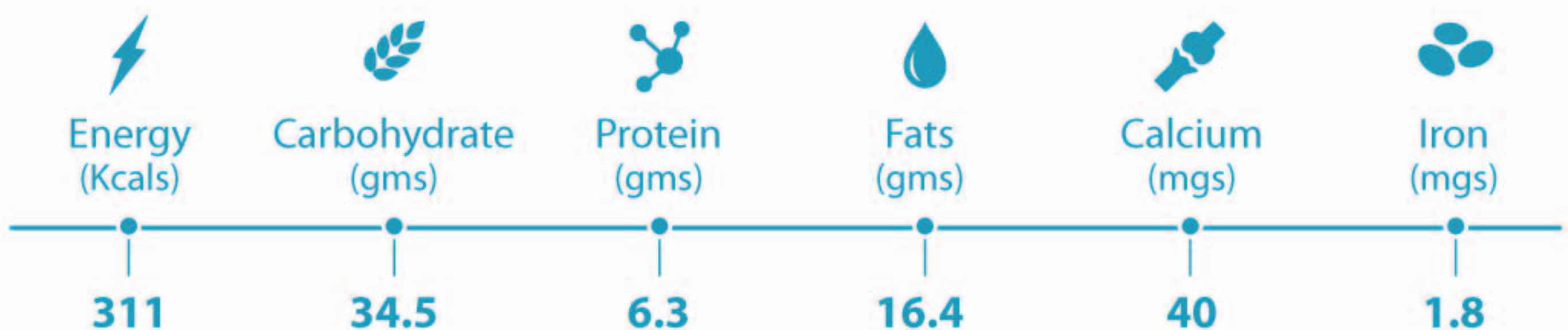
METHOD

- In a kadhai, boil water, add the salt, fennel seeds and ½ tsp ghee.
- Add the rava and Easum powder and stir continuously, cook till the rava and Easum powder starts sticking and coming together like a ball.
- Remove it from the gas and spread on a plate to cool down.
- Knead this mixture to a soft dough.

For the stuffing -

- Heat a non-stick pan, add grated coconut, pepper powder, almonds, pistachios and raisins.
- When the aroma of the coconut arises, turn off the gas.
- Divide the dough into equal proportions and roll into balls. Flatten the balls to make a disc.
- Put the stuffing in the centre of the discs and cover it by bringing the edges to the center.
- Repeat this process for the rest of the balls and keep the pithas ready.
- Heat oil for frying in a kadhai, once heated, test it by putting a small piece of the dough in the oil, if it comes up, the oil is hot.
- Add the karara pithas one by one and fry till golden brown on both sides.
- Absorb the oil on an absorbent paper. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Disclaimer: Only suggested when the infant has completely recovered from diarrhea i.e. no episodes of diarrhea for more than 3 days

NEW RECIPE
During Diarrhoea





Iron is required for adequate oxygen flow through the body, and for brain development. Post 6 months children need adequate Iron from other sources as breastmilk is not very rich in Iron. Potassium helps in maintaining fluid balance in the body, maintain kidney function & muscle mass.

INGREDIENTS

Pointed gourd

(Parwal/Potala) – 3 pieces

Potato – 1 small

Onion – 1 small

Ginger – 1 cm piece

Tomato – 1 medium

Jeera – 1/8 tsp

Haldi – a pinch

Dhaniya powder – 1/4 tsp

Oil – 1 tsp

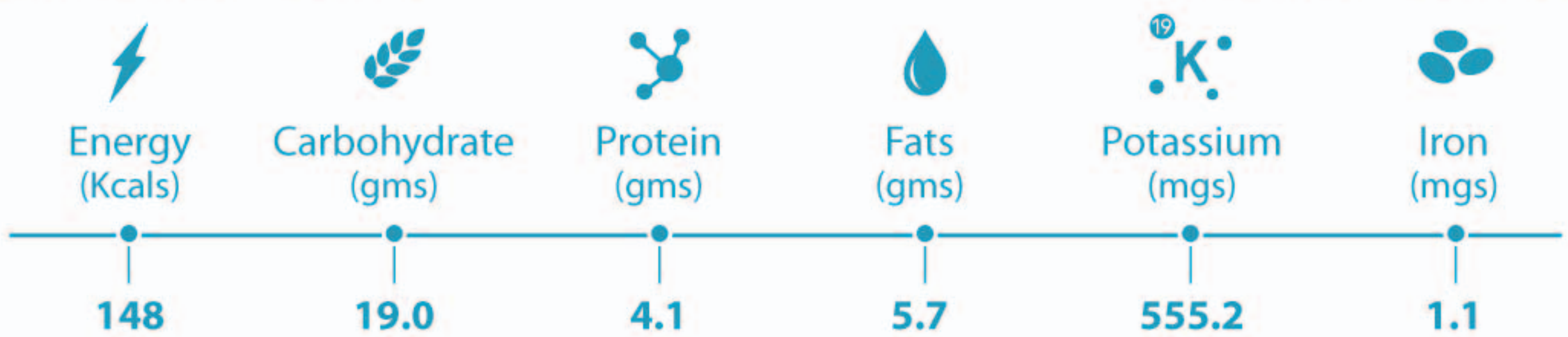
Salt – as per taste

Easum powder – 1.5 scoop

METHOD

- First wash and clean potatoes and potala.
- Trim off both sides of the potala and peel the outer skin. Cut the potala vertically in 4 pieces and keep in a bowl.
- Peel the potato and cut it into same size pieces as potala.
- Keep the potala and the potato pieces in a bowl and add salt and turmeric and keep aside.
- Then in a blender jar, take chopped onions, tomatoes, ginger and blend to a smooth paste.
- Take a kadhai and heat the oil, roast the potala and potato pieces for 3-5 minutes on a medium flame.
- Once done, take it out from the pan in a dish. In the remaining oil, add the jeera and allow it to splutter.
- Add the paste and cook till the raw smell goes away.
- Once done, add haldi, dhaniya powder, jeera powder and stir. Add the Easum powder, 1/2 cup water and stir vigorously so that no lumps are formed.
- Cook for 2-3 more minutes.
- Add the potato and potala pieces, mix well and serve with roti or rice.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Pumpkin fritters



Age group
8
months and above

Potassium helps in maintaining fluid content in the body, managing kidney functions and muscle mass. Adequate Sodium is important in the body for maintaining fluid levels and nerve function.

INGREDIENTS

Pumpkin – ¼ piece

Onion – 1 medium

Easum powder – 3 scoops

Salt – as per taste

Pepper – as per taste

Celery leaves – 2 sprigs

Green chilli paste -

⅛ tsp (optional)

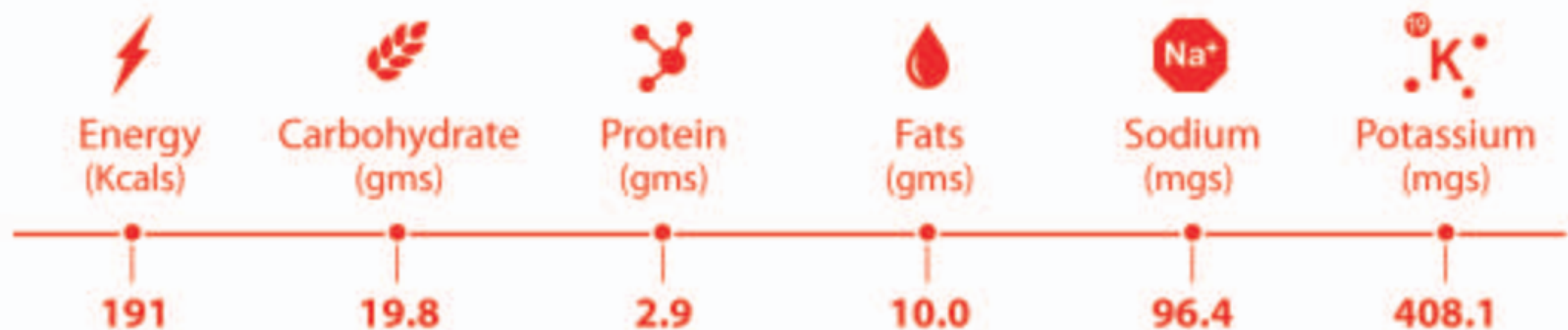
Oil (for roasting) –

2 tsps

METHOD

- Grate the pumpkin in a bowl (Do not grate very fine).
- Keep the grated pumpkin for a while and remove the water by squeezing it with your palms.
- Chop the onion and celery finely and add it to the grated pumpkin.
- Add Easum powder and mix well.
- Add salt and pepper, if required, little green chilli paste (optional) also can be added.
- Mix all the ingredients well, if the mixture is very runny, add some more Easum powder.
- Heat a non stick pan, spread the mixture in 2 or 3 parts in round shape and roast it on both sides by applying oil.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Mandia Pej



