



पोषण पुस्तिका – भाग २

डाउन सिंड्रोम से त्रस्त बच्चों में पोषण सम्बन्धी चुनौतियों
का सामना करने की पुस्तिका

विषय - तालिका

PAGE 1	विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में वजन का बढ़ना <ul style="list-style-type: none">वजन बढ़ाने के कारणइस बारे में क्या करेंइस बारे में क्या न करें
PAGE 4	विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में गाय के दूध के प्रति एलर्जी <ul style="list-style-type: none">गाय के दूध से एलर्जी कि परिभाषागाय के दूध से एलर्जी के कारणगाय के दूध के प्रति एलर्जी के परिणामइस बारे में क्या करेंइस बारे में क्या न करें
PAGE 6	विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में सीलिएक रोग <ul style="list-style-type: none">सीलिएक कि परिभाषासीलिएक के प्रभावइस बारे में क्या न करेंसीलिएक के कारणइस बारे में क्या करें
PAGE 8	विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में कब्ज की तकलीफ <ul style="list-style-type: none">कब्ज कि परिभाषास्थायी कब्ज के प्रभावक्या न खाये और क्यों।कब्ज के कारणक्या खाये और क्यों।सुधार के लिए आहार में बदलाव
PAGE 14	विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में दस्त होना <ul style="list-style-type: none">दस्त कि परिभाषादस्त के प्रभावक्या न खाएं और क्यों?दस्त के कारणक्या खाएं और क्यों?
PAGE 17	अन्य पोषण संबंधी कमियों से नीपटना <ul style="list-style-type: none">विटामिन ए रू विटामिन ए की कमी के संकेत और लक्षणआयरन रू आयरन की कमी के संकेत और लक्षणकैल्शियमरू कैल्शियम की कमी के संकेत और लक्षणमैगनीशियमरू मैगनीशियम की कमी के संकेत और लक्षण
PAGE 19	वैकल्पिक दूध बनाने का तरीका (गाय के दूध का विकल्प) <ul style="list-style-type: none">स्तनपान का महत्व (मां का दूध)
PAGE 20	वैकल्पिक दूध की विधि (गाय दूध के बजाय) <ul style="list-style-type: none">बादाम का दूध बनानाचावल का दूध बनानानारियल का दूध बनाना

PAGE 21	आहार में पानी शामिल करने के सुझाव
PAGE 22	आहार में अधिक मात्रा में फल और सब्जियां शामिल करने के सुझाव
PAGE 23	आहार में अधिक मात्रा में रेशायुक्त पदार्थ(फाइबर) शामिल करने के सुझाव • फाइबर युक्त सब्जियां • अलसी का बीज • फल
PAGE 24	स्वस्थ भोजन के विकल्प (दक्षिण भारतीय) • सुबह का नाश्ता और रात्रिभोज के विकल्प • दोपहर के भोजन के विकल्प
PAGE 25	स्वस्थ भोजन के विकल्प (उत्तर भारतीय) • सुबह का नाश्ता और रात्रिभोज के विकल्प • दोपहर के भोजन के विकल्प
PAGE 26	स्वस्थ अल्पाहार के विकल्प
PAGE 27	आभार सूची और अस्वीकरण

वजन बढ़ना

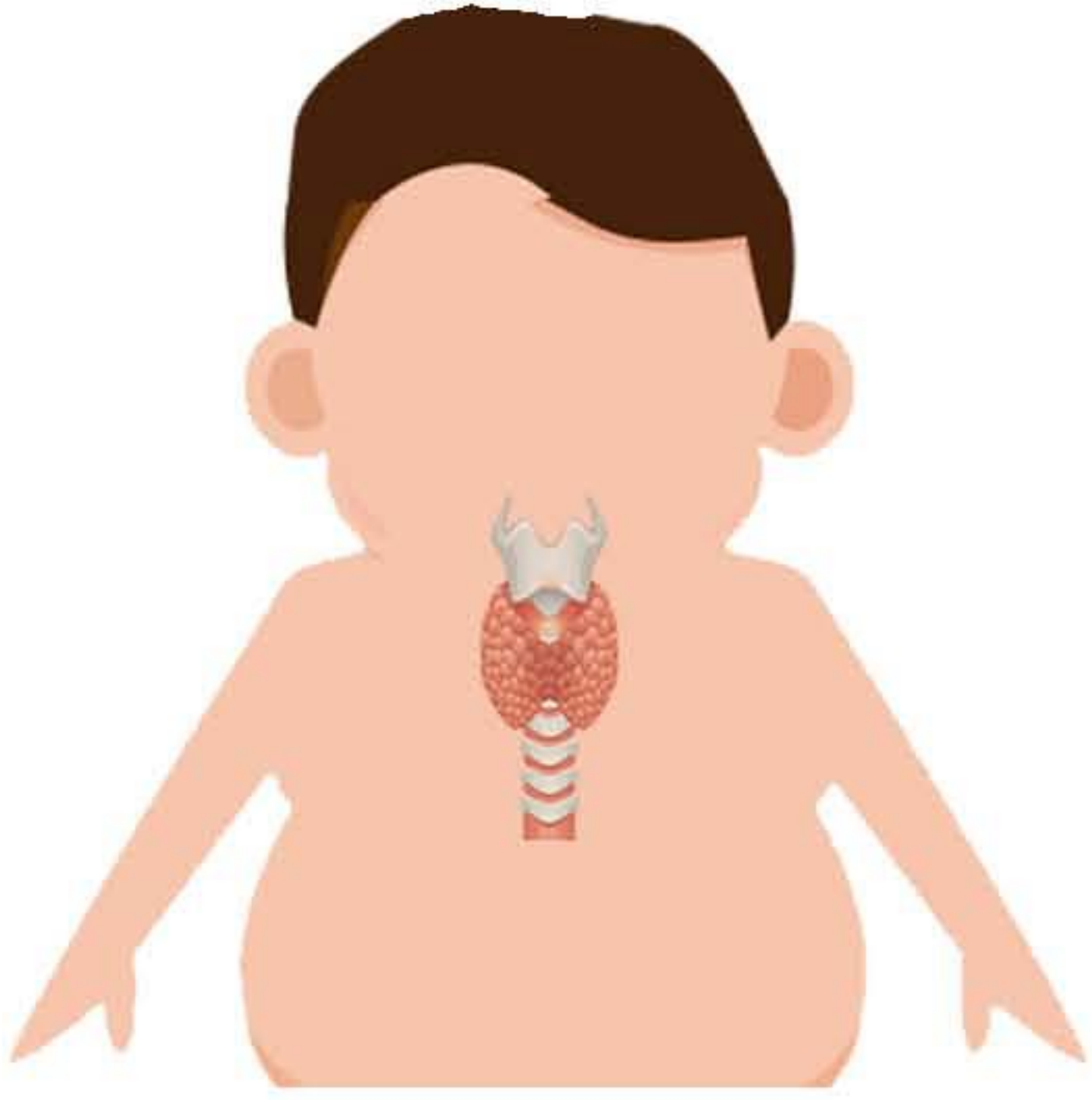
विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में

कुछ बच्चों में वजन के बढ़ने की प्रवृत्ति अन्य बच्चों की तुलना में अधिक होती है। वजन बढ़ने का खतरा कुछ हद तक उनकी शारीरिक संरचना व कुछ अन्य घटकों पर निर्भर होता है।

वजन में वृद्धि, बच्चे के स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर सकती है। सही जांच न होने से बच्चा शायद आजीवन मोटापे के गंभीर खतरे से ग्रस्त रह सकता है। मोटापे की वजह से कार्डियोवैस्कुलर बीमारी, मधुमेह, गठिया जैसी अन्य बिमारियां भी हो सकती हैं।



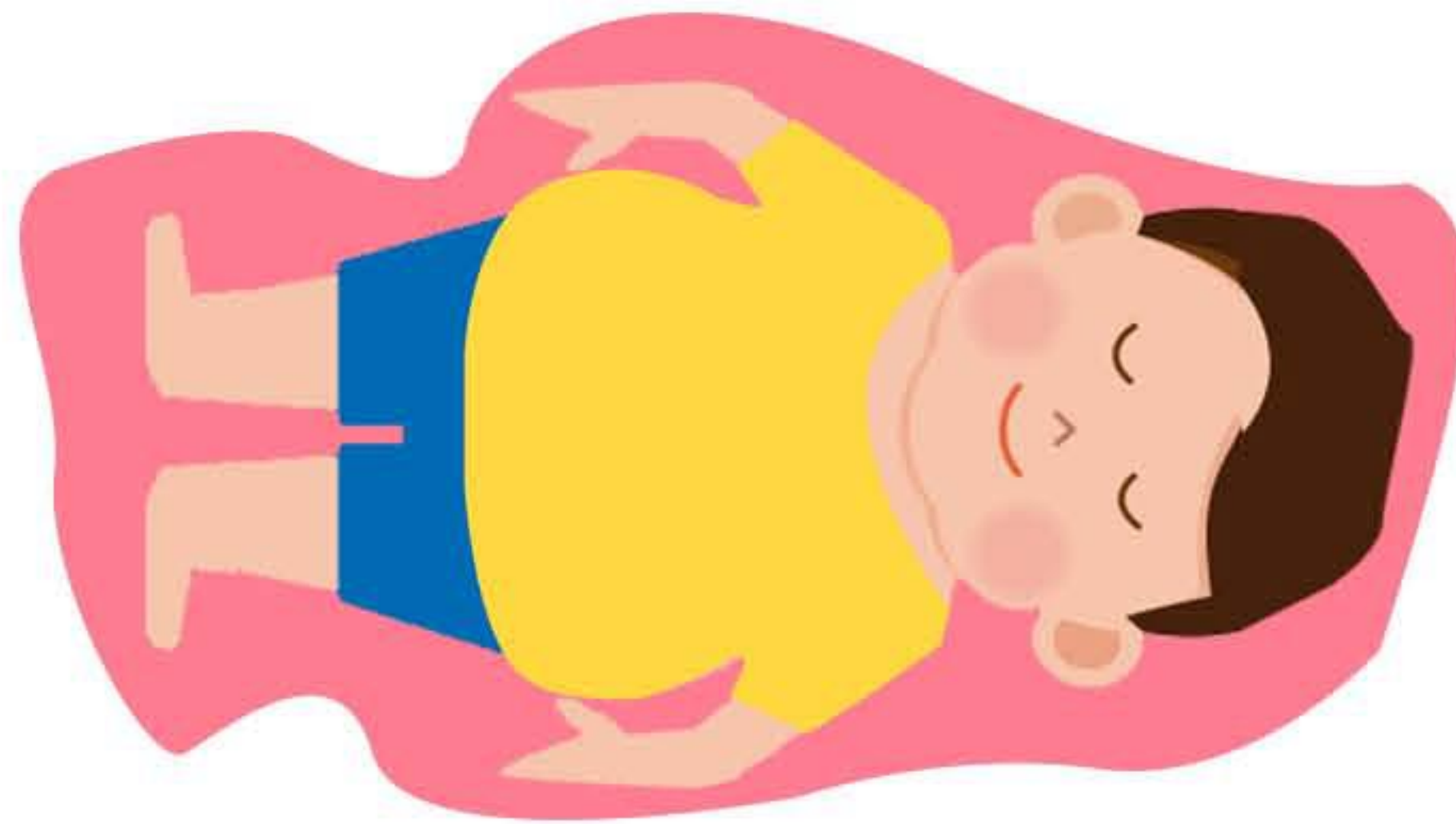
आसानी से वजन बढ़ने के कारण:



शरीर में थायराइड हार्मोन का कम स्तर वजन में वृद्धि का कारण बन सकता है।



संसाधित खाद्य पदार्थों का सेवन।



नियमित व्यायाम पर जोर न देने से, बच्चे की शारीरिक निष्क्रियता या कुछ उदाहरणों में (जैसे डाउन सिंड्रोम वाले) बच्चों की कमजोर मांसपेशियां उनके आलस्य और सुस्ती का कारण होती है।

