

# पूरक खानाको रेसिपी पुस्तिका

(घरायसी स्तरको लागि मात्र)

उमेर समूह: ६ देखि २३ महिनासम्म



नेपाल सरकार  
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय  
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग  
बबरमहल, काठमाडौं

# पूरक खानाको रेसिपी पुस्तिका

(घरायसी स्तरको लागि मात्र)

उमेर समूह: ६ देखि २३ महिनासम्म



नेपाल सरकार  
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय  
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग  
बबरमहल, काठमाडौं

प्रकाशक : खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग  
बबरमहल, काठमाडौं  
फोन : ०१-४२६२३६६, ४२६२७३६, ४२६२४३०, ४२४००१६  
Email : info@dftqc.gov.np  
Webpage : www.dftqc.gov.np

प्रकाशन मिति : भाद्र, २०८०

प्रकाशन संख्या : ५००० प्रति

सहयोगी सस्थाहरु : जापान सरकार (Government of Japan)  
विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP)



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

फोन नं.: { ४-२६२३६९  
४-२६२७३९  
४-२३२४३०  
४-२४००१६  
फ्याक्स: ४२६२३३७

इमेल: info@dfiqc.gov.np

वेबपेज: www.dfiqc.gov.np

बबरमहल, काठमाडौं ।

पत्र संख्या :-

च. नं.:-

प्राप्त पत्र संख्या र मिति :-

## मन्तव्य

संसारभर बाल मृत्युदरको ४५ प्रतिशत हिस्सा कुपोषणले ओगटेको छ । नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ अनुसार नेपालका पाँच वर्ष मुनीका बालबालिकाहरु मध्ये २५ प्रतिशतमा पुङ्कोपना, ८ प्रतिशतमा ख्याउटेपना र ४३ प्रतिशत रक्त अल्पताबाट ग्रसित छन । नेपालमा मातृ तथा बाल कुपोषणको अवस्थामा केहि सुधार भइरहेको भएता पनि न्युन पोषणको समस्या प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्याका रुपमा विद्यमान छ । शिशु तथा बालबालिकाहरुको उचित खुवाइ र सरसफाईको कमीका कारण कुपोषण र संक्रामक रोगका कारण बाल मृत्युदरमा आसातित न्यूनीकरण हुन सकिरहेको छैन ।

मुलुकको विकास र समृद्धिका सुचकहरुमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन उक्त मुलुकको पोषण अवस्थाको अहम भुमिका हुन्छ । नेपालको संविधानले खाद्य सम्बन्धी हक र स्वास्थ्य सम्बन्धी हकलाई नागरिकको मौलिक हकका रुपमा अंगिकार गरेको छ । स्वस्थ मानव पुँजीको विकास गर्न बाल पोषणमा सुधार ल्याउन जरुरी हुन्छ । बालबालिकाको सर्वाङ्गण वृद्धि विकासका लागि जन्मेदेखि ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने र ६ महिनापश्चात स्तनपानका साथसाथै थप पोषिलो पूरक आहार खुवाउने अभ्यास अपनाउनु पर्दछ । स्थानीय स्तरमा पाइने खाद्य पदार्थको उचित प्रयोगबाट पोषिलो पूरक खाना तयार गरी खुवाउन अभिभावकहरुलाई प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले यस रेसिपि पुस्तिका तयार पारिएको छ । यस भित्र समेटिएका रेसिपिहरु स्थानीय खाद्य पदार्थमा आधारित, चलनचलितको खाद्य व्यवहार सुहाउदो र बालबालिकाको पोषण आवश्यकता परिपुर्ती गर्न अनुकूल हुने गरी तयार पारिएका छन् । यसले नेपालमा बालबालिकाको पूरक खानासम्बन्धी अभ्यास तथा स्थानीय रैथाने खानाको उपभोग वृद्धि गरी समग्र बाल कुपोषणको जोखिमलाई कम गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गर्दछु ।

यस पुस्तिका लेखन कार्यमा संलग्न भई योगदान गर्ने यस विभागका बरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृतहरु डा. हुमा कुमारी वरिखम, मोहनकृष्ण महर्जन, भिम प्रसाद पुलामी, संजय भण्डारी, स्वास्थ्य सेवा विभागका वरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत हरिहर शर्मा लगायतलाई आभार व्यक्त गर्दछु । साथै यस पुस्तिका तयारिका क्रममा सल्लाह सुझाव प्रदान गर्ने विभागका उपमहानिर्देशक सोमकान्त रिजाल र वरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृत किशोर केसी तथा पुस्तिका प्रकाशनका लागि सहयोग गर्ने विश्व खाद्य कार्यक्रमलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

डा. मतिना जोशी (वैद्य)  
महानिर्देशक



# विषय सूची

भाग १	७
पृष्ठभूमि	८
१. परिचय	८
२. उद्देश्य	१०
३. रेसिपी तयार गर्न अवलम्बन गरिएका विधि र प्रक्रिया	१०
४. स्थानीय स्तरमा पाइने खाद्यवस्तुको वर्गीकरण (हरेक बार: खाना चार)	११
५. पूरक खाना तयार गर्दा तथा खुवाउँदा अपनाउनु पर्ने कुराहरु	११
६. बालबालिकाको उमेर अनुसार खानाको पटक र मात्रा	१३
भाग २	१५
पूरक खानाका रेसिपीहरु	१६
रेसिपीमा प्रयोग गरिएको घरेलु मापन	१७
खण्ड-१ ६ देखि ११ महिना सम्मको शिशुका लागि पूरक खानाको रेसिपी	१८
१. पोषिलो जाउलो	१९
२. पोषिलो लिटो	२२
३. स्याउको लेदो (प्युरी)	२७
४. ब्रोकाउली र सखरखण्डको पकाएको लेदो (प्युरी)	२९
५. हरियो केराउ र गाजरको पकाएको लेदो (प्युरी)	३१
६. पाकेको फर्सी र आलुको लेदो (प्युरी)	३३
७. दूध र केरा मिश्रित लेदो (प्युरी)	३५
८. मुङ्ग दालको रस र आलुको मिश्रण	३७
९. उसिनेको अण्डाको लेदो	३९

<b>खण्ड-२</b>	<b>१२ देखि २३ महिना सम्मको बालबालिकाको लागि पूरक खानाको रेसिपीहरु</b>	<b>४१</b>
१.	खिर	४२
२.	चिनोको खिर	४४
३.	कोदोको हलुवा	४६
४.	सखरखण्डको हलुवा	४८
५.	गाजरको हलुवा	५१
६.	फर्सी मिश्रित खिर	५४
७.	आँप र केरा मिश्रित खिर	५७
८.	कोदोको गिलो रोटी (प्यान केक)	६०
९.	खिचडी	६३
१०.	मकैको गिलो भात	६६
११.	दलिया खिचडी	६८
१२.	केराको गिलो रोटी (प्यान केक)	७१
१३.	गहुँको गिलो रोटी (प्यान केक)	७३
१४.	केरा र गाजर मिश्रित हलुवा	७५
१५.	मिश्रित गेडागुडीको दाल	७७
१६.	दूध रोटी	७९
१७.	जुनेलोको खिर	८१
१८.	फापरको गिलो रोटी (प्यान केक)	८३
१९.	लट्टेको लड्डु	८६
<b>खण्ड-३</b>	<b>शीघ्र कुपोषित (ख्याउटे) बालबालिकाको लागि पूरक खानाको रेसिपीहरु</b>	<b>८८</b>
१.	प्रोटीनयुक्त रोटी	८९
२.	उच्च प्रोटीनयुक्त सातु	८१
<b>अनुसूची १ : खाद्य विनिमय</b>		<b>९३</b>
<b>अनुसूची २ : बालबालिकाहरुको लागि पोषक तत्वहरुको आवश्यकता</b>		<b>९४</b>
<b>अनुसूची ३ : दिनभरीको नमुना मेनु योजना</b>		<b>९७</b>

# भाग १



# पृष्ठभूमि

## १. परिचय

स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त जनशक्तिको उपलब्धता मुलुकको समृद्धिको मुख्य आधार हो । पोषणका दृष्टिकोणबाट गर्भ रहेदेखि बच्चा २ वर्ष सम्मको अवधि (सुनौलो हजार दिन) लाई पहिलो महत्वपूर्ण अवसरका रूपमा लिइन्छ । यो अवधिमा यदि उचित पोषणको कमी भएमा यसले उनीहरूको समग्र शारीरिक तथा मानसिक विकासमा असर गर्नुको साथै आय आर्जनको सम्भावनालाई पनि घटाउँछ । बालबालिकाको एक प्रतिशत उचाईमा वृद्धि २.४ प्रतिशत ज्यालाको वृद्धिसँग सम्बन्धित रहेको अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

नेपालमा स्वास्थ्य तथा पोषणसम्बन्धी सूचकहरूमा सुधार भइरहेको भएता पनि अभैपनि महिला, बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूमा कुपोषण लगायतका स्वास्थ्य समस्या विद्यमान छ । नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ अनुसार पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामा हुने पुङ्कोपन २५ प्रतिशत, ख्याउटेपना ८ प्रतिशत र रक्त अल्पता ४३ प्रतिशत रहेको छ ।

बालबालिकाहरूमा हुने कुपोषण स्वस्थ मानव पुँजी विकासको मात्र हैन समग्र आर्थिक, सामाजिक विकासको पनि बाधक हो । राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको वृद्धिमा समेत कुपोषणले नकारात्मक भूमिका खेल्ने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन् । नेपालमा मातृ, बाल तथा किशोरावस्थाको कुपोषण अभैपनि जनस्वास्थ्य समस्याको रूपमा रहेको छ । विभिन्न अध्ययनहरूले शिशु जन्मेको ६ महिनासम्म स्तनपान गराउने, ६ महिनादेखि स्तनपानका साथै थप पोषिलो पूरक खानाको समय मै सुरुवात नगरिनु र खानपान तथा हेरचाहमा उचित अभ्यासको अभाव रहनुलाई कुपोषणको मुख्य कारकका रूपमा औँल्याएका छन् ।

पोषणको कमी हुदाँ सिक्ने क्षमता, रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता र काम गर्ने (आय आर्जन) क्षमतामा ह्रास आई आर्थिक विकासमा नराम्रो असर पार्दछ । विश्व बैंकका अनुसार पोषणमा सुधार ल्याएमा यसले सामान्यत २-३ प्रतिशत र बढीमा ११ प्रतिशत सम्म

कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा टेवा पुऱ्याउँछ । तसर्थ, अन्य विभिन्न विषयहरूका साथै पोषण राष्ट्रिय, समाजिक र आर्थिक विकासको लागि अत्यावश्यक अंग हो ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ ले स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन स्थानीय स्तरमा पाइने खाद्य पदार्थलाई प्रवर्द्धन गर्ने लक्ष्य लिएको छ । राष्ट्रिय पोषण रणनीति २०७७ र कृषि विकास रणनीति २०१५ ले बालबालिकालाई पोषणयुक्त पूरक खाना खुवाउन स्थानीय स्तरमा पाइने र रैथाने खानेकुराको प्रवर्द्धन गर्ने कार्यनीति अवलम्बन गरेका छन् । त्यस्तै खाद्य सम्प्रभुता तथा खाद्य अधिकारसम्बन्धी ऐन २०७५ र जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५ ले स्थानीय र रैथाने खानेकुराको उपभोगमा वृद्धि गरी कुपोषणको समस्या समाधान गर्न तीनै तहका सरकारले कार्य गर्नु पर्ने विषय प्राथमिकताका साथ समेटेका छन् ।

बच्चा ६ महिना पुगेपछि आमाको दूधले मात्रै उसलाई चाहिने शक्ति तथा पोषक तत्वको आवश्यकता पूरा हुँदैन तसर्थ बच्चालाई ६ महिना पुगेपछि आमाको दूधको साथै खुवाइने अन्य थप खानालाई पूरक खाना भनिन्छ । पूरक खानाका साथै २ वर्षसम्म स्तनपान निरन्तर गराउनाले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउनुका साथै बालबालिकाको मानसिक तथा शारीरिक विकासमा मद्दत पुऱ्याउँदछ । पूरक खाना पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण एवम् सफा, सुरक्षित र बच्चाले सजिलै निल्न तथा पचाउन सक्ने हुनुपर्दछ ।

स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुरालाई पोषिलो रेसिपी बनाई सन्तुलित मात्रामा ६ महिनापश्चात खुवाउँदा बालबालिकाको समग्र शारीरिक तथा मानसिक विकास, संज्ञात्मक क्षमता, शैक्षिक उपलब्धी, गुणस्तरीय जीवन यापनमा सकारात्मक प्रभाव पारि दक्ष र स्वस्थ मानव पुँजी विकास गर्न ठूलो भूमिका खेल्दछ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गरी नेपालमा बढी चलनमा रहेका बालबालिकालाई खुवाइने खानालाई पोषणका दृष्टिकोणबाट उचित मात्रा मिलाई रैथाने तथा स्थानीय स्तरमा पाइने खाद्यपदार्थबाट बनाउन सकिने पूरक खानाहरूको रेसिपीहरू यस पुस्तिकामा समेटिएका छन् ।

