

# Easy-n-yummy Recipes for infants

**During & Post Diarrhoea**

**TAMIL NADU**







## INDEX

### During Diarrhoea

Easum Upma .....	<b>02</b>
Kambu Koozh .....	<b>03</b>
Apple Stew .....	<b>04</b>

New

### During Diarrhoea

Potato podimas .....	<b>10</b>
Lemon rice .....	<b>11</b>
Beetroot kootu .....	<b>12</b>

### Post Diarrhoea

Ragi Vadai .....	<b>06</b>
Beetroot Poriyal .....	<b>07</b>
Mulligatawny Soup .....	<b>08</b>

New

### Post Diarrhoea

Banana Paniyaram .....	<b>14</b>
Sevaiyya payasam .....	<b>15</b>
Ragi dosa .....	<b>16</b>



# During Diarrhoea





# Easum Upma



Age group

**6**

months  
onwards

This easy-to-cook upma recipe is rich in proteins and easily digested. It is mild on the stomach hence can be consumed by infants with diarrhoea.# This tasty and nutritional recipe can be had for breakfast or as a healthy snack.

## INGREDIENTS

**Ghee** - ½ tsp

**Mustard seeds** - ½ tsp

**Urad dal** - ½ tsp

**Chana dal** - ½ tsp

**Curry leaves** - few

**Kashmiri chilli** (Non spicy) - 1 no. (optional)

**Easum powder** - 5 scoops

**Coconut** (Grated) - 2 tbsps

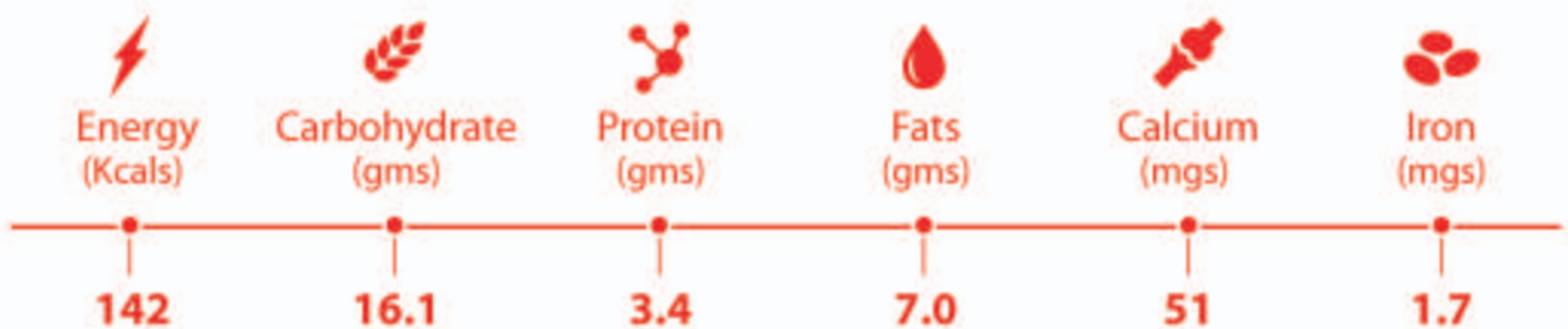
**Water** - 1 cup

**Salt** - 1 tsp (As per taste)

## METHOD

- Heat ghee in a pan. Once hot, add mustard seeds, urad dal, chana dal, curry leaves and let it crackle.
- Then add Kashmiri chilli and grated coconut and cook for 5 minutes on a low flame.
- Add 1 cup of water and let it boil for 2-3 minutes.
- Add the Easum powder while stirring vigorously (There should not be any lumps).
- Add salt and keep cooking for 2-3 minutes while stirring.
- Easum Upma tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

## NUTRITIONAL VALUE#





# Kambu Koozh



Age group

8

months and above

As a powerhouse of nutrients, bajra is a great choice for infants. It is rich in fiber, antioxidants and is a high source of minerals. Buttermilk is great for the stomach, being rich in probiotics, it helps increase good gut bacteria, leading to a stronger, healthier gut.\* This gluten free recipe is easy to digest during diarrhoea and can be consumed at any time of the day.

## INGREDIENTS

Bajra (Kambu) - 1 ½ tbsp

Easum - 3 scoops

Buttermilk - ½ cup

Onion - ¼ small

Salt - ½ tsp (as per taste)

Coriander leaves - few for garnish

## METHOD

- Soak whole bajra in buttermilk for 5-6 hours.
- Grind the bajra along with buttermilk.
- Put the mixture in a pan, and add Easum powder, ½ cup water and let it boil.
- Keep stirring continuously so no lumps are formed.
- Add finely chopped onion and salt, and cook for 2 more minutes.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

\*The mixture can alternatively be cooked in a pressure cooker.

## NUTRITIONAL VALUE#

  
Energy  
(Kcals)

112

  
Carbohydrate  
(gms)

19.8

  
Protein  
(gms)

4.1

  
Fats  
(gms)

1.7

  
Calcium  
(mgs)

70.3

  
Iron  
(mgs)

2.1



# Apple Stew



Age group

6

months  
onwards

Apple stew is a great nutritious choice for infants. Apple is rich in pectin, which is an easily digestible soluble fiber.<sup>#</sup> This delicious recipe is quick to make and uses minimum ingredients. Stewed apple is energy dense and the texture and taste makes it a delightful food choice for your little bundle of joy.

## INGREDIENTS

Apple - 1 big  
Cinnamon - 1 cm piece  
Easum powder - 2 scoops

## METHOD

- Peel the apple and cut into small pieces.
- Add enough water to cover the apple pieces and boil along with cinnamon stick.
- Boil till the apples turn soft.
- Turn off the gas, cool and blend the apples along with Easum powder (Dried rose petals can also be added for flavour). The recipe tastes best, if served hot/cold. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

## NUTRITIONAL VALUE<sup>#</sup>





# Post Diarrhoea





# Ragi Vadai



Age group

**10**  
months  
onwards

This ragi recipe is a favourite for kids. Ragi is a rich source of calcium, amino acids, iron, B-complex and vitamins. Spinach is rich in fiber, antioxidants and iron. This powerful duo together makes for a wholesome meal that enriches active kids with energy.# Ragi Vadai is a good choice for a snack.

## INGREDIENTS

**Ragi flour** - 2 ½ tbsps.

**Easum powder** - 2 scoops

**Onion** - ½ small

**Spinach** - 2 – 3 leaves

**Coriander** - few sprigs

**Salt** - as per taste

**Curry leaves** - 2 no.

**Jeera powder** - ½ tsp

**Oil** - for frying

## METHOD

- In a bowl, add ragi flour, Easum powder, finely chopped onion, spinach and coriander. Then add curry leaves, jeera powder and salt to taste.
- Using a little water, knead the mix into soft dough (Like chapati dough).
- Take a small piece of dough and press it flat with your fingers.
- Heat oil in a pan, and fry the flattened dough till both the sides turn brownish.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding

## NUTRITIONAL VALUE#

  
Energy  
(Kcals)

187

  
Carbohydrate  
(gms)

24.7

  
Protein  
(gms)

3.1

  
Fats  
(gms)

8.5

  
Calcium  
(mgs)

108.5

  
Iron  
(mgs)

1.6



# Beetroot Poriyal



Age group

8

months  
onwards

Good nutrition is the key to healthy growth and development for your little one. Beetroot is great choice for growing kids, loaded with antioxidants that help boost the immunity. It also contains folate, manganese, potassium and other minerals. Additionally, coconut used in the recipe is a good source of medium chain fats which are easy to digest\* This wholesome recipe can be consumed for lunch or dinner.

## INGREDIENTS

Beetroot - 1 medium  
Easum powder - 1 scoop  
Grated coconut - ½ tsp  
Sambhar powder - 2 tsps  
Salt - As per taste

For seasoning:  
Oil - 1 tsp  
Mustard seeds - ½ tsp  
Urad dal - ½ tsp

Kashmiri chilli - 1 no.  
(Optional)  
Curry leaves - 2-3 nos.  
Asafoetida - a pinch

## METHOD

- Peel and grate the beetroot.
- Heat oil in a kadai and add mustard seeds. Once they sputter, add the asafoetida, curry leaves, urad dal and Kashmiri chilli.
- Add the grated beetroot and salt along with a little water.
- Cover the kadai and let the beetroot cook (Keep checking in between to ensure all the water hasn't evaporated. Keeping adding more if it has).
- Once the beetroot becomes soft and has cooked, add Easum powder, sambhar powder and grated coconut.
- Increase the flame and stir for a minute. Then turn off the gas and serve.

## NUTRITIONAL VALUE#

Energy  
(Kcals)

112

Carbohydrate  
(gms)

9.8

Protein  
(gms)

2.0

Fats  
(gms)

7.9

Calcium  
(mgs)

23.3

Iron  
(mgs)

1.2



# Mulligatawny Soup



Age group

**10**

months onwards

Vegetables are an important part of our daily diet. They provide fiber, vitamins and antioxidants.\* Coconut milk further helps in making the soup richer and creamier in taste. This energy dense nutritious soup will keep your toddler full for a long duration and is perfect for lunch and dinner.

