



संपदा दृष्टि



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

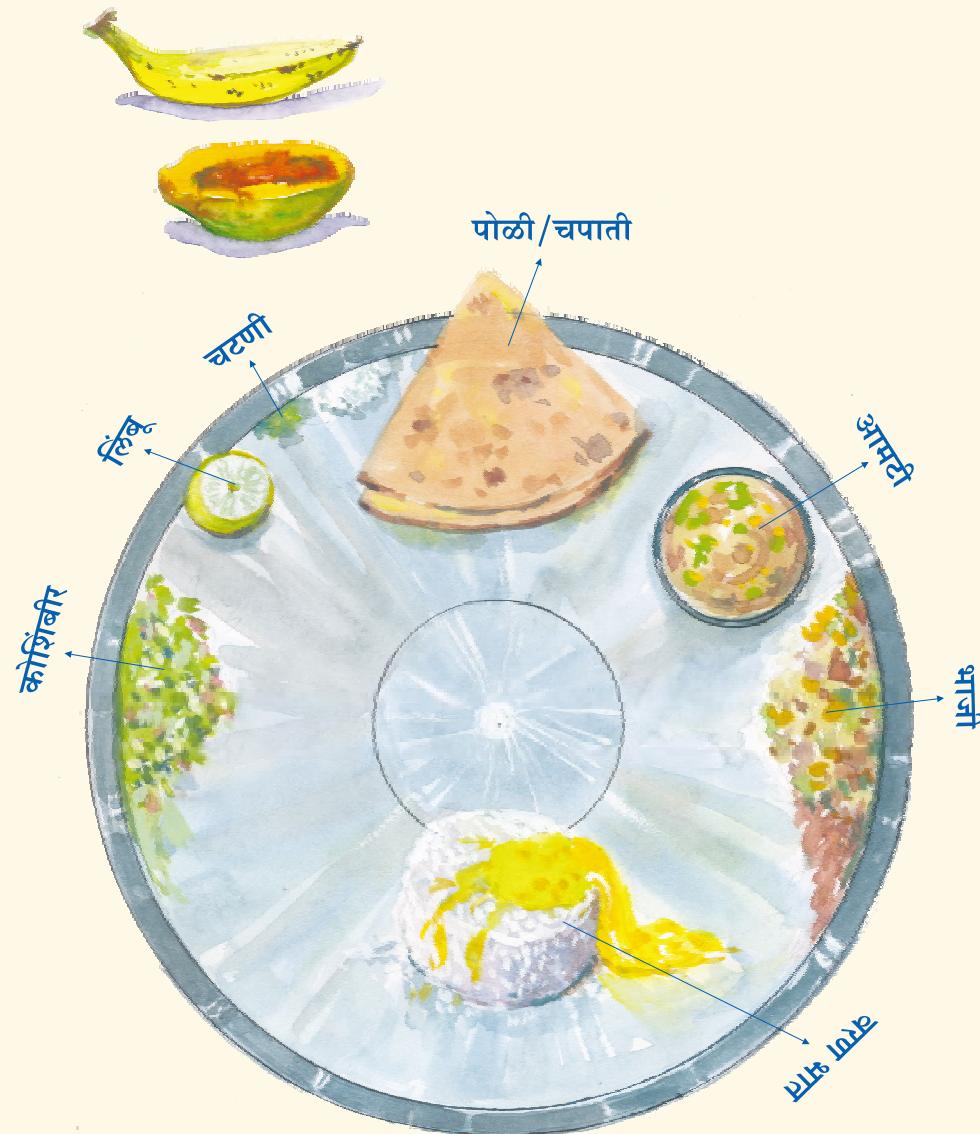
Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC



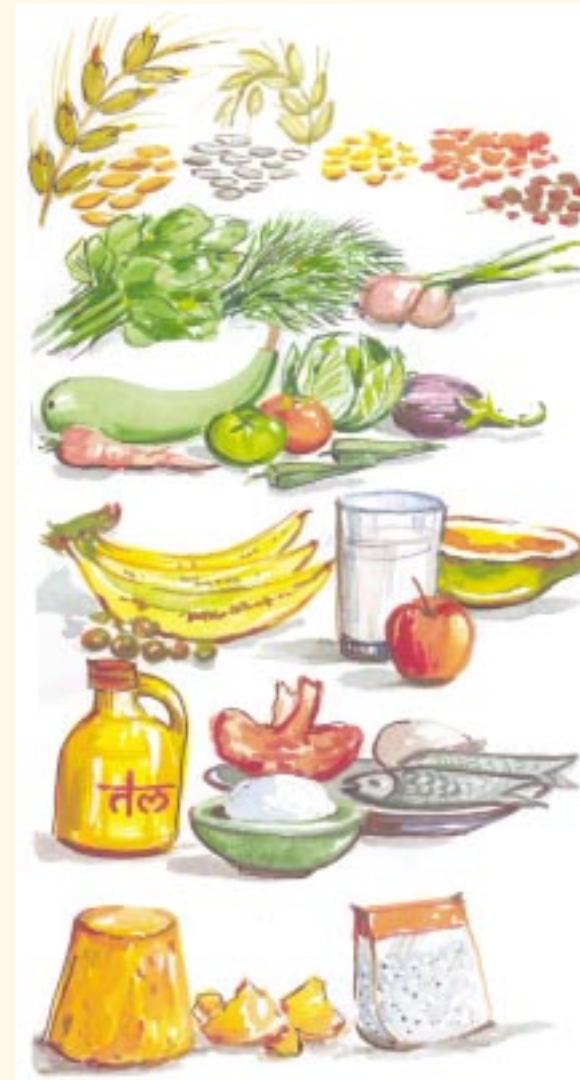
चिमण्यारा

आजन्द शुणे

रोजच्या जेवणात हे हवे.

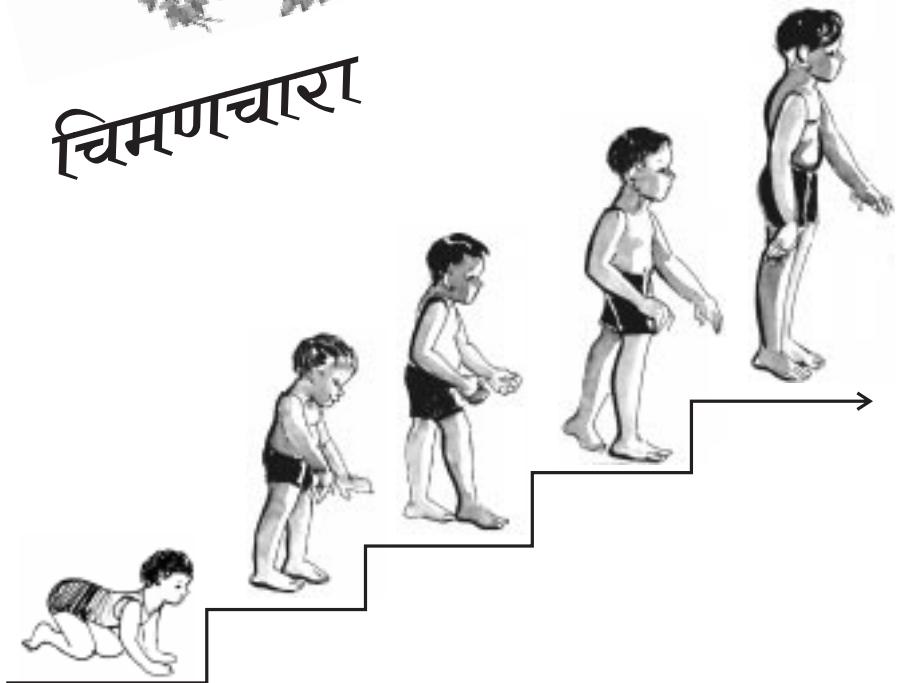


ऊर्जा, कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ,  
कॅल्शियम, लोह व जीवनसत्त्व यापासून मिळतील.





# चिमण्याचारा



## अर्पण

जी आपले उजवल भविष्य आहेत  
अशा ग्रामीण भागातील मुलांना  
ही पुस्तिका अर्पण !

### या पुस्तिकेचे लेखक मंडळ

- सविता पिंजण
- डॉ. मार्सेला डिसोजा

### सहाय्यक

- संगीता गुणे
- रूपाली जोशी
- प्रितीलता गायकवाड
- भायश्री शिंदे

### मुख्यपृष्ठ व चित्रे

आनंद गुणे

### प्रकाशक

संपदा ट्रस्ट, 'संपदा' मार्केट याडीचे मागे,  
अहमदनगर ४१४ ००१

दूरध्वनी: ०२४१-२४५०१८८, २४५१४६०  
फॅक्स: ०२४१-२४५११३४

### मुद्रणसेवा

श्री जे प्रिंटर्स प्रा. लि.  
१४१६, सदाशिव पेठ,  
पुणे ४११ ०३०.  
फोन: ०२०-२४४७४७६२

### सर्व हक्क सुरक्षित

सदर पुस्तिकेतल्या कोणत्याही भागाचे पुनर्मुद्रण  
किंवा इतर उपयोग करण्यासाठी प्रकाशकाची  
परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

## प्रास्ताविक

० ते ५ वर्षे वयाच्या मुलांच्या या महत्त्वाच्या नाजूक काळात त्यांची पोषणासंबंधी जी खबरदारी घेतली जाईल ती त्यांच्या भविष्यातील सुदृढ आयुष्याचा भक्तम पायाच असेल. अर्थात सत्यवुक्त पोषक आहारच त्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

दुर्दैवाने नेमकं याच काळात ती मुले सात्त्विक पोषणाच्या दृष्टीकोनातून दुर्लक्षित राहतात. मोठ्या माणसांचे अन्नपदार्थ फक्त पातळ स्वरूपात मुलांना भरविणे एवढेच उद्दिष्ट आयांच्या पुढे असते. अर्थात ज्या पारंपारिक पद्धतीने त्या बाळाच्या आईचे संगोपन झाले तीच परंपरा ती आई पुढे चालू ठेवणार. त्यापेक्षा वेगळं असं तरी ती काय देणार ?

कुपोषणाने गाठलेल्या पातळीचा विचार करता सध्या या २१ व्या शतकात आपल्या मनात कधी चलबिचल होते ? आश्वर्य वाटते ? खंत वाटते ?

गरिबातील गरीब पालकांनी त्यांच्या राहत्या गावात / परसात सहजगत्या उपलब्ध होणाऱ्या अन्नधान्यापासून चवदार समतोल आहार कसा तयार करावा ? याचा ऊहापोह या पुस्तकात प्रामुख्याने केला असल्याने मुलांचे संगोपन करताना हे पुस्तक महत्त्वाची भूमिका बजावेल असा विश्वास वाटतो. म्हणून मी अवर्जून या पुस्तकाची शिफारस करते.

मुलांच्या संगोपनाला माझ्या शुभेच्छा !

■ डॉ. मार्सेला डिसोजा

व्यवस्थापकीय विश्वस्त  
संपदा ट्रस्ट, अहमदनगर

**Dr. Rekha Burule**  
M.D., D.C.H. (Reg. No. 27859)

**Dr. Prabhakar Burule**  
M.D., D.C.H. (Reg. No. 27815)

एका हातात आपलं ल्याडकं छकुळं व दुखन्या हातात परवरडत नक्षताना सुद्धा, कोणत्यातकी महागड्या भुकटीचा ठबा. अभिमानाने घेऊन येणारी, अक्षरशः फाटव्या झाईतील आई, मला नेहमीच हृतबल करीत आलेली आहे.

अशा भरकटलेल्या आईच्या हातात सौ.सविताने नेमकेपणाने अनमोल “चिमणचाका” ठेवला आहे. नुक्सा आईच्या वेंडेपणाच तिला ढाखवून कौ.सविता थांबलेली नाही; तर त्यावर नक्षत्र आधा “त्यवहार्य” उपाय सांगून या चक्कव्यूहातून-मायाजाळातून तिला शिताकीने बाहेक काढण्याचे अंतिकठीण काम; मोठ्या कौशल्याने केले आहे.

पहिले प्रकरण वाचतानाच शितावक्तन भाताची परीक्षा होते. एखाद्या छानशा गोष्टीत वाटावी तशी ‘उत्सुकता’ व ‘प्रसन्नता’ येथे तुम्हांला भेटते. भाषा साधी, सुटसुटीत व अहं अंवाद साधणारी आहे.

युढील प्रकरणात कुपोषणाची दिलेली लक्षणे आईला जागरूक करतात; वयोमानाप्रमाणे दिलेला आहार विशेष मार्गदर्शक आहे.

या पुरुषकाचा गाभा मृणजे ९-२ नव्हे तर चक्क ६७ पाककृती ! येथे सौ.सविताचे कष जागो जागी दिसतात. सर्वीच पाककृती “स्वस्त्र अन् मर्त” आहेत. त्याची पोषणमूल्येही दिलेली आहेत.

बाळांला पाजण्या-भरविण्यापूर्वी तो केलेला खाऊ आईने प्रथम चाखून पहावा. या सारख्या अनेक मौलिक सूचना मनाला भावतात.

नूठल्स-कुरकुरे या फास्टफूडच्या जमान्यात “चिमणचाका” सारखे पुरुषक नितात आवश्यक आहे.

सौ. सविताचे या यशस्वी लेखनाबद्दल मनःपूर्वक अभिनंदन.

BURUTE HOSPITAL  
Pimpri Colony-Pimpri,  
Pune-India : 411 017.  
Fax : 0091-20-7456088  
Phone : 0091-20-7452088  
E-mail : burute@vsnl.com

**डॉ. गजानन मंकीकर**

एम.बी.बी.एस., डी.सी.एच. (Reg. No. 41664)

बालरोगतज्ञ

मंकीकर मुलांचे हॉस्पीटल अँड लॅब.

पुणे-नाशिक रोड, भोसरी, पुणे ४११०३९.

८ (नि) २७१२००४९, (हो.) २७१२६८९८

वेळ : सकाळी १० ते १, सायंकाळी ७ ते ९

**Dr. Gajanan Mankikar**

M.B.B.S., D.C.H. (Reg. No. 41664)

PAEDIATRICIAN

MANKIKAR HOSPITAL FOR CHILDREN & LAB

Pune Nasik Road, Bhosari, Pune - 411 039.

८ (Resi.) 27120049, (Hosp.) 27126898

Timing : Morning 10 to 1, Evening : 7 to 9

“उत्कवभवण नोंदे जाणिजे यज्ञ कर्म !”

योग्य आहुत्या देऊन जीवनयज्ञाची सुरवात झाल्याक्षय पुढील विघ्न टळतात. पण बन्याच आयांची तक्राक असते की ‘मी अगलं देऊन पाहिलं ! पण मूळ खात नाही आणि मृणारी तशी वाढ होत नाही.’

पण तुम्ही “हे” करून पाहिलत का ? तुम्ही असा विचार करून पाहिलात का ? असा प्रश्न विचारून मातांची मदत करणारी ही पुस्तिका आहे. पौष्टिक अन्नपदार्थ तेही नित्यातील जिनक्षांपासून बनविले असल्याने. मार्गदर्शन सुयोग्य व सुलभ आहे.

‘विकतच्या पदार्थनीच मुलांची तब्येत छान होते’ हा प्रसार माईमांनी क्रजवलेला चुकीचा असज आहे. आकोग्य केवळ बंद ठब्यात विकत मिळते. हा एक बळावत चाललेला गैरक्षमज आहे. आकोग्याक्षाठी निकर्गाने भरपूर दिले आहे. ‘अनंत हस्ते कमळावराने देता किती घेशील दो कराने’.

मातृजागृतीचा “चिमणचाका” हा एक स्तुत्य प्रयत्न आहे.

गजानन मंकीकर

■ डॉ. रेखा बुरु

## प्रस्तावना

ग्रामीण भागातील महिलांना, त्यांच्या मुलांच्या पोषक आहारासंबंधी काही मार्गदर्शन करता आले तर ते त्यांच्या व मुलांच्या दृष्टीने हितकारक ठरेल याच एका हेतूने या पुस्तकाची बांधणी करण्यात आली आहे.

बंदिस्त डब्ब्यातील महागळ्या आहाराएवजी त्याच तोडीचा किंबहुना त्याहीपेक्षा जास्त पोषक प्रथिनेयुक्त सकस आहार मिळण्याच्या दृष्टीने घरात सहज उपलब्ध असलेल्या धान्यापासून घरगुती पद्धतीने सहज बनविता येतील अशा जवळ जवळ ६७ पाककृती दिलेल्या आहेत. मुलांच्या वाढीचा त्यात प्रामुख्याने विचार केला असून वयोमानाप्रमाणे किती खाऊ घालावे, त्यापासून जीवनावश्यक पोषणद्रव्ये किती मिळतील, याचेही विवेचन या पुस्तकात जाणीवपूर्वक केले आहे.

या पुस्तकाच्या निर्मितीमध्ये अनेकांचे सहकार्य लाभल्यामुळे ही निर्मिती होऊ शकली. अन्यथा हे शिवधनुष्य माझ्या एकटीच्याने पेलणे शक्य नव्हते. या लिखाणाला आवश्यक ती माहिती पुरविणाऱ्या डॉ. मार्सेला डिसोजा (एकझेक्युटिव डायरेक्टर, वॉटरशेड, अॅर्गनायझेशन ट्रस्ट (वॉटर) अ'नगर), सौ.रूपाली रवींद्र जोशी (आहार तज्ज्ञ), कु. प्रितिलता गायकवाड (संपदा ट्रस्ट, अ'नगर), सौ.भाग्यश्री जोसेफ शिंदे (हेल्थ ऑफिसर, संपदा ट्रस्ट, अ'नगर), सौ.उज्ज्वला अभिजित कौठेकर (हेल्थ ऑफिसर, संपदा ट्रस्ट, अ'नगर), सौ.संगीता आनंद गुणे, बी.ए. (होम सायन्स), डी.एड. (होम सायन्स)(गृहिणी) यांचे, तसेच एकूण लिखाणाला गोंडस कपडे (कव्हर) घालणारे श्री. आनंद शंकर गुणे (जी.डी.आर्ट. अ.ऐम.) यांचे मी मनापासून आभार मानते. त्याचबरोबर श्री. किशोर तेलंग (प्रशासकीय मैनेजर, वॉटर, अ'नगर), कु. सुवर्णा गोरे (लायब्ररीयन, वॉटर, अ'नगर) यांचेही मी मनापासून आभार मानते. घर पहावं बांधून, लग्न पहावं करून याच्याच जोडीला “पुस्तक पहावं लिहून” असेही म्हणता येईल; कारण तो माझा ताजा अनुभव आहे.

ग्रामीण भागातील एका पिढीचे संगोपन करताना या पुस्तकाचा मार्गदर्शक म्हणून उपयोग झाला तर आमच्या सर्वांचे प्रांजल प्रयत्न सत्कारणी लागतील असे मी म्हणेन.

■ सौ. सविता पिंजण

## हे पुस्तक कसे वापरावे

हे पुस्तक वाचताना पहिल्यांदा पुस्तकाची प्रस्तावना वाचावी. त्यावरून पुस्तक लिहिण्यामागचा हेतू आणि हाताळलेले विषय याची माहिती मिळेल.

प्रकरण १ मध्ये बाळ जन्माला येण्यापूर्वी गरोदरपणात कशा प्रकारे काळजी घ्यावी, याची गोष्ट स्वरूपात थोडक्यात माहिती दिली आहे.

