ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સીનાં પ્રકાશનો

આ અથવા એજન્સી દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતાં અન્ય પ્રકાશનોની વધારે નકલો મંગાવવા માટે, ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી પબ્લિકેશન્સનો નીચેનામાંથી કોઈ એક નંબર ઉપર સંપર્ક કરોઃ

ફોન	**0845 606 0667**
મિનિકોમ	**0845 606 0678**
ફેક્સ	**020 8867 3225**
ઈ-મેઈલ	**foodstandards@eclogistics.co.uk**

આ શ્રેણીની અન્ય પત્રિકાઓ

બાળક કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો (Thinking of having a baby)	FSA/0608/0802
તમે સગર્ભા હો તે દરમ્યાન ખોરાક ખાવો (Eating while you are pregnant)	FSA/0617/0802
સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો સ્તનપાન કરાવવા માટે ખોરાક ખાવો (Eating for breastfeeding)	FSA/0626/0802
તમારા નવાં જન્મેલાં બાળકને (શિશુને) ખવડાવવું (Feeding your baby)	FSA/0635/0802
તમારા વિકસતા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your growing child)	FSA/0644/0802
પુરુષો અને ખોરાક (Men and food)	FSA/0653/0802
પાછલા જીવન માટે ખોરાક ખાવો (Eating for later life)	FSA/0662/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.
Front cover photography: Janine Wiedel.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0671/0802 (Gujarati)

તમારા બાળકને ખવડાવવું

તમારા બાળકને આરોગ્યપ્રદ અને સમતોલિત આહાર આપવો

FOOD STANDARDS AGENCY

અનુક્રમણિકા

મારા બાળકે શું ખાવું જોઈએ?	1
આપણે જે ખોરાક ખાઈએ તે જ મારું બાળક પણ ખાઈ શકે?	2
સેમિ-સ્કિમ્ડ અને સ્કિમ્ડ દૂધ	4
શાકાહારી ભોજન	5
કયા ખોરાક નહિ આપવા જોઈએ?	6
ગળ્યાં પીણાં	7
મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?	8

પુખ્ત વયનાં લોકોની જેમ નાનાં બાળકોને પણ શક્તિ મેળવવા અને પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહાઈડ્રેટ, વિટામિનો તેમજ મિનરલો જેવાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો મેળવવા માટે ખોરાક લેવો પડે છે. આ એ ખાતરી કરવા માટે છે કે તેમનાં શરીર બરાબર કામ કરે છે અને પોતાની મેળે પોતાનું સમારકામ કરી શકે છે. તમારા (પોતાની મેળે હરતા ફરતા થયેલા) બાળક માટે આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગી કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે અહીં કેટલીક વહેવારુ સલાહ આપવામાં આવી છે.

પ્ર મારા બાળકે શું ખાવું જોઈએ?

જ આ ઉંમરે બાળકો ઘણાં જલ્દી વધે છે અને સામાન્ય રીતે ઘણાં સક્રિય હોય છે, એટલે તેમને પુષ્કળ કેલરીઝ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. આરોગ્યપ્રદ અને સમતોલિત આહારમાંથી તમારા (પોતાની મેળે હરતા ફરતા થયેલા) બાળકને બધાં જ પૌષ્ટિક તત્ત્વો મળી રહેવાં જોઈએ.

નીચે જણાવેલા ખોરાક દરરોજે આપવાનું યાદ રાખોઃ

- દૂધ અને ડેરીનાં ઉત્પાદનો - આમાંથી કેલરીઝ, પ્રોટીન, વિટામિનો અને મિનરલો (ખનીજ તત્ત્વો) મળી રહે છે
- મીટ (માંસ), ફિશ (માછલી) અથવા તેનાં વિકલ્પો જેમ કે ઈંડાં, બીન્સ (કઠોળો), વટાણાં અને દાળો - આમાં પ્રોટીન, વિટામિનો અને મિનરલો ભરપૂર હોય છે
- બ્રેડ, ચોખા, પાસ્ટા, બ્રેકફાસ્ટનાં સિરીઅલો અને બટાકા, સૂરણ અને શક્કરિયાં - આ સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકમાંથી કેલરીઝ, વિટામિનો, મિનરલો અને ફાઈબર (રેસાં) મળી રહે છે
- ફળો અને શાકભાજી - આમાંથી વિટામિન સી અને અન્ય સુરક્ષાત્મક વિટામિનો તથા મિનરલોની સાથે ફાઈબર પણ હોય છે

પ્ર આપણે જે ખોરાક ખાઈએ તે જ શું મારું બાળક પણ ખાઈ શકે?