## २. उद्देश्य

यस पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्य स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुरालाई ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाको पोषण आवश्यकता अनुसार स्वाद र मात्रा समेतलाई ध्यान दिई पोषणयुक्त रेसिपी बनाई बालबालिकामा हुने कुपोषणको समस्या न्यूनीकरण गर्न सहयोग गर्नु हो । यस पुस्तिकाको निम्नानुसार विशिष्टीकृत उद्देश्यहरू रहेका छन् ।

- अ. स्थानीय स्तरमा पाइने तथा रैथाने खानेकुरालाई ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाको पोषण आवश्यकता अनुसार रेसिपी बनाइ प्रवर्द्धन गर्ने ।
- आ. पूरक खाना र स्थानीय खाना प्रवर्द्धनका लागि काम गर्ने संघीय, प्रादेशीक एव स्थानीय तहका सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्थालाई कार्यक्रम तय गर्न मार्गदर्शन गर्ने ।

## ३. रेसिपी तयार गर्न अवलम्बन गरिएका विधि र प्रक्रिया

यस पुस्तिकामा समेटिएका रेसिपीहरू निम्न कुरामा आधारित छन् ।

१. नेपालमा बढी प्रचलनमा रहेका बालबालिकालाई खुवाइने पूरक खाना,
२. पोषणयुक्त रैथाने खाद्य पदार्थबाट घरमै सजिलै बनाउन सकिने रेसिपीहरू,
३. उमेर समूह अनुसारको पोषण आवश्यकता पूरा गर्ने पोषक तत्वको मात्रा,
४. विभिन्न भूगोल, संस्कृति, जातजातिका रैथाने खानेकुरा, स्थानीय स्तरमा पाइने पोषणयुक्त खानेकुरा,
५. 'हेरेक बार : खाना चार' अनुसार प्रत्येक समूहबाट सकेसम्म कम्तीमा १ खाद्य पदार्थ समावेश भएको,
६. पोषक तत्वको मात्राको निर्धारण खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागबाट प्रकाशन गरिएको खाद्य कम्पोजिशन तालिका, २०१७ को आधारमा हिसाब गरी राखिएको छ । यी पोषक तत्वको मात्रा अनुमानित हुन् ।

## ४. स्थानीय स्तरमा पाइने खाद्यवस्तुको वर्गीकरण

(हरेक बार: खाना चार)

<b>अन्न तथा कन्दमूल</b> धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, जौ, कागुनो, उवा, जुनेलो, मासी, चिनो, आलु, पिँडालु, सखरखण्ड	<b>गेडागुडी (दलहन/तेलहन)</b> सिमी, भटमास, मास, गहत, मसुरो, केराउ, तोरी, तिल, बोडी, काजु, नरिवल, आलस, बदाम, ओखर
<b>तरकारी, सागपात तथा फलफूल</b> सिस्नो, मुला, गाँजर, चोती, कोइरालो, बन्दा, काउली, लसुन, कर्कला, प्याज, टमाटर, करेला, स्कूस, रायो, तोरी साग, धनीयाँ, फर्सी, चिन्दा, काँक्रा, भुइँ स्याउ, भिडा, खुरपानी, काकु, गुन्जडी, चमसुर, भाँजी, पालुङ्गो, ढोकाया, रुघा साग, पानी साग, केरा, सुन्तला, कागती, आरु, मेवा, अंगुर, नास्पाती, स्याउ, आदि ।	<b>पशुपन्धीजन्य</b> दूध, दही, नौनी, पनिर, घिउ, मोही, दूधजन्य अन्य परिकार तथा माछा, मासु, अण्डा, मासुजन्य अन्य परिकारहरू

## ५. पूरक खाना तयार गर्दा तथा खुवाउँदा अपनाउनु पर्ने कुराहरू

१. बालबालिकालाई प्रत्येक पटकको खाना खुवाउँदा ४ समूहका खानेकुराहरू (अन्न/कन्दमूल, गेडागुडी (दलहन/तेलहन), तरकारी सागपात र फलफूल तथा पशुपन्धीजन्य (मासु, अण्डा, दूध, दही) स्रोतको खाना मिलाएर खुवाउनु पर्दछ ।
२. खाना बनाउनुअघि र खाना खुवाउनुअघि साबुन पानीले मिचिमिची राम्ररी हात धुनु पर्दछ ।

३. खाना बनाउन सधैं शुद्धीकरण गरिएको पानी र सफा भाँडाकुँडा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
४. बालबालिकालाई सधैं सफा उमालेर सेलाएको पानी मात्र खुवाउनु पर्दछ ।
५. पूरक खाना बनाउदा प्रयोग गरिने अन्न, गेडागुडी, सागपात, तरकारी तथा फलफूल लगायतका खाद्य पदार्थ सफा, किरा नलागेको, दुसी नपरेको तथा कुनै वाहय पदार्थ नभएको हुनुपर्दछ । साथै पूरक खाना बनाउँदा प्रयोग गरिने खाद्य पदार्थलाई राम्रो सँग धोई पखाली सफा गरेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
६. बालबालिकालाई खाना खुवाउँदा सक्रिय खुवाइ (Active Feeding) अवलम्बन गर्नु पर्दछ । बालबालिकालाई फकाएर, फुलाएर, डुलाएर खुसी बनाउँदै सक्रियताका साथ खाना खुवाउनु पर्दछ ।
७. १ वर्षमुनिका शिशुको खानामा नुनको प्रयोग गर्नु हुदैन । १ वर्ष उमेर पुगेपछि सधै उचित मात्रामा आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
८. १ वर्षमुनिका शिशुलाई सकेसम्म जनावरको दूध नखुवाउनु राम्रो मानिन्छ । ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र र त्यसपश्चात आमाको दूधका अतिरिक्त पोषिलो पूरक खाना खुवाउनु पर्दछ ।
९. उमेर समूह अनुसार खानाको मात्रा, पटक र बाक्लोपना मिलाउनु पर्दछ ।

## ६. बालबालिकाको उमेर अनुसार खानाको पटक र मात्रा

उमेर	पटक	मात्रा
६ देखि ९ महिनासम्मका शिशु	खाना पटक : ३ जस्तै: लिटो, जाउलो आदि	हरेक पटक १ चिया गिलास जति
९ देखि १२ महिनासम्मका शिशु	खाना पटक : ३ जस्तै: लिटो, जाउलो, खिर आदि खाजा पटक : १ जस्तै: मौसम अनुसारका फलफूलहरु, उसिनेको अण्डा आदि (फलफूल वा पशुपन्छी जन्य स्रोत मात्र)	हरेक पटक १ चिया गिलास जति खाना, खाजामा मौसम अनुसारका फलफूल वा उसिनेको अण्डा १ वटा
१२ देखि २३ महिनासम्मका बालबालिका	खाना पटक : ३ जस्तै: लिटो, जाउलो, खिर, हलुवा आदि साथै खाजा पटक : २ जस्तै: मौसम अनुसारका फलफूलहरु, उसिनेको अण्डा आदि (फलफूल तथा पशुपन्छीजन्य स्रोत)	हरेक पटक २ चिया गिलास जति खाना खाजामा मौसम अनुसारको फलफूल वा उसिनेको अण्डा १ वटा



# भाग २

## पूरक खानाका रेसिपीहरू

यस पुस्तिकामा बालबालिकालाई खुवाइने नेपालमा चलनचल्तीमा रहेका खानालाई पोषणका दृष्टिकोणबाट उचित मात्रा मिलाई र स्थानीय तथा रैथाने खाद्यपदार्थहरूबाट बनाउन सकिने सम्भावित रेसिपीहरू समावेश गरिएको छ । प्रत्येक रेसिपीमा उक्त खानेकुरा तयार गर्न आवश्यक सामग्री, तयार पार्ने तरिका, पोषक तत्वको मात्रा र ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू समेटिएको छ । यस पुस्तिकामा रहेका रेसिपीहरूलाई निम्नानुसार ३ खण्डमा विभाजन गरिएको छ ।

१. ६ देखि ११ महिना उमेर समूहका लागि
२. १२ देखि २३ महिना उमेर समूहका लागि
३. शीघ्र कुपोषित बालबालिकाका लागि

यसरी राखिएका कतिपय रेसिपीहरू अर्को उमेर समूहलाई पनि खुवाउन मिल्ने हुन सक्दछन् । त्यस सम्बन्धी विस्तृत जानकारी सम्बन्धित रेसिपीमा समावेश गरिएको छ ।

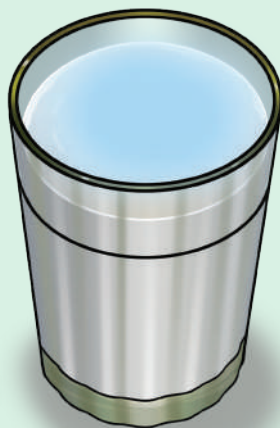
## रेसिपीमा प्रयोग गरिएको घरेलु मापन



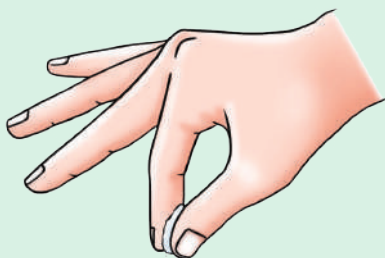
आधा चिया गिलास



तीन चौथाई चिया गिलास  
(१०० मि.लि.)



एक चिया गिलास  
(१२५ मि.लि.)



चिम्टी



टेबल चम्चा १५ मि.लि.



चिया चम्चा ५ मि.लि.

## खण्ड-१

# ६ देखि ११ महिना सम्मको शिशुका लागि पूरक खानाको रेसिपी









## १. पोषिलो जाउलो

जाउलो भन्नाले चामल र दालको मिश्रणलाई प्रशस्त पानीमा पकाएर बनाइएको गिलो परिकार भन्ने बुझिन्छ । बालबालिकाका लागि बनाइने जाउलो दात नभएको अवस्थामा पनि सजिलै निल्न सक्ने गरी नरम हुनु पर्दछ । दाल र चामलको जाउलोमा सागपात वा तरकारी, अण्डा राखेर थप पोषिलो बनाउन सकिन्छ । बालबालिकाका लागि स्वादिलो तथा पोषिलो हुने गरी 'हरेक बार : खाना चार' अनुसारका चारै समूहका खानेकुराहरु समावेश गरी पोषिलो जाउलो तयार गर्न रेसिपी प्रस्तुत छ ।

### क. पोषिलो जाउलो बनाउने रेसिपी

(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	चामल	 १ टेबल चम्चा
२	पहेँलो मुड दाल	 १ टेबल चम्चा
३	तेल वा घिउ	 १ चिया चम्चा

४	उसिनेको अण्डा	 <p>उसिनेको आधा अण्डा</p>
५	पानी	 <p>एक चिया गिलास</p>
६	<p>मसिनो हुनेगरी टुक्रा पारिएको हरियो सागपात (जस्तै: रायो, लट्टे, सलगम, पालुङ्गो आदि)</p>	 <p>१ टेबल चम्चा</p>

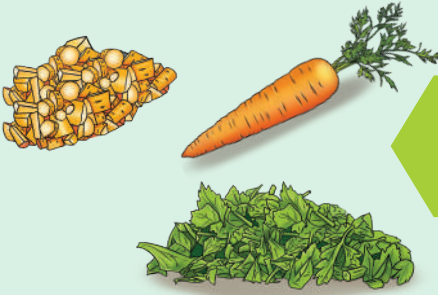
## ख. पकाउने तरिका



चामल + मुड दाल

सफा पानीमा आधा घण्टा जति भिजाउने

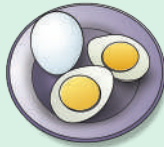
सफा कुकर वा डेक्वी चुल्होमा बसाइ ताल् दिने



कोरेसोमा कोरेको गाँजर र मसिनो हुनेगरि काटेको हरियो सागलाई मिसाई चलाउने

भिजाएर राखेको चामल र मुड दाललाई भाडामा हाली चलाउने

रडको लागि बेसार राख्ने



उसिनेको अण्डा मिचेर मिसाउने

आवश्यकता अनुसार पानी राखी पकाउने

(कुकर प्रयोग गरिएको अवस्थामा धिमा आगो वा ग्यासमा ३-४ सिटी नलागे सम्म पकाउने, डेक्विमा हो भने ३० मिनेट जति पकाउने)



पोषिलो जाउलो तयार भयो

**नोट:** पोषिलो जाउलो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुलाई मात्र नभई मात्रा मिलाएर सबै उमेर समूहको बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	८ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	८ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	२१ ग्राम
४	शक्ति	१९० क्यालोरी