प्रकरण २ मधील कुपोषण म्हणजे काय, त्याची लक्षणे कुठली आणि त्याचे उपाय काय, याची माहिती दिली आहे. कुपोषित मुलांची काळजी कशी घ्याल आणि कशी घेऊ नका, याची लेखी माहिती आणि चित्राद्वारे दाखविले आहे आणि पोषक आहाराची माहिती आहे.

प्रकरण ३ मध्ये वयोगटाप्रमाणे पौष्टिक आहार कशा पद्धतीने घ्यावा, किती वेळा घ्यावा, त्यासाठी स्वतःची, घराची, भांड्याची, परिसराची स्वच्छता कशी असावी याबद्दलची माहिती आहे. पाककृतीमध्ये वापरलेली मापं/प्रमाण आणि काही वापरलेल्या शब्दांचे अर्थ या प्रकरणात दिले आहेत. उदा. चिंचेचा कोळ - तो कसा तयार करावा याची माहिती पुढे दिली आहे आणि मापामध्ये छोटा चमचा/मोठा चमचा म्हणजे घरातील कुठले चमचे याची माहिती दिली आहे. या प्रकरणामध्ये दहा वेगवेगळ्या भागांमध्ये पाककृती विभागलेल्या आहेत. जसे भाग १ मध्ये : ६ महिने ते १ वर्षांपर्यंतच्या मुलांचा आहार, भाग ३ मध्ये चटण्या, लोणची, कायरस इ.

या पुस्तिकेद्वारे आपल्या शेतामध्ये उगवणाऱ्या पिकांचा वापर करून नावीन्यपूर्ण पाककृती करायला शिकू शकतात.

या पुस्तकाच्या प्रकरण ४ मध्ये काही आजारांचे घरगुती उपचार दिलेले आहेत. आजार प्रथम अवस्थेत असताना ते वाचून त्याचा उपयोग करू शकतो. उदा. सर्दी, पोटदुखी, खोकला इ.

## अनुक्रमणिका

प्रकरण १	गरोदरपणातील काळजी (गोष्ट) .....	१
प्रकरण २	कुपोषणाची लक्षणे आणि उपाय .....	३
प्रकरण ३	आहार किती, कसा आणि कुठल्या प्रकारे द्यावा ?.....	८
भाग १	हा आहार ६ महिने ते १ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना द्यावा .....	१४
भाग २	हा आहार १ वर्षांच्या पुढील सर्वांसाठी उपयुक्त आहे .....	१८
भाग ३	चटण्या / लोणचं / कायरस .....	२८
भाग ४	कोशिंशबिरी .....	३१
भाग ५	सार / पिठळं .....	३२
भाग ६	धपाटे आणि थालीपीठ .....	३५
भाग ७	परोठा .....	३७
भाग ८	डोसा / इडली .....	३९
भाग ९	उसळ / भाजी .....	४२
भाग १०	लाडू .....	४३
प्रकरण ४	आजीबाईच्या बटवा .....	४६

## प्रकरण ९

### गरोदरपणातील काळजी (गोष्ट)

चिमणचारा



कांता बन्याच दिवसानंतर आपल्या २ वर्षांच्या मुलीसोबत लग्नानिमित्त माहेरी आली. माहेरी सगळ्यांच्या भेटी होणार ह्या आनंदात ती होती. लग्नाच्या दिवशी कांताला तिची बालमैत्रीण लता तिच्या मुलीसोबत भेटली. तिची मुलगी इतकी गोंडस, चपळ आणि हसरी बघून कांताला आश्चर्य वाटल. कांताची मुलगी मात्र एका जागी शांत बसून होती. लतानं कांताच्या मुलीला उचलून घेतलं. ती फारच मरगळलेली होती. वजन पण कमी होतं आणि पोट फुगून नगान्यासारखं झालं होतं. लताच्या लक्षात आलं की कांताच्या मुलीचं कुपोषण झालेलं आहे.

लता कांताला घेऊन जवळच्या झाडाच्या सावलीत बसली. तिनं कांताला तिच्या मुलीचं कुपोषण झाल्याचं सांगितलं. कुपोषण योग्य तो आणि पौष्टिक आहार न मिळाल्यामुळे झालं होतं. पण त्याचबरोबर हेही सांगितलं की लगेच योग्य, पौष्टिक आहार सुरू केला तर कुपोषण आटोक्यात येऊ शकेल. तरी पण कांताच्या मनात शंका होतीच- मी तर काळजी घेतलीच मग असं कसं झालं?

लतानं लगेच आपण बाळंतपणापासून आपल्या होणाऱ्या बाळाची काळजी कशी घेतली ते सांगितलं. लता आणि तिच्या सासुबाई दोघीही साक्षर होत्या. त्या तिला गरोदरपणात कोणता आहार घ्यावा, कसा घ्यावा हे सांगत असत. तिच्या सासुबाई तिला नाचणी, सोयाबीन, गहू, तांदूळ, मका इ. वापरून तिखट, गोड पदार्थ पुस्तकात वाचून तयार करून खायला देत होत्या. तिच्या रोजच्या जेवणात आवर्जुन असणारे पदार्थ



म्हणजे पालेभाज्या, भाकरी, वरण, कोशिंबिरी, मोड आलेली कडधान्ये-जेव्हा शक्य होईल तेव्हा पेलाभर दूध घेतलं आणि फळंही खाल्ली. आहाराबरोबर डॉक्टरांनी सांगितलेल्या (रक्त, लघवीच्या) तपासण्या वेळोवेळी करून घेतल्या आणि लसीकरणही केलं.

लता तिच्या सासुबाईसारखी बचत गटाची सदस्या होती, त्यामुळे छोट्या मोठ्या खर्चासाठी तिला बचत गटातून कर्ज घेता आलं.

लताचं गाव हे हागणदारी मुक्त गाव होतं. सगळ्यांच्या घरी शौचालये बांधलेली होती. त्यामुळे गावातलं वातावरण आरोग्यपूर्ण होतं.

बाळंतपणात लताच्या घरच्यांनी घराजवळील जागेत सांडपाण्याचा वापर करून परसबाग लावली. त्यामुळे घरच्या पालेभाज्या आणि फळभाज्या भरपूर प्रमाणात खायला मिळाल्या.

बाळंतपणात लताच्या घरच्यांनी तिची आणि बाळाची व्यवस्थित काळजी घेतली. ज्या खोलीत ती राहात होती ती खोली स्वच्छ होती, भरपूर प्रकाश येत होता. तिच्या खाण्या-पिण्याची जास्त काळजी घेत होते. बाळाला लसीकरणाचे डोस दिले जात होते. लताच्या जेवणामध्ये भरपूर पौष्टिक आहार होता.

बाळ ६ महिन्याचे झाल्यानंतर लतानं वरचं खाणं म्हणजे भाताची पेज, तांदळाची पेज, केळ दुधात कुस्करून, भाज्याचं सार इ. ४/५ - वेळा स्तनपाना व्यतिरिक्त - थोडं थोडं बाळाला खायला देत होती. खाण्याबरोबर बाळाचं वजन वाढतंय की नाही हे पण तपासून पाहात होती.

ह्या सगळ्याबरोबरच लता बाळाबरोबर भरपूर खेळत आणि बोलत होती. लताच्या बोलण्याला बाळ हुंकार देऊन उत्तर द्यायचं, हसायचं, पाय हलवायचं. ह्यातून बाळाची मानसिक वाढ योग्य दिशेने होतेय की नाही हे कळत होतं.

लताच्या गावात नाचणी, सोयाबीन, तांदूळ, मका जास्त पिकत होता. एकदा तिच्या वाचनात नाचणी आणि तांदूळ वापरून तयार करण्याचे काही सोपे आणि कमी खर्चाचे पदार्थ आले. तिने ते लगेच करून बघितले. घरच्या सगळ्यांना ते खूप आवडले. त्यानंतर लता आपल्या शेतात आणि परसबागेत उगवणारे धान्य आणि भाज्या वापरूनच पदार्थ करू लागली. अशा तऱ्हेने योग्य पौष्टिक आहार घेत असल्यामुळे लताच्या मुलाची शारीरिक आणि बौद्धिक वाढ योग्य रीतीने झाली. नेहमी ती व तिचे बाळ उत्साही व हसरे दिसू लागले.



## प्रकरण २

### कुपोषणाची लक्षणे आणि उपाय

चिमणचारा



अन्न, पाणी आणि हवा हे आपल्या जीवनाचे महत्वाचे प्राथमिक घटक आहेत. यातील एक घटक जरी योग्य प्रमाणात मिळाला नाही तर त्याचा आपल्या शरीरावर विपरीत परिणाम होतो.

उत्तम शारीरिक वाढ, भरपूर श्रम करण्याची क्षमता, निरोगी शरीर यासाठी चांगल्या व सक्स आहाराची गरज असते. पण हेच सक्स अन्न/आहार पुरेसा मिळाला नाही तर जो अशक्तपणा जाणवतो, आजारी असल्यासारखं वाटतं, उत्साह वाटत नाही ह्याही स्थितीला कुपोषण कारणीभूत असते.

मुलांच्या अन्नविषयक गरजा अधिक प्रमाणात असल्यामुळे कुपोषणाचा परिणाम मुलांमध्ये जास्त गंभीर प्रमाणात दिसून येतो. कुपोषण हे अचानकपणे उद्भवत नाही तर ते हळूहळू वाढते. बन्याच वेळा कुपोषणाचे प्रमाण बरेच वाढले तरी सुद्धा त्याची चिन्हे काही दिसत नाहीत. पण कुपोषण होतंय हे बघण्यासाठी लहान मुलांच्या दंडाचा घेर मोजपट्टीने वेळोवेळी मोजावा आणि वजन पण योग्य रीतीने वाढतंय की नाही हे पाहावे. बन्याच वेळेला मुलांच्या चेहन्याकडे आणि शरीराकडे बघून त्यांची वाढ होत असल्याचे जाणवते; पण त्यांच्या दंडाच्या मध्यभागी मोजपट्टीने माप घेतले आणि ते जर १३ सेंटीमीटर पेक्षा कमी असेल तर कुपोषण गंभीर प्रकारचे आहे असे समजावे. आता सौम्य आणि गंभीर प्रकारच्या कुपोषणाची लक्षणे बघूयात.

#### सौम्य कुपोषणाची लक्षणे

- वजन फार हळू हळू वाढते
- पोट फुगीर नगाऱ्यासारखे दिसते
- भूक लागत नाही
- उत्साह वाटत नाही
- रातआंधळेपणा (रात्रीचे दिसत नाही)
- हातापायाच्या काड्या दिसायला लागतात.
- माती खावीशी वाटते.
- ओठाच्या कोपन्यात चिरा दिसायला लागतात
- वारंवार सर्दी, ताप हा आजार होतो

#### गंभीर कुपोषणाची लक्षणे

- मुलांच्या वजनात वाढ होत नाही.
- पाय व कधी कधी तोंडावर सूज येते.
- शरीरावर काळे डाग पडतात
- केस गळायला सुरुवात होते आणि टक्कल पडते
- नेहमीच्या हासण्या खेळण्यात रस वाटत नाही
- तोंडात फोड किंवा चट्रे पडतात
- वाढत्या वयानुसार बुद्धीची वाढ होत नाही
- डोळ्यातील पांढरा भाग खरखरीत होतो आणि नंतर दिसेनासे होते.

ही सर्व लक्षणे मुलांमध्ये दिसल्यास इतरही आजारांची लक्षणे या मुलांमध्ये जास्त दिसून येतात.



## चिमणचारा

- जुलाब होणे
- कानामध्ये आवाज येतात
- डोकं दुखतं
- हिरड्या लाल होऊन त्यातून रक्त येते
- नाकातून रक्त वाहायला लागते
- त्वचा सुकी पडते आणि तिला भेगा पडायला लागतात.
- लहान मुलांना आकडी येते
- छातीच्या ठोक्याचे प्रमाण वाढते.

या सगळ्यावर उपाय एकच! ‘योग्य आहार आणि स्वच्छता’. सकस आहाराने रोग केवळ टाळता येतो असे नाही, तर त्याच्याशी मुकाबला करण्याची ताकद शरीरात येते. त्यामुळे मूल जरी आजारी असेल तर त्याला सकस अन्नच द्यावे.

आपण जेव्हा घर बांधायला सुरुवात करतो त्या वेळी पाया न खणताच त्याच्या भिंती वर चढवतो का? मजबूत पाया नसेल तर घर साध्या हवेच्या धक्क्यानेही कोसळून पडेल. तसेच आपल्या शरीराचे आहे. गर्भावस्थेपासून बाळाची मजबूत वाढ होणे आवश्यक आहे. त्यासाठी आधी मातेचा आहार चौरस आणि जीवनसत्त्वयुक्त असणे आवश्यक आहे. योग्य आहारामुळे मातेच्या



रक्तातून गर्भाला उत्तम पोषण द्रव्यं मिळतात. मूल बळकट, सुदृढ, बौद्धिक वाढ झालेले जन्माला येणे हे मातेच्या आहारावर अवलंबून असते. मातेने योग्य काळजी घेतल्यास सशक्त, गोंडस मूल जन्माला येते पण फक्त जन्मापूर्वीच काळजी घेऊन चालणार नाही. जन्मानंतरही मातेला “मूल बलवान ठेवण्यासाठी” योग्य ती कसरत करावीच लागते. त्यासाठी मातेला बाळाला जीवनसत्त्वयुक्त आहार काळजीपूर्वक द्यावा लागतो. हा जीवनसत्त्वयुक्त आहार म्हणजे काय ते बघूया.



लहान मुलांच्या आहाराच्या बाबतीत ६ महिने ते १ वर्षांपर्यंतचा काळ अतिशय महत्त्वाचा असतो. याचे कारण म्हणजे कोणतीही पूर्वचिन्हे न दिसता अगदी साध्या सुद्धा सर्दीसारख्या आजाराचे निमित्ताने सुद्धा कुपोषण निर्माण होऊ शकते. या सुमारास त्यांना जास्त खायला द्यावे लागते. त्यासाठी काही गोष्टी ध्यानात ठेवाव्यात. लहान बाळांना अंगावरील दूध द्यावे. त्याचबरोबर पूरक अन्न सुद्धा सुरु करावे. पाणी उकळून द्यावे. मुले, त्याचा परिसर व त्याच्यासाठी वापरात येणारे कपडे आणि भांडी स्वच्छ ठेवावीत.

शाकाहारी प्रथिने खाऊनसुद्धा आपल्याला सुदृढ व निरोगी बनता येते.

जेवणामध्ये दुधासारख्या प्रथिनांचा थोडासा तरी समावेश करावा. नेहमी वेगवेगळ्या प्रकारच्या भाज्यांचा आपल्या जेवणात समावेश करावा. कमी खर्चात भरपूर प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे मिळण्यासाठी काही गोष्टी लक्षात ठेवा.



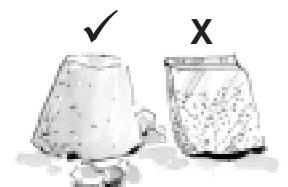
- बाळासाठी आईचे दूध हे स्वस्त, पौष्टिक आणि पूर्णन्न आहे.
- काही ठिकाणी अंडी स्वस्त मिळतात अशा ठिकाणी आईच्या दुधाबरोबर मुलांना ते देता येते.
- मास मच्छी हे प्रथिनांच्या दृष्टीने चांगले असतात. अंगावर दूध पाजणाऱ्या आईने हे आवडत असल्यास जरूर खावे.
- कुठलेही पीठ न चाळता वापरावे, तांदूळ हातसडीचा किंवा उकड्या तांदूळ खावा. इतर पॉलिश केलेल्या धान्यापेक्षा यात पौष्टिकता जास्त असते.
- मका, ज्वारी आणि बाजरी यात लोह, कॅल्शियम आणि खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. तांदूळ व गहू यापेक्षा त्या धान्यामध्ये सकसता जास्त असते आणि ते स्वस्त असतात, त्यामुळे याचा जास्त वापर करू शकतो.

• एकच कडधान्ये आणि डाळी वापरण्यापेक्षा अनेक कडधान्ये आणि डाळी वापरल्यास शरीराला वेगवेगळी प्रथिने मिळतात.

• हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये थोडीशी प्रथिने, थोड्याशा प्रमाणात लोह आणि भरपूर प्रमाणात ‘अ’ जीवनसत्त्व असते. रताळ्याचा पाला, तुरीचा व शेवग्याचा पाला आणि भोपळ्याचा पाला जास्त सकस असतो. कंदमुळाच्या भाज्या पाल्यासकट वापराव्यात. त्यात जास्त प्रमाणात प्रथिने असतात.

• ज्या क्रतुमध्ये जी फळे उपलब्ध असतील ती आवर्जुन खावीत.

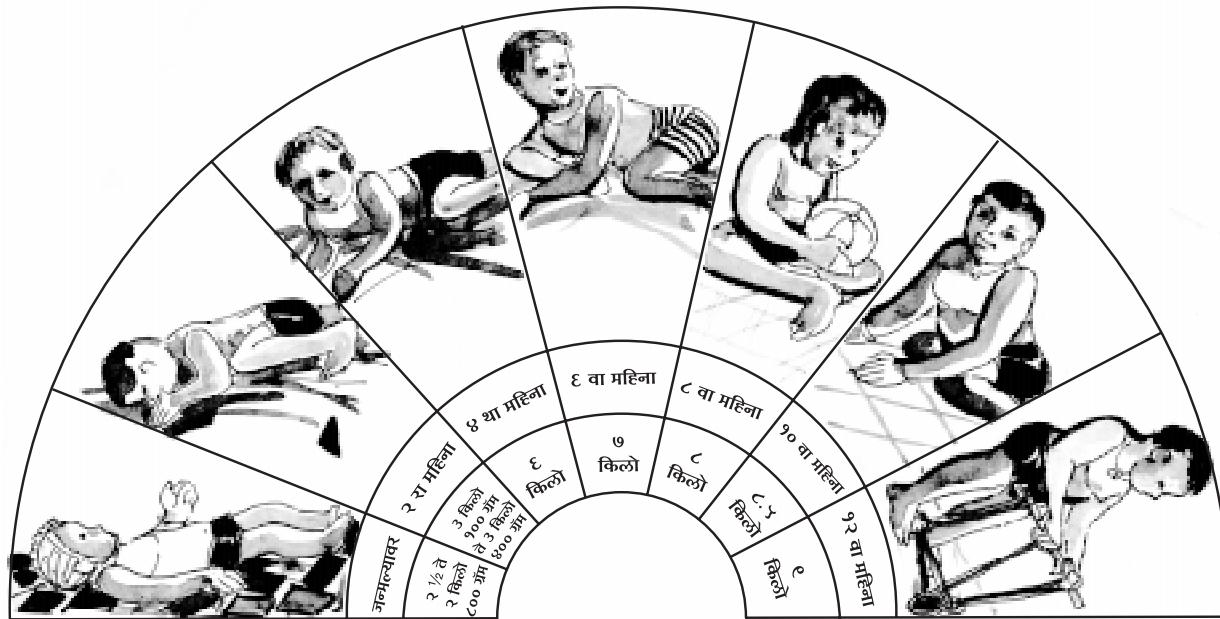
• साखरेपेक्षा गूळ आरोग्यास चांगला असतो. त्यामुळे साखरेएवजी गुळाचा वापर जास्त करावा. कारण त्यातून लोह मिळते.



