अपने नन्हें मुन्ने बच्चे को खिलाना पिलाना

अपने बच्चे को सेहतमंद संतुलित भोजन देना

FOOD STANDARDS AGENCY

फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन की या ऐजंसी के अन्य प्रकाशनों की और कापियाँ मंगवाने के लिए फ़ूड स्टैंडर्डस ऐजंसी से संपर्क करें –

टेलीफ़ोन	**0845 606 0667**
मिनीकोम	**0845 606 0678**
फ़ैक्स	**020 8867 3225**
ईमेल	**foodstandards@eclogistics.co.uk**

इस शृंखला के अन्य प्रकाशन

बच्चे को जन्म देने के बारे में विचार करना (Thinking of having a baby)	FSA/0606/0802
गर्भ के समय भोजन (Eating while you are pregnant)	FSA/0615/0802
बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन (Eating for breastfeeding)	FSA/0624/0802
अपने बच्चे को खिलाना पिलाना Feeding your baby	FSA/0633/0802
अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your growing child)	FSA/0642/0802
पुरुष और भोजन (Men and food)	FSA/0651/0802
जीवन के बाद वाले वर्षों में भोजन (Eating for later life)	FSA/0660/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.
Front cover photography: Janine Wiedel.
© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0669/0802 (Hindi)

विषय वस्तु

मेरे नन्हें मुन्ने बच्चे को क्या खाना चाहिए? 1

क्या मेरा बच्चा हमारे वाला भोजन खा सकता है? 2

सैमी-स्किम्ड और स्किम्ड दूध 4

शाकाहारी भोजन 5

कौनसे खाने नहीं देने चाहिएं? 6

पीने वाली मीठी चीज़ें 7

मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है? 8

व्यस्क (बालिग़ या बड़े) लोगों की तरह, बच्चों के भोजन में भी शक्ति और प्रोटीन, फ़ैट, कार्बोहाईड्रेट, विटामिन और मिनरल जैसे अंशों की ज़रूरत होती है। इस तरह यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि उनके शरीर सही ढंग से काम करें और अपने को ठीक रख सकें। आपके नन्हें मुन्ने बच्चे के लिए सेहतमंद भोजन का चुनाव करने के काम में आपको कुछ मदद हम यहाँ दे रहे हैं।

प्र मेरे नन्हें मुन्ने बच्चे को क्या खाना चाहिए?

उ इस उम्र में बच्चे बड़ी तेज़ी से बड़े हो रहे होते हैं और आम तौर पर सक्रिय रहते हैं। इस लिए उन्हें बहुत कैलरियों (भोजन में शक्ति के अंशों) की और अन्य पौष्टिक अंशों की ज़रूरत होती है। सेहतमंद और विभिन्न प्रकार की खाद्य वस्तुओं से आपके बच्चे की ज़रूरतों के अनुसार भोजन के सभी अंश उसे मिल जाते हैं।

ये वस्तुएं हर बच्चे के भोजन में शामिल करने की कोशिश करें –

- दूध तथा दूध से बनी वस्तुएं – इनमें कैलरियाँ, प्रोटीन, विटामिन और मिनरल मिलते हैं।
- माँस, मछली या इनके बदल, जैसे अंडे, बीन्ज़, मटर और दालें – इनमें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल बहुत होते हैं।
- रोटी, चावल, पास्ता, ब्रेकफ़ास्ट सीरियल, और आलू, यैम और शकरकंद – इन सटार्च वाली वस्तुओं में कैलरियाँ, विटामिन, मिनरल और फ़ाईबर (रेशे) भी मिलते हैं।
- फल और सब्ज़ियाँ – इनमें विटामिन सी और शरीर की रक्षा करने वाले अन्य विटामिन और मिनरल होते हैं, और फ़ाईबर भी होता है।

प्र क्या मेरा बच्चा हमारे वाला खाना खा सकता है?

उ इस उम्र के बच्चे बड़े लोगों वाला खाना खा सकते हैं, परतुं जब तक वे दो वर्ष के न हो जाएं, वे एक बार में अधिक खाना नहीं खा सकते ।

इस लिए, तब तक बच्चे को ऐसे खाने देना बहुत ज़रूरी है जिनमें कैलरियाँ और पौष्टिक भोजन के दूसरे अंश अधिक हों। (इन्हें 'शक्ति से भरपूर' खाने कहा जाता है), जैसे –

- फ़ुल-फ़ैट दूध और इससे बनी वस्तुएं
- माँस
- अंडे

इनके साथ साथ, अपने बच्चे को फल, सब्ज़ियाँ और स्टार्च वाली वस्तुएं देना भी याद रखें।

यदि आप अपने बच्चों को अधिक फ़ाईबर (रेशे) वाली वस्तुएं देते हैं तो याद रखें कि बच्चों के पेट होलमील पास्ता और भूरे चावलों को पचा नहीं सकते। ज़रूरत से अधिक फ़ाईबर खाने से बच्चे भोजन में से कैल्शियम और लोहे जैसे मिनरल प्राप्त नहीं कर सकेंगे।