## INGREDIENTS

Oil - 1 tsp  
Jeera - ½ tsp  
Spring onion - ¼ cup  
Peas - 10 gms  
Potato - 1 small  
Tomato - 2 small

Carrot - 25 gms  
Ginger paste - ½ tsp  
Cinnamom stick - 1 cm  
Turmeric powder - ½ tsp  
Red chilli powder - ½ tsp (optional)  
Black pepper powder - ½ tsp

Easum powder - 1 scoop  
Coconut milk - 100 ml  
Lime juice - 1 tsp  
Coriander leaves - few for garnishing  
Salt - as per taste

## METHOD

- Grate all the vegetables and puree the tomatoes.
  - Heat oil in a pan, and add jeera and heat. Add the chopped spring onion leaves and sauté.
  - Add all the spices and cook for 3-4 minutes.
  - Add the grated vegetables and let it cook for 3-5 minutes while occasionally stirring it.
  - Add the tomato puree and let it simmer for another 3-5 minutes.
  - Once the smell of raw tomato disappears and vegetables are cooked, add Easum powder.
  - Lastly, add the coconut milk, lime juice, salt and cook for 5-7 minutes.
  - Garnish with coriander leaves. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding
- Boil the potatoes till soft:

## NUTRITIONAL VALUE#

  
Energy  
(Kcals)

286

  
Carbohydrate  
(gms)

28.8

  
Protein  
(gms)

4.5

  
Fats  
(gms)

17

  
Calcium  
(mgs)

109.4

  
Iron  
(mgs)

3.2



**NEW RECIPE**  
**During Diarrhoea**





# Potato podimas



**NEW**  
**RECIPE**

Age group

**6**

months  
onwards

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

## INGREDIENTS

**Potatoes** – 2 small  
**Ghee** – ½ tsp  
**Hing** – a pinch  
**Rai** – ¼ tsp  
**Jeera** – ¼ tsp

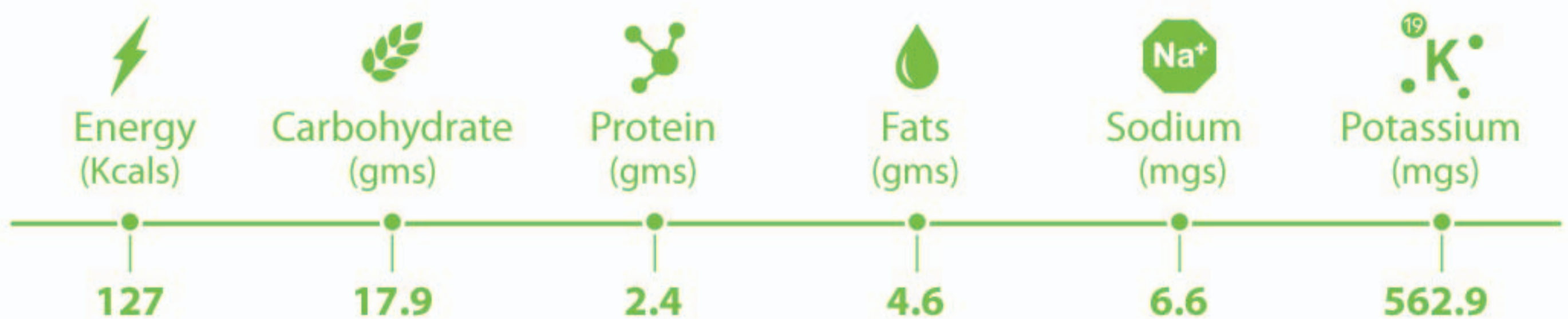
**Curry leaves** – 2-3 nos.  
(slightly crushed)  
**Grated coconut** – 1 tbsp  
**Coriander** –  
few sprigs (optional)

**Easum powder** – 1 scoop  
**Salt** – as per taste  
**Ginger** – 1 cm piece (grated)  
**Lemon juice** – ¼ tsp

## METHOD

- Peel and mash the potatoes when soft.
- Heat ghee in a pan, add the hing, rai, jeera and let it crackle. Add crushed curry leaves, grated ginger, grated coconut and fry for a minut.
- Add the mashed potato, Easum powder and salt and mix it well and let it cook on a low flame for 2-3 minutes.
- Add lemon juice and garnish with coriander leaves.
- Serve.

## NUTRITIONAL VALUE<sup>^</sup>





# NEW RECIPE

## Lemon rice



Age group  
**7**  
months  
and above

Zinc is important for boosting immunity which helps prevent infections and in cell growth. 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 carbohydrate, protein and fat which ultimately provides energy to the body.

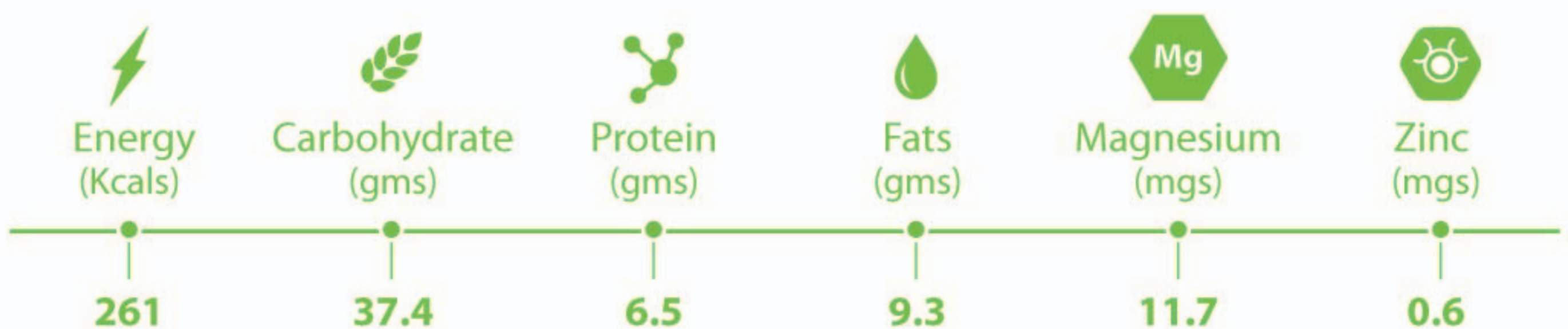
### INGREDIENTS

- |                             |                         |                                   |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Rice – ¼ cup                | Rai – ¼ tsp             | Lemon – ½ no.                     |
| Ghee – 1 tsp                | Urad dal – ¼ tsp        | Coriander – few sprigs (optional) |
| Peanuts – 1 tbsp (powdered) | Curry leaves – 2-3 nos. | Easum powder – 1 scoop            |
| Hing – a pinch              | Haldi – ¼ tsp           | Salt – as per taste               |

### METHOD

- Boil the rice and drain the water (Rice can be pressure cooked or boiled in an open pan).
- Keep the rice in a bowl and let it cool slightly.
- Heat the ghee in a tempering kadhai.
- In the same kadhai, add the hing, rai, urad dal and curry leaves and let it crackle.
- Add haldi and crushed peanuts and stir a bit.
- Pour the tempering to the rice and mix well. Add chopped coriander, lemon juice, Easum powder and salt and mix well.
- Serve with curd.

### NUTRITIONAL VALUE<sup>^</sup>





# Beetroot kootu



**NEW**  
**RECIPE**

Age group

**7**

months  
onwards

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, healthy kidney functions and maintaining muscle mass.

## INGREDIENTS

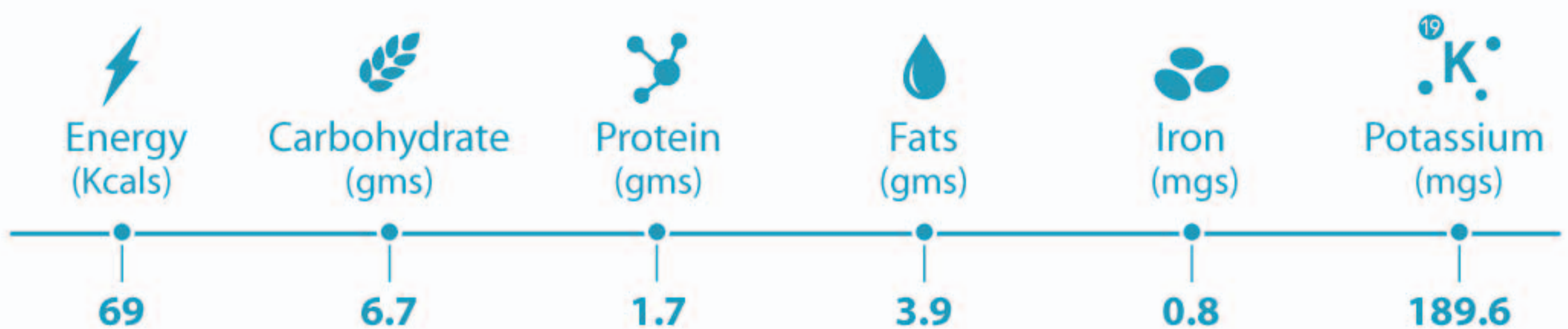
**Beetroot** – 1 small  
**Ghee** – ½ tsp  
**Rai** – ¼ tsp  
**Urad dal** – ¼ tsp

**Curry leaves** – 2-3 nos.  
**Grated coconut** – 1 tsp  
**Easum powder** – 1 scoop  
**Salt** – as per taste

## METHOD

- Boil the beet in a pressure cooker for 3 whistles.
- Once done, peel and grate finely.
- Heat ghee in a pan, add rai, urad dal, curry leaves and let it splutter.
- Then, add the grated coconut and Easum powder and cook it for a minute, add a little water if it's very dry.
- Add the grated beetroot, salt and mix well.
- Serve as a meal or as snack.