## ० ते ५ वयोगटातील मुलांचा लसीकरण, आहार आणि स्वच्छतेचा तत्त्व

वय	लसीकरण	आहार	स्वच्छता
जन्मल्यावर	बी.सी.जी. पोलिओ (०)	जन्मापासून ते ६ महिन्यांपर्यंत फक्त मातेचे दूध	
२ रा महिना	त्रिगुणी - १ला डोस पोलिओ (१)	जन्मापासून ते ६ महिन्यांपर्यंत फक्त मातेचे दूध	रोज आंघोळ घालावी स्वच्छ व सैल कपडे घालावेत
४ था महिना	त्रिगुणी - २ रा डोस पोलिओ (२)	जन्मापासून ते ६ महिन्यांपर्यंत फक्त मातेचे दूध	
६ वा महिना	त्रिगुणी - ३ रा डोस पोलिओ (३)	भाताची पेज, डाळीचे पाणी, भाज्यांचे पाणी, मऊ भात	
७ वा महिना		नाचणी, सातु-सत्त्व, भात, खिचडी, शिजवलेला बटाटा, केळ आणि पाणी उकळून पाजावे	
९ वा महिना	गोवर 'अ' जीवनसत्त्व १ डोस	नाचणी, सातु-सत्त्व, भात, खिचडी, शिजवलेला बटाटा, केळ आणि पाणी उकळून पाजावे	रोज आंघोळ घालावी, दात व हिरड्या घासाव्यात, स्वच्छ व सैल कपडे घालावेत, शी व शू बाहेर करायची सवय लावावी.
१५ वा महिना	दुसरा डोस 'अ' जीवनसत्त्व	नाचणी, सातु-सत्त्व, भात, खिचडी, शिजवलेला बटाटा, केळ आणि पाणी उकळून पाजावे	तोंडात वस्तू व बोट घालू देऊ नये
१ / २ वर्ष	त्रिगुणी+पोलिओ (बुस्टर) १ डोस	नेहमीचे जेवण-त्यामध्ये पोळी/भाकरी, हिरव्या पालेभाज्या टोमेंटो, काकडी, गाजर व मुळा बारीक किसून खायला द्यावा आणि वरण भात	
३ रे वर्ष	दर ६ महिन्यांनी 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस	केळी व इतर फळ, दूध व दुधाचे पदार्थ, सर्व डाळी, मोड आलेली कडधान्य	चप्पल घालायची सवय लावावी मोकळ्या हवेत खेळू द्या
४ थे वर्ष	दर ६ महिन्यांनी 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस	चणे, शेंगदाणे, तूप, तेल, लोणी, मटण, मासे, अंडी	रोजची स्वच्छता करायचीच
५ वे वर्ष	बुस्टर २ रा डोस आणि दर ६ महिन्यांनी 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस	वरील प्रमाणे पण प्रमाण जरा जास्त. नेहमीचं जेवण.	
संदर्भ: WHO प्रमाणित	<p><b>टीप:</b> हा तत्त्व कसा वाचावा. प्रथम वय, लसीकरण, आहार, स्वच्छता कशी ठेवाल असा आडवा तत्त्व वाचावा.</p>		

# वजनाचा तक्का



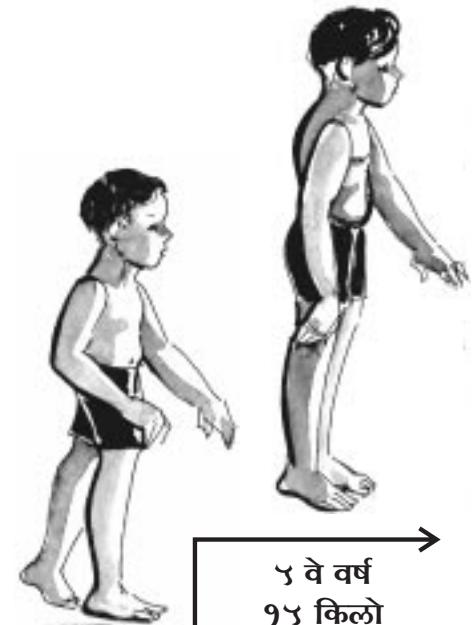
**जन्मल्यापासून १ वर्षापर्यंतचा**

वय : २ रे वर्ष  
वजन : १०.५ किलो



३ रे वर्ष  
१२.५ किलो

**२ ते ५ वर्षापर्यंतचा**



५ वे वर्ष  
१५ किलो

४ थे वर्ष  
१४ किलो



## प्रकरण ३

### आहार किती, कसा आणि कुठल्या प्रकारे द्यावा ?

पौष्टिकतेच्या दृष्टिकोनातून आपण विचार केला तर कुठलेच अन्न हे चांगले किंवा वाईट नसते; पण शरीराला चांगले पोषण मिळण्यासाठी आणि मुलांची शारीरिक आणि मानसिक वाढ योग्य पद्धतीने होण्यासाठी त्यांची काळजी घेणे गरजेचे आहे. ही लहान मुले मोठ्यासारखी दोन वेळेला खाऊन राहू शकत नाहीत. त्यासाठी मुलांना थोडं थोडं दिवसातून ४-५ वेळा खायला द्यावे लागते. मुलांच्या न्याहरीमध्ये आणि जेवणामध्ये भरपूर पौष्टिक आहार मिळाला की त्यांचे पूर्ण पोषण होते.

मुलांना कमी खर्चात सकस आहार कसा देऊ शकतो आणि आपल्या परिसरात मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असलेली धान्ये, फळे, भाज्या वापरून योग्य आहार कसा द्यावा याची विस्तृत माहिती तुमच्यासाठी तयार केली आहे.

लहान बाळांची वाढ योग्य रितीने होण्यासाठी त्यांना मातेचे दुध मिळणे अत्यावश्यक आहे. आणि त्याच बरोबर ६ व्या महिन्यापासुन पूरक आहार मिळणं गरजेचे आहे. हा आहार देतांना सुरुवातीला द्रव पदार्थ नंतर सैल पदार्थ आणि नंतर घट पदार्थ असा क्रम असावा. कुठलाही पदार्थ लहान बाळाला खाऊ घालण्यापूर्वी तो आईने आधी चाखून पहावा.

द्रव पदार्थमध्ये - (६-७ महिन्यांच्या बाळासाठी) दूध (गाईचे/म्हशीचे), भाताची पेज, मुगाच्या डाळीचे पाणी, भाज्यांचे पाणी किंवा

त्याचे केलेले सार, फळांचा रस इ.



बाळाला वरचं दूध पाजताना वाटी-चमचाचा वापर करावा. दूधाची बाटली वापरू नये.

साधारण घट पदार्थ - (८-९ महिन्यांच्या बाळासाठी) नाचणी व सातूचे सत्त्व शिजवून घोटलेल्या घट डाळी, त्याच्या पाण्याबरोबर बटाटा, रताळ्याची सुकवून केलेली पूड आणि त्याची केलेली पेज इ.

घट पदार्थ - (९-१२ महिन्यांच्या बाळासाठी) डाळ तांदळाची पेज, केळ कुस्करून नंतर रताळ्याची खीर, रव्याची खीर इ.

ह्या सर्व पोषण मूल्यांची गरज मुलांना त्यांच्या तरुण वयापर्यंत जास्त असते. एकदा ती प्रौढ झाली की ती पोषणांची गरज स्थिरावते.

ह्या पुस्तकात दिलेले पदार्थ - आपल्या परिसरात मिळणारे धान्य आणि भाज्या वापरून घरच्या घरी करता येण्यासारखे आहेत. कुणालाही एकाच चवीचे पदार्थ खाऊन कंटाळा येतो. मूळच काय तर मोठी माणसे सुद्धा कंटाळतात. त्यासाठी नेहमीचे धान्य वापरून थोडे फार फरक करून काही पदार्थ ह्या पुस्तकात दिलेले आहेत.



काही पदार्थ झटपट तयार होणारे आहेत तर काही पदार्थासाठी पूर्वतयारी हवी. म्हणजे काही डोसे, परोठे इत्यादी तर चटण्या, लोणाची, लाडू यांसारखे पदार्थ तयार करून ठेवता येतील. पाककृती लिहितांना वापरलेल्या शब्दांचे स्पष्टीकरण.

- **चिंचेचे कोळ** - थोडीशी चिंच पाण्यात भिजत घालावी. १० ते १५ मिनिटानंतर ती त्याच पाण्यात कुस्करावी. पिळून चोथा टाकला की कोळ तयार झाला.
- **फोडणीचे साहित्य** - जिरे, मोहरी, हिंग, हळद हे पदार्थ म्हणजे फोडणीचे साहित्य.
- **नाचणीचे सत्त्व** - नाचणी स्वच्छ निवडून त्याला पाणी लावून थोडा वेळ बांधून ठेवावी. नंतर ती थोडी कुटावी म्हणजे त्याची सालं निघतील. मग दळून त्याचं पीठ करावं त्याला सत्त्व म्हणतात.
- **राजगिर्याच्या लाहौा** - बाजारात मिळणारा राजगिरा आणून स्वच्छ करून घ्यावा. त्याला पाण्याचा हलकासा हात लावून स्वच्छ कापडावर पसरून ठेवा. २ तासानंतर हा राजगिरा कढईत भाजावयाचा आहे. त्यासाठी लहान काठीला, लाटण्याला किंवा ताक घुसळण्याच्या खीला स्वच्छ फडके गुंडाळून त्याने मंद आचेवर ठेवलेल्या कढईत सतत हलवत राहा. प्रत्येक वेळी १/१ छोटा चमचा राजगिरा कढईत घाला.

- **गव्हाचा रवा** - गहू ३ प्रकारे दळता येतो.
  - १ मोठा चमचा रवा - त्याला बलगर किंवा दलीया म्हणतात.
  - २ बारीक रवा - पाककृतीमध्ये गव्हाचा रवा असं लिहलंय
  - ३ बारीक पीठ - परोठा तयार करण्यासाठी
- **गुळ किसून / चिरून** - गुळामध्ये भरपूर कचरा असतो. खडे काढ्या. त्यामुळे तो चिरून वापरला तर पदार्थामध्ये कचकच येणार नाही.
- ज्या ठिकाणी दूध वापरून पदार्थ करायचे आहेत, जर गाई - म्हशीचे दूध मिळाले नाही तर त्याएवजी तुम्ही करडई, सोयाबीन किंवा ओला नारळ जिथे जे उपलब्ध आहे त्यापासून दूध तयार करू शकता.
  - **करडई आणि सोयाबीनचे दूध** - रात्री करडई किंवा सोयाबीन पाण्यात भिजत घाला. सकाळी उठल्यानंतर प्रथम पाणी काढून टाका, आणि थोडंसं पाणी घालून चांगलं वाटून घ्या. वाटलेल्या मिश्रणातला चोथा काढून टाका. दूध तयार आहे.
  - **ओल्या नारळाचे दूध** - ओल्या नारळाचे खवून किंवा बारीक तुकडे करून घ्या. थोडंसं पाणी घालून वाटून घ्या. चोथा पिळून बाजूला काढा, नारळाचे दूध तयार.

या पाककृतीमध्ये काही घरगुती माप वापरलेली आहेत त्याचे स्पष्टीकरण.

- **छोटा चमचा** - नेहमीचा घरातला पोहे खाण्याचा चमचा (५ मिल.)
- **मोठा चमचा** - भाजी वरण वाढण्याचा चमचा (१५ मिल.) (पळी)
- **वाटी** - नेहमी घरात मापासाठी वापरणारी वाटी

## वेगवेगळे पदार्थ करत असताना आवर्जून लक्षात ठेवाव्यात अशा काही गोष्टी



- स्वयंपाकघर स्वच्छ असावे. चूल वापरत असाल तर धूर घराबाहेर जाण्यासाठी सोय असावी. स्वयंपाक करण्याकरीता शक्यतो निर्धूर चुलीचा वापर करावा. स्वयंपाकाची भांडी स्वच्छ धुतलेली असावीत. चुलीजवळील जागा स्वयंपाकानंतर लगेचच स्वच्छ करावी.



- जेवण तयार करण्यासाठी आणि पिण्यासाठी जे पाणी वापरले जाते ते झाकून ठेवलेले असावे. हे पाणी काढण्यासाठी ओगराळ्याचा वापर करावा.
- स्वयंपाक करत असताना नाकाला, केसांना हात लावू नये. हाताची नखे कायम कापलेली असावीत.
- स्वयंपाक करताना, लहान बाळाला जेवण देताना हात स्वच्छ धुऊन मग भरावे.
- जर तुम्ही आजारी असाल, हाताला कापलेले असेल, हातापायावर कुठे जखम असेल तर काळजीपूर्वक स्वयंपाक करावा.
- एका वेळेला जेवढे अन्न लागेल तेवढेच शिजवावे. कारण ताज्या अन्नात पोषण मूळ्ये जास्त असतात.
- अन्न तयार झाल्यानंतर ते झाकून ठेवा. मुळ्या व इतर किडे लागू नयेत म्हणून मोठ्या थाळीत/परातीत पाणी घालून त्यात शिजवलेले अन्न ठेवा.
- अन्न तयार करण्यासाठी वापरले जाणारे धान्य, भाजी स्वच्छ निवडून घ्यावी.
- फळभाज्या, पालेभाज्या आपण निवडून त्या निवडल्यानंतर २ ते ३ मिनिटे पाण्यात मीठ घालून त्यात बुडवून ठेवाव्यात. नंतर परत धुऊन मग भाज्या चिराव्यात. भाजी चिरल्यानंतर पाण्यात बुडवून ठेवू नका. त्यामुळे त्यातील जीवनसत्त्वे ('क' जीवनसत्त्व) नष्ट होतात.

- फळ, भाज्या ज्या आपण कच्च्या खाऊ शकतो त्या सालीसकट खाव्यात. त्यामध्ये भरपूर जीवनसत्त्व असतात.
- पालेभाज्या शक्यतो लोखंडाच्या कढईत शिजवाव्यात, त्यामुळे लोह मिळते.
- डाळ, तांदूळ जास्त घासून धुऊ नये. तसे केल्यास त्यातील जीवनसत्त्वे नष्ट होतात.
- डाळी शिजवताना त्यात पालक, वांग, गवारीच्या शेंगा, मुळा, शेवगा, बटाटा यापैकी कुठल्याही भाज्या घालून शिजवाव्यात. त्यात तेल, मीठ, मसाले ह्यांचा योग्य तेवढाच वापर करा.
- घरासमोर थोडी जागा असेल तर त्या जागेचा वापर आपण परसबागेसारखा करू शकतो. त्यामध्ये कोर्थिंबीर, पालक, आलं, गवती चहा, कारलं, घोसावळं, काकडी, दुधी भोपळा लावू शकतो.





चिमणचारा

## मुलांच्या उत्तम आरोग्यासाठी खालील गोष्टी आवर्जून करा.



- मुलांनी रोज दात घासलेच पाहिजेत.



- आठवड्यातून एकदा नखं व महिन्यातून एकदा केस कापलेच पाहिजेत.



- रोज आंघोळ करून, स्वच्छ कपडे घातले पाहिजेत.



- पायात चप्पल घालण्याची सवय असायला हवी.



- घराबाहेर उघड्यावर शौचास न जाता संडासाचा वापर केला पाहिजे. शौचास जाऊन आल्यावर हात, पाय साबणाने धुतले पाहिजे.



- जेवणाआधी आणि जेवणानंतर साबणाने हात स्वच्छ धुतले पाहिजेत. जेवणानंतर खुळखुळून चूळ (गुळण्या) भरली पाहिजे.



- मुलांना गोळ्या चॉकलेट देण्याएवजी फळ, चिक्की असे घरगुती पदार्थ द्यावेत.



- लहान बाळांच्या जवळ कुत्रे, मांजर, कोंबडी, डुकर यांचा वावर होऊ देऊ नका.

- पिण्यासाठी स्वच्छ गाळलेले किंवा उकळलेले पाणी वापरा.



- तोंडात कोणतीही अस्वच्छ वस्तू घालू देऊ नका.



## हा आहार & महिने ते १ वर्षपर्यंतच्या मुलांना घावा

### १. नाचणी सत्त्व

**साहित्य :** नाचणीचे पीठ २ छोटे चमचे, दही १ छोटा चमचा, पाणी दोन वाट्या, मीठ चवीनुसार, हिंग पूड चिमुटभर, साजूक तूप १ छोटा चमचा.

**कृती :** एका छोट्या पातेल्यात दोन चमचे नाचणीचे पीठ. त्यात दही, मीठ, हिंगपूड, पाणी घालून चांगले हलवून घ्या. नंतर ते मंद आचेवर शिजवा. शिजवताना सारखं हे मिश्रण हलवत रहा. पातेले खाली उतरवून त्यात साजूक तूप घालून सोसेल असे गरम गरम खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून शिजवलेलं सत्त्व खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	८०.८०
कर्बोदके	०७.३५
प्रथिने	०१.०४
स्निग्ध पदार्थ	०५.३३
कॅल्शिअम	४१.८५
लोह	००.४०
‘अ’ जीवनसत्त्व	०४.२०

**टीप :** नाचणीचे सत्त्व हे परिणामी थंड असते. त्यामुळे उन्हाळ्यात खाण्यास उपयुक्त ठरते. हे सत्त्व कुठल्याही वयोगटातील व्यक्ती खाऊ शकतात.

### २. नाचणीचे सत्त्व दूध घालून

**साहित्य :** नाचणीचे पीठ २ चमचे, साखर दीड चमचा, दूध दीड कप, साजूक तूप १ छोटा चमचा

**कृती :** नाचणीच्या पिठात प्रथम २ चमचे पाणी घालून पिठातील गाठी काढून टाका. नंतर त्यात गार दूध घाला व शिजवत ठेवा. शिजवताना पीठ चमच्याने हलवत रहा. साखर घालून पीठ खाली उतरवा. दूध कमी प्रमाणात असल्यास निम्मे दूध व निम्मे पाणी घाला.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून शिजवलेले सत्त्व खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्य मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	८०.८०
कर्बोदके	०७.३५
प्रथिने	०१.०४
स्निग्ध पदार्थ	०५.३३
कॅल्शिअम	४१.८५
लोह	००.४०
‘अ’ जीवनसत्त्व	०४.२०

**टीप :** नाचणीचे सत्त्व हे परिणामी थंड असते. त्यामुळे उन्हाळ्यात खाण्यास उपयुक्त ठरते. हा पदार्थ तूप न घालता सुद्धा खायला देऊ शकता.



