

पौष्टिक व्यंजनों की पुस्तिका



यह व्यंजन पुस्तिका ICDS कार्यकर्ताओं के लिए “पोषण पखवाड़े” में व्यंजन प्रदर्शन के लिए बनाई गई है

पोषण पखवाड़ा के लिए व्यंजन प्रदर्शन

पृष्ठभूमि

एनीमिया, कुपोषण की एक अभिव्यक्ति है, जो खराब आहार का सेवन से होता है। यह एक गंभीर सार्वजनिक स्वस्थ समस्या है। एन.एफ.एच.एस. 4 दर्शाता है की सभी आयु समूहों में एनीमिया के उच्च प्रसार का सुझाव है यानी 6-59 महीने के बच्चों में 58%, किशोर लड़कियों (15-19 वर्ष) के बीच 54%; प्रजनन आयु की महिलाओं में 53% (15-19 वर्ष) और स्तनपान कराने वाली माताओं में 58%। लोहे (आयरन) के लिए अनुशंसित आहार भत्ता एक वयस्क पुरुष के लिए 17 मिलीग्राम, एक वयस्क महिला के लिए 21 मिलीग्राम, धात्री महिलाओं में 25 मिलीग्राम और प्रति दिन किशोर समूहों के लिए 21-32 मिलीग्राम के बीच है।

प्रस्तुत व्यंजन पुस्तिका लौह (आयरन) से सम्पन्न है। निम्नलिखित व्यंजन से लगभग 300 कैलोरीज़, 13 ग्राम प्रोटीन और 7 -9 ग्राम आयरन अतिरिक्त प्रदान होगा।

टेक होम राशन का उपयोग:

टेक होम राशन (पंजीरी) गर्भवती और धात्री महिलाओं और 6 - 24 माह के बच्चों को प्रदान किया जाता है। यह पंजीरी समिकत बाल विकास योजना (ICDS) राजस्थान, के अनुपूरक पोषाहार सेवा के अंतर्गत में प्रदान किया जाता है। सामान्य रूप में यह पंजीरी स्थानीय स्वयं सहायता समूह द्वारा लभरतियों को साप्ताहिक आधार पर प्रदान किया जाता है।

निम्नलिखित सूची टेक होम राशन (पंजीरी) को विकसित करने में उपयोग की जाने वाले सामग्रियों और उनके पोषण सम्बन्धी जानकारी की रूपरेखा देती है।

ICDS दरों का विवरण निम्नाशनुसार है

लाभारती	कैलोरी	प्रोटीन	सूक्ष्म पोषक	दर रू. में
बच्चे (6-72 माह)	500	12-15	आयरन, कैल्शियम, फोलिक एसिड, जिंक, विटामिन ए, बी 1, बी 2, बी 3, और सी के आरडीए का 50%	8.00 रु
गंभीर रूप से कम वजन वाले बच्चे (6-72 माह)	800	20-25		12.50 रु
गर्भवती और धात्री महिलाएं	600	18-20		9.50 रु

लाभान्वितों को उपलब्ध कराये जा रहे पूरक पोषाहार की रेसीपी का विवरण निम्नाहनुसार है

घटक	मात्रा (प्रति 162 ग्राम)
गेहूं का आटा	62 ग्राम
सोया आटा	14 ग्राम
चने की दाल	6 ग्राम
चीनी	28.8 ग्राम
तेल	7 ग्राम

पुस्तक उपयोगकर्ता के लिए निर्देश:

- 1) व्यंजन पुस्तिका स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य उत्पाद के उपयोग से बनाई गई है।
- 2) आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका इस पुस्तिका के व्यंजनों का प्रदर्शन विभिन्न विशेष दिन जैसे अन्नप्राशन और गोद भराई दिवस पर उपयोग कर सकती है।
- 3) प्रशिक्षक व्यंजन विधि के प्रदर्शन के लिए ताज़ा सामग्री का प्रयोग करे।
- 4) खाना बनाने की विधि का प्रदर्शन एक ऊंची सतह और स्वच्छ वातावरण में होना चाहिए।
- 5) खाना पकाने के ईंधन को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए।
- 6) खाना पकाने के बर्तनों को उपयोग करने से पहले अच्छी तरह से धोया और सुखाया जाना चाहिए।
- 7) प्रशिक्षक को व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना चाहिए। उसे एक एप्रन पहनना चाहिए, बालों को बांध कर और ढक कर रखे, हाथों के नाखून साफ, छोटे और हाथ साबुन से धुले होने चाहिए।
- 8) प्रशिक्षक को खाना बनाने की विधि का प्रत्येक चरण विस्तार पूर्वक लाभार्थियों को बातचीत कर के सोचित करना होगा।
- 9) खाना पकाने की प्रक्रिया में भाग लेने के लिए लाभार्थियों को शामिल करें।
- 10) लाभार्थियों के बीच पका पकवान साझा करें। उनसे मौजूदा व्यंजनों को और स्वादिष्ट बनाने के लिए विचार पूछें।



