



चैम्पियन री मॉ थोडो और खा

**पौष्टिक आहार बनाने के तरीके**

## टी एच आर में मिलने वाले राशन की सूची और उनसे बनने वाले कुछ व्यंजनों की विधि



चना दाल या मोठ की दाल

### व्यंजन की विधियाँ

- चना दाल लौकी के साथ
- चने की दाल का परांठा
- चना दाल की नमकीन
- चने की दाल का हलवा



दलिया और चावल

### व्यंजन की विधियाँ

- खिचड़ी
- तहरी
- दलिया उप्पा
- खीर



काला तिल

### व्यंजन की विधियाँ

- सिजा
- तिलकुट



मूँगफली

### व्यंजन की विधियाँ

- खजूर मूँगफली के लड्डू
- मूँगफली की गजक/चिककी
- मूँगफली की नमकीन
- मूँगफली की बर्फी



सरसों या मूँगफली का तेल

### व्यंजन की विधियाँ

सरसों के तेल या मूँगफली के तेल में खाना पकाकर अपने भोजन को स्वस्थ बनाएं



मलाई रहित दूध पाउडर का पैकेट और चीनी का पैकेट

6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों और अति कुपोषित बच्चों को दिया जाता है

## चना दाल



### चना दाल की गुणवत्ता

- दाल प्रोटीन का स्रोत है व शाकाहारी लोगों के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है
- 100 gm चना दाल में आपको 21.55 gm प्रोटीन प्राप्त होता है

### चना दाल खाने के कुछ विशेष तरीके

- चना दाल को रात में न खाये
- चना दाल को पकाने से पहले 2-3 घंटा भिगोये, यह करने से चना दाल को पकने में कम समय लगता है

## चने की दाल के कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### चना दाल लौकी के साथ



- चने की दाल को अच्छे से धो ले और 2 घंटा भिगो कर रखें



- लौकी को छोटा-छोटा काट ले



- कटी लौकी को भिगोई हुई दाल के साथ मिलाकर, रोज जैसे दाल पकाते हैं, पकायें



- यह दाल, चावल या रोटी के साथ खायें

### चने की दाल का परांठा



- चने की दाल को अच्छे से धो लें, थोड़ा भिगो कर रखें और फिर उबाल लें



- उबली हुई दाल में मसाले मिला लें



- दाल के मसाले को आटे की लोई में भर कर उसका परांठा बना लें

## चने की दाल के कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### चना दाल नमकीन



- चने की दाल को अच्छे से धो लें, थोड़ा भिगो कर रखें



- भीगी हुई दाल को अच्छी तरह सुखा लें



- सूखी दाल को थोड़ा तेल में तल लें और सूखे मसालों के साथ मिलाकर खायें



- या प्याज, टमाटर के साथ मिलाकर चटपटी चाट बनाकर खायें

### चने की दाल का हलवा



- चने की दाल को अच्छे से धो लें, 6 से 7 घंटे भिगो कर रखने के बाद पीस लें



- पिसी हुई दाल को घी में सेकें और दूध में मिलाकर पकाए



- साथ ही चीनी, बादाम और इलायची मिलाकर हलवा बनाए

## दलिया और चावल



### दलिये की गुणवत्ता

- दलिया में बहुत ही ज्यादा फाइबर होता है जो कब्ज को रोकने में मदद करता है
- दलिया दूसरे पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायक होता है

### खाने के कुछ विशेष तरीके

- दलिये को पकाने से पहले उसे कुछ देर भिगोरें या फिर उसे अच्छे से भून लें। यह करने से वह अच्छी तरह से पक जाता है
- नमकीन दलिया में हरी सब्जी जैसे पालक, मटर, गोभी, गाजर, कढ़ी पत्ता, सहजन इत्यादि मिला कर उसे और पौष्टिक बनायें

## चावल के कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### खिचड़ी



- चावल और धुली मूंग की दाल को हल्दी व नमक के साथ प्रेशर कूकर में पकाए
- कढ़ाई में एक चम्मच घी में जीरा तल कर तड़का लगा के दही के साथ खाये
- खिचड़ी को पौष्टिक बनाने के लिए उसमें हरी सब्जियां भी मिलायें

### तहरी



- कढ़ाई में तेल गरम कर के उसमें जीरा डाल के आलू, टमाटर और अपनी पसंदीदा सब्जियाँ को हल्का पकाए
- प्रेशर कूकर में चावल और पानी लें और उसमें हल्की पकी हुई सब्जियाँ मिला कर पका दें
- मसालों में हल्दी, नमक और धनिया पाउडर डालें