इस बारे में क्या करें।

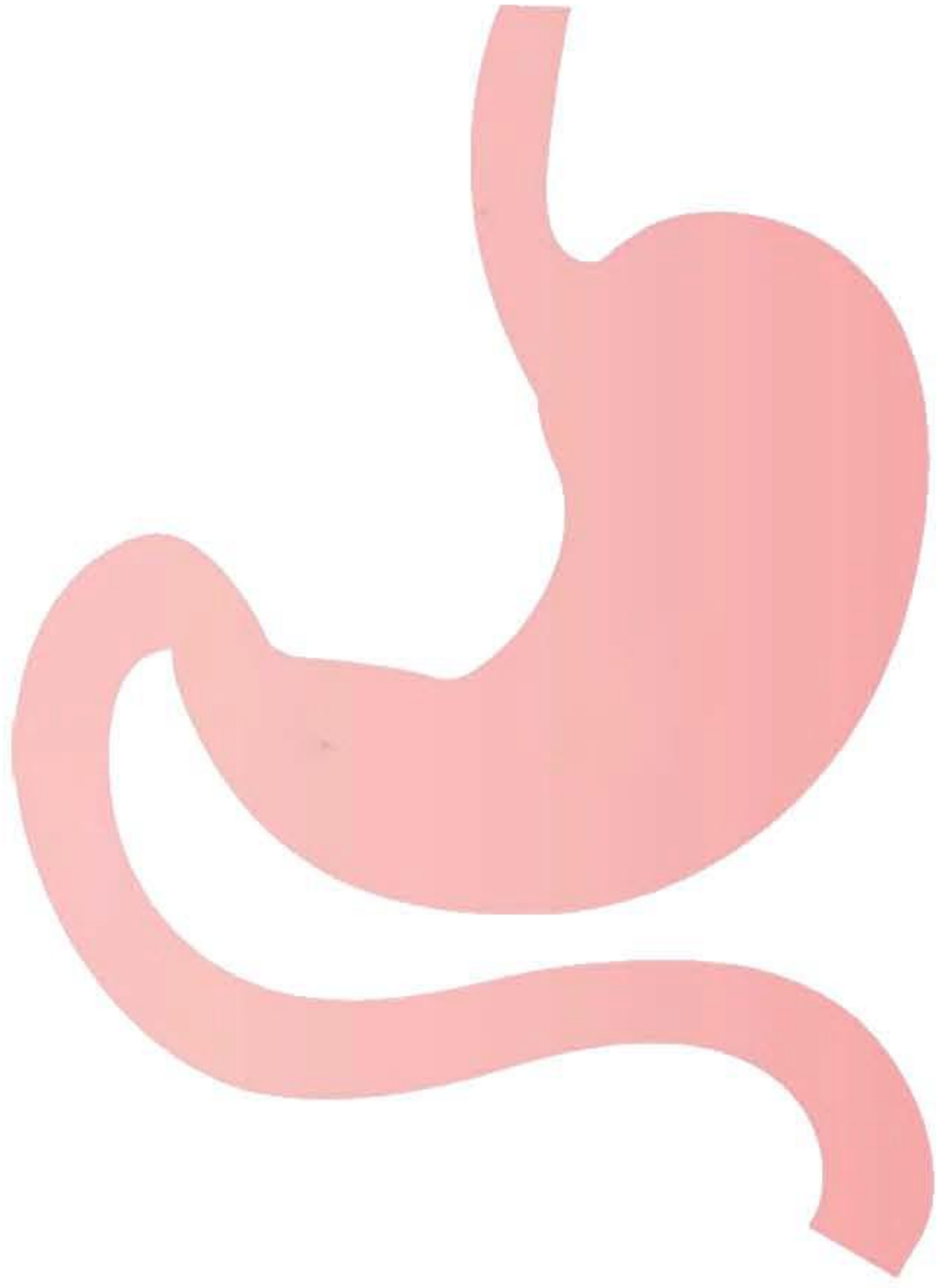
<p>प्राकृतिक और स्वस्थ भोजन का सेवन करें ।</p>	
<p>संतुलित भोजन खाना अधिक महत्वपूर्ण है— सभी खाद्य वर्गों से खाद्य पदार्थों का चयन करें।</p>	
<p>पोषण मुल्यों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें। (जैसे – दाल और सब्जियों से बना सूप)।</p>	
<p>नियमित अंतराल पर भोजन और अल्पोपहार खाएं।</p>	
<p>सभी लोग साथ में बैठकर भोजन करें। भोजन के दौरान टेलीविजन ना देखें।</p>	
<p>बच्चों को अन्य रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करें।(जैसे – गाना, वाद्य बजाना, कला और शिल्पकारी)।</p>	
<p>सुनिश्चित करें की बच्चा प्रतिदिन शारीरिक गतिविधियों में हिस्सा ले।(जैसे – पार्क में चलना, व्यायाम करना, योग, नृत्य करना)।</p>	
<p>थायराइड हार्मोन के स्तर की नियमित जाँच करें।(हार्मोनल असंतुलन के कारण होती वजन में बढ़ोत्तरी रोकने के लिए)।</p>	

गाय के दूध के प्रति एलर्जी

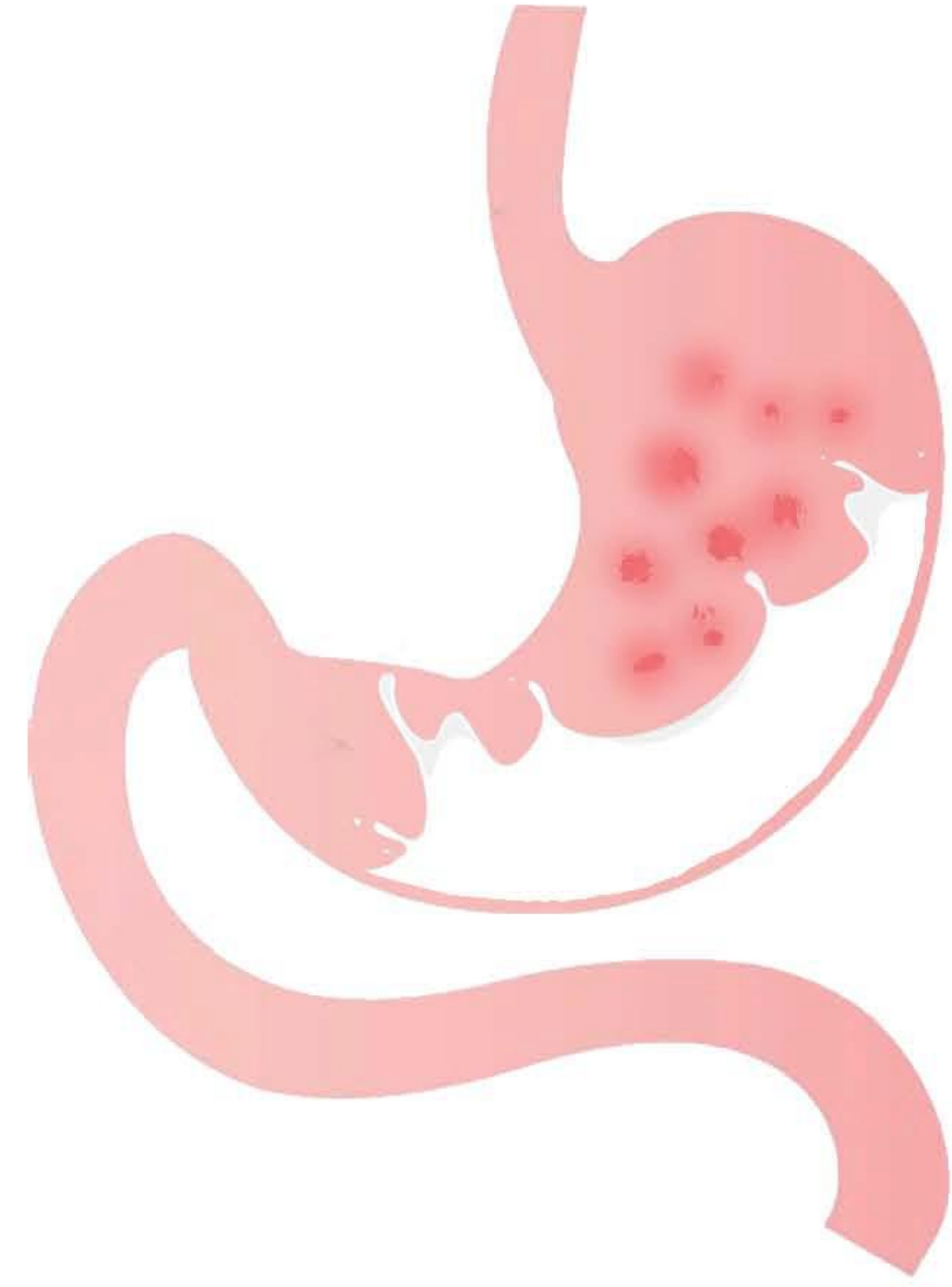
विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में गाय के दूध के प्रति एलर्जी

गाय के दूध से एलर्जी कि परिभाषा:

गाय के दूध में मौजूद प्रोटीन कुछ व्यक्तियों के एलर्जी का कारण होता है।



सामान्य पेट



पेट में गाय के दूध से एलर्जी

गाय के दूध से एलर्जी के कारण

वे दूध में मौजूद प्रोटीन को पूरी तरह से नहीं पचा सकते हैं। छोटी आंत में एंजाइम की कमी पाचन संबंधी समस्याएं पैदा करती है।

गाय के दूध से एलर्जी के परिणाम

- दस्त,
- सूजन,
- गैस,
- जी मिचलाना,
- पेट दर्द

इस बारे में क्या करें।

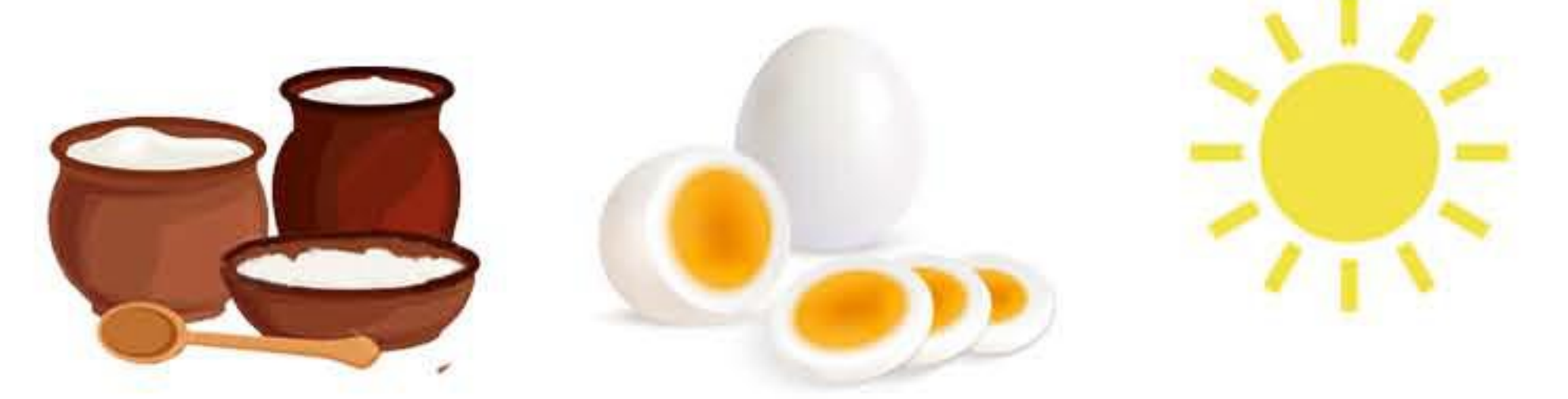
दूध न पीने से शरीर में होने वाली कैल्शियम की कमी को हरी पत्तेदार सब्जियां, रागी, संतरे, ब्रोकोली जैसे अन्य खाद्य पदार्थों के सेवन से मिटाया जा सकता है।



बादाम का दूध, सोया दूध, काजू का दूध, नारियल का दूध और चावल से बना दूध यह गाय के दूध के विकल्प हैं।



विटामिन डी – पर्याप्त मात्रा में ले। उदहारण के तौर पर अंडा, लिवर, दही और सूरज की किरणों से विटामिन डी मिलता है।



अपने डॉक्टर से परामर्श के बाद आवश्यकतानुसार अतिरिक्त कैल्शियम का सेवन करें।



इस बारे में क्या न करें।

दूध, मक्खन या चीज जैसे लैक्टोज युक्त डेयरी उत्पादों से परहेज करें।



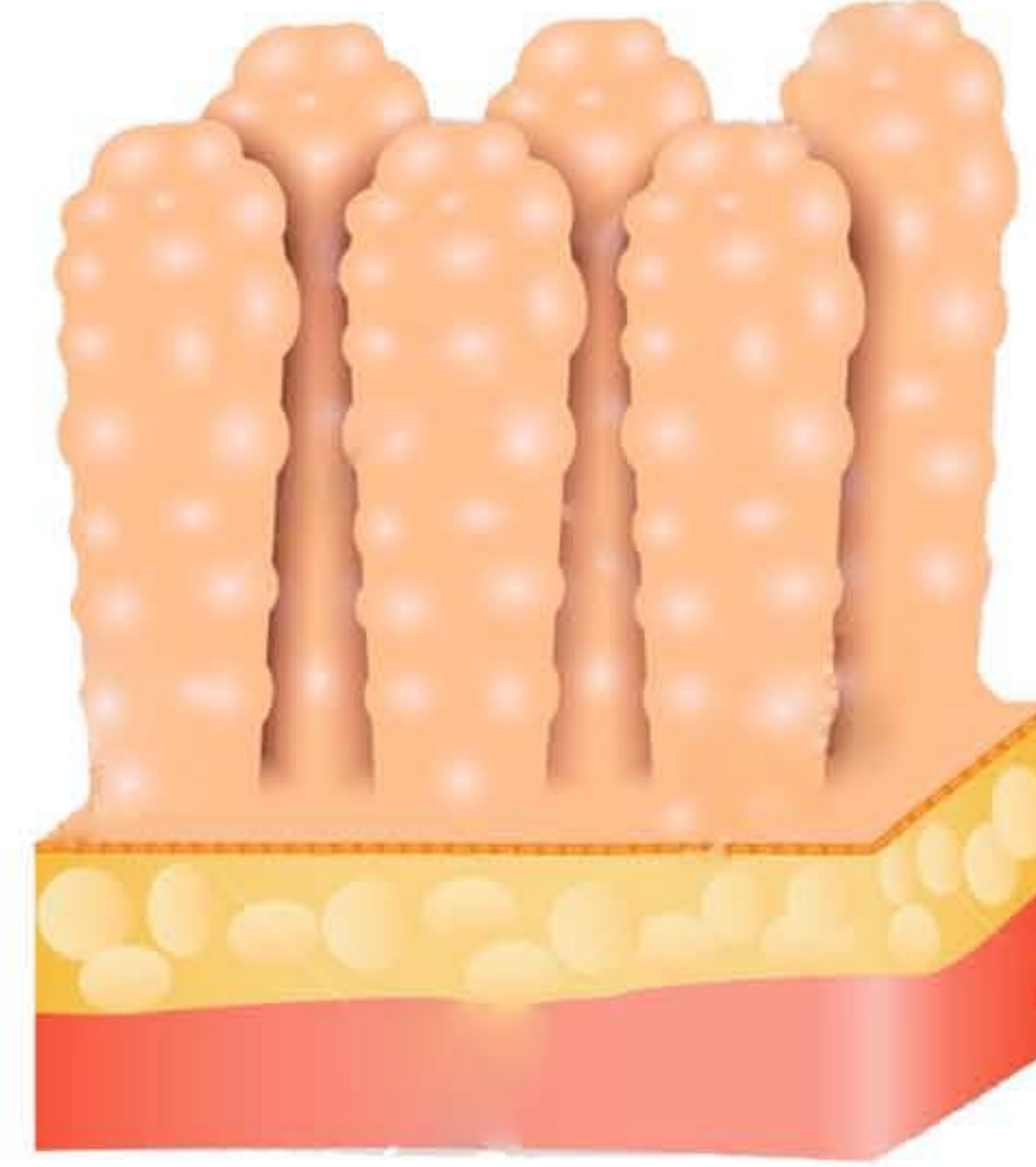
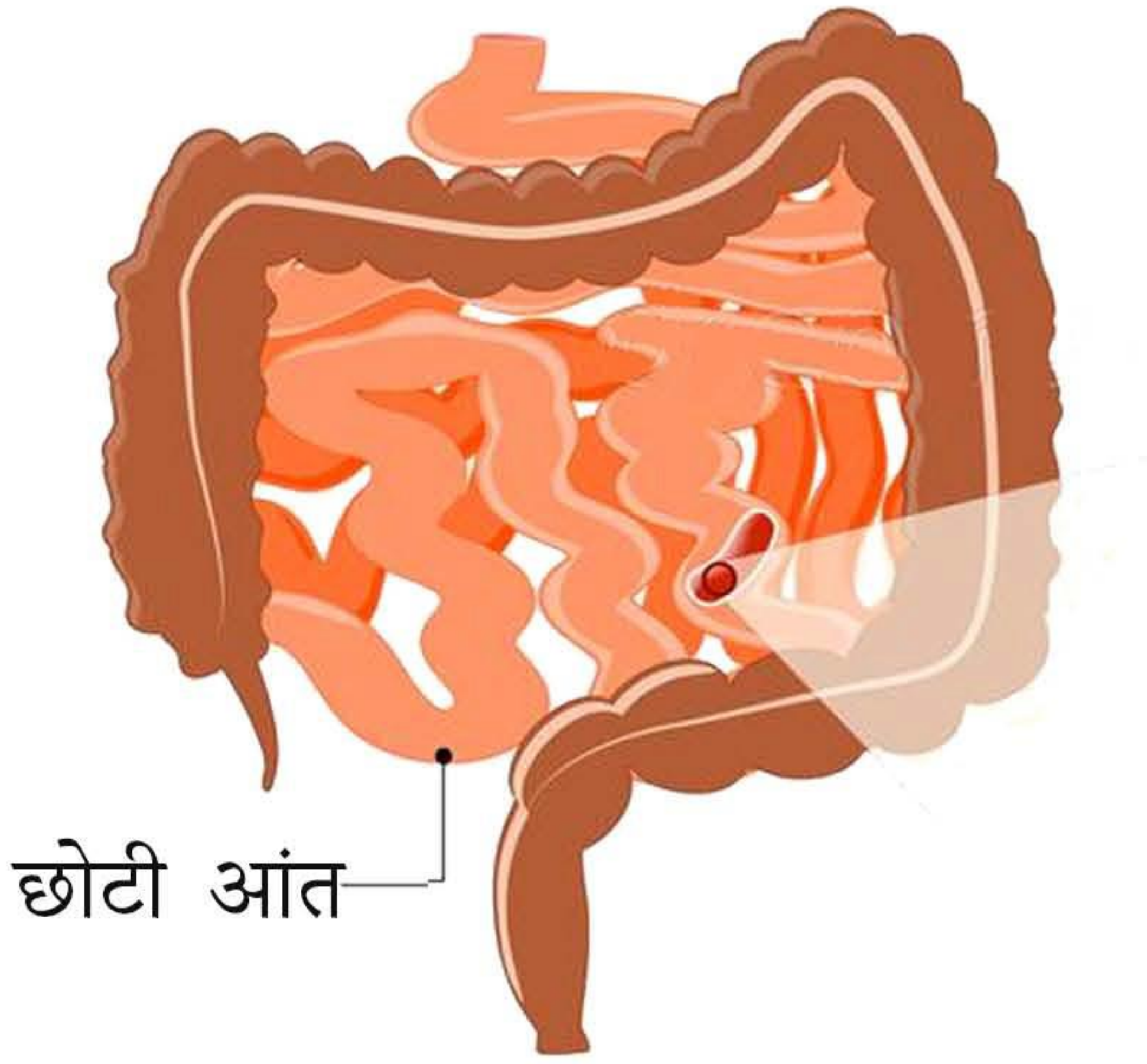
सीलिएक कि पीड़