જ પુખ્ત વયનાં લોકો ખાતાં હોય તેવો જ ખોરાક નાનાં બાળકો પણ ખાઈ શકે છે, પણ તેઓ બે વર્ષનાં થાય તે પહેલાં, બાળકો એક જ બેઠકમાં એક સાથે વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક ખાઈ શકતાં નથી.

એટલે ત્યાં સુધી તમારા બાળકને કેલરીઝ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય તેવાં ભોજન આપવાનું અગત્યનું છે (આને ક્યારેક 'પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી ભરેલા ખોરાક' કહેવાય છે), જેમ કે:

- ફૂલ ફેટ (પૂરી ચરબીવાળું) દૂધ અને ડેરીના ખોરાકો
- મીટ (માંસ)
- ઈંડાં

તમારા બાળકને ફળો અને શાકભાજી અને સ્ટાર્ચવાળાં ખોરાક આપવાનું પણ ન ભૂલશો.

જો તમે ફાઈબર વધારે હોય તેવા ખોરાક ખાવાની ટેવવાળાં હો, તો યાદ રાખજો કે નાનાં બાળકોનાં પેટ હોલમીલ પાસ્ટા અને બ્રાઉન ચોખા જેવા ખોરાક સહન કરી શકતાં નથી. ઉપરાંત બહુ વધારે પડતું ફાઈબર આપવાથી ક્યારેક તેઓ જેટલા પ્રમાણમાં કેલ્સિયમ અને આયર્ન (લોહતત્ત્વ) શોષી શકે તેમાં પણ ઘટાડો થઈ જાય છે.

તેઓ પાંચ વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી, નાનાં બાળકોએ કુટુંબમાં ખવાતો એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ જે ભારે હોય, કારણ કે તેમાં ઘણાં બધાં સ્ટાર્ચવાળા ખોરાક અને ઘણા પ્રમાણમાં ફળો અને શાકભાજી આવી જાય છે. પણ તેમાં બહુ સેચ્યુરેટેડ ફેટ (ચરબી) ન હોય તેની ખાતરી કરો, જે માખણ, સખત ચરબીનાં સ્પ્રેડ્સ, ચીઝ, ચરબીવાળાં મીટ અને મીટની બનાવટો, બિસ્કિટ, પેસ્ટ્રી અને કેક્સમાં હોય છે.

સેમિ-સ્કિમ્ડ અને સ્કિમ્ડ દૂધ

તમારું બાળક જ્યારે બે વર્ષનું થાય, અને જો તે બરાબર ખોરાક ખાતું હોય અને જુદા જુદા પ્રકારના ખોરાકમાંથી તેને પુષ્કળ કેલેરીઝ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વો મળી રહેતાં હોય, તો તમે તમારા બાળકને સેમિ સ્કિમ્ડ દૂધ આપવાનું શરૂ કરી શકો.

પૂરે પૂરું સ્કિમ્ડ દૂધ બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેનાં મુખ્ય પીણાં તરીકે યોગ્ય નથી કારણ કે તેમાં પૂરતી કેલરીઝ કે વિટામિનો હોતાં નથી.

શાકાહારી ભોજન

જો તમે તમારા બાળકને શાકાહારી ભોજન આપતાં હો, તો તે સમતોલિત હોય અને તેમાં દૂધ, ચીઝ અને ઈંડાં જેવાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોથી ભરપૂર ખોરાક સામેલ કરતાં હો તેની ખાતરી કરો. એટલે કે તેમનો ખોરાક બહુ ભારે નહિ હોય અને તેમને પુષ્કળ પ્રોટીન, વિટામિન એ, કેલ્સિયમ અને ઝિન્ક મળી રહેશે.

ઘણાં શાકભાજી અને કઠોળ (જેમ કે બિન્સ, દાળ અને ચણા), સૂકાં ફળો (જેમ કે એપ્રિકોટ - જરદાળુ, રેઈઝિન - કાળી સૂકી દ્રાક્ષ અને સુલતાનાઝ - કિશમિશ) અને કેટલાંક બ્રેકફાસ્ટ સિરિઅલોમાંથી આર્યન મળી રહે છે.