NEW
RECIPE

Age group
6
months and
above

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

INGREDIENTS

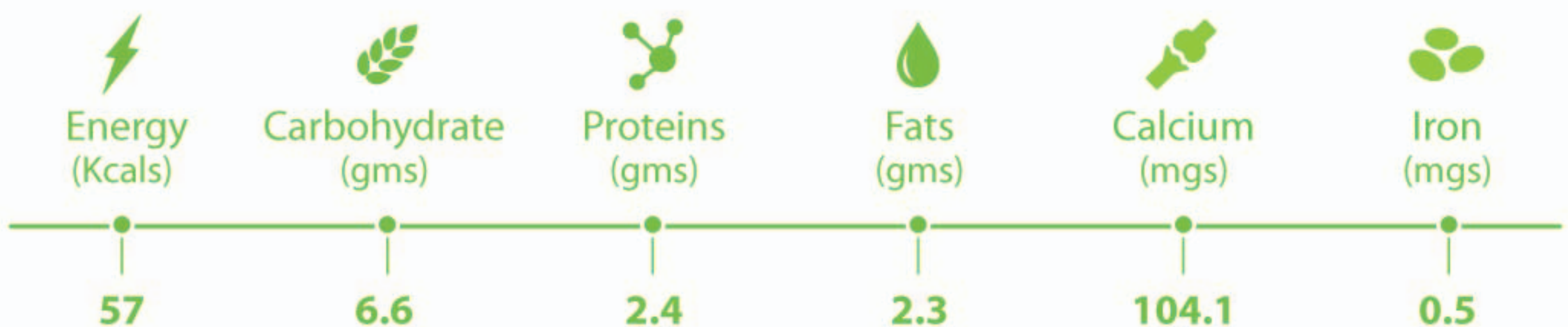
Ragi flour (Finger millet) - 1 tsp
Curd - ¼ cup
Curry leaves - 2-3

Salt - as per taste
Jeera powder - ¼ tsp
Easum powder - ½ scoop

METHOD

- Boil ½ cup water in a kadai.
- Add ragi in the water and stir vigorously so that no lumps are formed. Add Easum powder and mix well and keep it to cool.
- Then take curd, add water and make buttermilk.
- Add the cooled ragi-Easum mixture to the buttermilk.
- Add jeera powder, salt and curry leaves.

NUTRITIONAL VALUE[^]



NEW RECIPE
Post Diarrhoea



Nadia Pachedi



NEW
RECIPE

Age group
7
months and
above

Calcium is an important nutrient for development of bones which is crucial in infancy and childhood. Adequate Sodium is important in the body for maintaining fluid balance and nerve function.

INGREDIENTS

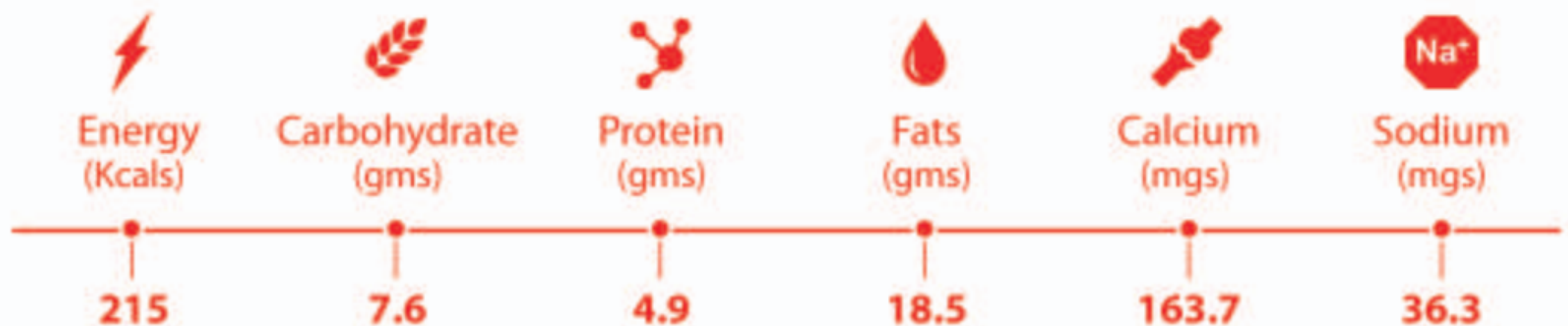
Dried grated coconut – ¼ cup
Curd – ½ cup
Ginger (Crushed) – ¼ tsp
Curry leaves – 2-3 nos.

Mustard seeds (Rai) – ⅛ tsp
Salt – as per taste
Oil – 1 tsp
Easum powder – 1 scoop

METHOD

- Take curd in a bowl and whisk well. (Use fresh curd which should not be sour).
- If the curd is very thick then slight water may be required, otherwise you can avoid it.
- Add salt, crushed ginger and Easum powder and mix well.
- Then add the grated coconut and mix.
- Heat oil in a pan, add the mustard seeds and curry leaves and let it splutter.
- Pour this tadka over the curd, coconut mixture and serve.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Kanika Pulao



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

Age group
8
months and above

INGREDIENTS

Rice – 2 tbsps
Raisins – 10 nos.
Cashews - 3 nos.
Jaggery powder –
½ tsp

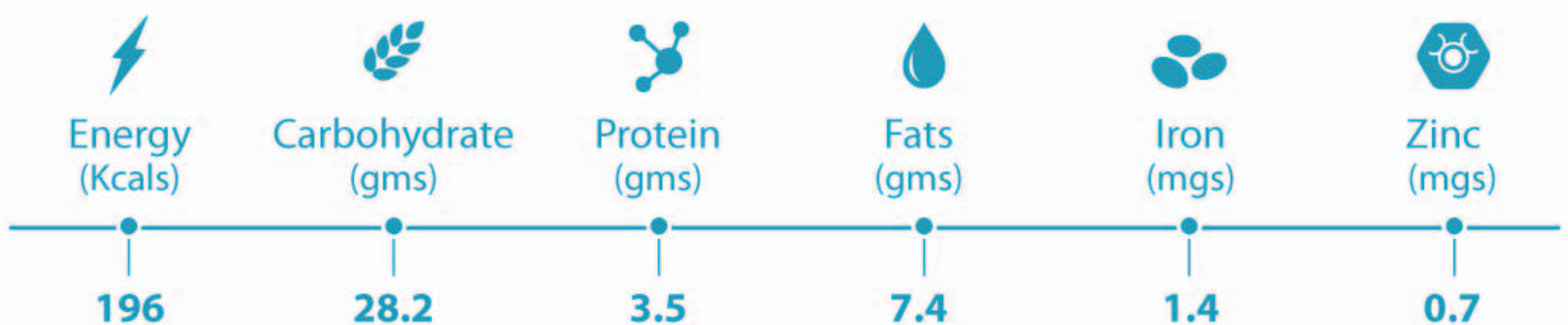
Cinnamon
(Dalchini) – 1 no.
Star Anise (Starful) – 1 no.
Bay leaf (Tej patta) – 1 no.
Haldi – a pinch
Salt – as per taste

Clove (Laung) – 1 no.
Cardamom (Elaichi) –
2 no.
Ghee – 1 tsp
Easum powder –
1 scoop

METHOD

- Wash the rice and soak for 30 minutes.
- Boil the rice till it is half cooked (Do not cook it completely).
- Heat ghee in a pan, add the chopped cashews and fry for a bit, add the raisins and cook till they get slightly swollen.
- Then add the whole spices and cook for a minute more.
- Then add the half-cooked rice, Easum powder, haldi, salt and jaggery powder.
- Add water to cover the rice and cook till the rice is soft.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Easum Spinach Mix



NEW
NEW
RECIPE

Age group

8

months and
above

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

INGREDIENTS

Spinach leaves – ½ bunch (small)
Moong dal – ⅓ cup

Easum powder – 5 scoops
Oil – 1 tsp
Salt – as per taste

Haldi powder – a pinch
Rai (Mustard seeds) – ¼ tsp
Curry leave – few

METHOD

- Wash and dry roast the moong dal slightly. Add water and let it come to a boil. (Take care not to mash it).
- Clean, wash and chop the spinach leaves.
- Take oil in a kadhai, add rai, curry leaves and let it crackle. Once done, add the boiled moong dal, spinach leaves, Easum powder and sprinkle some water.
- Add salt, haldi powder, (A pinch of garam masala can also be added if required).
- Cook for 5-7 minutes while stirring.
- Serve hot with rice or rotis.

