

K

101 हेल्दी + न्यूट्रिशियस रेसिपीज फॉर किड्स

पैरेंट्स के लिए आसान, स्वादिष्ट और पोषण-केंद्रित
डिजिटल गाइड।

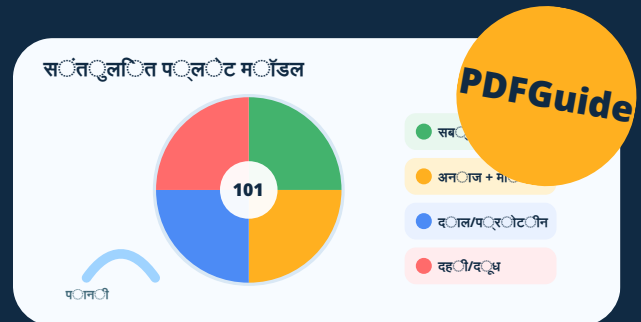
101 रेसिपी कार्ड

30 पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक्स

मील प्लानिंग + लंचबॉक्स

हाइजीन + एलर्जी सेफ्टी

support-kids101@btreport.in · kids101.btreport.in



महत्वपूर्ण डिस्क्लेमर

यह गाइड सामान्य जानकारी के लिए है, मेडिकल प्रिस्क्रिप्शन नहीं।

क्या करें

- बच्चे की उम्र, भूख और एक्टिविटी के अनुसार मात्रा बदलें
- एलर्जी या बीमारी में pediatrician/qualified dietitian से सलाह लें
- खाना साफ हाथों और साफ बर्तन में बनाएं

क्या न करें

- किसी भी food को cure या treatment न मानें
- बहुत नमक, शक्कर और ultra-processed foods को daily habit न बनाएं
- 1 साल से कम बच्चे को शहद न दें

टेबल ऑफ कंटेंट

यह PDF डाउनलोड करने के बाद पैरेंट सीधे रेसिपी कार्ड, ड्रिंक बोनस और प्लानिंग टूल्स इस्तेमाल कर सकते हैं।

शुरुआत और सुरक्षा	2-12
ग्राफिक्स और मील-प्लान सिस्टम	13-18
101 रेसिपी कार्ड	19-119
30 पारंपरिक ड्रिंक बोनस	120-149
ट्रैकर, चेकलिस्ट और रेफरेंस	150-160

इस PDF को कैसे इस्तेमाल करें

हर रेसिपी एक single-page card है ताकि parent जल्दी decision ले सके।

3-step usage

- पहले बच्चे की उम्र और texture देखें
- फिर recipe category चुनें
- साइड में फल/दही/सलाद जोड़कर plate पूरी करें

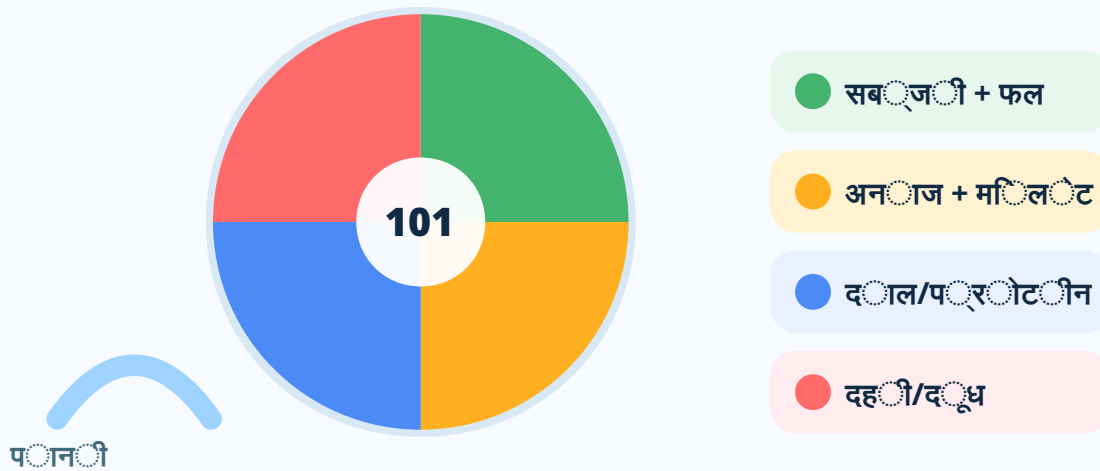
Smart routine

- Week में 2 prep days रखें
- कच्ची और पकी चीज अलग रखें
- Leftovers को date label के साथ store करें

संतुलित प्लेट डायग्राम

हर meal में variety लक्ष्य रखें, perfection नहीं।

संतुलित प्लेट मॉडल

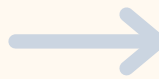


- Plate में grain/millet, protein, vegetables/fruits और calcium source का balance रखें
- बच्चे की appetite रोज बदल सकती है - force feeding avoid करें
- Seasonal और घर में available foods सबसे practical रहते हैं

उम्र और texture guide

छोटे बच्चों के लिए choking safety और soft texture सबसे important है।

उम्र के अनुसार टेक्स्चर गाइड



6-8 माह

मसला हुआ/नरम

9-12 माह

गाढ़ा + छोटे टुकड़े मिली फूड नरम

1-2 वर्ष

2+ वर्ष

चबाने योग्य, सुरक्षित

- Whole nuts, hard raw pieces, grapes जैसी चीजें age-appropriate cut करें
- 6-23 months के लिए complementary feeding guidance अलग हो सकती है
- School-age kids के लिए chewing practice और variety helpful है

Nutrition pillars

Kids-101 framework चार simple pillars पर बनाया गया है।

Daily pillars

- Protein: दाल, पनीर, अंडा, चना, राजमा
- Fiber: फल, सब्जी, मिलेट, oats
- Calcium: दूध, दही, रागी, तिल
- Iron: पालक, चना, राजमा, दाल

Helpful pairings

- Iron foods + lemon/fruit vitamin C
- Curd with rice/paratha for gut-friendly meal
- Vegetable colors rotate करें
- Deep fried snacks को occasional रखें

मील-प्रेप workflow

Weekly planning से healthy cooking fast और stress-free बनती है।

साप्ताहिक मील-प्रेप फ्लो

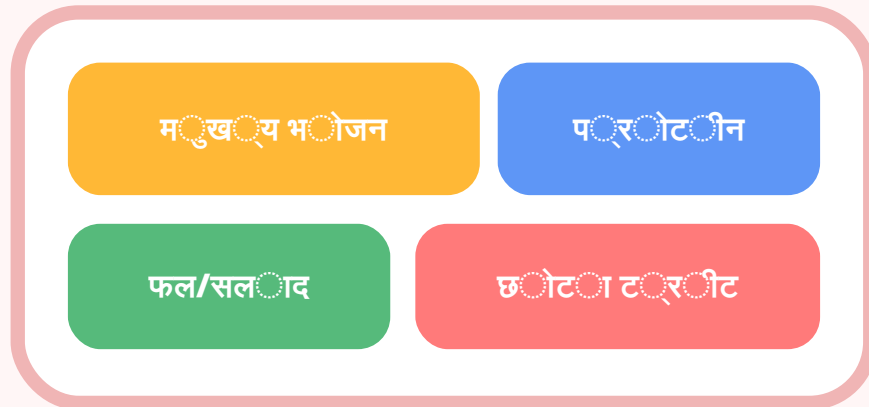


- Sunday को batter, sprouts, chopped vegetables, boiled chana/rajma prep करें
- 2-3 base gravies रखें: tomato, dal, curd/kadhi
- Lunchbox menu एक रात पहले decide करें

लंचबॉक्स सिस्टम

हर box में main + protein + fruit/salad + small treat formula रखें।

लंचबॉक्स फॉर्मूला

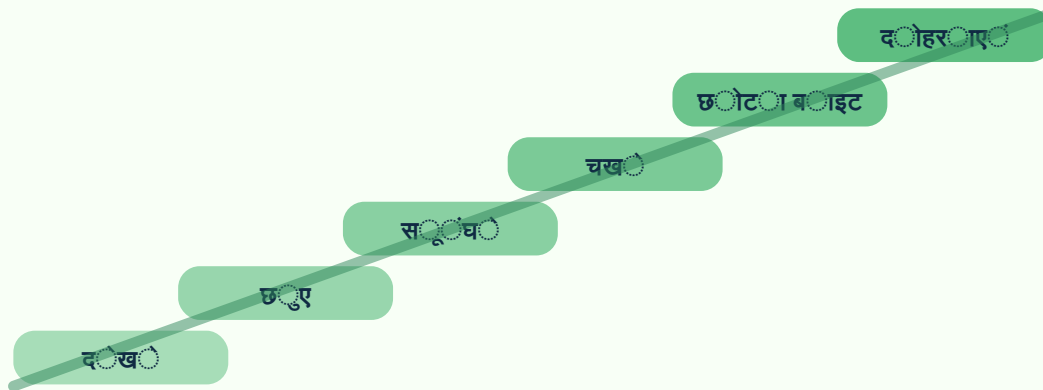


- Dry items और wet dips अलग रखें
- Small portions रखें ताकि बच्चा finish कर सके
- Colorful food बच्चों को visually attract करता है