सीलिएक रोग विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में

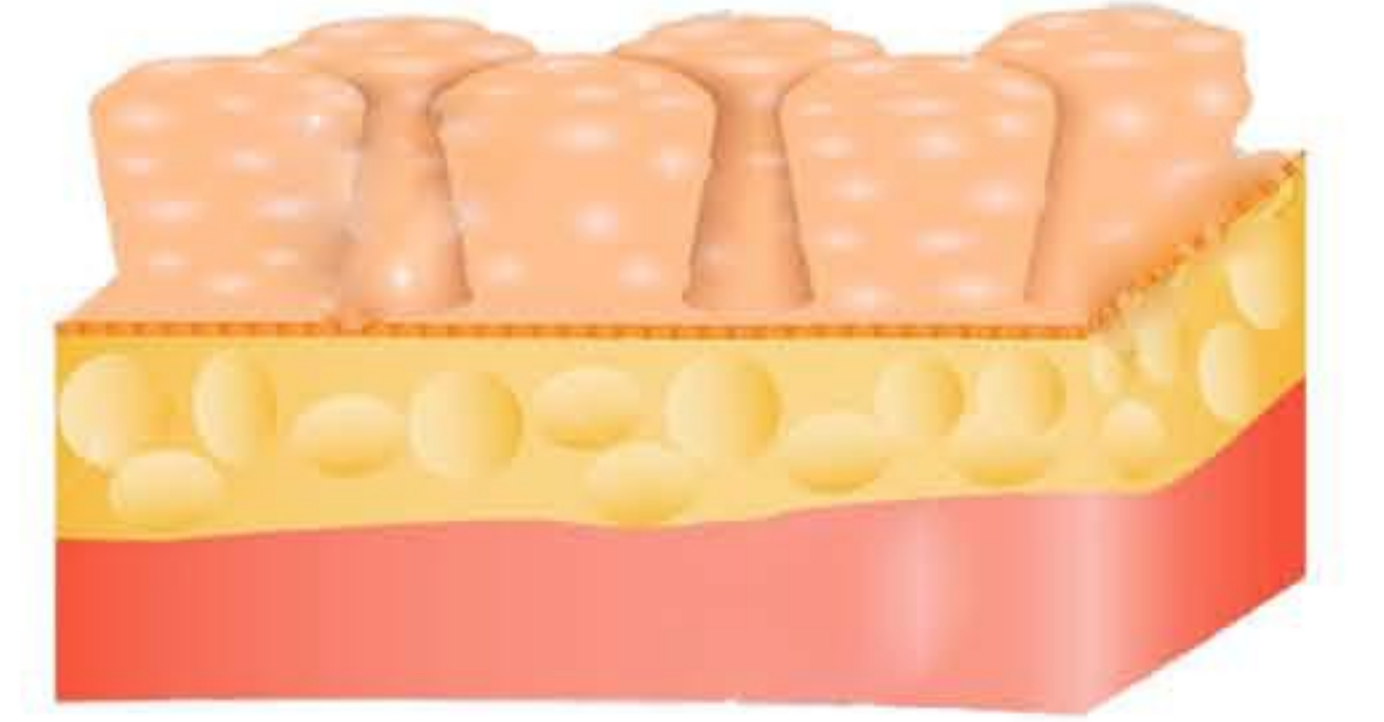
सीलिएक कि परिभाषा:

कुछ खाद्य पदार्थों में मौजूद (जैसे— गेहूं, राई, जौ) ग्लूटेन के प्रति व्यक्ति के छोटे आंत के संवेदनशील होने की स्थिति।

ग्लूटेन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन, आंत में विपरीत प्रक्रिया निर्माण करता है जिससे पोषक तत्वों के नियमित अवशोषण में बाधाएं उत्पन्न होती हैं जो जठरांत्र में जटिलताओं का कारण बन सकती हैं।



स्वास्थ्य



सीलिएक रोग

सीलिएक के कारण:

सीलिएक रोगों की कोई विशेष वजह न होते हुए भी आनुवंशिक प्रवृत्तियों के कारण इसके होने का खतरा अधिक। दिखाई देता है। डाउन सिंड्रोम या टर्नर सिंड्रोम वाले बच्चे, एडिसन रोग या ऑटो इम्यून थायराइड जैसी बिमारी हुए बच्चों में सीलिएक रोगों के होने का खतरा अन्य बच्चों की तुलना में अधिक होता है।

सीलिएक रोगों के परिणाम



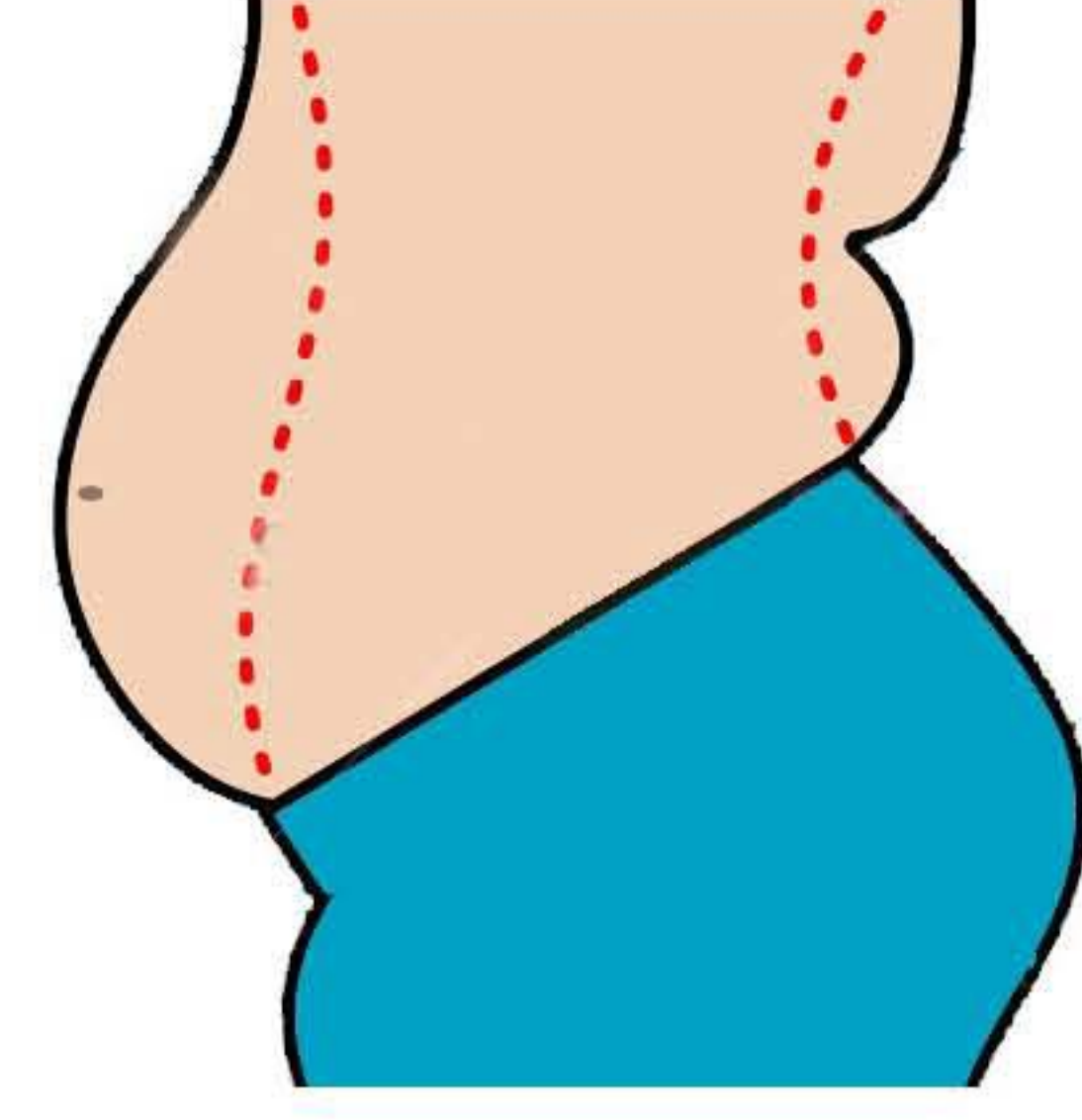
दस्त (अक्सर काफी बदबूदार)



वजन कम होना धबढ़ना



पेट में दर्द, या बेचौनी



पेट में फुलाव



थकान महसूस करना, उत्तेजना की कमी



बच्चा अपेक्षित समय पर नहीं बढ़ रहा है

विशेष सूचनारू- आपके बच्चे में दिखाई देने वाले लक्षण वास्तव में सिलियक रोगों के हैं या नहीं इसकी सही जांच और रोग का सही निदान डॉक्टर के परामर्श से और कुछ टेस्ट के माध्यम से कर ले।

इस बारे में क्या करे।

- गेहूं, ओट्स, राई, जौ जैसे खाद्य पदार्थों से परहेज करते हुए ग्लूटेन मुक्त आहार का सेवन करें।
- ग्लूटेन मुक्त आहार के सुझाव
 - चावल, चावल का उपमा, चावल की रोटी
 - बाजरा के विभिन्न प्रकार (उपमा, डोसा, खिचड़ी, इडली)
 - पोहा, इडली, डोसा, बेसन और मूंग का चिला
 - पोंगल के विभिन्न प्रकार (चावल और मिलेट का उपयोग करते हुए)
 - क्विनोआ, ऐमारेंथ (चावल, उपमा, खिचड़ी, पुलाव)
 - आमलेट, अंडे का डोसा, अंडे की भुर्जी
 - दलिया (सुपर मार्केट में उपलब्ध रागी या कोई अन्य स्वास्थ्य मिश्रण के प्रकार)



इस बारे में क्या न करे।

- बिस्कुट या अन्य डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों से परहेज करें और किसी भी पदार्थ का सेवन करने से पहले उसके ऊपर दिए गए लेबल को पढ़ें।