खाना पकाने के लिए महत्वपूर्ण निर्देश:

- 1) खाना पकाने से पहले अपने हाथों को साबुन से धोएं
- 2) मध्यम आंच पर अपना खाना पकाएं
- 3) खाने को ढक कर पकाये।
- 4) सब्जियों को काटने से पहले अच्छी तरह साफ पानी से धोये।
सब्जियों को काटने के बाद कभी न धोये।
- 5) दाल, चावल बनाते उसको साफ पानी से धोना सुनिश्चित करे।
धोने के पश्चात साफ़ पानी में 15 मिनट के लिए भिगो दे और उसी पानी में पका ले।
- 6) खाना पकाने के लिए वनस्पती का उपयोग न करें।
- 7) बाजार में खाद्य तेल खरीदते समय +F का चिन्न देख कर ही खरीदे।
- 8) बच्चों को खाना खिलते समय अपने हाथ पहले साबुन से धोना सुनिश्चित करे।



गर्भवती एवं धात्री महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण पोषण युक्तियाँ

- 1) गर्भावस्था के दौरान अधिक खाना खाएं।
- 2) अधिक साबुत अनाज, अंकुरित चने और किण्वित खाद्य पदार्थ खाएं।
- 3) दूध / मांस / अंडे पर्याप्त मात्रा में लें।
- 4) खूब सारी सब्जियां और फल खाएं।
- 5) अंधविश्वास और खाने की वर्जनाओं से बचें।
- 6) शराब और तंबाकू का उपयोग न करें।
- 7) गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान नियमित रूप से आयरन, फोलेट और कैल्शियम सप्लीमेंट लें
- 8) पर्याप्त आराम करें और MCP कार्ड के अनुसार नियमित रूप से जांच करवाएं।



पौष्टिक लड्डू

मल्टीग्रेन और गुड़ के साथ आईसीडीएस पंजिरी से बना आसान लड्डू। ये बच्चों के लिए एक बढ़िया स्नैक, फिंगर फूड हैं और 7 दिनों के लिए एयर टाइट कंटेनर में स्टोर किया जा सकता है।

सर्व : 10 लड्डू

कुल समय: 30 मिनट

सामग्री
1 कप पंजिरी मिक्स (ICDS)
½ कप बजरा आटा
1 कप गेहूं का आटा
1/4 कप सूजी
1 कप गुड़
¼ कप पीसी हुई मूंगफली
3-5 बारीक इलायची पाउडर
2 बड़ी चम्मच घी



विधि:

- 1) एक भारी तले की कढ़ाई में घी गरम कर ले। धीमी आंच में उसमें बाजरे का आटा, गेहूं आटा और सजी बून ले।
- 2) मिश्रण में पानजिरी और पीसी हुई मूंगफली डालें। खुशबूदार होने तक फिर से मध्यम आंच पर भुने। कच्ची गंध पूरी तरह से दूर जाना चाहिए।
- 3) आप सभी सामग्रियों को अलग से भून भी सकते हैं।
- 4) एक कप पानी के साथ गुड़ को पिघलाएं और सिरप को छान लें।
- 5) चाशनी को उबालना शुरू करें और आंच से उतार लें।
- 6) पिसे हुए आटे के मिश्रण को इलायची पाउडर के साथ थोड़ा- थोड़ा लेकिन जल्दी मिलाएं। सुनिश्चित करें कि कोई गांठ न बने।
- 7) यदि मिश्रण बहुत सूखा है, तो 1 बड़ा चम्मच दूध डालें और मिलाएँ।
- 8) अपने हाथ को चिकना करें और लड्डू बनाएं।
- 9) मल्टीग्रेन लड्डू को अच्छी तरह से ठंडा करें और एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें। यह 1 सप्ताह तक अच्छे रहते हैं।

पौष्टिक बर्फी:

