



સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા યોજના
ગુજરાત રાજ્ય



નए समाज की ओर
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ
ગુજરાત રાજ્ય



सत्यमेव जयते
ગુજરાત સરકાર

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



• ઉજ્જવલ જીવનશક્તિ માટે પોષકતત્વોથી ભરપૂર આહારની વૈવિધ્યસભર ધાનવીઓ •

પોષણનો
આધાર
પૌષ્ટિક
આધાર

પ્રોજેક્ટ
વુષ્ટિ
હેલ્થ

Implementing Partners



JSI R&T INDIA FOUNDATION



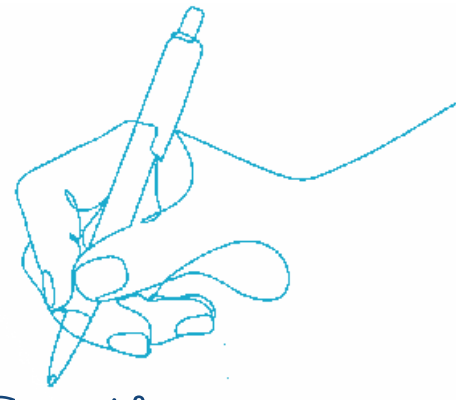
INDIAN
INSTITUTE
of PUBLIC
HEALTH
GANDHENAGAR

ESTABLISHED BY GOVT. OF GUJARAT AND PHFI

An initiative by



NAYARA
ENERGY



પ્રેરક

ડૉ. રણજીતકુમાર સિંહ (IAS)
કમિશનર, આઈ.સી.ડી.એસ.
મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, ગાંધીનગર

શ્રી કે. કે. નિરાલા (I.A.S.)
કમિશનર અને સચિવ,
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ, ગાંધીનગર

સહયોગ

શ્રી દિપક અરોરા
વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ
પબ્લિક અફેઅર્સ, નયારા એનર્જી

શ્રી નિરજ અગ્રવાલ
ડિરેક્ટર
JSI R&T ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન

શ્રીમતી અવંતિકા દરજી
મિશન ડાયરેક્ટર (NNM), ICDS,
મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, ગાંધીનગર

તજજ્ઞ અને સમીક્ષા

ડૉ. સ્વાતિ ધ્રુવ
આસિ. પ્રોફેસર, ડિપા. ઓફ ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન
એમ.એસ. યુનિવર્સિટી, વડોદરા

સુશ્રી નેહા કંથારીયા
નાયબ નિયામક (યોજના), આઈ.સી.ડી.એસ.
મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, ગાંધીનગર

સંપાદન

સુશ્રી જીગીષા રાઠોડ
બ્લોક કો-ઓર્ડિનેટર
પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ (દેવભૂમિ દ્વારકા)

સુશ્રી અભિલાષા મહેતા
ડિસ્ટ્રીક્ટ પ્રોજેક્ટ મેનેજર
પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ (દેવભૂમિ દ્વારકા)

ડૉ. લક્ષિતા માલવિયા
IEC / BCC કો-ઓર્ડિનેટર
પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ (ગાંધીનગર)

તાંત્રિક માર્ગદર્શન અને પ્રૂફરિડિંગ

સુશ્રી હલક મહેતા
કન્સલ્ટન્ટ, મેટરનલ એન્ડ એડોલેશન્ટ ન્યુટ્રીશન,
ICDS,
મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, ગાંધીનગર

શ્રી મહેશચંદ્ર પરમાર
કન્સલ્ટન્ટ, કેપેસિટી બિલ્ડિંગ એન્ડ બીસીસી,
(NNM), ICDS
મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, ગાંધીનગર

પ્રકાશક: મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય

આ પુસ્તિકા માત્ર શૈક્ષણિક હેતુ માટે હોઈ આ પુસ્તિકા કે તેમાં સમાવિષ્ટ માહિતિનો વ્યવસાયિક હેતુથી પ્રચાર-પ્રસાર કરી શકાશે નહિ.

સૂચના

આ પુસ્તિકામાં સમાવિષ્ટ માહિતી પ્રતિષ્ઠિત અને પ્રખ્યાત સ્ત્રોતોમાંથી મેળવી નયારા એનર્જી દ્વારા મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ સાથે સંકલનથી માત્ર શૈક્ષણિક હેતુ માટે તૈયાર કરેલ છે. પુસ્તિકામાં સમાવિષ્ટ લેખનસામગ્રી અન્ય લેખનસામગ્રીનો ભાગ હોઈ શકે તેથી આ પુસ્તિકામાં સમાવિષ્ટ માહિતી અંગે અત્રેથી કોઈ માલિકી અથવા ક્રેડિટનો દાવો કરવામાં આવતો નથી. પુસ્તિકામાં દર્શાવેલ ચિત્રો અને ફોટોગ્રાફ્સના સ્ત્રોતો ટાંકવામાં આવ્યા છે તેથી અત્રેથી આ અંગે પણ કોઈપણ કોપીરાઈટ અથવા તૃતીય પક્ષ સામગ્રી માટે ક્રેડિટનો દાવો કરતા નથી.

મુદ્રક : સરકારી ફોટોલીથો પ્રેસ, અમદાવાદ.

આવૃત્તિ : પ્રથમ આવૃત્તિ/54000 નકલ/ગાંધીનગર/ગુજરાત. વર્ષ: 2023-24

સૌજન્ય : JSI R&T ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન તથા નયારા એનર્જી



પુસ્તિકા વિશે...

‘પોષણનો આધાર-પૌષ્ટિક આહાર’ વાનગી પુસ્તિકાનો હેતુ નાના બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, ધાત્રી માતાઓ, કિશોરીઓ અને તમામ ઉંમરના લોકોમાં કુપોષણ અને એનિમિયા (પાંડુરોગ)નો દર ઘટાડવાનો છે. તે માટે ખૂબજ અને જરૂરી તમામ પોષણતત્વો મેળવવામાં સહાયક થાય એવી પોષણથી ભરપૂર અવનવી વાનગીઓના ખજાનાનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

પોષણથી સમૃદ્ધ વાનગીઓ સમગ્ર પરિવાર માણી શકે તેવી સ્વાદિષ્ટ, પૌષ્ટિક અને બનાવવા માટે જોઈતી સામગ્રી-ઘટકો, તેની માત્રાની સ્પષ્ટ યાદી સાથે બનાવવાની સરળ પદ્ધતિઓ આપેલ છે. આ સાથે દરેક વાનગીમાંથી મળતું ચોક્કસ પોષણમૂલ્ય જેમકે, ઉર્જા, કાર્બોદિત પદાર્થ, પ્રોટીન, ચરબી અને આયર્નની માહિતી પણ સ્પષ્ટ માત્રામાં આપેલ છે. આ બધી જ લોહતત્વયુક્ત અને પોષણયુક્ત વાનગીઓ સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ સામગ્રીનો સમાવેશ કરી સરળ પદ્ધતિ દ્વારા બનાવી શકાય છે.

વધુમાં આ પુસ્તિકા કુપોષણ અને એનિમિયાના લક્ષણ, કારણો, ચિહ્નો, અટકાવના ઉપાયો અને લોહતત્વનું મહત્વ સમજાવતા સંદેશાઓ સાથે પૌષ્ટિક વાનગીઓ રોજિંદા આહાર માટે કેટલી જરૂરી છે તે અને આરોગ્યનું મહત્વ સમજાવતી માહિતી પણ સામેલ કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તિકામાંથી ઘણીબધી વાનગીઓ રોજિંદા આહારમાં બનાવી શકાય છે.

संदेश...



वैज्ञानिक अस्मिगम साथेनी ज़ुवन प्रणाली आपणी संस्कृतिनी विशेषतानी परिचायक छे. सदीओथी भेती करता आपणा देश पासे कुदरतने साथे राभी विकास करवानी आगवी शैली छे. प्राकृतिक तत्वोना उपयोगथी भेतीने वधु उत्पादन आपती केवी रीते करी शक़ाय ते माटे राज्घ सरकारे भेदूत समुदायमां भूढ प्रसार अने प्रचार कर्यो छे. भेदूतो द्वारा तेनुं अनुकरण थवाथी भूढ सुंदर परिणामो सांपड्या छे.

लोकप्रिय वडाप्रधान श्री नरेन्द्रभाई मोदीना नेतृत्व छेठण केन्द्र सरकार द्वारा जडा धान्यना उपयोगने प्रोत्साहन आपती इन्टरनेशनल मिलेट वर्षनी उजवणी प्रेरणादायी रडी छे. रासायणिक भातरोना संतुलित उपयोग तरङ्ग दिशा र्थीधती पीअेम प्रणाम योजना अंतर्गत भेदूतो प्राकृतिक भेती करता थया छे.