## २. पोषिलो लिटो

लिटो भन्नाले भुटेको अन्न र गेडागुडी पिसेर तयार पारिएको पिठोलाई दूध वा पानीमा पकाएर बनाइएको खानेकुरालाई बुझिन्छ । नेपालका अधिकांश भू-भागमा लिटो बालबालिकालाई खुवाइने मुख्य परिकारका रूपमा लिइन्छ । दुई भाग अन्न र एक भाग गेडागुडीको मात्रा मिलाएर बनाइएको लिटो बालबालिकाका लागि पोषिलो र स्वादिलो मानिन्छ । लिटो नरम र निल्न सजिलो हुने हुँदा दाँत नपलाएका बच्चाहरूलाई खुवाउन उपयुक्त मानिए तापनि मात्रा मिलाएर सबै उमेरका शिशु तथा बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।



## २.१ पोषिलो लिटोको पिठो बनाउने तरिका

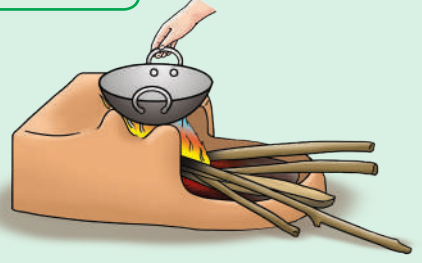
### क. पोषिलो लिटोको पिठो बनाउने रेसिपी

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	राम्ररी केलाइएका गेडागुडी (जस्तै: भटमास, सिमी) (१ भाग)	 १ चिया गिलास
२	राम्ररी केलाइएका अन्न (जस्तै: मकै, चामल, गहुँ) (२ भाग)	 २ चिया गिलास

**नोट:** भटमास, मकै, गहुँको सम्मिश्रण बालबालिकाहरुको लागि निकै उपयुक्त हुन्छ। उपलब्ध नभएमा मकै र गहुँको ठाउँमा अन्य अन्नहरु र गेडागुडीमा भटमास वा सिमीको सट्टामा चना वा अन्य गेडागुडी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

## ख. लिटोको पिठो बनाउने तरिका

राम्ररी केलाएको अन्न र गेडागुडी (भटमास, मकै, गहुँ) लाई छुट्टा छुट्टै ठिक्क पार्ने गरी भुट्ने



भुट्दा धेरै डढ्न वा काँचै रहन दिनु हुँदैन

भुटेको अन्न र गेडागुडीलाई फेरि एकपटक केलाउने र बोक्रा खस्रो भएका गेडागुडीको बोक्रा निकाल्ने



भुटेको अन्न र गेडागुडीलाई मसिनो हुने गरी अलग-अलग पिँध्ने । यदि खस्रो भएमा चाल्नोले चालेर खस्रो पिठोलाई फेरि पिसी चालेर एकनासको बनाउने

पिँधेको अन्न र गेडागुडीको पिठो लाई एउटै भाँडामा राखेर राम्ररी मिसाउने







लिटोको पिठो तयार भयो

**नोट:** पोषिलो पिठोबाट तयार पारिएको लिटो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुलाई मात्र नभई मात्रा मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## २.२ पोषिलो लिटो बनाउने तरिका

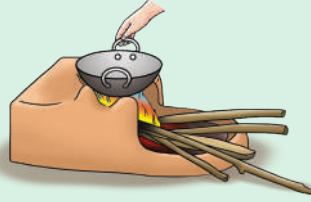
### क. पोषिलो लिटो बनाउने रेसिपी

(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि मात्र)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	लिटोको पिठो	 २ टेबल चम्चा
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	पिँधेको ओखर/ काजु/बदाम (उपलब्ध भएमा)	 १ चिया चम्चा
४	पानी	 आधा चिया गिलास

## ख. पकाउने तरिका

कराई वा ताप्केलाई आगोमा  
बसाई ताल्न दिने



भाँडो तातिसकेपछि १ चिया  
चम्चा घिउ राख्ने

घिउ पग्लिएपछि त्यसमा लिटोको  
पिठो राखेर १ मिनेट जति भुट्ने



पानी राखेर एकछिन पाक्न दिने

उपलब्ध भएसम्म पिँधेको  
ओखर/काजु/बदामको धुलो  
१ चिया चम्चा मिसाई चलाउने



लिटो तयार भयो

**नोट:** पोषिलो लिटो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुलाई मात्र नभई मात्रा मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)


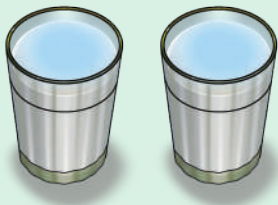
क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	७ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	१२.६ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	१७ ग्राम
४	शक्ति	२१० क्यालोरी

## ३. स्याउको लेदो (प्यूरी)

स्याउलाई उसिनेर लेदो बनाएर तयार पारिएको खानेकुरालाई स्याउको लेदो (प्यूरी) भनि बुझिन्छ । स्याउलाई आफैमा पोषिलो खानेकुराको रूपमा लिइन्छ र यसको प्यूरी खासगरी दाँत नआइसकेका शिशुका लागि खुवाउन सजिलो र पोषिलो रेसिपी मानिन्छ ।

## क. स्याउको लेदो(प्यूरी) बनाउने रेसिपी

(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	स्याउ (बोक्रा ताछेको)	 १ दाना मध्यम आकारको
२	पानी	 २ चिया गिलास

## ख. पकाउने तरिका

स्याउलाई सफा पानीले राम्ररी धोएर बोक्रा ताछ्ने र स्याउलाई आवश्यक टुक्रा पार्ने



स्याउको टुक्रालाई सफा भाँडामा राखी १० मिनेट जति उसिन्ने

उसिनेको स्याउलाई मिच्ने वा मिक्सरमा पिस्ने



सफा पानी थपि राम्रोसँग फिटेर लेदो बनाउने

लेदो (प्युरी) तयार भयो



**नोट:** स्याउको लेदो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुलाई मात्र नभई मात्रा मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा (आमाको दूध मिसाइएको)	मात्रा (पानी मिसाइएको)
१	प्रोटीन	०.५ ग्राम	०.२ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१५.६ ग्राम	१३.४ ग्राम
३	शक्ति	७९ क्यालोरी	५९ क्यालोरी


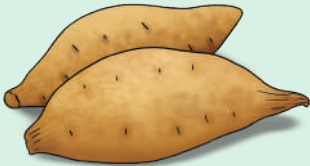

**नोट:** स्याउ उपलब्ध नभएमा नासपाती पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ

## ४. ब्रोकाउली र सखरखण्डको पकाएको लेदो (प्यूरी)

ब्रोकाउलीलाई पोषिलो तरकारीहरू मध्ये एक मानिन्छ । ब्रोकाउलीमा विभिन्न पोषक तत्वहरू उपलब्ध हुन्छन् । सखरखण्डमा पनि भिटामिन 'के', 'ई', र 'बी' भिटामिनहरू, एवम् म्याग्नेसियम जस्ता खनिज तत्वहरू पाइन्छन् ।

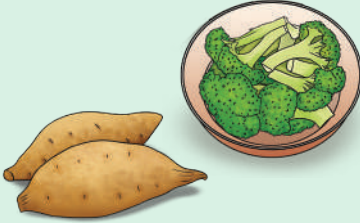
दाँत नआइसकेका, चपाउन नसक्ने शिशुलाई ब्रोकाउली र सखरखण्डको मिश्रित लेदो (प्यूरी) बनाएर खुवाउन सकिन्छ ।

### क. ब्रोकाउली र सखरखण्डको पकाएको लेदो (प्यूरी) बनाउने रेसिपी (एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	ब्रोकाउली	 ५० ग्राम
२	सखरखण्ड	 ३० ग्राम
३	दूध	 २ टेबल चम्चा (१२ महिना मुनिका शिशुलाई जनावरको दूधको साटो आमाको दूध निचोरेर मिसाई पनि खुवाउन सकिन्छ)

## ख. पकाउने तरिका

ब्रोकाउली र सखरखण्डलाई सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने



पखालेको ब्रोकाउली र सखरखण्डलाई मसिनो चाना परेर काट्ने र थोरै पानी राखी पकाउने

पाकिसकेको ब्रोकाउली र सखरखण्डलाई मिच्ने वा मिक्सरमा पिस्ने



तयार पारिएको ब्रोकाउली र सखरखण्डको पकाएको लेदो (प्युरी) खुवाउने बेला २ टेबल चम्चा दूध मिसाउने

**नोट:** ब्रोकाउली र सखरखण्डको पकाएको लेदो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुलाई मात्र नभई मात्रा मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा


(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	४ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	२ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	१४.५ ग्राम
४	शक्ति	९४ क्यालोरी

## ५. हरियो केराउ र गाजरको पकाएको लेदो (प्यूरी)

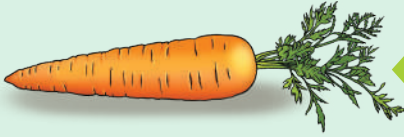
हरियो केराउ र गाजर मिसाएर पकाएको लेदो (प्यूरी) बनाउन सजिलो हुनुको साथै पोषिलो पनि हुन्छ । खासगरी दाँत नआइसकेका, चपाउन नसक्ने शिशुहरूलाई यसरी हरियो केराउ र गाजर मिसाएर पकाएको लेदो बनाएर खुवाउन सकिन्छ ।

क. हरियो केराउ र गाजरको पकाएको लेदो (प्यूरी) बनाउने रेसिपी  
(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	हरियो केराउ	 २ टेबल चम्चा
२	गाजर	 २ टेबल चम्चा
३	पानी	 तीन चौथाई चिया गिलास (१०० मि.लि.)

## ख. पकाउने तरिका

हरियो केराउ पखाल्ने र कोसाबाट दाना निकाल्ने



गाजरलाई सफा पानीले राम्ररी पखाल्ने र बोक्रा ताछ्ने

हरियो केराउको दाना र बोक्रा ताछ्नेको गाजरलाई १० मिनेट जति सफा पानी राखि आगोमा उसिन्ने



उसिनेको हरियो केराउ र गाजरलाई मिच्ने वा पिस्ने



हरियो केराउ र गाजरको पकाएको लेदो (प्यूरी) तयार भयो ।



**नोट:** हरियो केराउ र गाजरको पकाएको लेदो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुलाई मात्र नभई मात्रा र बाक्लोपना मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	२ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१० ग्राम
३	शक्ति	५० क्यालोरी



(नोट: गाजरको सट्टामा चुकुन्दर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ)

## ६. पाकेको फर्सी र आलुको लेदो (प्यूरी)

भिटाभिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण फर्सी शरीरका लागि एकदमै स्वस्थकर मानिन्छ । फर्सीमा बीटा क्यारोटीन, भिटाभिन 'ई', आइरन र फोलेट जस्ता पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छन् । आलु कार्बोहाइड्रेटका साथै पोटासियमको राम्रो स्रोत मानिन्छ । खासगरी दाँत नआइसकेका, चपाउन नसक्ने बालबालिकालाई फर्सी र आलु मिसाई पकाएको लेदो (प्यूरी) खुवाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

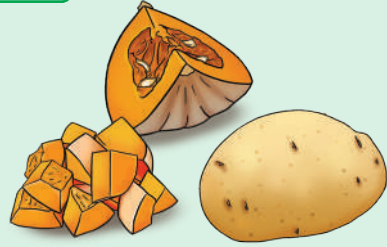
## क. पाकेको फर्सी र आलुको लेदो (प्यूरी)

(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	पहेँलो पाकेको फर्सी	 ८० ग्राम
२	आलु	 ३० ग्राम

## ख. पकाउने तरिका

पहेंलो पाकेको फर्सी र आलुलाई राम्ररी सफा पानीले पखाल्ने र ताछ्ने



पखालेर ताछ्नेको पहेंलो फर्सी र आलुलाई उसिन्ने

उसिनेको पहेंलो फर्सी र आलुलाई मिच्ने वा पिस्ने



पकाएको लेदो (प्यूरी) तयार भयो



**नोट:** पाकेको फर्सी र आलुको लेदो ६ देखि ११ महिना उमेर समूहको शिशुहरूलाई मात्र नभई मात्रा र बाक्लोपना मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)


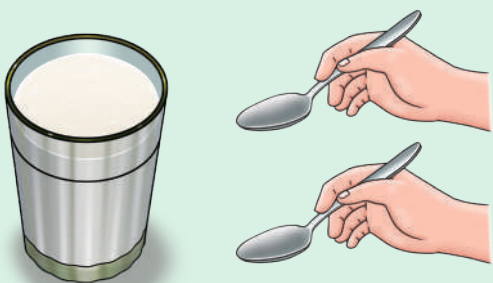
क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१.६ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१० ग्राम
३	शक्ति	५० क्यालोरी

