

Easy-n-yummy Recipes for infants

During & Post Diarrhoea

ANDHRA PRADESH





INDEX

During Diarrhoea

Pesaruttu Dosa	02
Ragi Easum Malt	03
Chakkara Pongal	04

New

During Diarrhoea

Cucumber curry	10
Tomato upma	11

Post Diarrhoea

Alasanda Vada	06
Ragi Ladoo	07
Chekkalu	08

New

Post Diarrhoea

Spinach dosa	13
Saggubiyyam payasam	14
Thotakura Majjiga Pulusu	16

During Diarrhoea



Pesaruttu Dosa



Age group

8

months and
above

This dosa recipe is simple to make and delicious to eat. The key ingredient is moong dal, which is full of fiber, proteins, vitamin B6, folate and minerals like potassium and magnesium. Soaking moong overnight increases B soluble vitamins and Vitamin C content.# The protein in moong dal is easy to digest making this a versatile recipe that can be had at any time of the day.

INGREDIENTS

Whole moong - ¼ cup
Easum powder - 3 scoop
Jeera - ½ tsp

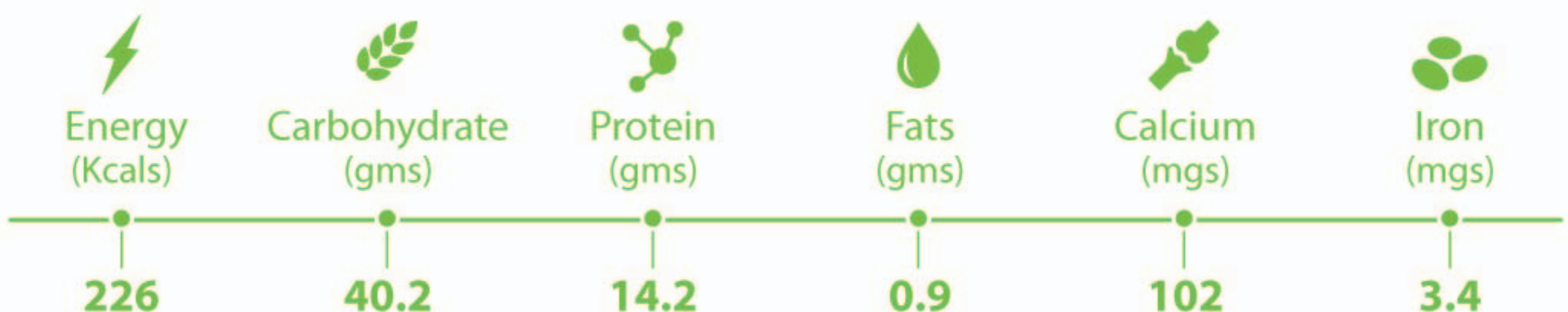
Onion - ½ small
Coriander - 5-6 sprigs

Ginger - 1 cm piece
Salt - as per taste

METHOD

- Wash and soak the moong overnight.
- The following day, make a smooth paste of whole moong, Easum powder, jeera, salt and ginger.
- Add the finely chopped onion and coriander to the paste.
- Pesaruttu should be of a smooth and pourable consistency.
- Heat a non stick tava, then spread the pesaruttu batter in round circle like dosa. Apply ghee around only if required (If roasting on a non stick pan, ghee can be avoided too).
- Once it turns a little brown, turn and cook the other side too.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE#



Ragi Easum Malt



Age group

6

months
onwards

Ragi is rich in calcium, iron and is one of the best food choices for infants. This healthy drink is made with buttermilk which is rich in probiotics. Probiotics help in maintaining good gut health and digestion.# This delicious drink can be made, refrigerated and consumed at any time of the day.

INGREDIENTS

Ragi flour - 1 tbsp

Easum powder - 1 ½ scoop

Buttermilk - 1 glass

Salt - ¼ tsp

Coriander (Optional) - few sprigs

Jeera powder - ½ tsp

METHOD

- Mix the ragi flour and Easum powder.
- Add the buttermilk and boil for a minute. Add salt, jeera powder and finely chopped coriander.
- Refrigerate and serve chilled or at room temperature

NUTRITIONAL VALUE#



Chakkara Pongal



Age group

6

months
onwards

One of the simplest, healthy meals to give your child, this wonderful recipe is rich in easy to digest Medium Chain Fats. Good quality fat is essential for brain development and absorption of fat soluble vitamins.* This dish is carbohydrate dense and helpful in keeping up the energy level in active children. This delicacy can be enjoyed at any time of the day.

INGREDIENTS

Easum powder - 4 scoops
Grated coconut - 1 ½ tbsp
Elaichi powder - ¼ tsp
Ghee - 1 tbsp

Raisins - 10-12 nos.
Cashewnuts - 4-5 nos.
Almonds - 3-4 nos.

METHOD

- Roast the Easum powder slightly.
- Add 2.5 cups of water and pressure cook for 2 whistles on a high flame.
- Once cooled, add another half cup of water and cook. Add the grated coconut, elaichi powder, raisins and finely chopped nuts.
- Cook for 2 more minutes, add ghee and serve.

NUTRITIONAL VALUE#



Post Diarrhoea



Alasanda Vada



Age group

10
months
onwards

Alasanda vada is made with cowpeas, commonly known as chawli or lobia in other languages. Cow peas are known as the vegetarian's source of protein. Adding them to the meal will ensure your child gets enough protein, fiber, vitamins, as well as minerals like calcium, magnesium, potassium and iron.* Beans and veggies make for a well flavoured and textured dish, keeping your infant satiated for a long while. This recipe is good for lunch and dinner.

INGREDIENTS

Chawli beans

(Lobia/Alasanda) - ½ cup

Easum powder - 1 scoop

Turmeric - ¼ tsp

Ginger garlic paste - 1 tsp

Coriander leaves - few

Onion - ½ small

Salt - as per taste

Carrot -

½ small (grated)

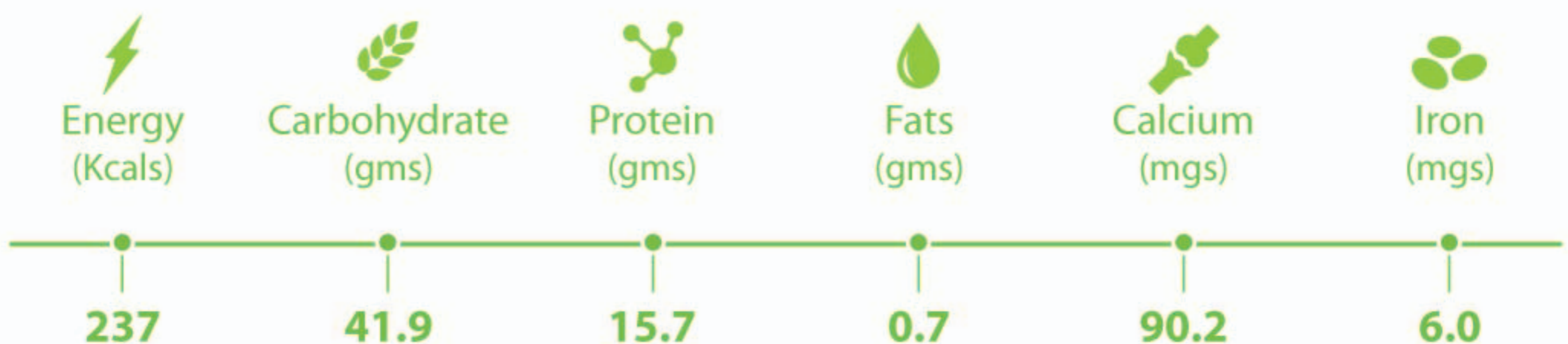
Jeera powder - ½ tsp

METHOD

- Wash and soak chawli beans overnight.
- Drain the water thoroughly the next day. Then add salt, ginger garlic paste, turmeric, jeera powder and Easum powder to the beans, and grind it in a mixer to a semi smooth paste. Do not add too much water.
- Add finely chopped onions, coriander and grated carrot to the mixture.
- Heat the appam plate on a gas and grease with little oil. Once heated, add little mixture in each tray and roast the vadas on both sides.
- Once brownish, remove from the gas. The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

(Alasanda vada can also be deep fried. While the above method of cooking requires less oil, a deep fried option works when fat content is not high in the entire day's calorie intake.)

NUTRITIONAL VALUE#



Ragi Ladoo



Age group

8

months
onwards

Ragi ladoos are healthy and nutrient dense ladoos made with ragi, dates, nuts & seeds. Ragi is a power house of nutrients like calcium, proteins, B complex vitamins, potassium. Nuts and seeds provide with healthy fatty acids like MUFA-PUFA.* Dates add the perfect sweetness. These ladoos make a healthy snack for your toddler. Ragi ladoos can be stored in a jar and consumed whenever the infant is hungry.

INGREDIENTS

Ragi flour - 2 tbsps
Easum powder - 2 scoops
Sesame seeds - ½ tsbp
Peanuts - 10 gms

Grated coconut - 1 ½ tbsps
Ghee - 1 tsp
Dates - 2 nos.
Cardamom - 2 nos.