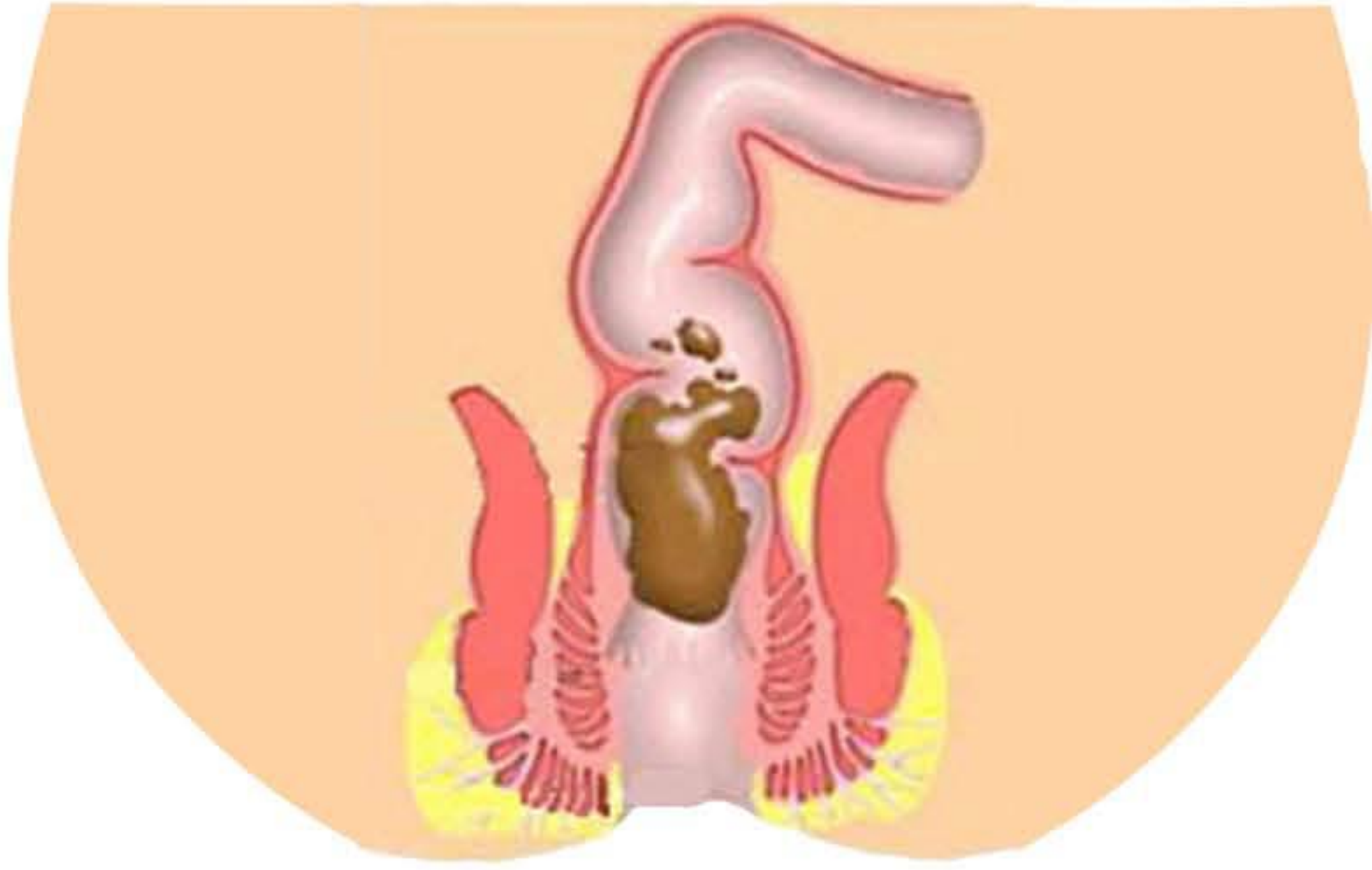
कब्ज

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में

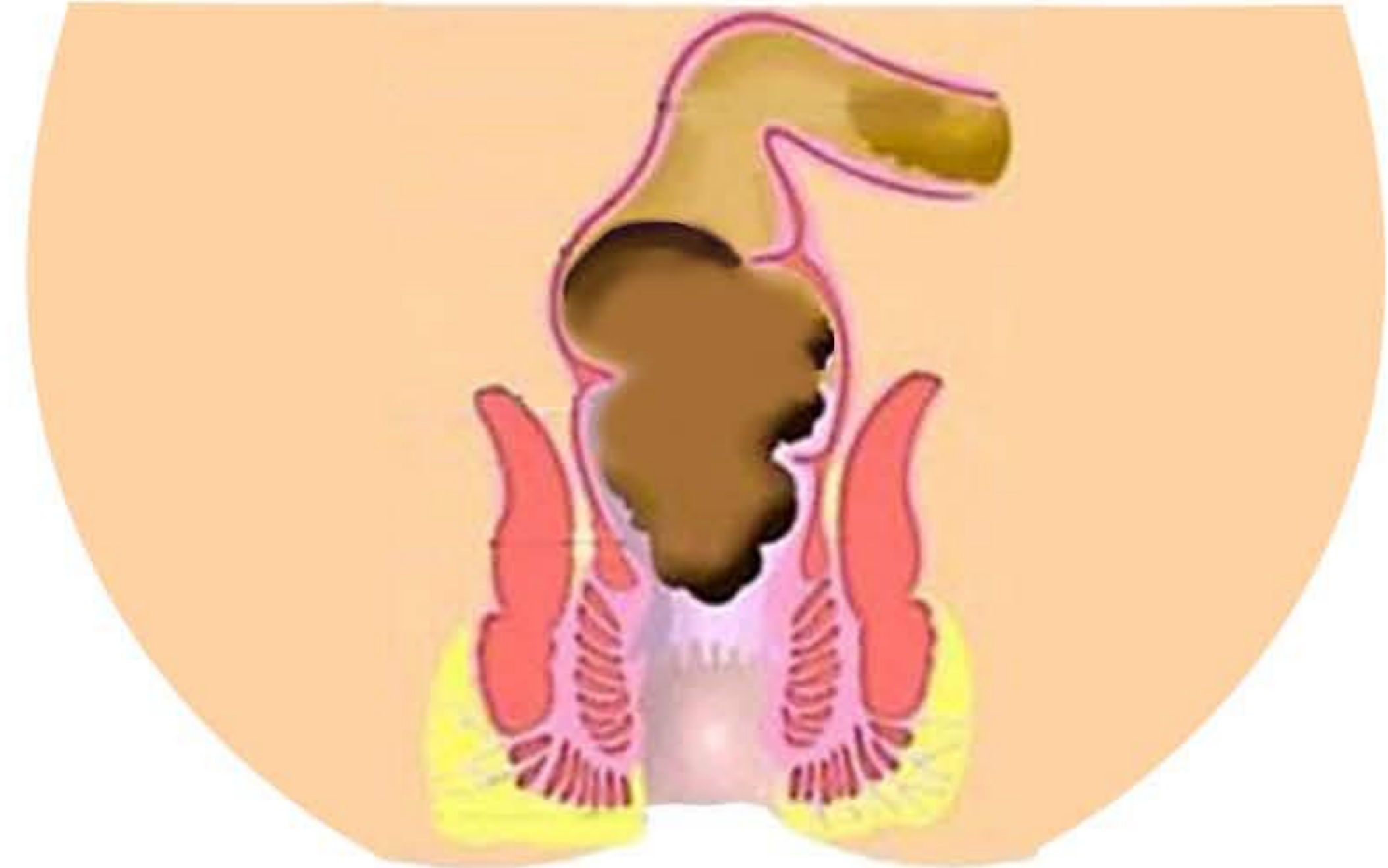
कब्ज कि परिभाषा

ऐसी स्थिति जिसमें बच्चे को रू

- दो या अधिक दिनों के लिए आंत्र खाली करने में कठिनाई हो
- मल कठिन और गठित दिखाई दे
- मल विसर्जित करते हुए अधिक दबाव लगाना पड़े



साधारण



कब्ज

कब्ज के कारण

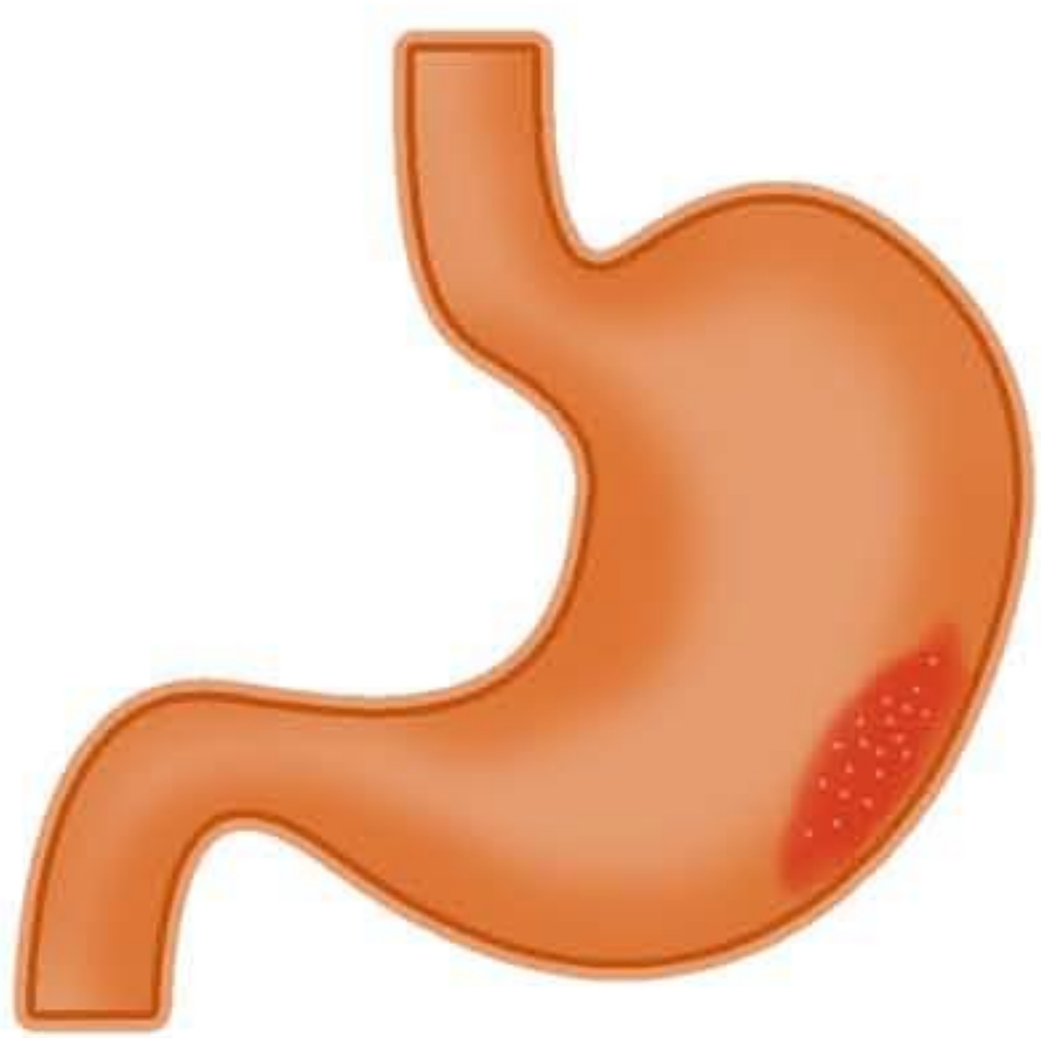
कुछ पूर्व मौजूदा हालातों से जुड़ी पैदाइशी समस्याएं जैसे की डाउन सिंड्रोम वाले बच्चों में मांसपेशियों का कम टोन, कब्ज का मुख्य कारण होती है।