## चिमणचारा

### ३. डाळ तांदळाची पेज

**साहित्य :** तांदूळ १ वाटी, मूगडाळ ०.५ (अर्धी) वाटी, जिरे २ छोटे चमचे, तूप १ छोटा चमचा, मीठ, पाणी.

**कृती :** डाळ व तांदूळ दोन्ही स्वच्छ धुऊन सावलीत वाळत घाला. सुकल्यानंतर मंद आचेवर भाजून त्याचा रवा काढा. दलताना त्यात जिरे घाला. पेज करायच्या वेळेला २ छोटे चमचे दललेले पीठ आणि तूप एकत्र करून मंद आचेवर भाजून घ्या. नंतर त्यात पाणी आणि मीठ घालून पेज शिजवून घ्या. गरम असताना खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून शिजवलेली डाळ तांदळाची पेज खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१०४.१२
कर्बोदके	१०.६६
प्रथिने	०२.३५
स्निग्ध पदार्थ	०५.४६
कॅल्शिअम	२६.३५
लोह	००.७५
‘अ’ जीवनसत्त्व	१४.७०

पोषक द्रव्य	प्रमाण
कॅल्लरी	१२.७०
ग्रॅम	०२.४१
ग्रॅम	००.३१
ग्रॅम	००.३०
मि.ग्रॅ.	०८.४५
ग्रॅम	००.०६
ग्रॅम	११.५५

**टीप :** लहान बाळाला पदार्थ खाऊ घालण्यापूर्वी तो आईने आधी चाखून पहावा.

### ४. बटाट्याची पेज

**साहित्य :** बटाट्याचा कीस (सुकवलेला) दीड चमचा, मीठ चवीप्रमाणे, हिंग चिमूटभर, जिरे पूड चिमूटभर, दही १ छोटा चमचा, पाणी.

**कृती :** बटाटे किसून तो वाळवून त्याची पूड करून ठेवावी. दीड चमचा बटाट्याची पूड, मीठ, हिंग, जिरे पूड, दही, पाणी एकत्र करून मंद आचेवर शिजवावे, गरम असतानाच खायला द्यावे. एक मध्यम आकाराची वाटी भरून बटाट्याची पेज खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्य मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
कॅल्लरी	१२.७०
ग्रॅम	०२.४१
ग्रॅम	००.३१
ग्रॅम	००.३०
मि.ग्रॅ.	०८.४५
ग्रॅम	००.०६
ग्रॅम	११.५५

**टीप :** बटाट्याएवजी रताळे सुद्धा वापरू शकता, रताळ्याची पेज दूध साखर घालूनही करता येते. दीड चमचा छोट्या रताळ्याचा सुकवलेला कीस, १ कप दूध, दीड ते दोन छोटे चमचे साखर एकत्र करून गरम केल्यावर रताळ्याची पेज तयार.



## ५. राजगिन्याच्या लाहा

**साहित्य :** राजगिन्याच्या लाहा १ मोठा चमचा, दूध १२ कप, साखर २ चमचे.

**कृती :** राजगिन्याच्या लाहा तयार करून ठेवाव्यात, त्या स्वच्छ करून त्याचे पीठ करून ठेवावे. राजगिन्याचे पीठ १ चमचा, साखर, दूध एकत्र कालवून लहान ८-१२ महिन्याच्या मुलांना खायला द्यावे.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून राजगिन्याच्या लाहा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	७३.०५
कर्बोदके	०९.७५
प्रथिने	०३.३७
स्निग्ध पदार्थ	०२.३५
कॅल्शिअम	२१९.६०
लोह	०५.६२
‘क’ जीवनसत्त्व	४२८३.५०

**टीप :** राजगिन्याच्या ऐवजी तुम्ही ज्वारीच्या लाहाचे पीठ पण वापरू शकता. राजगिरा हा उष्ण असतो म्हणून हा हिवाळ्यातच खायला द्यावा. राजगिन्याच्या लाहा तयार करण्याची कृती प्रकरण ३ मध्ये वाचावी.

## ६. रव्याची पेज (गोड)

**साहित्य :** रवा २ छोटे चमचे, दूध दीड कप, गूळ २-३ छोटे चमचे, तूप छोटा चमचा.

**कृती :** छोट्या पातेल्यात रवा आणि तूप घालून मंद आचेवर भाजून घ्या. थोडासा लालसर रंग आला की, दूध साखर घालून शिजवा. ही पेज बशीत ओतून कोमट झाल्यावर बाळाला खायला द्यावी. चमच्या चमच्याने भरवावी.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून शिजवलेली रव्याची पेज खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	९९.७०
कर्बोदके	१२.४५
प्रथिने	१०.००
स्निग्ध पदार्थ	०५.०८
कॅल्शिअम	०२.२०
लोह	००.१६

‘अ’ जीवनसत्त्व मिळते

**टीप :** ही पेज दूध साखरेऐवजी ताक, जिरे आणि मीठ घालून पण करता येते. अशीच खीर तांदळाच्या रव्याची सुद्धा करता येते. कृती व साहित्य वरीलप्रमाणे.



## ७. डाळ तांदळाची खिचडी

**साहित्य :** तांदूळ १ वाटी, मुगाची डाळ अर्धी वाटी, मीठ चवीप्रमाणे, साजूक तूप १ छोटा चमचा.

**कृती :** डाळ व तांदूळ एकत्र करून दोन वेळा धुऊन त्यात मीठ घालून भरपूर पाणी घालून शिजवून घ्या. ही खिचडी तूप घालून खायला द्यावी. ह्या खिचडीमध्ये फळभाज्या आणि पालेभाज्या चिरून घातल्या तरी खिचडी चविष्ट लागते. फळभाज्यामध्ये कोबी, फ्लॉवर, दोडका, तोंडली इत्यादी. पालेभाज्यांमध्ये पालक, मेथी, शेवग्याची पाने, करडई, गाजर इत्यादी.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून शिजवलेली डाळ तांदळाची खिचडी खालल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	६९.४०
कर्बोदके	१३.६६
प्रथिने	१७.२०
स्निग्ध पदार्थ	००.२२
कॅल्शिअम	०८.५०
लोह	००.७१
‘ब’ जीवनसत्त्व	२१.७०

## ८. नाचणीच्या पिठाचा शिरा

**साहित्य :** नाचणीचे पीठ १ वाटी, तूप २ मोठे चमचे, गुळ पाऊण वाटी, १ मोठा चमचा सुके खोबरे किसलेले, पाणी २ ते ३ वारून्या थोडं गरम करून घ्यावं.

**कृती :** नाचणीचे पीठ तूप एकत्र करून मंद आचेवर खरपूस भाजून घ्या. एका पातेल्यात पाणी गरम करून घ्या. भाजलेल्या पिठात थोडं थोडं पाणी घालून शिजवून घ्या. नंतर त्यात गुळ घालून हलवून घ्या. किसलेलं खोबरं घालून हलवून घ्या आणि गरम गरम खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून नाचणीच्या पिठाचा शिरा खालल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	७१.६०
कर्बोदके	१६.७०
प्रथिने	००.७७
स्निग्ध पदार्थ	००.१४
कॅल्शिअम	४२.४०
लोह	००.६५
‘अ’ जीवनसत्त्व	०४.२०



## हा आहार १ वर्षाच्या पुढील शवरिंगाठी उपयुक्त आहे.

### १. गव्हाच्या पिठाचा शिरा

**साहित्य :** गव्हाचे पीठ १ वाटी, तूप ३ मोठे चमचे, गुळ पाऊण वाटी, सुके खोबरे २ छोटे चमचे, पाणी.

**कृती :** एका कढईत तूप पातळ करून घ्या. त्यात न चाळलेले गव्हाचे पीठ घालून खरपूस भाजून घ्या. नंतर दीड ते २ वाट्या पाणी गरम करायला ठेवा. पाणी गरम झाल्यावर ते भाजलेल्या गव्हाच्या पिठात घाला. पीठ शिजले की त्यात पाऊण वाटी गुळ (किसलेला) घालून शिरा चांगला हलवून घ्या. खायला देताना त्यात सुके खोबरे घालून खायला द्यावे. एक मध्यम आकाराची वाटी भरून गव्हाच्या पिठाचा शिरा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	२५८.५०
कर्बोदके	४२.०९
प्रथिने	०७.०२
स्निध पदार्थ	०८.५७
कॅल्शिअम	४८.३०
लोह	०२.५१
‘ब’ जीवनसत्त्व	१३.८०

**टीप :** हा शिरा गव्हाचा रवा (बलगर) वापरून करू शकता. त्यासाठी पाणी जास्त लागते. कृती साहित्य वरीलप्रमाणे.

### २. राजगिंज्याचा शिरा

**साहित्य :** राजगिरा १ वाटी, तूप २ मोठे चमचे, गुळ पाऊण वाटी, पाणी

**कृती :** राजगिंज्याचा रवा काढून घ्या. राजगिंज्याचा रवा व तूप एकत्र करून खमंग भाजून घ्या. पाणी गरम करून त्यात घाला. राजगिरा शिजल्यानंतर त्यात गुळ घालून सारखा करा आणि खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून राजगिंज्याचा शिरा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	७४.६०
कर्बोदके	१२.०८
प्रथिने	०१.८१
स्निध पदार्थ	०५.०४
कॅल्शिअम	१९७.३०
लोह	४१.९२
‘अ’ जीवनसत्त्व	१४१९.००

**टीप :** राजगिरा हा उष्ण असतो म्हणून हा हिवाळ्यातच खायला द्यावा.



### ३. वच्याच्या तांदळाचा शिरा

**साहित्य :** वच्याचे तांदूळ १ वाटी, साखर १ वाटी / गुळ १ वाटी, तूप २ मोठे चमचे, सुके खोबरे २ मोठे चमचे (किसलेले)

**कृती :** वच्याचा तांदूळ जाडसर दळून घ्या. हे पीठ चाळू नये. पीठ तुपावर तांबुस भाजावे. जेवढे पीठ असेल त्याच्या दुप्पट पाणी घालावे आणि नेहमीच्या शिन्याप्रमाणे हा शिरा करावा. त्यात सुके खोबरे, साखर/गुळ घालून हलवून गरम गरम खायला द्यावा.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून वच्याचा तांदळाचा शिरा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	२१.०६
कर्बोदके	३०.६२
प्रथिने	०२.८४
स्निध पदार्थ	१२.५३
कॅल्शिअम	२९.३०
लोह	००.५६
‘ब’ जीवनसत्त्व	०७.७३

### ४. गव्हाच्या पौष्टिक वड्या

**साहित्य :** गव्हाचा रवा २ वाट्या, तूप २ मोठे चमचे, गुळ २ वाट्या

**कृती :** तूप व गुळ एकत्र मंद आचेवर ठेवावे. गुळ विरघळल्यानंतर त्याला छोटे बुडबुडे येईपर्यंत थांबा. नंतर त्यात थोडे थोडे करून गव्हाचे पीठ घाला आणि हलवत रहा. ह्या सर्व मिश्रणाचा गोळा तयार झाला की खाली उतरवून थाळीत थापून घ्या. नंतर त्याच्या वड्या पाढा.

मध्यम आकाराच्या २-३ गव्हाच्या पौष्टिक वड्या खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्य मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	२२३.९०
कर्बोदके	४१.१७
प्रथिने	०३.७१
स्निध पदार्थ	०५.५३
कॅल्शिअम	३०.४०
लोह	०२.००
‘ब’ जीवनसत्त्व	१०.५०

**टीप :** गव्हाच्या पिठाएवजी बाजरीचे पीठ वापरू शकता. कृती आणि साहित्य वरीलप्रमाणे.



#### ५. डाळ पोहे

**साहित्य :** चणा डाळ १ वाटी, जाड पोहे २ वाट्या, कांदा १ वाटी, हिरव्या मिरच्या ३-४, कढीपत्ता १५-२० पान, लिंबाचा रस १ मोठा चमचा, तेल ३ मोठे चमचे, मीठ, साखर चवीप्रमाणे, फोडणीचे साहित्य, खोबरे व कोथिंबीर हवी असल्यास.

**कृती :** चणा डाळ २ ते ३ तास भिजवून जाडसर घालून घ्या. पोहे धुऊन ठेवा. तेलाची फोडणी करून मिरच्याचे तुकडे, कढीपत्ता, चिरलेला कांदा घालून परतून घ्या. वाटलेली डाळ घालून ढवळून वाफ घ्या. पोह्यावर मीठ, साखर घालून कालवा आणि फोडणीत घाला. नंतर लिंबाचा रस घालून हलवून घ्या आणि गरम गरम खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून डाळ पोहे खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१८६.००
कर्बोदके	२३.८८
प्रथिने	०४.०६
स्निग्ध पदार्थ	०५.९२
कॅल्शिअम	११.६०
लोह	०६.५३
‘ब’ जीवनसत्त्व	१५.९८

**टीप :** चणा डाळीच्या ऐवजी तुम्ही मोड आलेली कडधान्ये, ताजा हरभरा, ताजे मटार, कोबी, गाजर इ. चे तुकडे वापरू शकता. कोबी वापरल्यास कांदा वापरण्याची गरज नाही.

#### ६. पोहे भेळ

**साहित्य :** जाड पोहे २ वाटी, चणा डाळ अर्धी वाटी, बारीक चिरलेला कांदा अर्धी वाटी, बारीक चिरलेली काकडी १ वाटी, मोड आलेले मूग १ वाटी, हिरवी मिरची १ मोठा चमचा बारीक चिरलेली, कोथिंबीर १ वाटी, लिंबाचा रस २ मोठे चमचे, चवीपुरते मीठ आणि साखर, तेल १ मोठा चमचा.

**कृती :** चणाडाळ २ ते ३ तास भिजत घालून - निथळून पाणी न घालता किंचित मीठ चोळून ठेवा. मोड आलेल्या मुगाला सुळ्डा मीठ चोळून पाणी न घालता कुकरमध्ये शिजवून घ्या. १ मोठा चमचा तेल घालून त्यात पोहे चांगले कुरकुरीत होईपर्यंत भाजून घ्या. पोहे गरम असतानाच मीठ साखर लावून ठेवा. खायला देताना पोहे, चणा डाळ, मूग, काकडी, कांदा, मिरची, कोथिंबीर, लिंबाचा रस एकत्र करून खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून पोहे भेळ खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१४१.७५
कर्बोदके	९०.८०
प्रथिने	०५.५१
स्निग्ध पदार्थ	००.९१
कॅल्शिअम	३९.४५
लोह	०४.९६
‘ब’ जीवनसत्त्व	३३.५५

**टीप :** चणा डाळ नको असल्यास तुम्ही वगळू शकता. खायच्या वेळेलाच भेळ कालवावी. अन्यथा सादळते.



## चिमणचारा

### ७. पौष्टिक भेळ

**साहित्य :** ज्वारीच्या लाह्या १ वाटी, साळीच्या लाह्या १ वाटी, राजगिरा लाह्या, मक्याच्या लाह्या १ वाटी, मोड आलेले मूग १ वाटी, कच्चा कोबी अर्धी वाटी, काकडी पाव वाटी, टोमॅटो तुकडे पाव वाटी, डाळिंबाचे दाणे पाव वाटी, कोथिंबीर २ मोठे चमचे, लिंबाचा रस १ मोठा चमचा, मीठ साखर चवीप्रमाणे.

**कृती :** खायला द्यायच्या वेळेला सर्व पदार्थ एकत्र करून चांगले कालवून खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून पौष्टिक भेळ खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	४८.३३
कर्बोदके	२०.२५
प्रथिने	०१.७०
स्निग्ध पदार्थ	००.२५
कॅल्शिअम	२५.०७
लोह	००.८८
‘अ’ जीवनसत्त्व	३६७.४४

### ८. नाचणी उपमा

**साहित्य :** नाचणी १ वाटी, हरभरा डाळ पाव वाटी, शेंगदाणे पाव वाटी, बारीक केलेली हिरवी मिरची ३-४, कोबी व गाजराचे तुकडे अर्धी वाटी, मीठ चवीप्रमाणे, तेल १ चमचा, फोडणीचे साहित्य.

**कृती :** नाचणी ५-६ तास भिजत घालावी. हरभरा डाळ आणि शेंगदाणे भिजवून ठेवावे. नाचणीचे पाणी काढून पाणी न घालता कुकरमध्ये वाफवून घ्यावेत. कढईत तेल घालून फोडणी करून घ्यावी. त्या फोडणीत भाज्यांचे तुकडे शिजवून घालावेत. नंतर नाचणी घालून त्यात मीठ, हिरवी मिरची, भिजवलेली डाळ व दाणे घालून परतावे. त्यावर कोथिंबीर घालून खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून नाचणी उपमा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१४५.३४
कर्बोदके	३३.६४
प्रथिने	२५.१६
स्निग्ध पदार्थ	०२.६७
कॅल्शिअम	११७.८०
लोह	०२.८८
‘अ’ जीवनसत्त्व	३३.५०



### ९. साळीच्या लाहांचा उपमा

**साहित्य :** १ मोठी वाटी भरून साळीच्या लाहांचा रवा, कढीपत्ता ४-५ पाने, जिरे अर्धा चमचा, हळद पाव चमचा, लिंबाचा रस अर्धा चमचा, कोथिंबीर १ मोठा चमचा, तेल अर्धा चमचा.

**कृती :** साळीच्या लाह्या बारीक करून घ्या. अर्धा चमचा तेल कढईत टाकून त्यात जिरे, हळद, कढीपत्ता घालून सर्व हलक्या हाताने भाजा. मग त्यात पाव वाटी पाणी घालून अंदाजे मीठ घाला. नंतर लाह्याचा रवा घालून हलक्या हाताने हलवून खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून साळीच्या लाहांचा उपमा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१००.०८
कर्बोदके	२०.८८
प्रथिने	०३.४५
स्निग्ध पदार्थ	००.३९
कॅल्शिअम	०७.८०
लोह	००.५०
‘अ’ जीवनसत्त्व	०३.००

### १०. सोयाबीन चटपटीत दाणे

**साहित्य :** सोयाबीन २ वाट्या, हळद पूड १ छोटा चमचा, तेल २ चमचे, मीठ चवीप्रमाणे

**कृती :** २ ते ३ तास सोयाबीन पाण्यात भिजवून ठेवा. नंतर बाहेर काढून पाणी निथळून घ्या. निथळलेल्या सोयाबीनला मीठ व हळद लावून रात्रभर थंड जागेत ठेवा. सकाळी त्या दाण्यांना तेल लावून थोडे थोडे कढईत घेऊन मंद आचेवर भाजून कुरकुरीत झाले की काढून घ्या.

मूठ भरून सोयाबीन चटपटीत दाणे खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्य मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१७४.६०
कर्बोदके	१०.४५
प्रथिने	२१.६०
स्निग्ध पदार्थ	१४.७५
कॅल्शिअम	१२०.००
लोह	०५.२०
‘अ’ जीवनसत्त्व	२१३.००



## चिमणचारा

### ११. गव्हाच्या रव्याचा उपमा (दलिया)

**साहित्य :** गव्हाचा जाडसर रवा १ वाटी, भिजवलेले शेंगदाणे अर्धी वाटी, हिरवी मिरची २-३, कढीपत्ता ८ ते १० पाने, कांदा बारीक चिरलेला १, चवीप्रमाणे मीठ व साखर, तेल १ मोठा चमचा, फोडणीचे साहित्य आणि १ चमचा उडदाची दाळ.

**कृती :** गव्हाचा जाडसर रवा खमंग वास येईपर्यंत भाजून घ्या. त्यात पाणी घालून चांगले शिजवून घ्या. कढईत तेल घालून मोहरी, हिंग, हळद, उडदाची डाळ, कढीपत्ता, मिरच्या, कांदा, भिजवलेले दाणे घालून चांगले परतवून घेणे. शिजवलेला गव्हाचा रवा फोडणीत घाला व चांगले हलवा.

लिंबाचा रस, मीठ, साखर घालून हलवा आणि खायला द्या.