यह पौष्टिक बर्फी आपके बच्चों को पालक खाने के लिए पेश करने का अनूठा तरीका है। इसके अतिरिक्त इसकी मिठाई 1 सप्ताह तक इस्तेमाल की जा सकती है।

सर्व: 4 टुकड़े

कुल समय: 15 मिनट

सामग्री
35 ग्राम तिल के बीज
20 ग्राम बेसन (चने की दाल)
10 ग्राम कसा हुआ नारियल
50 ग्राम पालक
20 ग्राम गुड़
10 ग्राम घी



विधि:

- 1) पालक लें और अच्छी तरह से धो लें। इसे कम से कम पानी में उबालें। उबले हुए पत्तों को पानी से अलग निकाल लें और उसकी प्यूरी बना लें। जिस पानी में पालक उबला था, उस पानी का त्याग न करें, इसे किसी अन्य घर की सब्जी जैसे दाल के पकाने में उपयोग करें।
- 2) एक पैन में बेसन, तिल और नारियल को अलग से भूनें।
- 3) एक कटोरी में, गुड़ के साथ दूध मिलाएं और भुना हुआ मिश्रण में मिलाएं। इस मिश्रण में पिसा हुआ पालक भी मिलाएं।
- 4) इस मिश्रण को धीमी आंच पर पकाएं और भूनें।
- 5) तेल के साथ एक थाली को चिकना करें और मिश्रण को प्लेट पर फैलाएं।
- 6) मिश्रण के थोड़ा ठंडा होने पर, उसे चाकू के मदद से मनचाहे अकार में काट ले।
- 7) बर्फी को एयर टाइट कंटेनर में स्टोर करें। वे 1 सप्ताह तक अच्छे रहते हैं।

पंजिरी हलवा:

आंगनवाड़ी केंद्र से प्राप्त पंजिरी कभी-कभी एकरसता के कारण बच्चों द्वारा आसानी से नहीं खाई जा सकती है। हलवा स्वादिष्ट रेसिपी है जो पंजिरी के मिश्रण से बनाई जाती है।

सर्व: २

कुल समय: 15 मिनट

सामग्री
1 ½ कप पंजिरी
2 बड़ी चम्मच घी
2 चम्मच चीनी
2 कप दूध
3 चम्मच मूंगफली
2 इलायची



विधि:

- 1) एक भारी तले वाले पैन में, घी और पंजिरी डालें। खुशबूदार होने तक मध्यम आंच पर पकाएं।
- 2) सूखे मिश्रण में कटी हुई मूंगफली डालें और मध्यम आंच पर 1 मिनट के लिए भूनें।
- 3) चीनी के साथ धीरे-धीरे दूध डालें। किसी भी गांठ के गठन को रोकने के लिए लगातार हलवे को हिलाते रहे ।
- 4) हलवे की संगति होने तक पकाएं। इलायची पाउडर डालकर गरम गरम परोसें।

हराली बजरा खिचरी

बाजरा राजस्थान का एक प्रधान अनाज है जो हर घर में खाया जाता है। हरियाली बाजरे की खिचड़ी एक पौष्टिक और रंगबिरंगी व्यंजन है। यह सफेद मक्खन और हरी चटनी या चास के साथ अच्छा लगता है।

सर्व: 2 कटोरी

कुल समय: 30 मिनट

सामग्री
35 ग्राम बाजरा
30 ग्राम चना दाल / कोई भी दाल उपलब्ध है
20 ग्राम मलका की दाल
50 ग्राम कच्चा पालक
1 बड़ा चम्मच तेल
10 ग्राम प्याज बारीक कटी हुई
1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई
1 चुटकी हिंग
½ छोटा चम्मच जीरा
नमक स्वाद अनुसार
¼ चम्मच हल्दी पाउडर
¼ चम्मच लाल मिर्च पाउडर



विधि:

- 1) सभी पालक को अच्छी तरह से धो लें। धोने के बाद पालक को बारीक काट लें।
- 2) बाजरे, चने की दाल, मलका दाल को 1-2 घंटे के लिए पानी में भिगो दें
- 3) प्रेशर कुकर में तेल गरम करें। हिंग, जीरा, कटा हुआ प्याज डालें और प्याज़ सुनहरा होने तक भूने, बचे हुए मसाले जैसे हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें।
- 4) इसमें फिर भिगोया हुआ बाजरा, चना दाल और मलका की दाल और कटा हुआ पालक डालें।
- 5) अच्छी तरह से मिलाएं और मध्यम आंच पर 15-20 मिनट तक पकाएं।
- 6) सफेद मक्खन, हरी चटनी और चास के साथ गर्म परोसें।