## NUTRITIONAL VALUE<sup>^</sup>





**NEW RECIPE**  
**Post Diarrhoea**





# Banana Paniyaram



**NEW**  
**RECIPE**

Age group

**7**

months  
onwards

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

## INGREDIENTS

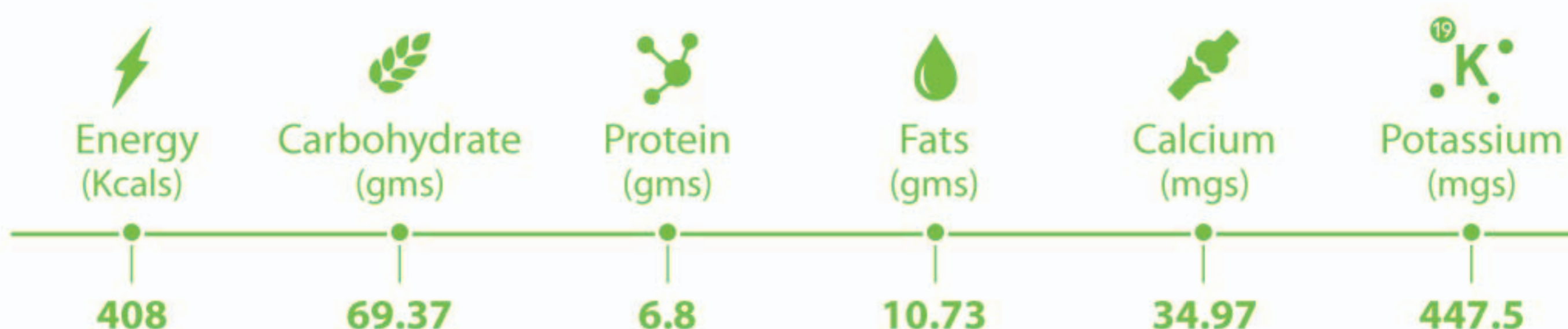
Rice flour – ½ cup  
Easum powder – 2 scoops  
Banana – 1 medium

Elaichi powder – a pinch  
Saunth powder – a pinch (optional)  
Ghee – 2 tsps

## METHOD

- In a blender, add all the ingredients except ghee and blend till the consistency is smooth. No water is required to blend.
- Pour it in a bowl and let it rest for 30 minutes.
- Take the appam pan and heat it. Add drops of ghee, once heated, add the batter and cook for 5-7 minutes. Flip on the other side and let it cook for 5-7 minutes till brownish.
- Check if the paniyaram are cooked by inserting a toothpick in between, no batter should stick to the toothpick.
- Remove the appams and serve as a snack.

## NUTRITIONAL VALUE<sup>^</sup>





# NEW RECIPE

## Sevaiyya payasam



Calcium is important 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.

Age group

6

months  
above

### INGREDIENTS

Ghee – 1 tsp

Sevaiyya

(broken into pieces) – ½ cup

Milk – 1 cup

Cashewnuts – 3 nos.

Almonds – 2 nos.

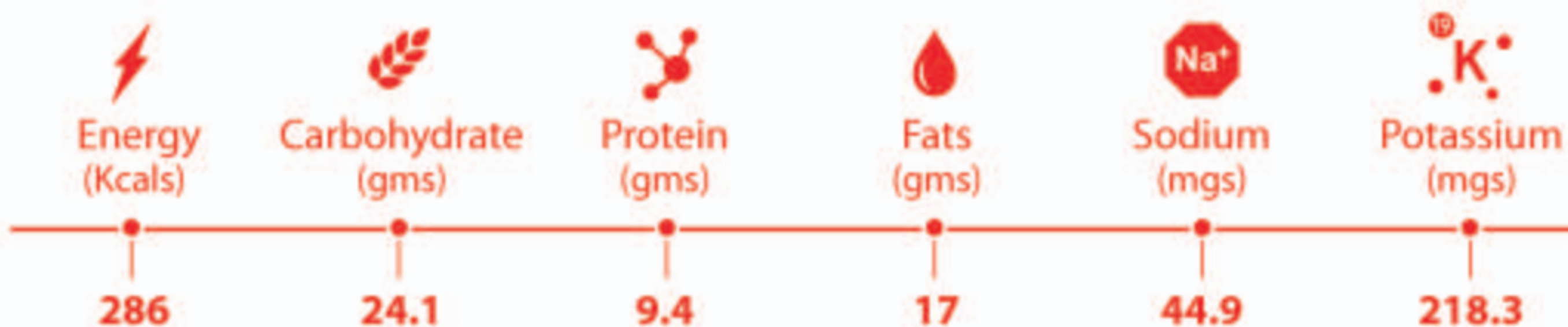
Elaichi powder – a pinch

Easum powder – 1 scoop

### METHOD

- Heat ½ tsp ghee in a thick bottomed pan.
- Roast the cashewnuts and almonds till brownish and remove from the pan. Keep it aside.
- In the same pan, using ½ tsp ghee, add the sevaiyya and roast till slightly brown.
- Add ¾ cup milk and stir. In the remaining ¼ cup milk, add Easum powder and milk well.
- Once the sevaiyya & milk mixture boils, add the Easum milk mixture, stir and let it boil for 2 minutes.
- Garnish with finely chopped cashews and almonds and serve.

### NUTRITIONAL VALUE<sup>^</sup>





# Ragi dosa



**NEW**  
**RECIPE**

Age group

**7**

months  
onwards

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 adequate Iron from other sources as breastmilk is not very rich in Iron.

## INGREDIENTS

**Ragi flour** – ½ cup  
**Easum powder** – 2 scoops  
**Curd** – 2 tbsp (heaped)

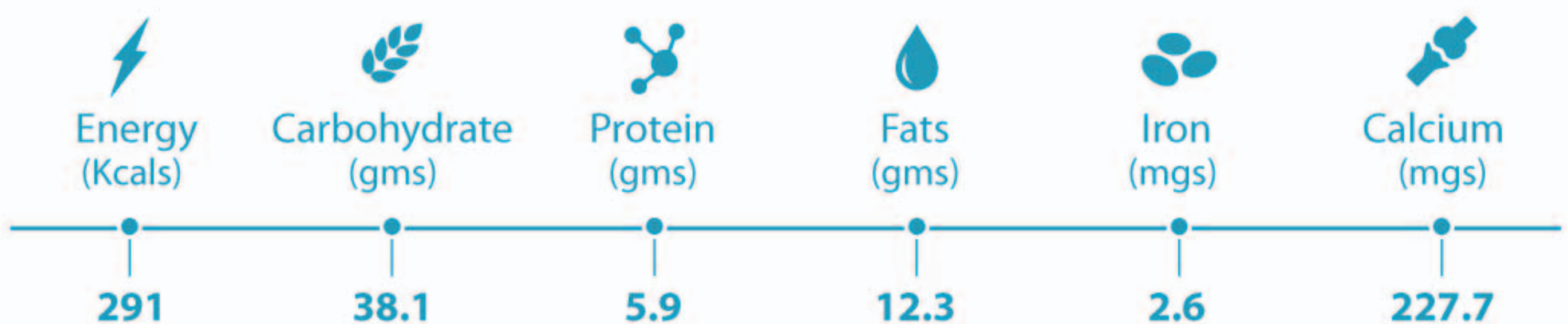
**Grated ginger** – ½ tsp  
**Salt** – as per taste  
**Onion** – ½ big

**Coriander** – few leaves  
**Curry leaves** – 2-3 nos.  
**Ghee** – 2 tsp

## METHOD

- Take the ragi flour and Easum powder in a bowl.
- Finely chop the onion, add to the ragi Easum mixture along with grated ginger, finely chopped curry leaves & coriander leaves, and salt.
- Mix and then add curd and ½ cup water.
- Mix well and make it into a thin runny mixture and let it rest for 15 minutes.
- Heat a non stick tava, once heated, on a low flame, spread the mixture outside to inside. Pour ghee and let it cook till the lower part of the dosa gets crispy.
- Turn it over and cook on the other side till crisp.
- Repeat the procedure and make one more dosa.
- Can be served with curd.

## NUTRITIONAL VALUE<sup>^</sup>







## INDEX

### வயிற்றுப்போக்கு காலத்திற்கானவை

ஈஸம் உப்புமா.....	19
கம்பங்கூழ்.....	20
ஆப்பிள் ஸ்டீ.....	21

New

### வயிற்றுப்போக்கு காலத்திற்கானவை

உருளைக் கிழங்கு பொடிமாஸ்.....	27
எலுமிச்சை சாதம்.....	28
பீட்ரூட் கூட்டு.....	29

### வயிற்றுப்போக்கிற்குப் பிறானவை

ராகி வடை.....	23
பீட்ரூட் பொரியல்.....	24
முல்லிகடாவ்னி சூப்.....	25

New

### வயிற்றுப்போக்கிற்குப் பிறானவை

வாழைப்பழ பணியாரம்.....	31
சேமியா பாயசம்.....	32
ராகி தோசை.....	33



வயிற்றுப்போக்கு  
காலத்திற்கானவை





# ஈஸம் உப்புமா



வயதுக் குழு  
**6**  
மாதங்களில்  
இருந்து

எளிதாக சமைக்கக் கூடிய இந்த உப்புமா புரதம் நிறைந்தது, எளிதாக ஜீரணமாகக் கூடியது. இது வயிற்றுக்கு மென்மையானது. எனவே வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் பச்சிளம் குழந்தைகளால் இதனை எளிதாக ஜீரணிக்க முடியும். இது சுவையான ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவு. #இதனை காலைச் சிற்றுண்டியாக அல்லது ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனியாக உட்கொள்ளலாம்.