NUTRITIONAL VALUE[^]





INDEX

ଅତିସାର ସମୟରେ

ସେଓ ଅଙ୍ଗୁର ସ୍ଫୁଆ	21
ପଖାଳ ଭାତ	22
ଦହି ଭେଣ୍ଡା	23

New

ଅତିସାର ସମୟରେ

ଚୁଡ଼ା ଘଷା	30-31
ସାଣ୍ଡୁଲା	32
କାକରା ପିଠା	33

ପୋଷ୍ଟ ତାଲିଆ

ଚୁଡ଼ା ଘଷା	25
ସାଣ୍ଡୁଲା	26
କାକରା ପିଠା	27-28

New

ପୋଷ୍ଟ ତାଲିଆ

ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ	35
ନଡ଼ିଆ ପାଚେଡ଼ି	36
ଏସମ୍ ସିନାଚ ମିଷ୍ଟ	37

ଅତିସାର ସମୟରେ



ସେଓ ଅଜୁର ସୁଥୀ



ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ
6
ମାସ ଠାରୁ

ପିଲାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ଫଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାର ଏକ ସହଜ ଉପାୟ । ଏହା ଶକ୍ତିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏ ଏବଂ ସି ପରି ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୋଗାଇଥାଏ ଯାହା ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ରେସିପୀରେ ସରଳ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ସାମିଲ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ନାହ ଭାବରେ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଉପକରଣ

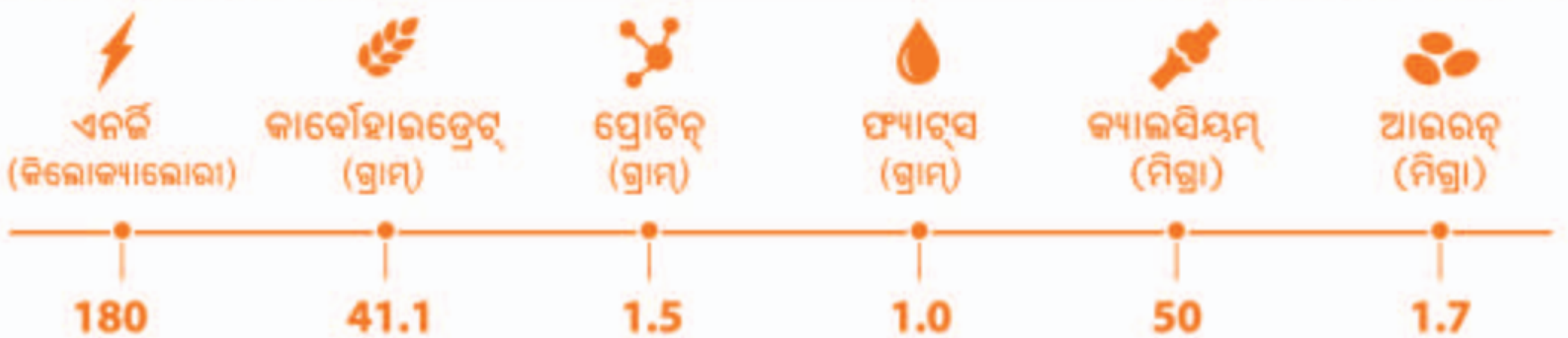
ଆପଲ୍ - 1 ଛୋଟ
ଅଜୁର - 1 କପ୍
ଲେମ୍ବୁ ରସ - ½ ଚାମଚ

ରକ୍ ସଲ୍ଟ - ଚିମୁଟାଏ
ଇଜମ୍ ପାଉଡର - 1 ଷ୍ଟୁପ୍

ପଦ୍ଧତି

- ସେଓର ଚୋପା ଛଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଛାଣି ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଜୁରକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକ ବ୍ଲେଣ୍ଡରରେ ସେଓ, ଅଜୁର, ଇଜମ୍ ପାଉଡର, ଲୁଣ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁକୁ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ 10-15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଫ୍ରିଜ୍ କରନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡା କରି ପରଷାଗଲେ, ଏହା ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ#



ପଖାଳ ଭାତ



ଭାତ ଏବଂ ଦହିକୁ ରାତି ସାରା ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ବା କିଣ୍ଟନ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିବା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ରେସିପି । ଭାତରେ ବି-ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲ୍ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଭରପୂର ଅଟେ । କଦଳୀ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ସର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଯାହା ଅତି ନଳାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହାତର ବିକାଶ ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ।[#] ଏହି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କିମ୍ବା ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଟେ ।

ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ

7

ମାସ ଏବଂ ତତୋଧିକ

ଉପକରଣ

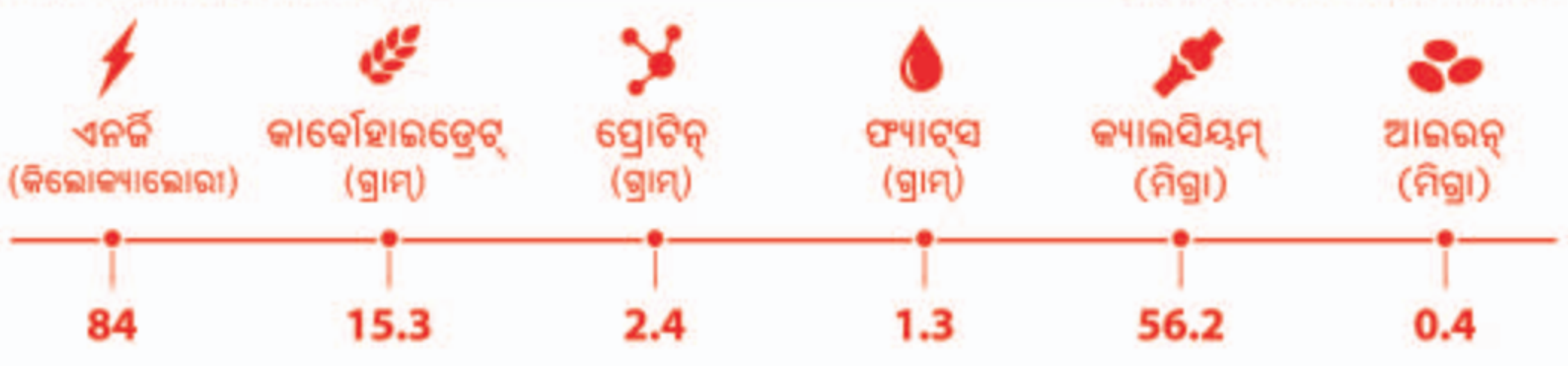
- ଭାତ - 15 ଗ୍ରାମ
- କଦଳୀ - 2 ଚାମଚ
- ଇଜମ୍ ପାଉଡର - 1 ଟ୍ରେସ୍

ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
ଧନିଆ ପତ୍ର - ଅଳ୍ପ

ପଦ୍ଧତି

- ଚାଉଳ ଧୋଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ସିଝିଗଲା ପରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାଇ ରାତିସାରା ଭିଜାନ୍ତୁ ।
- ପାଣି ବାହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଦହିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତୁ, ସେଥିରେ ଭାତକୁ ପାଣି ଏବଂ ଇଜମ୍ ପାଉଡର ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ, ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସଜାଇବା ପାଇଁ କିଛି କିଛି ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ପତ୍ର ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ[#]