Picky eater plan

बच्चे को pressure से नहीं, repeated exposure से food accept कराना है।

पिकी ईटर लैडर: दबाव नहीं, अभ्यास



- Same food को अलग shape, dip या texture में दें
- Parent खुद वही food खाकर role model बनें
- Reward के रूप में sweets avoid करें

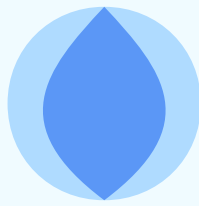
Hygiene + storage

Food safety kids nutrition का non-negotiable part है।

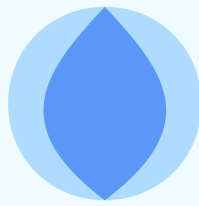
हाइड्रेशन + सफाई रूटीन



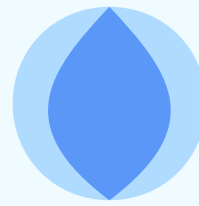
पानी



साफ हाथ



साफ डिब्बा



ताजा खाना

- Cooked food room temperature पर long time न रखें
- Tiffin box रोज गरम पानी से साफ करें
- Raw and cooked foods के boards/spoons अलग रखें

Allergy and choking safety

New ingredients slow introduction के साथ दें।

Watch carefully

- Rash, vomiting, swelling, wheezing जैसे signs पर doctor से बात करें
- Peanut/egg/fish जैसे allergens में family history देखें
- New food day में only one new ingredient रखें

Choking prevention

- Round foods को lengthwise cut करें
- Hard nuts को powder/paste बनाकर दें
- Eating while running/playing avoid करें

Shopping list base

10 food groups rotate करने से variety आसान होती है।

Pantry base

- Rice, atta, oats, poha, millets
- Moong, masoor, chana, rajma
- Ragi, sattu, besan, suji
- Peanut, sesame, makhana, dates

Fresh base

- Seasonal fruits and vegetables
- Curd, milk, paneer
- Egg/chicken/fish where used
- Lemon, ginger, cumin, curry leaves

4-week rotation idea

Same food daily repeat करने की जगह rotation रखें।

Week themes

- Week 1: khichdi + chilla + fruit bowl
- Week 2: wraps + soups + dal rice
- Week 3: millet dosa + paneer + chaat
- Week 4: lunchbox rolls + healthy treats

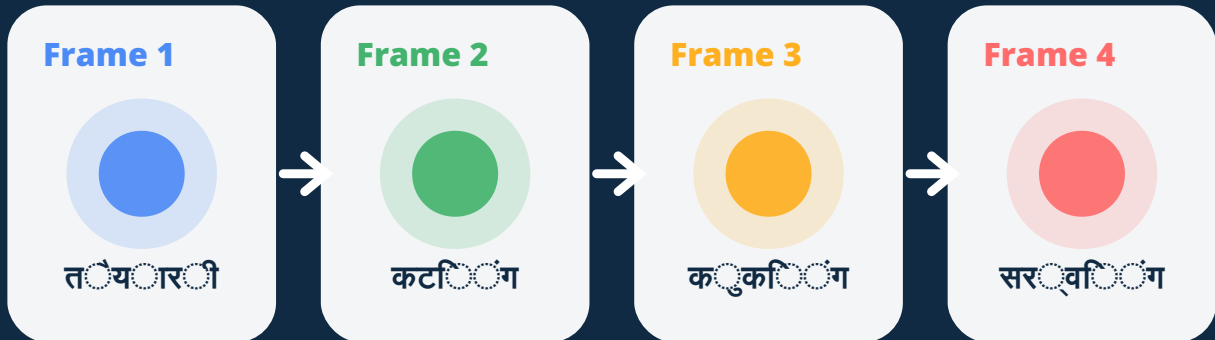
Parent shortcut

- One dal, one grain, one vegetable base choose करें
- Texture and spice child ke अनुसार adjust करें
- Printable tracker end pages में दिया है

Animation-style cooking flow

यह visual storyboard parents को quick meal assembly समझाने के लिए है।

ऐनिमेशन स्टोरीबोर्ड: 20 मिनट में हेल्दी प्लेट



- Prep, chop, cook, serve ko छोटे steps में बाँटें
- Batch cooking से weekday mornings आसान होते हैं
- Child को safe stirring, washing या plating में involve करें

Recipe card symbols

हर card में category, focus, ingredients, method और parent tip दिया गया है।

Symbols

- Blue: lunchbox/quick energy
- Green: vegetables/fiber
- Yellow: grains/millet
- Red: taste + color fun

How to customize

- Spice level mild रखें
- Texture soft या bite-size रखें
- Veg/non-veg substitutions allowed where suitable

Before you start cooking

Batch prep checklist print करके kitchen में लगा सकते हैं।

Prep checklist

- Hands washed
- Vegetables washed
- Knife/board clean
- Allergen check done

Serve checklist

- Texture safe
- Too hot नहीं
- Small portion first
- Water available

Budget-friendly nutrition matrix

कम budget में भी variety possible है।

Low-cost bases

- Poha, dalia, rice, atta
- Moong dal, chana, sattu
- Seasonal vegetables
- Curd and homemade chaach

Upgrade ideas

- Peanut/sesame powder add करें
- Lemon से vitamin C pair करें
- Small paneer/egg portion add करें
- Millets weekly rotate करें

001. रागी बनाना पैनकेक

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



फाइबर



स्थिर ऊर्जा



पोषण फोकस: कैल्शियम, फाइबर, स्थिर ऊर्जा

सामग्री

रागी आटा, केला, दही, इलायची

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

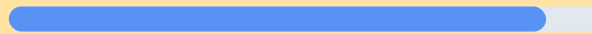
002. वेजिटेबल पोहा बाउल

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



विटामिन C



हेल्दी फैट



पोषण फोकस: आयरन, विटामिन C, हेल्दी फैट

सामग्री

पोहा, मटर, गाजर, मूंगफली, नींबू

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

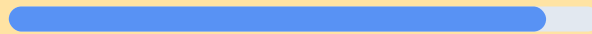
003. मूंग दाल चीला

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



गट हेल्थ



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, गट हेल्थ

सामग्री

मूंग दाल, अदरक, गाजर, दही dip

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

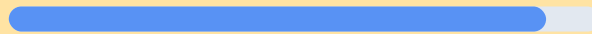
004. ओट्स एप्पल पॉरिज

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



कैल्शियम



धीमी ऊर्जा



पोषण फोकस: फाइबर, कैल्शियम, धीमी ऊर्जा

सामग्री

ओट्स, सेब, दूध, दालचीनी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

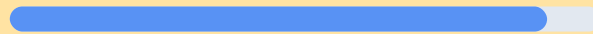
005. सॉफ्ट इडली सांभर मिनी प्लेट

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



फाइबर



फर्मेंटेड फूड



पोषण फोकस: प्रोटीन, फाइबर, फर्मेंटेड फूड

सामग्री

इडली, दाल सांभर, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

006. पनीर वेज उपमा

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



ऊर्जा



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, ऊर्जा

सामग्री

सूजी, पनीर, बीन्स, गाजर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

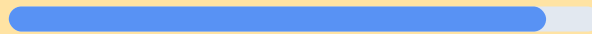
007. एग वेज भुर्जी टोस्ट

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कोलीन



आयरन



पोषण फोकस: प्रोटीन, कोलीन, आयरन

सामग्री

अंडा, टमाटर, प्याज, होल व्हीट टोस्ट

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

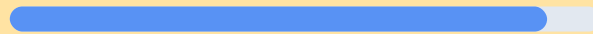
008. दलिया खिचड़ी नाश्ता

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



प्रोटीन



लंबी भूख कंट्रोल



पोषण फोकस: फाइबर, प्रोटीन, लंबी भूख कंट्रोल

सामग्री

दलिया, दाल, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

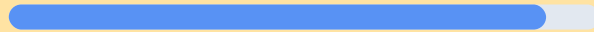
009. बेसन पालक चीला

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



प्रोटीन



फोलेट



पोषण फोकस: आयरन, प्रोटीन, फोलेट

सामग्री

बेसन, पालक, दही, cumin

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

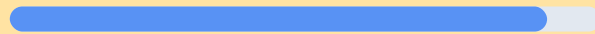
010. शकरकंद पराठा

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन A



फाइबर



ऊर्जा



पोषण फोकस: विटामिन A, फाइबर, ऊर्जा

सामग्री

शकरकंद, गेहूं आटा, अजवाइन

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

011. मखाना मिल्क बाउल

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



मैग्नीशियम



ऊर्जा



पोषण फोकस: कैल्शियम, मैग्नीशियम, ऊर्जा

सामग्री

मखाना, दूध, खजूर, नट्स पाउडर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