पाँच वर्ष के हो जाने पर, बच्चों को परिवार वाला भोजन देना शुरू कर देना चाहिए, जो अधिक भारी होता है क्योंकि इसमें स्टार्च वाली अधिक वस्तुएं और अधिक सब्जियाँ और फल शामिल होते हैं। इस बात की ओर विशेष ध्यान दें कि इसमें बहुत अधिक सैच्यूरेटिड फ़ैट न हो, जो मक्खन, हार्ड-फ़ैट स्प्रैड, चीज़ (पनीर), चर्बी वाले माँस और माँस से बनी वस्तुओं, बिस्कुटों, पेस्ट्री और केक में होती है।

सैमी-स्किम्ड और स्किम्ड दूध

यदि आपका बच्चा दो वर्ष का है, या यदि वह अच्छी तरह खाता है और विभिन्न प्रकार के भोजनों से उसे काफ़ी कैलरियाँ और पौष्टिक अंश मिल रहे हैं, तो आप बच्चे को सैमी-स्किम्ड दूध देना शुरू कर सकते हैं।

पूरी तरह से स्किम्ड दूध बच्चे के पीने वाली मुख्य वस्तु तब तक बनाना ठीक नहीं जब तक बच्चा पाँच वर्ष का न हो जाए, क्योंकि इसमें काफ़ी कैलरियाँ और विटामिन नहीं होंगे।

शाकाहारी भोजन

यदि आप अपने बच्चे को शाकाहारी भोजन देते हैं, तो इस बात का ख़ास ध्यान रहे कि यह भोजन संतुलित हो, और इसमें पौष्टिक अंश हों, जैसे दूध, चीज़ (पनीर) और अंडे। इससे भोजन अधिक भारी नहीं होगा और बच्चे को काफ़ी प्रोटीन, विटामिन ए, कैल्शियम और जिस्त मिल सकेंगे।

लोहा कई सब्ज़ियों और दालों (जैसे बीन्ज़, मसूर और चनों), सूखे फलों (जैसे खुमानी, किशमिश) तथा कुछ ब्रेकफ़ास्ट सीरियलों में होता है।

परंतु सब्ज़ियों में से लोहा प्राप्त करना माँस की अपेक्षा अधिक कठिन होता है, इस लिए –

- अपने बच्चे को ऐसी चीज़ें प्रतिदिन दें जिनमें लोहा हो
- खाने पीने के लिए वे चीज़ें दें जिनमें विटामिन सी हो, जैसे फल सब्ज़ियाँ, या फलों का रस, और साथ ही लोहे वाली वस्तुएं दें, ताकि इनसे लोहा प्राप्त करना आसान हो
- बच्चों को चाय या कॉफ़ी न दें, ख़ास तौर पर भोजन के समय, क्योंकि इसके कारण भोजन में से लोहा प्राप्त करना उनके लिए कठिन हो जाएगा।

प्र कौनसे खाने नहीं देने चाहिएं?

उ ख़ास ख़याल रखें कि आप निम्नलिखित वस्तुएं अपने बच्चों को न दें –

- बच्चे को कच्चे अंडे या वे चीज़ें न दें जिनमें कच्चे या कम पकाए अंडे डाले गए हों, क्योंकि इनसे साल्मनेला का ख़तरा हो सकता है, जिससे शरीर में भोजन द्वारा विष पैदा हो सकता है, यदि आप बच्चे को अंडा खिलाना ही चाहते हैं, तो अंडे को इतना पकाएं कि इसका सफ़ेद और पीला भाग दोनों सख़्त हो जाएं।
- पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चे को साबत गिरी न दें क्योंकि इसका गले में फँस जाने का ख़तरा होता है। गिरियों को पीस लेना या बारीक काट लेना अच्छी बात है।
- शार्क, सोर्डफ़िश और मार्लिन मछलियाँ बच्चे को न खिलाएं, क्योंकि इनमें बहुत अधिल मैथिलमर्करी होना प्रमाणित हो चुका है, जिससे बच्चों के नर्वस सिस्टम पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।
- बच्चे के खाने में नमक, शक्कर या शहद मिलाने की कोई ज़रूरत नहीं है।

पीने वाली मीठी चीज़ें

बच्चे को गैस वाली चीज़ें और फलों का स्क्वाश पीने के लिए न दें क्योंकि इनसे बच्चों के दाँत ख़राब हो सकते हैं। इनसे बच्चे का पेट भी भर सकता है और वह आवश्यक पौष्टिक वस्तुएं नहीं खा सकेगा।

यदि आप बच्चे को फलों का स्क्वाश और शक्कर वाली चीज़ें पीने के लिए अवश्य देना चाहते हैं तो –

- इन्हें पानी डाल कर पतली करना याद रखें
- ये वस्तुएं भोजन के समय ही दें
- खानों के बीच वाले समय में पीने के लिए केवल दूध या पानी ही देना अच्छी बात है।

प्र मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

उ आपकी हेल्थ विज़िटर या जी पी डाक्टर आपको अधिक जानकारी दे सकते हैं। आपको *अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your growing child)* पढ़ने से लाभ हो सकता है, जो फ़ूड स्टैंडर्ड्ज़ एजंसी ने उसी शृंखला में प्रकाशित की हैं जिसमें यह पुस्तिका प्रकाशित की गई है।

भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको इस वेबसाईट पर मिल सकती है – www.food.gov.uk

www.food.gov.uk/toddler