## ७. दूध र केरा मिश्रित लेदो (प्यूरी)

केरा कार्बोहाइड्रेट (शक्ति दिने) र पोट्यासियम लगायत पोषक तत्वको राम्रो स्रोत हो । दूध र केरा मिसाएर बनाइएको लेदो (प्यूरी) पोषकका दृष्टिले फाइदा जनक र बनाउन पनि सजिलो हुन्छ । खासगरी दाँत नआइसकेका, चपाउन नसक्ने शिशुहरूका लागि दूध र केरा मिश्रित लेदो (प्यूरी) उपयुक्त हुन्छ ।

### क. रेसिपी दूध र केरा मिश्रित लेदो (प्यूरी) बनाउने तरिका

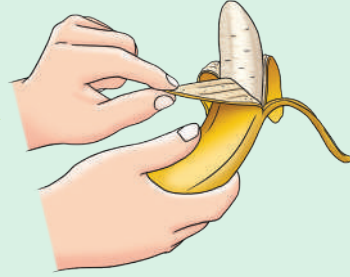
(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	पाकेको केरा	 सानो पाकेको केरा १ कोसा
२	दूध	 २ टेबल चम्चा

**नोट:** १२ महिना मुनिका शिशुलाई आमाको दूध निचोरेर मिसाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ख. पकाउने तरिका

पाकेको केराको बोक्रा निकालेर  
एउटा भाँडोमा राखेर राम्ररी मिच्ने



मिचेको केराको लेदोमा  
दूधलाई मिसाउने

दूध र केराको मिश्रित लेदो  
(प्युरी) तयार भयो ।



**नोट:** दूध र केरा मिश्रित लेदो (प्युरी) मात्रा मिलाएर सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)





क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	२.५ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	२९ ग्राम
३	शक्ति	१५० क्यालोरी

## ट. मुङ्ग दालको रस र आलसको मिश्रण

मुङ्ग दाल प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो । खासगरी दाँत नआइसकेका, चपाउन नसक्ने तथा बिरामी बालबालिकालाई दालको रसमा आलसको धुलो मिसाएर खुवाउनु उपयुक्त मानिन्छ । यसरी मुङ्गको दालमा आलसको धुलो राख्दा थप पोषिलो हुन्छ । आलसमा शरीरलाई चाहिने चिल्लो पदार्थ र भिटाभिन, खनिजहरु समेत पाइने हुँदा बालबालिकाको वृद्धि, विकासमा मद्दत गर्दछ ।

### क. मुङ्ग दालको रस र आलसको मिश्रण बनाउने तरिका

(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	मुङ्ग दाल	 १ टेबल चम्चा
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	आलसको धुलो (भुटेर पिसेको)	 २ चिया चम्चा
४	जिरा	 आवश्यकता अनुसार

## ख. पकाउने तरिका

मुङ्गको दाललाई सफा पानीले पखाल्ने



पखालेको मुङ्गको दाललाई आधा घण्टा सफा पानीमा भिजाउने

सफा भाँडो आगोमा बसाल्ने र तातिसकेपछि १ चिया चम्चा घिउ राखी त्यस्मा २-४ दाना जीरा फुराउने



भिजाएर पानी तर्काएको मुङ्गको दाल हालेर एकछिन भुट्ने

दालमा सफा पानी राखेर दाल नगले सम्म पकाउने



पाकेको दाल एउटा सफा कचौरामा खन्याउने र १ चिया चम्चा आलसको धूलो राखेर चलाउने

आलस मिश्रित दालको रस तयार भयो



नोट: दालको रस सबै उमेर समूहका बालबालिकालाई खुवाउन सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)



क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	४ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१७ ग्राम
३	चिल्लो	९ ग्राम
४	शक्ति	१७० क्यालोरी

## घ. उसिनेको अण्डाको लेदो

अण्डामा शरीरले सजिलै पचाउन सक्ने पूर्ण प्रोटीन र चिल्लो पदार्थ पाउनुका साथै विभिन्न भिटामिन र खनिज तत्वहरू पाइन्छ । अण्डामा पाइने प्रोटीन बालबालिकाको वृद्धि, विकासका लागि एकदमै राम्रो मानिन्छ । शिशु ६ महिना पूरा भए पश्चात अण्डा खुवाउन सकिन्छ ।

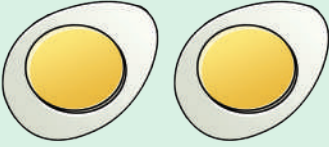
## क. उसिनेको अण्डाको लेदो बनाउने तरिका

(एक जना शिशुलाई एक पटकको लागि)

सि.नं.	सामग्री	मात्रा
१	कुखुरा/हाँसको अण्डा	 १ मध्यम आकारको
२	पानी	 २ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

अण्डालाई सफा पानीले  
पखाल्ने र उसिन्ने



उसिनेको अण्डाको  
बोक्रा हटाउने

मिचेर लेदो बनाउने, लेदो बनाउन  
सफा पानी थोरै राख्न सकिन्छ



उसिनेको अण्डाको  
लेदो तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	६.६ ग्राम
२	शक्ति	८६ क्यालोरी
३	चिल्लो पदार्थ	६.६ ग्राम

**नोट:** १ वर्ष भन्दा माथिका बालबालिकाहरूलाई उसिनेको अण्डा लेदो नबनाई खुवाउन पनि सकिन्छ। यसै गरी अण्डाका विभिन्न परिकारहरू बनाई वा अण्डालाई अन्य खानामा मिसाएर पनि खुवाउन सकिन्छ।

## खण्ड-१



११ देखि १३ महिना  
सम्मको बालबालिकाको  
लागि पूरक खानाको  
रेसिपीहरू

## १. खिर

खिर भन्नाले दूधमा पकाएको भात वा दूधमा चामल, चिनी, मसला आदि मिसाएर पकाएको स्वादिष्ट परिकारलाई बुझिन्छ । यसलाई थप स्वादिष्ट तथा पोषिलो बनाउन काजु, बदाम, ओखर पनि मिसाउन सकिन्छ । सामान्यतया खिर ११ महिना भन्दा बढी उमेरका बालबालिकालाई पनि खुवाउन सकिन्छ ।

### क. खिर बनाउने तरिका

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	चामल	 १ चिया चम्चा
२	दूध	 २ चिया गिलास
३	घिउ	 आधा चिया चम्चा
४	कोरेको नरिवल	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

सफा भाँडोमा दूधलाई उमाल्ने



उम्लिरहेको दूधमा चामल राखेर चामल नगलेसम्म चलाउँदै पकाउने

पाकिरहेको खिरमा आधा चिया चम्चा घिउ राखेर चलाउने



१ चिया चम्चा कोरेको नरिवल मिसाउने



खिर तयार भयो



## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१२ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	२० ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	२३ ग्राम
४	शक्ति	३३५ क्यालोरी


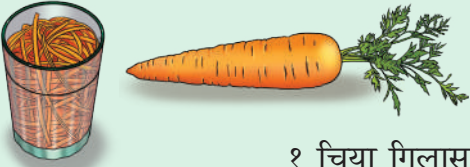


## २. चिनोको खिर

चिनो, हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने एक प्रमुख अन्नबाली हो । यसमा कार्बोहाइड्रेटका अतिरिक्त भिटामिनहरू (नियासिन, बी-कम्प्लेक्स भिटामिन, फोलिक एसिड) तथा क्याल्सियम, आइरन, फस्फोरस जस्ता खनिजहरू र मिथियोनिन र सिस्टिन जस्ता फाइदाजनक एमिनो एसिडहरू पनि पाइन्छन् ।

चिनोको खिर बनाउँदा दूध, गाजर, कोरेसोमा कोरेको नरिवल पनि राख्न सकिन्छ जसले गर्दा यो थप पोषिलो तथा स्वादिष्ट हुन्छ ।

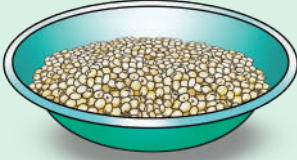
### क. चिनोको खिर बनाउने तरिका

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	दूध	 २ चिया गिलास
२	कोरेसोमा कोरेको गाजर	 १ चिया गिलास
३	चिनो	 ४ चिया चम्चा
४	कोरेसोमा कोरेको नरिवल	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

चिनोलाई सफा पानीले पखाल्ने



पखालेको चिनोलाई सफा पानीमा २ देखि ३ घण्टासम्म भिजाउने

सफा भाडोमा दूध उमाल्ने



उम्लिदै गरेको दूधमा पखालेको चिनो राख्ने र चलाउने

कोरेको नरिवल र गाजर राख्ने



चिनोको खिर तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१४ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	२० ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	४७ ग्राम
४	शक्ति	४३० क्यालोरी

**नोट:** नरिवलको सट्टामा ओखर वा काजु वा बदाम पनि उपलब्ध छ भने राख्न सकिन्छ ।

### ३. कोदोको हलुवा





हलुवा भन्नाले सामान्यतया गहुँको पीठो वा सूजी घिउमा भुटेर सख्खर वा चिनी आदि मिलाएर दूध वा पानीमा पकाएको नरम खानेकुरा भन्ने बुझिन्छ । यस्तो हलुवा कोदोको पनि बनाउन सकिन्छ ।

पौष्टिक तत्वका हिसाबले कोदो महत्वपूर्ण खाद्यन्नका रूपमा चिनिन्छ । कोदोमा धान र गहुँ भन्दा १० गुणा बढी क्याल्सियम पाइन्छ । यसैगरी कोदो आइरन तथा फस्फोरसको पनि राम्रो स्रोत हो ।

कोदोको हलुवा १२ महिना भन्दा माथि सबै उमेरका बालबालिकाले सजिलै पचाउन सक्दछन् ।

#### क. कोदोको हलुवा बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	कोदोको पीठो (फलको बोक्रा फालेको कोदोको पीठो)	 ४ चिया चम्चा
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	दूध	 १ चिया गिलास
४	पिँधेको ओखर/ काजु/बदाम	 १ चिया चम्चा

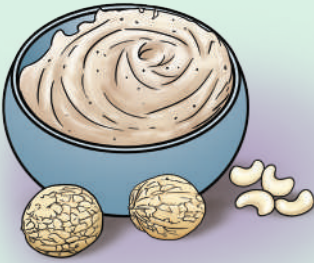
## ख. पकाउने तरिका

सफा कराई आगोमा बसाई  
तातिसकेपछि घिउ राख्ने



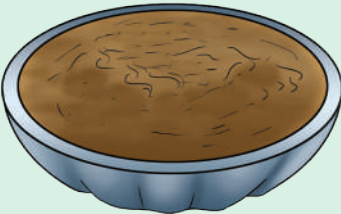
घिउ पग्लिएपछि कोदोको पीठो  
हाली हल्का खैरो नभए सम्म  
भुट्ने

१ चिया गिलास दूध मिसाउने  
र एकछिन पकाउने



पिँधेको ओखर/काजु/बदाम  
राखेर चलाउने

दूध वा पानीलाई सुक्न दिने



हलुवा तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

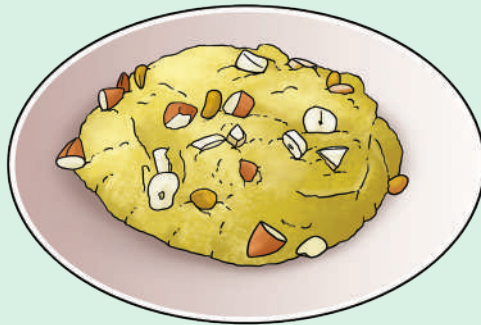
(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	८ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	१६.५ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	३०.८ ग्राम
३	फाईबर	१.२ ग्राम
४	शक्ति	३०५ क्यालोरी

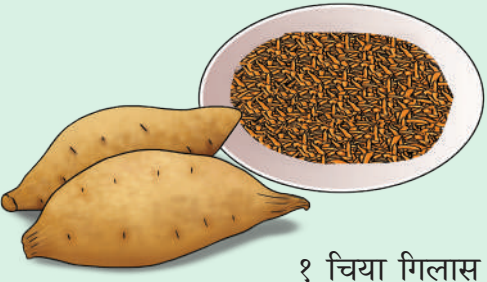

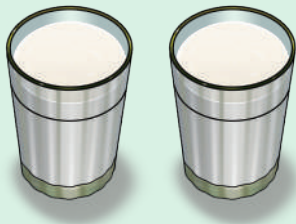

**नोट:** कोदोको सट्टा सुजी वा मकैको पिठो राखेर पनि हलुवा बनाउन सकिन्छ ।

## ४. सखरखण्डको हलुवा

सखरखण्ड भिटामिन 'के', 'ई', र धेरै बी भिटामिनहरू र म्याग्नेसियमको राम्रो स्रोत हो । यसका अतिरिक्त पहुँलो सखरखण्डमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'ए' पनि पाइन्छ । उसिनेको सखरखण्डको पेष्ट बनाई सखरखण्डको हलुवा तयार पार्न सकिन्छ । सखरखण्डको हलुवा १२ महिना भन्दा माथि सबै उमेरका बालबालिकाले सजिलै खान सक्दछन् । बाक्लोपन मिलाएर ६-१२ महिनाको शिशुलाई पनि खुवाउन सकिन्छ ।