द्रव पदार्थों का कम सेवन



आहार में रेशायुक्त पदार्थ (फाइबर) की कमी

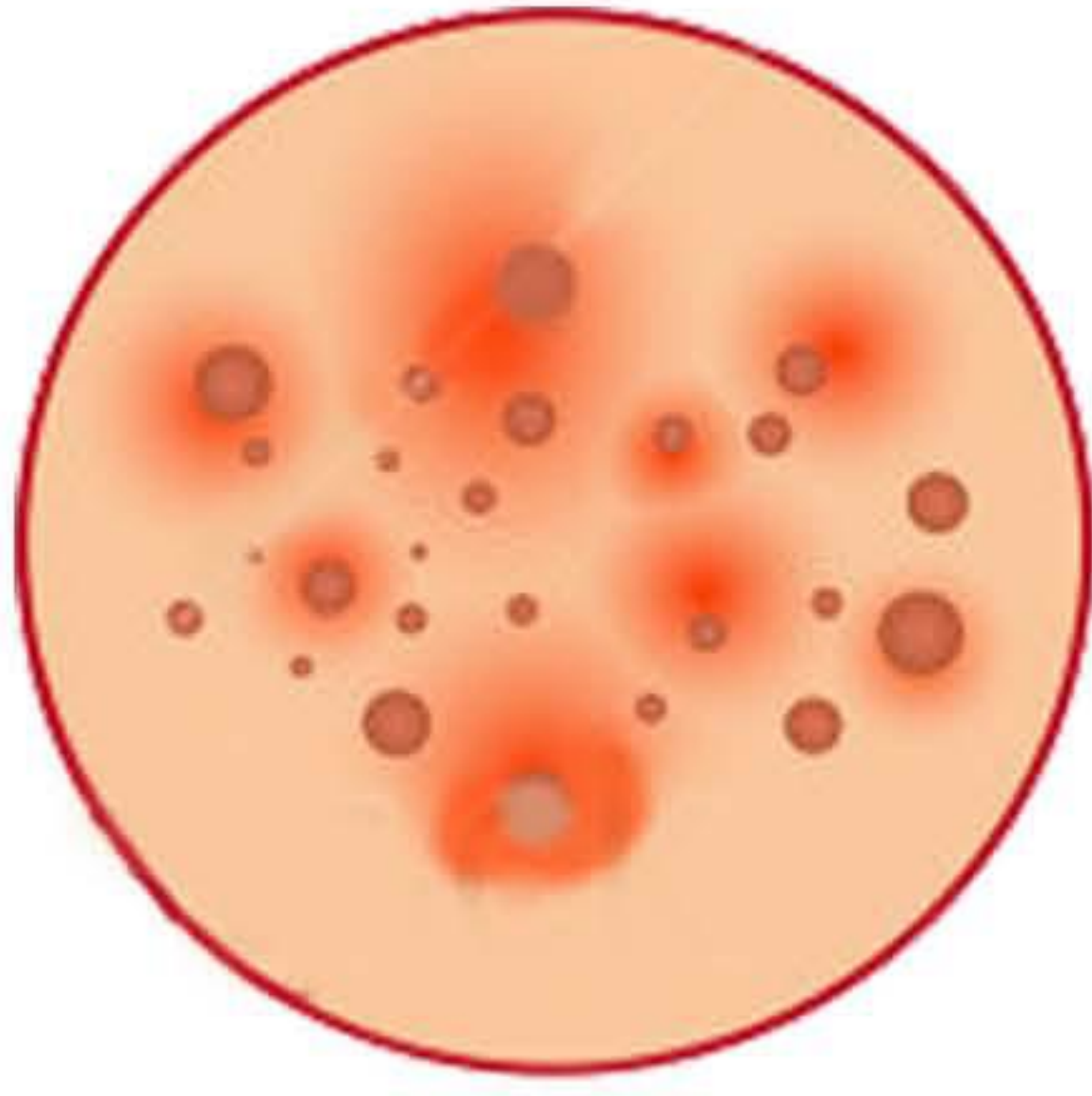


पेट में मौजूदा संक्रमण



बहुत अधिक संसाधित भोजन

दीर्घकाल तक कब्ज रहने के परिणाम



खमीर(यीस्ट) संक्रमण



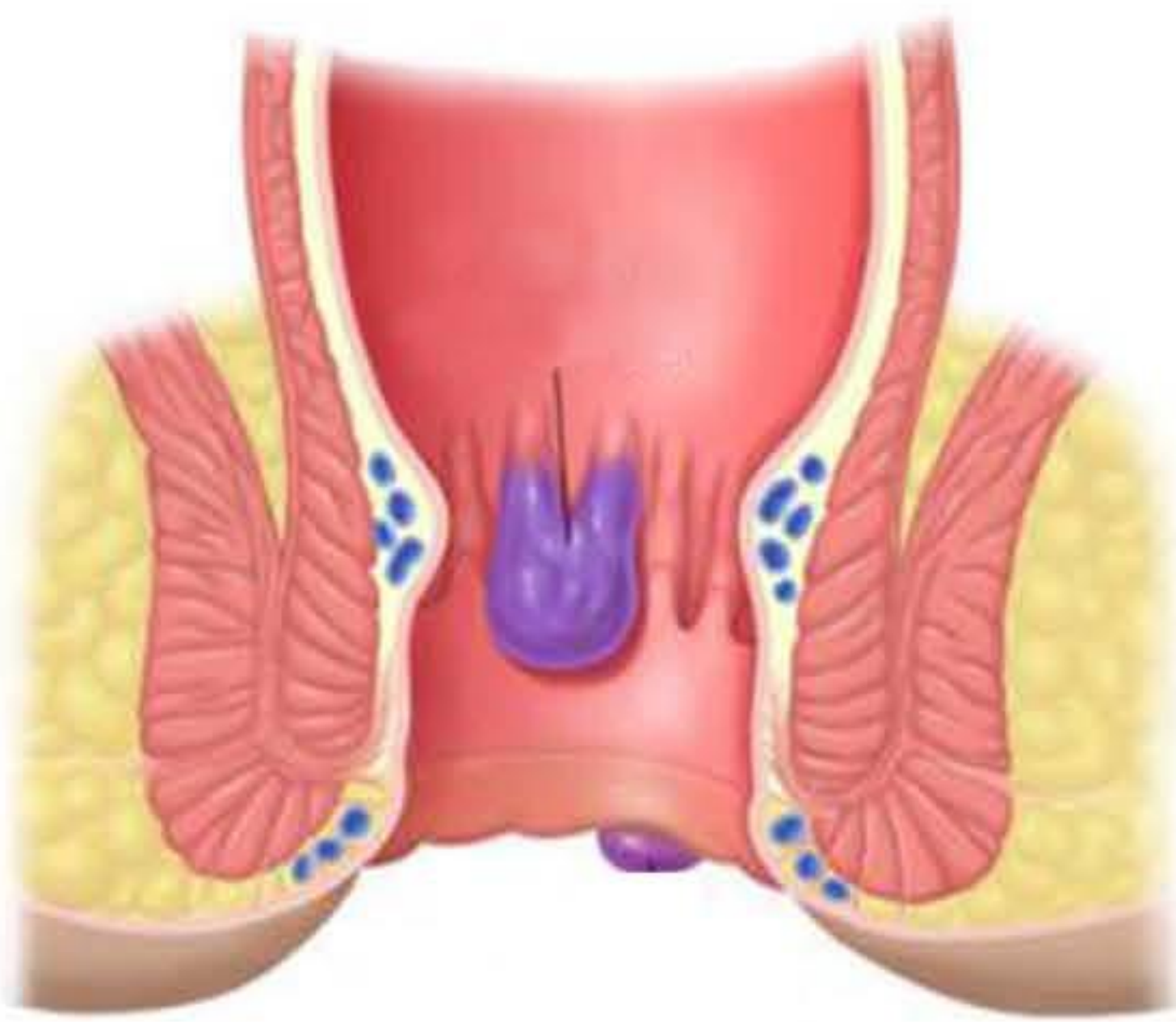
पेट में सूजन और पेट फूलने के कारण दर्द



मूड में बदलाव— चिड़चिड़ापन, अति क्रियाशील होना



निद्रा संबंधी परेशानियां



बवासीर



रक्त में विषाक्त पदार्थों का निर्माण

कब्ज में सुधार के लिए आहार समाधान

क्या खाएं.....

और क्यों ?



अपने प्राकृतिक रूप में पोषक तत्व

a) द्रव पदार्थ



हानिकारक एडिटीव्स का अभाव

b) रेशायुक्त पदार्थ

c) प्रोबायोटिक्स

आसान पाचन के लिए द्रव पदार्थ और रेशायुक्त पदार्थ (फाइबर) प्रदान करता है।



d) अच्छी गुणवत्ता के तेल

अच्छी गुणवत्ता के तेलों का उपयोग वसा(फैट) में घुलनशील A, D, E, K विटामिन्स के अवशोषण में और स्नेहन में होता है।



क्या न खाएं.....

और क्यों।



संसाधित खाद्य-पदार्थ

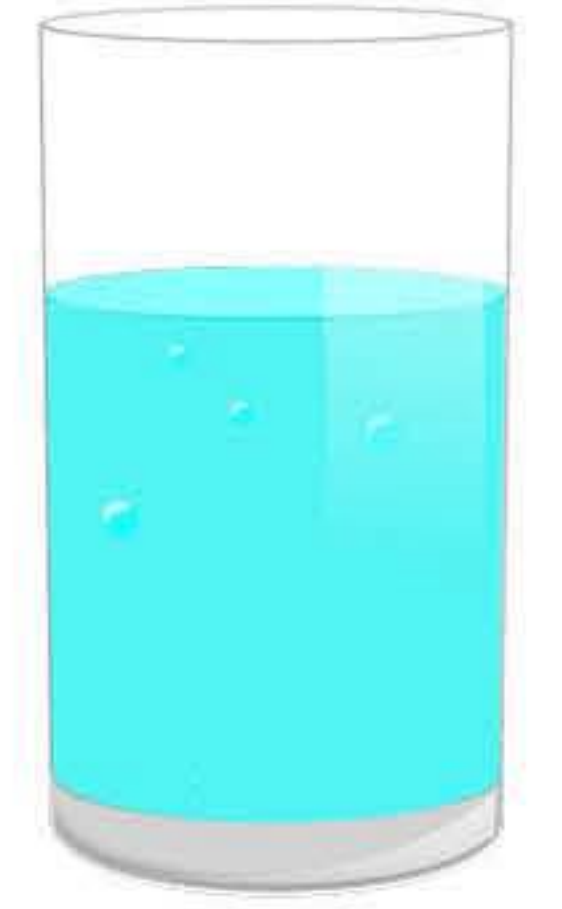
- रेशायुक्त पदार्थों (फाइबर) का अभाव
- ज्यादा मात्रा में चिनी
- स्वास्थ्य के लिए हानिकारक वसायुक्त (फैट) की अधिक मात्रा
- उच्च मात्रा में एडिटीव्स

कब्ज में सुधार के लिए आहार संबंधी सुझाव क्या खाएं?

- पानी : अधिक मात्रा में द्रव पदार्थों का सेवन

पानी

यदि पर्याप्त मात्रा में पानी पाने में कठिनाई है तो द्रव पदार्थों का सेवन विभिन्न रूपों में किया जा सकता है।



बिना चीनी डालें फल व सब्जी का रस



छाछ



नारियल पानी



सब्जी या चिकन का सूप



मसूर, तुर, मूंग आदि दालों का पानी

कब्ज में सुधार के लिए आहार संबंधी सुझाव क्या खाएं?

- अधिक मात्रा में रेशायुक्त पदार्थों (फाइबर) का सेवन

घुलनशील पदार्थ



प्याज, चुकंदर, लहसुन जैसी सब्जियां



अलसी का बीज



ओट्स



मूंग और मटकी जैसे
अंकुरित खाद्य पदार्थ



केले, संतरे, सेब, अमरुद
और सूखा आलू बुखारा

अघुलनशील पदार्थ



हरे पत्ते वाली सब्जियां



जड़ वाली सजनजीआ



साबूत अनाज अखरोट, बादाम आदि खाद्य पदार्थ



अखरोट, बादाम आदि खाद्य पदार्थ

कब्ज में सुधार के लिए आहार संबंधी सुझाव क्या खाएं?

● अच्छे कोल्ड प्रेस्ड तेल का सेवन

- नारियल का तेल
- सरसों का तेल
- तिल का तेल



● प्रोबायोटिक्स का सेवन

- कोंजी, और अचारी सब्जियों जैसे खमीरीकृत (फरमेंटेड) खाद्य-पदार्थ
- खमीरीकृत खाद्य पदार्थ जैसे डोसा, इडली आदि।
- दही या योगर्ट
प्रोबायोटिक्स की खुराक



दस्त

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में

दस्त की परिभाषा

ऐसी स्थिति जिसमें रू

- बच्चे का बार-बार मल त्याग करना
- मल पनीला दिखाई देना
- बच्चे का मल त्याग पर नियंत्रण न खोना