METHOD

- Heat ½ teaspoon ghee and roast the ragi flour slightly till the aroma arises.
- Once done, turn off the gas and add the Easum powder and roast when the pan is hot.
- Dry roast the sesame seeds and peanuts.
- Roast the grated coconut slightly till the aroma arises.
- Once done, grind all the ingredients in a mixer along with cardamom and dates till the oil oozes out.
- Remove it from the mixer, add ½ tsp ghee and roll into round ladoos.
- Store the ragi ladoos in an air tight jar.

NUTRITIONAL VALUE#



Chekkalu



Age group

12
months

Lentil fritters or lentil vada is a famous snack and kids love these finger foods. Chekkalu are flat chana dal vadas that are a power house of energy, protein, fiber and minerals.[#] These vadas are good for snack time meals. You can add vegetables as per your preference and availability.

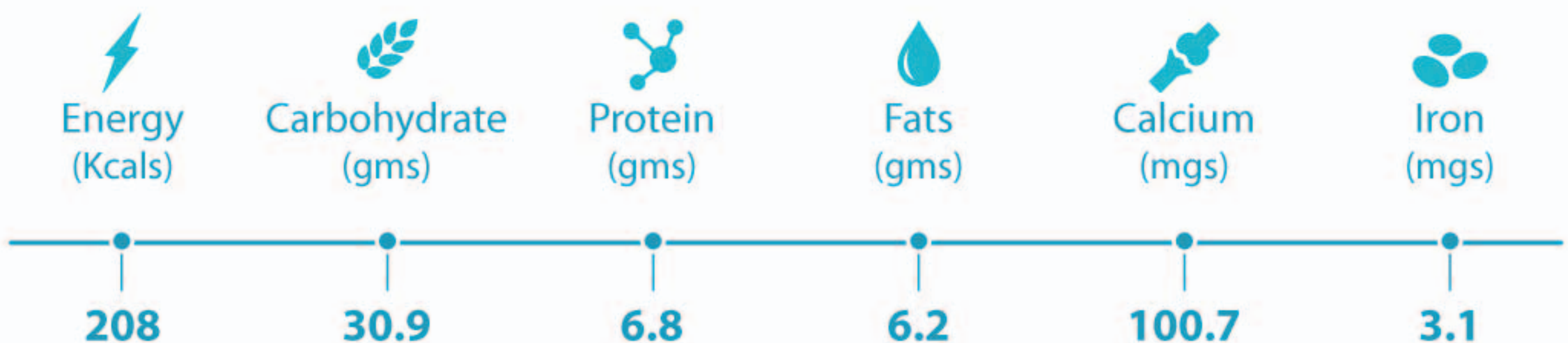
INGREDIENTS

Chana dal - 2 tsps	Curry leaves - few	Onion - ½ small (Finely chopped)
Easum powder - 6 tsps	Ginger - 1 cm piece (Grated)	Salt - as per taste
Coriander - 6-7 sprigs	Chilli powder - a pinch (optional)	Ghee - 1 tsp
Turmeric powder - a pinch	Spinach - 2-3 leaves	
Jeera - ¼ tsp	Carrot - 1/2 small	

METHOD

- Wash and soak the chana dal for at least 30 minutes.
- Remove the water, then add Easum powder, dry masalas, finely chopped/grated vegetables.
- Add ghee. Heat some water in a kadhai, do not boil it. Add it little by little and keep mixing it gently. The mixture will be hot, carefully keep mixing it to a soft dough. Do not knead like a dough.
- Make 5 small round balls of the mixture and flatten them like a puri and keep it on a dry cloth.
- Heat oil in a pan. Check if the oil is heated by putting a small piece of the mixture in the oil to see if it comes up. Once heated, add the puris and fry till both the sides are golden brown and crunchy.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding. Serve during snack time.

NUTRITIONAL VALUE[#]



NEW RECIPE
During Diarrhoea



Cucumber curry



NEW
RECIPE

Age group

7

months
onwards

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

INGREDIENTS

Mogem (Sambhar kakdi) – ½ medium
Onion – 1 small
Tomato – 1 medium
Easum powder – 2 scoop

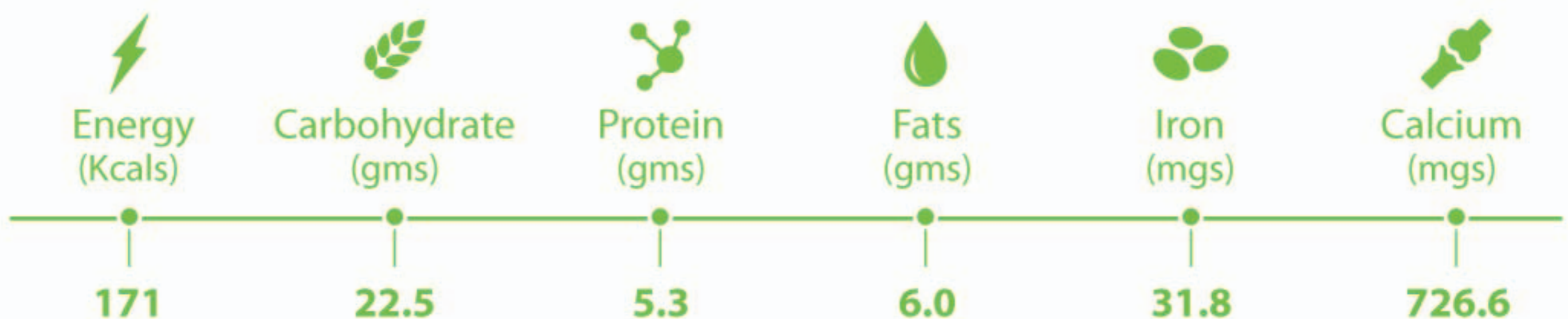
For tempering
Ghee – 1 tsp
Curry leaves – 2-3 sprigs
Jeera – ¼ tsp
Rai – ¼ tsp

Urad dal – ¼ tsp
Chana dal – ¼ tsp
Salt – as per taste
Turmeric – a pinch

METHOD

- Peel the cucumber and dice finely.
- Finely dice the onion and tomatoes.
- Heat ghee in a kadhai, once heated, add rai, jeera, curry leaves, urad dal and chana dal.
- Then add the onion and cook till the onions turn translucent.
- Add tomatoes and turmeric and cook till the raw flavour of tomato goes away.
- Add the cucumber pieces and half cup water and cook till the cucumber turns soft.
- Once done, add salt, Easum powder and mix well and serve with rice.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Tomato upma



Age group
6
months
onwards

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

INGREDIENTS

Oil – 1 tsp
Cashewnuts – 3 nos.
Rai – ¼ tsp

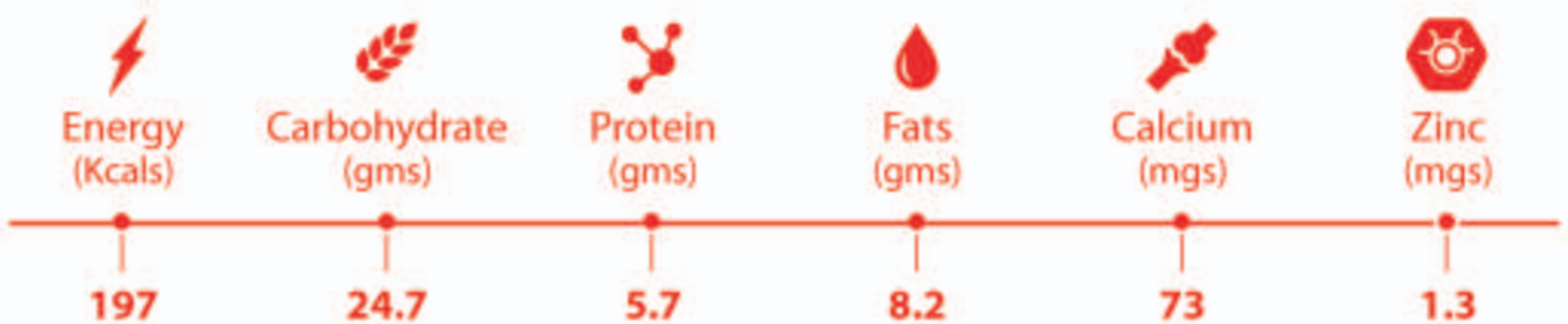
Urad dal – ¼ tsp
Curry leaves – 2-3 sprigs
Onion – 1 smal

Tomato – 1 medium
Easum powder – 5 scoops
Salt – as per taste
Turmeric – ¼ tsp

METHOD

- Chop the onion and slice tomato thinly.
- Heat oil in a kadhai, as it heats up, add chopped cashewnuts and roast till slightly brown, add rai, urad dal, curry leaves and let it splutter.
- Add chopped onion and roast till slightly brown. Then add the tomato slices and roast for 2-3 minutes.
- Add ½ cup water and let it boil.
- Mix the Easum with very little water and make a paste. Add the paste when the water in the kadhai is boiled and mix well.
- Add salt and turmeric and let it cook for 8-10 minutes.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

NUTRITIONAL VALUE



NEW RECIPE
Post Diarrhoea



NEW RECIPE

Spinach dosa



Potassium helps 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.