पौषिटक चीला

प्रतिदिन चपाती, पराठा खाने में नीरस हो सकता है। चीला एक भोजन का एक विकल्प है। चीला बैटर में डालने के लिए आप बची हुई सब्जियों, दालों का इस्तेमाल कर सकते हैं। आपके मन में आने वाली सभी सब्जियों को चीला बैटर में डालकर पकाया जा सकता है।

सर्व : 4 चीला

कुल समय : 20 मिनट

सामग्री
50 ग्राम बेसन
10 ग्राम गेहूं का आटा
20 ग्राम मेथी के पत्ते
10 ग्राम कटूकस की हुई गाजर / चुकंदर
10 ग्राम कटा हुआ प्याज
1 चम्मच कटा हुआ लहसुन
1 चम्मच कटी हुई हरी मिर्च
1 चम्मच अजवाइन
स्वादानुसार नमक
¼ चम्मच हल्दी पाउडर
½ चम्मच लाल मिर्च पाउडर



विधि:

- 1) बेसन और आटा को एक साथ मिलाएं। एक घोल बनाने के लिए नमक, लाल मिर्च पाउडर, अजवाइन, हल्दी पाउडर और पर्याप्त पानी डालें।
- 2) बहते पानी के नीचे सभी सब्जियों को धो लें और मेथी के पत्ते, प्याज को बारीक काट लें। गाजर और चुकंदर कटूकस कर लें।
- 3) बैटर और कटी हुई सब्जियों को एक साथ मिलाएं।
- 4) एक गरम तवे पर थोड़ा सा तेल गरम करें और एक बड़ा चम्मच घोल डालें और गाढ़े चीले में फैलाएँ।
- 5) दोनों तरफ से सुनहेरा होने तक भूनें।
- 6) आपकी स्वादिष्ट और आयरन से भरपूर सैंक को हरी चटनी के साथ परोसा जा सकता है।

अंकुरित दाल चाट

अंकुरित विधि से भोजन पकाना एक स्वस्थ तरीका है। यह भोजन में स्वाभाविक रूप से विटामिन सी जोड़ता है जो लोहे के अवशोषण को बढ़ाता है। चाट स्वाद में तीखा होता है और भोजन के बीच में एक बढ़िया स्नैक होता है।

सर्व: 2 कटोरी

कुल समय : 15 मिनट

सामग्री
35 ग्राम साबुत चना
30 ग्राम काला चना
100 ग्राम अमरूद
60 ग्राम गाजर
10 ग्राम तिल
10 ग्राम बारीक कटा हरा धनिया
5 ग्राम बारीक कटा पुदीना पत्ती
10 ग्राम बारीक कटा हुआ प्याज
½ चाट मसाला (अगर चाट मसाला उपलब्ध नहीं है तो काला नमक और गरम मसाला इस्तेमाल करें)
¼ चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1 नींबू का रस
नमक स्वादानुसार



विधि:

- 1) बंगाल चना (साबुत) दाल, काला चना 1 घंटे के लिए पानी में भिगोएँ।
- 2) दाल से पानी निकालकर उसे एक मलमल के कपड़े में बाँध लें। रात भर अंकुरित होने के लिए दाल और चना को बिना पानी के छोड़ दें। सुनिश्चित करें कि कपड़े को अंकुरित करने के लिए पर्याप्त नम है
- 3) गाजर, अमरूद, प्याज, दूध, धनिया पत्ती और हरी मिर्च को धोकर काट लें और अलग रख दें।
- 4) स्प्राउट्स को 5-10 मिनट के लिए बहुत कम पानी में उबालें। जिस पानी में अंकुरित दालें उबली गई हैं, उस पानी को फेंके ना अथवा उस पानी को अन्य व्यंजन बनाने की विधि में उपयोग करे। अंकुरित अनाज को ठंडा होने के लिए रख दें
- 5) एक मध्यम आकार के कटोरे में, कटा हुआ गाजर, अमरूद, प्याज, धनिया, पुदीना, उबले हुए स्प्राउट्स, भुने हुए तिल, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला और नमक डालें और अच्छी तरह मिलाएँ।
- 6) मिश्रण के ऊपर नींबू निचोड़ें और आपका चाट तैयार है।