

# अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना पिलाना

## फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन की या एजेंसी के अन्य प्रकाशनों की और कापियाँ मंगवाने के लिए  
फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी 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
बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your baby)	FSA/0633/0802
अपने नन्हें मुन्हें बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your toddler)	FSA/0669/0802
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.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0642/0802 (Hindi)

अपने बच्चे को  
सेहतमंद और संतुलित  
भोजन देना



## विषय वस्तु

मेरे बच्चे को क्या खाना चाहिए?	1
मिठाइयाँ और अल्पाहार	3
मेरे बच्चे का भार बहुत अधिक है, क्या यह डाईटिंग से ठीक हो सकता है?	4
अपने बच्चे को स्कूल में सेहतमंद भोजन करने के लिए मैं कैसे प्रोत्साहन दूँ?	4
बच्चे को डिब्बे में डालकर देने वाले खाने को मैं यकीनी तौर पर सेहतमंद कैसे बनाऊँ?	4
फल और सब्जियाँ	6
फलों के रस और पीने वाली वस्तुओं के बारे में क्या करें?	6
शाकाहारी भोजन	7
मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?	8

आपका बच्चा स्कूल जाने की उम्र तक पहुँचते समय बड़ी ही तेज़ी से बड़ा होने लग जाएगा, और बहुत सक्रिय हो जाएगा। बच्चों के शरीर के अनुसार उन्हें बड़े लोगों से अधिक शक्ति और पौष्टिक भोजन की ज़रूरत होती है। आपके बड़े हो रहे बच्चे के लिए सेहतमंद भोजन चुनने में आपकी मदद करने के लिए इस पर्चे में सलाह दी गई है।

### प्र मेरे बच्चे को क्या खाना चाहिए?

उ बच्चों को सेहतमंद और संतुलित भोजन की ज़रूरत होती है, जिसमें फल, सब्जियाँ और स्टार्च वाली वस्तुएं काफ़ी हों। बच्चे को विभिन्न प्रकार की चीज़ें खाने के लिए प्रोत्साहन दें, ताकि उनके स्वस्थ रहने के लिए उन्हें बहुत प्रकार के पौष्टिक अंश मिल सकें।

इन वस्तुओं को बच्चे के भोजन में शामिल करने की कोशिश करें -

- दूध, चीज़ (पनीर), दही, सोइया दही, और गिरियाँ - इनमें कैल्शियम बहुत होती है जिसकी ज़रूरत दाँतों को मज़बूत करने के लिए होती है।
- फ़ोर्टीफ़ाईड ब्रेकफ़ास्ट सीरियल, मार्जरीन, और तेल वाली मछली - इनमें विटामिन डी भी काफ़ी होता है, जो खून में कैल्शियम अच्छी मात्रा में रखने में और हड्डियों को मज़बूत रखने में मदद देता है। सबसे अधिक विटामिन डी चमड़ी पर धूप पड़ने से शरीर में पैदा होता है, परंतु तेज़ धूप से बचना चाहिए, खास तौर पर दोपहर के समय जब इससे चमड़ी जल जाने का खतरा हो सकता है।



- मीट, खास तौर पर लाल मीट और कलेजी, और मछली जिनमें लोहा होता है, दालों, (बीन्ज और मसूर), हरी सब्जियों और फोर्टीफाईड सीरियलों में भी काफी लोहा होता है। खून को सेहतमंद रखने के लिए लोहे की जरूरत होती है, और खोज पड़ताल से पता चलता है कि कुछ बच्चों, खास तौर पर बड़ी लड़कियों को भोजन में काफी लोहा नहीं मिलता।
- नींबू जाति के फल (जैसे संतरे, नींबू), टमाटर और आलू, इन सभी में विटामिन सी काफी होता है जो सेहत के लिए जरूरी है। विटामिन सी भोजन में से लोहा प्राप्त करने में शरीर की मदद करता है, इस लिए बच्चे को लोहे वाले भोजन के साथ ही विटामिन सी वाली कोई वस्तु खाने या पीने के लिए देना अच्छी बात है, जैसे फलों के रस का गिलास, ताकि शरीर भोजन से अधिक लोहा प्राप्त कर सके।
- दूध, मार्जरिन, मक्खन, हरी सब्जियों, गाजरों और खुमानी - इन सभी में विटामिन ए काफी होता है, जो नज़र को ठीक और चमड़ी को सेहतमंद रखने के लिए जरूरी है।