एक मध्यम आकाराच्या २-३ वड्या खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	१००.०८
कर्बोदके	२०.८८
प्रथिने	०३.४५
स्निग्ध पदार्थ	००.३९
कॅल्शिअम	०७.८०
लोह	००.५०
‘अ’ जीवनसत्त्व	०३.००

**टीप :** गव्हाच्या रव्याएवजी बाजरीचा रवा आपण वापरू शकता. कृती आणि साहित्य वरीलप्रमाणे.

### १२. शेंगदाण्याची चिक्की

**साहित्य :** शेंगदाणे २ वाट्या, गुळ दीड वाटी, तेल २ छोटे चमचे कृती : ही चिक्की दोन प्रकारे करता येते. अखब्या शेंगदाण्याची किंवा दाणे बारीक करून दाण्याच्या कुटाची. शेंगदाणे भाजून घ्या. गुळ बारीक करून घ्या. कढईमध्ये दोन छोटे चमचे तेल घाला. त्यात चिरलेला गुळ विरघळेपर्यंत थांबा. गुळाला बारीक बुडबुडे आल्यानंतर त्यात शेंगदाणे कूट घाला. हलवून लगेचच तेल लावलेल्या ताटात घालून घ्या आणि सुरीने कापून वड्या पाडा.

एक मध्यम आकाराच्या २-३ वड्या खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	९५.३०
कर्बोदके	१२.१७
प्रथिने	०२.६६
स्निग्ध पदार्थ	०३.९९
कॅल्शिअम	१५.७०
लोह	००.५७
‘ब’ जीवनसत्त्व	०२.२१



### १३. शेंगदाण्याचा लाडू

**साहित्य :** भाजलेले शेंगदाणे १ वाटी, तूप २ छोटे चमचे, गुळ बारीक चिरलेला १ वाटी

**कृती :** भाजलेले शेंगदाणे, गुळ एकत्र करून खलबत्यात कुटावे. शेंगदाणे बारीक झाल्यावर सर्व मिश्रण चांगलं कालवून त्याचे छोटे छोटे लाडू वळावेत. कुटलेले मिश्रण कोरडं झालं असेल तर त्यात थोडंसं तूप मिसळा आणि लाडू वळा.

मध्यम आकाराचा एक लाडू खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	९५.३०
कर्बोदके	१२.१७
प्रथिने	०२.६६
स्निग्ध पदार्थ	०३.९९
कॅल्शिअम	१५.७०
लोह	००.५७
‘ब’ जीवनसत्त्व	०२.२१

### १४. नाचणीचा हलवा

**साहित्य :** नाचणी चीक १ वाटी, दूध १ वाटी, तूप २ मोठे चमचे, गुळ १ वाटी बारीक चिरलेला.

**कृती :** दुधात चिरलेला गुळ घालून तो विरघळल्यानंतर त्यात नाचणीचा चीक घाला. कढईत तूप घालून वरील सर्व मिश्रण कढईत घाला. सारखं हलवत राहा. ह्या मिश्रणाचा गोळा होऊन तूप सुटेपर्यंत हलवा आणि लगेच तो गोळा ताटलीत थापून त्याच्या वड्या कापा.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून नाचणीचा हलवा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	९६.९५
कर्बोदके	११.९६
प्रथिने	००.७५
स्निग्ध पदार्थ	०५.१३
कॅल्शिअम	३८.४०
लोह	००.५२
‘अ’ जीवनसत्त्व	०४.२०

**टीप :** नाचणीचा चीक कसा काढायचा ह्याची कृती नाचणीच्या कुरडईच्या कृतीप्रमाणे करावी. गव्हाच्या चिकाचा सुद्धा हलवा करता येतो. कृती साहित्य वरीलप्रमाणे.



## चिमणचारा

### १५. पपईचा कीस

**साहित्य :** कच्ची पपई - पपई साल काढून किसून घ्या २ वाढ्या, तूप / तेल २ छोटे चमचे, हिरवी मिरची २-३ बारीक चिरलेली, जिरे अर्धा चमचा, दाण्याचं कूट, कोथिंबीर अर्धी वाटी, मीठ साखर चवीप्रमाणे.

**कृती :** कढईत तेल किंवा तूप आवडीप्रमाणे घ्या. त्यात जिरे मिरची घाला आणि मग त्यात किसलेली पपई घाला. चांगलं हलवून मीठ साखर घाला आणि खीस शिजू द्या. नंतर त्यात दाण्याचं कूट, कोथिंबीर घालून हलवून खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून पपईचा किस खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	७६.२०
कर्बोदके	०१.९०
प्रथिने	०१.४५
स्थिध पदार्थ	०७.०१
कॅल्शिअम	०६.६५
लोह	००.२४
‘ब’ आणि ‘क’	०२.३०
जीवनसत्त्व	

**टीप :** हा कीस उपवासाला चालतो. पपईप्रमाणे बटाट्याचा किंवा रताळ्याचा कीस करता येतो. कृती व साहित्य वरीलप्रमाणे.

### १६. तांदळाच्या रव्याचा शिरा

**साहित्य :** तांदळाचा रवा १ वाटी, तूप - दीड मोठा चमचा, गुळ - पाऊण वाटी, सुकं खोबरं - २ छोटे चमचे, पाणी २ वाढ्या.

**कृती :** तांदळाचा रवा तूप घालून खमंग भाजून घ्या. वेगळ्या भांड्यात पाणी गरम करून घ्या. भाजलेल्या रव्यात पाणी घालून शिजवा. लगेच त्यात गुळ घाला. शिजल्यानंतर किसलेलं खोबरं घाला आणि लगेच खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून तांदळाच्या रव्याचा शिरा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	९८.७५
कर्बोदके	१२.४२
प्रथिने	०१.५२
स्थिध पदार्थ	०५.१०
कॅल्शिअम	०५.००
लोह	००.४५
‘अ’ जीवनसत्त्व	०७.७०



## १७. तांदळाच्या रव्याचं उपीट

**साहित्य :** तांदळाचा रवा १ वाटी, लिंबाचा रस - १ छोटा चमचा, कांदा १ लहान, पाणी २-३ वाट्या, मिरची २-३ बारीक चिरलेल्या, कोथिंबीर २ मोठे चमचे, सुकं खोबरं २ मोठे चमचे, तेल १ मोठा चमचा. फोडणीचं साहित्य - उडदाची डाळ १ छोटा चमचा, कढीपत्ता ८-१० पानं बारीक चिरलेला, मीठ, साखर चवीप्रमाणे.

**कृती :** तांदळाचा रवा खमंग भाजून घ्या. नंतर कढईतून रवा काढून ठेवा. वेगळ्या भांड्यात पाणी गरम करायला ठेवा. कढईत तेल घालून फोडणी करून त्यात मिरची, कांदा, कढीपत्ता, उडदाची डाळ घालून परतून घ्या. नंतर त्यात २ वाट्या गरम पाणी घाला. त्या पाण्यात लिंबाचा रस, मीठ, साखर घाला. चांगली उकळी आल्यावर त्यात भाजलेला रवा घाला आणि शिजवून घ्या. नंतर त्यावर खोबरं आणि कोथिंबीर घालून खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून तांदळाच्या रव्याचा उपीट खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण	
ऊर्जा	६७.७०	कॉलरी
कर्बोदेके	०८.५९	ग्रॅम
प्रथिने	०१.०९	ग्रॅम
स्थिथ पदार्थ	०३.२१	ग्रॅम
कॉल्शिअम	२१.००	मि.ग्रॅ.
लोह	००.७९	ग्रॅम
‘ब’ जीवनसत्त्व	०८.५२	मि.ग्रॅ.

## १८. नाचणीची कुरडई

**साहित्य :** नाचणी १ किलो, मीठ चवीप्रमाणे, पाणी

**कृती :** नाचणी ४ दिवस पाण्यात भिजत घाला. गव्हाच्या कुरडया करताना जसे गहू वाटून घेतो तशीच नाचणी वाटून त्याचा चीक काढून घ्या. त्या चिकात चिकाइतके पाणी घालून तो चीक शिजवून घ्या. मीठ घालून चिकाच्या कुरडया घाला आणि वाळवून डब्यात भरून ठेवा. ह्या कुरडया तळल्यानंतर खायला द्याव्यात. या करडया खुप पौष्टिक असतात.

सर्वसाधारण लहान मुलं २ कुरडया खातील. त्यातून मिळणारी पोषण मूल्ये खालीलप्रमाणे.

पोषक द्रव्य	प्रमाण	
ऊर्जा	९८.४०	कॉलरी
कर्बोंदके	०२.१६	ग्रॅम
प्रथिने	०२.१९	ग्रॅम
स्निध पदार्थ	००.३९	ग्रॅम
कॉल्शिअम	१०३.२०	मि.ग्रॅ.
लोह	०१.१७	ग्रॅम
‘अ’ जीवनसत्त्व	१२.६०	मि.ग्रॅ.

**टीप :** गव्हाच्या कुरडईची जशी भाजी करतो तशी ह्या कुरडईची भाजी करू शकतो.



## चिमणचारा

### १९. नाचणीचे पापड

**साहित्य :** नाचणी पीठ, १ वाटी तेल, पाणी २ वाढ्या, पापड खार २ छोटे चमचे, साधं मीठ चवीप्रमाणे

**कृती :** एका पातेल्यात पाणी, पापडखार, थोडे मीठ हे मिसळून कोमट करून घ्या. या गरम गरम मिश्रणात मावेल तेवढेच नाचणीचे पीठ घालून ढवळून त्याचा गोळा करून घ्या. हा गोळा २ मिनिटे झाकून ठेवा. हे मिश्रण ताटात काढून तेलाचा हात लावून चांगले मळून घ्या. या गोळ्याचे लहान लहान गोळे करून पोळपाटावर खाली प्लॉस्टिक पेपर पसरून त्यावर गोळा ठेवून त्यावरही प्लॉस्टिक पेपर ठेवा व पातळ लाटा व स्वच्छ कापडावर उन्हाच्या धगीत परंतु सावलीत वाळवा. हे पापड भाजून खाऊ शकता.

सर्वसाधारण लहान मुलं २ नाचणीचे पापड खातील. त्यातून मिळणारी पोषण मूल्ये खालीलप्रमाणे.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	९८.४०
कर्बोदके	०२.१६
प्रथिने	०२.१९
स्थिथ पदार्थ	००.३९
कॅल्शिअम	१०३.२०
लोह	०१.१७
‘अ’ जीवनसत्त्व	१२.६०

**टीप :** ह्याच प्रमाणात तांदळाचे पापड सुद्धा करता येतात.

### २०. रताळ्याची पोळी

**साहित्य :** उकडलेली रताळी १ वाटी, गुळ सव्वा वाटी, कणीक, मोठे ४ चमचे तेल, २ मोठे चमचे मीठ, कणकेत घालण्यासाठी.

**कृती :** रताळं उकडून त्याची साल काढून त्यात गुळ घालून शिजवून घ्या. मिश्रण घडू होईपर्यंत ढवळा. नंतर पुरण यंत्रातून मिश्रण काढून घ्या किंवा पाठ्यावर वाढून घ्या. कणकेत थोडं मीठ, तेल घालून पीठ थोडं सैलसर भिजवून घ्या. १५ मिनिटांनी कणकेचे छोटे गोळे तयार करा. रताळ्याचं सारण भरून त्याच्या पोळ्या लाढून घ्या. गरम तव्यावर दोन्ही बाजूंनी तेल सोडून खरपूर भाजून घ्या. गरम गरम खायला द्या.

रताळाची एक पोळी खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्य	प्रमाण
ऊर्जा	६८.७०
कर्बोदके	००.७१
प्रथिने	१६.०९
स्थिथ पदार्थ	००.०८
कॅल्शिअम	१३.७५
लोह	००.४१
‘क’ जीवनसत्त्व	०२.४०

**टीप :** रताळ्या प्रमाणे बटाटा वापरून पण या सारखी पोळी करता येते. कृती व साहित्य वरील प्रमाणे.



### १. गवारीची चटणी

**साहित्य :** गवार १ वाटी, तीळ १ मोठा चमचा, हिरवी मिरची ४-५, चिंचेचे तुकडे, चवीप्रमाणे मीठ व साखर. फोडणीचे साहित्य आणि तेल १ छोटा चमचा.

**कृती :** गवार आधी निवडून घ्या व कढईत तेल गरम करून घ्या. त्यात मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी तयार करा. नंतर त्यात गवार, शेंगदाणे, मिरची, तीळ घालून चांगले परता. गरज असल्यास थोडेसे पाणी घाला. आपल्याला गवार नुसती परतवून घ्यायची आहे, शिजवायची नाही. त्यामुळे त्याचा हिरवा रंग तसाच टिकला पाहिजे. थंड झाल्यावर चिंच व मीठ घालून वाढून घ्या.

**टीप :** ही चटणी परोठा, थालीपीठ याबरोबर खायला देऊ शकता.

### २. सोयाबीन चटणी

**साहित्य :** सोयाबीन पाव वाटी, कोथिंबीर १ वाटी, हिरव्या मिरच्या ५-६, आलं १ छोटा तुकडा, मीठ चवीप्रमाणे, लिंबाचा रस १ मोठा चमचा, तेल १ छोटा चमचा, फोडणीचे साहित्य.

**कृती :** रात्रभर सोयाबीन पाण्यात भिजवून ठेवा. सकाळी पाण्यातून काढून गरम पाण्यात शिजवून घ्या. मग त्यात चटणीसाठी लागणारं इतर साहित्य घालून चटणी वाढून घ्या. कढईत तेल गरम करा. त्यात मोहरी, हिंग, हळद घालून ती फोडणी चटणी घालून चटणी कालवा.

**टीप :** ही चटणी खाण्यासाठी थोडी उग्र वाटेल पण सवय झाल्यावर चविष्ट लागेल.

### ३. कारळ्याची चटणी

**साहित्य :** कारळे १ वाटी, भाजलेले दाणे अर्धी वाटी, तीळ अर्धी वाटी, सुके खोबरे पाव वाटी, कढीपत्ता एक वाटी, सुक्या लाल मिरच्या १०-१५, मीठ साखर चवीप्रमाणे, हिंग चवीनुसार, तेल १ छोटा चमचा.

**कृती :** कारळे, दाणे, तीळ हे सर्व भाजून घ्यावे. कढईत तेल घालून कढीपत्ता, लाल मिरची, सुके खोबरे कुरकुरीत होईपर्यंत भाजून घ्यावे. सर्व पदार्थ मीठ व हिंग घालून वाढून घ्या.

**टीप :** कारळ्याच्या चटणीप्रमाणे तीळ (पांढरे आणि काळे) व जवस ह्याची चटणी करता येते. कारळ्याएवजी तीळ १ वाटी घ्यावे/जवस १ वाटी घ्यावे. बाकी सर्व साहित्य व कृती कारळ्याच्या चटणीप्रमाणे घ्या.

### ४. चटणी पूड

**साहित्य :** चण्याची डाळ १ वाटी, उडदाची डाळ अर्धी वाटी, तांदूळ पाव वाटी, वाळलेल्या मिरच्या ८-१०, सुके खोबरे पाव वाटी, चिंच, गुळ चवीप्रमाणे, धणे २ चमचे, जिरे १ चमचा, कढीपत्ता १ वाटी, २ मोठे चमचे तेल, चवीपुरते मीठ.

**कृती :** प्रथम दोन्ही डाळी व तांदूळ बदामी रंगावर भाजून खलबत्यात जाडसर पीठ काढून घ्यावे. खोबरे किसून किंवा बारीक तुकडे करून कढीपत्ता व मिरच्या तेलावर भाजून घ्या. धणे व जिरे भाजून घ्या. हे सर्व जिन्नस एकत्र करून वरील डाळीच्या व तांदळाच्या पिठात मिसळून त्यात चिंच व गुळ घालून पुन्हा एकत्र कुटावे. ही चटणी पुष्कळ दिवस टिकते.

**टीप :** ही चटणी दह्यात कालवून डोसा व थालीपिठाबरोबर देऊ शकता.



## चिमणचारा

### ५. दोडक्याच्या व दुधी भोपळ्याच्या सालांची चटणी

**साहित्य :** दुधी भोपळा साल १ वाटी, दोडक्याचे साल १ वाटी, हिरव्या मिरच्या ७-८, सुक्या खोबन्याचा कीस १ वाटी, तीळ १ वाटी, फोडणीचे साहित्य, शेंगदाण्याचे जाडसर कूट १ वाटी, तेल १ मोठा चमचा, मीठ व साखर चवीप्रमाणे.

**कृती :** प्रथम दोडक्याची व दुधी भोपळ्याची साले बारीक चिरून घ्या. तीळ, खोबरे, दोडक्याचे व दुधी भोपळ्याची साले, मिरच्या थोड्या तेलावर कुरकुरीत होईपर्यंत भाजून घ्या. कढईत थोडेसे तेल घालून त्यात मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी तयार करा. त्यात भाजलेले सर्व साहित्य घालून त्यात मीठ व साखर घालून चांगले हलवा. ही चटणी घट्ट झाकण असलेल्या डब्यात घालून ठेवा म्हणजे सादळत नाही.

**टीप :** ही चटणी पोळी, भाकरी, डोसा, थालीपीठ याबरोबर खाऊ शकता.

### ६. उडदाच्या डाळीची चटणी

**साहित्य :** उडदाची डाळ अर्धी वाटी, मिरच्या ४-५, कैरीचा कीस चवीप्रमाणे, मीठ व साखर चवीप्रमाणे, कोर्थिंबीर अर्धी वाटी, तेल १ छोटा चमचा, फोडणीचे साहित्य.

**कृती :** प्रथम उडदाची डाळ तेलावर तांबूस भाजून घेऊन पाणी घालून बारीक वाटावी. तसेच मिरची, कैरी, कोर्थिंबीर व मीठ साखर घालून वाटून घ्यावी. दोन्ही एकत्र करून त्यावर फोडणी घालावी. ही चटणी ओलसर होते.

**टीप :** उडदाच्या डाळी ऐवजी चण्याची डाळ भिजवून वापरू शकता. कैरीऐवजी लिंबाचा रस २ छोटे चमचे या प्रमाणात वापरू शकता.

### ७. करवंदाची चटणी

**साहित्य :** करवंद हिरवी बिया वाढलेली १ वाटी, गुळ बारीक चिरलेला १ मोठा चमचा, मीठ चवीप्रमाणे, लाल मिरच्या ५ ते ७, सुकं खोबरं - अर्धी वाटी, तेल १ मोठा चमचा, फोडणीचं साहित्य, कोर्थिंबीर पाव वाटी.

**कृती :** तेल आणि फोडणीचं साहित्य सोडून सर्व साहित्य एकत्र करून बारीक वाटून घ्या. तेल कढईत गरम करून फोडणी तयार करा आणि चटणीवर घाला. चटणी कालवून खायला द्या.

**टीप :** ही चटणी ३-४ दिवस टिकते.

### ८. बटाळ्याची / रताळ्याची चटणी

**साहित्य :** बटाटा २ छोटे साल काढून, तेल, मिरच्या ४-५ बारीक चिरलेल्या, फोडणीचं साहित्य, कोर्थिंबीर पाव वाटी, सुकं खोबरं पाऊण वाटी, लसून - ५ ते १० पाकळ्या, मीठ, चवीप्रमाणे, साखर चवीप्रमाणे, लिंबाचा रस २ छोटे चमचे.

**कृती :** तेल आणि फोडणीचं साहित्य सोडून सर्व साहित्य एकत्र करून वाटून घ्या. कढईत तेल गरम करून फोडणी करून ती चटणीवर घाला. चटणी कालवून खायला द्या.



### ९. कच्च्या पपईचं लोणचं

**साहित्य :** कच्ची पपई १ छोटी, मोहरी डाळ पाऊण वाटी, हिंग १ छोटा चमचा, तिखट अर्धी वाटी, मीठ चवीप्रमाणे, तेल १ वाटी, लिंबाचा रस ३ छोटे चमचे.

