

प्रसार बुलेटिन सं०- V/Hs/IB/321/2021

# छः माह के बाद शिशुओं के लिए पूरक आहार



## माँ का दूध अवश्य पिलाएँ।

**प्रीति पल्लवी**

तकनीकी सहायक  
ICDS Project

**वर्षा कुमारी**

विषय वस्तु विशेषज्ञ  
गृह विज्ञान

**सविता कुमारी**

कार्यक्रम सहायक  
ICDS Project

**डॉ० सुनीता कुशवाहा**

वरीय वैज्ञानिक  
सह प्रधान



**कृषि विज्ञान केन्द्र**

हरिहरपुर, हाजीपुर (मैसाली)

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय  
पूसा, समस्तीपुर- 848125 (बिहार)



## शिशु के लिए पूरक आहार

1. **खिचड़ी:** शिशु के लिए खिचड़ी में दाल, चावल, कद्दु, घी का इस्तेमाल कर सकते हैं।
  - कद्दू के बदले अलग-अलग सब्जी जिस में रेशा कम हो अवश्य डालें।
2. **चीला:** चीला को हम गेहूँ/मडुआ अथवा मक्का के आटे के साथ दाल, पत्तेदार या बारीक कटी हरी सब्जी के साथ तवे पर हल्का घी में बना सकते हैं।
3. **पुआ:** पुआ में हम आटा, दूध, चीनी, पका हुआ केला के साथ-साथ भुना हुआ तिल डालकर घी/रिफाइन्ड में पका सकते हैं।
4. भोजन के बीच के अंतराल में केला अथवा पका पपीता शिशु को दिया जा सकता है।
5. **अंडा:** अंडा को अच्छी तरह धोकर तथा पूरी तरह उबाल कर बच्चों को दें सकते हैं जो प्रोटीन का उच्चतम स्रोत माना गया है।
6. **मांस/मछली:** मांस-मछली का मुलायम भाग जैसे कलेजी को पूरी तरह पकाकर तथा मसाला डालने से पहले दें सकते हैं।

**माँ का दूध अवश्य पिलाएँ**

# पूरक आहार में शामिल करने वाले स्वाद्य समूह

## FOOD CHART — for 8 Months Baby —



9AM	12PM	1:30PM	5PM	8AM

- ❖ अनाज ऊर्जा का मुख्य स्रोत है शिशु के आहार में अनाज छिलका रहित तथा अंकुरित कर उपयोग करना चाहिए।
- ❖ दाल में प्रोटीन तथा मेवे में वसा पाया जाता है जो शिशु के शरीर की वृद्धि के लिए आवश्यक होता है।
- ❖ माँस और मछली में विटामिन पाया जाता है जो पौधे से उपलब्ध भोजन में अनुपस्थित होता है।
- ❖ अंडे में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन होता है जिसका अवशोषण अत्यधिक होता है।
- ❖ हरे-पत्तेदार तथा गहरे-पीले रंग के फलों में विटामिन ए पाया जाता है जो आँखों की रोशनी बढ़ाता है।
- ❖ अन्य सब्जियाँ खाने में, ना सिर्फ भिन्नता बढ़ाती है बल्कि यह भोजन में सूक्ष्म तत्वों तथा खनिज लवणों को भी जोड़ती है।

- \* जन्म के शुरूआती छः महीनों तक सिर्फ स्तनपान इष्टतम स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण है।
- \* छः महीनों के बाद शिशु अधिक सक्रिय हो जाते हैं, जिसके कारण केवल स्तनपान पूर्ण पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने में कम हो जाता है।
- \* छः महीने के बाद बच्चे का वजन जन्म के वजन से दो गुना और एक साल तक तिगुना होने की उम्मीद होती है।
- \* पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए माँ के दूध के अलावा शिशु के भोजन में पूरक आहार को जोड़ा जाना चाहिए।
- \* यह छः माह के बाद का समय अति संवेदनशील होता है जब कुपोषण शिशु में शुरू होता है जो अतः पाँच साल से कम उम्र के बच्चे में कुपोषण का बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

**माँ का दूध अवश्य पिलाएँ।**

## सावधानी-शिशुओं को तला हुआ नहीं दें।

### खाद्य मिश्रण

खाद्य मिश्रण जो की अनाज एवं दालों को फूलाकर अंकुरित कर तथा सुखाने के बाद अच्छी तरह भुनने के बाद, आटा पीस कर बनाया जाता है जिसे हम डिब्बा में बंद कर महीनों रख सकते है। इस मिश्रण को जिस समय ताजा भोजन नहीं रहे दूध/पानी में चीनी के साथ मिलाकर शिशु को तुरन्त दें सकते है।

- उपलब्धता के अनुसार इस मिश्रण में मुंगफली/भुना हुआ तिल का पाउडर मिला सकते है।
- सभी भोजन के अंतराल में शिशु को माँ का दूध अवश्य पिलाएँ।

### आवश्यक दिशा-निर्देश

- ❖ बच्चों का खाद्य पदार्थ पूरी तरह पका होना चाहिए।
- ❖ खाद्य पदार्थ मिर्च मसाला व तला हुआ नहीं होना चाहिए।
- ❖ बच्चों के आहार के साथ पानी हमेशा उबाल कर ठंडा कर के ही दें।

# पूरक आहार कैसा होना चाहिए ?

बच्चों की बढ़ती उम्र के साथ पोषण की सही मात्रा		
6 से 8 माह	9 से 13 माह	12 से 24 माह
दिन में दो बार	दिन में तीन बार	दिन में तीन बार
		
कम से कम एक पाल कटोरी की आधी माप	कम से कम एक पाल कटोरी की आधी माप	कम से कम पूरी कटोरी

## सही गाढ़ापन का मतलब



❖ पूरक आहार बनाते समय सफाई एवं स्वच्छता का ध्यान रखें।



## कृषि विज्ञान केन्द्र

हरिद्वार, मलीपुर (विशाली)  
 श्री चतुर्वेद रामान फेडरल कृषि विज्ञानिकालय  
 पूसा, सरासदीपुर- 041012 (बिहार)

