

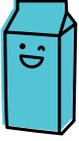
पारिवारिक भोजन और शिशुओं के लिए भोजन

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

स्वस्थ पारिवारिक भोजन
स्वाद विकसित करना
आहार में एलर्जिक्स रखना
टेबल पर बैठने के बारे
में सीखना
खाने में नखरे करना शुरू
हो सकता है



- अपने शिशु को विभिन्न प्रकार के पारिवारिक खाद्य पदार्थों की पेशकश करना जारी रखें - वे धीरे-धीरे वही भोजन खाना सीखेंगे जो परिवार के बाकी लोग खाते हैं।
- खाद्य एलर्जी को विकसित होने से रोकने में मदद करने के लिए, अनुसंधान से पता चलता है कि बच्चों को 5 वर्ष की आयु तक सामान्य एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ खाते रहने की आवश्यकता है। इसलिए, आपके परिवार द्वारा आमतौर पर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में सामान्य एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करना जारी रखें। सप्ताह में कम से कम दो बार एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने का लक्ष्य रखें।
- इसे आसान बनाने के लिए, ऐसे खाद्य पदार्थ खरीदें जिनमें विभिन्न प्रकार के एलर्जेस होते हैं (जैसे सोया और तिल के साथ गेहूं आधारित ब्रेड), और विभिन्न प्रकार के एलर्जेस वाले खाद्य पदार्थों को पकाएं (जैसे मछली को अंडे में डुबोया जाता है और ब्रेडक्रंब और तिल के बीजों या पेड़ों की पिसी हुई गिरी के मिश्रण के साथ क्रम्ब किया जाता है)।
- गले में फंसने से दम घुटने (चोकिंग) के जोखिम को कम करने के लिए, छोटे बच्चों को साबुत मेवे और अन्य कठोर खाद्य पदार्थ खाने के लिए नहीं दिए जाने चाहिए।
- कई कारणों से, छोटे बच्चे नकचढ़ा खाने वाले बन सकते हैं। यदि आप अपने छोटे बच्चे के खाने के बारे में चिंतित हैं तो स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से सलाह लें।



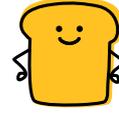
गाय का दूध

एक कप से दूध पीने के लिए दें और भोजन और नाश्ते में दही और चीज़ शामिल करें।



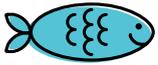
अंडा

त्वरित प्रोटीन युक्त दोपहर के भोजन के हिस्से के रूप में अंडे शामिल करें (उदाहरण के लिए स्कैबल्ड अंडे या ग्रेज़िंग प्लेट में हार्ड उबले हुए अंडे डालें)। घर के बने सैक्स के लिए अंडे को मफिन्स या नट लोफ में बेक किया जा सकता है।



गेहूं

ब्रेड, पास्ता और अनाज जैसे मुख्य खाद्य पदार्थों में शामिल गेहूं पेश करें।



मछली

परिवार के भोजन के हिस्से के रूप में मछली पेश करें। पिसे हुए टूटी नट्स के साथ अंडे और ब्रेडक्रम्ब्स के साथ मछली के टुकड़े करने की कोशिश करें। डिब्बाबंद ट्यूना और सैल्मन कटी हुई पकी हुई सब्जियों के साथ मिश्रित त्वरित पास्ता टॉपिंग बनाते हैं, और फिश फिंगर्स के साथ एक झटपट लंच बनाते हैं।



सोया

सोया को आमतौर पर व्यावसायिक ब्रेड में शामिल किया जाता है। आप फ्राइड राइस में या सुशी को डुबाने के लिए कम नमक का सोया सॉस भी डाल सकते/ती हैं। डिप्स में टोफू का उपयोग करें या तलने में टोफू डालें।



मूंगफली

बारीक पिसी हुई मूंगफली को नाश्ते के अनाज में डालें, सलाद पर, मीटबॉल या घर के बने चिकन नगोट्स बनाने के लिए क्रम्बिंग में मिलाया जा सकता है, दही में डाला जा सकता है या डेज़र्ट के लिए क्रम्बल टॉपिंग में डाला जा सकता है।



पेड़ों की गिरी

घर का बना हुआ नट सिंक्रल आजमाएं जिसे नाश्ते के अनाज में डाला जा सकता है, सलाद पर, मीटबॉल या घर के बने चिकन नगोट्स बनाने के लिए क्रम्बिंग में मिलाया जा सकता है, दही में डाला जा सकता है या डेज़र्ट के लिए क्रम्बल टॉपिंग में डाला जा सकता है।



तिल

क्रम्बल टॉपिंग में मिलाएं। तिल के बीज वाली ब्रेड खरीदें, या सैक्स के लिए व्यावसायिक तिल की 'प्रिसिनी' स्टिक खरीदें। सब्जियों को हम्मस में डिप करें।



शेलफिश (घोंघा मछली)

केकड़े का केक आजमाएं। तले हुए या नूडल्स और पकी हुई सब्जियों के साथ स्टीम्ड झींगे। उबले हुए और कटे हुए स्कैलप्स, चावल और पकी हुई सब्जियों में डाले जाते हैं।

खाद्य एलर्जी रोकथाम परियोजना इनके द्वारा समर्थित है

Hindi | हिंदी

यह जानकारी आम एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों को पेश करने के लिए विशेष विचार प्रदान करती है। शिशु आहार के बारे में सामान्य जानकारी के लिए, अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं या Raising Children's Network को देखें।

ascia
australian society of
clinical immunology and allergy

national
allergy
council

Allergy & Anaphylaxis
Australia

इस परियोजना को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग से धन प्राप्त हुआ