**कृती :** पपईची साल काढून मध्यम आकाराच्या फोडी करून घ्या. मोहरी, मेथी, थोडंसं भाजून वाढून घ्या. मेथी, मोहरी वाटलेली त्यात तिखट मीठ घालून चांगलं कालवून घ्या. तेल गरम करून त्यात हळद आणि हिंग घालून एकत्र केलेला सगळा मसाला फोडणी गर झाल्यावर घाला. नंतर त्यात लिंबाचा रस आणि पपईच्या फोडी घालून चांगलं कालवून घ्या. काचेच्या स्वच्छ बरणीत भरून ठेवा.

### १०. करवंदाचं लोणचं

**साहित्य :** हिरवी करवंद २ वाट्या, मोहरी डाळ पाऊण वाटी, मेथी २-३ चमचे, हिंग १ छोटा चमचा, हळद १ मोठा चमचा, तिखट अर्धी वाटी, मीठ चवीप्रमाणे, तेल १ वाटी.

**कृती :** करवंद स्वच्छ धुऊन पुसून बिया काढून घ्या. मेथी, मोहरी डाळ थोडी भाजून त्याची पूड करून घ्या. त्यात तिखट मीठ घालून चांगलं कालवून घ्या. कढईत तेल गरम फोडणी करून घ्या. फोडणी थंड झाल्यावर कालवून मसाल्यात घाला आणि कालवून घ्या. नंतर त्यात करवंद घालून कालवून बरणीत भरून ठेवा. तेल कमी वाटल्यास थोडं तेल गरम करून नंतर थंड करून त्यावर ओतून ठेवा.

### ११. करवंदाचा कायरस

**साहित्य :** हिरवी करवंद २ वाट्या, मोहरी १ छोटा चमचा, हिंग १ छोटा चमचा, मीठ चवीप्रमाणे, हळद १ छोटा चमचा, मेथ्या २ छोटे चमचे, तेल १ मोठा चमचा, गुळ सव्वा वाटी.

**कृती :** कढईत तेल घालून त्याची फोडणी करून घ्या. त्यात मेथ्या घाला. नंतर करवंद घाला आणि परतवून घ्या. त्यात गुळ मीठ घाला आणि शिजू द्या. शिजल्यानंतर काचेच्या बरणीत काढून ठेवा.

**टीप :** हा कायरस परोठा, पोळी बरोबर खायला देऊ शकता.





## भाग - ४

### कोशिंबीरी



#### १. मूग कोबी कोशिंबीर

**साहित्य :** मोड आलेले मूग १ वाटी, कोबी चिरलेला १ वाटी, उकडलेला मोठा बटाटा १ वाटी, डाळिंबाचे दाणे १ वाटी, लिंबाचा रस २ छोटे चमचे, कोथिंबीर १ छोटा चमचा, चवीप्रमाणे मीठ.

**कृती :** एका मोठ्या भांड्यात सर्व साहित्य एकत्र करून मीठ, लिंबाचा रस घालून कालवा आणि खायला द्या.

#### २. पालकाची पचडी

**साहित्य :** ताजा पालक बारीक चिरलेला २ वाट्या, काकडी बारीक चिरलेली १ वाटी, लाल सुकलेली मिरची २, दाण्याचा जाडसर कूट २ छोटे चमचे, साखर १ छोटा चमचा, लिंबाचा रस अर्धा छोटा चमचा, तेल १ छोटा चमचा, फोडणीचे साहित्य.

**कृती :** पालक, काकडी, दाण्याचा कूट, मीठ, लिंबाचा रस एकत्र करा. छोट्या कढईत तेल घालून मोहरी, हिंग, हळद व लाल मिरचीचे तुकडे घालून ती फोडणी वरील मिश्रणावर घाला आणि सगळ एकत्र करा. ही पचडी पोळी, थालीपीठ बरोबर चांगली लागते.

**टीप :** करडईच्या पानांची पण याच पद्धतीने पचडी करता येते.

#### ३. मोड आलेल्या मेथीची कोशिंबीर

**साहित्य :** मोड आलेल्या मेथीची दाणे १ वाटी, सुके खोबरे १ वाटी, बारीक चिरलेला गूळ अर्धा वाटी, मीठ चवीप्रमाणे.

**कृती :** मेथीचे दाणे भरपूर पाणी घालून भिजत ठेवा. २ ते ३ वेळा ते पाणी बदला म्हणजे दाण्याचा वास येत नाही आणि गुळगुळीतपणा निघून जातो. पाण्यातून काढून ते दाणे मोड येण्यासाठी साधारण ३६ तास ठेवा. मोड आल्यानंतर वरील सर्व साहित्य एकत्र करा आणि १० मिनिटे बाजूला ठेवा. त्यात गूळ चांगला मिसळल्यानंतर खायला द्या.

**टीप :** मोड आलेली मेथी कडू लागत नाही. ही कोशिंबीर एका वेळेला जास्त जात नाही पण नियमित खाल्ल्यावर सवय होते.

#### ४. गाजर मूग कोशिंबीर

**साहित्य :** मुगाची डाळ १ वाटी, किसलेला गाजर २ वाट्या, कोथिंबीर १ मोठा चमचा, लिंबाचा रस १ छोटा चमचा, तेल १ छोटा चमचा, फोडणीचे साहित्य.

**कृती :** मुगाची डाळ १ तास आधी पाण्यात भिजवून ठेवावी. डाळ फुगून आल्यावर ती स्वच्छ धुऊन घ्या आणि निथळत ठेवा. डाळ, किसलेले गाजर, कोथिंबीर, लिंबाचा रस घालून कालवून घ्या. कढईत तेल घालून त्यात फोडणीचे साहित्य घाला आणि ही फोडणी कोशिंबीरीवर घालून हलवा.



### १. टोमेंटो सार

**साहित्य :** लाल टोमेंटो ६ छोटे, आल्याचा तुकडा छोटा, सुकं खोबरं २ मोठे चमचे, कोथिंबीर, तेल १ छोटा चमचा, लाल मिरच्या २, फोडणीचं साहित्य, मीठ चवीप्रमाणे, गुळ बारीक चिरलेला २ मोठे चमचे.

**कृती :** चांगले लाल टोमेंटो शिजवून बारीक वाटून घ्या. टोमेंटो शिजवताना त्यात आल्याचा तुकडा पण शिजवून घ्या. सुकं खोबरं, जिरं, बारीक वाटून शिजवलेल्या टोमेंटोमध्ये घाला. चवीप्रमाणे मीठ, गुळ घाला. कढईत तेल गरम करून फोडणी करून घ्या. फोडणीत लाल मिरच्याही घाला, ही फोडणी सारात घाला आणि चांगलं उकळून घ्या.

एक मोठी वाटी भरून सार प्यायल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	४३.६०
कर्बोदके	०२.६२
प्रथिने	०१.०४
स्निग्ध पदार्थ	०३.२१
कॅल्शियम	३२.०५
लोह	००.८४
‘ब’ आणि ‘क’	०९.८२
जीवनसत्त्व	

**टीप :** लहान मुलांना देताना लाल मिरची कमी घाला.

### २. तूर डाळीचं सार

**साहित्य :** तूर डाळ अर्धी वाटी, जिरं १ छोटा चमचा, सुकं खोबरं २ मोठे चमचे, चिंच कोळ २ छोटे चमचे, मीठ चवीप्रमाणे, गूळ २ मोठे चमचे बारीक चिरलेला, तेल छोटा दीड चमचा, फोडणीचं साहित्य, कढीपत्ता - ८ ते १० पानं, लाल मिरच्या २-३.

**कृती** तुरीची डाळ २-३ वाट्या पाणी घालून शिजवून घ्या. त्याचं पाणी गाळून घ्या. जिरं खोबरं चिंच कोळ, गुळ तेलाची फोडणी करून ती त्यात मिसळा. सार थोडंसं दाट हवं असेल तर थोडीशी तुरीची शिजवलेली डाळ त्यात घाला. हे सार चांगलं उकळून घ्या. उरलेल्या डाळीचं वरण करू शकता.

एक मोठी वाटी भरून सार प्यायल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	८२.०५
कर्बोदके	१०.२८
प्रथिने	०२.९४
स्निग्ध पदार्थ	०३.२३
कॅल्शियम	३६.००
लोह	०१.६३
‘अ’ व ‘ब’	०८.७२
जीवनसत्त्व	मि.ग्रॅ.

**टीप :** हे सार हरभरा डाळ, मूगडाळ वापरून मसूर डाळ वापरून करता येते. कृती व साहित्य वरीलप्रमाणे.



## चिमणचारा

### ३. पालक सार (सूप)

**साहित्य :** चिरलेला पालक १ वाटी, डाळीचं पीठ १ छोटा चमचा, चिंचेचा कोळ २ छोटे चमचे, मीठ चवीप्रमाणे, गुळ १ मोठा चमचा बारीक चिरलेला, तेल १ छोटा चमचा, फोडणीचे साहित्य, पाणी २ ते ३ वाट्या, लाल मिरच्या २.

**कृती :** पालक धुऊन बारीक चिरून घ्या. त्यात २ वाट्या पाणी किंवा पालक बुडेपर्यंत पाणी घालून शिजवून घ्या. शिजल्यानंतर पाणी काढून पालकाचा चोथा बाजूला करा. काढलेल्या पाण्यात डाळीचे पीठ, चिंचेचा कोळ, गुळ, मीठ घालून उकळून घ्या. नंतर कढईत तेल गरम करून फोडणी करून घ्या. त्या फोडणीत लाल मिरच्या घाला. ही फोडणी उकळलेल्या पालकाच्या पाण्यात घाला आणि परत त्याला चांगले गरम करा. गरम असतानाच प्यायला द्या.

एक मोठी वाटी भरून सार प्यायल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२७.१५
कर्बोदके	०४.८२
प्रथिने	०१.१५
स्निग्ध पदार्थ	००.३५
कॅल्शियम	४५.००
लोह	०१.४२
‘अ’ जीवनसत्त्व	२७.९३

**टीप :** लहान मुलांना सार देताना मिरची कमी घाला. पालकाचा गाळून काढलेला चोथा परोठ्यामध्ये वापरू शकता किंवा थोडंसं मीठ घालून पोळीच्या पिठामध्ये घालून वापरू शकता.

### ४. कैरीचं सार

**साहित्य :** कैरीचा गर अर्धी वाटी, जिरे १ छोटा चमचा, लाल मिरच्या २-३, तेल १ छोटा चमचा, फोडणीचे साहित्य, पाणी ५-६ वाट्या, सुके खोबरे २ मोठे चमचे किसलेले, कोथिंबीर १ मोठा चमचा बारीक चिरलेला, कढीपत्ता ८-१० पाने, मीठ चवीप्रमाणे, गुळ २ मोठे चमचे चिरलेला.

**कृती :** कैरीचे साल काढून थोडेसे पाणी घालून उकडून घ्या. नंतर त्याचा गर काढून घ्या. अर्धी वाटी गर, ४-५ वाट्या पाणी एकत्र करून ठेवा. जिरे आणि खोबरे वाटून कैरीच्या पाण्यात घाला. नंतर त्यात मीठ व गुळ घालून चांगली उकळी आणा. कढईत तेल घेऊन फोडणी तयार करा. फोडणीत लाल मिरच्या आणि कढीपत्ता घाला आणि ही फोडणी सारात घाला आणि चांगली उकळा आणि गरम गरम प्यायला द्या.

एक मोठी वाटी भरून सार प्यायल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	३७.५०
कर्बोदके	०१.९३
प्रथिने	००.४१
स्निग्ध पदार्थ	०३.१२
कॅल्शियम	२१.००
लोह	००.४२
‘अ’ जीवनसत्त्व	०९.८२



## ५. हुलग्याचं कढण (सार)

**साहित्य :** हुलगा १ वाटी मोड आलेले, सुके खोबरे २ मोठे चमचे किसून, जिरे २ छोटे चमचा, चिंचेचा कोळ १ छोटा चमचा, तेल २ छोटे चमचे, मीठ चवीप्रमाणे, गुळ २ मोठे चमचे बारीक चिरलेला, फोडणीचे साहित्य, कढीपत्ता ८-१० पाने, लाल मिरच्या २-३, पाणी ४-५ वाट्या. १ चमचा डाळीचे पीठ.

**कृती :** मोड आलेल्या हुलग्यात २ ते अडीच वाट्या पाणी घालून शिजवून घ्या. हे पाणी गाळून घ्या. ह्या पाण्यात जिरे खोबरे वाटून घाला. चिंच, गुळ १ चमचा डाळीचे पीठ व मीठ घाला आणि उकळून घ्या. कढईत तेल घेऊन फोडणी तयार करा. फोडणीत लाल मिरच्या आणि कढीपत्ता घाला आणि ही फोडणी सारात घाला आणि चांगली उकळा आणि गरम गरम प्यायला द्या. शिजवलेल्या हुलग्याची पुस्तकात दिल्याप्रमाणे उसळ करता येईल.

एक मोठी वाटी भरून सार प्यायल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	४६.२५
कर्बोदके	०९.०९
प्रथिने	०२.३५
स्निग्ध पदार्थ	००.०५
कॅल्शियम	३७.२०
लोह	०१.५२
‘अ’ जीवनसत्त्व	१०.०१

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
कॅलरी	९६.३०
ग्रॅम	१७.१६
ग्रॅम	०६.०६
ग्रॅम	००.१५
मि.ग्रॅ.	८६.१०
ग्रॅम	०२.०३
मि.ग्रॅ.	२१.३०

## ६. हुलग्याचं पिठलं

**साहित्य :** कांदा १ छोटा चमचा चिरलेला, लसून ३-४ पाकळ्या, कढीपत्ता ४-५ पानं, तेल २ छोटे चमचे, आंबटपणासाठी वाळलेले आमसूल, लाल मिरच्या २-३, मीठ चवीप्रमाणे, फोडणीचे साहित्य, ४-५ वाट्या पाणी.

**कृती :** कढईत तेल घालून फोडणी करून घ्या, फोडणीत लाल मिरची, कढीपत्ता, लसून, कांदा घालून परतून घ्या. हुलग्याचे पीठ पाण्यात कालवून घ्या आणि मग ते कढईत ओता आणि सारखं ढवळत राहा. १ उकळी आल्यानंतर त्यात मीठ आणि आमसूल घाला आणि परत एक उकळी आणा. हुलग्याचं पीठ भिजवा. एकदम सगळं पीठ घालू नका. थोडं थोडं घालून कालवा म्हणजे गाठी होणार नाहीत आणि हवं तेवढेच पीठ घालून पिठलं करता येईल.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून पिठलं खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
कॅलरी	९६.३०
ग्रॅम	१७.१६
ग्रॅम	०६.०६
ग्रॅम	००.१५
मि.ग्रॅ.	८६.१०
ग्रॅम	०२.०३
मि.ग्रॅ.	२१.३०

**टीप :** हुलग्याच्या पिठाऐवजी बेसन पीठ, मुगाचे पीठ, ज्वारीचे पीठ वापरून पिठलं करू शकतो. कृती व साहित्य वरीलप्रमाणे.



**भाग - ६**  
**धपाटे आणि थालीपीठ**



### १. नाचणी धपाटा

**साहित्य :** नाचणी पीठ २ वाट्या, तांदळाचे पीठ अर्धी वाटी, कांदा बारीक कापलेला अर्धी वाटी, कोथिंबीर चिरलेली १ मोठा चमचा, हिरव्या मिरच्या बारीक केलेल्या ३-४, मीठ चवीप्रमाणे, तेल २ मोठे चमचे.

**कृती :** तेल सोडून बाकी सर्व पदार्थ एकत्र करून लागेल तेवढेच पाणी घालून मळून घ्या. १० मिनिटे भिजत ठेवा. पिठाचे छोटे गोळे करून घ्या. पोळपाटावर पातळ कापड घालून पाण्याच्या साहाय्याने गोळे थापून घ्या. हा धपाटा तव्यावर तेल लावून दोन्ही बाजूंनी व्यवस्थित भाजून घ्या. गरम गरम खायला घ्या. याबरोबर कुठलीही चटणी चांगली लागते.

दोन छोटे मध्यम आकाराचे नाचणीचे धपाटे खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१७०.९०
कर्बोदके	३७.४९
प्रथिने	०५.१७
स्निग्ध पदार्थ	००.३९
कॅल्शियम	१०५.६०
लोह	०१.१७
‘अ’ जीवनसत्त्व	०१.१७

३५

### २. ज्वारी कांद्याचे थालीपीठ

**साहित्य :** ज्वारीचे पीठ २ वाट्या, कांद्याची पात बारीक चिरलेली १ वाटी, हिरव्या मिरच्या ३-४ बारीक चिरलेल्या, मीठ चवीप्रमाणे, तेल २ मोठे चमचे.

**कृती :** ज्वारी पीठ, कांद्याची पात, हिरवी मिरची, मीठ एकत्र करून मऊसर पीठ भिजवून १० मिनिटे झाकून ठेवा. नंतर भिजवलेल्या पिठाचा बारीक गोळा करून घ्या. पोळपाटावर पातळ कापड घालून तो छोटा गोळा पाण्याच्या साहाय्याने थापून घ्या. नंतर तो गरम तव्यावर दोन्ही बाजूंनी तेल लावून भाजून घ्या.

एक मध्यम आकाराचे ज्वारी कांद्याचे थालीपीठ खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	३०.१५
कर्बोदके	०५.७७
प्रथिने	०४.३४
स्निग्ध पदार्थ	१८९.६०
कॅल्शियम	१४.६९
लोह	०१.७०
‘अ’ जीवनसत्त्व	१९.२०



### ३. मिश्र धान्यांचे थालीपीठ

**साहित्य :** बाजरी अर्धी वाटी, ज्वारी अर्धी वाटी, मका पीठ अर्धी वाटी, नाचणी अर्धी वाटी, तांदूळ अर्धी वाटी, सोयाबीन २ मोठे चमचे, बेसन २ मोठे चमचे, गहू २ मोठे चमचे, आलं, लसून मिरची पेस्ट.

**कृती :** वरील सर्व पीठ आणि साहित्य एकत्र करून पीठ मळा. जसं लागेल तसं पाणी घाला आणि पीठ मुरण्यासाठी बाजूला १० मिनिटं ठेवा. पोळपाटावर पातळ कापड घालून त्याला पाणी लावून छोटे पिठाचे गोळे ठेवून थापा. गरम तव्यावर दोन्ही बाजूनी तेल लावून खरपूस भाजा.

एक मध्यम आकाराचे मिश्र धान्याचे थालीपीठ खालल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१४१.१२
कर्बोदके	२५.२४
प्रथिने	०६.१३
स्निग्ध पदार्थ	०१.९६
कॅल्शियम	४६.९६
लोह	०२.०२
‘अ’ आणि ‘ब’	१५२.५५
जीवनसत्त्व	

**टीप :** वर दिलेल्या ८ पिठांमधून घरात असलेली कुठलीही ३ पिठे चालतील. थालीपिठाची चव चांगलीच लागेल.





## १. मूग मटकी परोठा

**साहित्य :** उकडलेले मूग १ वाटी, उकडलेली मटकी १ वाटी, कोथिंबीर १ मोठा चमचा, आंबटपणासाठी लिंबाचा रस/सुकवलेल्या कैरीची पूऱ, लाल तिखट अर्धा चमचा, चवीपुरते मीठ आणि साखर.