## தேவையான பொருட்கள்

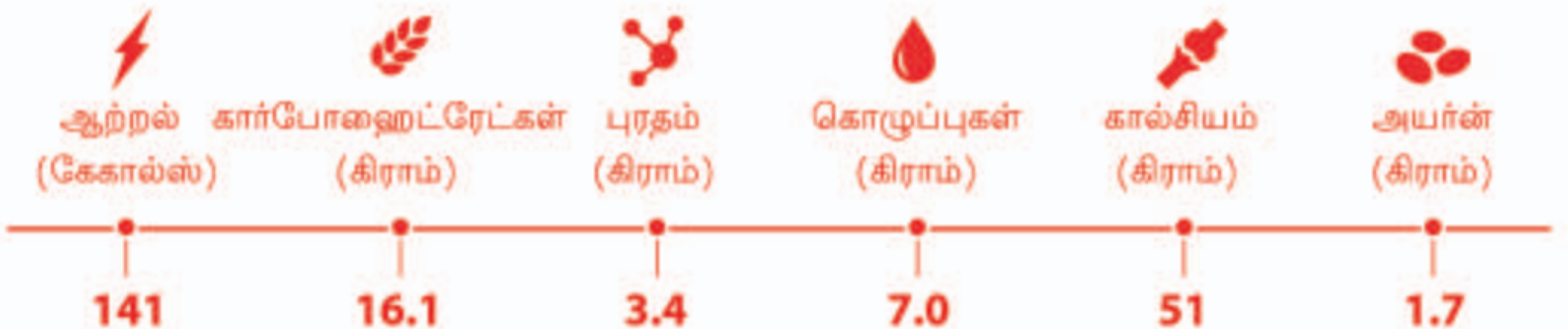
தெய் - ½ தேக்கரண்டி  
கடுகு - ½ தேக்கரண்டி  
உளுந்தம் பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி  
கடலைப் பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி  
கறிவேப்பிலை - சில

காஷ்மீர் மிளகாய் (காரம் இல்லாதது) -1(எரிசுப்பப்படியானது)  
ஈஸம் பவுடர் -5 ஸ்பூன்கள்  
தேங்காய் (துருவியது) -2 மேஜைக்கரண்டிகள்  
தண்ணீர் -1 கப்  
உப்பு -1 தேக்கரண்டி (சுவைக்கேற்ப)

## செய்முறை

- நெய்யை வானலியில் சூடுபடுத்தவும். சூடானதும், அதில் கடுகு, உளுந்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலையைப் போட்டு வெடிக்க விடவும்.
- அதன் பின்னர் காஷ்மீர் மிளகாய் மற்றும் துருவிய தேங்காயைப் போடவும். பின்னர் குறைந்த தீயில் 5 நிமிடங்களுக்கு வேக விடவும்.
- 1 கப் தண்ணீரை ஊற்றி அதனை 2-3 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்க விடவும்.
- வேகமாக கிண்டிக் கொண்டே ஈஸம் பவுடரை அதில் போடவும் (கட்டிகள் இருக்கக் கூடாது).
- கிண்டிக் கொண்டே உப்பு போட்டு 2-3 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- ஈசம் உப்புமாவை சூடாக பரிமாறினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். தீய்ந்துபோவதை தவிர்க்க பரிமாறும் முன் உணவின் வெப்பநிலையைச் சரிபார்க்கவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு#





## கம்பங்கூழ்



ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்ட கம்பு பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான சிறந்த தேர்வாகும். இது நார்ச்சத்து, ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடேன்ட்கள் நிறைந்தது. மேலும் இது அதிக மினரல்கள் நிறைந்தது. புரோபயோடிக்-கள் நிறைந்த மோர் வயிற்றுக்குச் சிறந்தது. இது குடலில் நல்ல பாக்டீரியாவை அதிகரிக்கிறது. இது வலிமையான குடலுக்கு வழிவகுக்கிறது. இந்தக் கூட்டுடன் இல்லாத செயல் முறையானது வயிற்றுப்போக்கின் போது ஜீரணிக்க எளிதானது மற்றும் நாளின் எந்த நேரத்திலும் உட்கொள்ளலாம்.



### தேவையான பொருட்கள்

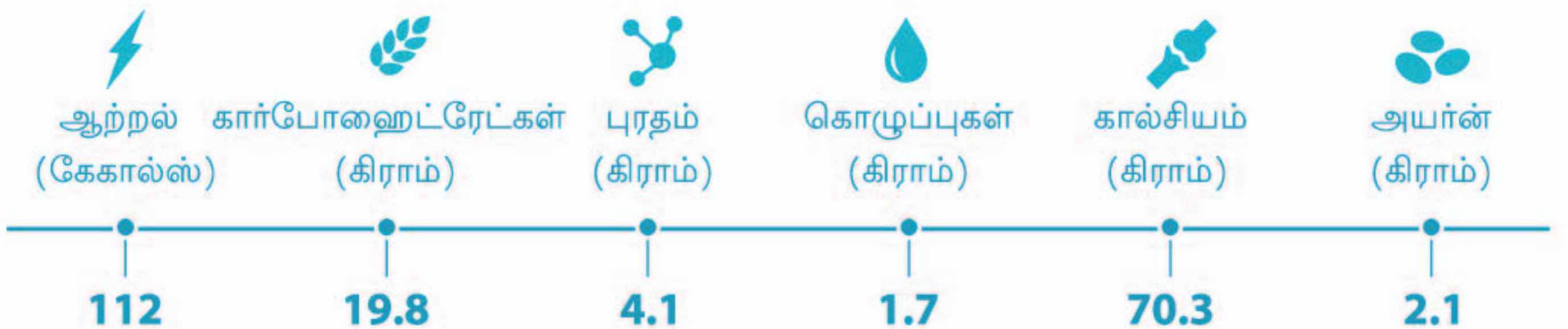
கம்பு - 1 ½ மேஜைக்கரண்டி  
ஈஸம் - 3 ஸ்கூப்கள்  
மோர் - ½ கப்

வெங்காயம் - ¼ சிறியது  
உப்பு - ½ தேக்கரண்டி (சுவைக்கேற்ப)  
கொத்தமல்லி - அலங்கரிக்க சில

### செய்முறை

- 5-6 மணிநேரம் மோரில் முழுக் கம்பை ஊற வைக்கவும்.
- மோருடன் கம்பை அரைக்கவும்.
- அந்த கவையை ஒரு வானலியில் எடுத்து அதில் ஈஸம் பவுடர், ½ கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும்.
- தொடர்ந்து கிண்டிக் கொண்டே இருக்கவும். கட்டி சேரக் கூடாது.
- புதிதாக நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் உப்பை அதில் போடவும். அதன் பின்னர் 2 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- ஈசம் உப்மாவை குடாக பரிமாறினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். தீய்த்துபோவதை தவிர்க்க பரிமாறும் முன் உணவின் வெப்பநிலையைச் சரிபார்க்கவும்.
- இந்தக் கவையை பிரஷர் குக்கரிலும் வேக வைக்கலாம்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு#





# ஆப்பிள் ஸ்டீ



வயதுக் குழு

6

மாதங்களிலிருந்து

ஆப்பிள் ஸ்டீ பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு சிறந்த ஊட்டச்சத்துக் கொண்ட தேர்வாகும். ஆப்பிள் எளிதாக ஜீரணமாகும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்தான பெக்டின் நிறைந்ததாகும். \* இந்த சுவையான உணவு விரைவில் தயாரிக்கக் கூடியது. குறைந்த பொருட்களையே பயன்படுத்தக் கூடியது. வேக வைக்கப்பட்ட ஆப்பிள் ஆற்றல் நிறைந்தது. இதன் தன்மையும் சுவையும் உங்கள் பச்சிளம் குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சிகரமான உணவாகும்.