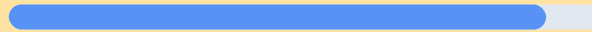
012. मिलेट वेज डोसा

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



फर्मेंटेड फूड



मिनरल्स



पोषण फोकस: फाइबर, फर्मेंटेड फूड, मिनरल्स

सामग्री

मिलेट बैटर, प्याज, गाजर, चटनी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

013. बनाना ओट्स मफिन कप

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



ऊर्जा



पोटेशियम



पोषण फोकस: फाइबर, ऊर्जा, पोटेशियम

सामग्री

ओट्स, केला, अंडा/दही, raisins

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

014. दही फ्रूट मिलेट बाउल

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



कैल्शियम



फाइबर



पोषण फोकस: प्रोबायोटिक्स, कैल्शियम, फाइबर

सामग्री

दही, सीजनल फल, पका मिलेट

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

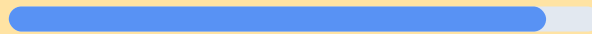
015. मिनी थेपला रोल्ल्स

नाश्ता रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



प्रोटीन



ट्रैवल-फ्रेंडली



पोषण फोकस: आयरन, प्रोटीन, ट्रैवल-फ्रेंडली

सामग्री

मेथी थेपला, दही, पनीर stuffing

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

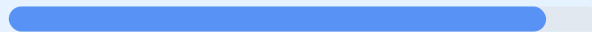
016. पनीर वेज रैप

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

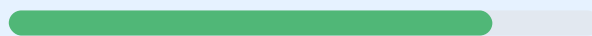


पोषण फोकस

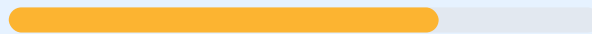
प्रोटीन



कैल्शियम



क्रंच



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, क्रंच

सामग्री

रोटी, पनीर, खीरा, गाजर, दही स्प्रेड

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

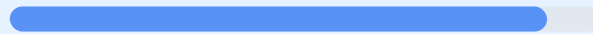
017. मटर कॉर्न पुलाव

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

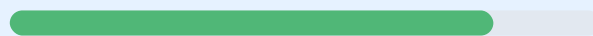


पोषण फोकस

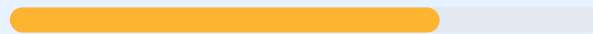
ऊर्जा



फाइबर



रंगों की विविधता



पोषण फोकस: ऊर्जा, फाइबर, रंगों की विविधता

सामग्री

चावल, मटर, कॉर्न, घी, हल्के मसाले

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

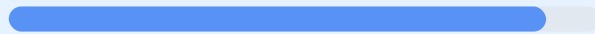
018. मिनी दाल पराठा बाइट्स

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

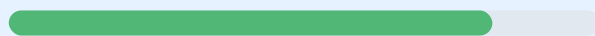


पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



लंबी भूख कंट्रोल



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, लंबी भूख कंट्रोल

सामग्री

दाल, atta, अजवाइन, दही

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

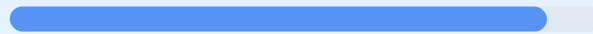
019. वेज इडली कॉइन्स

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

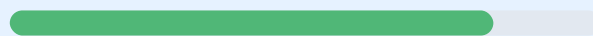


पोषण फोकस

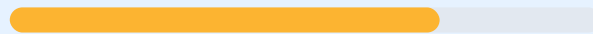
फर्मेंटेड फूड



फाइबर



ऊर्जा



पोषण फोकस: फर्मेंटेड फूड, फाइबर, ऊर्जा

सामग्री

इडली batter, कद्दूकस सब्जियां, चटनी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

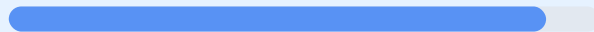
020. चीज कॉर्न उत्तपम

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

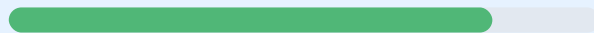


पोषण फोकस

कैल्शियम



ऊर्जा



स्वाद



पोषण फोकस: कैल्शियम, ऊर्जा, स्वाद

सामग्री

डोसा बैटर, कॉर्न, चीज, टमाटर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

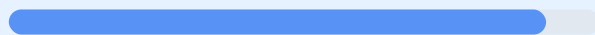
021. राजमा राइस कप

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

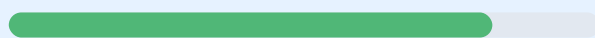


पोषण फोकस

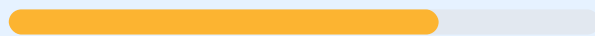
प्रोटीन



आयरन



slow energy



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, slow energy

सामग्री

राजमा, चावल, टमाटर gravy

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

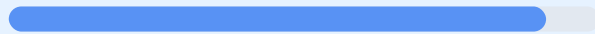
022. छोले रोटी रोल

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

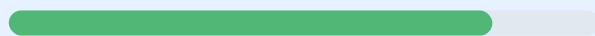


पोषण फोकस

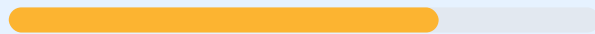
प्रोटीन



फाइबर



लंचबॉक्स फ्रेंडली



पोषण फोकस: प्रोटीन, फाइबर, लंचबॉक्स फ्रेंडली

सामग्री

चना, रोटी, प्याज, खीरा

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

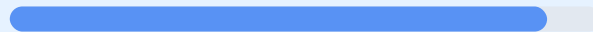
023. मूंगफली वाला लेमन राइस

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

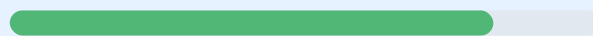


पोषण फोकस

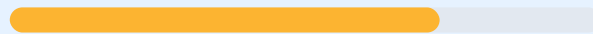
हेल्दी फैट



विटामिन C



ऊर्जा



पोषण फोकस: हेल्दी फैट, विटामिन C, ऊर्जा

सामग्री

चावल, मूंगफली, करी पत्ता, नींबू

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

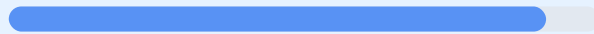
024. कर्ड राइस वेज बाउल

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

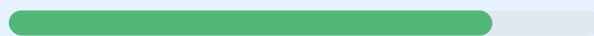


पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



कूलिंग



कैल्शियम



पोषण फोकस: प्रोबायोटिक्स, कूलिंग, कैल्शियम

सामग्री

चावल, दही, गाजर, अनार

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

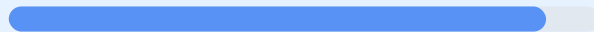
025. वेज पनीर सैंडविच

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

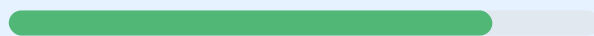


पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



फाइबर



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर

सामग्री

होल व्हीट ब्रेड, पनीर, शिमला मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

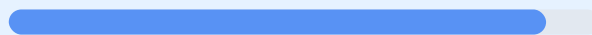
026. स्प्राउट चाट टिफिन

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

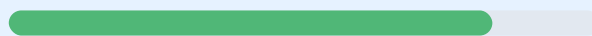


पोषण फोकस

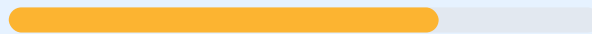
प्रोटीन



विटामिन C



क्रंच



पोषण फोकस: प्रोटीन, विटामिन C, क्रंच

सामग्री

मूंग स्प्राउट्स, आलू, नींबू, हल्की चटनी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