Age group

7

months
onwards

INGREDIENTS

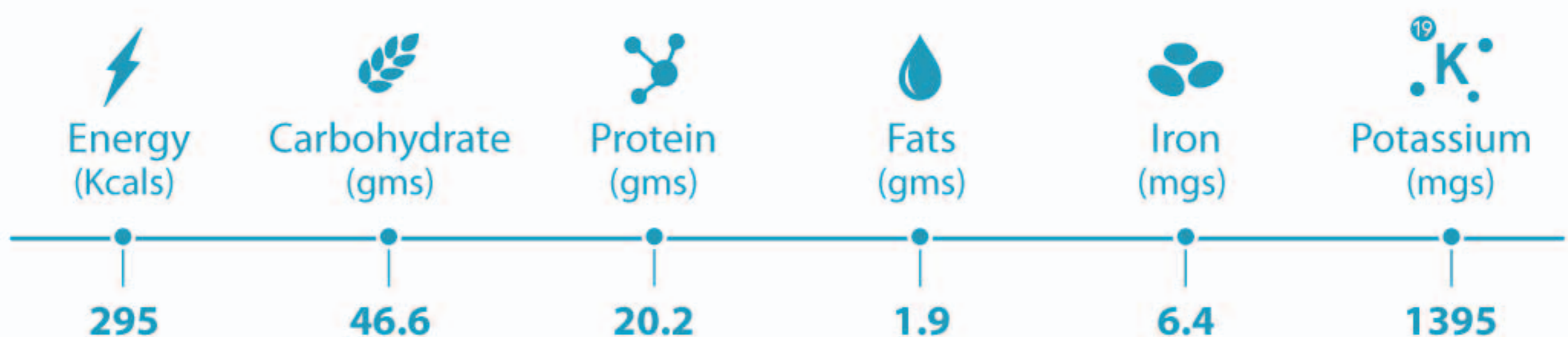
Urad dal – 1/3 cup
Spinach – 1/2 bunch (small)

Salt – as per taste
Methi seeds – 4-5 seeds
Ginger paste – 1/2 tsp
Easum powder – 2 scoops

METHOD

- Wash and soak urad dal in water with methi seeds for 4-5 hours.
- Remove the water and blend the urad dal into smooth consistency, 1/4 cup fresh water can be added.
- Let the batter ferment for 1-2 hours more.
- Wash and clean the spinach and make a puree using 2 tbsps of water in the blender and add to the urad dal batter. Add Easum powder, salt and ginger paste and mix well.
- Heat a non stick tava, put a ladle of the batter and spread it in a circular motion.
- Once it is slightly brownish, turn the dosa to the other side and roast.
- Once done, remove from the tava and repeat the procedure for the other dosa.
- The recipe tastes best, if served hot. Check the food temperature before serving to avoid scalding. Serve during snack time with sambhar or coconut chutney.

NUTRITIONAL VALUE[^]



Saggubiyam payasam



NEW
RECIPE

Age group

7

months
onwards

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

INGREDIENTS

Ghee – 1 tsp
Cashewnuts – 3 nos
Raisins – 5 nos.
Saggubiyam (sago) – ¼ cup

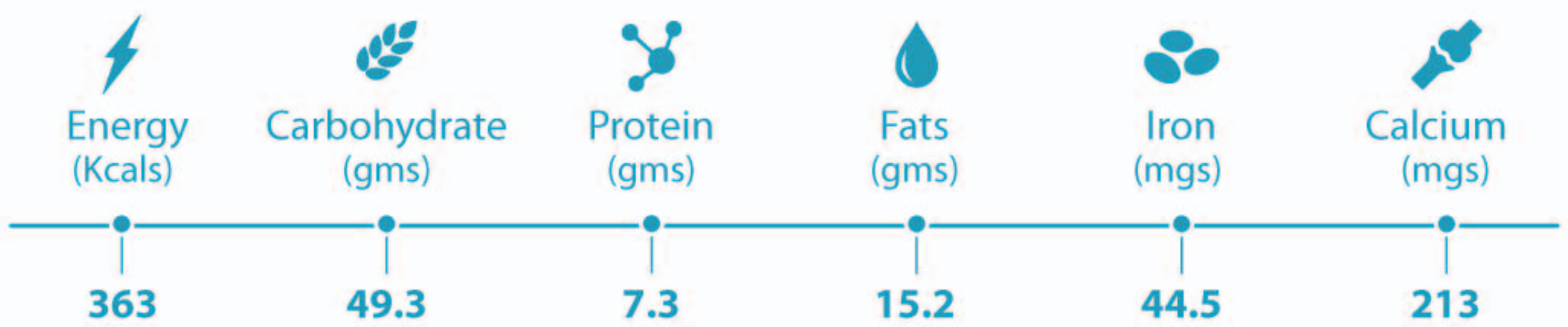
Milk – 1 cup
Easum powder – 1 scoop
Elaichi powder – ¼ tsp

METHOD

- Soak the saggubiyam (sago) with just enough water to cover it.
- Heat ghee in a thick based pan, add chopped cashewnuts and raisins and roast till slight brown. Remove them from the pan and keep aside.
- In the same pan, add the soaked saggubiyam (without water) and let it roast for 3-5 minutes.
- Add 1/2 cup water and let it boil till the saggubiyam turns translucent.
- Mix Easum powder with some amount of milk to make a paste.
- Add milk and let it boil for 3-4 minutes. Add the Easum powder and milk paste to the payyasam and let it boil.
- Add elaichi powder and keep stirring so that the sago does not stick to the bottom. Boil till the sago is translucent and soft.
- Then add the chopped cashewnuts and raisins and serve. The recipe tastes best, if served hot/cold. Check the food temperature before serving to avoid scalding.

Disclaimer: Recommended once the child has recovered from diarrhea completely
(No diarrheal episodes for more than 3 days)

NUTRITIONAL VALUE[^]



Thotakura Majjiga Pulusu



NEW
RECIPE

Age group

8

months
onwards

Potassium helps 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

Amaranth leaves – 1 cup
Onion – 1 small
Turmeric – a pinch
Curd – ½ cup
Salt – as per taste

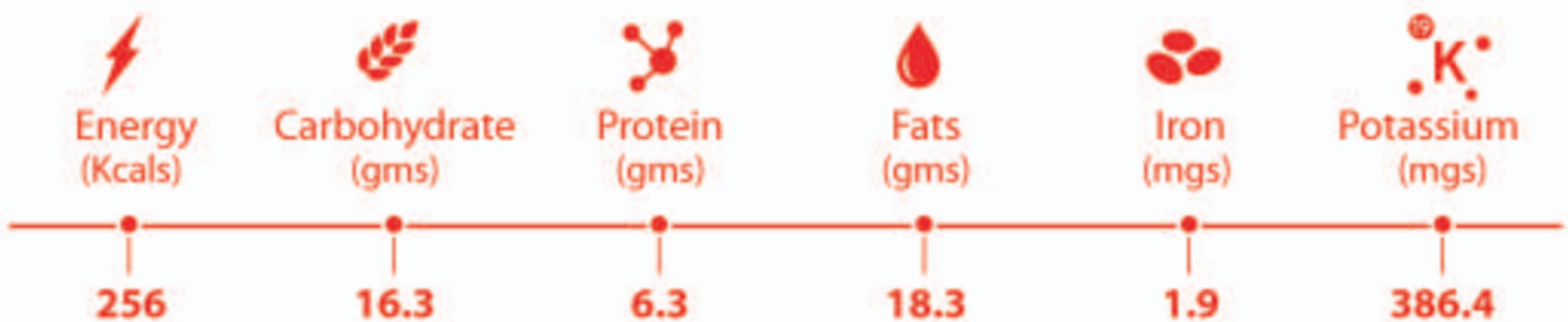
Coconut – 2 tbsps
Coriander – 2 sprigs
Ghee – 1 tsp
Rai – ¼ tsp
Methi seeds – ¼ tsp

Jeera – ¼ tsp
Curry leaves – 2-3 sprigs
Hing – a pinch
Easum powder – 1 scoop

METHOD

- Grind the coconut with coriander leaves and little water.
- Clean, wash and chop the amaranth leaves.
- Blend the curd well into smooth consistency.
- Heat ghee in a kadhai, once heated, add hing, rai, jeera, curry leaves, methi seeds. Add chopped onion and amaranth leaves and cook for 2-3 minutes.
- Then, add coconut paste, curd and Easum powder and stir well. Let it boil for 7-8 minutes and serve with rice.

NUTRITIONAL VALUE^A





INDEX

అతిసార సమయంలో

పెసరట్టు దోశ	19
రాగి ఈసమ్ మాట్ల	20
చక్కెర పొంగలి	21

New

అతిసార సమయంలో

దోసకాయ ఎలుసు	27
టమాటా ఉప్పా	28

అతిసార తరువాత

అలసంద వడ	23
రాగి లడ్డు	24
చెక్కలు	25

New

అతిసార తరువాత

పాలకూర దోశ	30-31
నగ్గుబియ్యం పాయసం	32
తోటకూర మజ్జిగ పులుసు	33

అతిసార సమయంలో



పెసరట్టు దోశ



8
నెలలు మరియు
అంతకంటే ఎక్కువ
వయస్సు గల వారికి

ఈ దోశ వంటకం తయారు చేయడం సులభం మరియు తినడానికి రుచికరంగా ఉంటుంది. దీనిలో ప్రధాన పదార్థం పెసరపప్పు, దీనిలో ఫైబర్, ప్రొటీన్లు, విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ మరియు పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. పెసరపప్పును రాత్రంతా నానబెట్టడం వల్ల కరిగిపోయే విటమిన్ బిని మరియు విటమిన్ సి కంటెంట్ని పెంచుతుంది. # పెసరపప్పులోని ప్రొటీన్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది కాబట్టి, రోజులో ఏ సమయంలోనైనా తినగల ముఖ్యమైన వంటకం ఇది.