## தேவையான பொருட்கள்

ஆப்பிள் - பெரியது 1

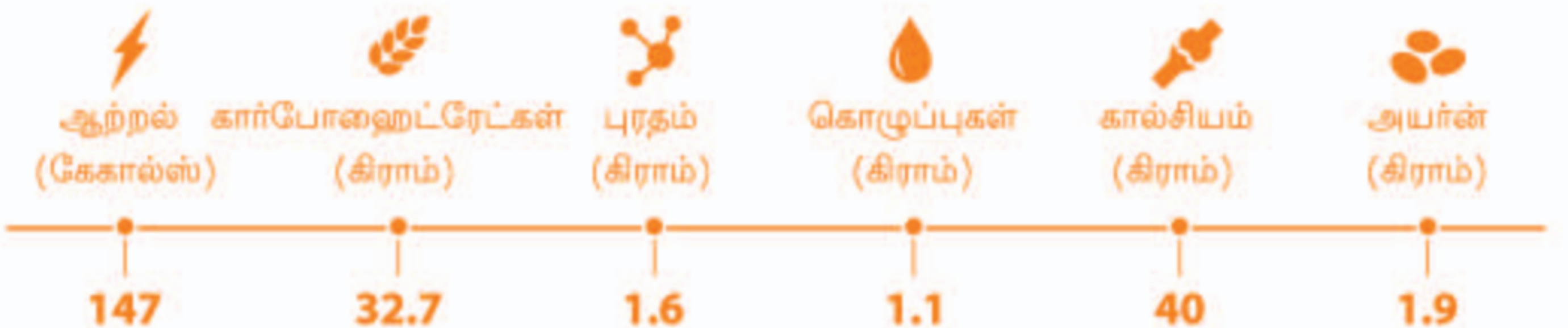
பட்டை - 1 செமீ துண்டு

ஈஸம் பவுடர் - 2 ஸ்கூப்கள்

## செய்முறை

- ஆப்பிள் தோலை உரித்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ஆப்பிள் துண்டுகளை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி பட்டையைப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும்.
- ஆப்பிள் மென்மையாக ஆகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும்.
- கேஸை அணைத்து விடவும். ஆறிய பின்னர் ஆப்பிள் துண்டுகளை ஈஸம் பவுடருடன் (சுவைக்கு உலர்ந்த ரோஸ் இதழ்களை சேர்க்கலாம்) மற்றும் குடாக/குளிர்ச்சியாகப் பரிமாறினால், இதன் உணவு மிகவும் சுவையாக இருக்கும். தீய்ந்துபோவதை தவிர்க்க பரிமாறும் முன் உணவின் வெப்பநிலையைச் சரிபார்க்கவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு#





வயிற்றுப் போக்கிற்குப்  
பின்னர்





# ராகி வடை



வயதுக்குழு  
**10**  
மாதங்களிலிருந்து

இந்த கேழ்வரகு உணவு குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமானது. கேழ்வரகு கால்சியம், அமினோ ஆசிட்கள், அயர்ன், பி-காம்ப்ளெக்ஸ், வைட்டமின்கள் நிறைந்தது. கீரை நார்ச்சத்து, ஆன்ட்டிஆக்ஸிடேன்ட்கள், இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. சக்தி வாய்ந்த இந்த இரண்டும் சேர்ந்து சுறுசுறுப்பான குழந்தைகளுக்கு ஆற்றல் வழங்குகின்றன.\*ராகி வடை நொறுக்குத் தீனிக்கான சிறந்த தேர்வாகும்.

## தேவையான பொருட்கள்

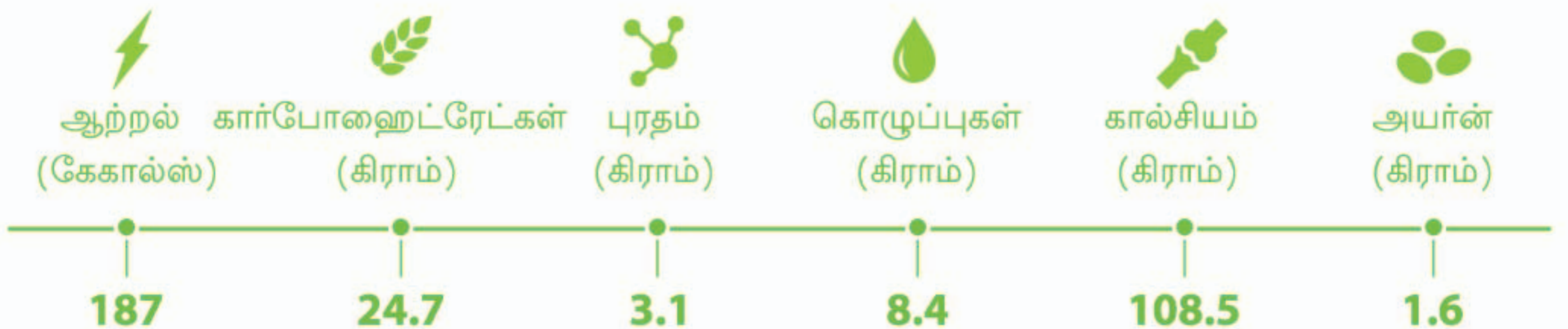
கேழ்வரகு மாவு- 2½ மேஜைக்கரண்டிகள்  
ஈஸம் பவுடர்- 2 ஸ்பூன்கள்  
வெங்காயம்- ½ சிநிவது  
கீரை- 2-3 இலைகள்  
கொத்தமல்லி- சில கிளைகள்

உப்பு- சுவைக்கேற்ப  
கறி வேப்பிலை- 2  
சீரகப் பொடி- ½ தேக்கரண்டி  
எண்ணெய்- வதக்க

## செய்முறை

- ஒரு கிண்ணத்தில், கேழ்வரகு மாவு, ஈஸம் பவுடர், நன்றாக நறுக்கப்பட்ட வெங்காயம், கீரை மற்றும் கொத்தமல்லியை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- சிறிதளவு தண்ணீரை ஊற்றி மாவாக பிசைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும் (சப்பாத்தி மாவு போல).
- சிறிதளவு மாவுத் துண்டை எடுத்து உங்கள் விரல்களால் அழுத்தவும்.
- வானலியில் எண்ணெயை குடுபடுத்தி தட்டிய மாவை இருபுறமும் பழுப்பு நிறத்திற்கு மாறும் வரை வேக வைக்கவும்.
- சூடாக பரிமாறவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு#





# பீட்ரூட் பொரியல்



வயதுக்குழு  
**8**  
மாதங்களிலிருந்து

சிறந்த ஊட்டச்சத்து உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதாகும். வளரும் குழந்தைக்கு பீட்ரூட் சிறந்தது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஆன்ட்டி-ஆக்ஸிடேன்ட்கள் நிறைந்தது. இதில் ஃபோவேட், மாங்கனீஸ், பொட்டாசியம் மற்றும் வேறு தாதுக்கள் நிறைந்தது. அதோடு, நடுத்தரமான கொழுப்புக்காக தேங்காய் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது உங்கள் குழந்தை உணவை ஜீரணிப்பதை எளிதாக்குகிறது.\* இந்த உணவை மதிய அல்லது இரவு உணவாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

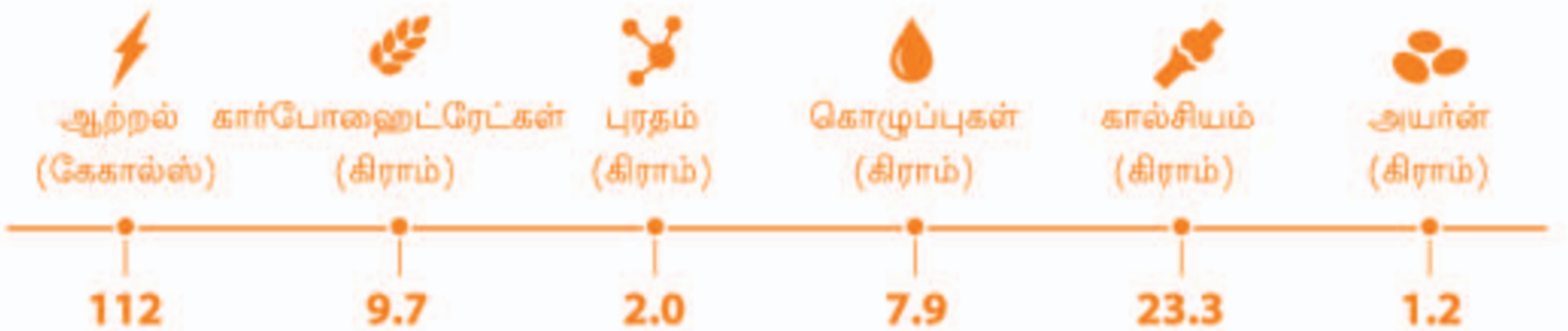
## தேவையான பொருட்கள்

பீட்ரூட் - நடுத்தரமானது 1	தாளிக்க:	காஷ்மீர் மிளகாய் - 1
ஈஸம் பவுடர் - 1 ஸ்கூப்	எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி	(விருப்பப்படியானது)
துருவிய தேங்காய் - ½ தேக்கரண்டி	கடுகு - ½ தேக்கரண்டி	கறி வேப்பிலை - 2-3
சாம்பார் பவுடர் - 1 தேக்கரண்டி	உளுந்தம் பருப்பு - ½ தேக்கரண்டி	பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை
உப்பு - சுவைக்கேற்ப		

## செய்முறை

- பீட்ரூட்டை உரித்து துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும்
- ஒரு வானலியில் எண்ணெயை சூடுபடுத்தி கடுகை அதில் போடவும். அது வெடித்ததும் பெருங்காயம், கறி வேப்பிலை, உளுந்தம் பருப்பு, காஷ்மீர் மிளகாய்யை அதில் போடவும்.
- அதில் சிறிது தண்ணீருடன் துருவிய பீட்ரூட் மற்றும் உப்பை போடவும்.
- வானலியை மூடி வைத்து பீட்ரூட்டை (தண்ணீர் முழுவதுமாக ஆவியாகாமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய அடிக்கடி சோதிக்கவும். தேவைப்பட்டால் மேலும் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ளவும்) வேக வைக்கவும்.
- பீட்ரூட் வெந்து மென்மையாக ஆனவுடன் அதில் ஈஸம் பவுடர், சாம்பார் பவுடர், துருவிய தேங்காயைப் போடவும்.
- தீயை அதிகரித்து ஒரு நிமிடத்திற்கு கிண்டவும். அதன் பின் கேஸை அணைத்து விட்டு பரிமாறவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு#





# முல்லிகாடாவ்னி

## சூப்



நமது தினசரி உணவில் காய்கறிகள் முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன. அவை நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடேன்ட்களை வழங்குகின்றன. 'மேலும் தேங்காய் பால் சூப்பை செறிவூட்டுவதாகவும் சுவையில் கரிமாவும் உள்ளது. ஆற்றல் நிறைந்த இந்த சூப் உங்கள் குழந்தையின் பசியை நீண்டநேரம் போக்கும். இது மதிய மற்றும் இரவு உணவுக்குச் சிறந்தது.