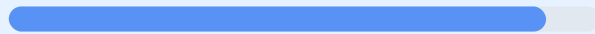
027. बीटरूट पराठा रोल

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

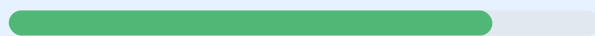


पोषण फोकस

फोलेट



फाइबर



color fun



पोषण फोकस: फोलेट, फाइबर, color fun

सामग्री

चुकंदर, atta, दही dip

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

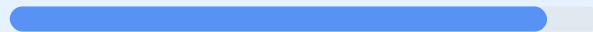
028. मेथी कॉर्न हांडवो

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

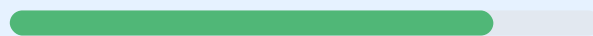


पोषण फोकस

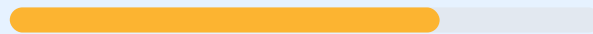
फर्मेंटेड फूड



फाइबर



प्रोटीन



पोषण फोकस: फर्मेंटेड फूड, फाइबर, प्रोटीन

सामग्री

हांडवो बैटर, मेथी, कॉर्न

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

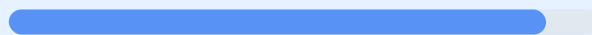
029. मिनी सोया कीमा पाव

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

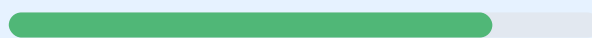


पोषण फोकस

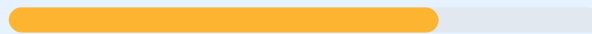
प्रोटीन



आयरन



ऊर्जा



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, ऊर्जा

सामग्री

सोया ग्रैन्यूल्स, पाव, टमाटर मसाला

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

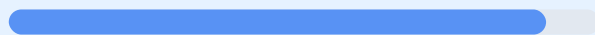
030. गाजर दही चपाती रोल्ल्स

लंचबॉक्स रेसिपी कार्ड

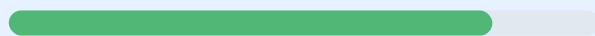


पोषण फोकस

कैल्शियम



फाइबर



आसान बाइट



पोषण फोकस: कैल्शियम, फाइबर, आसान बाइट

सामग्री

chapati, गाजर, दही, तिल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

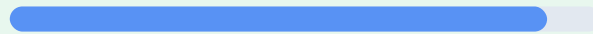
031. रेनबो वेज खिचड़ी

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कम्प्लीट मील



प्रोटीन



फाइबर



पोषण फोकस: कम्प्लीट मील, प्रोटीन, फाइबर

सामग्री

चावल, मूंग दाल, गाजर, बीन्स, घी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

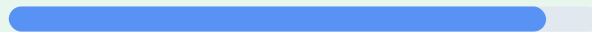
032. पालक पनीर सॉफ्ट बाउल

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



कैल्शियम



प्रोटीन



पोषण फोकस: आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन

सामग्री

पालक, पनीर, चावल/रोटी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

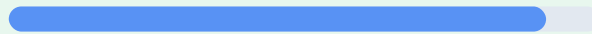
033. लौकी दाल सूप राइस

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

हाइड्रेशन



light



प्रोटीन



पोषण फोकस: हाइड्रेशन, light, प्रोटीन

सामग्री

लौकी, दाल, चावल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

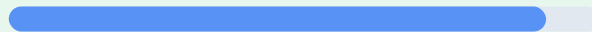
034. चिकन वेज स्ट्यू

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



जिंक



गरमाहट



पोषण फोकस: प्रोटीन, जिंक, गरमाहट

सामग्री

चिकन, आलू, गाजर, काली मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

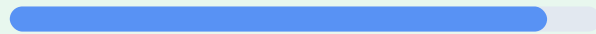
035. फिश कोकोनट करी राइस

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

ओमेगा-3



प्रोटीन



ऊर्जा



पोषण फोकस: ओमेगा-3, प्रोटीन, ऊर्जा

सामग्री

फिश, नारियल, चावल, हल्के मसाले

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

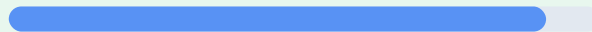
036. वेज मिलेट खिचड़ी

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



मिनरल्स



लंबी भूख कंट्रोल



पोषण फोकस: फाइबर, मिनरल्स, लंबी भूख कंट्रोल

सामग्री

millet, दाल, सब्जियां, घी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

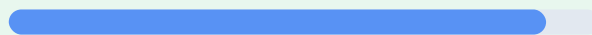
037. पनीर मटर करी

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



फाइबर



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर

सामग्री

पनीर, मटर, टमाटर, रोटी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

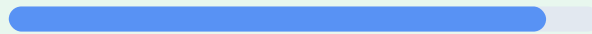
038. एग करी सॉफ्ट राइस

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कोलीन



आयरन



पोषण फोकस: प्रोटीन, कोलीन, आयरन

सामग्री

अंडा, टमाटर gravy, चावल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

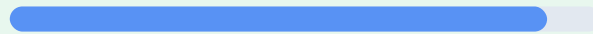
039. मिक्स दाल डोसा डिनर

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



फर्मेंटेड फूड



मिनरल्स



पोषण फोकस: प्रोटीन, फर्मेंटेड फूड, मिनरल्स

सामग्री

mixed दाल batter, चटनी, sambar

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

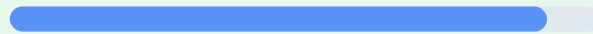
040. कद्दू दाल राइस

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन A



प्रोटीन



हल्का



पोषण फोकस: विटामिन A, प्रोटीन, हल्का

सामग्री

कद्दू, दाल, चावल, cumin

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

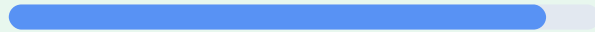
041. वेज मिलेट नूडल्स

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



प्रोटीन



colorful plate



पोषण फोकस: फाइबर, प्रोटीन, colorful plate

सामग्री

millet noodles, cabbage, गाजर, अंडा/पनीर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