పదార్థాలు

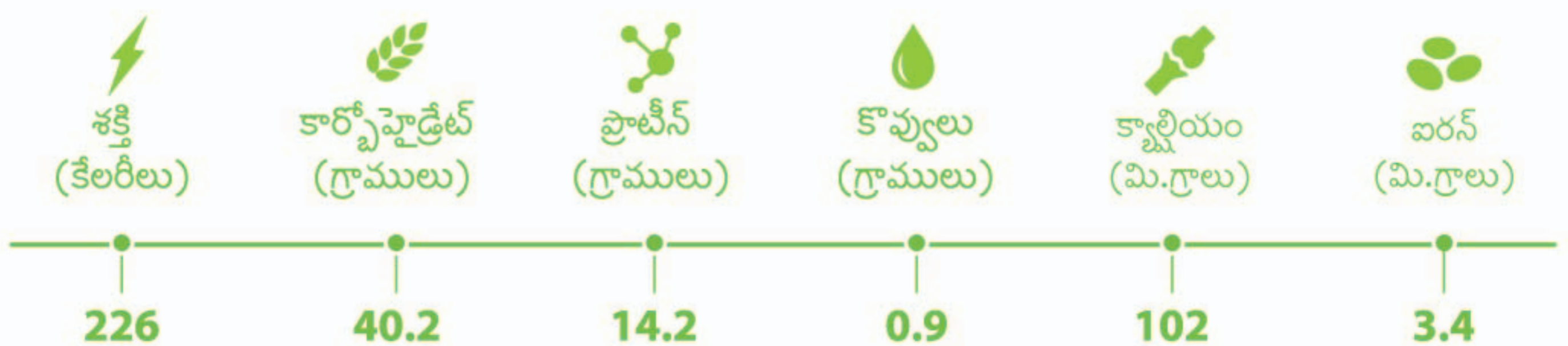
పెసలు - ¼ కప్పు
ఈనమ్ పొడర్ - 3 గరిటెలు
జీలకర్ర - ½ టీస్పూన్
ఉల్లి - ½ చిన్నది

అల్లం - 1 సెం.మీ ముక్క
ఉప్పు - రుచికి తగినంత
కొత్తిమీర - 5-6 కాడలు

వద్దతి

- పెసలు కడిగి రాత్రంతా నానబెట్టండి.
- మరుసటి రోజు, పెసలు, ఈనమ్ పొడర్, జీలకర్ర, ఉప్పు మరియు అల్లం మిశ్రమం యొక్క మృదువైన పేస్టు తయారుచేయండి
- బాగా తరిగిన ఉల్లిపాయల మరియు కొత్తిమీరను ఈ పేస్టుకు కలపండి.
- పెసరట్టు పిండి మృదువుగా మరియు అట్టు పోయదగినంత చిక్కదనంతో ఉండాలి.
- నాన్ స్టిక్ పెనం వేడిచేసి, దోశ మాదిరిగా గుండ్రంగా పెసరట్టు వ్యాప్తి చేయండి. అవసరమైతేనే చుట్టూ అంచుల వెంబడి నెయ్యి వేయండి (నాన్ స్టిక్ పాన్లో వేడిచేసేటప్పుడు, నెయ్యి వేయడం నివారించవచ్చు).
- ఇది దోరగా ఉడకగానే, రెండో వైపుకు తిరగేసి ఉడకబెట్టండి.
- వేడిగా వడ్డిస్తే, రిసిపి రుచులు ఆత్యుత్తమంగా ఉంటాయి. కాలకుండా ఉండేందుకు వడ్డించే ముందు ఆహారం ఉష్ణోగ్రతను పరీక్షించుకోండి.

పౌష్టికాహార విలువ#



రాగి ఈసమ్ మాల్ట్



రాగిలో క్వాల్మియం, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి మరియు చంటిబిడ్డలకు అత్యుత్తమ ఆహార ఎంపికల్లో ఒకటి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన పానీయం ప్రాబియాటిక్స్ పుష్కలంగా ఉన్న మజ్జికతో తయారుచేయబడుతుంది. జీర్ణం మరియు పొట్ట ఆరోగ్యం బాగా ఉండేందుకు ప్రాబియాటిక్స్ సహాయపడతాయి. # ఈ రుచికరమైన పానీయాన్ని తయారుచేయవచ్చు, రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టవచ్చు మరియు రోజులో ఏ సమయంలోనైనా తీసుకోవచ్చు.



వదార్థాలు

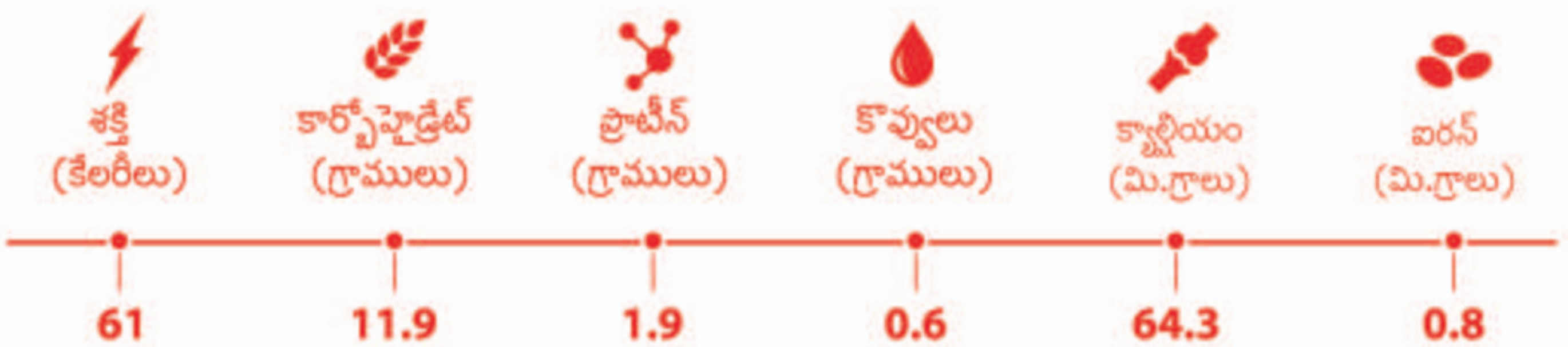
రాగి పిండి - 1 టీబుల్స్పూన్
ఈసమ్ పౌడర్ - 1 1/2 గరిటె
మజ్జిక - 1 గ్లాసు

ఉప్పు - 1/4 టీస్పూన్
కొత్తిమీర (ఐచ్చికం) - కొద్ది కాడలు
జీలకర్ర పొడి - 1/2 టీస్పూన్

వద్దతి

- రాగి పొడి మరియు ఈసమ్ పౌడర్ మిశ్రమం చేయండి.
- మజ్జిక కలిపి ఒక నిమిషం సేపు మరగబెట్టండి. ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి మరియు బాగా తురిమిన కొత్తిమీర
- రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టి చల్లగా లేదా గది ఉష్ణోగ్రతలో వడ్డించండి.

ప్రాప్తికాహార విలువ#



చక్కెర పొంగలి



6
నెలల వయస్సు
మించిన వారికి

మీ శిశువుకు ఇచ్చే సరళమైన, ఆరోగ్యకరమైన భోజనాల్లో ఒకటిగా ఈ అద్భుతమైన వంటకంలో సులభంగా జీర్ణమయ్యే మధ్యస్థ కొవ్వులు ఉన్నాయి. మంచి నాణ్యమైన కొవ్వు మెదడు వికాసానికి మరియు కొవ్వును కరిగించే విటమిన్లను సంగ్రహించుకోవడానికి చాలా అత్యవశ్యం. ఈ వంటకంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి మరియు చురుకుగా ఉండే పిల్లల్లో శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజులో ఏ సమయంలోనైనా ఈ వంటకాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు.