## दलिया के कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### दलिया उपमा



- दलिया को मध्यम आंच पर भूरे होने तक भूने



- कढ़ाई में गरम तेल लें और उसमें मूँगफली, राई, कढ़ी पत्ता और प्याज पकाए



- फिर उसमें अपनी पसंदीदा सब्जियाँ और मसाले मिलाये



- प्रैशर कूकर में पानी, भुना हुआ दलिया, पकी सब्जियाँ और स्वादानुसार नमक मिलाये

### खीर



- दूध को अच्छी तरह पका लें

- दूध जब थोड़ा गाढ़ा हो जाये तो उसमें दलिया/चावल पका कर डाले



- दूध और दलिया/चावल को कुछ देर साथ पकाए



- फिर उसमें चीनी और थोड़ा सा घी डाल कर अच्छे से पकाए

- स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें मेवा और ईलाईची भी मिला सकते हैं



# मूँगफली



## मूँगफली की गुणवत्ता

- मूँगफली प्रोटीन से भरपूर होती है और आपको प्रति 100 ग्राम मूँगफली में 23.65 ग्राम प्रोटीन मिलता है
- मूँगफली द्वारा आपको विटामिन ई भी मिलता है जो किसी और खाद्य पदार्थ में आसानी से नहीं मिलता

## खाने के कुछ विशेष तरीके

- मूँगफली को भून कर अच्छे से पका कर खाने में ज्यादा गुण मिलते हैं
- मूँगफली में फंगस लगने का बहुत खतरा होता है, इसलिए उसे किसी डब्बे में बंद करके रखें

## मूँगफली से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### खजूर और मूँगफली लड्डू



- कुछ समय के लिए खजूर और मूँगफली भिगोएँ



- मूँगफली के दानों को और काला तिल को सुखा कर भून लें और फिर इसे बारीक पीस लें



- इन तीनों सामग्रियों को एक कढ़ाही में मिलाएं। थोड़ा घी भी डाल सकते हैं



- गर्म रहते रहते ही इस मिश्रण के छोटे छोटे लड्डू बना ले

### मूँगफली की गज्जक या चिक्की



- मूँगफली को धीमी आँच पर सेक लें



- गुड़ को कढ़ाई में जरा सा पानी डाल के पिघला लें



- पिघले हुए गुड़ में भुनी मूँगफली को मिला कर किसी थाली में तेल या घी लगा कर मिश्रण को फैला लें और फिर उसके टुकड़े कर लें

## मूँगफली से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### मूँगफली की नमकीन



- मूँगफली को अच्छी तरह भून ले
- नमक और अन्य मसाले डाल कर खाएं
- सरसों का तेल मसालों को साथ रखने में मदद करता है तो एक चम्मच तेल ऊपर से डाल सकते हैं
- इसमें मुरमुरे या छेवड़ा भी डाल सकते हैं

### मूँगफली की बर्फी



- मूँगफली को भून कर पका लें
- मूँगफली के पकने के बाद उसे कूट लें
- कुटी हुई मूँगफली में मावा और चीनी मिलाएँ
- एक थाली में तेल लगा के मिश्रण को फैला लें और फिर उसे टुकड़ों में काट लें

## काला तिल



### काला तिल की गुणवत्ता

- काला तिल कैल्शियम और फास्फोरस में समृद्ध है, इसलिए हड्डियों के लिए बहुत अच्छा है

### खाने के कुछ विशेष तरीके

- जिन लोगों को पथरी की शिकायत है वो इसे कम मात्रा में खाएं

## तिल से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### सिज़ा



- हरे चने और मोठ को 3-4 घंटे भिगो लें
- थोड़े पानी के साथ प्रेशर कूकर में पकाए और पानी निकाल दें
- मूँगफली के दानो को भून कर पीस लें
- गरम तेल में चने और मोठ के साथ काला तिल डाल कर पकाए
- पकने के बाद पीसी हुई मूँगफली उसमें डाल कर खाएं

### तिलकूट



- तिल को साफ कर के एक मिनट के लिए भून लें
- एक गर्म कढ़ाही में गुड़ को लाल होने तक पिघलाएं
- अब भुने हुए काले तिल को पिघले हुए गुड़ में डालें और अच्छी तरह मिला लें
- मिश्रण को आग से उतार लें और इसे तेल लेपित स्टील प्लेट पर रखें और टुकड़ों में काट लें