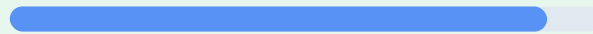
042. मटर पनीर दलिया

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



प्रोटीन



धीमी ऊर्जा



पोषण फोकस: कैल्शियम, प्रोटीन, धीमी ऊर्जा

सामग्री

dalia, पनीर, मटर, mild masala

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

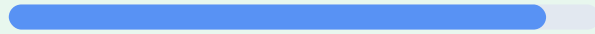
043. सॉफ्ट कढ़ी राइस

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



प्रोटीन



कंफर्ट



पोषण फोकस: प्रोबायोटिक्स, प्रोटीन, कंफर्ट

सामग्री

दही, बेसन, चावल, cumin

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

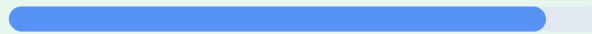
044. सहजन सांभर राइस

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



प्रोटीन



मिनरल्स



पोषण फोकस: फाइबर, प्रोटीन, मिनरल्स

सामग्री

दाल, सहजन, सब्जियां, चावल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

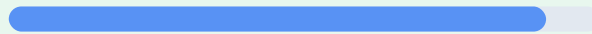
045. मसूर दाल पास्ता

डिनर रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



किड-फ्रेंडली



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, किड-फ्रेंडली

सामग्री

होल व्हीट पास्ता, मसूर सॉस, veggies

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

046. रोस्टेड मखाना मिक्स

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



क्रंच



हल्का स्नैक



पोषण फोकस: कैल्शियम, क्रंच, हल्का स्नैक

सामग्री

मखाना, घी, हल्दी, काली मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

047. फ्रूट चना चाट

स्नैक रेसिपी कार्ड

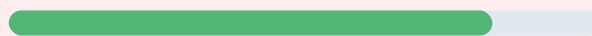


पोषण फोकस

प्रोटीन



विटामिन C



फाइबर



पोषण फोकस: प्रोटीन, विटामिन C, फाइबर

सामग्री

काला चना, सेब, खीरा, नींबू

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

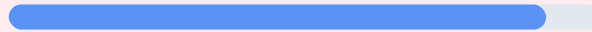
048. मूंगफली गुड़ लड्डू

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



ऊर्जा



हेल्दी फैट



पोषण फोकस: आयरन, ऊर्जा, हेल्दी फैट

सामग्री

मूंगफली, गुड़, तिल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

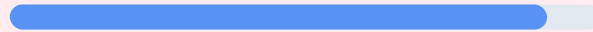
049. बेकड शकरकंद वेजेस

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन A



फाइबर



भूख मिटाने वाला



पोषण फोकस: विटामिन A, फाइबर, भूख मिटाने वाला

सामग्री

शकरकंद, दही dip, हर्ब्स

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

050. वेज सूजी अप्पे

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

fermented batter



फाइबर



ऊर्जा



पोषण फोकस: fermented batter, फाइबर, ऊर्जा

सामग्री

सूजी, दही, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

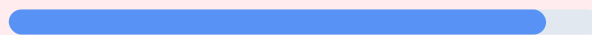
051. पनीर टिक्का बाइट्स

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



स्वाद



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, स्वाद

सामग्री

पनीर, दही marinade, शिमला मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

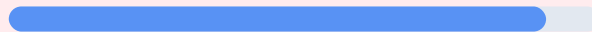
052. बनाना पीनट टोस्ट

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

ऊर्जा



हेल्दी फैट



पोटेशियम



पोषण फोकस: ऊर्जा, हेल्दी फैट, पोटेशियम

सामग्री

होल व्हीट टोस्ट, peanut butter, केला

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

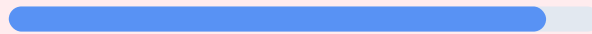
053. कॉर्न गाजर कटलेट

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



क्रंच



color



पोषण फोकस: फाइबर, क्रंच, color

सामग्री

कॉर्न, गाजर, आलू, ओट्स क्रम्ब्स

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

054. दही डिप वेज स्टिक्स

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



hydration



क्रंच



पोषण फोकस: कैल्शियम, hydration, क्रंच

सामग्री

दही, खीरा, गाजर, चुकंदर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

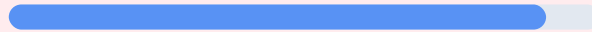
055. मिनी ढोकला क्यूब्स

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



फर्मेंटेड फूड



light



पोषण फोकस: प्रोटीन, फर्मेंटेड फूड, light

सामग्री

बेसन, दही, नींबू, mustard

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

056. एप्पल सिनेमन योगर्ट

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



फाइबर



कैल्शियम



पोषण फोकस: प्रोबायोटिक्स, फाइबर, कैल्शियम

सामग्री

दही, सेब, दालचीनी, सीड्स पाउडर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

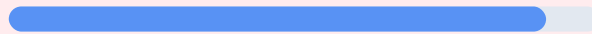
057. मसाला एग मफिन्स

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कोलीन



कैल्शियम



पोषण फोकस: प्रोटीन, कोलीन, कैल्शियम

सामग्री

अंडा, पालक, प्याज, चीज

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

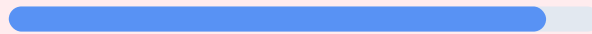
058. रागी कुकीज

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



आयरन



कम मीठा



पोषण फोकस: कैल्शियम, आयरन, कम मीठा

सामग्री

रागी आटा, घी, गुड़, तिल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

059. स्प्राउटेड मूंग पैनकेक

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



एंजाइम्स



फाइबर



पोषण फोकस: प्रोटीन, एंजाइम्स, फाइबर

सामग्री

sprouts, चावल आटा, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

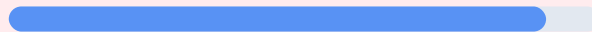
060. कोकोनट बनाना बाइट्स

स्नैक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

ऊर्जा



मिनरल्स



सॉफ्ट स्नैक



पोषण फोकस: ऊर्जा, मिनरल्स, सॉफ्ट स्नैक

सामग्री

केला, नारियल, तिल, खजूर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

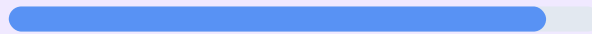
061. सत्तू पराठा

प्रोटीन रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



फाइबर



आयरन



पोषण फोकस: प्रोटीन, फाइबर, आयरन

सामग्री

सत्तू, atta, प्याज, नींबू

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

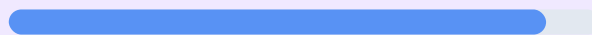
062. दाल पनीर सूप

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

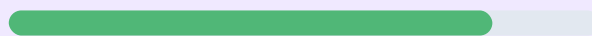


पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



कंफर्ट



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, कंफर्ट

सामग्री

दाल, पनीर, गाजर, cumin

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

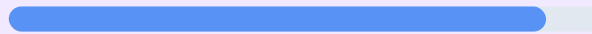
063. एग पालक राइस

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

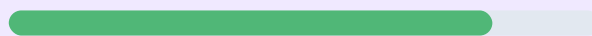


पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



कोलीन



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, कोलीन

सामग्री

अंडा, पालक, चावल, लहसुन

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

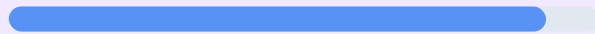
064. चना वेज पैटीज

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

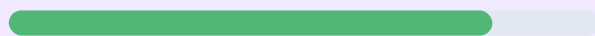


पोषण फोकस

प्रोटीन



फाइबर



क्रंच



पोषण फोकस: प्रोटीन, फाइबर, क्रंच

सामग्री

चना, गाजर, ओट्स, दही dip

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

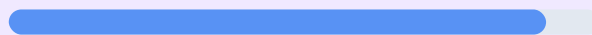
065. टोफू मटर स्टिर फ्राई

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

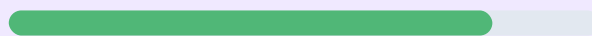


पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



मिनरल्स



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, मिनरल्स

सामग्री

टोफू, मटर, शिमला मिर्च, तिल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

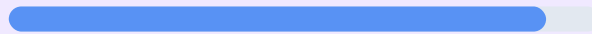
066. चिकन मिलेट बाउल

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

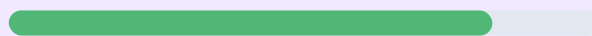


पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



लंबी भूख कंट्रोल



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, लंबी भूख कंट्रोल

सामग्री

चिकन, millet, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

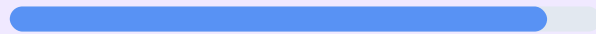
067. फिश कटलेट विद कर्ड डिप

प्रोटीन रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

ओमेगा-3



प्रोटीन



कैल्शियम



पोषण फोकस: ओमेगा-3, प्रोटीन, कैल्शियम

सामग्री

फिश, आलू, हर्ब्स, दही

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

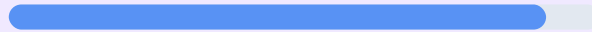
068. राजमा बीट टिक्की

प्रोटीन रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



प्रोटीन



फाइबर



पोषण फोकस: आयरन, प्रोटीन, फाइबर

सामग्री

राजमा, चुकंदर, ओट्स

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

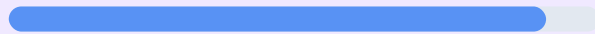
069. मूंग दाल पुलाव

प्रोटीन रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



ऊर्जा



हल्का



पोषण फोकस: प्रोटीन, ऊर्जा, हल्का

सामग्री

चावल, मूंग दाल, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

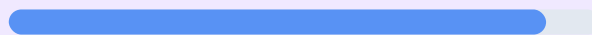
070. पनीर भुर्जी रोटी

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

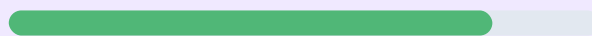


पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



lunch-ready



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, lunch-ready

सामग्री

पनीर, टमाटर, शिमला मिर्च, रोटी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

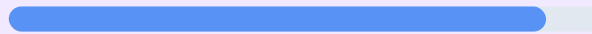
071. कर्ड पीनट चटनी इडली

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

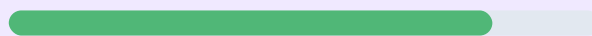


पोषण फोकस

प्रोटीन



प्रोबायोटिक्स



fats



पोषण फोकस: प्रोटीन, प्रोबायोटिक्स, fats

सामग्री

इडली, peanut दही चटनी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

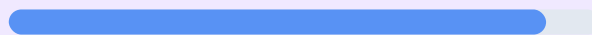
072. सोया वेज फ्राइड राइस

प्रोटीन रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



ऊर्जा



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, ऊर्जा

सामग्री

सोया ग्रैन्यूल्स, चावल, सब्जियां

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

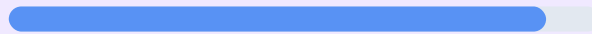
073. लेंटिल बोलोग्नीज पास्ता

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

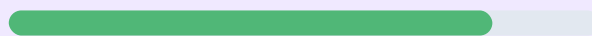


पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



पहचाना स्वाद



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, पहचाना स्वाद

सामग्री

मसूर, टमाटर, pasta, हर्ब्स

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

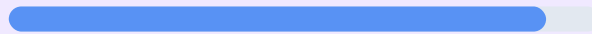
074. स्प्राउट पनीर सलाद

प्रोटीन रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



क्रंच



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, क्रंच

सामग्री

sprouts, पनीर, खीरा, नींबू

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

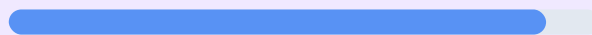
075. काला चना सुंदल

प्रोटीन रेसिपी कार्ड

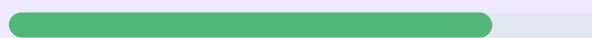


पोषण फोकस

प्रोटीन



आयरन



फाइबर



पोषण फोकस: प्रोटीन, आयरन, फाइबर

सामग्री

काला चना, नारियल, करी पत्ता

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

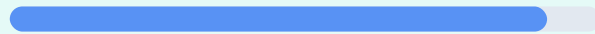
076. गाजर टमाटर सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन A



hydration



हल्का



पोषण फोकस: विटामिन A, hydration, हल्का

सामग्री

गाजर, टमाटर, दाल water, butter

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

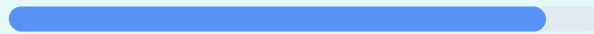
077. पालक कॉर्न सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