जालीने आनंद थयो के, महिला अने बाण विकास विलाग द्वारा “पोषणनो आधार - पौष्टिक आधार” पुस्तक प्रकाशित थई रळुं छे. आ पुस्तक स्वाद्विष्ट वानगीओना संग्रह उपरांत स्वास्थ्य पडकारोनो सामनो करवा अने स्वस्थ ज़ुवन ज़ुववा माटे जडरी माळिती साथे सौने सशक्त बनाववा माटेनुं सामूहिक समर्पण छे. आ पुस्तिका सौने प्रेरणादायी अने तेवी शुभेच्छा साथे महिला बाण विकास विलागनी समग्र टीमने अलिनंदन पाठवुं छुं.

(लूपेन्द्र पटेल)
मुष्यमंत्री,
गुजरात राज्य

સંદેશ...



અપાર આનંદ અને ગર્વ સાથે, હું આ અમૂલ્ય પુસ્તક, 'પોષણનો આધાર-પૌષ્ટિક આહાર'ના તમામ વાચકોને મારી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું. આ પુસ્તક જ્ઞાનના દીવાદાંડી તરીકે ઉભરી આવે છે, જે આપણને તંદુરસ્ત અને વધુ પરિપૂર્ણ જીવન તરફ પ્રયાણ માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

પોષણ એ માનવ જીવનના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના કેન્દ્રમાં રહેલ પાયાનો પથ્થર છે. આવશ્યક પોષક તત્વોથી ભરપૂર, સ્થાનિક ઉપલબ્ધ અનાજમાંથી બનતો સંતુલિત આહાર માનવ માત્ર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે, તે એક ચાવી છે જે જીવનશક્તિને ખોલે છે. ખાસ કરીને સમાજની કરોડરજી સમાન આપણી મહિલાઓ અને આપણા રાષ્ટ્રના ભવિષ્યને ઉજાગર કરતાં આપણાં દૈનિક્યમાન બાળકો માટે આવી વાનગીઓ સંજીવનીનું કામ કરે છે. આવો પોષકતત્વોથી ભરપૂર એવી આ વાનગીઓને આપણા રોજિંદા જીવનમાં અપનાવીએ. ફક્ત આપણી જાતને જ નહીં, પણ આપણા પ્રિયજનોને પણ નવા ઉત્સાહ સાથે સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીથી સજ્જ કરીએ.

પોષક તત્વોથી ભરપૂર રેસિપીનું પુસ્તક બનાવવાના પ્રશંસનીય પ્રયાસ માટે હું પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ ટીમને અભિનંદન પાઠવું છું અને હૃદયથી ઈચ્છું કે આ પુસ્તક સતત આપનો સાથી બની આપના તંદુરસ્ત, ઉજ્જવળ, અને વધુ પૌષ્ટિક ભવિષ્ય તરફ માર્ગદર્શન આપે.

ચાલો સાથે મળીને સ્વસ્થ, સુખી અને વધુ સમૃદ્ધ રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે પ્રયત્નશીલ રહીએ.

B. M. Bhabhani

(ભાનુબેન બાબરીયા)

મંત્રી,

મહિલા અને બાળ કલ્યાણ તેમજ
સામાજિક ન્યાય અને અધિકારીતા
ગુજરાત રાજ્ય

સંદેશ...



આપણા આધુનિક જીવનની ભાગદોડ ભરેલી જિંદગીમાં સૌની પાસે સમયની તંગી છે અને અપેક્ષાઓ પુષ્કળ છે. આપણે ઘણીવાર આપણી જાત માટેના આપણા અસ્તિત્વના સૌથી મૂળભૂત પાસાઓમાંના એકની અવગણના કરીએ છીએ - તે છે આપણું સ્વાસ્થ્ય, આપણું પોષણ. આ બાબતો આપણી જીવનશક્તિની સુખાકારીનો પાયો છે. જેમ-જેમ આપણે દિનચર્યાઓના જટિલ થતાં માર્ગ પર જઈ રહ્યા છીએ, તેમ-તેમ આપણે આપણા શરીરને શું ખવડાવીએ છીએ તેના પર વિચાર કરવાનું વિસરાતું જાય છે.

ખૂબ જ આનંદ સાથે હું પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિની સમગ્ર ટીમને પોષકતત્વોસભર વાનગીઓ પર આ અસાધારણ પુસ્તક તૈયાર કરવા બદલ અભિનંદન આપું છું. 'પોષણનો આધાર-પૌષ્ટિક આહાર' ફક્ત વાનગીઓનો સંગ્રહ નથી, પરંતુ એક હોકાયંત્ર છે, જે ઉન્નત જીવનશક્તિ અને સુખાકારી તરફ નિશ્ચિતપણે નિર્દેશ કરે છે. વિવિધ પોષકતત્વો, જે આપણી એકંદર સુખાકારીને જાળવવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે અને આપણા શરીરને મજબૂત કરવા માટે રચાયેલ સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓના ખજાનાને શોધવા માટે આનાથી વધુ સારો પ્રસંગ કયો હોઈ શકે.

હું આશા રાખું છું કે આ વાનગીઓ માત્ર પોષણનો સ્ત્રોત જ નહીં પણ આપણા તેમજ પરિવારજનોના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવાથી મળતા આંતરિક આનંદનું પ્રતિબિંબ પણ બની રહેશે. ચાલો રસોઈ, સ્વાદ અને પોષણની આપણી સુખાકારી ઉપર થતી અસરની સમજ સાથે સ્વસ્થ જીવન તરફ ડગ માંડીએ.


(કે. કે. નિરાલા - I.A.S.)

કમિશનર અને સચિવ
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ,
ગુજરાત સરકાર

संदेश...



હું આપ સર્વેને 'પોષણનો આધાર-પૌષ્ટિક આહાર' પુસ્તકના માધ્યમથી પૌષ્ટિક તત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓના વિશ્વમાં આવકારું છું. લાંબા સમયથી પોષક તત્વોની ઊણપ એક પ્રચલિત સ્વાસ્થ્ય ચિંતા તરીકે ઉભરી આવી છે. આ પુસ્તિકા, પોષણને લગતા પડકારોનો અવનવી વાનગીઓ દ્વારા ઉકેલ લાવવાનો એક પ્રયાસ છે. આપણે સૌ, સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેતી સ્વાદિષ્ટ પૌષ્ટિક તત્વો-સમૃદ્ધ વાનગીઓને ખુલ્લા મને આવકારીએ.

આ અમૂલ્ય પુસ્તિકાને તૈયાર કરવા માટે કુશળતાપૂર્વક જ્ઞાનો આપનાર સમગ્ર ટીમનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. આ પુસ્તક વાનગીઓના સંગ્રહ કરતાં વિશેષ; સ્વાદ અને પોષણ વચ્ચેના સુમેળભર્યા મિશ્રણની અભિવ્યક્તિ છે. અહીં દર્શાવવામાં આવેલી દરેક રેસિપીને પૌષ્ટિક તત્વોની આરોગ્યપ્રદ માત્રા સુનિશ્ચિત કરવા તેમજ સ્વાદ સાથે સમાધાન ન થાય તે રીતે વિચારપૂર્વક તૈયાર કરવામાં આવી છે.

આશા રાખું છું કે આ વાનગીઓ માત્ર પોષણનો સ્ત્રોત જ નહીં પણ આપણા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવાથી મળતા આનંદનું મૂર્ત સ્વરૂપ પણ બની રહે. ચાલો રસોઈના આનંદ ઉપરાંત આપણા જીવન પર પોષણની ઊંડી અસરને / સમજને વિકસાવી ઉજવીએ.

(ડૉ. રણજીતકુમાર સિંહ - I.A.S.)

કમિશનર,
સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના,
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ,
ગુજરાત સરકાર

સંદેશ...



નયારા એનર્જી દ્વારા પ્રસ્તુત પ્રોજેક્ટ 'તુષ્ટિ' મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ સાથેના સંકલન દ્વારા આપણા સમુદાયમાં અસંખ્ય વ્યક્તિઓના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર અર્થપૂર્ણ અસર કરવાના હેતુથી કરેલ એક સ્વપ્નદ્રષ્ટિ પહેલ છે. 'પોષણનો આધાર-પૌષ્ટિક આહાર' પુસ્તક આપણા સમયના અનેક વ્યાપક સ્વાસ્થ્ય પડકારો પૈકીના એક - કુપોષણ અને એનિમિયાની અટકાયત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાના ઉમદા ઉદ્દેશ્યથી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

કુપોષણ અને એનિમિયા લાખો લોકોને અસર કરે છે, ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ અને બાળકોને. એનિમિયાનું યોગ્ય પોષણ દ્વારા અસરકારક રીતે વ્યવસ્થાપન થઈ શકે છે. પોષકતત્વો-સમૃદ્ધ વાનગીઓનું આ વ્યાપક પુસ્તક મારફતે પરિવારોને આરોગ્યપ્રદ આહારની આદતો અપનાવવા અને કુપોષણ તથા એનિમિયા સામે લડવા માટે જરૂરી જ્ઞાન અને સાધનો સાથે સક્ષમ / સશક્ત કરવાનો છે.