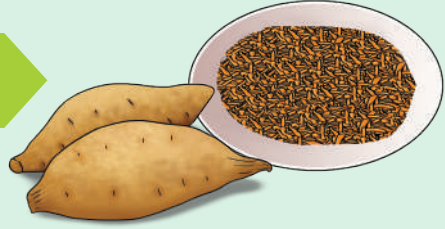


क. सखरखण्डको हलुवा बनाउने तरिका  
(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	कोरेसोमा कोरेको पहेलो सखरखण्ड	 १ चिया गिलास
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	दूध	 २ चिया गिलास
४	पिँधेको ओखर/ काजु/बदाम	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

सखर खण्डलाई मसिनो हुने गरी कोर्ने/टुक्रा पार्ने



सफा कराई आगोमा बसाई, तातिसकेपछि घिउ राख्ने

घिउ पग्लिएपछि कोरेसोमा कोरेको पहेँलो सखरखण्ड राखेर खैरो नभए सम्म चलाउँदै भुट्ने



पिँधेको ओखर/काजु/बदाम पनि राखेर चलाउने

उम्लिएको दूध कराइमा राख्ने र केहीबेर चलाउने

अर्को सफा भाडामा छुट्टै दूध उमाल्ने



केही बेर पानीलाई सुक्न दिने

पहेलो सखरखण्डको हलुवा तयार भयो



## ग. पोषक तत्वको मात्रा

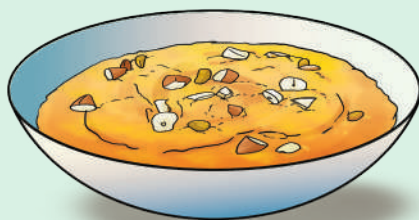
(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१३ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	२५ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	५५ ग्राम
३	फाइबर	१.३ ग्राम
४	शक्ति	४९९ क्यालोरी

## ५. गाजरको हलुवा

गाजरमा क्यारोटीनोइड्स, फ्लेभोनोइड्स, पोलीएसिटिलीन, भिटामिन र खनिजहरू पाइन्छन् । जुन पोषण र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले एकदमै लाभदायक हुन्छन् । गाजरमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'ए' तथा क्यारोटीन पाइन्छ ।

विशेषतः जाडोमा खाजाको रूपमा गाजरको हलुवा खाने प्रचलन रहेको देखिन्छ । गाजरको हलुवा एकदमै स्वादिष्ट तथा स्वस्थकर मानिन्छ । गाजरको हलुवा कोरेसोमा कोरेको गाजर, घिउ र चिनी जस्ता सामग्रीहरू प्रयोग गरेर तयार गरिन्छ । गाजरको हलुवा १२ महिना भन्दा माथि सबै उमेरका बालबालिकाले सजिलै खान सक्दछन् ।



## क. गाजरको हलुवा बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	कोरेसोमा कोरेको गाजर	 १ चिया गिलास
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	दूध	 २ चिया गिलास
४	किसमिस	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

गाजरलाई मसिनो हुने गरी कोर्ने



सफा कराई आगोमा बसाई,  
तातिसकेपछि घिउ राख्ने

घिउ पग्लिसकेपछि कोरेसोमा  
कोरेको गाजर राखेर खैरो  
नभए सम्म चलाउने



किसमिस राखेर चलाउने

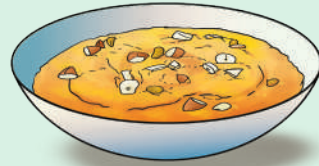
उम्लिएको दूध कराईमा राख्ने र  
केहीबेर चलाउने

अर्को सफा भाडामा छुट्टै दूध उमाल्ने



दूधलाई केहीबेर सुक्न दिने

दूध सुकेर बाक्लो भएपछि  
गाजरको हलुवा तयार भयो



**नोट:** बच्चालाई स्वादका लागि थोरै चिनी वा सख्खर पनि राख्न सकिन्छ ।

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

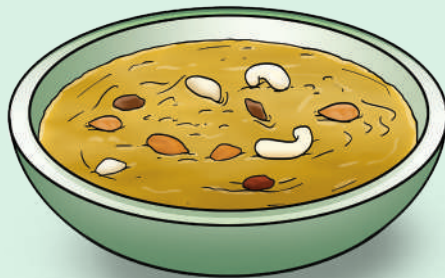
(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१२ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	२१ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	३५ ग्राम
४	शक्ति	३८० क्यालोरी


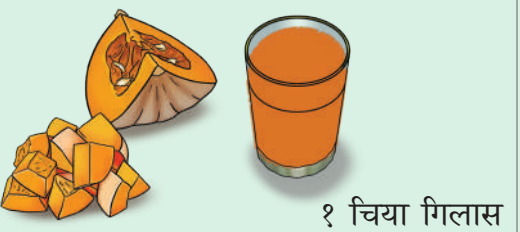
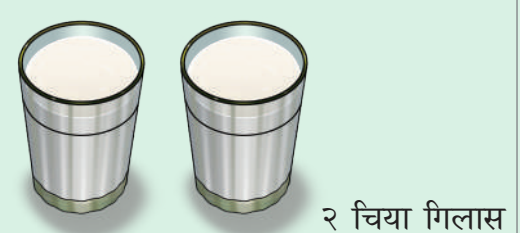

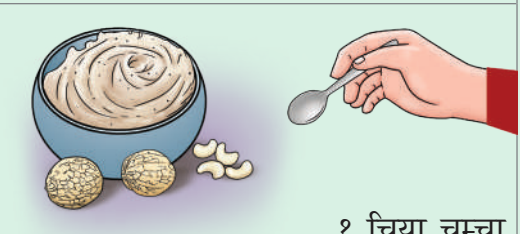
## ६. फर्सी मिश्रित खिर

पहिलो पाकेको फर्सीमा भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ । फर्सीमा भिटामिन 'ए', भिटामिन 'ई', आइरन र फोलेट प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ ।

फर्सीको खिर बनाउन गाँढा पहिलो रंगको फर्सीको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसका साथै फर्सीको खिर बनाउनका लागि मकै अथवा चामलको पिठो, दूध, घिउ तथा थप पोषिलो तथा स्वादिलो बनाउन पिँधेको ओखर/काजु/बदाम पनि राख्न सकिन्छ ।

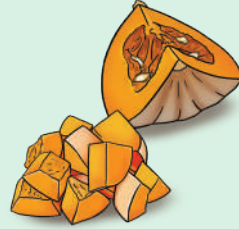


क. फर्सी मिश्रित खिर बनाउने रेसिपी  
(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	मकैको पिठो	 २ चिया चम्चा
२	पाकेको फर्सीको लेदो	 १ चिया गिलास
३	दूध	 २ चिया गिलास
४	घिउ	 १ चिया चम्चा
५	पिँधेको ओखर/ काजु/बदाम	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

पाकेको पंहेलो फर्सीलाई पखाल्ने र टुक्रा पारेर सबै बियाँ भिक्ने



अब फर्सीलाई स-साना टुक्रा पारी थोरै मात्रामा सफा पानी राखेर उसिनने वा केराको पातमा बेरेर आगोमा पोलेर पकाउने

पाकेको फर्सीलाई विस्तारै पानीबाट वा आगोबाट निकाल्ने र बोक्रा नआउने गरि चम्चाले खुर्केर गुदी निकाल्ने, मिचेर लेदो बनाउने



उम्लिएर सेलाएको दूधमा मकैको पिठो राखेर फिट्ने एउटा भाँडोमा राखेर पकाउने

अलि बाक्लो भएपछि आगोबाट भिक्नेर घिउ र फर्सीको लेदो राखेर राम्ररी चलाउने



त्यसमा पिँधेको ओखर/काजु/बदाम मिसाइ चलाउने

खिर तयार भयो



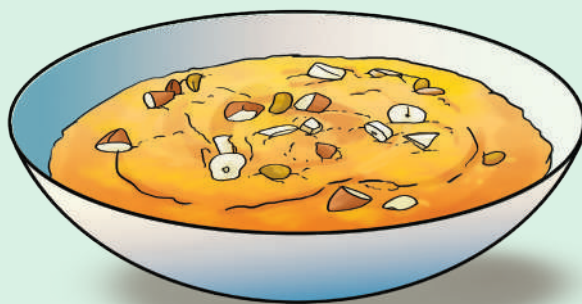
## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१४ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	२५ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	३२ ग्राम
४	शक्ति	४०५ क्यालोरी

## ७. आँप र केरा मिश्रित खिर

केरामा कार्बोहाइड्रेटका साथै खनिज र पोषक तत्वहरू पाइन्छ । आँप कार्बोहाइड्रेटका अतिरिक्त पोट्यासियम र म्याग्नेसियमको राम्रो स्रोत हो । आँप र केरालाई दूधमा पकाई बदाम वा ओखरको धुलो राखेर पोषिलो खिर बनाउन सकिन्छ ।

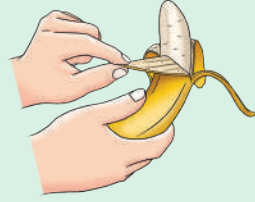


क. आँप र केरा मिश्रित खिर बनाउने रेसिपी  
(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	केरा	 १ कोसा
२	आँप	 १ सानो दाना वा आधा ठूलो टुक्रा
३	पाकेको भात	 १ चिया चम्चा
४	दूध	 १ चिया गिलास

## ख. पकाउने तरिका

१ कोसा केरा लिई  
बोक्रा हटाउने



१ दाना आँप लिई त्यसको  
गुदी निकालेर राम्ररी मिच्ने

आँप र केरालाई  
राम्ररी मिच्ने



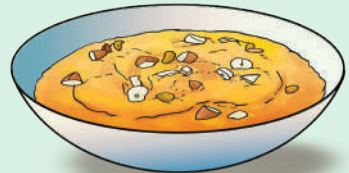
पाकेको चामलको भातलाई  
राखेर राम्ररी मिच्ने

उमालेको दूध मिसाउने  
र फिट्ने



थप पोषिलो तथा स्वादिलो  
बनाउन बदाम वा ओखरको  
धुलो मिसाई फिट्ने

खिर तयार भयो



## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	५ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	३८.४ ग्राम
३	शक्ति	१९० क्यालोरी







## ट. कोदोको गिलो रोटी (प्यान केक)

कोदो नेपालको पहाडी क्षेत्रमा पाइने एक मुख्य अन्नबाली हो । कोदोमा प्रशस्त मात्रामा आइरन तथा फाइबर पाइन्छ । कोदोको पिठोको पेष्ट बनाएर कोदोको पानी रोटी बनाइन्छ ।

कोदोको गिलो रोटी बनाउन कोदोको पिठो, पानी र घिउ चाहिन्छ । यसलाई अझै पोषिलो बनाउन अण्डा र ससाना टुक्रा पारेको थोरै हरियो सागपात र आयोडिनयुक्त नुन पनि राख्न सकिन्छ ।



क. कोदोको गिलो रोटी (प्यान केक) बनाउने रेसिपी  
(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	कोदोको पीठो	 ४ चिया चम्चा
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	अण्डा	 १ वटा
४	ससाना टुक्रा पारेको थोरै हरियो सागपात	 १ चिया चम्चा
५	पानी	 तीन चौथाई चिया गिलास (१०० मि.लि.)
६	नुन	 १ चिम्टी

## ख. पकाउने तरिका

कोदोको पीठोमा सफा पिउन योग्य पानी राखेर राम्ररी फिट्ने (१ भाग पीठो : १ भाग पानी)



फुलाउन र थप पोषिलो बनाउनका लागि एउटा अण्डा पनि राखेर राम्ररी फिट्ने

१ चिम्टी जति नुन र १ चिया चम्चा जति मसिनो गरि काटेको हरियो सागपात राख्ने



तावामा घिउ राखेर अन्य रोटी जस्तै पल्टाउदै पकाउने

गिलो रोटी तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा (माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)



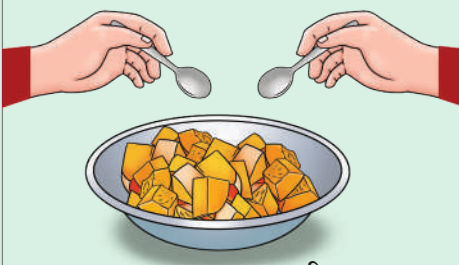
क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	८ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	१२ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	१४ ग्राम
४	शक्ति	१९५ क्यालोरी