कैल्शियम



ऊर्जा



पोषण फोकस: आयरन, कैल्शियम, ऊर्जा

सामग्री

पालक, कॉर्न, दूध, काली मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

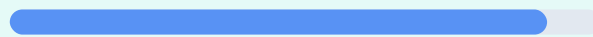
078. मूंग दाल वेज सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



आसान पाचन



मिनरल्स



पोषण फोकस: प्रोटीन, आसान पाचन, मिनरल्स

सामग्री

मूंग दाल, कद्दू, गाजर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

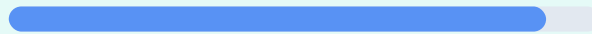
079. चिकन क्लियर सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



hydration



गरमाहट



पोषण फोकस: प्रोटीन, hydration, गरमाहट

सामग्री

चिकन, गाजर, बीन्स, काली मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

080. बीटरूट एप्पल सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फोलेट



फाइबर



color



पोषण फोकस: फोलेट, फाइबर, color

सामग्री

चुकंदर, सेब, cumin, दही swirl

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

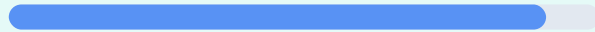
081. कद्दू कोकोनट सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन A



ऊर्जा



creamy



पोषण फोकस: विटामिन A, ऊर्जा, creamy

सामग्री

कद्दू, नारियल दूध, दाल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

082. टमाटर मिलेट सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

lycopene



फाइबर



गरमाहट



पोषण फोकस: lycopene, फाइबर, गरमाहट

सामग्री

टमाटर, पका मिलेट, लहसुन

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

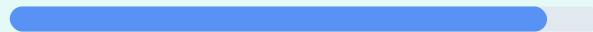
083. दाल पालक ब्रॉथ

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



प्रोटीन



विटामिन C



पोषण फोकस: आयरन, प्रोटीन, विटामिन C

सामग्री

मसूर दाल, पालक, नींबू

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

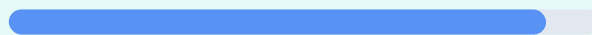
084. स्वीट कॉर्न एग ड्रॉप सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



ऊर्जा



कैल्शियम



पोषण फोकस: प्रोटीन, ऊर्जा, कैल्शियम

सामग्री

कॉर्न, अंडा, हरा प्याज

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

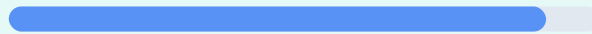
085. लौकी दही सूप

सूप रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

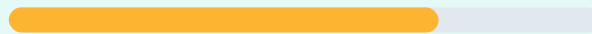
हाइड्रेशन



light



कैल्शियम



पोषण फोकस: हाइड्रेशन, light, कैल्शियम

सामग्री

lauki, दही, cumin

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

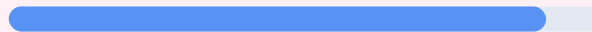
086. डेट्स तिल बॉल्स

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

आयरन



कैल्शियम



नेचुरल स्वीट



पोषण फोकस: आयरन, कैल्शियम, नेचुरल स्वीट

सामग्री

खजूर, तिल, नारियल, नट्स पाउडर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

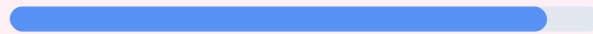
087. मैंगो कर्ड पॉप्स

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



fruit



समर ट्रीट



पोषण फोकस: कैल्शियम, fruit, समर ट्रीट

सामग्री

mango, दही, little honey if 1+ year

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

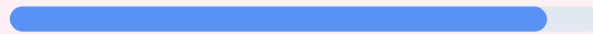
088. रागी बनाना हलवा

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



ऊर्जा



सॉफ्ट टेक्सचर



पोषण फोकस: कैल्शियम, ऊर्जा, सॉफ्ट टेक्सचर

सामग्री

ragi, केला, घी, दूध

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

089. एप्पल खीर

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



fruit



कंफर्ट



पोषण फोकस: कैल्शियम, fruit, कंफर्ट

सामग्री

सेब, दूध, चावल, इलायची

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

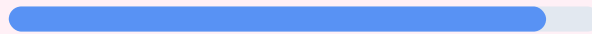
090. गाजर गुड़ मिनी मफिन

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



कम मीठा



snack



पोषण फोकस: फाइबर, कम मीठा, snack

सामग्री

गाजर, atta, गुड़, दही

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

091. कोकोनट गुड़ पोहा

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

ऊर्जा



आयरन



कैल्शियम



पोषण फोकस: ऊर्जा, आयरन, कैल्शियम

सामग्री

पोहा, नारियल, गुड़, तिल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

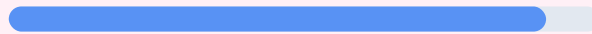
092. चोको रागी पुडिंग

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



आयरन



डेजर्ट फील



पोषण फोकस: कैल्शियम, आयरन, डेजर्ट फील

सामग्री

ragi, कोको, दूध, खजूर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

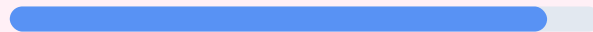
093. फ्रूट कस्टर्ड बाउल

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



variety



soft



पोषण फोकस: कैल्शियम, variety, soft

सामग्री

दूध, seasonal fruits, कस्टर्ड पाउडर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

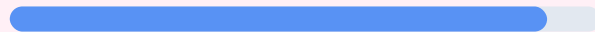
094. बनाना मिलेट शीरा

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

ऊर्जा



फाइबर



gentle sweet



पोषण फोकस: ऊर्जा, फाइबर, gentle sweet

सामग्री

मिलेट रवा, केला, घी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

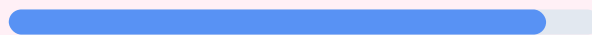
095. पीनट डेट स्मूथ बाउल

हेल्दी स्वीट रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



हेल्दी फैट



ऊर्जा



पोषण फोकस: प्रोटीन, हेल्दी फैट, ऊर्जा

सामग्री

खजूर, केला, peanut, दही

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

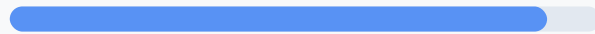
096. 10-मिनट कर्ड पोहा

क्विक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



ऊर्जा



कूलिंग



पोषण फोकस: प्रोबायोटिक्स, ऊर्जा, कूलिंग

सामग्री

पोहा, दही, खीरा, tadka

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

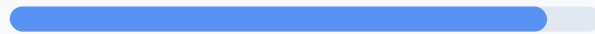
097. 5-मिनट बनाना लस्सी बाउल

क्विक रेसिपी कार्ड

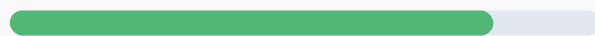


पोषण फोकस

कैल्शियम



ऊर्जा



फाइबर



पोषण फोकस: कैल्शियम, ऊर्जा, फाइबर

सामग्री

केला, दही, ओट्स, सीड्स पाउडर

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

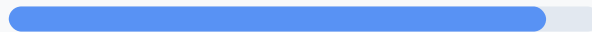
098. इंस्टेंट पनीर कॉर्न रोल

क्विक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



कैल्शियम



क्विक



पोषण फोकस: प्रोटीन, कैल्शियम, क्विक

सामग्री

रोटी, पनीर, कॉर्न, दही स्प्रेड

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

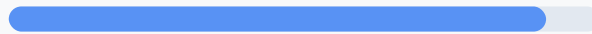
099. टमाटर एग राइस

क्विक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



ऊर्जा



कोलीन



पोषण फोकस: प्रोटीन, ऊर्जा, कोलीन

सामग्री

चावल, अंडा, टमाटर, घी

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

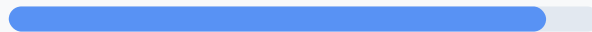
100. पीनट चटनी डोसा

क्विक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



हेल्दी फैट



फर्मेंटेड फूड



पोषण फोकस: प्रोटीन, हेल्दी फैट, फर्मेंटेड फूड

सामग्री

dosa, peanut चटनी, खीरा

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

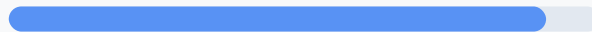
101. वन-पॉट वेज दलिया

क्विक रेसिपी कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



प्रोटीन



वन-पॉट



पोषण फोकस: फाइबर, प्रोटीन, वन-पॉट

सामग्री

dalia, फ्रोजन सब्जियां, दाल

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्री पहले धोकर छोटे टुकड़ों में रखें।
2. कम तेल/घी में हल्के मसाले के साथ पकाएं।
3. बच्चे की उम्र के अनुसार टेक्सचर नरम या छोटे टुकड़ों में रखें।