મને આ પ્રયાસ માટે ટીમના સમર્પણ પર ખૂબ જ ગર્વ છે અને હું આતુરતાપૂર્વક અપેક્ષા રાખું છું કે પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ ઘણા લોકોના જીવન પર સકારાત્મક અસર કરશે. ચાલો આપણે સાથે આવીએ, આપણી સામૂહિક કુશળતાનો ઉપયોગ કરીએ અને તંદુરસ્ત અને વધુ ગતિશીલ ભવિષ્ય તરફ આ મહત્વપૂર્ણ પ્રવાસ શરૂ કરીએ.

(દીપક અરોરા)

વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ,
પબ્લિક અફેઅર્સ
નયારા એનર્જી

આભાર...



‘પોષણનો આધાર - પૌષ્ટિક આહાર’ની રચના એ સહયોગ, સંકલન અને સમર્પણની યાત્રા છે. પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિના ભાગરૂપે આ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક વાનગીઓના ખજાનાનું અનાવરણ કરીએ છીએ. આ પુસ્તકને જીવંત બનાવવા માટે પોતાના સમય, કુશળતા અને સમર્થનનું યોગદાન આપનારા તમામ લોકોનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

આપણા ગતિશીલ જીવનમાં, જ્યાં પોષણનું મહત્વ ધ્યાન બહાર જાય છે ત્યારે, આ પુસ્તક યાદ કરાવે છે કે દરેક કોળિયો આપણા શરીરની સંભાળ રાખવાની સોનેરી તક છે. ભોજનને માત્ર ભરણપોષણનો સ્ત્રોત જ નહીં, પણ આનંદનો સ્ત્રોત બનાવવાના પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિનું વિઝન, આ તમામ પોષણ-સમૃદ્ધ વાનગીઓમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. સવારના નાસ્તાથી લઈને રાત્રિ ભોજનની મિજબાનીઓ સુધી સ્વાદ સાથે પોષણપ્રદ વાનગીઓની અનન્ય શ્રેણી પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ જ ગર્વની લાગણી અનુભવાય છે.

‘પોષણનો આધાર-પૌષ્ટિક આહાર’ પુસ્તક જમવાનો આનંદ, પોષણ અને પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિના વિઝનની ભાવનાની સાથે પ્રેરણા અને સશક્તિકરણનો સ્ત્રોત બની આપને સ્વસ્થ, વધુ ગતિશીલ જીવનની શોધમાં આગળ ધપવામાં મદદ કરે તેવી શુભેચ્છા.

Niraj Agrawal

(નિરજ અગ્રવાલ)

ડિરેક્ટર,

JSI - R&T ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન

અનુક્રમણિકા

● કુપોષણ	01
● કુપોષણને સમજીએ	02
● કુપોષણના ચિહ્નો અને લક્ષણો	03
● આરોગ્ય પર થતી એકંદર અસરો	05
● કુપોષણને નિવારવા માટેના ઉપાયો	06
● પોષકતત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓ દ્વારા કુપોષણનો અટકાવ	08
● આયર્ન (લોહતત્વ)	09
● એનિમિયા (પાંડુ રોગ)	10
● એનિમિયાથી બચાવ	11

સવારનો નાસ્તો

01 મગ દાળ અને પાલકની ઈડલી	13
02 બીટની ઈડલી	14
03 બીટના ચિલ્લા (પુડલા)	15
04 પાલક ઢોંસા	16
05 રાગી ઢોકળા	17

06 જુવાર પોંગલ	18
07 કાંગની ઉપમા	19
08 સામા વડા	20
09 અળવીના પાનના ભજીયા	21
10 કાંગ મસાલા ઈડલી	22

ભોજન વાનગીઓ

11 જુવાર-પાલકના મુઠિયા	24
12 બાજરા અને આખા લીલા મગની ખીચડી	25
13 રાગી ઘઉં અને મેથીના થેપલા	26
14 મેથીનો હાંડવો	27
15 મેથીના થેપલા	28
16 રાગી મસાલા રોટલી	29
17 ફણગાવેલા મગ, બાફેલા ચણા અને બીટની પોષણયુક્ત ભેળ	30

અનુક્રમણિકા

18	પાલક કટલેટ	31
19	બીટ પુલાવ	32
20	સોયાબીનની વડીનું શાક	33
21	મિક્સ દાળ બાજરાના પુડલા	34
22	ઘઉં અને સોયાબીનની રોટલી	35
23	જુવાર મસાલા રોટલો	36
24	કાંગ વેજીટેબલ ફ્રાઈડ રાઈસ	37
25	અળવીના પાનના પાત્રા	38
26	સામાની વેજીટેબલ ખીચડી	39
મીઠાઈ		
27	ખજૂર બીટના લાડુ	41
28	બીટ હલવો	42
29	ખજૂર - અંજીર પુરણપુરી	43
30	ખજૂર રાગી પાક	44
31	જુવાર માલપૂઆ અને રાગી રબડી	45
32	કાળા તલના લાડુ	46

33	ખજૂર હલવો	47
34	જુવાર બરફી	48
35	રાગીના લાડુ	49
36	સામાની ખીર	50

નાસ્તો

37	પાલક-મેથી મસાલા પુરી	52
38	બીટ-રાગીના સક્કરપારા	53
39	મેથીના સક્કરપારા	54
40	જુવાર ચકરી	55
41	જુવાર ચેવડો	56
•	સંદર્ભ સૂચિ	57
•	નોંધ	59

કુપોષણ

કુપોષણ એ એક એવી સ્થિતિ છે જે શરીરની પોષણ જરૂરિયાતો અને આવશ્યક પોષકતત્વોના સેવન વચ્ચેના અસંતુલનથી ઊભી થાય છે. વૈવિધ્યસભર અને પૌષ્ટિક ખોરાકની અયોગ્ય પસંદગી તેમજ અભાવ અથવા આવશ્યક પોષક તત્વોના અપૂરતા પ્રમાણમાં પાચન અને શોષણના કારણે શરીરને યોગ્ય માત્રામાં પોષકતત્વો પ્રાપ્ત થતા નથી. આમ કુપોષણ અપૂરતા આહાર, પાચન, શોષણ અથવા આ પરિબલોના સંયોજનને કારણે થઈ શકે છે અને ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે. કુપોષણના અટકાવ માટે પોષકતત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓ માત્ર સ્વાદિષ્ટ અને સંતોષજનક જ નહીં પણ શરીરને જરૂરી પોષણ પણ પૂરું પાડે છે.



કુપોષણના કારણો

- શરીરમાં જ્યારે તંદુરસ્ત માંસપેશીઓ અને વિવિધ અંગોના ચોક્કસ કાર્યો માટે જરૂરી પોષકતત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ ન થાય ત્યારે કુપોષણની પરિસ્થિતિ ઉદભવે છે.
- આવશ્યક પોષકતત્વો, વિટામિન્સ અને ખનિજતત્વોનો અભાવ ધરાવતા આહારનું સેવન કરવાથી પણ કુપોષણ થઈ શકે છે.

કુપોષણની તપાસ

અમુક ચોક્કસ શારીરિક માપ લઈને કુપોષણની તપાસ કરી શકાય છે. બાળક સારી રીતે/સામાન્ય રીતે વિકસી રહ્યું છે કે કેમ તે જોવા માટે આ માપ વજન, લંબાઈ/ઊંચાઈ, બાવળાના મધ્યભાગના ઘેરાવાના માપ દ્વારા જાણી શકાય છે. આ માપન માટે આરોગ્યસંભાળ કાર્યકરોની મદદ લઈ શકાય છે. વધુમાં, ડૉક્ટર/હેલ્થવર્કર દ્વારા બાળકમાં કોઈ સૂક્ષ્મ પોષકતત્વો (વિટામિન અથવા ખનિજો)ની ખામીઓ તપાસવા માટે આંખો, હથેળીઓ (નિસ્તેજ), વાળ (બરડ/ભૂરા), પગ (રિકેટ્સ) જેવા ક્લિનિકલ ચિહ્નોની તપાસ કરીને પણ સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોની ઉણપ ઓળખવામાં આવે છે.