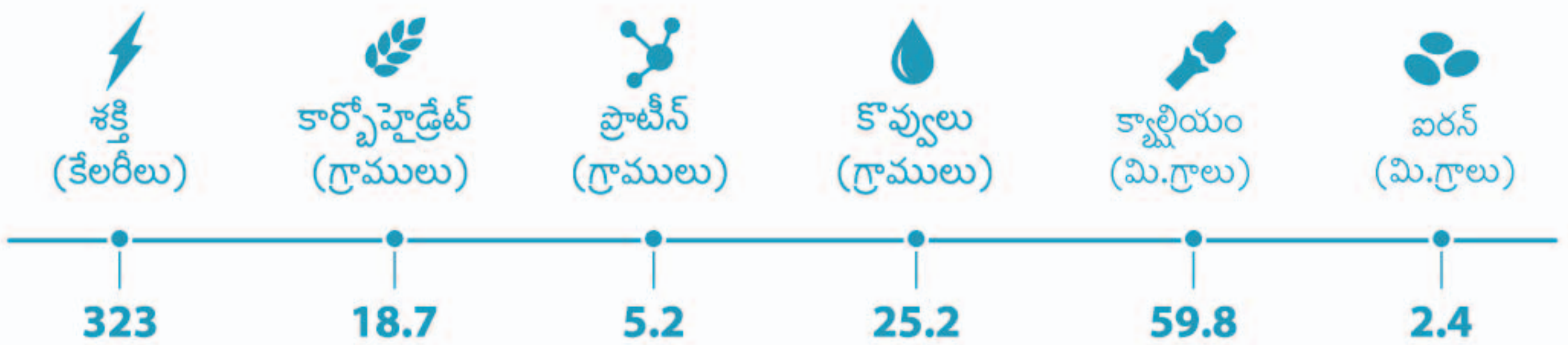
వదార్థాలు

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| ఈనమ్ పొడి - 4 గరిటెలు | ఎండుద్రాక్ష - 10-12 పీస్లు |
| కొబ్బరి తురుము - 1 1/2 టేబుల్స్పూన్లు | జీడివప్పు - 4-5 పీస్లు |
| యాలుకల పొడి - 1/4 టీస్పూన్ | బాదంవప్పు - 3-4 పీస్లు |
| నెయ్యి - 1 టేబుల్స్పూన్ | |

వద్దతి

- ఈనమ్ పొడిని కొద్దిగా వేయించండి.
- 2.5 కప్పుల నీళ్ళు కలిపి ఎక్కువ సెగపై 2 విజిల్స్ వచ్చేంత వరకు ప్రెషర్ కుకర్లో వండండి.
- చల్లారగానే, మరొక సగం కప్పు నీళ్ళు పోసి వండండి. తరిగిన కొబ్బరి, యాలుకల పొడి, ఎండుద్రాక్ష మరియు బాగా తరిగిన నట్లు కలవండి.
- మరొక 2 నిమిషాల సేపు వండండి, పైన నెయ్యి వేసి వడ్డించండి.

పౌష్టికాహార విలువ#



అతీసార తరువాత



అలసంద వడ



10
నెలల వయస్సు
మించిన వారికి

ఇతర భాషల్లో చావళి లేదా లోబియాగా
మామూలుగా పిలవబడే శనగలతో అలసంద వడ

తయారు చేస్తారు. ఆలసందలు శాకాహారంగా ప్రాటీన్
లభిస్తుంది. వీటిని భోజనానికి కలపడం వల్ల మీ శిశువుకు తగినంత
ప్రాటీన్, ఫైబర్, విటమిన్లు, అలాగే క్వాలియం, మెగ్నీషియం,
పాటాషియం మరియు ఐరన్ లాంటి మినరల్స్ లభిస్తాయి.# బీన్స్
మరియు వెగ్గీస్ వల్ల మంచి ఫ్లేవర్ మరియు టెక్చర్ వంటకం
తయారవుతుంది. ఇది మీ చంటిబిడ్డకు ఎక్కువ సమయం ఆకలి
తీర్చుతుంది. ఈ వంటకం లంచ్ మరియు డిన్నర్ కి మంచిది.

వదార్థాలు

చావళి బీన్స్

(లోబియా/అలసంద) - 1/2 కప్పు
ఈనమ్ పాడర్ - 1 గరిటె
వసువు - 1/4 టీస్పూన్

అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు - 1 టీస్పూన్

కొత్తిమీర ఆకులు - కొద్దిగా

ఉల్లి - 1/2 చిన్నది

ఉప్పు - రుచికి తగినంత

క్యారబ్ -

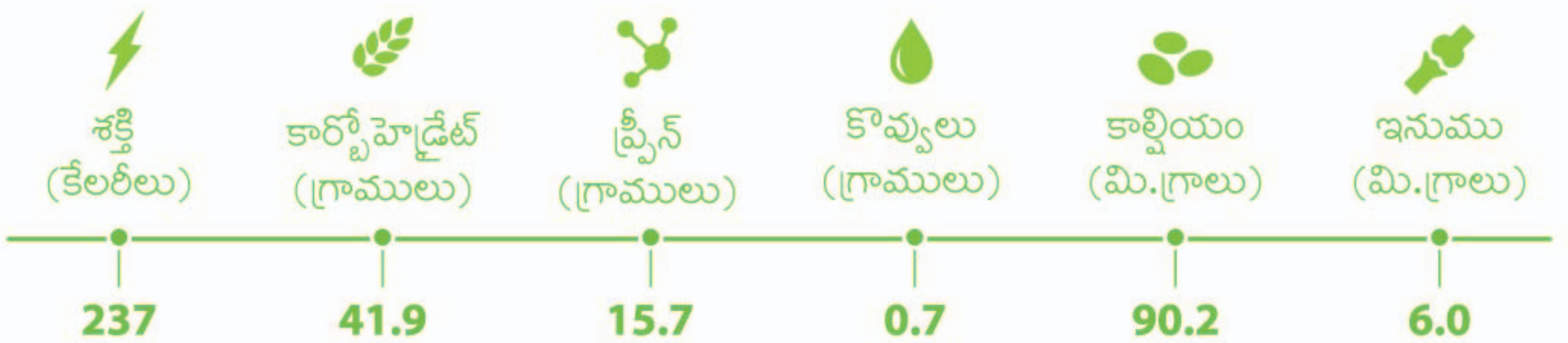
1/2 చిన్నది (తురుము)

జీలకర్ర పొడి - 1/2 టీస్పూన్

వద్దతి

- చావళి బీన్స్ ని కడిగి రాత్రంతా నానబెట్టండి.
- మరుసటి రోజు నీటిని బాగా వడకట్టండి. అనంతరం ఉప్పు, అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టు, వసువు, జీలకర్ర పొడి మరియు ఈనమ్ పొడికి బీన్స్ కు దీనిని మిక్చర్ లో సగం మృదుత్వం గల పేస్టు తయారుచేయండి. నీళ్ళు చాలా ఎక్కువగా కలపకండి.
- బాగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర మరియు క్యారబ్ తురుమును మిశ్రమానికి కలపండి.
- అన్నమ్ ప్లేటును గ్యాస్ పై వేడిచేసి కొద్దిగా నూసె వూయండి. వేడెక్కగానే, వ్రతి ట్రేలో కొద్దిగా మిశ్రమం కలిపి రెండు వైపులా వడలు వేయించండి.
- దోరగా వేగానే, పొయ్యి మీద నుంచి దించి వేడిగా వడ్డించండి. వేడిగా వడ్డిస్తే, రిసిపి రుచులు ఆత్మ్యత్వముగా ఉంటాయి. కాలకుండా ఉండేందుకు వడ్డించే ముందు ఆహారం ఉష్ణాగ్రతను పరీక్షించుకోండి.
(అలసంద వడలను డీప్ గా కూడా వేయించవచ్చు. పై వంటకం వద్దతికి నూసె తక్కువగా అవసరమవుతుంది, రోజు మొత్తంలో తీసుకున్న కేలరీల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా లేనప్పుడు డీప్ పై ఆప్షన్ పనిచేస్తుంది.

ఫాస్ఫేకాహార విలువ#



రాగి లడ్డు



రాగులు, ఖర్జూరం, డ్రైఫ్రూట్స్ మరియు విత్తనాలతో తయారుచేసే రాగి లడ్డు ఆరోగ్యకరమైనవి మరియు పోషకాలు సంపూర్ణంగా ఉంటాయి. రాగిలో క్వాలియం లాంటి న్యూట్రీయంట్స్, ప్రోటీన్లు, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, పొటాషియం లాంటివి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. డ్రైఫ్రూట్స్ మరియు విత్తనాలు ముఘా-పుఘా లాంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు అందిస్తాయి. ఖర్జూరం పరిపూర్ణమైన తీపిని అందిస్తుంది. మీ చిన్నారికి ఈ లడ్డు ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ గా ఉంటాయి. రాగి లడ్డులను జార్లో నిల్వ చేయవచ్చు మరియు బిడ్డకు ఎప్పుడు ఆకలి ఉంటే అప్పుడు తినిపించవచ్చు.

8
నెలల వయస్సు
మించిన వారికి

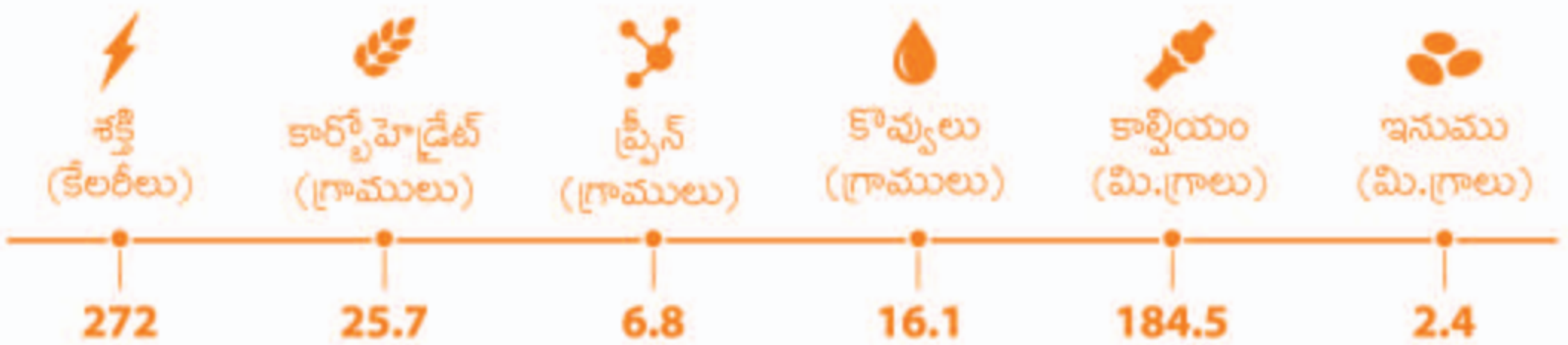
వదార్థాలు

రాగి పిండి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు	కొబ్బరి తురుము - 1 1/2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఈనమ్ పొడి - 2 గరిటెలు	నెయ్యి - 1 టీస్పూన్
నువ్వులు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్	ఖర్జూరం - 2 పీస్లు
వేరుశనగపప్పు - 10 గ్రాములు	యాలుకలు - 2