ଦହି ଭେଣ୍ଡି



ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ
10
ମାସ ଏବଂ
ତତୋଧିକ

ଲେଟିଜ୍ ଫିଙ୍ଗର (ଭେଣ୍ଡି) ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଦ୍ରବଣୀୟ ପାଇବରର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । ଦହି ହେଉଛି କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ୍, ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପରି ଭିଟାମିନ୍ର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । ଏଥିରେ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ତ ନଳାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।* ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଛୋଟ ପିଲା ପାଇଁ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ରେସିପି ଅଟେ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କିମ୍ବା ଡିନର୍ରେ ଉପଯୋଗ କରିହେବ ।

ଉପକରଣ

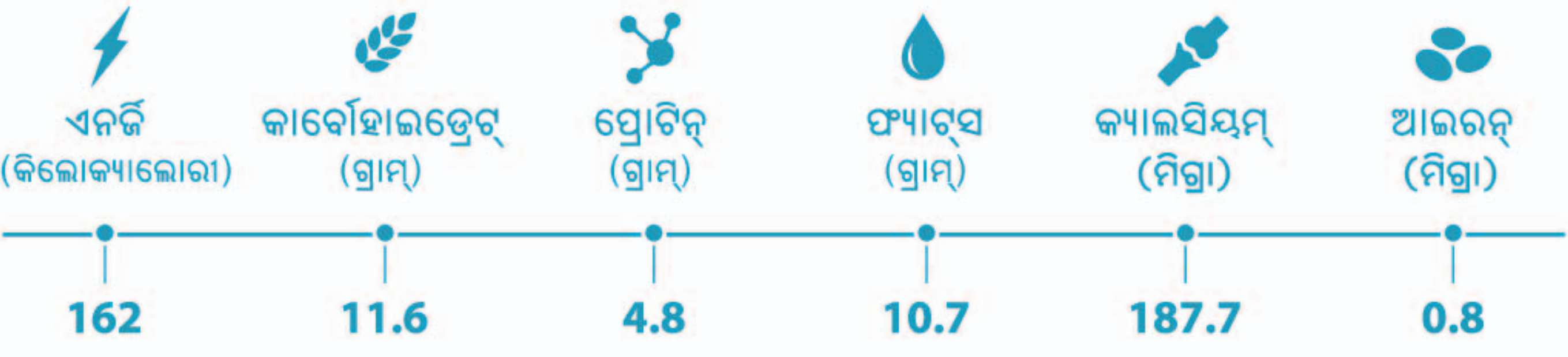
- କଦଳୀ - ½ କପ୍
- ଭେଣ୍ଡି (ଲେଟି ଫିଙ୍ଗର) - 100 ଗ୍ରାମ୍
- ଇଜମ୍ ପାଇଡର - 1 ଷ୍ଟପ୍
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ
- ତେଲ - 1 ½ ଚାମଚ

- ପିଆଜ - ½ ଛୋଟ (କଟା)
- ସୋରିଷ (ରାଜ) - ¼ ଚାମଚ
- କରୀ ପତ୍ର - 2-3 ଟା
- କାଶ୍ମିରୀ ଲଙ୍କା - 1 ଟା (ବୈକଳ୍ପିକ)

ପଦ୍ଧତି

- ଭେଣ୍ଡିକୁ ଧୋଇ ଭଲ ଯତ୍ନ ସହିତ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭେଣ୍ଡିକୁ 2 ଖଣ୍ଡ କରି କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପ୍ୟାନରେ 1 ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଥରେ ଗରମ ହେଲେ, କଟା ପିଆଜ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଲାପା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ତାପରେ ଭେଣ୍ଡି ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ପ୍ୟାନକୁ ଏକ ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ଘୋଡାଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ (ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ) । ଥରେ ଭେଣ୍ଡି ସିଝିବା ପରେ ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପାତ୍ରରେ ଦହି ଏବଂ ଇଜମ୍ ପାଇଡରକୁ ଚକଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଭେଣ୍ଡି ସିଝାକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।
- ଟେମ୍ପରିଂ ପାଇଁ, ଏକ ଟେମ୍ପରିଂ ପାତ୍ରରେ, ½ ଛୋଟ ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଥରେ ଗରମ ହୋଇଗଲେ, ସୋରିଷ, ଛୋଟ ଛୋଟ କରୀ ଏବଂ କାଶ୍ମିରୀ ଚିଲି (ବୈକଳ୍ପିକ) ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ 30 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଏହି ଟେମ୍ପରିଂକୁ ଭେଣ୍ଡି, ଦହି ମିଶ୍ରଣରେ ଢାଳନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ#



ପୋଷ୍ଟ ଡାଇରିଆ



ରୁଡ଼ା ଘଷା



ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ
8
ମାସ
ପରଠାରୁ

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଅଣ-ଉଜା ସ୍ନାକ୍ ରେସିପୀ ।
ନଡ଼ିଆ ମଧ୍ୟମ ଶୁଙ୍ଖଳ ଫ୍ୟାଟର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ
ଯାହା ହଜମ କରିବା ସହଜ ଅଟେ । ଅଲମଣ୍ଡ ଏବଂ
ଫ୍ଲାଲନର୍ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସୁସ୍ଥ ଫ୍ୟାଟ୍
ଯୋଗାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।# ଏହି ସ୍ନାକ୍‌କୁ ଏକ ଏୟାର
ଟାଇଲ୍ ପାତ୍ରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଦିନର
ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଉପକରଣ

ରାଇସ୍ ଫ୍ଲେକ୍ସ (ରୁଡ଼ା) - ½ କପ୍
ଇଜମ୍ ପାଉଡର - 1 ଷ୍ଟପ୍

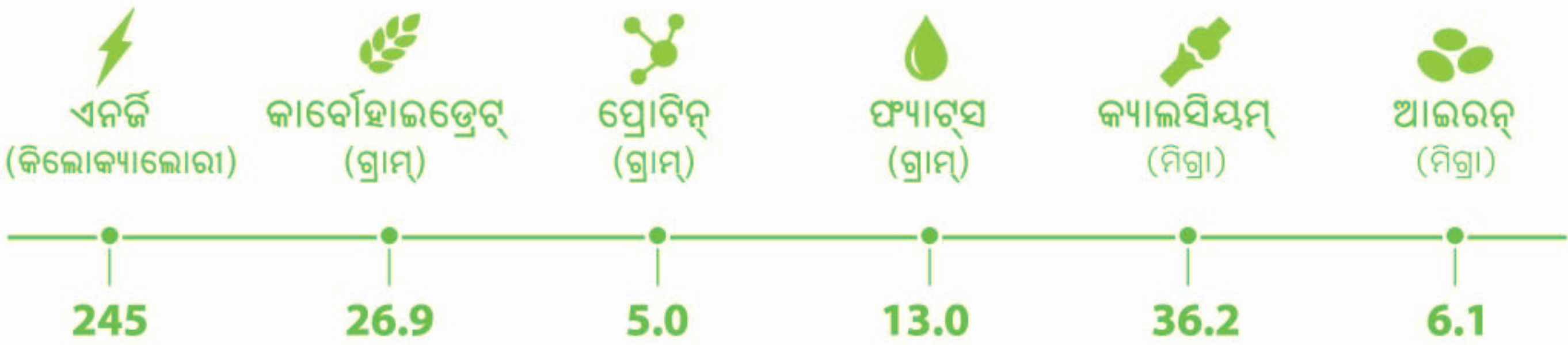
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ - ଚିମୁଟାଏ
ନଡ଼ିଆ କୋରା - 1 ½ ଚାମଚ

ଫ୍ଲାଲନର୍ - 3 ଟା
ଜିସମିସ୍ - 6 ଟା

ପଦ୍ଧତି

- ରୁଡ଼ାକୁ ଖଣ୍ଡ-ଖଣ୍ଡ କରି ଗ୍ରାଇଣ୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ । ଇଜମ୍ ପାଉଡର, ନଡ଼ିଆ ପାଉଡର, ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ, ସବୁ ଭାବେ କଟା ବାଦାମ ଏବଂ ଫ୍ଲାଲନର୍ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଏକ ଏୟାର ଟାଇଲ୍ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ନାକ୍ ଭାବରେ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ#



ସାଣୁଲା



ଏହି ମିଶ୍ରିତ ପନିପରିବା ଷ୍ଟିଭ ଆଣ୍ଡି-ଅକ୍ଟିଭାଣ୍ଡ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। କଖାରୁ ଏବଂ ଗାଜରରେ ବିଟା କେରୋଟିନ୍ (ଭିଟାମିନ୍ ଏ) ଭରପୂର ଅଛି ଯାହା ଏକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବାର ମିଶ୍ରଣ ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହି ରେସିପା ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କିମ୍ବା ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ
10
ମାସ
ପରଠାରୁ