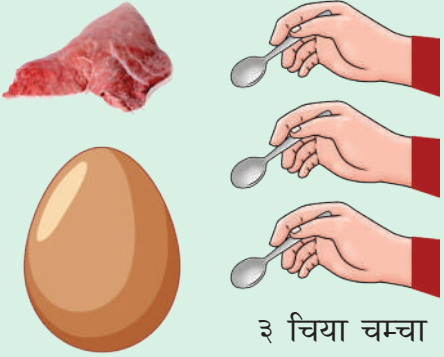
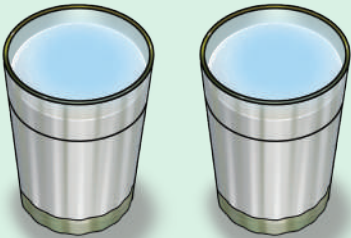
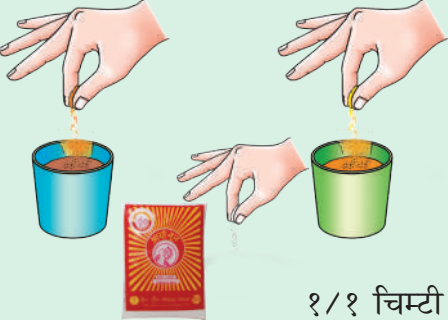
## ५. खिचडी

खिचडी चामल, कालो दाल, मसला आदि मिसाएर पकाएको परिकार हो । नरम हुने हुँदा बच्चाले सजिलै निल्न तथा पचाउन सक्दछन् । खिचडीलाई अभै पोषिलो बनाउन सागपात, तरकारी तथा मासु वा अण्डाको स-साना टुक्रा राखेर पकाउन सकिन्छ ।

### क. खिचडी बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	चामल	 २ चिया चम्चा
२	मासको कालो दाल वा मुङ्गको दाल	 १ चिया चम्चा
३	मसिनो टुक्रा पारिएको फर्सी (उपलब्ध भएमा)	 २ चिया चम्चा

४	घिउ	 <p>१ चिया चम्चा</p>
५	मसिनो टुक्रा पारेको मासु वा कलेजोको टुका वा अण्डा	 <p>३ चिया चम्चा</p>
६	पानी	 <p>२ चिया गिलास</p>
७	नुन/बेसार/मसलाको धुलो	 <p>१/१ चिम्टी</p>

## ख. पकाउने तरिका



चामल र दाललाई सफा पानीले पखाल्ने र भिजाएर राख्ने

कुकर वा डेक्चीलाई आगोमा ताल्न दिने



(१ चिया चम्चा ५ मि.लि घिउ राख्ने)



भिजाएर राखेको चामल र दाललाई कुकर वा डेक्चीमा हालेर चलाउने

मसिनो टुक्रा पारिएको फर्सी मिसाई चलाउने



बेसार, मसला र नून राखेर सफा पिउनयोग्य पानी राखी पकाउने

कुकर प्रयोग गरिएको अवस्थामा २-३ सिटी वा डेक्चीमा पकाउँदा २०-३० मिनेट सम्म पकाउने



खिचडी तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको मात्राका आधारमा)






क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	७ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	५ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	२२ ग्राम
४	शक्ति	१६० क्यालोरी

## १०. मकैको गिलो भात

मकै नेपालको एक प्रमुख अन्नबाली हो । मकैमा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थका साथै भिटाभिन 'बी' कम्प्लेक्स, बिटा-क्यारोटीन र विभिन्न खनिजहरू, जस्तै: म्याग्नेसियम, जिंक, फस्फोरस, तामा पनि पाइन्छन् । मकैका विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ । मकैको च्याँखलालाई प्रयोग गरेर बच्चाका लागि पोषिलो गिलो भात बनाउन सकिन्छ ।

### क. मकैको गिलो भात बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	मकैको च्याँखला	 ५ चिया चम्चा
२	मुसुरोको दाल	 ३ चिया चम्चा
३	पालुङ्गो (मसिनो गरी काटेको)	 ४ चिया चम्चा
४	सख्खर वा चिनी र नुन	 २ टेबल चम्चा १ चिम्टी
५	घिउ	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

मकैको च्याँखलालाई केहि घण्टा सफा पानीमा राखेर भिजाउने



सफा भाँडोमा घिउ हाल्ने र घिउ पग्लन दिने

भिजाएर राखेको मकैको च्याखलाको पानी तर्काएर ५ मिनेट जति भुट्ने



भुटिरहेको मकैको च्याखलामा सफा पानीले पखालेर मुसुरोको दाल पनि राख्ने र पानी राखेर पाक्न दिने

पालुङ्को सागलाई सफा पानीले पखालेर काट्ने अनि अलग भाँडामा एकछिन पकाई त्यसको लेदो बनाउने



अब पालुङ्को पेष्टलाई पाकिरहेको मकैको च्याखला र मुसुरोको दालमा मिसाउने

सख्खर वा चीनी र नुन मिसाई राम्रोसँग चलाई एकछिन पाक्न दिने



मकैको गिलो भात तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)




क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	५३ ग्राम
२	आइरन	२.६ मि. ग्राम
३	शक्ति	३०० क्यालोरी








## ११. दलिया खिचडी

दलिया भन्नाले टुक्राएको गहुँको दाना भन्ने बुझिन्छ । दलिया, मुसुरोको दाल वा मुङ्गको दालबाट दलिया खिचडी बनाउन सकिन्छ । यसमा तरकारी तथा सागपात राखेर यसलाई अझै स्वादिलो र पोषिलो बनाउन सकिन्छ ।

### १. क. दलिया खिचडी बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	दलिया (गहुँको च्याखला)	 २ टेबल चम्चा ३० ग्राम
२	मुसुरोको दाल	 २ चिया चम्चा
३	मुङ्ग दाल	 २ चिया चम्चा

४	आलु		५० ग्राम
५	पाकेको फर्सी		५० ग्राम
६	लड्डेको साग		५० ग्राम
७	प्याज		१० ग्राम
८	घिउ		१ चिया चम्चा
९	नुन		१ चिम्टी
१०	बेसार		१ चिम्टी
११	पानी		१ चिया गिलास

## ख. पकाउने तरिका

आलु, फर्सी र प्याजलाई सफा पानीले राम्ररी धोएर बोक्रा ताछ्ने, मसिनो पारेर काट्ने



लट्टेको सागलाई पनि सफा पानीले राम्ररी धोएर काट्ने

त्यसैगरी दलिया र दाललाई पनि सफा पानीले पखाल्ने

सफा भाडोमा घिउ हाल्ने र घिउ पग्लिएपछि काटेको प्याज, आलु, फर्सी लट्टेको साग राखेर एकछिन भुट्ने

अब त्यसमा दलिया र दाल पनि मिसाई चलाउने, नुन, बेसार र तातो पानी पनि राखेर नरम नभए सम्म पकाउने



दलियाको खिचडी तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)



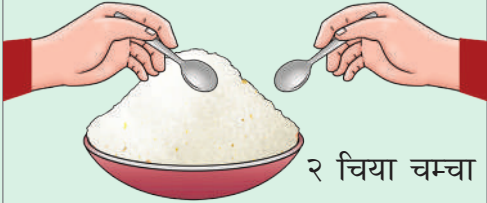

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१२ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	६ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	४७ ग्राम
४	आइरन	३.१९ मि.ग्रा.
५	शक्ति	२९० क्यालोरी

## १२. केराको गिलो रोटी (प्यान केक)

केरामा धेरै किसिमका खनिज र पोषक तत्वहरू हुन्छ । साना बालबालिकाहरूलाई आवश्यक कार्बोहाइड्रेटको परिपूर्तिको लागि सहयोग गर्दछ । केरामा भिटामिन 'बी' ६, फोलेट, पोट्यासियम र भिटामिन पाइन्छ ।

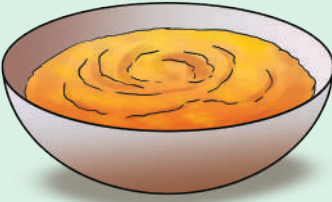
केराको गिलो रोटी (प्यान केक) बनाएर बालबालिकालाई खाजाको रूपमा दिन सकिन्छ ।

### क. केराको गिलो रोटी (प्यान केक) बनाउने रेसिपी (एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	केरा	 १ कोसा
२	अण्डा	 १ वटा
३	गहुँको पिठो	 २ चिया चम्चा
४	घिउ	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

केरा, गहुँको पिठो र अण्डा लिने



सबैलाई एकैठाउँमा राखेर मिच्ने

सफा तावामा १ चिया चम्चा घिउ राखेर रोटी जसरी छोप्टै पल्टाउदै पकाउने



केराको गिलो रोटी तयार भयो



## ग. पोषक तत्वको मात्रा



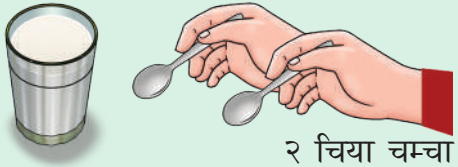

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	७ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१८ ग्राम
३	चिल्लो	११ ग्राम
४	शक्ति	२१० क्यालोरी

## १३. गहुँको गिलो रोटी (प्यान केक)

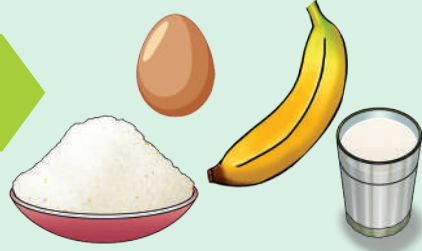
गिलो रोटी (प्यान केक) बच्चाले एकदमै मन पराउने परिकार हो । गहुँको पिठो बाट बनाइएको प्यान केक भिटामिन र खनिजहरूको राम्रो स्रोत हो । गहुँको गिलो रोटी (प्यान केक) अण्डा, दूध र केरा राखेर बनाउँदा थप स्वादिलो तथा पौष्टिक हुन्छ ।

### क. गहुँको गिलो रोटी (प्यान केक) बनाउने रेसिपी (एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

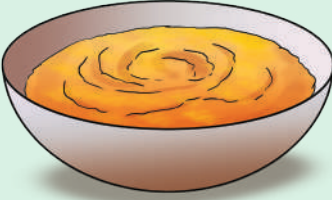
क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	गहुँको पिठो	 २ चिया चम्चा
२	अण्डा	 १ वटा
३	दूध	 २ चिया चम्चा
४	केरा	 २० ग्राम/आधा
५	तेल	 १ चिया चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

गहुँको पिठो, आधा केरा र १ सानो साइजको अण्डा र दूध लिने



सबैलाई एकै ठाउँमा राखेर मिच्ने



सफा तावामा १ चिया चम्चा तेल राखेर रोटी जसरी छोप्टै पल्टाउदै पकाउने



गहुँको गिलो रोटी तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	७ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१२ ग्राम
३	चिल्लो	१० ग्राम
४	शक्ति	२८० क्यालोरी





## १४. केरा र गाजर मिश्रित हलुवा

गाजरमा क्यारोटीनोइड्स, फ्लेभोनोइड्स, पोलीएसिटिलीन, भिटाभिन र खनिजहरू पाइन्छन् । गाजरमा प्रशस्त मात्रामा भिटाभिन ए तथा क्यारोटीन पनि पाइन्छन् । साथै केरामा पनि कार्बोहाईड्रेटका साथै भिटाभिन बी ६, फोलेट, पोटसियम र भिटाभिन सी पाइन्छन् ।

बालबालिकालाई केरा र गाजर मिश्रित हलुवा बनाई खुवाउन सकिन्छ ।

### क. केरा र गाजर मिश्रित हलुवा बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	पाकेको केरा	 १ कोसा
२	गाजर	 ३ टेबल चम्चा
३	घिउ	 १ चिया चम्चा
४	पानी	 १ चिया गिलास

## ख. पकाउने तरिका

केरालाई बोक्रा सहित सफा पानीमा उमाल्ने र अलि चिसो भइसकेपछि बोक्रा ताछेर मिच्ने ।



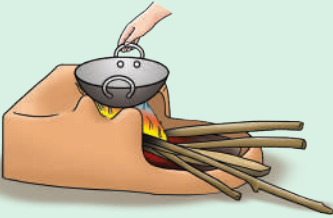
गाजरलाई सफा गरेर ताछ्ने, ताछ्नेको गाजरलाई सानो सानो टुक्रा पारेर पकाउने

अब पाकेको गाजरलाई पनि निकालेर केराको लेदोमै राखी राम्ररी मिच्ने



सफा पिउन योग्य पानी राखी लेदो बनाउने

तयार भएको लेदोमा घिउ मिसाउने



सफा तावा/भाडोमा राखी भाँडोमा नटासिने हुन्जेल सम्म हलुवा पकाएको जस्तै गरी पकाउने

केरा र गाजर मिश्रित हलुवा तयार भयो ।



## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

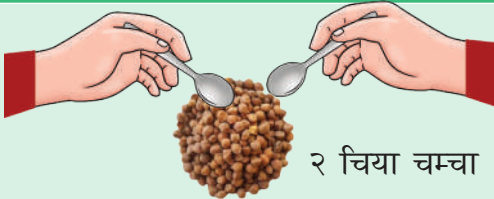
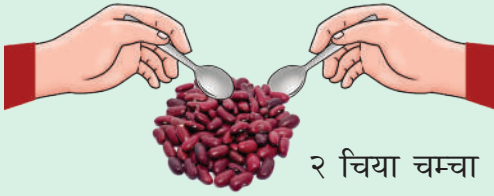
क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	५ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	२१ ग्राम
४	आइरन	३.५ मि.ग्रा.
५	शक्ति	१३१ क्यालोरी