వద్దతి

- 1/2 స్పూన్ నెయ్యి వేడి చేసి రాగి పిండి కమ్మని సువాసన వచ్చేంత వరకు కొద్దిగా వేయించండి.
- వేగిన తరువాత పొయ్యి ఆపేసి ఈనమ్ పొడర్ కలపండి మరియు పాన్ వేడిగా ఉండగా వేయించండి.
- నువ్వులు మరియు వేరుశనగపప్పు వేయించండి.
- సువాసన వచ్చేంత వరకు కొబ్బరి తురుమును కొద్దిగా వేయించండి.
- వేగిన తరువాత, ఆయిల్ బయటకు వచ్చేంత వరకు యాలుకలు మరియు ఖర్జూరంతో పాటు వదార్థాలన్నిటినీ మిక్సర్లో గ్రైండింగ్ చేయండి.
- దీనిని మిక్సర్ నుంచి బయటకు తీసి, 1/2 టీస్పూన్ నెయ్యి కలిపి గుండ్రని లడ్డు తయారుచేయండి.
- రాగి లడ్డులను గాలి సోకని జార్లో నిల్వచేయండి.

ఫౌస్టికాహార విలువ#



చెక్కలు



12
నెలల వయస్సు గల వారికి

లెంటిల్ ఫ్లిట్టర్స్ లేదా లెంటిల్ వడ అనేది ప్రఖ్యాత స్నాక్ మరియు వీటిని చిన్నపిల్లలు బాగా ఇష్టపడతారు. చెక్కలు అనేవి సమతల శనగవప్పు వడలు. వీటిల్లో శక్తి, ప్రోటీన్, ఫైబర్ మరియు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ వడలు స్నాక్ సమయంలో తినడానికి బాగుంటాయి. మీ ప్రాధాన్యత మరియు లభ్యతను బట్టి మీరు కూరగాయలు కలపవచ్చు.

వదార్థాలు

శనగవప్పు - 2 టీస్పూన్లు
ఈనమ్ పొడర్ - 6 టీస్పూన్లు
కొత్తిమీర - 6-7 కాడలు
వనుపు - చిటికెడు
జీలకర్ర - 1/4 టీస్పూన్

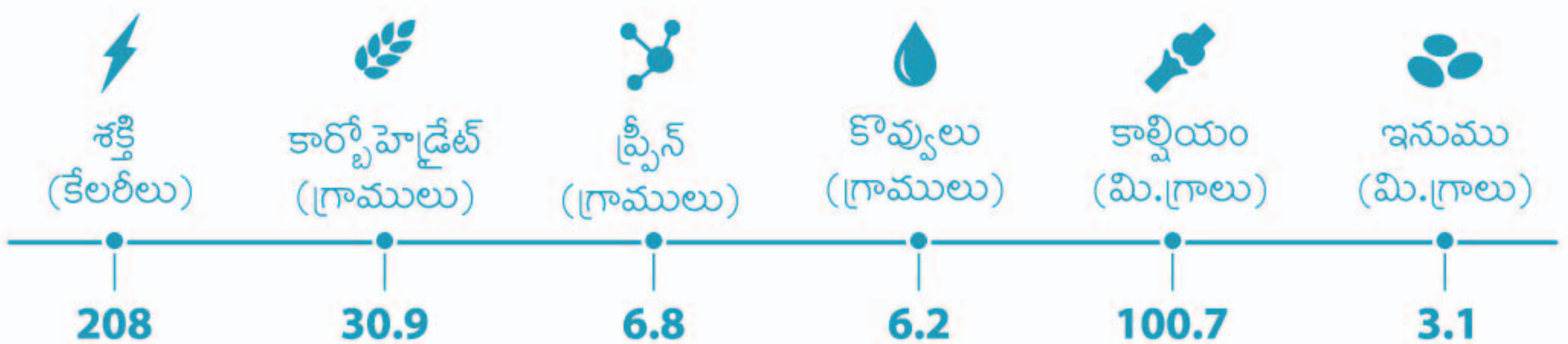
కరివేపాకులు - కొద్దిగా
అల్లం - 1 సెం.మీ ముక్క (తరిగినది)
కారం - చిటికెడు (ఐచ్ఛికం)
పాలకూర - 2-3 ఆకులు
క్యారట్ - 1/2 చిన్నది

ఉల్లి - 1/2 చిన్నది
(బాగా తరిగినది)
ఉప్పు - రుచికి తగినంత
నెయ్యి - 1 టీస్పూన్

వద్దతి

- శనగవప్పు కడిగి కనీసం 30 నిమిషాల సేపు నానబెట్టాలి.
- నీళ్ళు పారబోసి, ఆనంతరం ఈనమ్ పొడి, పొడి మసాలాలు, బాగా కోసిన/తరిగిన కూరగాయలు కలపండి.
- నెయ్యి కలపండి. బాణలిలో కొద్దిగా నీళ్ళు వేడి చేయండి, కానీ మరగబెట్టకండి. దానికి కొద్దికొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి మెల్లగా మిశ్రమం చేయాలి. మిశ్రమం వేడిగా ఉంటుంది, మెత్తని పిండిగా అయ్యేలా జాగ్రత్తగా మిశ్రమం చేయండి. పిండి లాగా రుబ్బకండి.
- మిశ్రమంతో 5 చిన్న గుండ్రని బాల్స్ తయారుచేసి వూరీ మాదిరిగా సమతలంగా చేసి పొడి వస్తంపై వక్కన పెట్టండి.
- పాన్లో నూనె వేడి చేయండి. నూనె వేడికైనా అనే విషయం తెలుసుకునేందుకు దానిలో మిశ్రమం యొక్క చిన్న ముక్క వేయండి. వేడికైనా, ప్యూరీలు వేసి రెండు వైపులా దోర రంగులోకి వచ్చేంత వరకు మరియు కరకరలాడి వరకు వేయించండి.
- వేడిగా వడ్డిస్తే, రిసిపీ రుచులు అత్యుత్తమంగా ఉంటాయి. కాలకుండా ఉండేందుకు వడ్డించే ముందు ఆపోరం ఉష్ణోగ్రతను పరీక్షించుకోండి. స్నాక్ సమయంలో వడ్డించండి.

ఫాస్ఫేకాహార విలువ#



కొత్త రసావే
అతిసార సమయంలో



దోసకాయ పులుసు



**NEW
RECIPE**

వయసు
7
నెలలు మరియు
ఆపెన్

పొటాషియం శరీరంలో ద్రవం సమతుల్యతను కొనసాగించుకునేందుకు తోడ్పడుతుంది, మాత్రపిండాల కార్యచరణ మరియు కండరాల బరువును కొనసాగిస్తుంది. ద్రవం సమతుల్యత మరియు నాడి కార్యచరణ కొనసాగించుకునేందుకు శరీరంలో సోడియం ముఖ్యం.

పదార్థాలు

మొగెమ్
(సాంబారు దోసకాయ) - 1/2 మధ్యరకం
ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
టమాటా - 1 మధ్యరకం
ఈసమ్ పొడర్ - 2 గరిటెలు

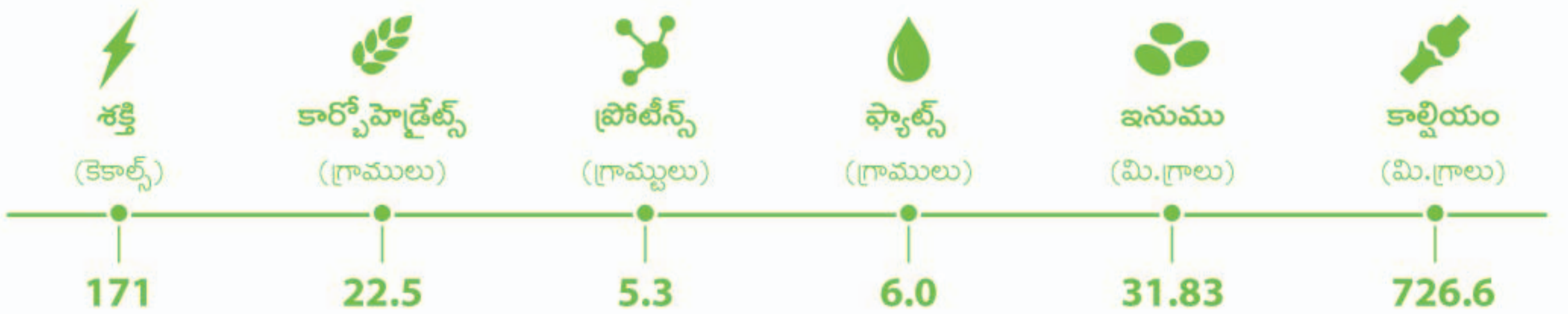
టెంపరింగ్ కోసం
నెయ్యి - 1 చిన్నచెండా
కరివేపాకు - 2-3 రెమ్మలు
జీలకర్ర - 1/4 చిన్నచెండాలు
ఆవాలు - 1/4 చిన్నచెండాలు