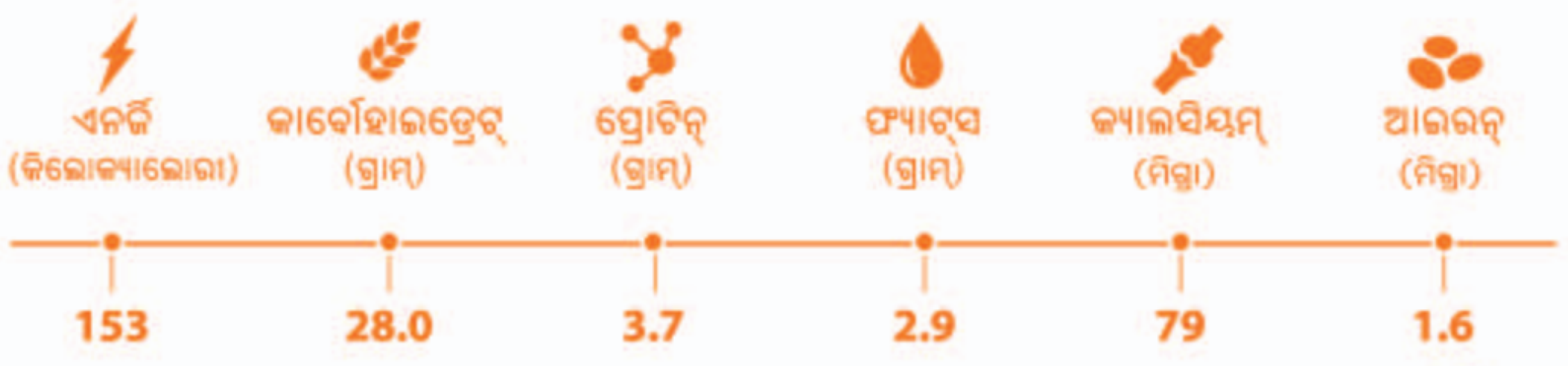
ଉପକରଣ

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ଆଳୁ - 1 ଛୋଟ | ତେଲ - ½ ଛୋଟ ଚାମଚ |
| ବାଇଗଣ - 1 ଛୋଟ | ସୋରିଷ (ରାଜ) - ¼ ଚାମଚ |
| କଖାରୁ - 1 ଛୋଟ ଶକ୍ତ | ପଞ୍ଚ ଫୋରଣ ମସାଲା (ଫୁଟଣ) - ¼ ଛୋଟ ଚାମଚ |
| ବିନ୍ଦୁ (ଭଲଭାବେ କଟା) - ¼ କପ୍ | ସହଜ ପାଉଡ଼ର - 1 ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ |
| ଗାଜର (ସରୁ କଟା) - ¼ କପ୍ | ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ |

ପଦ୍ଧତି

- ସମସ୍ତ ପନିପରିବାକୁ ଛୋଟ-ଛୋଟ କରି କାଟନ୍ତୁ ।
- ଏକ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ସୋରିଷ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ସେଥିରେ ଫୁଟଣ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ 30 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ସମସ୍ତ କଟା ପନିପରିବା ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅତି କମ୍‌ରେ 5-7 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ପ୍ୟାନ୍‌କୁ ଏକ ଢାଙ୍କୁଣୀରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଉପରେ କିଛି ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ପନିପରିବା ସିଝିଗଲା ପରେ ଇଜମ୍ ପାଉଡ଼ର, ଲୁଣ ପକାନ୍ତୁ । ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମ ଗରମ ପରଷା ଗଲେ, ଏହା ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେଇ କମି ଯିବା ଏଡାଇବା ପାଇଁ ପରଷିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟର ତାପମାତ୍ରା ଯାଞ୍ଚ କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ#



କାକରା ପିଠା



ବୟସ ଗୋଷ୍ଠୀ
10
ମାସ ଏବଂ
ତତୋଧିକ

କାକରା ପିଠା ଏକ ପ୍ରକାର ମିଠା ଯାହା ପିଲାମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା ସେମୋଲିନା (ସୁଜି) ରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଯାହା ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପେଟ ପାଇଁ ଅତି ମୃଦୁ ଅଟେ । ନଡ଼ିଆ ହେଉଛି ମଧ୍ୟମ ଶୁଖିଳ ଫ୍ୟାଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଟ ଏନର୍ଜି ଅଟେ ।* କିସମିସ୍ ତିଶ୍ରେ ପ୍ରାକୃତିକ ମଧୁରତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଗୁଜୁରାତି, ପାନମହୁରା ରେସିପାର ମହକ ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ବଢାଏ ।

ଉପକରଣ

ସୁଜି (ସେମୋଲିନା) - 2 ½ ବଡ଼ ଚାମଚ
ଇଜମ୍ ପାଉଡ଼ର - 2 ଟି ସ୍କୃପ୍
ପାନମହୁରା (ସଂଫ) - ଚିମୁଟାଏ
ଘିଅ - ½ ଛୋଟ ଚାମଚ
ଲୁଣ - ଚିମୁଟାଏ

ମସଲା ପାଇଁ -
କୋରା ନଡ଼ିଆ -
1 ½ ବଡ଼ ଚାମଚ
କଳା ଗୋଲମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ -
ଚିମୁଟାଏ (ଇଛାଧାନ)
ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡ - ଚିମୁଟାଏ

ଅଲମଣ୍ଡ - 4 ଟା
(ସରୁ କଟା)
ଲୁଣ - ଚିମୁଟାଏ
ପିସ୍ତାଚିଓ - 4 ଟା
(ସରୁ କଟା)
କିସମିସ୍ - 6 ଟା
(ଅଧା କଟା)

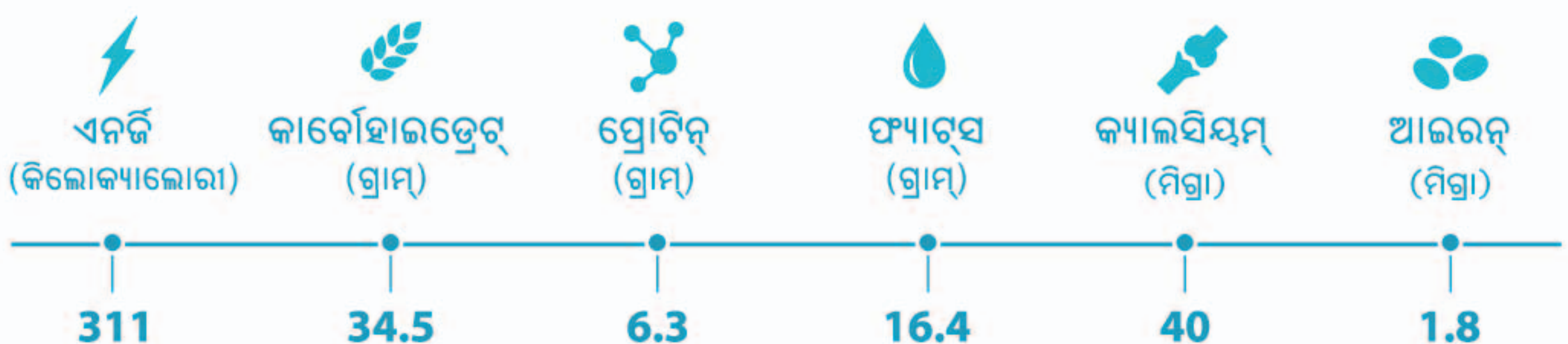
ପଦ୍ଧତି

- କଡ଼ାଉରେ ପାଣି ଫୁଟାନ୍ତୁ, ଲୁଣ, ପାନମହୁରା ଏବଂ ½ ଛୋଟଚାମଚ ଘିଅ ।
- ସୁଜି ଏବଂ ଇଜମ୍ ପାଉଡ଼ର ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟନ୍ତୁ, ସୁଜି ଏବଂ ଇଜମ୍ ପାଉଡ଼ର ଅଠାଳିଆ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ବଲ୍ ପରି ଏକତ୍ର ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଗ୍ୟାସରୁ ବାହାର କରି ଅଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ଖେଳେଇ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଚକଟି ଏକ କୋମଳ ତପ୍ ବା ଗୁଳା ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