परंतु आप अपने बच्चे को शार्क, सोर्डफिश और मार्लिन मछली अधिक न दें, क्योंकि इन मछलियों में बहुत अधिक मैथिलमर्करी का होना प्रमाणित हो चुका है जिसका बच्चे के विकसित हो रहे नर्वस सिस्टम पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।



## मिठाइयाँ और अल्पाहार

खानों के बीच में मिठाइयाँ और लेसदार चीजें खाने से दाँत खराब हो जाते हैं। केक, बिस्कुट, चाक्लेट और मिठाइयों जैसी चीजों में चीनी और सैच्युरेटड फ़ैट बहुत अधिक तथा कुछ विटामिन और मिनरल बहुत कम होते हैं। इस लिए, यदि आपका बच्चा ये चीजें खाता है, तो -

- कोशिश करें कि ये चीजें वह कभी कभी ही खाए या बहुत कम खाए, ताकि ये उसके मुख्य भोजन का थोड़ा सा हिस्सा ही हों।
- बच्चे को प्रतिदिन दाँत साफ करने के लिए प्रोत्साहन और मदद दें।
- हफ्ते में एक दिन 'मिठाई वाला दिन' बना लें, या वीकएंड पर ही बच्चे को मिठाई खाने की इजाज़त दें।



**प्र** मेरे बच्चे का भार बहुत अधिक है, क्या यह डाईटिंग से ठीक हो सकता है?

**उ** यदि आप बच्चे को सेहतमंद और संतुलित भोजन करने के लिए प्रोत्साहन दें, और उसे मीठे और फ़ैट (चिकनाई) वाला भोजन कम खाने दें, और शारीरिक तौर पर काफी सक्रिय रहने के लिए भी प्रोत्साहन दें तो उसका भार सेहतमंद रहेगा।

परंतु यदि आपको बच्चे के भार के बारे में चिंता है, तो किसी भी प्रकार का डाईट शुरू करने से पहले अपने जी पी डाक्टर से सलाह लें।

**प्र** अपने बच्चे को स्कूल में सेहतमंद भोजन करने के लिए मैं कैसे प्रोत्साहन दूँ?

**उ** जब आपके बच्चे बड़े होंगे तो उनकी खाने पीने की आदतें वही रहेंगी जो घर में आपने डाली हैं। यदि आपका बच्चा खाना स्कूल में खाता है, तो उसे पूछें कि वह वहाँ क्या खाता है और उसे अलग अलग प्रकार की चीजें खाने के लिए प्रोत्साहन दें।

**प्र** बच्चे को डिब्बे में डालकर देने वाले खाने को मैं यकीनी तौर पर सेहतमंद कैसे बनाऊँ?

**उ** भोजन को संतुलित बनाए रखने के लिए कई प्रकार की चीजें खाना ज़रूरी है। परंतु डिब्बे में दिए जाने वाले खाने में अलग अलग प्रकार की वस्तुएं शामिल करना और खाने को स्वादिष्ट और सेहतमंद भी रखना कई बार मुश्किल भी हो सकता है।

हमारे भोजन का लगभग एक तिहाई भाग ब्रेड जैसी स्टार्च वाली वस्तुएं होना चाहिए, डिब्बे वाले खाने में सैंडविच आम तौर पर शामिल की जाती है। इसे अधिक सेहतमंद बनाने के लिए, ब्रेड या रोल की मोटी सलाइसें रखें, इनके होलमील प्रकार चुनें।



इसमें कोई कम फ़ैट वाली चीज़ भरें, जैसे चर्बी उतार कर हैम या टर्की जैसा मीट, ट्यूना जैसी मछली, कटिज चीज़, ईडम या मोज़रैला चीज़ और मसला हुआ केला। काफी सालाद भी शामिल करें, परंतु मेओनेज़ न लगाएं क्योंकि इसमें बहुत फ़ैट होती है।