మినపపప్పు - 1/4 చిన్నచెండాలు
శనగపప్పు - 1/4 చిన్నచెండాలు
ఉప్పు - రుచికి సరిపడ
పసుపు - చిటికెడు

రిసిపి

- దోసకాయ తొక్క తీసు ముక్కలు చెయ్యండి.
- ఉల్లిపాయ మరియు టమాటా ముక్కలు చెయ్యండి
- కడాయిలో నెయ్యి పోసి వేడి చెయ్యండి, వేడి అయిన తర్వాత ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, మినపపప్పు, మరియు శనగ పప్పు వేయండి
- ఉల్లిపాయలు వేసి, ఉల్లిపాయలు అపారదర్శకంగా అయ్యేంత వరకు ఉడికించండి.
- టమాటాలు మరియు పసుపు కలిపి మరియు టమాటాల వాసన పోయేంత వరకు వండండి.
- దోసకాయ ముక్కలు వేసి మరియు సగం కప్పు సీట్లు పోసి మరియు దోసకాయ మెత్తగా అయ్యేంత వరకు వండండి.
- ఒక్కసారి పూర్వవ్యగానే, ఉప్పు, ఈసమ్ పొడర్ వేసి, బాగా కలిపి, ఇక అన్నంతో వడ్డించండి.

పౌష్టిక విలువ[^]



NEW RECIPE

టమాటా ఉప్పు



జింక్ అనేది రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించి, అంటువ్యాధులను నివారించి మరియు కణాల వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. కాల్షియం ఎముకల వికాసానికి ఎంతో ముఖ్యం. ఇది శిశు దశ మరియు బాల్య దశలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.

వయసు
6
నెలలు మరియు
ఆపైన

పదార్థాలు

నూనె - 1 చిన్నచెంచా
జీడిపప్పులు - 3
ఆవాలు - 1/4 చిన్నచెంచా

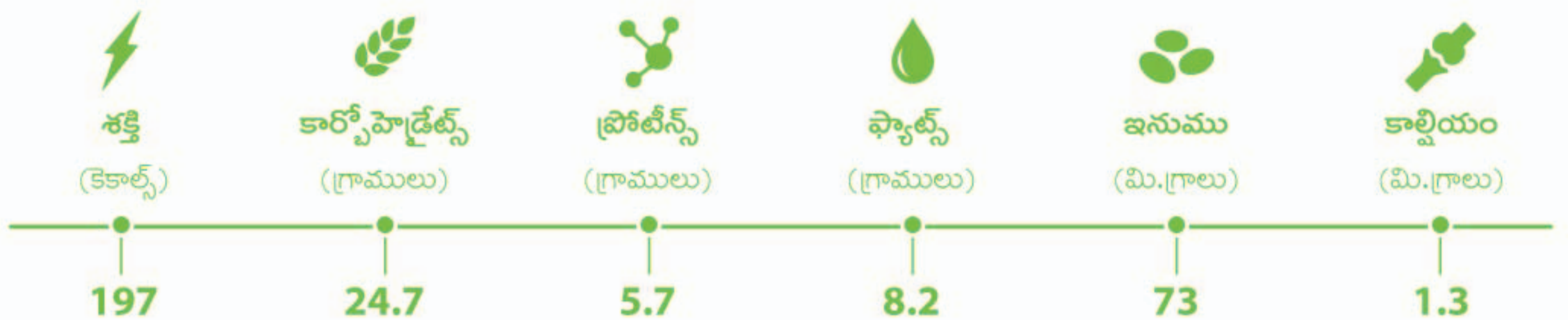
మినప పప్పు - 1/4 చిన్న చెంచా
కరివేపాకు - 2-3 రెమ్మలు
ఉల్లిపాయ - 1 చిన్నది
టమాటా - 1 మధ్యరకం

ఈసమ్ పౌడర్ - 5 గరిబెలు
ఉప్పు - రుచికి సరిపడ
పసుపు - 1/4 చిన్నచెంచా

రిసిపి

- ఉల్లిపాయలు తురిమి మరియు టమాటాను సన్నని ముక్కలుగా చెయ్యండి
- కడాయిలో నూనె వేడి చేసి, వేడి అవ్వగానే, తురిమిన జీడిపప్పు, కలిపి దోరగా వేగనివ్వండి, ఆవాలు, మినపపప్పు, కరివేపాకు వేసి వేగనివ్వండి.
- తురిమిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగా వేగనివ్వండి. తర్వాత టమాటా ముక్కలు వేసి 2-3 నిమిషాలు వేగనివ్వండి. 1 / 2 కప్పు నీళ్లు తోసి మరగనివ్వండి
- కొద్దిగా నీటిలో ఈసమ్ కలిపి పేస్ట్లా చేసుకోండి. కడాయిలో నీళ్లు మరిగిన తర్వాత పేస్ట్ వేసి బాగా కలపండి
- ఉప్పు మరియు పసుపు వేసి 8-10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి
- వేడిగా వడ్డిస్తే రెసిపి రుచిగా ఉంటుంది. స్కాల్డింగ్ నివారించడానికి వడ్డించే ముందు ఆవార ఉష్ణగ్రాహను తనిఖీ చేయండి.

పౌష్టిక విలువ[^]



కొత్త రసీవే
అతిసార తరువాత



NEW RECIPE

పాలకూర దోశ



పొటాషియం శరీరంలో ద్రవం సమతుల్యత, ఆరోగ్యవంతమైన మూత్రపిండాల కార్యచరణ మరియు కండరాల బరువుకు తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో కావలసినంత ఆక్సిజన్ ప్రవహించేందుకు మరియు మెదడు వికాసానికి బరన్ అవసరం.

వయసు
7
నెలలు మరియు
ఆపెన్

పదార్థాలు

మినప పప్పు - 1/3 కప్పు
పాలకూర - 1/2 కట్ట (చిన్నది)

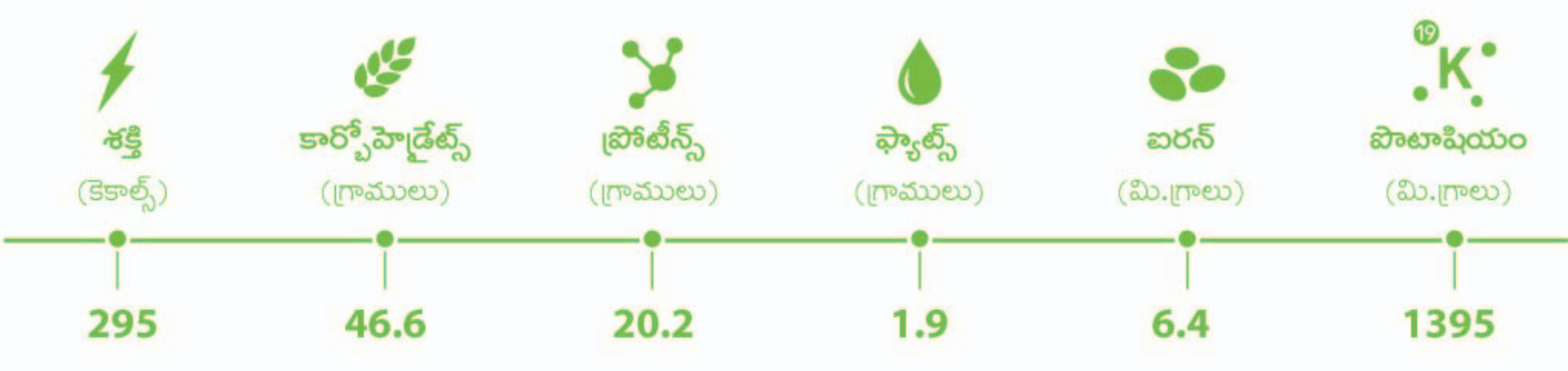
ఉప్పు - రుచికి సరిపడ
మెంతులు - 4-5 గింజలు

అల్లం పేస్ట్ - 1/2 చిన్నచెంచా
ఈసమ్ పౌడర్ - 2 గిన్నెలు

రిసిపి

- మెంతులతో పాటు మినప పప్పును కడిగి 4-5 గంటలు నానబెట్టాలి
- నీటిని తొలగించి, మినపప్పును మెత్తగా వచ్చేంత వరకు బ్లెండ్ చేసుకోవాలి, 1/4 తాజా నీళ్లు జోడించండి.
- బ్యాటర్ ని మరింతగా 1-2 గంటలు పులియబెట్టాలి
- పాలకూర కడిగి శుభ్రం చేసుకొని, బ్లెండర్ లో 2 చిన్నచెంచాల నీళ్లుపోసి స్వచ్ఛంగా చేసుకొని మినపపప్పు బ్యాటర్ కలపండి. ఈసమ్ పౌడర్, ఉప్పు మరియు అల్లం పేస్ట్ వేసి బాగా కలపండి.
- నాన్ స్టిక్ పేనం వేడి చేసి, బ్యాటర్ గరిటతో గుండ్రంగా విస్తరింపజేయండి
- కాస్తంత గోధుమ వర్ణం అవ్వగానే, దోశ మరోవేపుకు తిప్పి కాలనివ్వండి.
- పూర్తి కాగానే, పేనం తొలగించి వేరే దోశ కోసం ఇది పద్ధతిని పాటించండి.
- వేడిగా వడ్డిస్తే రెసిపి రుచిగా ఉంటుంది. స్కాల్డింగ్ నీవారించడానికి వడ్డించే ముందు ఆవార అడ్డుగ్రాకు తనిఫి చేయండి.
- నాంబార్ లేదా కొబ్బరి చట్నీతో నాంబార్ లేదా కొబ్బరి చట్నీతో సర్వీ చేయండి.