**कृती :** पाणी न घालता पाठ्यावर वाटून हे सारण गव्हाच्या भिजवलेल्या पिठात घालून लाटायचं. त्यासाठी गव्हाचं न चाळलेले पीठ २ वाट्या, सारण तयार करण्यासाठी उकडलेले मूग, मटकी, मिरची, लाल तिखट, कैरीची पूऱ, लिंबाचा रस १ चमचा, कोथिंबीर एकत्र करून मीठ घालून सारण पाणी न घालता पाठ्यावर वाटून तयार करावं. आता गव्हाच्या पिठाचे छोटे गोळे करून घ्या. त्या गोळ्याला वाटीचा आकार द्या. त्यात सारण भरा आणि जाडसर परोठा लाटा. दोन्ही बाजूंनी तेल लावून छान भाजून घ्या.

एक छोटा मध्यम आकाराचा मूग मटकी परोठा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१८९.६०
कर्बोदके	३०.१५
प्रथिने	०४.३४
स्निग्ध पदार्थ	०५.७७
कॅल्शियम	१४.६९
लोह	०१.७०
‘अ’ आणि ‘ब’	१९.२०
जीवनसत्त्व	

**टीप :** गव्हाच्या पिठात तेल आणि मीठ घालून मळून १५ मिनिटे ठेवा म्हणजे परोठे छान होतात. अंबटपणा साठी लिंबाचा रस किंवा सुकवलेल्या कैरीची पूऱ वापरा. असंच उकडलेल्या बटाठ्याचे सारण करून पण परोठा करता येतो.

## २. पौष्टिक परोठा

**साहित्य :** गव्हाचं पीठ न चाळलेलं दीड वाटी, बेसन पीठ, उकडलेला बटाटा १ किसून घातलेला, बारीक कापलेला पालक पाऊण वाटी, हिरव्या मिरच्या २ बारीक कापलेल्या, आंबटपणासाठी ४ मोठे चमचे दही किंवा २ चमचे लिंबाचा रस, तेल ३ मोठे चमचे, चवीपुरते मीठ.

**कृती :** वरील सर्व साहित्य आणि १ चमचा तेल घालून परोठ्याचे पीठ भिजवून घ्या. १५ मिनिटांनंतर त्याचे छोटे गोळे करून घ्या. थोडेसे लाटून खरपूस भाजून गरम खायला द्या. एक मध्यम आकाराचा पौष्टिक परोठा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१३४.७४
कर्बोदके	१२.९२
प्रथिने	०५.६०
स्निग्ध पदार्थ	०१.०७
कॅल्शियम	२५.९०
लोह	०१.१९
‘अ’ आणि ‘ब’	३१.००
जीवनसत्त्व	



### ३. मेथीचा परोठा

**साहित्य :** गव्हाचं पीठ न चाळलेलं २ वाढ्या, बाजरीचं पीठ १ वाटी, मेथी बारीक कापलेली २ वाढ्या, कोथिंबीर अर्धी वाटी, हिरव्या मिरच्या ३-४, आलं लसूण पेस्ट २ चमचे, तीळ १ चमचा, ओवा १ चमचा, मीठ चवीप्रमाणे, तेल ३ मोठे चमचे, दही ४ छोटे चमचे, लिंबाचा रस २ छोटे चमचे.

**कृती :** वरील सर्व पदार्थ एकत्र करून परोठ्याचे पीठ १ चमचा तेल घालून पाणी घालून मळून घ्या. हे पीठ घट्ट मळा. मेथी, कोथिंबीर व मीठ हे पदार्थ एकत्र आल्यानंतर त्याला पाणी सुटते आणि भिजवलेले पीठ सैल होते त्यामुळे पीठ भिजवल्यापासून १५ मिनिटानंतर परोठे लगेचच करावे. लाटलेले परोठे तव्यावर दोन्ही बाजूंनी तेल लावून भाजावे. एक मध्यम आकाराचा मेथीचा परोठा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	३५६.९२
कर्बोदके	१०.६२
प्रथिने	०३.७६
स्निग्ध पदार्थ	०५.७१
कॅल्शियम	२३.३०
लोह	०२.८०
‘अ’ जीवनसत्त्व	२८.०५
	कॅलरी
	ग्रॅम
	मि.ग्रॅ.
	ग्रॅम
	मि.ग्रॅ.

**टीप :** हा परोठा मेथी ऐवजी पालक, मुळा, दुधी भोपळा, दोडका, कोबी ह्या भाज्या वापरून करू शकतो. कृती व साहित्य वरील प्रमाणे.





**भाग - ८**  
**डोसा / इडली**



## १. शेपूचा डोसा

**साहित्य :** तांदूळ २ वाटचा, जाड पोहे अर्धी वाटी, शेपू बारीक कापलेला २ वाटचा, हिरवी मिरची वाटलेली १ छोटा चमचा, खाण्याचा सोडा अर्धा चमचा, तेल २ मोठे चमचे, मीठ चवीप्रमाणे, गुळ १ मोठा खडा.

**कृती :** २ वाट्या तांदूळ रात्री भिजवून ठेवलेला, पोहे, मिरची आणि शेपू सर्व एकत्र करून वाटून घ्या. वाटलेल्या मिश्रणात तांदूळ पण वाटून घाला. त्यात मीठ व सोडा घालून हे मिश्रण तव्याला थोडेसे तेल लावून त्यावर पसरा. दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून गुळाच्या खड्याबरोबर खायला द्या.

एक मध्यम आकाराचा शेपूचा डोसा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१७१.६५
कर्बोदके	२८.३४
प्रथिने	०२.८०
स्निग्ध पदार्थ	०५.४७
कॅल्शियम	२७.००
लोह	०४.५१
‘अ’ आणि ‘ब’	७३३.६२
जीवनसत्त्व	मि.ग्र.

## २. नाचणी डोसा

**साहित्य :** नाचणी पीठ १ वाटी, उडदाची डाळ भिजवून वाटलेली अर्धी वाटी, कांदा १ मोठा बारीक चिरलेला, मिरच्या २ बारीक चिरलेल्या, कोथिंबीर चिरलेली २ मोठे चमचे, तेल २ मोठे चमचे, मीठ चवीप्रमाणे.

**कृती :** वाटलेली उडदाची डाळ, नाचणीचे पीठ, कांदा, मिरची, कोथिंबीर, मीठ एकत्र करून पीठ, डोसा करता येईल इतकाच पातळ भिजवा. तापलेल्या तव्याला थोडेसे तेल लावून त्यावर पसरा. दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून गरम खायला द्या.

एक मध्यम आकाराचा नाचणीचा डोसा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१९८.१५
कर्बोदके	३१.४५
प्रथिने	०६.०१
स्निग्ध पदार्थ	०५.७१
कॅल्शियम	१३७.८४
लोह	०९.८७
‘अ’ आणि ‘ब’	४२०.८५
जीवनसत्त्व	मि.ग्र.



### ३. डाळ तांदळाचा डोसा

**साहित्य :** तांदूळ २ वाट्या, हरभरा डाळ १ वाटी, तुरीची डाळ १ वाटी, उडदाची डाळ पाव वाटी, आलं, लसूण, हिरवी मिरची बारीक वाटून चवीप्रमाणे, मेथी १ गड्डी, तीळ २ छोटे चमचे, मीठ, साखर चवीप्रमाणे, तेल ३ मोठे चमचे.

**कृती :** सर्व धान्य थोडे भाजून एकत्र करून गिरणीतून दळून आणावे. हवे तेवढे रात्री भिजवून ठेवावे. साधारण डोसा करता येईल इतकंच पातळ भिजवा. सकाळपर्यंत पीठ आंबून येईल. त्या पिठात १ चमचा तेल, आलं, लसूण, हिरवी मिरची बारीक वाटलेली, मेथी बारीक चिरलेली, मीठ साखर चवीप्रमाणे, चांगले कालवून घ्या. त्यानंतर तव्यावर तेल घालून त्यात थोडे तीळ घालावे व त्यावर हे डोशयाचे मिश्रण जाडसर घालून मंद आचेवर ५-६ मिनिटे शिजू घ्यावे. दोन्ही बाजूनी खरपूस भाजून गरम खायला द्या.

एक मध्यम आकाराचा डाळ तांदळाचा डोसा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२७६.००
कर्बोदके	२९.९८
प्रथिने	०६.११
स्निग्ध पदार्थ	०७.००
कॅल्शियम	०६.००
लोह	०१.५०
‘अ’ आणि ‘ब’	२६५.३०
जीवनसत्त्व	

**टीप :** या डोशयात मेथी ऐवजी दोडका, दुधी भोपळा, गाजर, मुळा किसून किंवा पालक चिरून घालू शकता.

### ४. हिरव्या मुगाचा डोसा

**साहित्य :** हिरवे मूग २ वाट्या भिजवून मोड आलेले, हरभरा डाळ पीठ, कोथिंबीर १ वाटी, मीठ, तेल २ मोठे चमचे, आलं, लसूण, हिरवी मिरची बारीक वाटून.

**कृती :** मोड आलेले हिरवे मूग, आलं, लसूण, हिरवी मिरची, कोथिंबीर एकत्र करून मीठ घालून वाटून घ्या. नंतर त्यात डाळीचे पीठ घालून हलवून घ्या. तव्याला थोडेसे तेल लावून त्यावर डोशयाचे पीठ पसरा. दोन्ही बाजूनी भाजून गरम खायला द्या. हा डोसा हिरव्या रंगाचा दिसतो. त्याबरोबर लसणाची चटणी रुचकर लागते.

एक मध्यम आकाराचा हिरव्या मुगाचा डोसा खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२३२.८०
कर्बोदके	३१.०७
प्रथिने	१३.२०
स्निग्ध पदार्थ	०५.९६
कॅल्शियम	७४.००
लोह	०२.५३
‘अ’ आणि ‘क’	४३६.७७
जीवनसत्त्व	



## ५. तांदळाची इडली

**साहित्य :** तांदूळ २ वाट्या, उडदाची डाळ १ वाटी, मेथी दाणा १ चमचा, मीठ, खायचा सोडा पाव चमचा, पाणी, मीठ चवीप्रमाणे.

**कृती :** तांदूळ आणि उडदाची डाळ वेगवेगळे भिजत घाला. तांदळामध्ये मेथी दाणे घाला. ८ तासानंतर दोन्ही वेगवेगळे वाठून एकत्र करून पीठ फुगण्यासाठी बाजूला ठेवून द्या. फुगलेल्या पिठात मीठ आणि सोडा घालून हलवून घ्या. हे पीठ इडलीच्या पात्रात घालून इडल्या उकडून घ्या.

तांदळाच्या, नाचणीच्या, ज्वारीच्या दोन मोठ्या इडल्या किंवा ३ लहान आकाराच्या इडल्या खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतील.

पोषक द्रव्ये	तांदळाची इडली	नाचणीची इडली	ज्वारीची इडली
ऊर्जा	१५३.८५	१४८.४५	१५४.७५
कर्बोदके	३२.००	३०.९९	३०.७७
प्रथिने	०५.८५	०५.७९	०५.७२
स्निध पदार्थ	००.५९	००.६८	००.८६
कॅल्शियम	२६.१०	१२६.३०	३०.६०
लोह	०१.०२	०१.२३	०१.२९
‘अ’ जीवनसत्त्व	८४.९०	७४.४०	५७.९०

**टीप :** ह्या पिठामध्ये उन्हाळ्याच्या दिवसांत मीठ घालून फुगायला ठेवावं म्हणजे पीठ जास्त आंबट होत नाही. इतर वेळेला मीठ न घालता ठेवलं तरी चालेल. इडली पात्र नसेल तर छोट्या छोट्या वाढ्यांमध्ये हे मिश्रण घालून इडल्या करता येतात. ही इडली पुस्तकात दिलेल्या चटणी पूळ ह्या चटणीबरोबर खायला देऊ शकता. नेहमी पांढरी इडली खायचा कंटाळा येतो. त्यात वेगळेपणा आणण्यासाठी इडलीच्या पीठात गाजर, बीट, कोबी, वाटाणे, पालक इत्यादी किसून घालू शकता. इडली छान रंगीत दिसते. अशीच इडली नाचणीची आणि ज्वारीची करता येते. कृतीमधील तांदळाएवजी नाचणी किंवा ज्वारी वापरा. नाचणीची इडली जरा काळपट दिसते पण खायला रुचकर लागते. ज्वारीची इडली पिवळसर दिसते. कृती आणि साहित्य वरीलप्रमाणे.





### १. हुलगा उसळ

**साहित्य :** मोड आलेला हुलगा २ वाट्या, कांदा कापलेला १ छोटा, सुके खोबरे वाटून २ मोठे चमचे, लाल तिखट, मीठ, गुळ चवीप्रमाणे, नेहमी भाज्यासाठी वापरतो तो मसाला दीड चमचा, तेल २ छोटे चमचे, फोडणीचे साहित्य.

**कृती :** मोड आलेला हुलगा थोडेसे पाणी घालून कुकरमध्ये शिजवून घ्या. कढईत फोडणी तयार करून त्यात कांदा, वाटलेले खोबरे हे सर्व परतून घ्या. नंतर उकडलेला हुलगा घालून परता. मसाला तिखट, मीठ, गुळ चवीप्रमाणे घालून चांगली उकळी आल्यानंतर गॅस बंद करा.

एक मध्यम आकाराचा वाटी भरून हुलगा उसळ खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	१६४.००
कर्बोदके	२४.३५
प्रथिने	०९.२०
स्निग्ध पदार्थ	०३.३१
कॅल्शियम	१२७.१४
लोह	०३.१२
‘अ’ आणि ‘क’	२९.२६
जीवनसत्त्व	

**टीप :** ही उसळ न्याहरीसाठी चांगली आहे. आपण मूग, मटकी जशी नुसती उसळ खातो तशीच ही पण उसळ खाऊ शकतो. लहान मुलांना देताना त्यात तिखट कमी घालावे आणि उसळीवर उकडलेला बटाटा, टोमेटो घालून सजवून द्यावा म्हणजे मुलं खातील. वरील साहित्य वापरून

मेथी दाण्याला मोड आणून ज्वारीचा हुरडा ताजा असताना ज्वारीच्या हुरड्याची उसळ करण्यापूर्वी तो थोडा सडून त्याची साले काढावीत, नाहीतर हुरडा चांगला शिजत नाही. हुरडा वाळवून त्याचे पीठ करून त्याचे थालीपीठ चांगले होते. मुग, मटकी, चवळी, वाटाणा ही सर्व कडधान्ये वापरून उसळी करू शकतो.

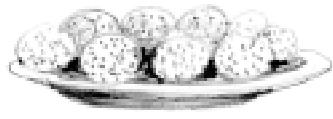
### २. पपईची भाजी

**साहित्य :** कच्ची पपई २ वाट्या, हरभरा डाळ अर्धी वाटी भिजवलेली, हिरवी मिरची, तेल २ छोटे चमचे, फोडणीचे साहित्य, मीठ साखर चवीप्रमाणे.

**कृती :** पपईची साल काढून बारीक फोडी करून घ्या. कढईत तेल घालून फोडणी करून घ्या. त्यात मिरच्या आणि भिजवलेली हरभऱ्याची डाळ घालून थोडं परता. नंतर पपईच्या फोडी घालून चवीप्रमाणे मीठ साखर घालून शिजवून घ्या. शिजवल्यावर कोथिंबीर घालून पोळी बरोबर खायला द्या.

एक मध्यम आकाराची वाटी भरून पपईची भाजी खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२१.३०
कर्बोदके	०३.५६
प्रथिने	०१.११
स्निग्ध पदार्थ	००.३०
कॅल्शियम	३८.४०
लोह	००.३५
व्हिटमिन्स ‘अ’	०७.६५
आणि ‘क’ जीवनसत्त्व	मि.ग्रॅ.



## १. गहू नाचणी लाडू

**साहित्य :** गव्हाचे पीठ २ वाढ्या, नाचणी पीठ २ वाढ्या, तूप २ वाढ्या, गुळ साडे तीन वाढ्या, सुके खोबरे दीड वाटी किसलेले.

**कृती :** गव्हाचे पीठ आणि नाचणी वेगवेगळे तुपावर खरपूस भाजून घ्या. खोबरे वेगळे भाजून घ्या. भाजलेले पीठ कोमट झाल्यावर त्यात गुळ व खोबरे घालून लाडू वळून घ्या. भाजलेले पीठ गरम असतांना गुळ घातला तर लाडू कडक होतो म्हणून कोमट झाल्यावर गुळ घालावा. म्हणजे लाडू मऊ राहतील.

एक मोठचा आकाराचा गहू नाचणी लाडू खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२८१.९०
कर्बोदके	५१.९९
प्रथिने	०५.१४
स्निग्ध पदार्थ	०८.६४
कॅल्शियम	१०३.७०
लोह	०२.२४
‘अ’ आणि ‘क’	९१.२१
जीवनसत्त्व	

**टीप :** गव्हाचे पीठ न वापरता नुसत्या नाचणीच्या पिठाचे लाडू केले तरी चालतात.

## २. राजगिन्याचे लाडू

**साहित्य :** राजगिरा २ वाढ्या, गुळ २ वाढ्या, शेंगदाणे जाडसर कूट दीड वाटी, सुके खोबरे १ वाटी, तूप दीड छोटा चमचा.

**कृती :** मोठचा कढईत थोडा थोडा राजगिरा घालून तो फोडून त्याच्या लाह्या कराव्या. जुना राजगिरा जास्त चांगला फुलतो. लाह्या चांगल्या घोळून स्वच्छ करून घ्याव्यात. नंतर २ वाढ्या राजगिरा लाह्या घेतल्या असतील तर २ वाढ्या गुळ घ्यावा. त्या गुळाचा पाक करावा. त्यात थोडे तूप घालावे व भाजलेल्या शेंगदाण्याचा कूट, खोबन्याचा कीस व राजगिन्याच्या लाह्या घालून हलवावे व थोडेसे थंड झाल्यावर ह्या मिश्रणाचे छोटे छोटे लाडू वळावे.

दोन मोठचा आकाराचे राजगिन्याचे लाडू खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	७७.५५
कर्बोदके	१८.८३
प्रथिने	०२.१३
स्निग्ध पदार्थ	००.३१
कॅल्शियम	१७१.००
लोह	०५.९१
‘अ’ जीवनसत्त्व	४२५७.००



### ३. नाचणी सोयाबीन लाडू

**साहित्य :** नाचणी पीठ २ वाट्या, सोयाबीन पीठ १ वाटी, तूप २ वाट्या, सुके खोबरे १ वाटी, गुळ किसलेला अडीच वाट्या.

**कृती :** नाचणी, सोयाबीन दोन्ही पिठे वेगवेगळे तूप घालून खरपूस भाजून घ्या. सुके खोबरे वेगळे भाजून घ्या. भाजलेली दोन्ही पीठ थोडेसे कोमट झाल्यावर गुळ घाला व लाडू वळावेत.