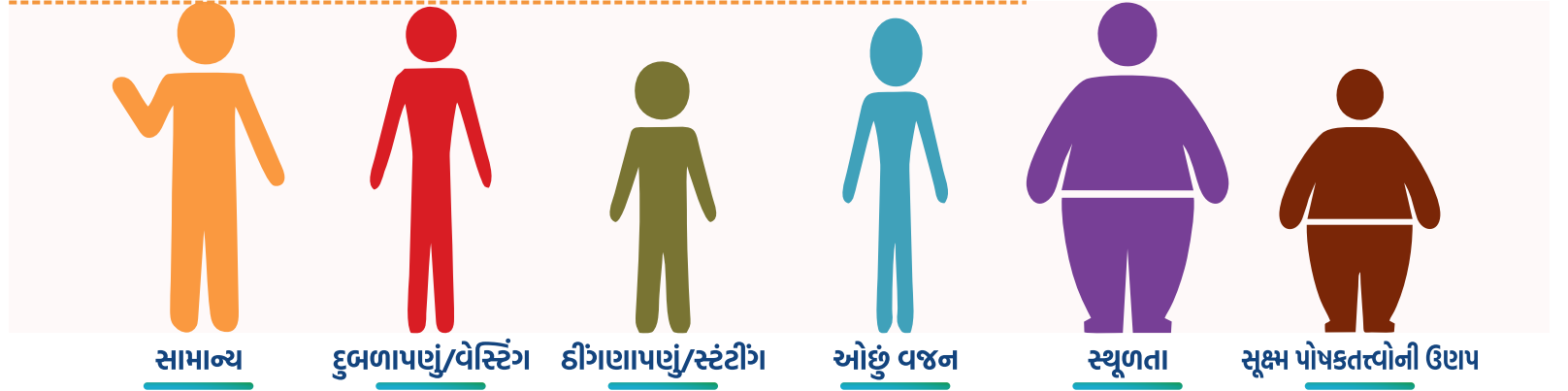


કુપોષણને સમજીએ

કુપોષણ વિવિધ સ્વરૂપોમાં થઈ શકે છે,
જેમાં કુપોષણ, સ્થૂળતા
અને સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોની ઉણપ નો
સમાવેશ થાય છે.

કેલરી અને આવશ્યક પોષકતત્વોના અપૂરતા સેવનથી અલ્પપોષણ થાય છે, જેના કારણે વૃદ્ધિ અટકી જાય છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે છે અને જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિઓ થાય છે. અલ્પપોષણનો ઉપયોગ કુપોષણ દર્શાવવા માટે પણ થાય છે. અલ્પપોષણને વધુ ત્રણ વર્ગોમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે:

ઉંમરની સાપેક્ષમાં સામાન્ય ઊંચાઈ



1. દુબળાપણું / વેસ્ટિંગ

ઊંચાઈ/લંબાઈની સરખાણીમાં ઓછું વજન હોય તેને વેસ્ટિંગ (દુબળાપણું) કહેવામાં આવે છે.

2. ડીંગણાપણું / સ્ટેટીંગ

જ્યારે બાળક તેની ઉંમર અને લિંગ પ્રમાણે અસાધારણ રીતે ઓછી ઊંચાઈ/લંબાઈ ધરાવતું હોય ત્યારે સ્ટેટીંગ કહેવાય છે. સ્ટેટીંગ એ લાંબા સમય સુધી પોષકતત્વોની ઉણપના પરિણામે થતાં કુપોષણનું સૂચક છે. સ્ટેટીંગના પરિણામે માનસિક વિકાસમાં વિલંબ, શાળાની નબળી કામગીરી અને બૌદ્ધિક ક્ષમતામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

3. ઓછું વજન

બાળકનું વજન ઓછું હોય છે, જો તેનું વજન, ઉંમર અને લિંગની સરખામણીમાં સામાન્ય રીતે ઓછું હોય.

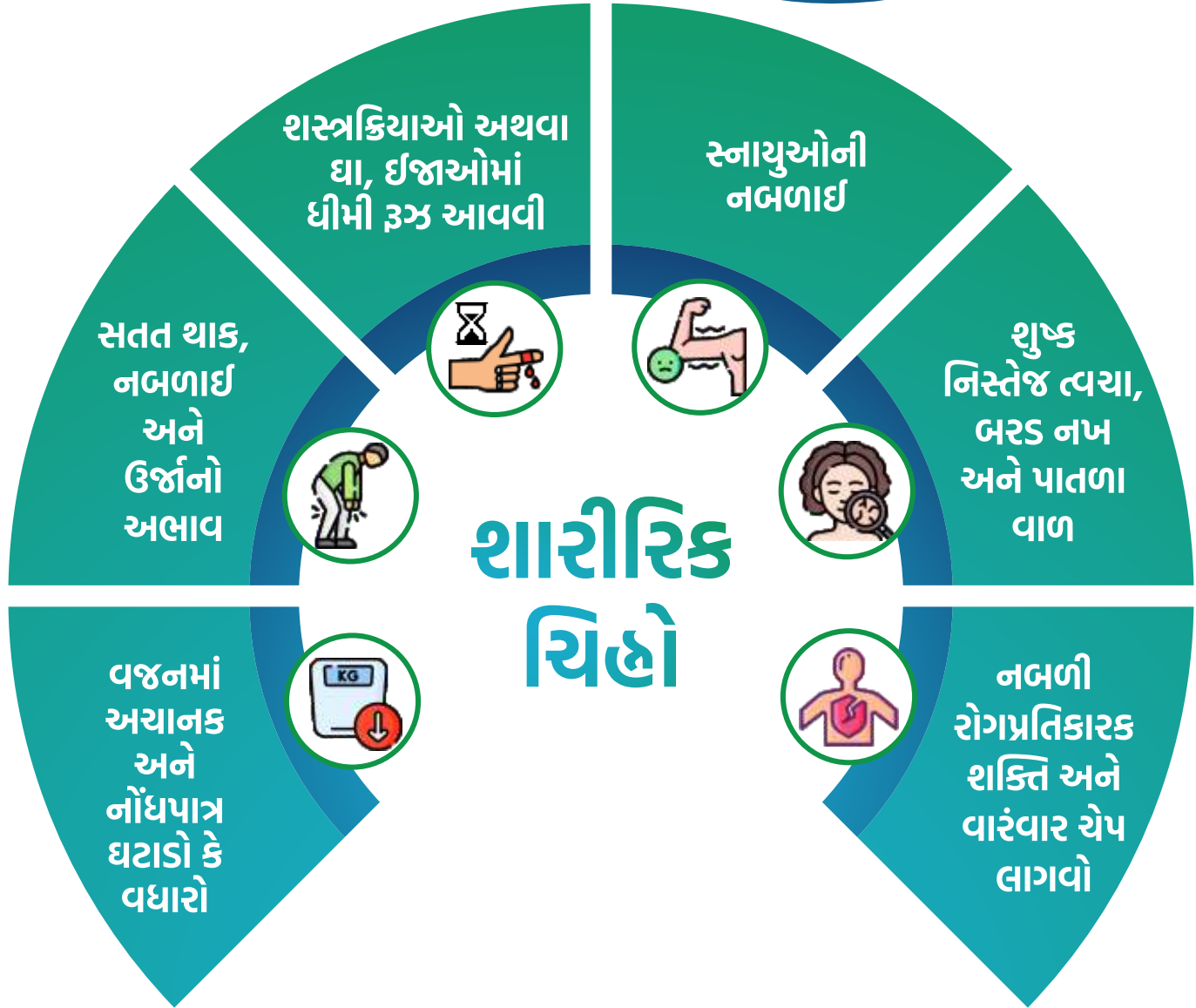
4. સ્થૂળતા

વધુ કેલેરીવાળા અને ઓછા પોષકતત્વો ધરાવતા ખોરાકના અતિશય વપરાશ સાથે સંકળાયેલું છે, જે સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ જેવી પરિસ્થિતિઓમાં જાણો આપે છે.

5. સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોની ઉણપ

સૂક્ષ્મ પોષકતત્વોની ઉણપમાં મહત્વપૂર્ણ વિટામિન્સ અને ખનિજોના અપૂરતા સેવનનો સમાવેશ થાય છે, જે વિવિધ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે.

કુપોષણના ચિહ્નો અને લક્ષણો



કુપોષણના ચિહ્નો અને લક્ષણો



આરોગ્ય પર થતી એકંદર અસરો

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

- નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે રોગ અથવા ચેપ થવાનું જોખમ વધે છે.
- ક્ષતિગ્રસ્ત શારીરિક કાર્યો: સામાન્ય શારીરિક કાર્યોમાં વિક્ષેપ.
- લાંબાગાળાના કુપોષણથી પુખ્તવય થતાં સતત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય

- જ્ઞાનાત્મક ક્ષતિ: શીખવાની અને યાદશક્તિ પર નકારાત્મક અસરો.
- અપૂરતા પોષણને કારણે ચિંતા, હતાશા અને અન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફ.
- વર્તણૂક સંબંધિત સમસ્યાઓ: ચીડિયાપણું, આક્રમકતા અને રોજિંદા જીવનમાં સામનો કરવામાં મુશ્કેલી.