इसमें विभिन्नता लाने के लिए, आपअलग अलग प्रकार की ब्रेड चुन सकते हैं, जैसे बेगल्ज़, पित्ता ब्रेड, या चपाती। कुछ अन्य सटार्ची वस्तुओं को भी आप डिब्बे वाले खाने में शामिल कर सकते हैं, जैसे

- पास्ता
- चावल या आलू की सालाद
- मोटे बेस वाले पीज़े के टुकड़े जिन पर मीट, मछली या सब्जियाँ लगाई हों
- ब्रैंडस्टिक या क्रैकर
- सादा पॉपकार्न
- स्कोन या माल्टलोफ़ हल्का सा स्प्रेड लगाकर

डिब्बे वाले खाने में फल शामिल करना भी याद रखें, और अधिक कैल्शियम और प्रोटीन को शामिल करने के लिए आप दही, या फ़ोमेज फ़े की कार्टन भी रख सकते हैं।

## फल और सब्जियाँ

हम सब को फलों और सब्जियों के पाँच भाग प्रतिदिन खाने चाहिए।

अपने बच्चे को खानों के बीच में अल्पाहार के तौर पर फल और सब्जियाँ दें, और इन्हें मुख्य खाने में भी शामिल करें।

बच्चे के डिब्बे वाले खाने में सालाद और सब्जियाँ (जैसे गाजर, सैलेरी, खीरे या बड़ी मिर्ची के टुकड़े) भी रखें।

बच्चे को ताज़ा फल या कटे फलों की सालाद भी दें।

किशमिश और सूखी खुमानी जैसे सूखे फल भी बच्चे के डिब्बे वाले खाने में शामिल किए जा सकते हैं।

## प्र फलों के रस और पीने वाली वस्तुओं के बारे में क्या करें?

उ फलों के रस के कार्टनों का उपयोग करना बहुत आसान है, परंतु सूखे फलों की तरह इनमें भी शक्कर बहुत होती है, इस लिए खास खयाल रखें कि बच्चा इन्हें केवल खाने के साथ ही पीए। पीने वाली मीठी चीजें दाँतों को भी खराब करती हैं, खास तौर पर यदि ये खानों के बीच वाले समय में बोटल में से या चुस्कियाँ लेकर पी जाएं।

इस लिए, फलों के रस और स्कवाश जैसी चीजें केवल खाने के साथ ही पीने के लिए दें, और खानों के बीच वाले समय में बच्चे को केवल पानी या सैमी-स्कमड दूध ही पीने के लिए कहें। सैमी स्कमड दूध का कार्टन आसानी से चुना जा सकता है।

## शाकाहारी भोजन

यदि आप अपने बच्चे को शाकाहारी भोजन देते हैं, तो इस बात की ओर खास ध्यान देने की जरूरत है कि यह भोजन संतुलित हो। आपको हमेशा खास खयाल रखना चाहिए कि आपके बच्चे को काफी प्रोटीन और लोहा मिलता रहे।

- प्रोटीन, दालों (जैसे मसूर और बीन्ज), दूध, पनीर और अंडों में काफी मिलती है।
- होलग्रेन सीरियलों, हरे पत्तों वाली सब्जियों (जैसे पालक और वाटरक्रेस), दालों, सूखी खुमानी और अंजीर में काफी लोहा होता है। याद रखें कि यदि विटामिन सी वाली कोई चीज़ लोहे वाले भोजन के साथ खाई या पी जाए, तो भोजन में से लोहा प्राप्त करना अधिक आसान हो जाता है।



## प्र मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

- उ और अधिक जानकारी लेने के लिए अपनी हेल्थ विज़िटर या जी पी डाक्टर से बात करें।

इस शृंखला में प्रकाशित अन्य पुस्तिकाएं पढ़ने से भी आपको लाभ हो सकता है। इनके बारे में जानकारी इस पुस्तिका के अंतिम सफे पर दी गई है।

भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको इस वेबसाइट पर भी मिल सकती है - [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)



[www.food.gov.uk/child](http://www.food.gov.uk/child)