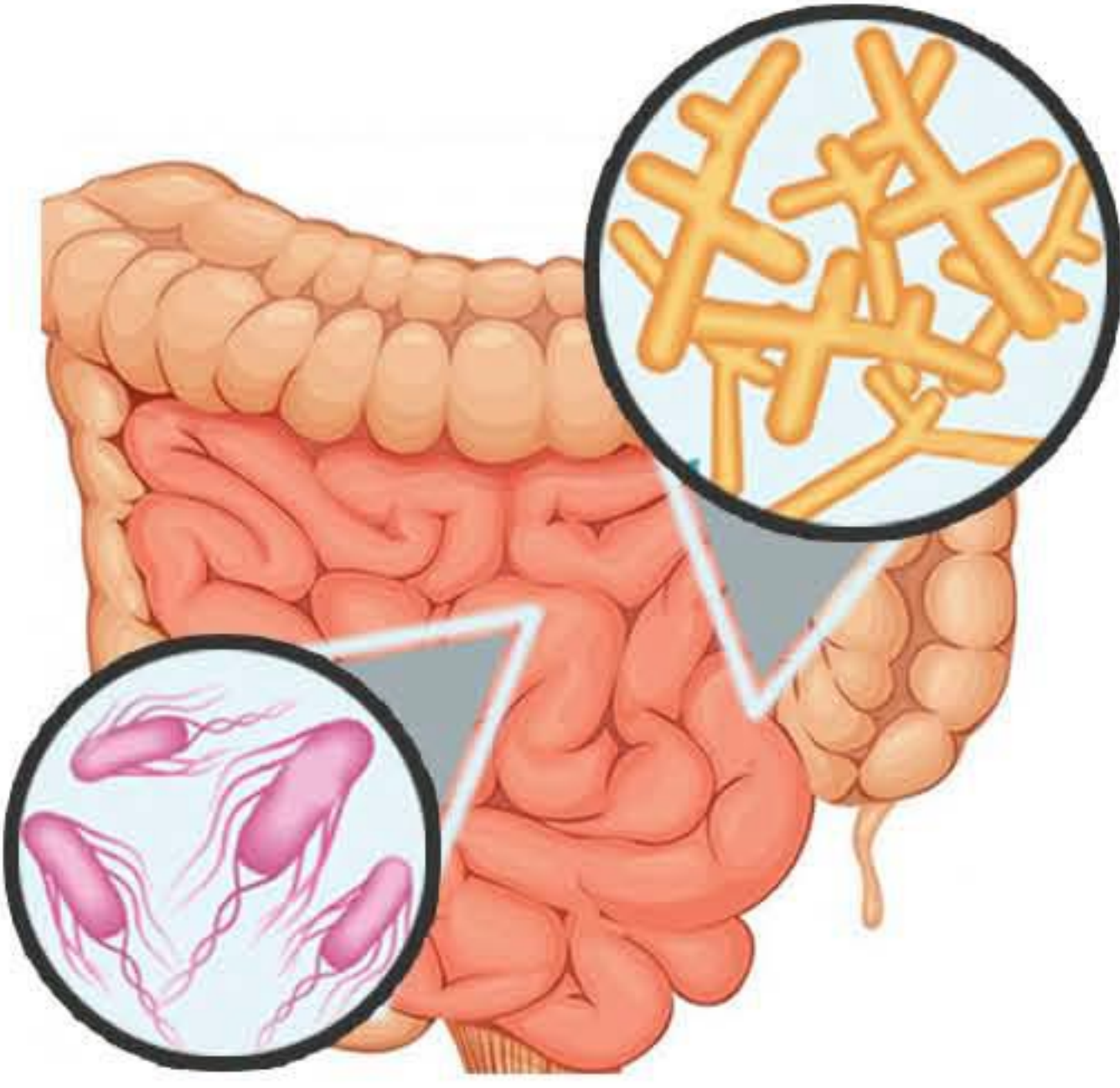


साधारण स्थिति



दस्त स्थिति

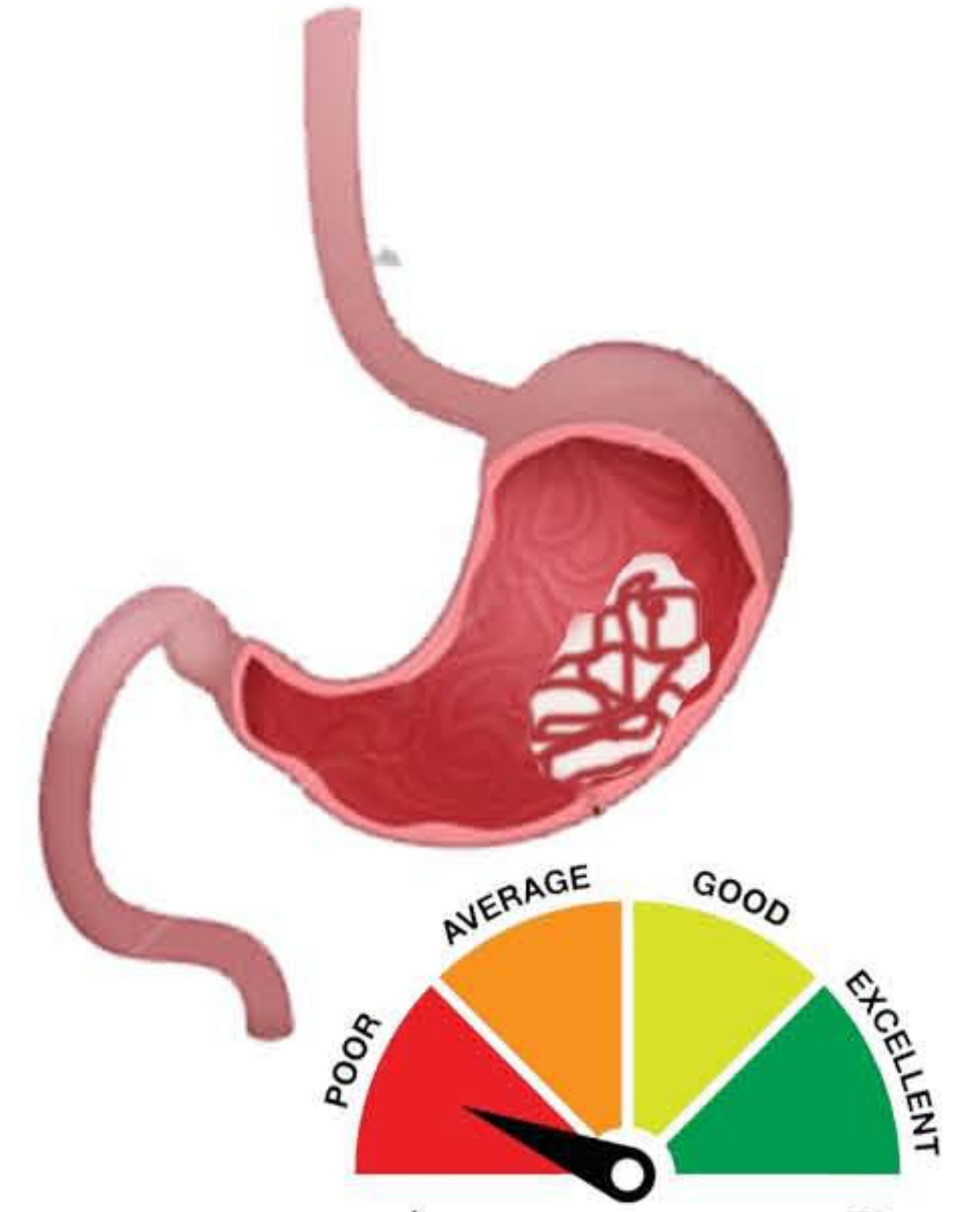
दस्त के कारण



अच्छे आंत(गट) बैक्टीरिया की



खाना पचा न पाना और खाद्य पदार्थों से एलर्जी होना



कमजोर पाचनशक्ति

- खाने के लिए अयोग्य पदार्थों को मुंह में डालने की प्रवृत्ति भी विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों में दस्त का कारण होती है।

दस्त के प्रभाव

- गंभीर मात्रा में पानी की कमी से शरीर में द्रव पदार्थों का स्तर असंतुलीत होता है।



दस्त में सुधार के लिए आहार संबंधी सुझाव

क्या खाएं और क्यों?



प्रोबायोटिक्स

अच्छे बैक्टीरिया की वजह से शरीर में अधिकपोषक तत्व अवशोषित किए जाते हैं। नरम खाद्य पदार्थ पाचन और अवशोषण में सहायता करते हैं। नरम खाद्य पदार्थ शरीर में ऊर्जा की कमी को पूरा कर देते हैं।

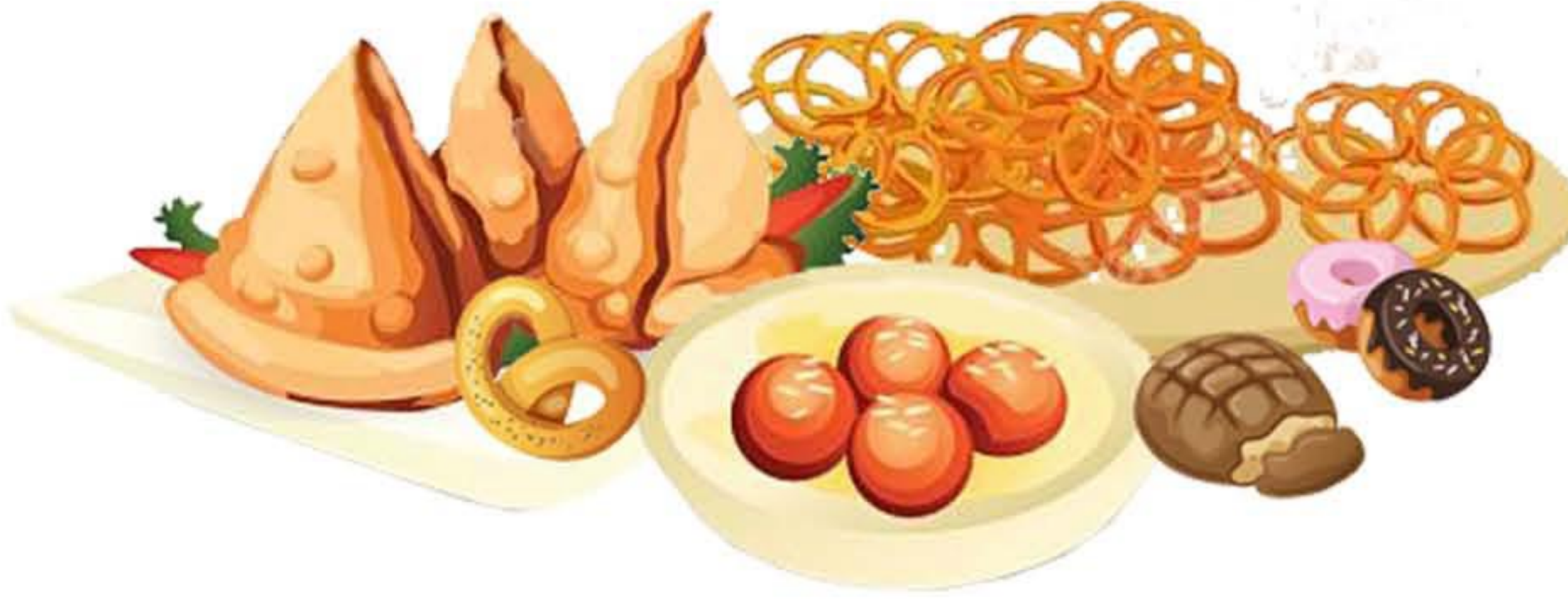


नरम खाद्य

यह छोटी आंत में अच्छे बैक्टीरिया की भरपाई करता है।

क्या न खाएं...

और क्यों ?



3 संसाधित खाद्य पदार्थ

- अधिक मात्रा में चिनी
- स्वास्थ्य के लिए हानिकारक वसायुक्त पदार्थ (फैट)
- अधिक मात्रा में एडिटिक्स
- पोषक तत्वों की कम मात्रा

मिश्र (कॉम्प्लेक्स) कार्बोहाइड्रेट्स

- पोषक मूल्यों की कम मात्रा
- लंबे समय तक दस्त के दौरान मिश्र (कॉम्प्लेक्स) कार्बोहाइड्रेट को पचाना मुश्किल होता है।



रेशायुक्त (फाइबर) खाद्य पदार्थ

क्या खाएं ?

प्रोबायोटिक्स

- खमीरीकृत खाद्य पदार्थ जैसे कोंजी, और अचारी सब्जियां.
- पूरक आहार
- दही और योगर्ट
- प्रोबिओटिक की खुराक



नरम खाद्य पदार्थ

- चावल
- उपमा
- खिचड़ी
- साबुदाना जैसे पदार्थों की लापसी
- मसले हुए आलू
- दाल का पानी
- सूप



विशेष टिप्पणियां

अन्य पोषक तत्वों की कमियों से कैसे निपटें

विटामिन A

विटामिन A की कमी के संकेत और लक्षण

- आँखों का सूखापन
- दृष्टि संबंधी समस्याएं
- रतौंधी
- त्वचा संबंधी समस्याएं
- बालों का झड़ना, रूसी

क्या खाएं

- संतरे, लाल, पीले रंग के फल और सब्जियां
- शकरकंद
- अंडे
- मक्खन
- मांस



आयरन

शरीर में पर्याप्त आयरन न होने से लाल रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो सकता है।

आयरन की कमी के संकेत और लक्षण

- थकान
- त्वचा व आँखों का पीलापन
- बालों का झड़ना और सूखापन
- सिरदर्द या चक्कर आना
- पैरों में निरंतर हरकत
- सोने के तरीके में बदलाव

क्या खाएं

- कलेजा, मछली, मटन
- चना, राजमा, मूंगफली
- हरे पत्ते वाली सब्जियां
- तिल
- भुने हुए काले चने



कैल्शियम

कैल्शियम की कमी के लक्षण दृ

- मुँह में या हाथों एवं पावों की उँगलियों में झनझनाहट या उनका सुन्न पड़ जाना।
- पेशियों की मरोड़, खास कर पीठ व पैरों में जकड़न, पेशियों में ऐंठन पैदा करती है।
- सांस की घरघराहट।
- खाना निगलने में कठिनाई।
- चिड़चिड़ापन, बौद्धिक क्षमता की दुर्बलता, अवसाद, बेताबी और व्यक्तित्व में बदलाव।

क्या खाएं?

- रागी
- दूध
- पनीर
- हरे पत्तेदार सब्जियां
- दाने एवं बीज जैसे की बादाम ,अखरोट आदि



मैग्नीशियम

यह घनिष्ठ रूप से कंकाल व्यवस्था से जुड़ा होता है।

विभिन्न प्रकार के नट्स, बीज, दालों जैसे पदार्थों में यह व्यापक रूप से पाया जाता है।

मैग्नीशियम की कमी के संकेत और लक्षण दृ

- दांतों का घर्षण
- स्टिमींग (दोहरावदार आंदोलन) के कुछ प्रकार
- कब्ज

क्या खाएं?

- विभिन्न प्रकार की फलियां एवं दालें, बीज व बादाम ,अखरोट आदि जैसे नट्स



डाउन सिंड्रोम वाले शिशु को स्तनपान करवाना

स्तनपान का महत्व



स्तन का दूध सभी बच्चों के लिए प्रकृति का भोजन है।



यह शिशुओं को अन्न और चोचन प्रदान करता है तथा उनकी समझ को विकसित करता है।



डाउन सिंड्रोम वाले शिशु में संक्रमण के आसार ज्यादा होते हैं।
– स्तनपान से बच्चे में रोग प्रतिरोधक शक्ति उत्पन्न होती है।



डाउन सिंड्रोम वाले शिशु की माँस पेशियों कमजोर होती है।
– स्तनपान से इनमें मजबूती पैदा होती है।



आप अपनी पुरी स्तनपान प्रक्रिया में मदद पा सके ऐसे किसी स्तनपान सलाहकार से परामर्श करें।



इस बात को समझें की ऐसी कई कारण हो सकते हैं जो कि डाउन सिंड्रोम वाले शिशु को स्तनपान कराने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।



जब भी संभव हो शिशु के त्वचा को माता की त्वचा का स्पर्श होने दें।



स्तन पंप को हमेशा तैयार रखें ताकि जरूरत अनुसार उसका समय पर प्रयोग किया जा सके।



स्तन पान से पहले शिशु को उसके लिए तैयार व प्रोत्साहित करें।



शिशु को किस तरह पकड़ना है यह सीखें और उसके अनुसार बैठें।



बढ़ती हुई जरूरतों को पूरा करने के लिए आहार में पूरक पदार्थों को शामिल करें।
(जैसे की मेथी खाने से दूध की मात्रा में बढ़ोत्तरी होती है।)



पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।



कोई तनाव न लेते हुए शिशु से खेलने का आनंद लें।

वैकल्पिक दूध बनाने का तरीका



बादाम दूध

सामग्री



भीगोए हुए बादाम-20



छना हुआ पानी -200 मिली

तरीका:

बादाम को पानी में भीगो कर रात भर रखें
सुबह पानी निकाल दें
बादामों में पानी डालकर पीस ले
आपका बादाम दूध तैयार है
दूध को छान लें



नारियल दूध

सामग्री



नारियल-1/2



छना हुआ पानी
-200 मिली

तरीका:

नारियल के गूदे को छोटे छोटे टुकड़ों या चूरे के
रूप में निकाल लें।
ब्लेंडर में नारियल और पानी डालें
दूध को छानें, स्टोर करें और उसका उपयोग करें



चावल दूध

सामग्री



पका हुआ चावल -
2बड़ा चमचा



छना हुआ पानी

तरीका:

चावल को पकाएं।
पके हुए चावल को चिकना होने तक पानी के
साथ पीस लें।
मिश्रण को छान लें।
आपका चावल दूध तैयार है।

पानी को आहार में शामिल करने के सुझाव



नींबू पानी



ताजा नारियल पानी



सूप



छाछ



ताजे फलों का रस



सत्तू (चना दाल का आटा और पानी के साथ मिश्रण)



(बकरी का) दुध



सोया दूध, बादाम का दूध



नींबू के रस के साथ सरसपैरिला स्कवैश



रसम



टोमेटो का रस (दो टोमाटो का रस आधे नींबू, काली मिर्च और नमक के साथ)



पानी में तुलसी के पत्ते, पुदीना, नींबू, तरबूज या मौसंबी के टुकड़े डाले हुए



जीरे का पानी (आधा नींबू का रस, 1 चम्मच शहद मिलाएं)



सादे पानी के साथ 2 औंस एलोवेरा या तुलसी का रस



जीरा, अजवाइन के बीज, सौंफ के बीज (पानी में उबालें और उपयोग करें)

आहार में अधिक फल और सब्जियां शामिल करने के सुझाव।

प्रतिबंधात्मक खाद्य पदार्थों को ध्यान में रखते हुए, आपके बच्चे के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व और खनिज युक्त परिपूर्ण भोजन तय करना मुश्किल हो सकता है।

आप में बसे सृजनात्मक रसोइए को खोजने के लिए, हम आपको रोजमर्रा के भोजन में अधिक मात्रा में सब्जियों और फलों को शामिल करने के सुझाव दे सकते हैं।

