

विशेष अन्न आणि पेयांची यादी

अन्नपदार्थ आणि पेय वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. मुलांसाठी अन्नाचा योग्य पोत आणि पेयाची योग्य घनता शोधणे एक सोपा आणि सुरक्षित मार्ग आहे. त्यामुळे मुलाची क्षमता आणि शारीरिक गरजा बघून त्याच्यासाठी कोणते अन्न आणि पेय योग्य आहे हे ठरवताना संगोपकाला वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांची आणि पेयांची माहिती असणे आवश्यक आहे. खाली विविध प्रकारच्या आन आणि पेयांची यादी दिली आहे. हे पदार्थ तुमच्या आजूबाजूला मिळू शकतात. मुलांसाठी योग्य आहार निवडायला ही यादी मार्गदर्शक ठरेल.

घन आहाराचे प्रकार	अन्नपदार्थ	अन्नपदार्थ
गिरगिट/अतिशय दाट	<ul style="list-style-type: none"> ○ एकत्र बारीक केलेल्या भाज्या (गाजर, रताळी, भोपळा, मटार, पालक, तूर, शेंगा इ.) ○ एकत्र बारीक केलेली फळे (पीच, केळ, आंबा, टोमॅटो, किवी, मनुके, चिकू, पपई इ.) ○ बारीक केलेले मांस (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण) ○ सफरचंदाचा खीस ○ सांजा ○ गिरगिट केलेले मांस 	<ul style="list-style-type: none"> ○ रवाळ धन्य, दलिया (ओटमिल, गव्हाचे सत्व, तांदूळ पिठी, फळ) ○ सूप आणि न वाहणारे रस ○ योगर्ट ○ दही ○ ताक ○ लस्सी ○ दाण्याचे कूट ○ मक्याच्या लाह्या ○ रिकोटा चीज ○ मऊ कुस्करलेले कॉटेज चीज ○ कुस्करलेला बटाटा ○ बाळासाठी बाजारातले खाणे
बारीक ओलसर तुकडे	<ul style="list-style-type: none"> ○ खिमा (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण) ○ हवाबंद कलिजा (ओलसर, कुस्करलेले) ○ हवाबंद मासे (कुस्करलेले, ओलसर आणि हाड विरहित) ○ कुस्करलेले पांढरे मासे (कॉड, टिलापिया, हॅडॉक, नारंगी रफटी) ○ रवाळ धान्यांचे लाडू 	<ul style="list-style-type: none"> ○ बारीक वाटलेल्या भाज्या, (बटाटे, गाजर, शेंगा, पालक इ) ○ एकत्र बारीक वाटलेली फळे (पीच, केळ, आंबा, बेरी इ.) ○ अंडी किंवा तत्सम पदार्थ (चुरा)
नरम आणि चावून खाता येण्याजोगे	<ul style="list-style-type: none"> ○ शिजवलेले नरम मांस (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण इ.) ○ सुकट मासे (कॉड, टूना, हलीबुट, हॅडॉक) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ वाफवलेल्या किंवा उकडलेल्या भाज्या (गाजर, लाल मुळे, हिरव्या शेंगा, मटार, कोबी, फ्लॉवर, ब्रोकोली, इ.) ○ नरम चीज

प्रकरण १।९ ड : विशेष अन्न आणि पेयांची यादी

	<ul style="list-style-type: none"> ○ कुस्करलेली फळे (केळी, अॅव्हॅकॅडो आंबा, बेरी, पीच, मोसंब इ.) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ अंडी(उकडलेली, कुस्करलेली, तळलेली) ○ ओलसर भिजवलेला पाव ○ नुडल्स आणि भात
रोजचा आहार	<ul style="list-style-type: none"> ○ सर्व प्रकारचे मांस, मासे, भाज्या, शेंगा, दाणे ○ फळे, डाळी, अंडी, चीज, पाव, धान्य इ. 	

पेयाचा दाटपणा	उदाहरणे
पातळ	<ul style="list-style-type: none"> ○ पाणी ○ काहीही न घातलेले चहा, कॉफी ○ मटणाचा रस्सा
किंचित दाट	<ul style="list-style-type: none"> ○ स्तनपान ○ फॉर्म्युला
सौम्य दाट	<ul style="list-style-type: none"> ○ फळांचे रस-पीच, पेअर, संत्री, अननस, आंबा इ. ○ टोमॅटो रस ○ दूध (गायीचे, सोया, भात, अंबाडी आणि नारळाचे दूध,)
मध्यम दाट	<ul style="list-style-type: none"> ○ फळांचा दाटसर रस ○ गुरगुट्या भात ○ क्रीमयुक्त सूप (पालक, बटाटा, शतावरी, स्क्वॅश, टोमॅटो इ.) ○ रस्सा, सॉस, सिरप (न वाहणारे) ○ मध
सर्वाधिक दाट	<ul style="list-style-type: none"> ○ एकत्र बारीक वाटलेल्या भाज्या (गाजर, लाल मुळे, हिरव्या शेंगा, भोपळा, मटार, तूर, शेंगा इ.) ○ एकत्र बारीक केलेली फळे (पीच, केळ, आंबा, टोमॅटो, किवी, मनुके, चिकू, पपई इ.) ○ शिजवलेले नरम मांस (चिकन, बीफ, टर्की, पोर्क, मटण इ.) ○ योगर्ट ○ दही ○ ताक ○ लस्सी