एक मोठ्या आकाराचा नाचणी सोयाबीनचा लाडू खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२३२.८०
कर्बोदके	३१.०७
प्रथिने	१३.२०
स्निग्ध पदार्थ	०५.९६
कॅल्शियम	७४.००
लोह	०२.५३
‘अ’ आणि ‘क’	४३६.७७
जीवनसत्त्व	

**टीप :** ह्या लाडूमध्ये सुके खोबरे वापरले नाही तरी चालते, पण वापरले तर लाडू कुरकुरीत लागतात.

### ४. तांदळाच्या पिठाचे लाडू

**साहित्य :** तांदूळ १ वाटी, गुळ १ वाटी, पाव वाटी तूप, सुके खोबरे अर्धी वाटी, तीळ २ मोठे चमचे, खसखस १ मोठा चमचा.

**कृती :** तांदूळ धुऊन सावलीत वाळवा. भाजून दळायला द्या. नंतर कढईत चिरलेला गुळ पातळ करून घ्या. त्याला बुडबुडे यायला लागले की त्यात तूप घालून हलवून घ्या. त्यात उरलेले सगळे साहित्य घालून चांगले हलवून घ्या आणि लगेच लाडू वळा. गुळ गरम असल्याने लाडू वळताना हाताला आधी तूप लावून मग लाडू वळा. हे मिश्रण गर झाल्यावर लाडू वळले जात नाही. म्हणून पटापट लाडू वळावेत.

एक मोठ्या आकाराचा तांदळाच्या पिठाचा लाडू खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	२१५.७०
कर्बोदके	३३.४३
प्रथिने	०२.६३
स्निग्ध पदार्थ	०८.४१
कॅल्शियम	३१.००
लोह	०२.८३
‘अ’ जीवनसत्त्व	९८.४१

**टीप :** डाळ, तीळ, सुके खोबरे आणि खसखस वेगवेगळे भाजून घ्या आणि नंतर लाडवात घाला. या चार पैकी कुठलेही दोन पदार्थ वापरले तरी चालतील.

## ५. उडदाचा आणि मुगाचा लाडू

**साहित्य :** उडदाचे पीठ १ वाटी, मुगाचे पीठ १ वाटी, साखर दीड वाटी, तूप दीड वाटी, सुके खोबरे १ वाटी.

**कृती :** तुपावर उडदाचं आणि मुगाचं पीठ वेगवेगळे खरपूस भाजून घ्या. सुके खोबरेसुद्धा वेगळे भाजून घ्या आणि भाजलेल्या दोन्ही पिठात खोबरे व पिठी साखर घालून पिठाचे लाडू वळा.

एक मोठ्या आकाराचा उडदाचा आणि मुगाचा लाडू खाल्ल्यानंतर आपल्या शरीराला खालील पोषक द्रव्ये मिळतात.

पोषक द्रव्ये	प्रमाण
ऊर्जा	३७२.९०
कर्बोदके	४५.७९
प्रथिने	१४.५५
स्निग्ध पदार्थ	०५.७८
कॅल्शियम	१३९.२०
लोह	०२.३२
‘ब’ जीवनसत्त्व	१३३.८०

**टीप :** हे लाडू नुसते मुग वेगळे आणि नुसते उडीद वेगळे वापरून करू शकतो.





## प्रकरण - ४

### आजीबाईचा बटवा

**आ**जीबाईच्या बटव्यात दिलेले उपाय प्राथमिक स्वरूपाचे आहेत, आजार गंभीर वाटल्यास लगेच रोग्याला डॉक्टरांकडे घेऊन जा.

कुठल्याही आजारपणात मुलांना साधं पाणी देण्याएवजी उकळलेलं पाणी द्यावं.

#### सर्दी व खोकला

- लहान बाळांना सर्दी व खोकला झाला असेल तर १ छोटा कांदा (मिळाल्यास पांढरा) बारीक चिरून घ्यावा. तोच कांदा ३ कप पाण्यात उकळत ठेवा. तो काढा उकळून अर्धा झाल्यावर त्याला पिवळा रंग येईल. त्यात थोडी चवीपुरती साखर घालून तो काढा दिवसातून ३-४ वेळा गरम किंवा कोमट करून बाळाला पाजावा. ह्या काढ्यामुळे छातीत साठलेला कफ उलटी होऊन किंवा शी मधून बाहेर पडतो. छातीतून येणारा आवाज बंद होतो.

- ४ तुळशीची पाने, ३ लवंगा, २ वेलदोडे, दालचिनीचे छोटे तुकडे, थोडासा गवती चहा, ४ कप पाण्यात उकळा. पाण्याचा रंग बदलला की त्यात साखर घाला आणि हा काढा प्यायला द्या. (हा काढा २ वर्षावरील मुलांना अर्धा कप ह्या प्रमाणात दिवसातून २ वेळा प्यायला द्या.)
- डोक्यात सर्दी भरलेली असेल आणि डोकं दुखत असेल तर वेखंड पूड थोड्याशा पाण्यात कालवून कपाळावर लावावी. सर्दी उतरण्यास मदत होते.
- लहान बाळांच्या छातीत कफ साठून त्रास होत असेल तर २ कप पाण्यात १ चमचा जवस कुटून घालावा. या काढ्यात खडीसाखर घालून उकळून हा काढा कोमट करून ३/४ वेळा बाळांना द्यावा. याने कफ बाहेर पडतो.
- आल्याचा रस २ चमचे त्यात दीड चमचा गुळ किसून घाला. ते चाटण दिवसातून २ ते ३ वेळेला चाटायला द्यावा. (हे चाटण सुद्धा २ वर्षावरील मुलांना द्यावे) कोरडा खोकला झाला असेल तर या चाटणाचा उपयोग होतो.
- कोरड्या खोकल्यासाठी जेष्ठ-मधाची बारीक पूड आणि साजूक तूप हे एकत्र करून त्याच्या छोट्या गोळ्या करून उबळ आल्यानंतर चघळण्यासाठी देऊ शकतो. (४ वर्षावरील मुलांना द्यावा)
- कोरडा खोकला घालवण्यासाठी मसाल्याच्या वेलदाढ्याचे दाणे बारीक करून त्यात १ चमचा मध मिसळून ४ ते ५ वेळा चाटल्यास उपयोग होतो. पण हे चाटल्यानंतर त्यावर पाणी पिऊ नये.
- खोकला येत असेल आणि छातीत कफ साठला असेल तर मुठभर फुटाणे खायला द्यावेत. हे खाल्ल्यानंतर तासभर पाणी पिऊ नये. हे फुटाणे सगळा कफ शोषून घेतात. ह्याने खोकला कमी होतो (३ वर्षावरील मुलांपासून सगळ्यांना उपयोगी आहे).



- बाळंतिणीने रोज ५ ते ७ तुळशीची पाने खाल्ल्यास जन्म झालेल्या बाळाला सर्दी खोकला होत नाही. त्याचबरोबर लहान मुलांना अर्धा चमचा तुळशीच्या पानाचा रस अर्धा चमचा मधासोबत रोज २ वर्षापर्यंत दिल्यास छातीच्या रोगापासून संरक्षण होते.

### उन्हाळ्याचा होणारा त्रास

उन्हाळ्याचा त्रास हा सगळ्यांनाच होतो. पण लहान मुलांचा त्रास हा त्यांना प्रत्येक वेळेला शब्दात मांडता येत नाही. त्यासाठी आपणच काही उपाय करावेत.

- उन्हाळ्यात लहान मुलांना भूक कमी लागते आणि तहान जास्त लागते. १ लिटर पाण्यात १ छोटा चमचा जिरे आणि धणे प्रत्येकी घालून हे पाणी उकळून मुलांना दिवसातून २-३ वेळा प्यायला द्यावे. यामुळे तहान लागणे कमी होते.
- उन्हाळ्यात घामोळ्याचा त्रास मुलांना होतो. त्यासाठी आठवड्यातून २ वेळा साबणाऐवजी कैरीचा गर वापरावा.
- कैरीचे पन्हे, लिंबाचे सरबत, शक्य असल्यास ताक हे मुलांना जास्त प्रमाणात प्यायला द्यावे.
- उन्हाळ्यात लहान मुलांना उष्णतेमुळे डोळे येण्याचा त्रास होतो. त्यासाठी १ छोटा कांदा बारीक किसून त्याचा २ थेंब रस दोन्ही डोळ्यात टाकावा. खूप आग होईल पण नंतर थंड वाटेल. (हे औषध २ वर्षापासून सगळ्यांना उपयोगी आहे.)
- रोजच्या आहारामध्ये कच्चा कांदा आवर्जून खावा. त्यामुळे उन्हाळी लागणे, नाकातून रक्त येण्याचे प्रमाण बन्याच प्रमाणात कमी होते.

- उन्हाळ्याच्या दिवसात पोटभर खाल्ल्याशिवाय बाहेर पाठवू नये.
- उन्हातून आल्यानंतर मुलांना लगेच पाणी पिण्यास देऊ नका. त्याआधी १ छोटा गुळाचा खडा खाण्यास द्या.
- उन्हाळ्यातल्या उन्हामुळे डोकं दुखत असेल तर बडीशेप वाटून डोक्यावर लेप लावावा. डोके दुखणे थांबते.

### लहान मुलांमधील पोटदुखी

- जुलाब होत असतील तर १ ग्लास स्वच्छ पाण्यात १ चमचा साखर आणि चिमुटभर मीठ घालून हे पाणी सतत मुलांना पाजावे.
- अपचन झाले असेल तर थोड्या पुढिन्यांच्या पानांचा रस काढून १ चमचा रस, तेवढेच मध आणि चिमुटभर काळे मीठ घालून दिवसातून ३ ते ४ वेळा चाटायला द्या.
- पोटात कळा येत असतील तर १ चमचा आल्याचा रस, १ चमचा मध आणि चिमुटभर मीठ घालून हे ३-४ वेळा चाटायला द्या.
- लहान बाळाचे पोट दुखत असेल आणि विळळून रडत असेल तर आईने ओवा खाऊन बाळाच्या पोटावर फुंकर मारावी किंवा कापडात ओवा घालून त्याची पोटली तव्यावर गरम करून पोट शेकावे.
- पोटात जंत झाले असतील तर वावडिंग उकळवून पाणी द्यावे किंवा वावडिंगाची पूळ व गुळ एकत्र करून त्याच्या छोट्या आकाराच्या गोळ्या करून दिवसातून ३ वेळा द्याव्यात. जंत पडून जातात.
- जिरे व सैंधव मीठ समप्रमाणात एकत्र करून त्यात ते भिजेपर्यंत लिंबाचा रस घालून ७ दिवस काचेच्या बाटलीत भिजत ठेवावे. हे मिश्रण नंतर



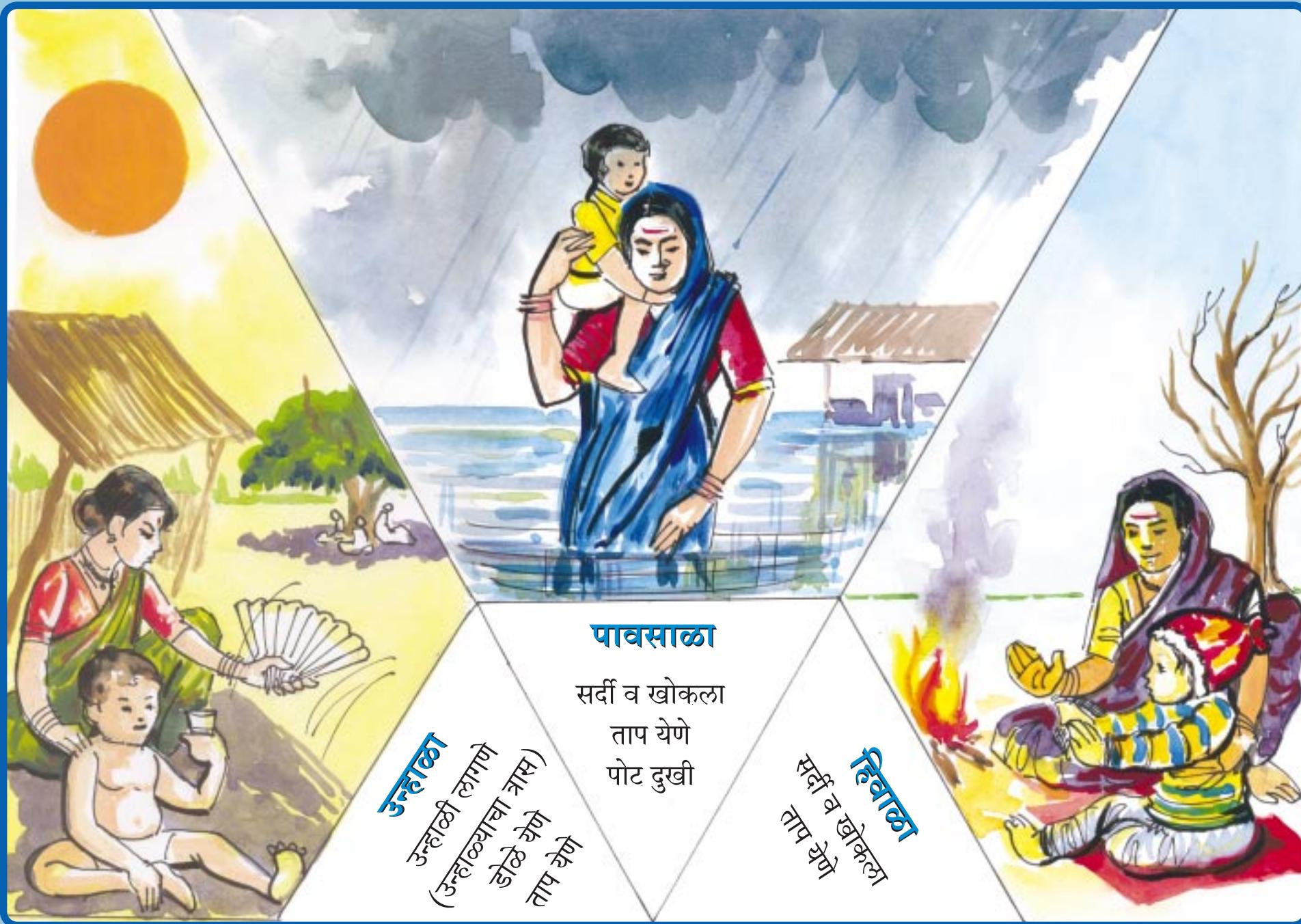
उन्हात वाळवून बाटलीत भरून ठेवावे. पोटदुखी, गँसेससाठी हे उत्तम औषध आहे.

### इतर आजारांसाठी

- लहान बाळांना दात येताना बन्याच वेळेला ताप येतो, पोट बिघडते. अशा वेळेला साधारण ६ व्या महिन्यापासून बाळाच्या हिरऱ्यांवर रोज मध्य चोळावे, दात व्यवस्थित येतात. या काळात पोट बिघडले असेल तर २ चमचे बडीशेप २ कप पाण्यात उकळून हा काढा २ चमचे सकाळी आणि संध्याकाळी द्यावा. या बडीशेपेच्या काढ्यामुळे बाळांना दूध पचते आणि भूक वाढते.
- डोळ्याची शक्ती वाढवण्यासाठी २ चमचे मधामध्ये गाजराचा रस मिसळून रोज हिवाळ्यात दिल्यास डोळ्यांना लाभदायक ठरते.
- घाव भरण्यासाठी काळे तीळ वाढून त्यात मध्य मिसळून त्याचा लेप जखमेवर लावल्यास जखम भरण्यास मदत होते.
- शरीराला भाजले असेल तर त्या ठिकाणी कोबीची स्वच्छ धुतलेली पाने ठेवून वरून स्वच्छ कापडाने ती जखम बांधून ठेवावी. रोज या जखमेवरील कोबीचे पान आणि कापड बदलावे. जखम पटकन भरून येते.
- कुठल्याही प्रकारचे किंडे चावल्यास त्यावर लगेच मध्य लावावे. चावलेल्या ठिकाणी सूज येत नाही व वेदना कमी होतात.
- खूप उचक्या लागत असतील तर १ चमचा साजूक तुपात १ चमचा जिरे पूढे घालून कालवून ठेवावे आणि उचक्या लागल्यावर चाटायला द्यावे.
- जिरे आणि धणे समप्रमाणात एकत्र करून ठेवावे. हे मिश्रण रोज जेवणानंतर बडीशेपेच्या ऐवजी खालल्यास आम्लपित्तासारखे विकार बरे होतात.

### संदर्भ

- |  |  |
|--|--|
| <p>१. सुलभ पोषण शिक्षण</p>                     | <p>- महाराष्ट्र आरोग्य सेवा संचालनालय</p>  |
| <p>२. न्यूट्रिटिव्ह व्हॅल्यू ऑफ इंडिया फूड</p> | <p>- नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन<br/>इण्डिअन् काउन्सिल् ऑफ मेडिकल् रीसर्च<br/>हैदराबाद</p>  |
| <p>३. न्यूट्रिशन् फॉर मदर अँड चाईल्ड</p>       | <p>- नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन्<br/>इण्डिअन् काउन्सिल् ऑफ मेडिकल् रीसर्च<br/>हैदराबाद</p> |
| <p>४. डॉक्टर नसेल तेथे</p>                     | <p>- डेव्हीड वर्नर<br/>युनीवर्सल प्रेस</p>   |





संपदा ट्रस्ट ही वॉटरशेड ऑर्गनायझेशन ट्रस्ट ची संलग्न संस्था असून मुंबई विश्वस्त कायदा १९५० अंतर्गत दि. २१ नोव्हेंबर २००२ रोजी नोंदणीकृत आहे. ग्रामीण भागातील महिलांचे जीवन सुखकर होण्यासाठी व महिला सक्षमीकरणाद्वारे त्यांचा राहणीमानाचा दर्जा उंचावणे व विकासाच्या मुख्य प्रक्रीयेमध्ये आणणे, याकरीता संपदा ट्रस्ट संपूर्ण महाराष्ट्रात कार्यरत आहे.

संपदा ट्रस्टचे मुख्य उद्दिष्ट, महिलांचे स्वयंसहाय्य गट व संयुक्त महिला समिती मार्फत महिलांचे उद्योजकीय क्षेत्र विकसीत करण्याकरीता पाठबळ देणे, तसेच त्यांची वैयक्तिक, कौटुंबिक, आर्थिक व सामाजिक वृद्धी करून त्यांना सक्षम करणे हा आहे.

संपदा ट्रस्टच्या माध्यमातून खालील प्रमाणे सेवा व सुविधा पुरविल्या जात आहेत.

- महिला सक्षमीकरण व स्वयंसहाय्य गटाची स्थापना करणे

- क्षमता बांधणी विविध प्रशिक्षणाद्वारे त्यांची क्षमता बांधणी करणे
- उद्योजकता विकास - कौशल्य वृद्धी, प्रशिक्षण, प्रकल्प अहवाल तयार करणे, विविध व्यवसाय मार्गदर्शन व पाठपुरावा करणे.
- लघुपत्रुकवठा - ग्रामीण भागातील स्वयंसहाय्य गट व संयुक्त महिला समिती यांना वित्त पुरवठा करणे.
- विमा-सामाजिक सुरक्षिततेकरिता सर्व प्रकारचे विमा उदा. जीवन विमा, अपघाती विमा, पशुधन विमा, वाहन विमा, इ. यांच्या सुविधा पुरविणे.
- सभा, बैठका यांचे इतिवृत्त व मासिक बचत व वित्त पुरवठा यांचे हिशेब ठेवण्यासाठी योग्य त्या नोंदवहांचा पुरवठा करणे.
- आरोग्य विषयक जन जागृती करणे, महिला व बालकांचे आरोग्य सुधारणेवर भर देणे.

या पुस्तिकेसाठी स्वीस एजन्सी फॉर डेव्हलपमेंट ॲन्ड कोऑपरेशन (SDC) यांचे आर्थसहाय्य लाभले आहे.