ମସଲା ବା ପୂର ପାଇଁ -

- ଏକ ଷ୍ଟିକ୍ ନଥିବା ପ୍ୟାନକୁ ଗରମ କରନ୍ତୁ, କୋ ନଡ଼ିଆ, ମରିଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଅଳମଣ୍ଡ, ପିପ୍ପା ଏବଂ କିସମିସ୍ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଯେତେବେଳେ ନଡ଼ିଆର ସୁଗନ୍ଧ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଗ୍ୟାସକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।
- ମଇଦାକୁ ସମାନ ଅନୁପାତରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍ କରି ବେଲନ୍ତୁ । ତିଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ଲାର୍ କରନ୍ତୁ ।
- ମସଲାକୁ ତିଷ୍ଟର ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଧାରକୁ ଭାଗକୁ ମଝିକୁ ଆଣି କଭର କରନ୍ତୁ ।
- ଅବଶିଷ୍ଟ ବଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୋହରାନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- କଡାଳରେ ଭାଜିବା ପାଇଁ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ଥରେ ଗରମ ହୋଇଯିବା ପରେ, ତେଲ ଗରମ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତଫ୍‌ର ଏକ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକୁ ପକାଇ ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ପରେ କାକରା ପିଠା ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାଦାମା ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ଏକ ଅବଶୋଷକ କାଗଜରେ ତେଲକୁ ଶୋଷଣ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗରମ ଗରମ ପରଷା ଗଲେ, ଏହା ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗେଇ ଜମି ଯିବା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପରଷିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟର ତାପମାତ୍ରା ଯାଞ୍ଚ କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ#



ନୂତନ ରସେପି ।
ଅତିସାର ସମୟରେ





ବୟସ
10
ମାସ ଏବଂ
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ

ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ଯିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲୌହ ସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । 6 ମାସ ପରେ ଶିଶୁମାନେ ଅନ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି କାରଣ ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ସାର ନଥାଏ । ପଟାସିୟମ୍ ଶରୀରରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ସଂକଳନ ରକ୍ଷା କରିପାରେ, ବୃକ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ଓଜନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ

- ପୋଟଳ - 3 ଟି
- ଆଳୁ - 1 ଛୋଟ
- ପିଆଜ - 1 ଛୋଟ
- ଅଦା - 1 ସେମି ଖଣ୍ଡ

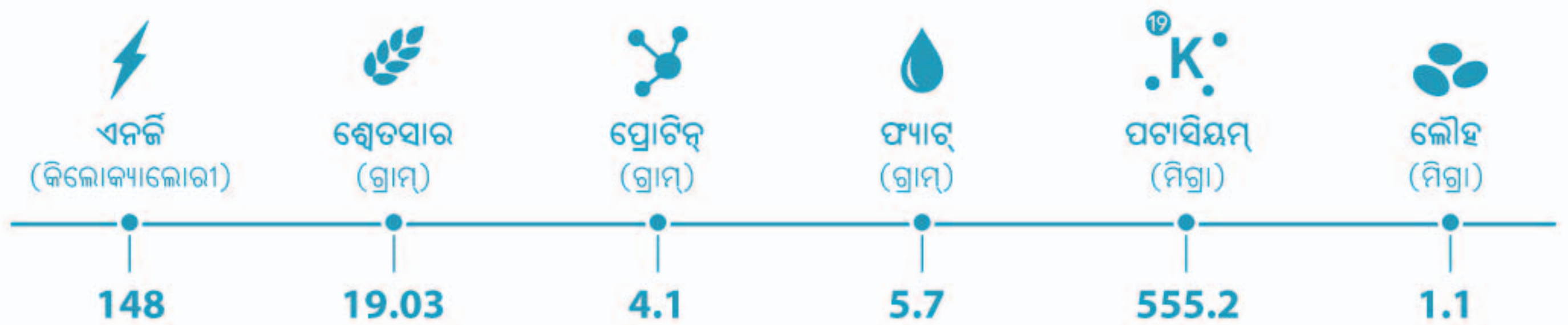
- ଟମାଟୋ - 1 ମଧ୍ୟମ
- ଜିରା - 1/8 ଚା'ଚାମଚ
- ହଳଦି - ଚିମୁଟାଏ
- ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚା'ଚାମଚ

- ତେଲ - 1 ଚା'ଚାମଚ
- ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ଏସମ୍ ପାଉଡର - 1.5 ଚାମଚ

ପଦ୍ଧତି

- ପ୍ରଥମେ ଆଳୁ ଏବଂ ପୋଟଳକୁ ଧୋଇ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- ପୋଟଳର ଉତ୍ତମ ମୁଣ୍ଡକୁ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବାହାର ଚୋପା କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ପୋଟଳକୁ କମ୍ପାରେ 4 ଖଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆଳୁକୁ ଚୋପା ଭଙ୍ଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୋଟଳ ପରି ସମାନ ଆକାରର ଖଣ୍ଡରେ କାଟନ୍ତୁ ।
- ପୋଟଳ ଏବଂ ଆଳୁ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଲୁଣ ଓ ହଳଦି ମିଶାଇ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହା ପରେ ଏକ ବ୍ଲେଣ୍ଡର ଜାର୍ରେ କଟା ପିଆଜ, ଟମାଟୋ, ଅଦା ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚିକଣ କରି ବାଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ କଢ଼େଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତେଲ ସଜମ କରନ୍ତୁ, ପୋଟଳ ଓ ଆଳୁ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ 3-5 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- ହୋଇଯିବା ପରେ, ଏହାକୁ ପ୍ୟାନରୁ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ବଜଜା ତେଲରେ ଜିରା ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବଟା ଯାଇଥିବା ମସଲା ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ କଣା ବାସ୍ତା ଚାଲିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ କନ୍ଥନ୍ତୁ ।
- ହୋଇଯିବା ପରେ, ହଳଦି, ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଳେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏସମ୍ ପାଉଡର, 1/2 କପ୍ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ବିଣ୍ଡା କ ହେବା ପାଇଁ ଜୋରରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଆଉ 2-3 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଞ୍ଚରେ ବସାନ୍ତୁ ।
- ଆଳୁ ଏବଂ ପୋଟଳ ଖଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ପକାନ୍ତୁ, ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟି କିମ୍ବା ଭାତ ସହ ପରନ୍ତୁ ।

ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ[^]





ବୟସ
8
ମାସ ଏବଂ
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ

ପଟାସିୟମ୍ ଶରୀରର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବଜାୟ ରଖିବାରେ, ଚୁକ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତରଳ ପଦାର୍ଥର ସ୍ତର ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିମନ୍ତେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ସୋଡିୟମ୍ ଶରୀର ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ

କଖାରୁ – ¼ ଖଣ୍ଡ
ପିଆଜ – 1 ମଧ୍ୟମ
ଏସମ୍ ପାଉଡର – 3 ଉଚ୍ଚା ଚାମଚ

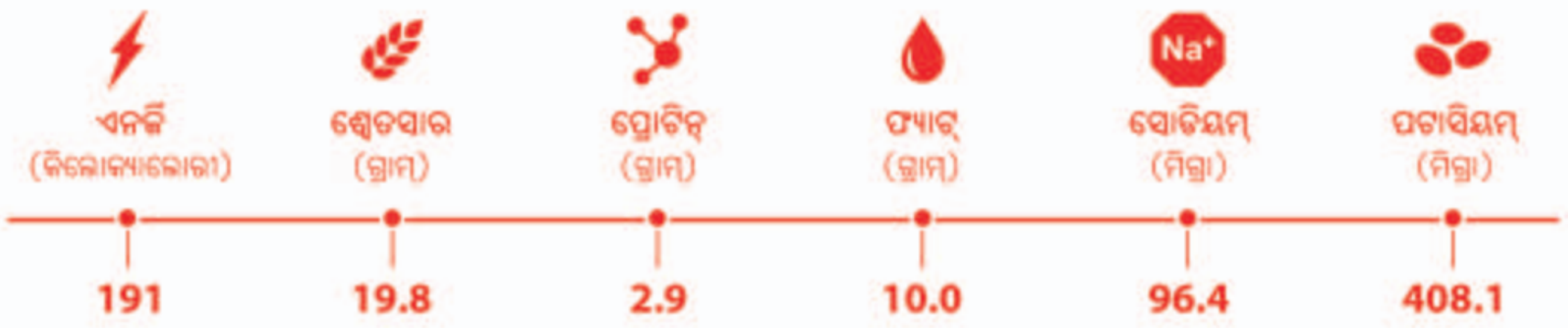
ଲୁଣ – ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଗୋଲମରିଚ – ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ଧନିଆ ପତ୍ର – 2ଟି ଡାଳ

କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ବଟା –
1/8 ଚା' ଚାମଚ (ଇଛାଧିନ)
ତେଲ (ଭାଜିବା ପାଇଁ) –
2 ଚା'ଚାମଚ

ପଦ୍ଧତି

- ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କଖାରୁକୁ କୋରି ଦିଅନ୍ତୁ (ଅତି ପତଳା କୋରକୁ ନାହିଁ) ।
- କୋରା ଯାଇଥିବା କଖାରୁକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତରେ ଚିପୁଡ଼ି ପାଣି ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଆଜ ଏବଂ ଧନିଆପତ୍ର ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ କୋରାଯାଇଥିବା କଖାରୁରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ଏସମ୍ ପାଉଡର ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଲୁଣ ଏବଂ ଗୋଲମରିଚ ପକାନ୍ତୁ, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ସାମାନ୍ୟ କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ବଟା (ଇଛାଧିନ) ମଧ୍ୟ ପକାଯାଇପାରେ ।
- ସବୁ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ ଯଦି ଏହି ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ ପାଣିଆ ହୋଇଛି ତେବେ ଆଉ କିଛି ଏସମ୍ ପାଉଡର ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ନିମ୍ନ ସ୍ତର ପ୍ୟାନ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ମିଶ୍ରଣକୁ ଦୁଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାଗ କରି ଗୋଲ ଆକାରରେ ଖେଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତେଲ ଦେଇ ଭଜନ୍ତୁ ପାଣିକୁ ଢାଳନ୍ତୁ ।
- ଗରମ ଗରମ ପରଷା ରଲେ, ଏହା ବହୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭାଗେଇ ଜମି ଯିବା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପରଷିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟର ତାପମାତ୍ରା ଯାଞ୍ଚ କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ[^]



ମାଣ୍ଡିଆ ପେଜ



**NEW
RECIPE**

ବୟସ
6
ମାସ ଏବଂ
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ

କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଲୌହସାର ଶିଶୁ ବିକାଶର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ଯିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲୌହ ସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ଉପାଦାନ ଯାହାକି ଶୈଶବ ଏବଂ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । 6 ମାସ ପରେ ଶିଶୁମାନେ ଅନ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି କାରଣ ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହସାର ନଥାଏ ।

ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ

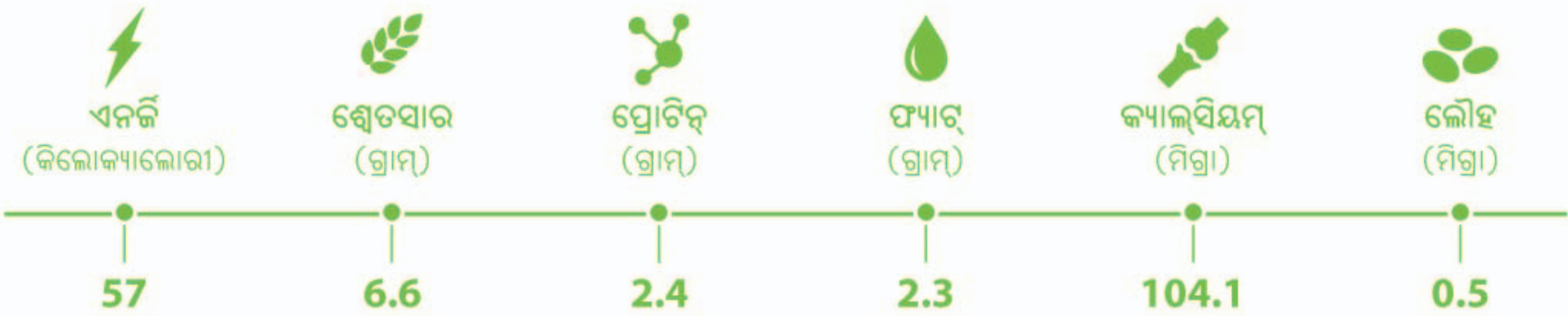
- ମାଣ୍ଡିଆ ଚୁନା - 1 ଚା'ଚାମଚ
- ଦହି - 1/4 କପ୍
- ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର - 2-3

- ଛୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ - 1/4 ଚା'ଚାମଚ
- ଏସମ୍ ପାଉଡର୍ - 1/2 ଚାମଚ

ତିଆରି

- ଘୋଟିଏ କଟେଇରେ 1/2 କପ୍ ପାଣି ପୁଚାନ୍ତୁ ।
- ପାଣିରେ ଏସମ୍ ପାଉଡର୍ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ବିଣ୍ଡା ନ ହେବା ପାଇଁ ଜୋରରେ ଘାଞ୍ଚନ୍ତୁ ।
- ଏସମ୍ ପାଉଡର୍ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଥଣ୍ଡା ହେବା ପାଇଁ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହା ପରେ ଦହି ଚିଅନ୍ତୁ, ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଘୋଟଦହି କରନ୍ତୁ ।
- ଘୋଟ ଦହିରେ ମାଣ୍ଡିଆ- ଏସମ୍ ମିଶ୍ରଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଛୁଣ ଏବଂ ଭୃଷଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ ।

ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ[^]



ନୂତନ ରସେପି ।
ପୋଷ୍ଟ ଡାଇରିଆ





ବୟସ
7
ମାସ ଏବଂ
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ

କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଯାହାକି ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଏବଂ ଶୈଶବରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତରଳ ପଦାର୍ଥର ସହଜରେ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିମନ୍ତେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଶରୀର ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ

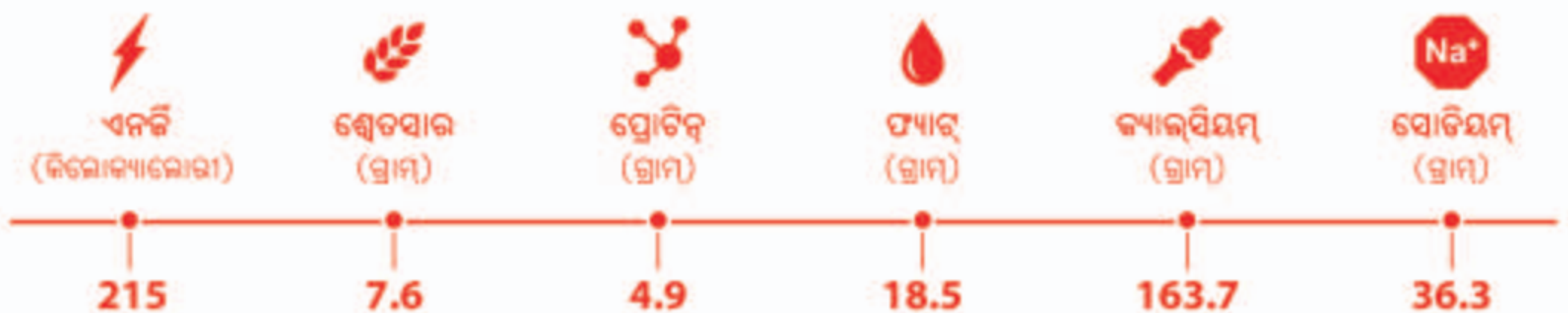
ଶୁଖିଲା କୋରାଯାଇଥିବା ନଡ଼ିଆ – ¼ କପ୍
ଦହି ଛୁ – ½ କପ୍
ଅଦା (ଛେଚା ଯାଇଥିବା) – ¼ ଚା'ଚାମଚ
ଭୃସଙ୍ଗା ପତ୍ର – 2-3 ଟି

ସୋରିଷ – ¼ ଚା'ଚାମଚ
ଲୁଣ – ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ତେଲ – 1 ଚା'ଚାମଚ
ଏସମ୍ ପାଇଡର୍ – 1 ଚାମଚ