### தேவையான பொருட்கள்

ஆயில் - 1 தேக்கரண்டி  
சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி  
ஸ்பிரிங் வெங்காயம் - 1/4 கப்  
நிலக்கடலை - 10 கிராம்  
உருளைக் கிழங்கு - சிறியது 1  
தக்காளி - சிறியது 2  
கேரட் - 25 கிராம்

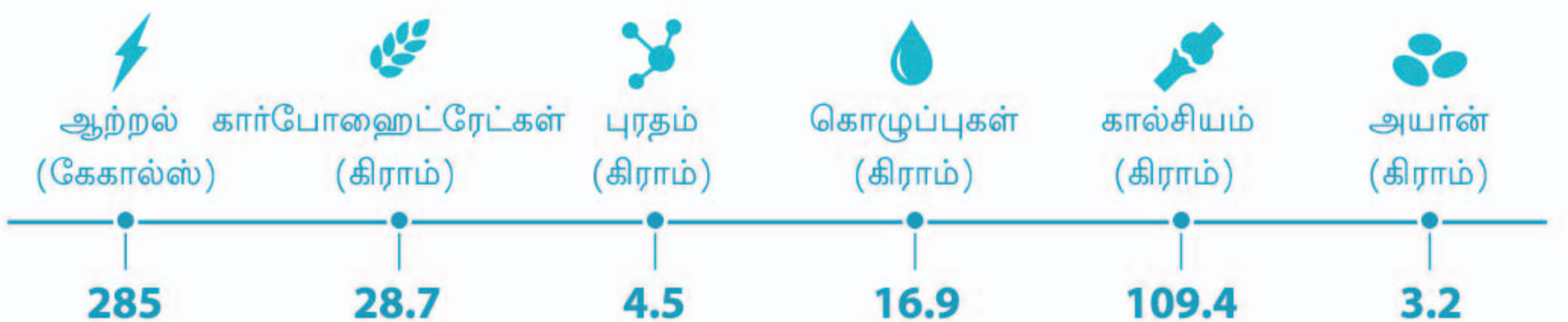
இஞ்சி விழுது - 1/2 தேக்கரண்டி  
பட்டை - 1 செமீ  
மஞ்சள் பொடி - 1/2 தேக்கரண்டி  
மிளகாய் பவுடர் - 1/2 தேக்கரண்டி  
(விருப்பப்படியானது)  
மிளகுப் பவுடர் - 1/2 தேக்கரண்டி  
ஈஸம் பவுடர் - 1 ஸ்கூப்  
தேங்காய் பால் - 100 மிலி

எலுமிச்சை சாறு - 1 தேக்கரண்டி  
கொத்தமல்லி இலைகள் -  
அலங்கரிக்க சில  
உப்பு - சுவைக்கேற்ப

### செய்முறை

- எல்லா காய்கறிகளையும் துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளிகளை வேக வைத்து சுழாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- எண்ணெயை ஒரு வானவியில் சூடுபடுத்தவும். அதில் சீரகத்தை போடவும். பின்னர் சூடுபடுத்தி நறுக்கப்பட்ட வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.
- மசாலா எல்லாவற்றையும் போட்டு 3-4 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- துருவப்பட்ட காய்கறிகளைப் போட்டு 3-5 நிமிடங்களுக்கே வேக வைக்கவும். அவ்வப்போது கிண்டவும்.
- தக்காளி கூழை அதில் ஊற்றி மேலும் 3-5 நிமிடங்களுக்கு தீயை குறைத்து வேக வைக்கவும்.
- தக்காளி வாடை மாறியதும் காய்கறிகள் வெந்ததும் ஈஸம் பவுடரை அதில் போடவும்.
- கடைசியாக தேங்காய் பால், எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு ஆகியவற்றை போட்டு 5-7 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- கொத்தமல்லி இலைகளால் அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு#





புதிய சசெய்மற஁  
வயிற்றுப்போக்கு  
காலத்திற்கானவை





# உருளைக் கிழங்கு பொடிமாஸ்



**NEW  
RECIPE**

வயது  
**6**  
மாதம் அதற்கு  
மேலும்

பொட்டாசியம் உடலில் திரவத்தை சமச்சீராக பராமரிக்கவும், சிறுநீரகத்தில் ஆரோக்கியமாக செயல்பட வைக்கவும், தசை அளவை நிர்வகிக்கவும் உதவும். உடலில் திரவத்தை சமச்சீராக பராமரிக்கவும் மற்றும் நரம்புகளின் செயல்பாட்டிற்கும் சோடியம் உதவும்.

## பொருள்கள்

உருளைக்கிழங்கு - 2சிறியது  
நெய் - 1/2 தேக்கரண்டி  
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை  
கடுகு - 1/4 தேக்கரண்டி  
சீரகம் - 1/4 தேக்கரண்டி

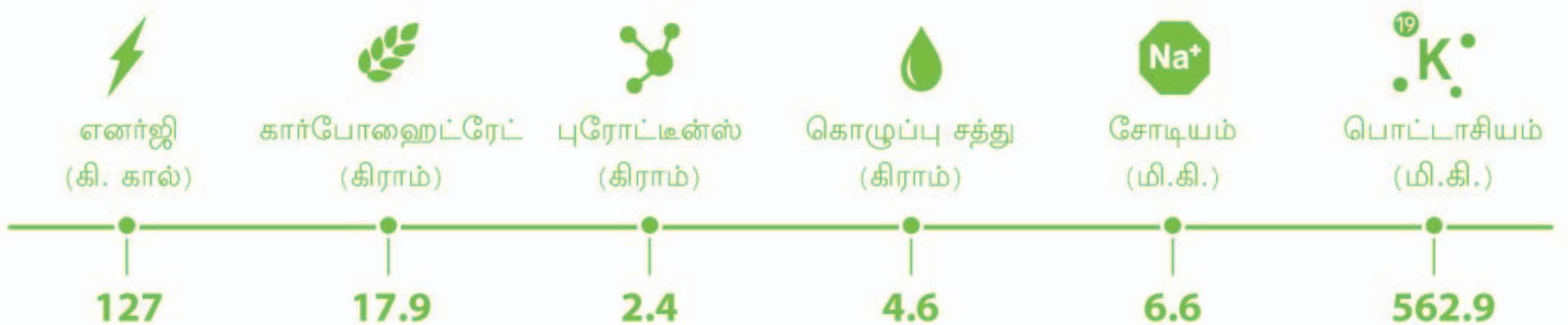
கறிவேப்பிலை - 2-3 (நசுக்கியது)  
துருவிய தேங்காய் - 1  
மேஜைக்கரண்டி  
கொத்தமல்லி - சில தளிர்கள்  
(விரும்பினால்)

ஈசம் பவுடர் - 1 ஸ்கூப்  
இஞ்சி - 1 செமீ துண்டு (துருவியது)  
எலுமிச்சை சாறு x 1/4 டீஸ்பூன்

## செய்முறை

- உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்துக் கொள்ளவும்
- உருளைக்கிழங்குகொ தோல் உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும்
- ஒரு வாணலியில் நெய்யை சூடாக்கி, பெருங்காயம், கடுகு மற்றும் சீரகத்தை வெடிக்கு வரை வறுக்கவும், கறிவேப்பிலை நசுக்கி சேர்க்கவும், துருவிய இஞ்சி, துருவிய தேங்காயை சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
- மசித்த உருளைக்கிழங்கு, ஈசம் பவுடர் மற்றும் உப்பை சேர்த்து நன்கு கலக்கி மேலும் 2-3 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்
- எலுமிச்சை சாறை விட்டு கலக்கி கொத்தமல்லி தழையை தூவி இறக்கவும்.
- பரிமாறவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு<sup>^</sup>







ஜிங்க் செல் வளர்ச்சியில் இம்யூனிட்டியை மேம்படுத்தி இன்ஃபெக்ஷன்களை தடுக்க உதவுகிறது. மக்னீசியம் குழந்தையின் செரிமானத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்ச வைத்து எனர்ஜி அளவுகளை பராமரிக்க உதவுகிறது. மேலும் கார்போஹைட்ரேட், புரோட்டீன் மற்றும் கொழுப்பு சத்து செரிக்க உதவி செய்து, உடலுக்கு எனர்ஜியைத் தருகிறது.