જો કે માંસમાંથી બનાવેલા ખોરાક કરતાં શાકભાજીમાંથી મળતું આયર્ન શરીરમાં શોષવાનું વધારે મુશ્કેલ હોય છે, એટલે:

- તમારા બાળકને દરરોજે આયર્નવાળો ખોરાક આપો
- આયર્નવાળો ખોરાક આપો તે જ સમયે તેની સાથે જેમાં વિટામિન સી ખૂબ વધારે હોય તેવો ખોરાક અને પીણાં આપો, જેમ કે ફળો અથવા શાકભાજી અથવા ફળોના રસ, કારણ કે વિટામિન સી બીજા ખોરાકમાંથી આયર્ન શોષવાનું સહેલું બનાવે છે
- નાનાં બાળકોને ચા કે કોફી ન આપો, ખાસ કરીને ભોજનના સમયે, કારણ કે તેનાથી તેમના શરીરની આર્યન શોષવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે

૫ ક્યા ખોરાક નહિ આપવા જોઈએ?

૪ નીચેના ખોરાક નહિ આપવાનું ધ્યાન રાખોઃ

- કાચાં ઈંડાં અથવા જે ખોરાકમાં કાચાં કે અડધાં રંધાયેલાં ઈંડાં હોય તેવો ખોરાક તમારા નાનાં બાળકને ન આપો, કારણ કે તેમાં સાલમોનેલાનું જોખમ રહેલું છે, જે એક પ્રકારનું ખોરાકી ઝેર પેદા કરે છે. તમે તમારા બાળકને ઈંડાં આપતાં હો તો જ્યાં સુધી ઈંડાનો સફેદ અને પીળો બંને ભાગ બરાબર સખત થઈ જાય ત્યાં સુધી તે રંધાયેલું છે તેની ખાતરી કરો.
- પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોને આખાં નટ્સ (શીંગદાણાં, બદામ, અખરોટ વગેરે) ન આપો, કારણ કે તે તેમના ગળામાં ભરાઈ જઈને તેમને ગૂંગળામણ થવાનું જોખમ છે. તેને વાટીને કે તેના ફોતરાં કાઢીને ભૂકો કરીને આપવાનો વિચાર હંમેશા સારો છે.
- શાર્ક, સ્વોર્ડફિશ અને મારલિન આપવાનું ટાળો, કારણ કે આ પ્રકારની માછલીઓમાં બીજી માછલીઓ કરતાં પ્રમાણમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં મેથિલમરક્યુરિ હોવાનું જણાયું છે જે કદાચ બાળકોની વિકસી રહેલી નર્વસ સિસ્ટમ (મજ્જાતંત્ર)ને અસર કરી શકે.
- તમારા બાળકના ખોરાકમાં ઉપરથી નમક (મીઠું), ખાંડ કે મધ ઉમેરવાની કોઈ જરૂર નથી.

ગળ્યાં પીણાં

તમારા બાળકને ફિઝિ પીણાં અને ફળોના સ્કવૉશ ન આપો કારણ કે આ પીણાં દાંતમાં સડો કરે છે. તેનાથી બાળકોનું પેટ ભરાઈ જઈ શકે છે અને એટલે તેઓ તેમને જરૂરી પોષણ મેળવવા માટે પૂરતો ખોરાક ખાતાં નથી.

તમે તમારા બાળકને ફળોના સ્ક્વૉશ કે ખાંડવાળાં પીણાં આપતાં હો, તોઃ

- ખાતરી કરો કે તેમાં પાણી મેળવીને તેને મોળું બનાવીને પછી આપો
- આવાં પીણાં માત્ર ભોજન સમયે જ આપો
- ભોજનની વચ્ચેના સમયમાં પીવા માટે પાણી અથવા દૂધ આપવું વધારે સારું છે

ⓟ મને વધારે માહિતી ક્યાંથી મળી શકે?

ⓙ તમારા હેલ્થ વિઝિટર કે જીપી તમને વધારે માહિતી આપી શકશે. *તમને કદાચ તમારા વિકસતા બાળકને ખવડાવવું (Feeding your growing child)* નામની પુસ્તિકા વાંચવામાં રસ પડી શકે, જે ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી દ્વારા આ શ્રેણીમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે.

તમે ખોરાક વિશે **www.food.gov.uk** ઉપરથી વધારે જાણકારી મેળવી શકશો.

www.food.gov.uk/toddler