ପଦ୍ଧତି

- ଘୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଦହି ଚିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଫେଣି ଦିଅନ୍ତୁ । (ସତେଜ ଦହି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯାହା ଖଟା ହୋଇନଥିବା ଭାବରେ) ।
- ଯଦି ଦହି ଖୁବ୍ ଚହଡ଼ିଆ ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ଅନ୍ୟଥା ଆପଣ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇପାରିବେ ।
- ଲୁଣ, ଛେଚା ଯାଇଥିବା ଅଦା ଏବଂ ଏସମ୍ ପାଇଡର୍ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାନ୍ତୁ ।
- ଏହା ପରେ କୋରାଯାଇଥିବା ନଡ଼ିଆ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଘୋଟିଏ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ତେଲ ଗରମ କରନ୍ତୁ, ସୋରିଷ ଏବଂ ଭୃସଙ୍ଗା ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦହି, ନଡ଼ିଆ ମିଶ୍ରଣ ଉପରେ ଏହି ଛୁଙ୍କ ଭାଗକୁ ଏବଂ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ[^]





ବୟସ
8
ମାସ ଏବଂ
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ

ଶରୀରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ଯିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲୌହ ସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣଗୁଡ଼ିକ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ କୋଷର ବିକାଶରେ ଜିଙ୍କ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ

ଚାଉଳ - 2 ଚା'ଚାମଚ
କିସ୍ମିସ୍ - 10 ଟି
କାକୁ - 3 ଟି
ଗୁଡ଼ - 1/2 ଚା'ଚାମଚ

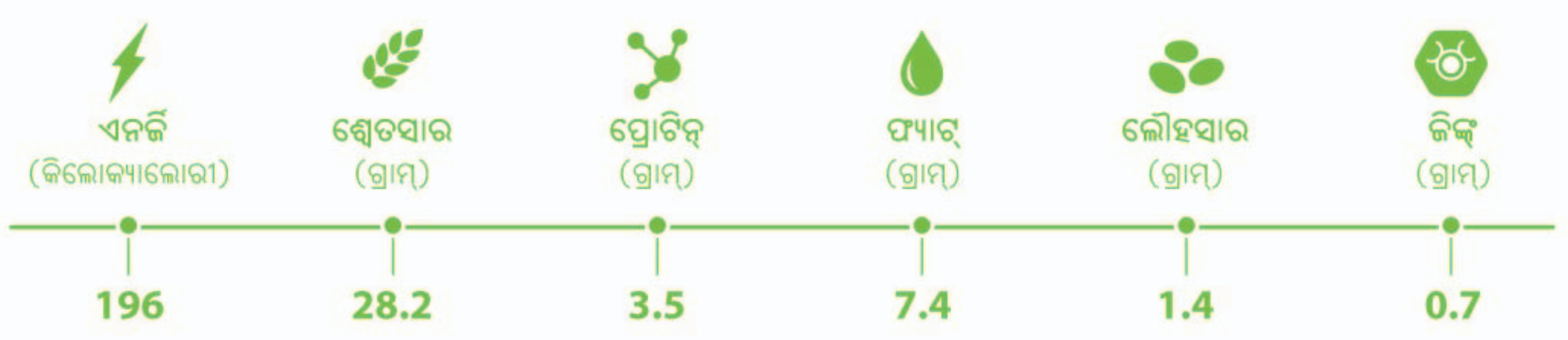
ଡାକଟିନି - 1 ଟି
ଅନାସି ଫୁଲ - 1 ଟି
ତେଜ ପତ୍ର - 1 ଟି
ହଳଦି - ଡିମ୍ବଟାଏ
ରୁଣ - ସାଦ ଅଳ୍ପସାମା

ଇସ୍ପା - 1 ଟି
ଅଳେଇଚ - 2 ଟି
ଘିଅ - 1 ଚା'ଚାମଚ
ଏସମ୍ ପାଉଡର - 1 ଚାମଚ

ପଦ୍ଧତି

- ଚାଉଳକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ 30 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଧା ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଉଳକୁ ଫୁଟାନ୍ତୁ (ଏହାକୁ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ) ।
- ଗୋଟିଏ ପ୍ୟାନ୍‌ରେ ଘିଅ ଗରମ କରନ୍ତୁ, କଟାଯାଇଥିବା କାକୁ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ, କିସ୍ମିସ୍ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏହା ପରେ ଗୋଟା ମସଲା ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଏହା ପରେ ଅଧା-ରନ୍ଧା ଭାତ, ଏସମ୍ ପାଉଡର, ହଳଦି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଚାଉଳ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାଉଳ ନରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ[^]



ଏସମ୍ ସିନାଟ୍ ମିଶ୍ର



NEW
RECIPE

ବୟସ
8
ମାସ ଏବଂ
ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପଚାସିୟମ୍ ସ୍ତର ଶରୀରରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ସଫ୍ଟଲନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବୃକକ୍ ସ୍ତର ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ଉପାଦାନ ଯାହାକି ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ

ପାନଜ ପତ୍ର - 1/2 ବିଡ଼ା (ଛୋଟ)
ମୁଗ ଡାଲି - 1/3 କପ
ଏସମ୍ ପାଇଡର - 5 ଉଜା ଚାମଚ

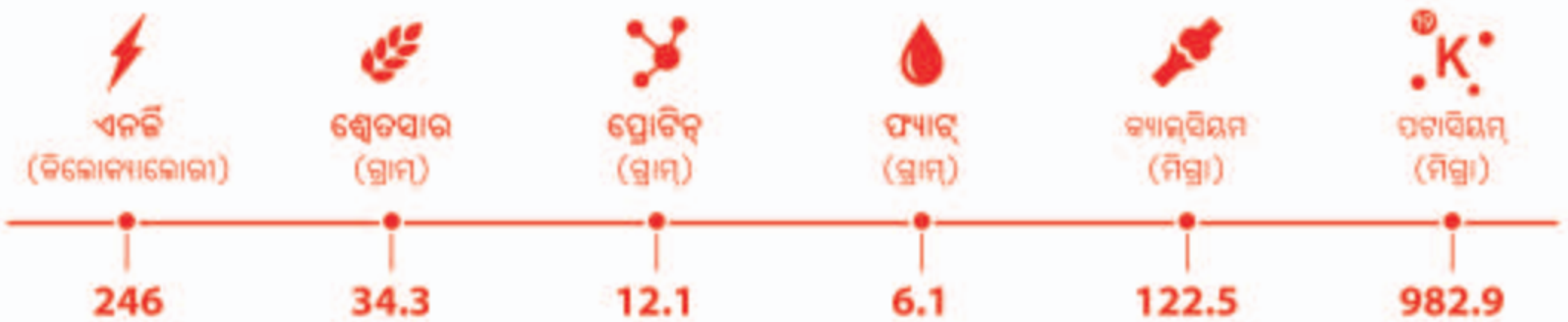
ତେଲ - 1 ଚା'ଚାମଚ
ଲୁଣ - ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ
ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ - ଚିମୁଟାଏ

ସୋରିଷ - 1/4 ଚା' ଚାମଚ
ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର - ଅଳ୍ପ କେଇଟି

ପଦ୍ଧତି

- ମୁଗ ଡାଲିକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପୁଟା ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ଏହାକୁ ଚକଟି ହୋଇ ନଯିବା ପ୍ରତି ସତର୍କ ହୁଅନ୍ତୁ) ।
- ପାନଜ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ, ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ କାଟନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ କଢେଇରେ ତେଲ ନିଅନ୍ତୁ, ସୋରିଷ, ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଫୁଟିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ହୋଇଯିବା ପରେ, ସିଝିଥିବା ମୁଗଡାଲି, ପାନଜ ପତ୍ର, ଏସମ୍ ପାଇଡର ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ଥିନ୍ତୁ ।
- ଲୁଣ, ହଳଦି ପାଇଡର ପକାନ୍ତୁ, (ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଚିମୁଟାଏ ଗରମ ମସୂରା ମଧ୍ୟ ପକାଯାଇପାରେ) ।
- ପାଣିର ସହିତ 5-7 ମିନିଟ୍ ଗାଢ଼ନ୍ତୁ ।
- ଭାତ କିମ୍ବା ରୋଟି ସହ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ[^]



* 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