## हरी पत्तेदार सब्जियाँ



### हरी पत्तेदार सब्जियों की गुणवत्ता

- हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन और खनिज (मिनरल) की मात्रा भरपूर होती है, खासकर लोह तत्व यह खून की कमी दूर करने में मदद करता है
- इनमें विटामिन बी और के भी अच्छी मात्रा में होता है जिससे होने वाले बच्चे के दिल का विकास होता है

### खाने के कुछ विशेष तरीके

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाने में ध्यान रखें की उन्हें अच्छे से धोया गया हो

## साग से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### पालक और मूंग की दाल



- मूंग की दाल को अच्छे से धोकर उबाल लें।
- पालक को अच्छे से धोकर छोटा-छोटा काट लें।
- एक बड़ी कढ़ाई में तेल गर्म करें। सरसों, हल्दी, जीरा, हींग, अदरक और मिर्च डालें और 2-3 मिनट तक भूनें।
- जब दाल उबल जाए तो कढ़ाई के मसाले के साथ मिलाये और पालक के साथ पका लें।



### साग



- किसी भी साग को अच्छी तरह धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- कटे हुए साग को मसालों के साथ अच्छी तरह भून लें।
- सूखा साग जल्दी बन जाएगा। चाहे तो इसमें छोटे छोटे कटे हुए आलू भी मिला सकते हैं।

## हरी पत्तेदार सब्जियों से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### हरे धनिये की चटनी



- हरे धनिये को अच्छी तरह से धो-कर काट लें।
- इसमें प्याज, अदरक, लहसुन, हरी मिर्च और नींबू मिलाएं।
- अब इसे अच्छे से पीस लें।
- चटनी तैयार है, आप इसे अगले 2-3 दिनों के लिए किसी भी चीज के साथ खा सकते हैं।

### चने के पत्तों की सब्जी



- पत्तियों को चुनकर अच्छी तरह धो लें।
- एक कढ़ाई में हरी मिर्च और आम मसालों के साथ पत्तियों को भून लें।
- इसे अच्छी तरह से पकाएं। साग को रोटी और चावल दोनों के साथ खा सकते हैं।



## सहजन से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजन

### सहजन के फूलों की सब्जी



- फूलों को तोड़ें और ठीक से धो लें।
- 5 मिनट के लिए फूलों को उबालें।
- एक कढ़ाई में तेल को हल्का गर्म करें। अब फूलों को आलू और अन्य सामान्य मसालों के साथ पकाएं।
- जब यह अच्छी तरह से पक जाए, तो इसे गर्म चावल के साथ खाएं।

### सहजन की फली की सब्जी



- अच्छी लंबी सहजन की फली लें और इसे अच्छी तरह से छील लें।
- कटी हुई सहजन को थोड़ा उबाल लें।
- इसे किसी भी अन्य सब्जी की तरह आलू के साथ पकाएं।
- इस स्वादिष्ट सब्जी को रोटी या चावल के साथ खाएं।

## स्वच्छ खाना पकाने के लिए कुछ सुझाव



- खाना बनाने वाले बर्तनों को खाना पकाने से पहले अच्छी तरह साफ करके उपयोग करे
- खाना पकाने से पहले अपने हाथों को साबुन से धोएं
- खाना पकाने से पहले हरी सब्जियों को पानी से अच्छी तरह धो लें

## अपने दैनिक आहार को अधिक पौष्टिक बनाने के सरल नुस्खे



- नींबू या खट्टे फल जैसे कि आँवला अपने दैनिक आहार में उपयोग करें



- हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ दूध से बने उत्पादों को कभी न मिलाएं जैसे की पालक और पनीर



- दूध और चीनी के साथ चाय बनाने के बजाय सहजन की पत्तियाँ/तेज पत्ता/खड़े मसालों के साथ बनाएं और अपनी दैनिक चाय को स्वादिष्ट और स्वस्थ बनाएं

## 5 जरूरी पोषक तत्व अवश्य खाएं



हरी पत्तेदार सब्जियां



फल



दालें



अनाज



दूध व दूध से बने पदार्थ



चैम्पियन री माँ थोड़ो और खा



नए समाज की ओर  
Towards a new dawn

**POSHAN  
Abhiyaan**

PM's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन

सहयोग: **IFE GLOBAL**  
Empowering Individuals, Enriching Lives.

**CFE** CHILDREN'S  
INVESTMENT FUND  
FOUNDATION