લાંબા ગાળાની અસરો

- ડુંધાયેલ વૃદ્ધિ: બાળકોની વૃદ્ધિ અવરોધાય છે.
- હૃદય, ફેફસાં અને યકૃત જેવા આવશ્યક અવયવોને ક્ષતિ પહોંચી શકે છે.
- વધેલી નબળાઈ: વિવિધ રોગો પ્રત્યે સંવેદનશીલતા અને બીમારીઓમાંથી ધીમી ચેપમુક્તિ.
- અપૂરતું પોષણ કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો કરી શકે છે, ઉત્પાદકતા અને આર્થિક વૃદ્ધિને અસર કરે છે.

કુપોષણને નિવારવા માટેના ઉપાયો



1. પૂરક ખોરાકનો સમયસર પરિચય:

- પોષણની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે 6 મહિના (180 દિવસ) પૂરા કર્યા પછી સ્તનપાન સાથે યોગ્ય પૂરક ખોરાકની શરૂઆત કરો.



2. પર્યાપ્ત પોષકત્વોથી ભરપૂર આહાર:

- ખાતરી કરો કે ખોરાકમાં પ્રોટીન, કેલરી પર્યાપ્ત છે અને તેમાં વિવિધતા માટે વિવિધ પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.
- સ્ટાર્ચ સ્ત્રોત (અનાજ), પ્રોટીન સ્ત્રોત (ફળો, દૂધ અથવા દૂધની બનાવટો) અને ચરબીનો સમાવેશ કરો.
- યોગ્ય પોષણ માટે ખોરાકની સુસંગતતા જાળવી રાખો.



3. સલામત ખોરાકનો વપરાશ:

- ખોરાકને યોગ્ય રીતે તૈયાર કરો, સંગ્રહ કરો અને ખવડાવો.
- સક્રિય, પ્રતિભાવશીલ ક્રિયા પ્રતિક્રિયા સાથે સંતુલિત ખોરાક આપવાની પ્રથાઓ પર ભાર મૂકવો.



4. ખોરાકમાં વિવિધતા:

- સંતુલિત અને વ્યાપક પોષક આહારની ખાતરી કરવા માટે વિવિધ ખાદ્ય જૂથોના સંયોજનનો સમાવેશ કરો.



5. દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો દૈનિક આહારમાં સમાવેશ:

- ઉચ્ચ - ગુણવત્તાવાળા પોષણ માટે આહારમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો દૈનિક સમાવેશ પર ભાર મૂકવો.



6. પાણી અને સ્વચ્છતા:

- ચોખ્ખા પીવાના પાણીનો ઉપયોગ.
- બાળકોને ચેપ થી બચાવવા માટે સ્વચ્છતાલક્ષી યોગ્ય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ.



7. પોષકતત્વોને જાળવવા માટે રાંધવાની તકનીકો: પોષકતત્વોની ઉણપ અટકાવો:

- પાણીમાં દ્રાવ્ય વિટામિન્સ જાળવી રાખવા માટે શાકભાજી અને ફળોને કાપતા પહેલા ધોઈ લો.
- બળતણનો બગાડ ઓછો કરવા અને પોષકતત્વો જાળવી રાખવા માટે રસોઈ કરતી વખતે ખોરાકને પ્રેસર કૂકરમાં અથવા ઢાંકીને રાંધો.
- પ્રોટીનની ગુણવત્તા સુધારવા અને તૈયારીનો સમય ઘટાડવા માટે અનાજ પલાળી રાખો, અને તે પાણી ને ફેંકી ન દેવું.
- ખોરાક રાંધી લીધા બાદ મીઠું ઉપરથી ઉમેરવું.
- મીઠાનો સંગ્રહ કરેલ બરણી હવાચુસ્ત હોવી જોઈએ, સીધા સૂર્યપ્રકાશ અથવા ગરમીથી દૂર રાખવી.



8. ઉંમર પ્રમાણે રસીકરણ:

- ખાતરી કરો કે બાળકને સામાન્ય બિમારીઓ સામે રક્ષણ આપવા માટે ઉંમર મુજબ રસીકરણ મળે.
- ઝડપથી સાજા થવા માટે બિમારી દરમિયાન તાત્કાલિક સારવાર અને સતત ખોરાક આપવો.



9. વૃદ્ધિ દેખરેખ:

- બાળકોની દર માસે નિયમિતપણે વૃદ્ધિ દેખરેખ (વજન અને ઊંચાઈ) થાય તેની ખાતરી કરવી.



પોષકતત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓ દ્વારા કુપોષણનો અટકાવ:

પોષકતત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓને પ્રાથમિકતા આપીને આપણે કુપોષણ સામેની લડાઈમાં યોગદાન આપી શકીએ છીએ. પોષકતત્વોથી ભરપૂર વાનગીઓમાં વિવિધ પ્રકારના ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ, પ્રોટીન અને તંદુરસ્ત ચરબીનો સમાવેશ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે, જેથી જરૂરી પોષકતત્વોનું યોગ્ય માત્રામાં સેવન સુનિશ્ચિત કરવામાં આવે. આ વાનગીઓ મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ્સ ઉપરાંત, એકંદર આરોગ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ વિટામિન્સ અને ખનિજોની શ્રેણી પણ પ્રદાન કરે છે જે માત્ર વ્યક્તિઓની તાત્કાલિક આહાર જરૂરિયાતોને જ સંબોધતી નથી પરંતુ, લાંબાગાળાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે.

તો ચાલો, કુપોષણના ચિહ્નો અને લક્ષણો વિશે જાગૃતિ વધારીને તથા સુલભ, વૈવિધ્યસભર અને પૌષ્ટિક ખોરાકને અપનાવીને આપણે સૌ-તંદુરસ્ત સમુદાયો બનાવવા અને કુપોષણના વૈશ્વિક પડકારનો સામનો કરવા તરફ એક મહત્વપૂર્ણ પગલું લઈએ.

આયર્ન

લોહતત્વ

લોહતત્વ એટલે શું ?

લોહતત્વ (આયર્ન) આપણા શરીર માટે આવશ્યક પોષકતત્વ છે. લોહતત્વની ઊણપથી આપણાં શરીરમાં વહેતા લોહીનો રંગ ફિક્કો થઈ જાય છે અને શરીરના વિવિધ અંગોને ઓછી માત્રામાં ઑક્સિજન મળે છે. આ અવસ્થાને એનિમિયા કહે છે. માપદંડ અનુસાર 12gm/dl કરતાં ઓછું લોહીનું (હિમોગ્લોબીન) પ્રમાણ એનિમિયા દર્શાવે છે.

એનિમિયા થવાના કારણો



આયર્ન, ફોલેટ અને વિટામિન-સીનો આહારમાં અપૂરતો ઉપયોગ



પૂરતી માત્રામાં લોહતત્વ ધરાવતા ખોરાકનો લોજનમાં સમાવેશ ન થવો.



શરીરમાં આયર્નનું ઓછું શોષણ



મહિલાઓમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન...



કિશોરીઓમાં માસિકસ્ત્રાવના લીધે.



જમવા સાથે ચા કે કોફી પીવાની આદત.



કૃમિ



વારંવાર મેલેરિયા થવો

એનિમિયા

પાંડુ રોગ

એનિમિયાના ચિહ્નો - લક્ષણો



નિસ્તેજ ત્વચા,
જીભ, આંખો,
હથેળી, નખ
ફિક્કા પડી જવા.



હાથ અને
પગમાં ઠંડક



ચક્કર આવવા



માથાનો દુખાવો



રોજિંદા ઘરકામમાં
થાક અને
નબળાઈ લાગવી.



ભૂખ ન લાગવી



વારંવાર થતી
માંદગી



ભણવામાં
ઓછું ધ્યાન.



થોડુંક દોડતાં
હાંફ ચડવો.