पेरेंट टिप: नया स्वाद पहली बार कम मात्रा में दें। दबाव न डालें; 8-10 exposure के बाद acceptance बढ़ सकता है।

सर्विंग आइडिया: दही, फल या सलाद के छोटे हिस्से के साथ प्लेट पूरी करें।

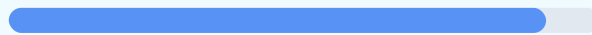
Bonus Drink 01. हल्दी बादाम दूध

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

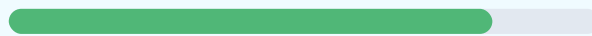


पोषण फोकस

कैल्शियम



गरमाहट



फोकस: कैल्शियम, गरमाहट

सामग्री

दूध, हल्दी, almond powder, black काली मिर्च pinch

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

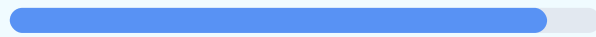
Bonus Drink 02. रागी माल्ट ड्रिंक

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



ऊर्जा



आयरन



फोकस: कैल्शियम, ऊर्जा, आयरन

सामग्री

रागी आटा, दूध/water, इलायची, गुड़ little

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

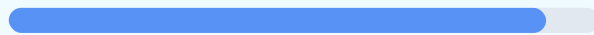
Bonus Drink 03. सत्तू लेमन कूलर

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

प्रोटीन



hydration



summer friendly



फोकस: प्रोटीन, hydration, summer friendly

सामग्री

सत्तू, नींबू, roasted cumin, water

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

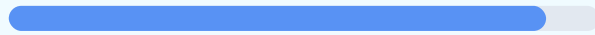
Bonus Drink 04. जीरा अजवाइन पानी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

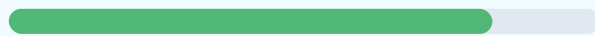


पोषण फोकस

gentle digestion



hydration



फोकस: gentle digestion, hydration

सामग्री

cumin, अजवाइन, warm water

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

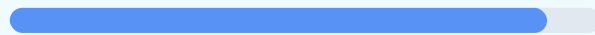
Bonus Drink 05. सौंफ रोज कूलर

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

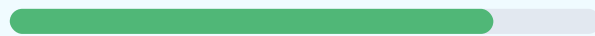


पोषण फोकस

कूलिंग



hydration



फोकस: कूलिंग, hydration

सामग्री

fennel, rose water, दूध/water

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

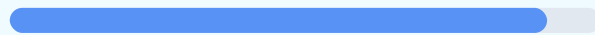
Bonus Drink 06. बनाना डेट शेक

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

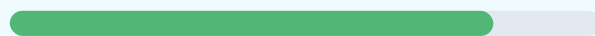


पोषण फोकस

ऊर्जा



पोटेशियम



कैल्शियम



फोकस: ऊर्जा, पोटेशियम, कैल्शियम

सामग्री

केला, खजूर, दूध, दालचीनी

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

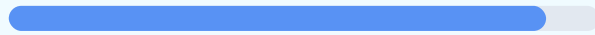
Bonus Drink 07. मखाना खीर ड्रिंक

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



light energy



फोकस: कैल्शियम, light energy

सामग्री

roasted मखाना, दूध, इलायची

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

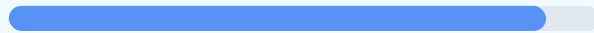
Bonus Drink 08. कोकोनट वाटर लाइम सिप

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

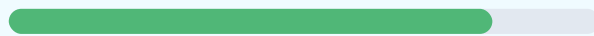


पोषण फोकस

hydration



electrolytes



फोकस: hydration, electrolytes

सामग्री

नारियल water, lime, mint

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

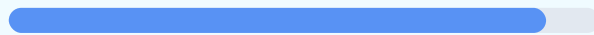
Bonus Drink 09. एप्पल सिनेमन लस्सी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

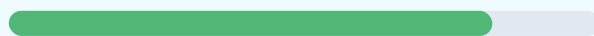


पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



फाइबर



कैल्शियम



फोकस: प्रोबायोटिक्स, फाइबर, कैल्शियम

सामग्री

दही, सेब, दालचीनी

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

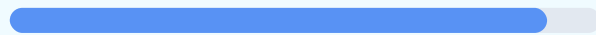
Bonus Drink 10. बीटरूट कैरट स्मूदी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

फोलेट



विटामिन A



color



फोकस: फोलेट, विटामिन A, color

सामग्री

चुकंदर, गाजर, दही, नींबू

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

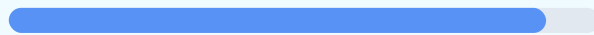
Bonus Drink 11. तुलसी जिंजर काढ़ा लाइट

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

warm seasonal drink



फोकस: warm seasonal drink

सामग्री

tulsi, अदरक, गुड़ tiny, water

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

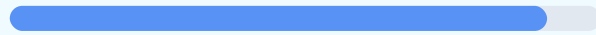
Bonus Drink 12. आंवला हनी कूलर

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन C



tangy taste



फोकस: विटामिन C, tangy taste

सामग्री

amla, water, honey only 1+ year

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

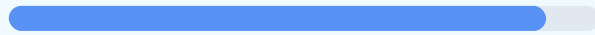
Bonus Drink 13. ड्राई फ्रूट मिल्क

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

कैल्शियम



ऊर्जा



हेल्दी फैट



फोकस: कैल्शियम, ऊर्जा, हेल्दी फैट

सामग्री

दूध, almond, cashew, खजूर

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

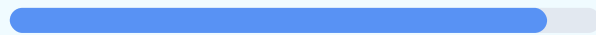
Bonus Drink 14. पेयर ओट्स स्मूदी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

फाइबर



प्रोबायोटिक्स



लंबी भूख कंट्रोल



फोकस: फाइबर, प्रोबायोटिक्स, लंबी भूख कंट्रोल

सामग्री

pear, ओट्स, दही

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

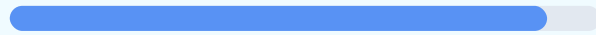
Bonus Drink 15. कद्दू मिल्कशेक

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

विटामिन A



कैल्शियम



फोकस: विटामिन A, कैल्शियम

सामग्री

कद्दू puree, दूध, दालचीनी

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

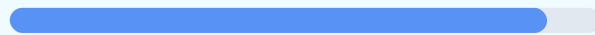
Bonus Drink 16. कैरट ऑरेंज सिप

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

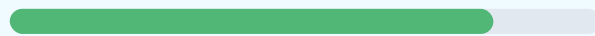


पोषण फोकस

विटामिन A



विटामिन C



फोकस: विटामिन A, विटामिन C

सामग्री

गाजर, orange, water

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

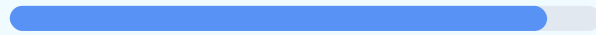
Bonus Drink 17. मिंट कर्ड छाछ

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

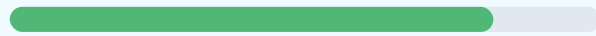


पोषण फोकस

प्रोबायोटिक्स



hydration



फोकस: प्रोबायोटिक्स, hydration

सामग्री

दही, mint, cumin, water

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

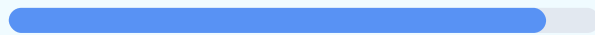
Bonus Drink 18. तिल डेट मिल्क

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

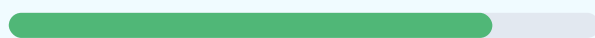


पोषण फोकस

कैल्शियम



आयरन



ऊर्जा



फोकस: कैल्शियम, आयरन, ऊर्जा

सामग्री

तिल powder, खजूर, दूध

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

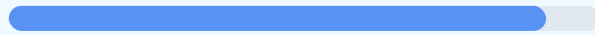
Bonus Drink 19. वॉटरमेलन मिंट कूलर

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

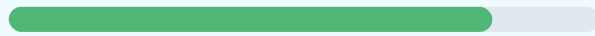


पोषण फोकस

hydration



fruit energy



फोकस: hydration, fruit energy

सामग्री

watermelon, mint, नींबू

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

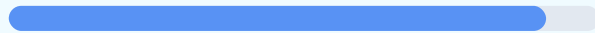
Bonus Drink 20. मैंगो रागी स्मूदी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