भोजन में सब्जियां और फल शामिल करने के तरीके

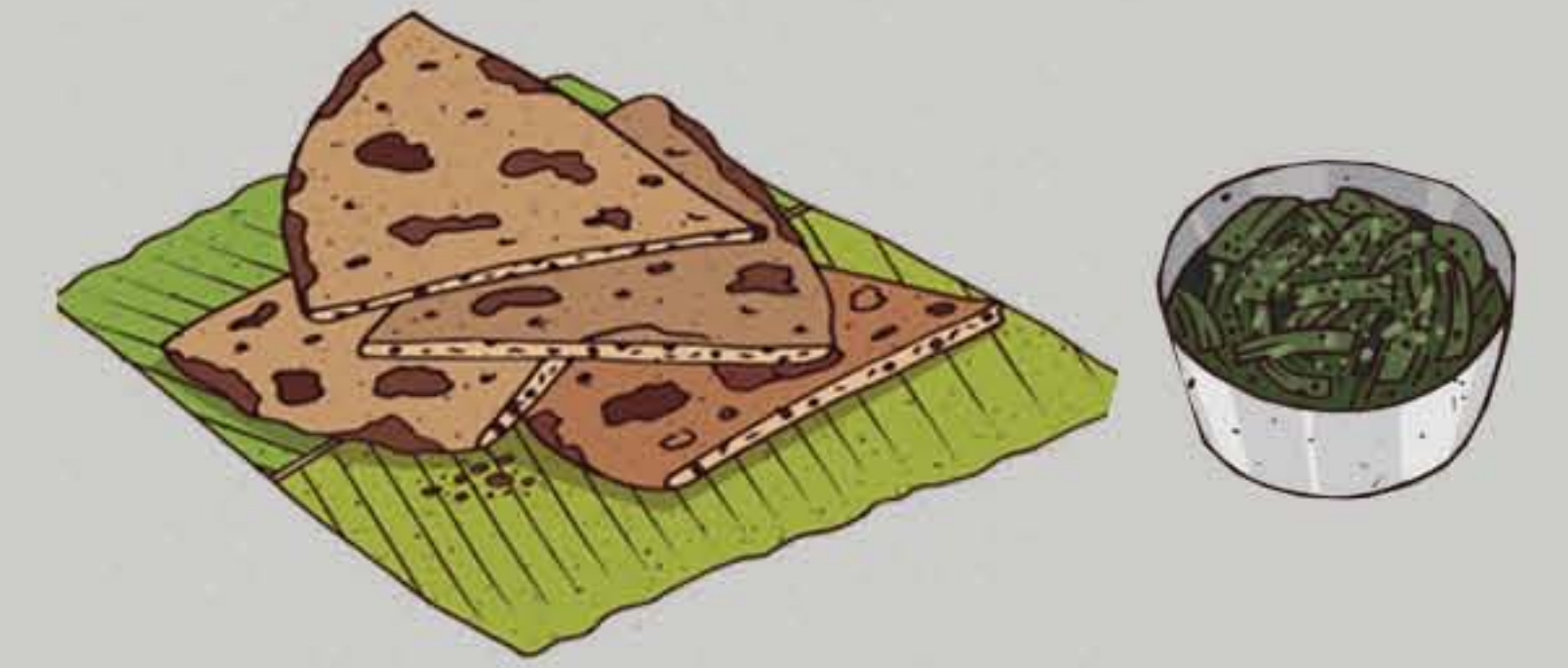
अपने सुबह के नाश्ते को पौष्टिक बनाएं— अपने आहार में सब्जियां शामिल करें— ओमलेट, डोसा, चीला, इडली, उथप्पम या सैंडविच बनाते हुए उनमें शिमला मिर्च, टमाटर, प्याज मिलाएं।



प्रस्तुतीकरण के विभिन्न तरीके – अपने आहार में विभिन्न फलों को शामिल करें दूध स्मूदी या ज्यूस बनाते वक्त उनमें सब्जियों को भी शामिल किया जा सकता है। हर दिन एक नई सब्जी को शामिल करें। अपने सूप, दलिया, कटलेट, कुतु, दाल, सबजी, पोरियल करी, रायता, सांभर में हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग करें।



परिवर्तनात्मक नुस्से – कटलेट बनाएं, भरवां पराठा (पालकधमेथी की पत्तियां) या मसली हुई सब्जियों की रोटी, पुदीने के चटनी के साथ खाएं।



हरा चूर्ण – कढ़ी पत्ता या पुदीने के पत्तों का चूर्ण छांछ या चावल में मिलाए, सहजन के पत्तों का चूर्ण संतरे के रस या नारियल पानी के साथ ले।



सब्जियों की चटनी – गाजर, शिमला मिर्च, चुकंदर, चाउ चाउ, पालक, टमाटर, गोभी।



रायता – प्याज, टमाटर & खीरा, टमाटर धखीरा, प्याज, टमाटर, गाजर, चुकंदर & गाजर, टमाटर, प्याज & धनिया, प्याज, टमाटर & भिंडीधमूली & सफेद कद्दू या केले का डंडल अथवा पिसे हुए पालक या चौलाई का साग।



अतिरिक्त टिप्पणियाँ

अपने आहार में अधिक रेशायुक्त पदार्थ(फाइबर) शामिल करने के सुझाव ।

आहार में रेशायुक्त पदार्थ(फाइबर) निम्नलिखित पदार्थों से शामिल किया जा सकता है—

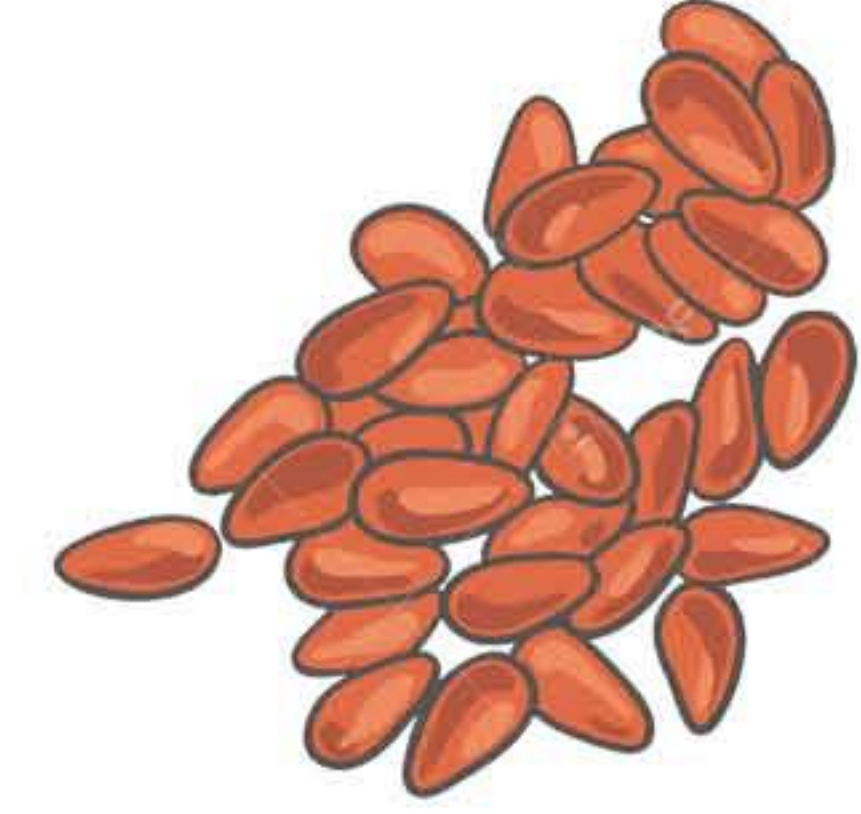
ज्यादा फाइबर युक्त सब्जियां

शिमला मिर्च	करेला
फलियां	कुंदरू
मूली	सेम
कच्चा पपीता	केले के पेड़ का डंठल
लौकी	केले का फूल
तुरई	भिन्डी
बैंगनी गोभी	टमाटर
ग्वार फली	चाउ चाउ
फील्ड बीन्स	सहजन की फली
सफेद कद्दू	हरा और सामान्य बैंगन
हरा प्याज	तुरई

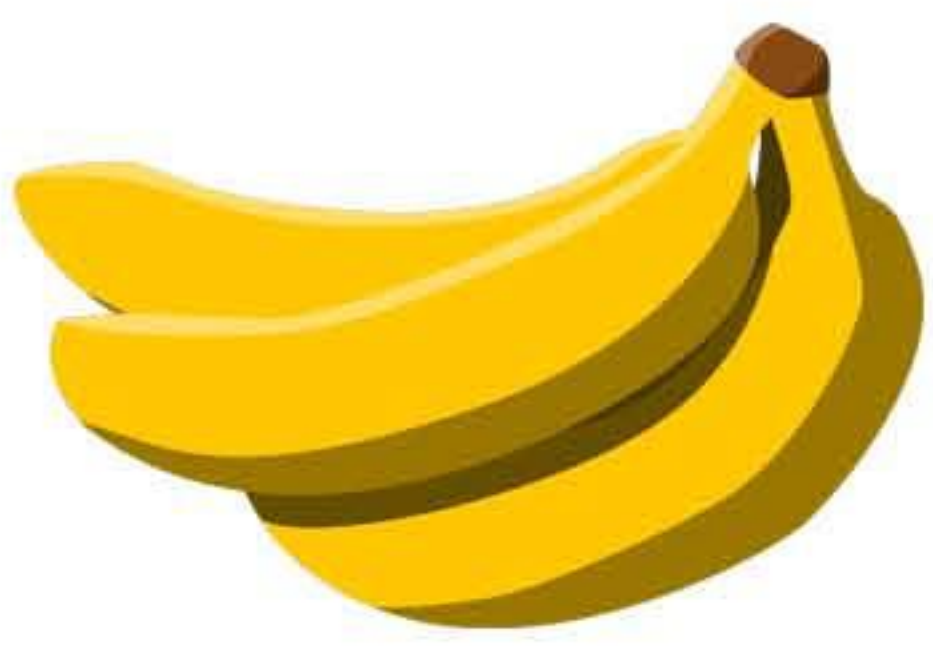


अलसी का बीज

सलाद , सूप, दाल या सब्जी के उपर छिड़के ।
सादे पानी या छाछ में मिलाए ।
चटनी,,इडली— डोसा पाउडर में मिलाए ।



फल



केला



नारंगी



सेब



अमरूद



आलूबुखारा



पपीता



अनार



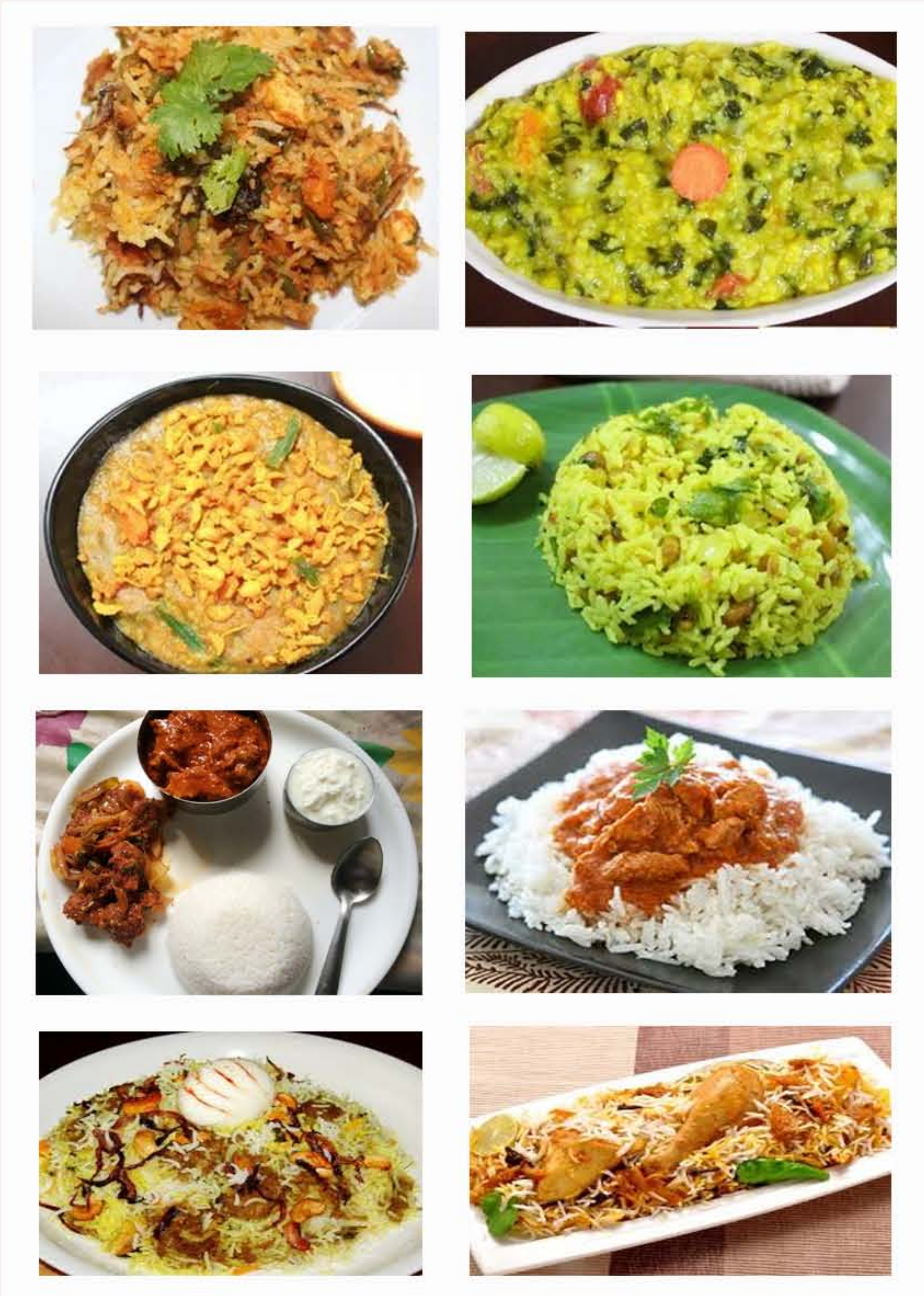
अतिरिक्त टिप्पणियाँ

स्वस्थ भोजन विकल्प (दक्षिण भारतीय)

डॉक्टरों द्वारा अनुशंसित

नाश्ता और रात्रिभोज के विकल्प

इडली, सांभर & चटनी & दाल
डोसा, सांभर
अढ़ाई, गुड़ & चटनी, सांभर
पेसरट्टू, चटनी & सांभर
इडीयप्पम, नारियल का दूध
अप्पम, मिश्र सब्जी
उथप्पम (कद्दूकस की हुई सब्जियां मिलाए), चटनी
चावल उपमा & सूजी, सांभर
पोंगल (चावल & मिलेट), चटनी
पनीयारम, चटनी
दलिया (मल्टीग्रेन), 9 फल
पुट्टू, फल्ली करी
बाजरा सेवई, कद्दूकस किया नारियल, गुड़