એનિમિયાથી બચવા
લોહતત્વથી ભરપૂર
ખોરાકનો ભોજનમાં નિયમિત
રીતે સમાવેશ કરવો. જેવા કે,

એનિમિયાથી બચાવ



• પેટના કૃમિ



• ભોજન સાથે ચા / કોફી ન પીવા



• લોહતત્વની ગોળી

- લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી જેવાં કે...પાલક, મેથી, કોબીજ, સરગવો, બીટ વગેરે..
- માંસાહારી ભોજન જેમ કે કલેજુ, ઇંડાં, માછલી, માંસ વગેરે..
- અનાજ જેવા કે ઘઉં, જુવાર, બાજરો, નાગલી, અડદ, ફણગાવેલા કઠોળ, મગફળી, તલ, ઉપરાંત ગોળ, ખજૂર, સૂકો મેવો વગેરે..
- સાફ કરેલા લોખંડના વાસણમાં રાંધવાથી કુદરતી રીતે લોહતત્વ મળી શકે છે
- એનિમિયાથી બચવા માટે કૃમિથી બચવું જરૂરી છે. 1 થી 19 વર્ષની ઉંમરના તમામ બાળકોને 6 મહિનામાં એક વખત પેટના કૃમિની દવા શાળા-આંગણવાડી પરથી આપવામાં આવે છે.
- વિટામિન-સી યુક્ત ખાદ્ય પદાર્થ શરીરમાં લોહતત્વનું શોષણ કરવામાં સહાયરૂપ બને છે. રોજિંદા ખોરાકમાંથી લોહતત્વની પ્રાપ્તિ સુધારવા માટે તમારા ભોજનમાં આમળાં, જામફળ, ટામેટાં, સંતરાં, લીંબુ, જેવા 'વિટામિન-સી' ધરાવતાં ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી એકનો ઉપયોગ દરરોજ કરો.
- તરુણાવસ્થા દરમિયાન એનિમિયાથી બચવા માટે તરુણીઓએ અઠવાડિયે એક વખત (વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી 52 ગોળીઓ) લોહતત્વની એક ગોળી નિયમિત રીતે લેવી જોઈએ. આ ગોળીઓ શાળા તેમજ મમતા દિવસે આંગણવાડી કેન્દ્ર ઉપરથી મફત મળે છે.
- લોહતત્વની ગોળી ભૂખ્યા પેટે ક્યારેય પણ લેવી નહીં.
- લોહતત્વની ગોળી લીધાના એક કલાક પહેલાં કે એક કલાક પછી ચા કે કોફી પીવા જોઈએ નહીં. આમ ન કરવાથી ખોરાક તથા ગોળીમાં રહેલા લોહતત્વનું પૂરેપૂરું શોષણ થતું નથી.
- લોહતત્વની ગોળી લેવાથી ક્યારેક કાળા ઝાડા, કબજિયાત કે પેટમાં મોળ આવવી વગેરે ફરિયાદ થઈ શકે છે. આ લક્ષણો ધીરે ધીરે પોતાની મેળે જ ગાયબ થઈ જશે. જો આ લક્ષણો લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તો ડોક્ટરની સલાહ લો.
- ભોજન સાથે ચા/કોફી ન પીવા.

સવારના નાસ્તાની પોષણસભર વાનગીઓ...



1 મગ દાળ અને પાલકની ઇડલી

સામગ્રી

- 3 કલાક સુધી પલાળ્યા બાદ નીતારી લીધેલી 1/2 કપ પીળી મગની દાળ
- 3/4 કપ અર્ધબાફેલ - સમારેલ પાલક
- 1 ટેબલ સ્પૂન તાજું લો-ફેટ દહીં
- 1/2 ટી-સ્પૂન ખાવાનો સોડા
- 3 સમારેલા લીલા મરચાં
- મીઠું - સ્વાદ અનુસાર
- 1/4 ટી-સ્પૂન તેલ (ચોપડવા માટે)

પીરસવા માટે

- સાંભર
- નાળિયેરની પૌષ્ટિક ચટણી

બનાવવા માટેની રીત

- પીળી મગની દાળ, પાલક અને લીલા મરચાં મિક્સર જારમાં મેળવી પાણીનો ઉપયોગ કર્યા વગર સુંવાળી પેસ્ટ તૈયાર કરો.
- આ પેસ્ટને એક બાઉલમાં કાઢી લીધા પછી તેમાં દહીં અને મીઠું મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરી લો.
- ઇડલી બાફવાની તૈયારી પહેલા ખીરામાં ખાવાનો સોડા તથા 2 ટી-સ્પૂન પાણી મેળવી લો.
- જ્યારે ખીરા પર પરપોટા દેખાવા માંડે ત્યારે તેને હળવા હાથે મિક્સ કરી લો.
- હવે ઇડલીના દરેક મોલ્ડમાં તેલ ચોપડી તેમાં ખીર રેડી ઢોકળિયા (સ્ટીમર)માં 10 થી 12 મિનિટ સુધી અથવા ઇડલી બરાબર બજાઈ જાય ત્યાં સુધી બાફી લો.
- જ્યારે ઇડલી સહેજ ઠંડી પડે ત્યારે તેને મોલ્ડમાંથી કાઢી સાંભર અને ચટણી સાથે તરત જ પીરસો.



Nutritive Value

Protein 10.6 gm

Fat 1.3 gm

Carbs 19.9 gm

Energy 580 Kcal

Iron 5.2 mg

(As Per 100 Grams)

બીટની ઇંડલી 2



સામગ્રી

- ૩ કપ ઇંડલી નું ખીર
- ૩ લીલાં મરચાં
- ૧ ટુકડો આદુ
- ૧ બાફેલું બીટ
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

પીરસવા માટે

- સાંભર
- નાળિયેરની પૌષ્ટિક ચટણી

બનાવવા માટેની રીત

- પ્યુરી માટે સૌ પ્રથમ બીટને બાફી લો.
- એક મિક્સરમાં લીલાં મરચાં, આદુ, બાફેલું બીટ, થોડું પાણી નાખી ક્રશ કરી સ્મૂથ પ્યુરી બનાવી લો.
- ઇંડલીના ખીરામાં આ મિશ્રણને ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી લો.
- ઇંડલીની થાળીમાં તેલ લગાવી ખીરું ભરી ઢોકળિયા (સ્ટીમર)માં બાફી લો.
- તમારી પસંદગીની ચટણી સાથે ગરમ-ગરમ સર્વ કરો અથવા રાઈના દાણાના તડકા સાથે તપેલીમાં શેલો ફાય કરી સર્વ કરો.

Nutritive Value

Protein	9.5 gm
Fat	0.5 gm
Carbs	4.6 gm
Energy	1463 Kcal
Iron	1.2 mg

(As Per 100 Grams)

3 બીટના ચિલ્લા (પુડલા)

સામગ્રી

- 2 બીટ
- 1 લીલુ મરચું
- 1 કપ બેસન
- ચપટી અજમો
- 1/2 ચમચી લાલ મરચું
- જરૂર મુજબ પાણી
- 1 ડુંગળી
- 1 કપ જુવારનો લોટ
- 1 ટીસ્પૂન આદુ-લસણની પેસ્ટ
- જરૂર મુજબ લીલા ધાણા
- જરૂર મુજબ તેલ
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ બીટ ઘોઈને છોલી લો ત્યારબાદ તેના ટુકડા કરી પ્રેશર કુકરમાં લઈ અડધો ગ્લાસ પાણી ઉમેરી 4 સીટીથી બાફો.
- બીટ બફાયા પછી ઠંડુ થવા દો ત્યારબાદ તેને મિક્સર જારમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી પ્યૂરી બનાવો.
- પ્યૂરી એક વાસણમાં લઈ તેમાં ચણાનો લોટ અને જુવારનો લોટ ઉમેરો.
- તેમાં લીલા મરચાં, ડુંગળી, અજમો, મીઠું, લાલ મરચું ઉમેરો.
- ત્યારબાદ લીલા ધાણા અને આદુ-લસણની પેસ્ટ ઉમેરો.
- હવે બેટરમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી નોનસ્ટિક તવા પર ચીલ્લા બનાવો.
- બીટ ચિલ્લા તૈયાર છે ગરમ-ગરમ સર્વ કરો !!



Nutritive Value

Protein	12.25 gm
Fat	5.19 gm
Carbs	26.9 gm
Energy	816 Kcal
Iron	3.5 mg

(As Per 100 Grams)

પાલક ઢોંસા 4



સામગ્રી

- 1 વાટકી સમારેલી પાલક
- 1/4 વાટકી સમારેલ ધાણાભાજી
- 2 લીલાં મરચાં
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું
- 1/4 ચમચી ખાવાનો સોડા
- 1/2 વાટકી સમારેલો કુદીનો
- 1 નાનું કેપ્સીકમ સમારેલું
- 500 ગ્રામ ઢોંસાનું ખીરું
- 3-4 બરફના ટુકડા

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ પાલક ધાણાભાજી કુદીનો બધું ધોઈને ઝીણું સમારી લેવું.
- ઢોંસાના ખીરામાં જરૂર મુજબ મીઠું અને 1/4 ચમચી ખાવાનો સોડા નાખી હલાવી લેવું.
- પાણી ગરમ કરી ઊકળે એટલે તેમાં ભાજી, મરચાં, કુદીનો બધું નાખી 1 મિનિટ રાખી તરત બરફવાળા પાણીમાં નાખી નિતારી લેવું જેથી તેનો લીલો કલર જળવાઈ રહે.
- ત્યારબાદ બધું ક્રશ કરી પ્યુરી બનાવવી અને ઢોંસાના ખીરામાં મિક્સ કરી બરાબર હલાવી ઢોંસા ઉતારવા.
- ગરમ ઢોંસા સર્વ કરવા તૈયાર છે!!