పౌష్టిక విలువ[^]



సగ్గుబియ్యం పాయసం



**NEW
RECIPE**

వయసు
7
నెలలు మరియు
ఆపెన్

కాల్షియం ఎముకల వికాసానికి ఎంతో ముఖ్యం,
ఇది సెశు దశ మరియు బాల్యదశలో ఎంతో కీలకం.
శరీరంలో ద్రవాన్ని సమతుల్యపరిచేందుకు మరియు నాడి
కార్యచరణకు సోడియం ఎంతో ముఖ్యం.

పదార్థాలు

నెయ్యి - 1 చిన్నచెంచా
జీడిపప్పులు - 3
ఎండు ద్రాక్షలు - 5

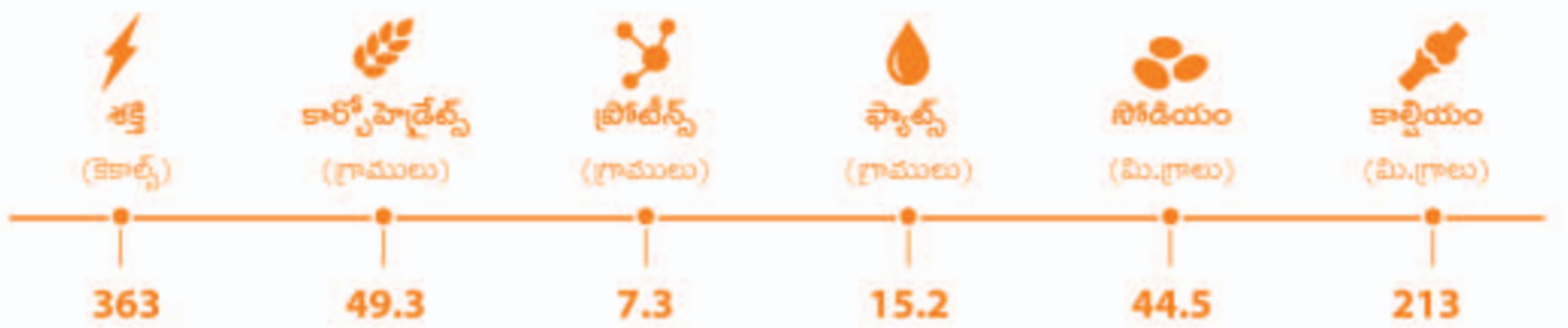
సగ్గుబియ్యం - 1/4 కప్పు
పాలు - 1 కప్పు
ఈసమ్ పౌడర్ - 1 గరిటె
ఎలాకుల పొడి - 1/4 చిన్నచెంచాలు

రిసిపి

- సరిపడ నీటిలో సగ్గుబియ్యం నానబెట్టండి.
- మందమెన్న అడుగుగల పాన్లో నెయ్యి పోసి, జీడిపప్పు మరియు ఎండుద్రాక్షలు వేసి దోరగా అయ్యేంత వరకు వేగించండి. వాటిని పాన్లో నుంచి తీసి పక్కకు పెట్టండి.
- అదే పాన్లో నానిన సగ్గుబియ్యం పోసి (నీరులేనిది), 3-5 నిమిషాలు వేగనివ్వండి
- 1/2 కప్పు నీళ్లు పోసి సగ్గు బియ్యం అపారదర్శకంగా అయ్యేంత వరకు ఉడికించండి.
- అదే మొత్తం పాలతో ఈసమ్ పౌడర్ కలిపి పేస్ట్లా చెయ్యండి
- పాలు కలిపి 3-4 నిమిషాలు ఉడకనివ్వండి. పాయసంకు ఈసమ్ పౌడర్ మరియు పాల పేస్ట్ కలిపి మరగనివ్వండి.
- ఎలాకుల పొడి పోసి ఉడుకుతున్నప్పుడు అడుగుఅంటకుండా నివారించేందుకు కలుపుతూనే ఉండండి. సగ్గుబియ్యం అపారదర్శకంగా మరియు మెత్తగా అయ్యేంత వరకు ఉడికించండి.
- తర్వాత తురిమిన జీడిపప్పు మరియు ఎండు ద్రాక్ష వేసి వడ్డించండి. వేడి/చల్లగా వడ్డిస్తే రెసిపీ రుచిగా ఉంటుంది. స్కాల్డింగ్ నివారించడానికి వడ్డించే ముందు ఆహార ఉష్ణోగ్రతను తనిఖీ చేయండి.

Disclaimer: Recommended once the child has recovered from diarrhea completely
(No diarrheal episodes for more than 3 days)

పౌష్టిక విలువ[^]



తోటకూర మజ్జిగ పులుసు



NEW RECIPE

వయసు
8
నెలలు మరియు
ఆపైన

పొటాషియం శరీరంలో ద్రవం సమతుల్యత, ఆరోగ్యవంతమైన మూత్రపిండాల కార్యచరణ మరియు కండరాల బరువుకు తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో కావలసినంత అక్సిజన్ ప్రవహించేందుకు మరియు మెదడు వికాసానికి బరన్ అవసరం.

పదార్థాలు

ఉసిరి ఆకులు - 1 కప్పు
ఉల్లిపాయలు - 1 చిన్నది
పసుపు - చిటికెడు
పెరుగు - 1/2 కప్పు
ఉప్పు - రుచికి సరిపడ

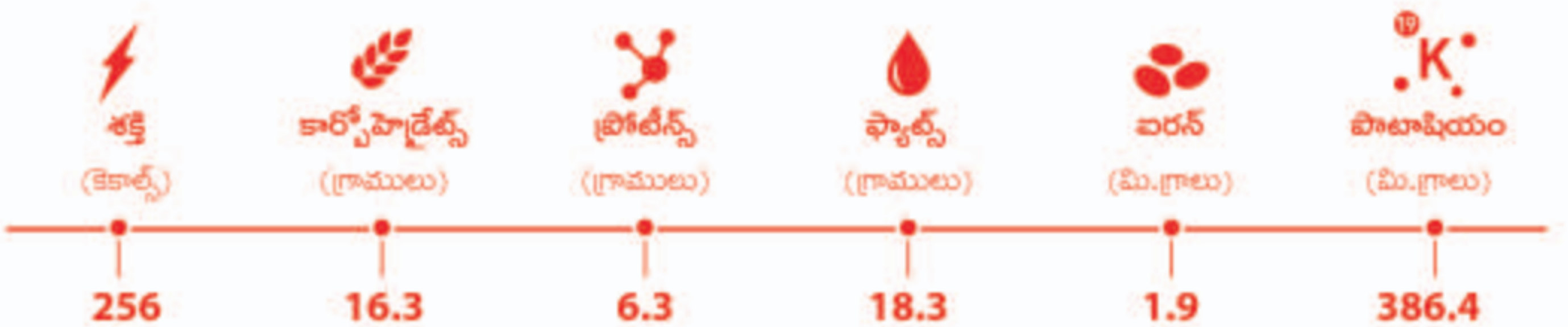
కొబ్బరి తురుము - 2 చిన్నచెంచాలు
కొత్తిమీర - 2 రెమ్మలు
నెయ్యి - 1 చిన్నచెంచా
ఆవాలు - 1/4 చిన్నచెంచా
మెంతులు - 1/4 చిన్నచెంచా

జీలకర్ర - 1/4 చిన్నచెంచా
కరివేపాకు - 2-3 రెమ్మలు
హింగువా - చిటికెడు
ఈసమ్ పౌడర్ - 1 గరిటె

రిసిపి

- కొబ్బరిలో కొత్తిమీర మరియు కొద్దిగా నీళ్లు పోసి తురమండి
- ఉసిరి ఆకులను శుభ్రం చేసి, కడిగి మరియు తురమండి
- పెరుగును ఓ రకంగా మెత్తగా బ్లెండ్ చెయ్యండి
- కడాయిలో నెయ్యిపోసి వేడి చెయ్యండి, వేడి అయిన తర్వాత హింగువా, ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, మెంతులు వెయ్యండి. తురిమిన ఉల్లిపాయ మరియు ఉసిరి ఆకులు వేసి 2-3 నిమిషాలు ఉడికించండి.
- తర్వాత కొబ్బరి పేస్ట్, పెరుగు మరియు ఈసమ్ పౌడర్ కలిపి బాగా కలపండి. 7-8 నిమిషాలు మరిగిన తర్వాత అన్నంతో వడ్డించండి.

పౌష్టిక విలువ[^]



* 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