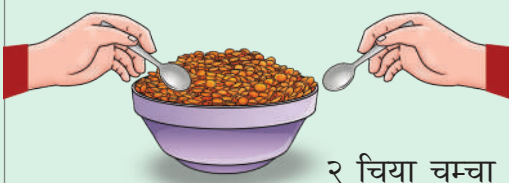



## १५. मिश्रित गेडागुडीको दाल

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थको साथसाथै, गेडागुडीमा केही भिटामिन र खनिजहरू तथा फाइबर पनि पाइन्छ । गेडागुडी तथा दाल प्रोटीनको राम्रो स्रोत मानिन्छ र बालबालिकाको वृद्धि र विकासका लागि प्रोटीन एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । मिश्रित गेडागुडीको दालमा सागपात तथा घिउ मिसाएर बनाउँदा पोषिलो हुन्छ ।

## क. मिश्रित गेडागुडीको दाल बनाउने रेसिपी

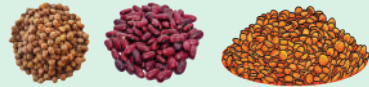
(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	चना	 २ चिया चम्चा
२	राजमा	 २ चिया चम्चा

३	मुसुरो दाल	 २ चिया चम्चा
४	पालुङ्गो	 ३ टेबल चम्चा
५	घिउ	 १ चिया चम्चा
६	पानी	 १ चिया गिलास

### ख. पकाउने तरिका

चना, राजमा, मुसुरोको दाललाई सफा पानीले पखाल्ने



पखालेको चना, राजमा, मुसुरोको दाललाई अघिल्लो रात नै सफा पानीमा भिजाएर राख्ने

राम्ररी भिजेको मिश्रित दालहरूलाई सफा पानीले धुने र बोक्रा फाल्ने



बोक्रा फ्यालेको गेडागुडीलाई आवश्यक मात्रामा सफा पिउन योग्य पानी र पालुङ्गोको साग राखेर सफा कुकर/भाँडोमा दाल गल्ने गरी पकाउने

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)



क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	७ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	१८ ग्राम
३	चिल्लो	५ ग्राम
४	शक्ति	१६५ क्यालोरी

## १६. दूध रोटी

समयको अभावमा मानिसले बालबालिकाको स्वास्थ्यको राम्रोसँग ख्याल गर्दैनन् । त्यसैले कम समय भएको अवस्थामा बालबालिकालाई उमालेर मनतातो बनाईएको दूधमा भिजाएर रोटी खुवाउनु पनि निकै स्वस्थकर हुन्छ ।

## क. दूध रोटी बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	दूध	 तीन चौथाई चिया गिलास (१०० मि.लि.)
२	गँहुको पिठो	 २ टेवल चम्चा

३	हरियो सागपात		३ टेवल चम्चा
४	घिउ		१ चिया चम्चा

### ख. पकाउने तरिका

गँहुको रोटी पकाउने



दूधमा रोटी सानो सानो टुक्रा चोप्टै खुवाउने वा एकछिन दूधमा भिजाएर नरम भएपछि बच्चाले आफै खाना सक्छ

यो संग हरियो सागपात पनि पकाएर दिने



### ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	७ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	२७ ग्राम
३	चिल्लो	५ ग्राम
४	शक्ति	२३७ क्यालोरी


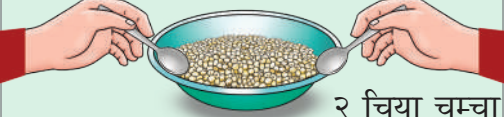



## १७. जुनेलोको खिर

नेपालमा जुनेलोको उत्पादन सम्बन्धमा खास कुनै ठोस आँकडा पाउन नसकिएता पनि नेपालका विभिन्न भू-भागमा यसको खेती एवं उपभोग गर्दै आएको पाइन्छ। यसमा भिटामिनहरू (नियासिन, बी-कम्प्लेक्स भिटामिन, फोलिक एसिड), क्याल्सियम, आइरन, फस्फोरस जस्ता खनिजहरू र मिथियोनिन र सिस्टिन जस्ता आवश्यक एमिनो एसिडहरू पाइन्छन्।

खिर बनाउँदा चामलको सट्टामा भुटेको जुनेलो राखेर जुनेलो खिर बनाउन सकिन्छ। जुनेलोको खिर बनाउँदा दूध र चिनी चाहिनुका साथै कोरेसोमा कोरेको नरिवल पनि राख्न सकिन्छ जसले गर्दा यो थप पोषिलो तथा स्वादिष्ट हुन्छ।

### क. जुनेलोको खिर बनाउने तरिका

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	दूध	 १ चिया गिलास
२	जुनेलो	 २ चिया चम्चा
३	घिउ	 आधा चिया चम्चा
४	कोरेसोमा कोरेको नरिवल	 १ चिया चम्चा
५	चिनी	 आधा चिया चम्चा

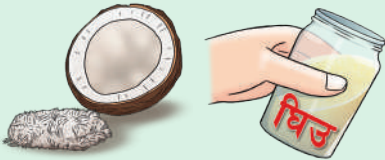
## ख. पकाउने तरिका

जुनेलोलाई सफा, सुख्खा  
भाँडोमा भुट्ट्ने



छुट्टै सफा भाडोमा दूध उमाल्ने

उम्लिरहेको दूधमा भुटेको जुनेलो  
राखेर दूध नउम्लिन्जेल चलाउने



पाकिरहेको खिरमा कोरेसोमा  
कोरेको नरिवल र थोरै घिउ पनि  
राखेर चलाउने

खिर तयार भयो



## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	४ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	१४ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेड	२२ ग्राम
४	शक्ति	२४० क्यालोरी

**नोट:** नरिवलको सट्टामा ओखर वा काजु वा बदाम पनि राख्न सकिन्छ ।

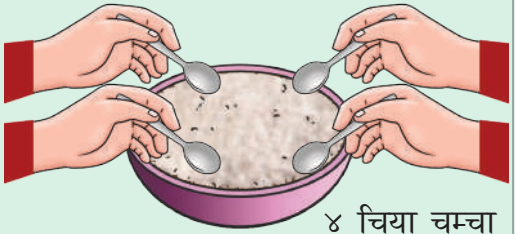


## १८. फापरको गिलो रोटी (प्यान केक)

फापर नेपालको पहाडी क्षेत्रमा पाइने एक मुख्य अन्नबाली हो । फापरमा प्रशस्त मात्रामा आइरन तथा फाइबर पाइन्छ । फापरको पिठोको लेदो बनाएर फापरको गिलो रोटी बनाइन्छ ।

फापरको गिलो रोटी बनाउन फापरको पिठो, पानी र घिउ चाहिन्छ । यसलाई अभै पोषिलो बनाउन अण्डा र ससाना टुक्रा पारेको थोरै हरियो सागपात र आयोडिन युक्त नुन पनि राख्न सकिन्छ ।

### क. फापरको गिलो रोटी(प्यान केक) बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	फापरको पीठो	 ४ चिया चम्चा
२	घिउ	 १ चिया चम्चा
३	अण्डा	 १ वटा

४	ससाना टुक्रा पारेको थोरै हरियो सागपात	 <p>१ चिया चम्चा</p>
५	पानी	 <p>तीन चौथाई चिया गिलास (१०० मि.लि.)</p>
६	नुन	 <p>१ चिम्टी</p>

## ख. पकाउने तरिका

फापरको पिठोमा सफा पिउन योग्य पानी राखेर राम्ररी फिट्ने



फुलाउन र थप पोषिलो बनाउनका लागि एउटा अण्डा पनि राखेर राम्ररी फिट्ने

१ चिम्टी जति नुन र १ चिया चम्चा जति मसिनो गरि काटेको हरियो सागपात राख्ने



अनि रोटी जस्तै तावामा तेल वा घिउ राखेर पल्टाउदै पकाउने



फापरको गिलो रोटी तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

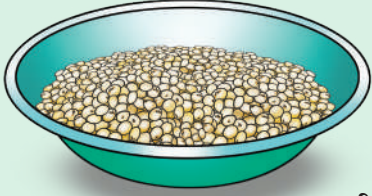
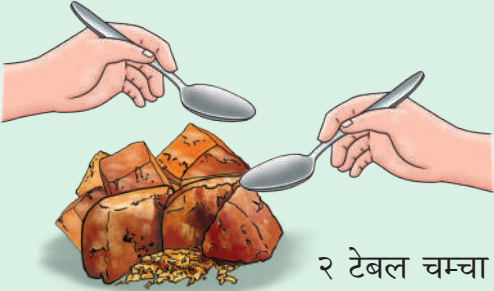
क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	८ ग्राम
२	चिल्लो पदार्थ	१२ ग्राम
३	कार्बोहाइड्रेट	१४ ग्राम
४	शक्ति	२९५ क्यालोरी

## १५. लट्टेको लड्डु

लट्टेको फल अन्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ भने यसको मुन्टा र पात तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । लट्टेको फलको रंग फिक्का खैरो देखि कालो सम्म हुने गर्दछ । लट्टेको फलमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन हुनुका साथै यसको प्रोटीनमा लाइसिन र मिथायोनिन जस्ता अति आवश्यक एमाईनो एसिडको मात्रा बढी हुन्छ । लट्टेको फललाई भुटेर पिसी सातुको रूपमा खान सकिन्छ भने बालबालिकालाई खुवाउन लट्टेको फूलको लड्डु पनि बनाउन सकिन्छ ।

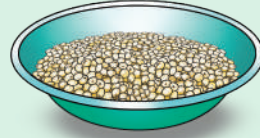
### क. लट्टेको लड्डु बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	लट्टेको फल	 १०० ग्राम
२	सख्खर	 २ टेबल चम्चा

## ख. पकाउने तरिका

लट्टेलाई सफा गर्ने

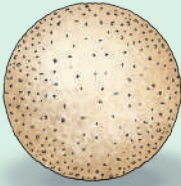


सफा, सुख्खा भाडोमा लट्टेको फूला उद्ने गरी भुट्ने

छुट्टै सफा भाँडोमा सख्खर पगाल्ने

पलेको सख्खरमा लट्टेको फूल राखि राम्रोसँग मिसाउने

मिश्रणलाई तातोमै डल्ला पार्ने



यसरी लट्टेको लड्डु तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१०.५ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	९३.५ ग्राम
३	चिल्लो	७ ग्राम
४	शक्ति	४८० क्यालोरी

## खण्ड-३




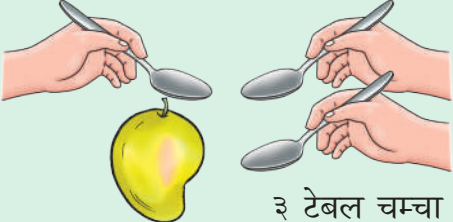
शीघ्र कुपोषित (ख्याउटे)  
बालबालिकाको लागि पूरक  
खानाको रेसिपीहरू

## १. प्रोटीनयुक्त रोटी

प्रोटीनयुक्त रोटी नरम तथा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन भएको खानेकुरा हो । प्रोटीनयुक्त रोटी सबै बच्चाहरूको लागि उपयुक्त भएपनि शीघ्र कुपोषित बालबालिकाहरूको तौल बढाउनको लागि एकदमै उपयुक्त रेसिपी हो । प्रोटीनयुक्त रोटी अण्डा, दूध, चिउरा, फलफूलको गुदीको मिश्रणबाट बनाउन सकिन्छ ।

### क. प्रोटीनयुक्त रोटी बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

सि. नं.	सामग्री	मात्रा
१	कुखुराको अण्डा	 १ वटा
२	गाईको दूध	 तीन चौथाई चिया गिलास (१०० मि.लि.)
३	चिउरा	 २ टेबल चम्चा
४	गुलिया फलफूल (स्याउ/आँप/ अनार/मेवा पाकेको)	 ३ टेबल चम्चा

## ख. पकाउने तरिका



दूध र अण्डा मिसाएर फिट्ने



३० ग्राम भूजा/मुँरै चिउराको पाउडर मिसाइ फिटेर लेदो बनाउने

यसमा स्वादको लागि ५० ग्राम गुलिया फलफूलहरुको लेदो मिसाउने



उक्त लेदोलाई केहीबेर पकाउने

प्रोटीनयुक्त रोटी तयार भयो

## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)


