





# બાળકના ઉપરી આહાર વિષે યાદ રાખવા જેવી વાતો

ઉંમર	કેટલું આપવું	કેટલીવાર આપવું	કેવું હોવું જોઈએ	શું આપવું	
છટ્ટા મહીને (ધીમે ધીમે ખોરાકની માત્રા વધારવી)	૨-૩ ચમચા	દિવસમાં ૨-૩ વાર	નરમ અને સારી રીતે મસળેલું		<b>અનાજ:</b> ઘઉંનો લોટ, ચોખા, બાજરો, જુવાર, મક્કાઈ વગેરે <b>દાળ અને કઠોળ:</b> ચણાની દાળ, તુવેરની દાળ, બેસન, મગની દાળ, ચણા લોબિયા વગેરે <b>શાકભાજી અને ફળ:</b> લીલા શાકભાજી, અન્ય શાકભાજી અને ફળ
૬-૮ મહીના	૧/૨ થી ૧ વાટકી	દિવસમાં ૨-૩ વાર જમવાનું + ૧-૨ વાર નાસ્તો	મસળેલું	 ૧ વાટકી = ૧૦૦ ગ્રામ	<b>દૂધ અને દૂધની બનાવટો:</b> દહીં છાશ, પનીર, ચીઝ વગેરે <b>ઈંડા, માસ, માછલી</b> <b>ચરબી:</b> ઘી અને તેલ
૯-૧૨ મહીના	૧/૨ થી ૧ વાટકી	દિવસમાં ૩-૪ વાર જમવાનું + ૧-૨ વાર નાસ્તો	મસળેલું અથવા બારીક સમારેલું	 ૧ વાટકી = ૧૦૦ ગ્રામ	<b>સાકર અથવા ગોળ</b> <b>સુકો મેવો અને બીજ:</b> સિંગ, કાજુ, બદામ, તલ, અખરોટ વગેરે (ભુકો કરીને ખોરાકમાં ઉમેરવો)
૧૨ મહીનાથી ૨ વર્ષ સુધી	૧ વાટકી	દિવસમાં ૩-૪ વાર જમવાનું + ૧-૨ વાર નાસ્તો	કૌટુંબિક ખોરાક - બારીક ટુકડા, મસળેલો આહાર		

Content adapted from HBYC & POSHAN ABHIYAN guidelines, curated by Project Vruddhi

## જરૂરી સુચનાઓ:

- બાળકના દરેક આહારમાં ૧/૨ થી ૧ ચમચી ઘી/તેલનો ઉપયોગ કરો.
- બાળકના શ્રેષ્ઠ વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે દરરોજ પ્રોટીન ના સ્ત્રોત આહારમાં ઉમેરવા જરૂરી છે. પ્રોટીન ના ઉત્તમ સ્ત્રોત: દાળ-કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ઈંડા, માસ-મટન, માછલી, સુકો મેવો અને તેલી બીજ છે.
- દરેક વયના બાળકને લીલા પાંદડાવાળા અને અન્ય શાકભાજી ખવડાવવા - ઉંમર પ્રમાણે વાટીને અથવા મસળીને આપવા.
- નાસ્તા માં ઘરે બનાવેલો ગરમ નાસ્તો આપવો, પડીકા અથવા બિસ્કિટ આપવા નહીં.