Nutritive Value

Protein	60.18 gm
Fat	4.86 gm
Carbs	370.48 gm
Energy	7457 Kcal
Iron	18.4 mg

(As Per 100 Grams)

5 રાગી ઢોકળા

સામગ્રી

- 1 વાટકી રાગી
- 1/2 વાટકી ખાટું દહીં
- 3 લીલા મરચાં
- 3 લસણની કળી
- 1 લીંબુનો રસ
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- 1 વાટકી રવો
- 2 કપ પાણી
- 1 ઈંચ આદુનો ટુકડો
- 2 ચમચી ખાવાનો સોડા
- 1 ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
(5 વ્યક્તિને પીરસવા માટે)

વઘાર માટે

- 1 ચમચો તેલ
- 1 ચમચી જીરૂ
- 1 ડાળખી મીઠો લીમડો
- 3 સમારેલા લીલા મરચાં
- 1 ચમચી રાઈ
- 1 ચમચી તલ
- 1/4 ચમચી હિંગ

બનાવવા માટેની રીત

- રાગીને મિક્સર જારમાં ઉમેરીને બારીક પીસો અને આદુ, મરચાં અને લસણને પણ વાટી લો.
- એક બાઉલમાં રાગીનો લોટ, રવો, દહીં, પાણી અને મીઠું ઉમેરીને વ્યવસ્થિત ફેટીને ખીરૂ તૈયાર કરી લો. પછી તેને ઢાંકીને 15 મિનિટ માટે રહેવા દો.
- ઢોકળિયામાં પાણી ગરમ કરવા મૂકો, સાથે તેમાં વાસણને તેલ વડે ગ્રીસ કરીને ગરમ કરવા મૂકો. પાણી ગરમ થાય પછી તૈયાર કરેલ ખીરામાં લીલી પેસ્ટ ઉમેરી તેના એક્સરખા બે ભાગ કરી લો. પહેલાં ભાગમાં 1 ચમચી ખાવાનો સોડા અને તેની ઉપર અડધા લીંબુનો રસ ઉમેરીને હલાવી લો.
- ગરમ કરેલ વાસણમાં ખીરૂ ઉમેરી ઉપર લાલ મરચું પાઉડર ભભરાવી લો. તેની પર ઢાંકણ ઢાંકીને 15 મિનિટ માટે બફાવા દો.
- બીજા ખીરામાંથી પણ તૈયાર ઢોકળા બાફી લો. ઠંડા થાય પછી તેને કાઢી તેમાં કાપા પાડી લો.
- વઘારીયામાં તેલ ગરમ કરીને રાઈ, જીરૂ, તલ, હિંગ, લીમડો અને મરચાં ઉમેરીને 2 મિનિટ સાંતળી લો. તૈયાર વઘારને ઢોકળાં ઉપર ઉમેરો.

તો રાગીના ઢોકળા પીરસવા માટે તૈયાર છે !!



Nutritive Value

Protein	7.89 gm
Fat	6.32 gm
Carbs	49.64 gm
Energy	1088 Kcal
Iron	3.42 mg

(As Per 100 Grams)

જુવાર પોંગલ 6



સામગ્રી

- 1/2 કપ જુવાર
- 2-3 મોટી ચમચી તેલ
- 1/4 નાની ચમચી હિંગ
- 1-2 ડાળ મીઠો લીમડો
- 2 મોટી ચમચી ઘી
- 1/2 કપ મગની દાળ
- 1 નાની ચમચી રાઈના દાણા
- 1 નાની ચમચી છીણેલું આદું
- 10-12 કાજુ

(2 વ્યક્તિને પીરસવા માટે)

બનાવવા માટેની રીત

- જુવાર અને મગની દાળને સૂકી શેકીને રાત્રે પલાળી રાખો, પલાળેલા જુવારને અડધું કચડાઈ ના જાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો.
- જુવાર અને દાળને 3 કપ પાણીમાં સ્વાદ અનુસાર મીઠું નાખીને 10 મિનિટ સુધી પ્રેશરકૂકર માં પકાવો.
- એક કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરો અને તેમાં રાઈના દાણા, હિંગ, મીઠો લીમડો, આદું અને કાજુ નાખીને સાંતળો.
- 1 મિનિટ માટે સાંતળો અને બાફેલી જુવાર-દાળના મિશ્રણ પર આ તડકો ઉમેરો.
- તેના ઉપર ઝરમર ઘી નાખી નાળિયેરની ચટણી અથવા અથાણાં સાથે સર્વ કરો.

Nutritive Value

Protein 11.96 gm

Fat 35.34 gm

Carbs 1616.46 gm

Energy 1331 Kcal

Iron 2.92 mg

(As Per 100 Grams)

7


કાંગની ઉપમા

સામગ્રી

- 500 ગ્રામ કાંગ
- 50 ગ્રામ તેલ
- 10 ગ્રામ લીલા મરચાં
- 50 ગ્રામ મગફળી
- 1 લીટર પાણી
- 50 ગ્રામ જીરું અને રાઈના દાણા
- 50 ગ્રામ ચણાની દાળ
- 1 ગુચ્છો મીઠો લીમડો

બનાવવા માટેની રીત

- એક પેનમાં તેલ ગરમ કરો.
- રાઈના દાણા, જીરું, મગફળી, મીઠો લીમડો, લીલા મરચાં, ડુંગળી અને ચણાની દાળ ઉમેરો.
- તેમને ગોલ્ડન બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી ફાઈ કરો.
- તેમાં પાણી નાખીને ઉકળવા દેવું.
- ઉકળતા પાણીમાં કાંગ ઉમેરો.
- ધીમી આંચ પર 8 મિનટ સુધી પકાવો.
- મગફળીની ચટણી સાથે ગરમા - ગરમ સર્વ કરો.



Nutritive Value

Protein	12.46 gm
Fat	16.63 gm
Carbs	48.20 gm
Energy	724 Kcal
Iron	3.57 mg

(As Per 100 Grams)



સામગ્રી

- 1 ચમચી ગરમ મસાલો
- 1 ચમચી આદુની પેસ્ટ
- 1 ચમચી લીંબુનો રસ
- 1 ચમચી મરચું
- 2 ચમચી સીંગદાણાનો ભૂકો
- 2 ચમચી સમારેલી કોથમીર
- 1 કપ કશ કરેલો સામો
- 2 નંગ સમારેલા મરચાં (7 ગ્રામ)
- 1/2 ચમચી ખાંડ (2.5 ગ્રામ)
- 1/2 ચમચી મરી પાઉડર
- 1 ચમચી સિંધાલુણ

બનાવવા માટેની રીત

- 250 ગ્રામ બટાકા લઈને તેને બાફી ને છીણી લેવા એક કપ સામાને કશ કરવો ત્યારબાદ એક ડીશમાં બટાકાનું છીણ કાઢવું તેમાં કશ કરેલો સામો, એક ચમચી આદુ-મરચાની પેસ્ટ, સમારેલા લીલા મરચાં, બે ચમચી સીંગદાણાનો ભૂકો, 1/2 ચમચી મરી પાઉડર, સિંધાલુણ, એક ચમચી લીંબુનો રસ અને 1/2 ચમચી ખાંડ ઉમેરશો. આ બધાને મિક્સ કરી તેમાંથી નાના-નાના વડા બનાવીને ગોઠવવા.
- ત્યારબાદ એક લોયામાં તેલ મૂકી તેમાં વડા બ્રાઉન કલરના થાય ત્યાં સુધી તળવા અને એક ડીશમાં ગોઠવવા.
- વડાને ખજૂર-આમલીની ચટણી અને ફૂદીનાની ચટણી અને કોથમીર વડે ડેકોરેટ કરી સર્વ કરવા.
- આ વડા ખૂબ સ્વાદિષ્ટ અને કિસ્પી લાગે છે, જેને વારંવાર ખાવાનું મન થાય છે.