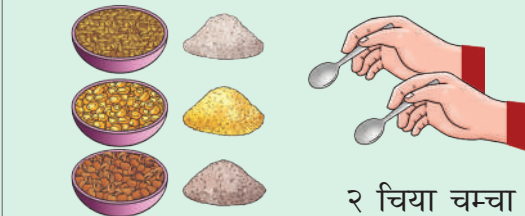


क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१२.५ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	३५ ग्राम
४	शक्ति	३३७ क्यालोरी

## २. उच्च प्रोटीनयुक्त सातु

सातु एक प्रकारको पिठो हो, त्यसमा भुटेको दाल र अनाजको मिश्रण गरिएको हुन्छ । सातुको पिठोलाई नपकाइ पानी वा दूधमा मिसाएर खान पनि सकिन्छ । सातुमा दूध पाउडर राखेर यसलाई उच्च प्रोटीनयुक्त खानेकुराको रूपमा तयार पार्न सकिन्छ । उच्च प्रोटीनयुक्त सातु शीघ्र कुपोषित बालबालिकाहरूको लागि एकदमै उपयुक्त रेसिपी हो ।

### क. उच्च प्रोटीनयुक्त सातु बनाउने रेसिपी

(एक जना बालबालिकालाई एक पटकको लागि)

क्र.स.	आवश्यक सामग्री	मात्रा
१	पाउडर दूध	 <p>५ चिया चम्चा</p>
२	जौ:मकै:भटमास (१:१:१) (लिटोको पिठो)	 <p>२ चिया चम्चा</p>
३	घिउ	 <p>४ चिया चम्चा</p>
४	पानी	 <p>१ चिया गिलास</p>

## ख. पकाउने तरिका

२ टेबल चम्चा लिटोको पिठो र  
५ चिया चम्चा दूध पाउडर लिइ  
उम्लिरहेको पानीमा पकाउने



४ चिया चम्चा घिउ मिसाई  
फिट्ने

उच्च प्रोटीनयुक्त सातु तयार भयो



## ग. पोषक तत्वको मात्रा

(माथिको रेसिपीको मात्राका आधारमा)

क्र.स.	पोषक तत्व	मात्रा
१	प्रोटीन	१६ ग्राम
२	कार्बोहाइड्रेट	३० ग्राम
३	चिल्लो	२० ग्राम
४	शक्ति	३९६ क्यालोरी

# अनुसूची १

## खाद्य विनिमय

खाद्य समूह	काँचो मात्रा (ग्राम)	पाकेको मात्रा (ग्राम)	क्यालोरी	प्रोटीन (ग्राम)	कार्बोहाइड्रेट (ग्राम)	चिल्लो पदार्थ (ग्राम)
अन्न	३०	१/२ कचौरा	१००	३	२०	०.८
गेडागुडी	३०	१/२ कचौरा	१००	६	१५	०.७
अण्डा	६०	१ वटा	१००	८.४	-	८.४
माछा मासु तथा मासुजन्य पदार्थ	५०	३-४ टुक्रा	१००	९	-	७
दूध तथा दूधजन्य पदार्थ	१४०	३/४ कचौरा	१००	४.२	७	४.२
कन्दमुल तथा तरुलजन्य पदार्थ	१२५	२/३ कचौरा	१००	१.६	२२.५	-
हरियो सागपात	२००	१ कचौरा	१००	७.२	-	०.८
अन्य सागसब्जी	३५०	१ (३/४) कचौरा	१००	५.९	-	०.७
फलफूल	२५०	१ (१/४) कचौरा	१००	-	२५	-
चिनी	५		२०		५.०	-
ध्यू/तेल	५		४५		-	५.०

स्रोत : Indian Council of Medical Research (ICMR), 2011



# अनुसूची २

## बालबालिकाहरुको लागि पोषक तत्वहरुको आवश्यकता

पोषक तत्व	इकाई	६-१२ महिना	१-३ वर्ष
		उपयुक्त तौल: ८.५ के.जी.	उपयुक्त तौल: १२.९ के.जी.
किलो क्यालोरी (कि.क्या.)	कि.क्या./के.जी. तौल/दिन (अनुमानित औसत आवश्यकता+२५ कि.क्या.)	१७८.८२+२५  १०३.८२	८६.३२+२५
सरदर कि.क्या.	कि.क्या/दिन	९००	१४५०
कार्बोहाइड्रेट	ग्राम/दिन	९०-१२३	१३०-१७८
प्रोटीन	ग्राम/दिन	२२-३३	३२-४८
चिल्लो पदार्थ	ग्राम/दिन	३५-४५	५०-६५
ओमेगा (ω)-६ फ्याट्री एसिड	ग्राम/दिन	४-१०	६-१४
ओमेगा (ω)-३ फ्याट्री एसिड	ग्राम/दिन	०.५-३०	०.७२-४३

*Table adapted from Golden, 2009; National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Department of Health Research Ministry of Health and Family Welfare Government of India, 2020; World Health Organization, 2012.*

पोषक तत्व	इकाइ	FAO/WHO RNIs* and AI *	
		(सामान्य स्वस्थ बालबालिकाको लागि)	
		६-१२ महिना	१-२ वर्ष
<b>खनिज पदार्थ</b>			
क्याल्सियम (Ca)	मि.ग्रा./दिन	४००	५००
म्याग्नेसियम (Mg)	मि.ग्रा./दिन	५३	६०
आइरन (Fe) ५५	मि.ग्रा./दिन	१९	१२
जिङ्क (Zn)	मि.ग्रा./दिन	८.३	८.४
आयोडिन (I)	मा.ग्रा./दिन	१३५	७५
फस्फोरस (P)	मि.ग्रा./दिन	३००	४३०
सेलेनियम (Se)	मा.ग्रा./दिन	१०	१७
<b>पानीमा घुलनशील भिटामिन</b>			
थायामिन (B1)	मा.ग्रा./दिन	३००	५००
राइबोफ्लाबिन (B2)	मा.ग्रा./दिन	४००	५००
नियासिन (B3)	मि.ग्रा./दिन	४	६
प्यान्टोथेनिक एसिड (B5)	मि.ग्रा./दिन	१.८	२
पाइरिडोक्सिन (B6)	मा.ग्रा./दिन	३००	५००
बायोटिन (B7)	मा.ग्रा./दिन	६	८
फोलेट (B9)	मा.ग्रा./दिन	८०	१६०
कोबालामाइन (B12)	मि.ग्रा./दिन	५००	९००
एसकर्बिक एसिड (Vitamin C)	मि.ग्रा./दिन	३०	३०

\* RNIs – Recommended Nutrient Intake

\* AI – Adequate Intake

मि.ग्रा. - मिलिग्राम

मा.ग्रा. - माईक्रोग्राम

चिल्लोमा घुलनशील भिटामिन			
भिटामिन 'ए'	मा.ग्रा./दिन	४००	४००
भिटामिन 'डी'	मा.ग्रा./दिन	५	५
भिटामिन 'ई'	मि.ग्रा./दिन	२.७	५
भिटामिन 'के'	मा.ग्रा./दिन	१०	१५
<i>Source : ICMR*</i>			

*\*ICMR – Indian Council of Medical Research*

# अनुसूची ३

## दिनभरीको नमुना मेनु योजना

### ६-८ महिनाको लागि

सि.नं.	समय	खानाको परिकार	मात्रा
१	बिहानको खाना	पोषिलो लिटो (पाकेको)	२ टेवल चम्चा
२	दिउँसोको खाजा	उसिनेको स्याउको वा नास्पातीको लेदो	१ मध्यम दाना
३	बेलुकाको खाना	पोषिलो जाउलो र आधा अण्डा	१२५ मि.लि.(१ चिया गिलास)

यो दिनभरको मेनुले लगभग ९२५ किलो क्यालोरी, ७३.८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, २६.८ ग्राम प्रोटीन, ३५ ग्राम चिल्लो पदार्थ (९.७%  $\omega$ -६ र  $\geq$ ४.८%  $\omega$ -३ चिल्लोको स्रोतहरु) प्रदान गर्दछ ।

### ९-१२ महिनाको लागि

सि.नं.	समय	खानाको परिकार	मात्रा
१	बिहानको खाजा	पोषिलो लिटो	१२५ मि.लि. (१ चिया गिलास)
२	बिहानको खाना	पोषिलो जाउलो	१२५ मि.लि. (१ चिया गिलास)
३	दिउँसोको खाजा	उसिनेको अण्डा वा दहि	आधा अण्डा वा आधा चिया गिलास दहि
४	बेलुकाको खाना	केरा र गहुँको पिठोको नरम रोटी	१ वटा

यो दिनभरको मेनुले लगभग ९२५ किलो क्यालोरी, ७३.८ ग्राम कार्वोहाइड्रेट, २६.८ ग्राम प्रोटीन, ३५ ग्राम चिल्लो पदार्थ (९.७५  $\omega$ -६ र  $\geq$ ४.८%  $\omega$ -३ चिल्लोको स्रोतहरु) प्रदान गर्दछ ।

### १२-२४ महिनाको (१-२ वर्ष) लागि

सि.नं.	समय	खानाको परिकार	मात्रा
१	बिहानको खाजा	कोदोको प्यान केक	१ वटा
२	बिहानका खाना	पोषिलो जाउलो वा खाना	२५० मि.लि. (२ चिया गिलास)
३	खाजा	फलफूल	५० ग्राम
४	दिउँसोको खाजा	उसिनेको अण्डा वा दही	१ वटा अण्डा वा १ चिया गिलास
५	बेलुकाको खाना	पोषिलो लिटो	१२५ मि.लि. (१ चिया गिलास)

यो दिनभरको मेनुले लगभग १४५३ किलो क्यालोरी, ११४ ग्राम कार्वोहाइड्रेट, ४३ ग्राम प्रोटीन, ५५ ग्राम चिल्लो पदार्थ (१५%  $\omega$ -६ र  $\geq$ ६.१%  $\omega$ -३ चिल्लोको स्रोतहरु) प्रदान गर्दछ ।





# खाद्य स्वच्छता सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू



## १. सरसफाई राख्ने

- खाना छुँदा र खाना बनाउँदा सफा हुने गरी हात धुने ।
- चर्पी गइसकेपछि साबुन पानीले हात धुने ।
- खाना बनाउँदा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू सफा हुने गरी धुने ।
- भान्सा र खानेकुरामा किरा, मुसा तथा अन्य जीव छिर्न नदिने ।



## २. स्वच्छ पानी र खाद्यवस्तु मात्र प्रयोग गर्ने

- स्वच्छ पानी प्रयोग गर्ने तथा प्रशोधन गरी सुरक्षित बनाउने ।
- ताजा र पौष्टिक खाद्यवस्तुहरू प्रयोग र खाने वानी बसाल्ने ।
- प्रसोधन गरी सुरक्षित गरिएका पाश्चराइज्ड दूध जस्ता खाद्यवस्तु सेवन गर्ने ।
- फलफूल तथा तरकारी जस्ता नपकाई खाने खानालाई सफा स्वच्छ पानीले धुने ।
- उपभोग्य मिति नाघिसकेको खानेकुराहरू नखाने ।



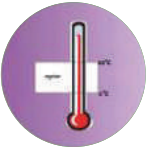
## ३. राम्ररी पकाउने

- माछा, मासु तथा अण्डा जस्ता खानेकुरालाई राम्ररी पकाउने ।
- तरकारी सुप तथा अन्य पेय खाद्यवस्तुलाई ७०°C तापक्रम भन्दा बढी तताउने ।
- माछा, मासुलाई राम्ररी पार्ने गरी पकाउने ।
- खानालाई राम्ररी तताएर मात्र खाने ।



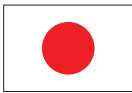
## ४. पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई छुट्टाछुट्टै राख्ने

- नपकाएको माछा तथा मासु जस्ता खाद्यवस्तुहरूलाई छुट्टाछुट्टै राख्ने ।
- नपकाएका खानेकुराका निम्ती प्रयोग गरिने चक्कू, चपिडबोर्ड जस्ता सामग्रीहरू छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्ने ।
- पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरूलाई नमिसिने गरी छुट्टाछुट्टै भाँडामा राख्ने ।



## ५. खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राखी संरक्षण गर्ने

- सामान्य तापक्रममा खानालाई दुई घण्टा भन्दा बढी नराख्ने ।
- पकाएको तथा चाँडै बिग्रने खानालाई ५°C भन्दा कम तापक्रममा रेफ्रिजेरेटरमा राख्ने ।
- ६०°C भन्दा तातोखाना खाने वा अरुलाई दिने ।
- रेफ्रिजेरेटरमा समेत खानालाई लामो समयसम्म नराख्ने ।
- चिसोमा राखेको खानालाई तत्काल नै तताउने र सामान्य तापक्रममा नराख्ने ।



From  
the People of Japan



E-HEALTH NETWORK



World Food  
Programme