### பொருள்கள்

அரிசி - ¼ கப்  
நெய் - 1 தேக்கரண்டி  
வேர்க்கடலை - 1 மேஜை கரண்டி  
(பொடியாக்கியது)  
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை

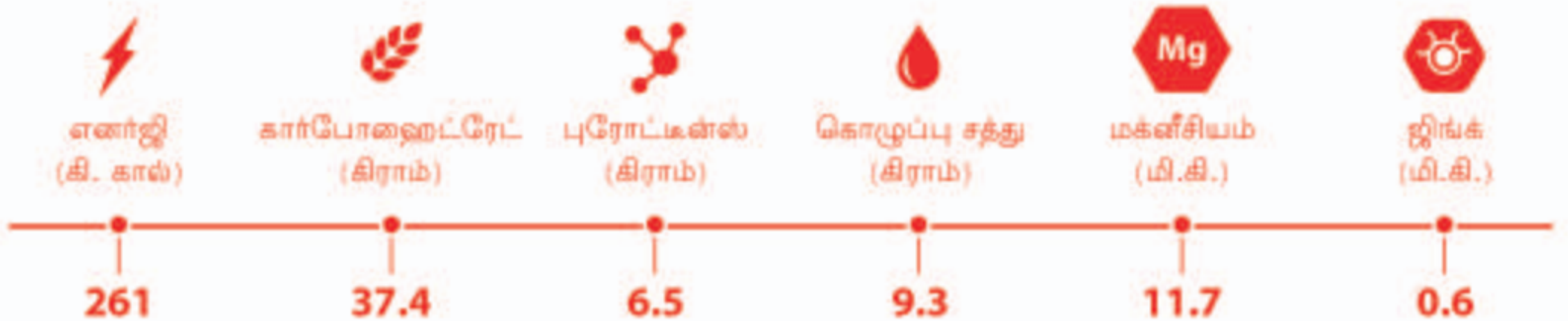
கடுகு - ¼ தேக்கரண்டி  
உளுத்தம் பருப்பு - ¼  
தேக்கரண்டி  
கறிவேப்பிலை - 2-3  
மஞ்சள் பொடி - ¼

தேக்கரண்டி  
எலுமிச்சை - ½  
கொத்தமல்லி இலை - கொஞ்சம்  
ஈசம் பவுடர் - 1 ஸ்பூன்  
உப்பு - சுவைக்கு ஏற்ப

### செய்முறை

- அரிசியை ஊற வைத்து தண்ணீரை வடித்துக் கொள்வதும் (அரிசியை பிரஷர் குக்கரில் அல்லது திறந்த வாணலியில் வேக வைக்கலாம்)
- சாதத்தை ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்து ஆறவிடவும்
- கடாயில் தாளிப்பதற்காக நெய்யை குடாக்கவும்
- அதே கடாயில் பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து வெடிக்க விடவும்.
- மஞ்சள் பொடி, பொடித்த வேர்க்கடலையை சேர்த்து கிளறவும்.
- இந்த தாளிப்பில் சாதத்தை போட்டு நன்கு கலக்கி கிளறவும். பிறகு கொத்தமல்லி இலையை தூனி, எலும்மிச்சை சாறு, ஈசம் படவுர் மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்
- தயிருடன் பரிமாறவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு<sup>^</sup>





பீட்ரூட்  
கூட்டு



NEW  
RECIPE

வயது

7

மாதம் மற்றும்  
அதற்கு மேல்

உடலில் போதுமான ஆக்ஸிஜன் செல்வதற்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் அயர்ன் தேவைப்படுகிறது. 6 மாதத்திற்கு பிறகு குழந்தைக்கு இதர உணவிலிருந்து அயர்ன் தேவைப்படுகிறது ஏனென்றால் தாய்ப்பாலில் அவ்வளவு அதிக அயர்ன் இல்லை. போதுமான பொட்டாசியம் அளவு உடலில் திரவத்தை சமச்சீராக பராமரிக்கவும், சிறுநீரகத்தில் ஆரோக்கியமாக செயல்பட வைக்கவும், தசை அளவை நிர்வகிக்கவும் உதவும்.

பொருள்கள்

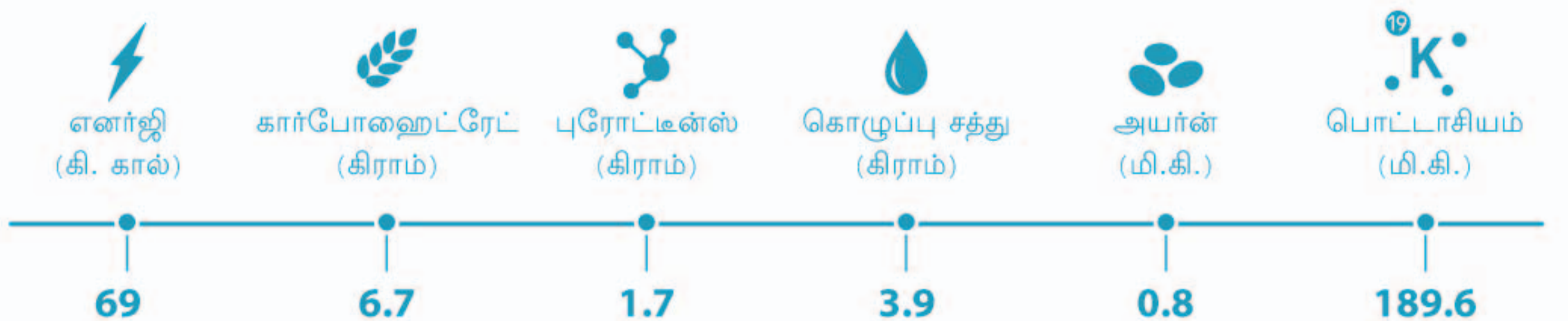
பீட்ரூட் - 1 சிறிது  
நெய் - 1/2 தேக்கரண்டி  
கடுகு - 1/4 தேக்கரண்டி  
உளுத்தம் பருப்பு - 1/4 தேக்கரண்டி

கறிவேப்பிலை - 2-3  
துருவிய தேங்காய் - 1 தேக்கரண்டி  
ஈசம் பவுடர் - 1 ஸ்கூப்  
உப்பு - சுவைக்கு ஏற்ப

செய்முறை

- பிரஷர் குக்கரில் பீட்ரூட்டை 3 விசில்கள் வரை வேக விடவும்
- வெந்த பின் அதை தோல் உறித்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்
- ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு வெடிக்க விடவும்.
- பிறகு அதில் துருவிய தேங்காய் மற்றும் ஈசம் பவுடரை போட்டு ஒரு நிமிடத்திற்கு வேக விடவும் அது மிகவும் வறட்சியாக இருந்தால் கொஞ்சம் தண்ணீர் விடவும்.
- துருவிய பீட்ரூட், உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.
- அதை உணவாக அல்லது சிற்றுண்டியாக பரிமாறவும்.

ஊட்டச்சத்து மதிப்பு<sup>^</sup>





புதிய சமையலறை  
வயிற்றுப் போக்கிற்குப்  
பின்னர்





# வாழைப்பழ பணியாரம்



**NEW  
RECIPE**

வயது  
**7**  
மாதம் மற்றும்  
அதற்கு மேல்

போதுமான பொட்டாசியம் அளவு உடலில் திரவத்தை சமச்சீராக பராமரிக்கவும், சிறுநீரகத்தில் ஆரோக்கியமாக செயல்பட வைக்கவும், தசை அளவை நிர்வகிக்கவும் உதவும். எலும்புகள் வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மிக முக்கியம். அதுவும் கைக்குழந்தைக்கும், பிள்ளைப் பருவத்திலும்.

## பொருள்கள்

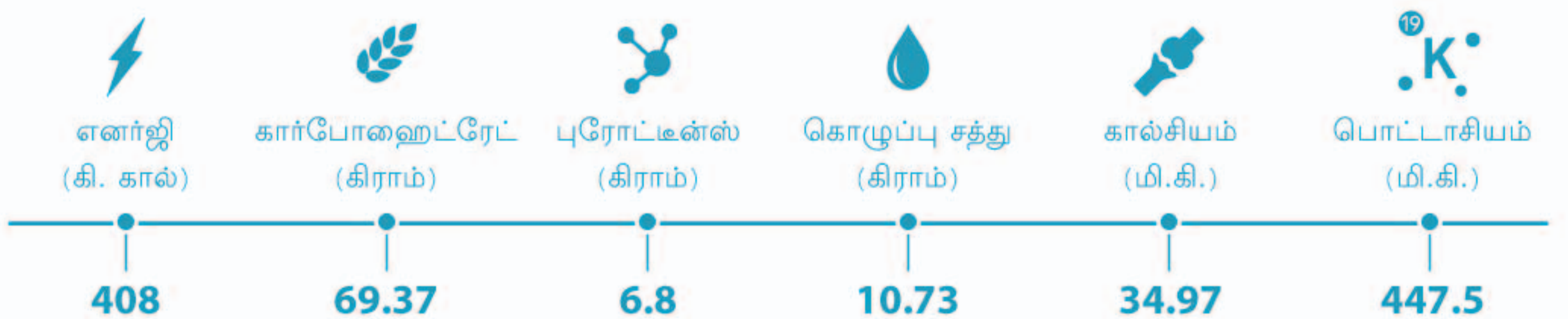
அரிசி மாவு - ½ கப்  
ஈசம் பவுடர் - 2 ஸ்கூப்  
வாழைப்பழம் - 1 நடுத்தர அளவு  
ஏலக்காய் பொடி - ஒரு சிட்டிகை

