

# छोटे बच्चे में खाने की आदत...

छोटे बच्चे के लिए मां का दूध सबसे अच्छा माना जाता है, लेकिन अन्न भी उनके विकास के लिए बहुत जरूरी होता है। छोटे बच्चों को पोषणयुक्त आहार खिलाने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए, ताकि आपको दिक्कत न हो और बच्चे को भी।

## पहले तीन महीने के लिए

यूं तो मां का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। इसलिए मां के लिए यह जरूरी है कि वह अपने खाने-पीने का खास ध्यान रखे और एक बैलेंस डाइट ले। ब्रेस्ट मिल्क के प्रोडक्शन के लिए आयरन की जरूरत सबसे ज्यादा होती है। इसलिए मां को चाहिए कि अपनी डाइट में आयरन की मात्रा जरूर ले, क्योंकि शुरुआत के तीन महीने बच्चे को ऊपरी खाना देने के बजाय मां का दूध ही देना ही अच्छा है।

## छह से आठ महीने के बच्चे के लिए

बच्चे को ऊपरी तौर पर पोषक तत्व देने का सही समय यही होता है। इस दौरान आप बच्चे को अपना दूध पिलाने के साथ ही ऊपरी भोजन भी खिला सकती हैं, लेकिन तरल अवस्था में। इस समय सीमा के दौरान बच्चे के लिए बनाया हुआ भोजन उसे बहुत महीन करके खिलाना चाहिए, ताकि खाते वक्त उसे कोई दिक्कत न हो।

भी बच्चों को खिला सकती हैं। जब बच्चे यह खाने लग जाएं, तब आप उन्हें खिचड़ी (चावल और मूंग दाल की बनी) भी दे सकती हैं। आप चाहें तो फल (महीन पीसे हुए) और सूप, आदि भी उन्हें दे सकती हैं।

छह महीने के बच्चे को खिलाने में सूजी, रागी पाउंडर का इस्तेमाल करें। इसे चीनी और दूध में अच्छे से पकाएं। यह ध्यान रखें कि पेस्ट न तो ज्यादा गाढ़ा हो और न ज्यादा पतला। बोटल से कभी ऐसे पदार्थों को न खिलाएं। चाहें तो चावल को खूब पकाकर दही में अच्छे से मिलाकर करके

बच्चे को जब आप पहली बार अनाज के रूप में कुछ खिलाएं तो उस भोजन को आप दोपहर के खाने के समय ही खिलाएं। एक तो इस वक्त आपके पास उसे धैर्य के साथ खिलाने के लिए वक्त होता है, दूसरा यह आराम से पच भी जाता है। हफ्ते में एक बार अनाज जरूर खिलाएं।



## नौ से दस महीने के बच्चे के लिए खाद्य पदार्थ

इस समय सीमा में आप बच्चे को मछली, चिकन और मीट खाने को दे सकती हैं, पर इस दौरान आप यह याद रखें कि यह सब बेहद नरम पके हुए हों और आप इन्हें बच्चे को खिलाने से पहले हाथ से अच्छी तरह मसले लें, ताकि बच्चे के मुंह में कोई हड्डी का टुकड़ा गलती से भी न जाने पाए।

## दस से बारह महीने के बच्चे के लिए

बच्चे की यह आयु सीमा ठोस आहार लेने के लिए एकदम उपयुक्त होती है। इस समय बच्चे को तरह-तरह की सब्जियां और फल खाने को दिया जा सकता है। इस दौरान बच्चे को उबले और मैश किए हुए आलू खाने में दिए जा सकते हैं, चाहें तो आप उसमें थोड़ा सा नमक और नींबू का रस भी मिला सकती हैं। अन्य सब्जियां जैसे गाजर, फूलगोभी, पालक और कद्दू को भी उबालकर और बेहद हल्के मसाले के साथ मसलकर बच्चे को खिलाया जा सकता है। इडली, ढोकला और दूध में पिसी हुई रोटी भी बच्चे को खिलाई जा सकती है।

अंजलि फाटक, डायटिशियन