दोपहर के भोजन के विकल्प

शाकाहारी पुलाव, रायता
पुदीने का पुलाव, आलू और मटर मसाला
फूलगोभी और मटर चावल
पनीर पराठा, रायता
दही चावल, आलू शिमला मिर्च मसाला
बिसिबेलेभात, रायता
बैंगन चावल, गोभी शिमला मिर्च मसाला
कीराई चावल, पोरियल
गाजर या चुकंदर चावल, कीराई पोरियल
चावल, कूतु, पोरियल
चावल, चिकन, पोरियल
चावल, मछली, पोरियल
चावल, मटन, पोरियल
चावल, अंडा करी, पोरियल

ऊपर उपयोग की गई छवियां केवल संदर्भ उद्देश्यों के लिए हैं। वे अपने संबंधित मालिकों से संबंधित हैं।



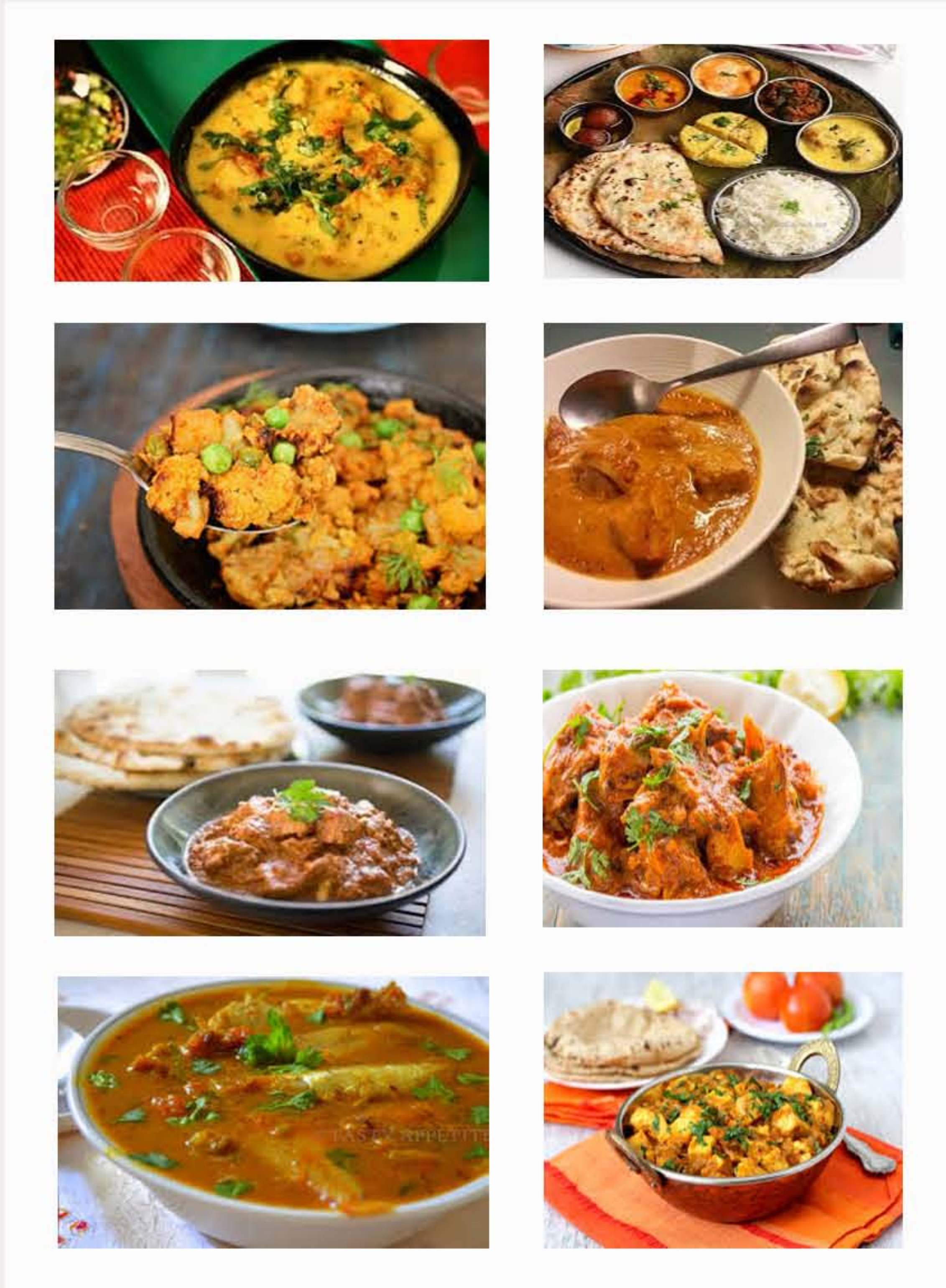
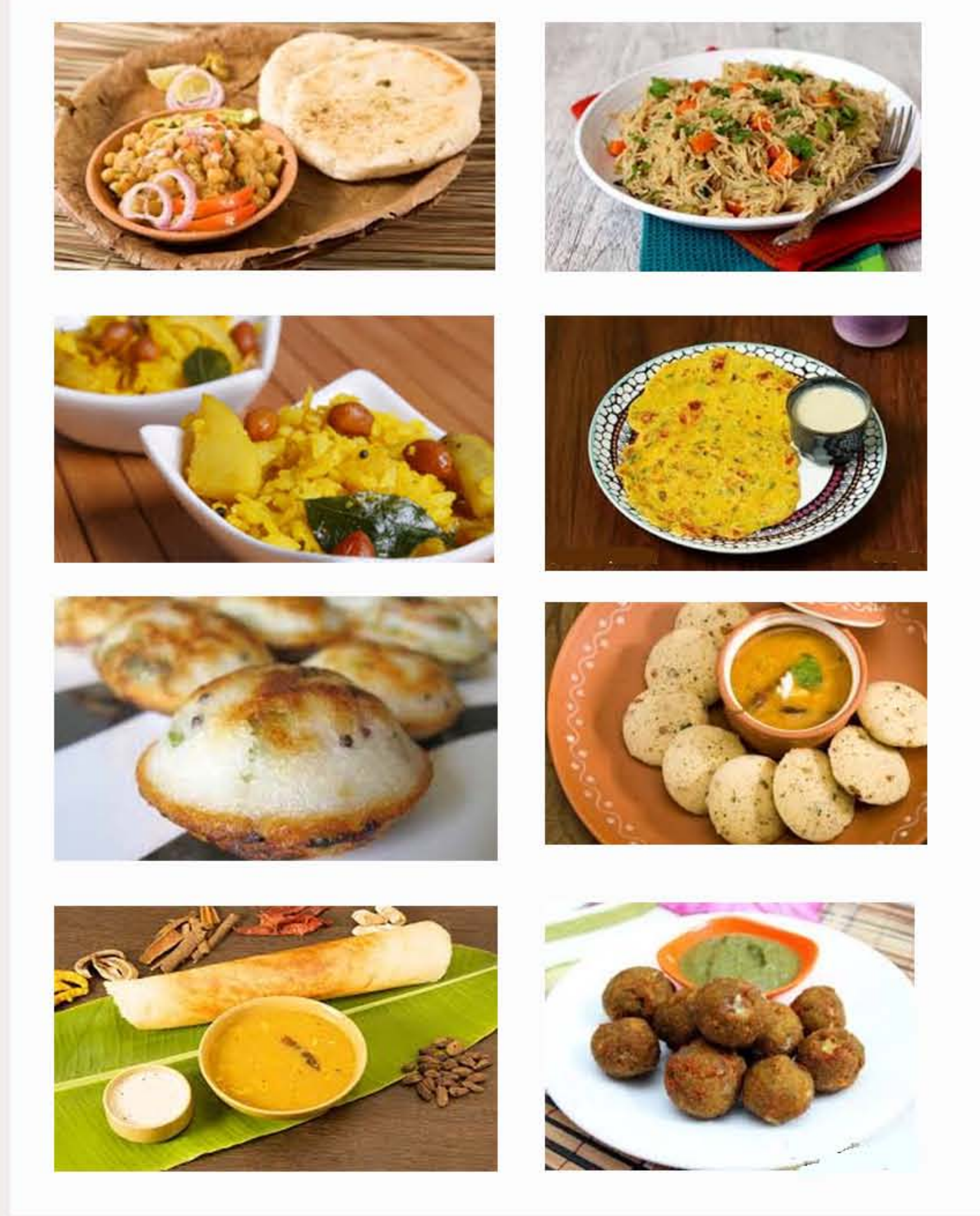
अतिरिक्त टिप्पणियाँ

स्वस्थ भोजन विकल्प (उत्तर भारतीय)

डॉक्टरों द्वारा अनुशंसित

नाश्ता और रात्रिभोज के विकल्प

पालक पनीर, आलू पराठा
मिश्र सब्जियों वाला पोहा
बेसन चिला, चटनी
मुंग चीला, चटनी
डोसा, दाल
मटर करी, मेथी पराठा
चना दाल, रोटी
खिचड़ी
साबुत हरे चने का रसा(करी), रोटी
ढोकला पुदीने की चटनी के साथ
पुदीने की चटनी के साथ सैंडविच
मटन हड्डी का सूप डोसा या इडली या रोटी



दोपहर का भोजन चुनाव

दाल मखनी, रोटी
दल ताड़का, रोटी राजमा करी & भिन्डी मसाला, रोटी
कढ़ी, चपाती
चावल, कढ़ी, सब्जी
सब्जी पुलाव, आलू मटर
बैंगन का भरता, रोटी या चावल
चिकन या मछली करी के साथ रोटी
मटन करी के साथ रोटी
राजमा चावल, सब्जी
मशरूम चावल, सब्जी
ज्वार रोटी, सब्जी
ज्वार रोटी, मिश्र सब्जी मसाला

ऊपर उपयोग की गई छवियाँ केवल संदर्भ उद्देश्यों के लिए हैं। वे अपने संबंधित मालिकों से संबंधित हैं।

सुखेमेवें के लड्डू

उबला हुआ चना

उबला हुआ कोल्लू

मोमो

खांडवी

पनीर रोल

मूंगफली की चिककी

उबली हुई मूंगफली

नवधान्य सुंदल

धनिया पॉडी डोसा

दाल रोटी

कद्दू कस किये गाजर का

पराठा

बूंदी रायता

शाकाहारी इडली

(गाजर, फलियां)



स्वस्थ नाश्ता विकल्प

मसाला पुरी
(मुरमुरे टमाटर कसा
हुआ गाजर, धनिया
पत्ते)।

तिरंगा सैंडविच
(गाजरखीरापनीर के
टुकड़े, धनिये की पेस्ट)

मिश्र शाकाहारी पास्ता
(गाजर शिमला मिर्च)

तिरंगा पराठा (लाल
पीला, हरा शिमला मिर्च)

फलों का सलाद (गाजर,
अनार, अंगूर)

रवा खिचड़ी (मटर, गाजर
फलियां)
गाजर डोसा, टमाटर
चटनी

पीला मटर सुंदल, कसा
हुआ गाजर, आम

छोटी इडली, करी पत्ता
पॉडी, तिल का तेल

२ सूखे अंजीर, २
खजूर ५ बादाम

आभार सूची

इस पुस्तिका लेखनार्थ डॉ प्रिया बिस्वाकुमार (सलाहकार— बाल—चिकित्सक) और सुश्री. शाईनी सुरेन्दरन (सलाहकार— आहारविज्ञान और पोषण विशेषज्ञ) ने अपना बहुमूल्य एवं अनुभव पूर्ण मार्गदर्शन प्रदान किया है। हमारे सहयोगी श्री. वशिष्ठ पिंटू(नयी दिशा) ने पुस्तिका को अपनी चित्रात्मक शैली (ग्राफिक्स) से सजाया है। डाउन सिंड्रोम फेडरेशन ऑफ इंडिया(डी. एस. ए आय.)और नयी दिशा संसाधन केन्द्र ने इस पुस्तिका को प्रकाशित किया है।

इस पुस्तिका लेखनार्थ डॉ प्रिया बिस्वाकुमार (सलाहकार— बाल—चिकित्सक) और सुश्री. शाईनी सुरेन्दरन (सलाहकार— आहारविज्ञान और पोषण विशेषज्ञ) ने अपना बहुमूल्य एवं अनुभव पूर्ण मार्गदर्शन प्रदान किया है। हमारे सहयोगी श्री. वशिष्ठ पिंटू(नयी दिशा) ने पुस्तिका को अपनी चित्रात्मक शैली (ग्राफिक्स) से सजाया है। डाउन सिंड्रोम फेडरेशन ऑफ इंडिया(डी. एस. ए आय.)और नयी दिशा संसाधन केन्द्र ने इस पुस्तिका को प्रकाशित किया है।

हम इस पुस्तिका को अंग्रेजी से हिंदी में अनुवाद करने के लिए सिंक्रोनी फिनांशियल्स की टीम को धन्यवाद देते हैं।

हम इस पुस्तिका को सम्पादित करने के लिए नूट्रिशनिस्ट श्रुति केलकर को धन्यवाद देते हैं।

अस्वीकरण

अस्वीकरण यह दावा करता है कि इस पुस्तिका में से किसी भी सामग्री को वैद्यकीय सलाह के रूप में नहीं समझा जाना चाहिए और इसका उपयोग केवल सूचनार्थ किया जाना चाहिए।

विशेष जरूरतों और पोषण पर नयी दिशा संसाधन केंद्र द्वारा उपलब्ध अन्य संसाधन

विशेष जरूरतों और पोषण पर अन्य संसाधन के लिए कृपया हमारी वेबसाइट को देखें।

 www.nayi-disha.org

संसाधन



पोषण पुस्तिका 1

श्रुति केलकर, द्वारा



नाइ दिशा फूड डायरी – अपने बच्चे की खाद्य
जरूरतों और चुनौतियों की जानकारी रखें.

श्रुति केलकर, द्वारा



अभिभावक शिक्षा ऑडियो श्रृंखला – पोषण और
विशेष आवश्यकताएं (हिन्दी)

श्रुति केलकर, द्वारा

और बहुत सारे.....

अधिक जानकारी और प्रश्न के लिए, कृपया हमें लिखें

✉ contactus@nayi-disha.org

यह पुस्तिका इनके द्वारा प्रकाशित की गई है