சோம்பு பவுடர் - ஒரு சிட்டிக்கை  
(விருப்பத் தேர்வு)  
நெய் - 2 தேக்கரண்டி

## செய்முறை

- ஒரு பிளேண்டரில் நெய்யை தவிர அனைத்து பொருள்களையும் பொருள்களையும் போட்டு மென்மையாக கலக்கிக்கொள்ளவும். கலப்பதற்கு தண்ணீர் தேவை இல்லை.
- அதை ஒரு கிண்ணத்தில் விட்டு 30 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே வைக்கவும்.
- ஒரு ஆப்ப குழி வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சில துளிகள் நெய் விடவும், நெய் குடானதும், மாலை விட்டு 5-7 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும். பிறகு திருப்பி போட்டு மீண்டும் பொன்னிறமாகும் வரை 5-7 நிமிடங்களுக்கு வேக வைக்கவும்.
- ஒரு சிறு குச்சியை பணியாரத்தில் நுழைத்து அதில் மாவு ஒட்டிக் கொள்ளாமல் வெந்து விட்டதா என்றுபார்க்கவும்.
- அப்பங்களை எடுத்து ஒரு சிற்றுண்டி போல பரிமாறவும்.

## ஊட்டச்சத்து மதிப்பு<sup>^</sup>





# NEW RECIPE

## சேமியா பாயசம்



எலும்புகள் வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மிக முக்கியம். அதுவும் கைக்குழந்தைக்கும், பிள்ளைப் பருவத்திலும். உடலில் திரவத்தை சமச்சீராக பரமாரிக்கவும் மற்றும் நரம்புகளின் செயல்பாட்டிற்கும் சோடியம் உதவும்.



### பொருள்கள்

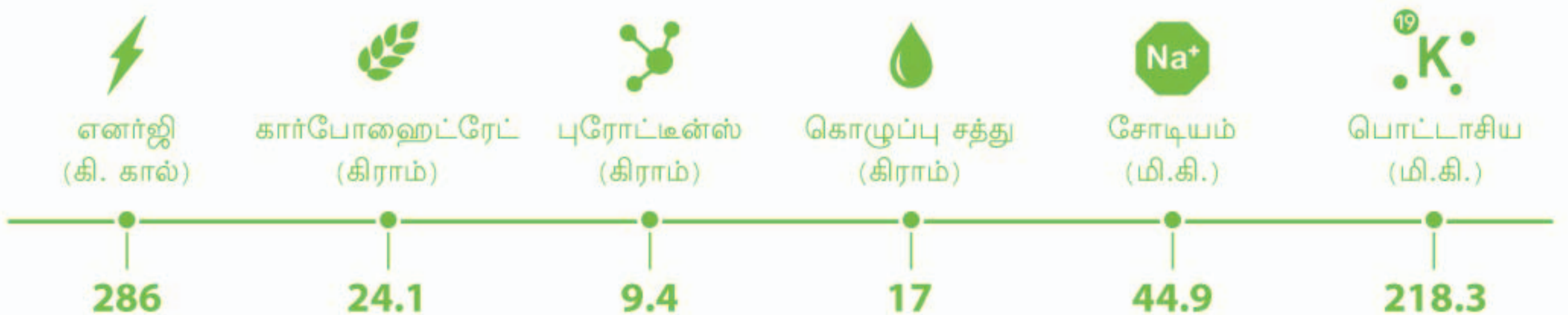
நெய்-1 தேக்கரண்டி  
சேமியா (சிறியதாக  
உடைக்கப்பட்டது) - 1/2 கப்  
பால் - 1கப்

முந்திரி -3  
பாதாம்- 2  
ஏலாக்காய் பவுடர் - ஒரு சிபிகை  
ஈசம் பவுடர் - 1 ஸ்கூப்

### செய்முறை

- கனமான அடிபாகம் கொண்ட வாணலியில் 1/2 தேக்கரண்டி நெய்யை குடாக்கவும்
- முந்திரி மற்றும் பாதாமை பொன்னிறமாக வறுத்து இறக்கி தனியாக வைக்கவும்.
- அதே வாணலியில் 1/2 தேக்கரண்டி நெய்யை ஊற்றி, சேமியாவை போட்டு பொன்னிற்காக வறுக்கவும். 3/4 கப் பாவை ஊற்றி கிளறவும். மீதமுள்ள 1/4 கப் பாவை ஊற்றி ஈசம் பவுடரைப் போட்டு பாலுடன் நன்கு கலக்கவும்.
- சேமியா மற்றும் பால் கலவை நன்கு கொத்தித்தவும். ஈசம் மில்க் மிக்ஸரை கலந்து 2 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும்.
- உடைத்த முந்திரி பாதாம் பருப்பை தூனி பரிமாறவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு<sup>^</sup>





# ராகி தோசை



## NEW RECIPE

வயது  
**7**  
மாதம் மற்றும்  
அதற்கு மேல்

கால்சியம் மற்றும் அயர்ன் இரண்டும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது. உடலில் போதுமான ஆக்ஸிஜன் செல்வதற்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் அயர்ன் தேவைப்படுகிறது. எலும்புகள் வளர்ச்சிக்கு கால்சியம் மிக முக்கியம். அதுவும் கைக்குழந்தைக்கும், பிள்ளைப் பருவத்திலும். 6 மாதத்திற்கு பிறகு குழந்தைக்கு இதர உணவிலிருந்து அயர்ன் தேவைப்படுகிறது ஏனென்றால் தாய்ப்பாலில் அவ்வளவு அதிக அயர்ன் இல்லை.

### பொருள்கள்

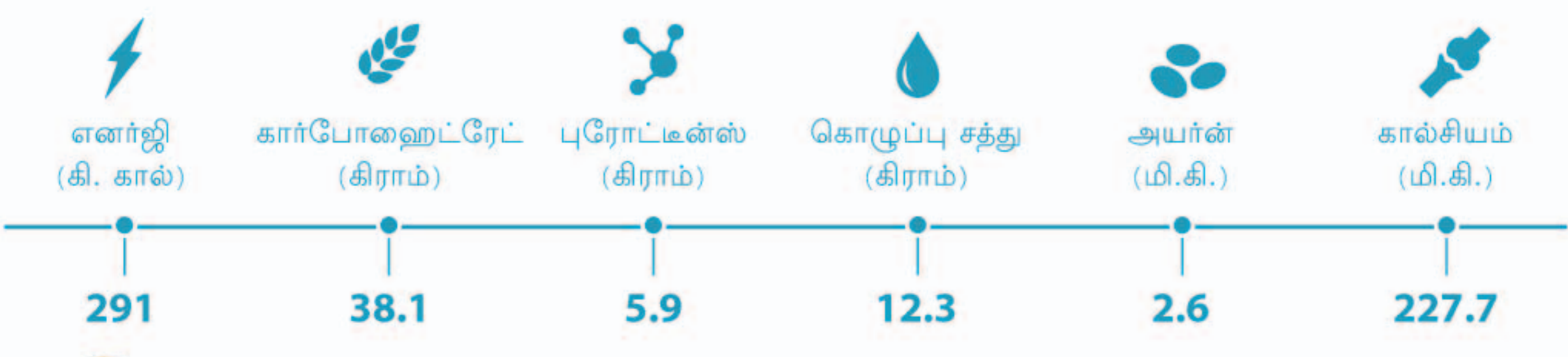
- ராகி மாவு - 1/2 கப்
- ஈசம் பவுடர் - 2 ஸ்கூப்
- தயிர் - 2 மேஜை கரண்டி (கெட்டியானது)
- துருவிய தேங்காய் - 1/2 தேக்கரண்டி
- உப்பு - சுவைக்கு ஏற்ப

- வெங்காயம் - பெரியது 1/2
- கொத்தமல்லி இலை - சிறிது
- கறிவேப்பிலை - 2-3
- நெய் - 2 தேக்கரண்டி

### செய்முறை

- ராகு மாவையும் ஈசம் பவுடரையும் ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி ராகி ஈசம் கலவையில் போட்டு, துருவிய இஞ்சி, பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்து, உப்பு போடவும்.
- இதில் தயிர் மற்றும் 1/2 கப் தண்ணீர் விட்டு கலக்கவும்.
- நன்றாக நீர்க்க கலந்து 15 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே வைத்திருக்கவும்.
- ஒரு நாள் ஸ்டிக் தவாவை எடுத்து சூடாக்கவும், அது சூடானதும் குறைவான தீயில் அடுப்பை வைத்து, அந்த கலவையை தோசை போல வார்க்கவும். அதில் நெய்யை விட்டு கீழ் பாக தோசை மொறுமொறுப்பாக வரும் வரை வேக வைக்கவும்.
- பிறகு திருப்பி போட்டு அந்த பக்கமும் மொறுமொறுப்பாகும் வரை வேக வைக்கவும்.
- இதே போல இன்னும் ஒரு தோசையையும் செய்யவும்.
- சூடான ராகி தோசையை தயிருடன் பரிமாறவும்.

### ஊட்டச்சத்து மதிப்பு<sup>^</sup>





\* 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**