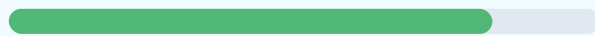


पोषण फोकस

कैल्शियम



ऊर्जा



fruit



फोकस: कैल्शियम, ऊर्जा, fruit

सामग्री

mango, ragi malt, दही

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

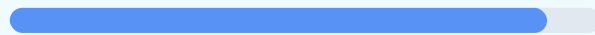
Bonus Drink 21. पालक पाइनएप्पल स्मूदी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

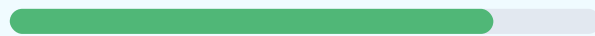


पोषण फोकस

आयरन



विटामिन C



फाइबर



फोकस: आयरन, विटामिन C, फाइबर

सामग्री

पालक, pineapple, दही

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

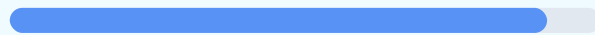
Bonus Drink 22. मूंग दाल सूप ड्रिंक

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

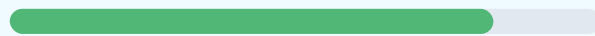


पोषण फोकस

प्रोटीन



gentle comfort



फोकस: प्रोटीन, gentle comfort

सामग्री

मूंग दाल water, cumin, घी drop

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

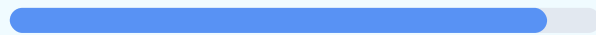
Bonus Drink 23. टमाटर गाजर रसम

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

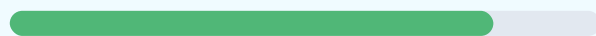


पोषण फोकस

hydration



विटामिन A



फोकस: hydration, विटामिन A

सामग्री

टमाटर, गाजर, rasam spices

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

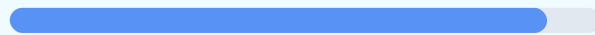
Bonus Drink 24. चीकू मिल्क स्मूदी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

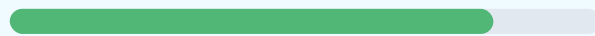


पोषण फोकस

ऊर्जा



कैल्शियम



फोकस: ऊर्जा, कैल्शियम

सामग्री

chiku, दूध, इलायची

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

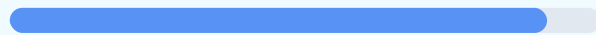
Bonus Drink 25. अमरूद मिंट स्मूदी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

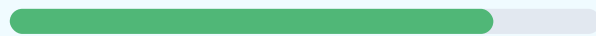


पोषण फोकस

विटामिन C



फाइबर



फोकस: विटामिन C, फाइबर

सामग्री

guava, mint, दही

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

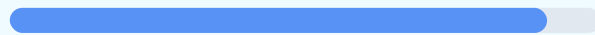
Bonus Drink 26. आलमंड बनाना कोको

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

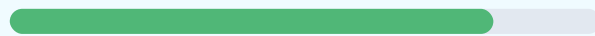


पोषण फोकस

ऊर्जा



कैल्शियम



डेजर्ट फील



फोकस: ऊर्जा, कैल्शियम, डेजर्ट फील

सामग्री

केला, दूध, almond, कोको

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

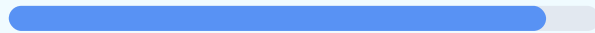
Bonus Drink 27. राइस कांजी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

hydration



gentle carbs



फोकस: hydration, gentle carbs

सामग्री

cooked चावल water, दही, cumin

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

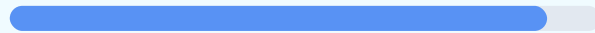
Bonus Drink 28. खीरा बटरमिल्क

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

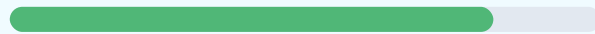


पोषण फोकस

कूलिंग



प्रोबायोटिक्स



फोकस: कूलिंग, प्रोबायोटिक्स

सामग्री

दही, खीरा, cumin

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

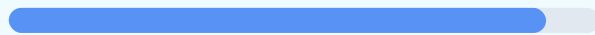
Bonus Drink 29. अनार लस्सी

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड

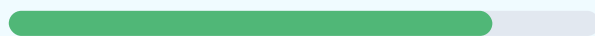


पोषण फोकस

कैल्शियम



antioxidants



फोकस: कैल्शियम, antioxidants

सामग्री

दही, अनार, इलायची

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

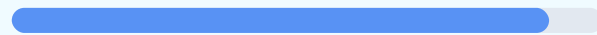
Bonus Drink 30. गरम जायफल दूध

पारंपरिक वेलनेस ड्रिंक कार्ड



पोषण फोकस

bedtime routine



कैल्शियम



फोकस: bedtime routine, कैल्शियम

सामग्री

दूध, nutmeg pinch, गुड़ little

तरीका

1. साफ बर्तन और ताजा सामग्री इस्तेमाल करें।
2. बच्चे के स्वाद के अनुसार हल्का रखें और बहुत मीठा न करें।
3. गुनगुना/ठंडा तापमान उम्र और मौसम के अनुसार रखें।

सेफ्टी नोट: शहद 1 साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। किसी एलर्जी या बीमारी में डॉक्टर से पूछें।

7-day sample meal plan

इस plan को बच्चे की भूख और family food के अनुसार adjust करें।

Day 1-3

- Breakfast: रागी pancake / poha / chilla
- Lunchbox: wrap / pulao / idli coins
- Dinner: khichdi / palak paneer / soup rice

Day 4-7

- Breakfast: oats / upma / thepla rolls
- Lunchbox: rajma cup / chole roll / curd rice
- Dinner: millet khichdi / kadhi rice / pasta

Healthy swaps chart

छोटे swaps से nutrition improve हो सकता है।

Swap this

- Sugary drink
- Packaged chips
- White bread only
- Fried snack daily

Try this

- Fruit lassi or chaach
- Roasted makhana
- Whole-wheat/paneer sandwich
- Baked wedges or dhokla

Picky eater tracker

हर new food को कम से कम 8-10 low-pressure exposures दें।

Food 1

Seen

Touched

Tasted

Accepted

Food 2

Seen

Touched

Tasted

Accepted

Food 3

Seen

Touched

Tasted

Accepted

Food 4

Seen

Touched

Tasted

Accepted

Food 5

Seen

Touched

Tasted

Accepted

Food 6

Seen

Touched

Tasted

Accepted

Lunchbox weekly planner

रात को 5 मिनट planning करने से morning rush कम होता है।

Mon

Main

Protein

Fruit

Tue

Main

Protein

Fruit

Wed

Main

Protein

Fruit

Thu

Main

Protein

Fruit

Fri

Main

Protein

Fruit

Sat

Main

Protein

Fruit

Seasonal foods idea

Seasonal fruits और vegetables taste, cost और freshness में practical होते हैं।

Summer

- Curd rice, chaach, watermelon
- Cucumber sticks, mint dip
- Mango curd pops

Winter

- Soups, ragi malt, carrot dishes
- Til-date balls
- Warm dal khichdi

Portion guide

Portions बच्चे की age, appetite और activity से vary करेंगे।

Start small

- Small bowl/half roll से शुरूआत करें
- Finish करने पर second helping दें
- New food tiny portion में दें

Observe

- Energy, mood, stool, hunger cues देखें
- Growth concerns पर doctor से बात करें
- Daily comparison avoid करें

Kitchen safety card

Kids को cooking में involve करें लेकिन sharp/hot चीजें adult handle करें।

Child can help

- Washing vegetables
- Mixing batter
- Plating fruit
- Choosing colors

Adult only

- Knife cutting
- Gas/flame
- Hot oil
- Pressure cooker

Printable grocery master list

इस list को weekly shopping के साथ use करें।

Dry

- Millets, oats, rice, atta
- Dal, chana, rajma, sattu
- Makhana, sesame, peanuts, dates

Fresh

- Curd, milk, paneer
- Seasonal vegetables
- Seasonal fruits
- Lemon, herbs, ginger

Reference framework

यह guide general nutrition principles पर आधारित है।

- WHO infant and young child feeding guidance
- UNICEF early childhood nutrition guidance
- ICMR-NIN Dietary Guidelines for Indians 2024
- USDA MyPlate food group model

Final parent note

Healthy eating एक habit-building journey है, one-day perfection नहीं।

- घर का simple food सबसे powerful base है
- Variety, safety और patience पर focus रखें
- Kids-101 guide को weekly routine में धीरे-धीरे implement करें

Download completion page

Thanks for downloading Kids-101 PDF guide.

Kids-101

For support: support-kids101@btreport.in

kids101.btreport.in