Nutritive Value

Protein	7.65 gm
Fat	12.54 gm
Carbs	56.27 gm
Energy	724 Kcal
Iron	4.7 mg

(As Per 100 Grams)

9 અળવીના પાનના ભજ્યા

સામગ્રી

- 1 કપ કાપેલા અળવીના પાન
- 1/2 કપ ચણાનો લોટ
- 2 નંગ લીલા મરચાં ઝીણા સમારેલા
- 1 ટેબલ સ્પૂન લસણની પેસ્ટ
- 1 ટી-સ્પૂન લાલ મરચું
- 1/2 ટીસ્પૂન હળદર
- 1 ટીસ્પૂન આમચૂર પાઉડર
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- 1/2 કપ ચોખાનો
- 1/2 નંગ લીંબુનો રસ
- 1 ટેબલસ્પૂન આદુની પેસ્ટ
- 1 ટીસ્પૂન લીલા મરચાંની પેસ્ટ
- 1 ટેબલ સ્પૂન ધાણાજીરું પાઉડર
- 1 ટી-સ્પૂન ગરમ મસાલો
- 1 ટેબલ સ્પૂન ખાંડ
- તળવા માટે તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- પાનને ઝીણા સમારી ધોઈ લેવા. ત્યાર બાદ એક બાઉલમાં બંને લોટ લઈ એમાં બધાજ લીલા અને સૂકા મસાલા ઉમેરી દો, લીંબુનો રસ પણ ઉમેરી દો. હવે એમાં લીલા ધાણા અને સમારેલા પાન ઉમેરી સરસ મિક્સ કરી લો. જરૂર મુજબ પાણી રેડી ખીરું તૈયાર કરો. આટલા લોટમાં લગભગ 1/2 કપ જેવું પાણી જાય છે. ખીરું કઠણ જ રાખવું
- હવે કડાઈમાં તેલ ગરમ કરો. હવે તેલ થાય એટલે 1 ટેબલસ્પૂન ગરમ તેલ ખીરામાં ઉમેરી ખાવાનો સોડા ઉમેરી હાથથી સરસ મિક્સ કરી લો અને ગેસ ધીમો કરી થોડું થોડું ખીરું હાથમાં લઈ ભજ્યા મૂકી દો. ગેસ મધ્યમ રાખો અને બધી બાજુ ફેરવતા જઈ ક્રિસ્પી ભજ્યા તળો.



Nutritive Value

Protein	9.08 gm
Fat	2.14 gm
Carbs	33.08 gm
Energy	808 Kcal
Iron	3.38 mg

(As Per 100 Grams)

કાંગ મસાલા ઈડલી 10



સામગ્રી

- 300 ગ્રામ કાંગ
- 5 ગ્રામ ખાવાનો સોડા
- 100 ગ્રામ ગાજર
- 100 ગ્રામ કાળી અડદની દાળ
- 5 ગ્રામ જીરું
- 2 નંગ લીલા મરચાં

બનાવવા માટેની રીત

- કાંગ અને કાળી અડદની દાળ ને ૬ કલાક સુધી પાણીમાં પલાળી રાખીને મિક્સરમાં પીસી બેટર તૈયાર કરો.
- તેમાં રવા અને ખાવાનો સોડા ઉમેરીને રાત્રે પલાળી રાખો.
- એક વાસણમાં તેલ ગરમ કરીને તેમાં જીરું, દાળ, લીલા મરચાં અને ગાજરની સાથે સ્વાદ અનુસાર મીઠું નાખીને રાંધો.
- આ મસાલાને ઈડલીના બેટરમાં ઉમેરો.
- ઈડલી મોલ્ડને 10 મિનિટ સુધી સ્ટીમ કરો અને સર્વ કરો.

Nutritive Value

Protein	12.23 gm
Fat	3.57 gm
Carbs	52.56 gm
Energy	440 Kcal
Iron	1.49 mg

(As Per 100 Grams)

પોષણસભર
ભોજનની
વાનગીઓ



જુવાર-પાલકના મુઠિયા 11



Nutritive Value

Protein	4.84 gm
Fat	2.65 gm
Carbs	23.4 gm
Energy	540 Kcal
Iron	3.19 mg

(As Per 100 Grams)

સામગ્રી

- 1 કપ જુવારનો લોટ (100 ગ્રામ)
- 1/2 કપ રવો
- 1 ચમચી બેસન બાઇન્ડિંગ માટે (5 ગ્રામ)
- 1 જૂડી પાલક (200 ગ્રામ)
- 1 નાનો ટુકડો ગાજર અને કોબીજ મિક્સ
- 1 ચમચી આદુ-લસણની પેસ્ટ
- 1 ચમચી દહીં (5 ગ્રામ)
- 1 ચમચી તેલ (5 ગ્રામ)
- 1 ચમચી હળદર
- 1 ચમચી મરચું
- 1 ચમચી ધાણાજીરું
- 1 ચમચી ખાંડ (5 ગ્રામ)
- 1 લીંબુનો રસ
- 1 ચપટી ખાવાનો સોડા
- સ્વાદ મુજબ મીઠું

વઘાર માટે

- 5 ચમચી તેલ
- 2 ચમચી રાઈ
- 2 ચમચી તલ
- 8-10 મીઠા લીમડાના પાન
- ચપટી હિંગ

બનાવવા માટેની રીત

- જુવારના લોટમાં માપ મુજબ રવો અને બેસન લઈ તેમાં સમારેલી પાલક, કોબીજ અને ગાજરનો સાવ નાનો ટુકડો ખમણેલો નાખી તેમાં બધા મસાલા કરી મીડિયમ જાડો લોટ બાંધવો.
- તેમાંથી મોટા રોલ વાળી 25 મિનિટ વરાળે બાફી લેવા.
- મુઠીયા ઠંડા થાય એટલે તેના પીસ કરવા.
- હવે એક કડાઈમાં તેલ મૂકી તેમાં વઘાર કરવો.
- તેલમાં રાઈ-જીરું-તલ ઉમેરવા, ત્યારબાદ તેમાં મુઠીયાના નાના પીસ ઉમેરવા.
- બધું બરાબર મિક્સ કરી સર્વ કરો.

12 બાજરા અને આખા-લીલા મગની ખીચડી

સામગ્રી

- 1/2 વાટકી બાજરી (50 ગ્રામ)
- 1/2 વાટકી લીલા વટાણા (50 ગ્રામ)
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- 1/2 વાટકી લીલા મગ (50 ગ્રામ)
- 2 કપ પાણી

ખીચડીના વઘાર માટે

- 3 ચમચી ઘી (15 ગ્રામ)
- 1/4 ચમચી હિંગ
- 1 નંગ મોટુ સમારેલું ટામેટું
- 1/4 ચમચી હળદર
- 2 ચમચી આદુ-મરચા-લસણની પેસ્ટ (10 ગ્રામ)
- પાણી જરૂર મુજબ
- 1/2 ચમચી જીરૂ
- 2 નંગ સમારેલી ડુંગળી (50 ગ્રામ)
- 1/2 ચમચી લાલ મરચું
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ બાજરી અને મગને અલગ અલગ વાસણમાં 6 થી 7 કલાક માટે પલાળી રાખો. મગ અને બાજરીને બરાબર ધોઈને પલાળવા.
- ત્યાર બાદ એક કૂકરમાં મગ, બાજરી અને લીલા વટાણા લો. તેમાં મીઠું અને બે કપ પાણી ઉમેરી મિક્સ કરી છ થી સાત સીટી વગાડી લો.
- કૂકર ઠંડું પડે ત્યાં સુધી આપણે ખીચડીનો વઘાર તૈયાર કરી લઈશું. આ માટે એક પેનમાં ઘી લઈ, જીરૂ અને હિંગ ઉમેરો. જીરૂ ફૂટે એટલે તેમાં ડુંગળી ઉમેરો તેમજ આદુ-મરચાં-લસણની પેસ્ટ ઉમેરી બરાબર સાંતળી લો.
- ત્યારબાદ તેમાં મીઠું હળદર અને લાલ મરચું ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી લો. બધું બરાબર ચડી જાય એટલે તેને બનાવેલી ખીચડીમાં ઉમેરી મિક્સ કરી દો અને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો (જો તમારે ઢીલી ખીચડી જોઈતી હોય તો 1-1/૨કપ જેટલું પાણી ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી દો)



Nutritive Value

Protein	8.40 gm
Fat	7.41 gm
Carbs	24.88 gm
Energy	682 Kcal
Iron	2.64 mg

(As Per 100 Grams)

રાગી ઘઉં અને મેથીના થેપલા 13



સામગ્રી

- 1 વાટકી ઘઉંનો લોટ
- 1 વાટકી સમારેલી મેથી
- 1/2 ચમચી હળદર
- 1 ચમચી ધાણાજીર
- 2 ચમચી તેલ
- જરૂર મુજબ પાણી
- 1/2 વાટકી રાગીનો લોટ
- 1 ચમચી મીઠું
- 1 ચમચી લાલ મરચું પાઉડર
- 1 ચમચી તલ
- 1 ચમચી આદુ-મરચાની પેસ્ટ
- થેપલા શેકવા માટે તેલ (30 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ એક બાઉલમાં બંને લોટને ચાળી અને મિક્સ કરી ત્યારબાદ ઉપર બતાવેલા બધા જ મસાલા નાખી, મિક્સ કરી જરૂર મુજબ પાણી નાખતા જઈ નરમ લોટ બાંધી લો.
- લોટને પાંચ મિનિટ માટે મૂકી રાખવો.
- ત્યારબાદ ફરી તેલવાળો હાથ કરી લોટને મિક્સ કરી લેવો અને તેમાંથી મીડિયમ સાઈઝના લુવા કરી થેપલું વણી લેવું.
- બીજી બાજુ નોનસ્ટીક પેન ગરમ કરવા મૂકી દેવી, ગરમ થાય એટલે થેપલાને બંને બાજુ તેલ મૂકી ગુલાબી થાય તે રીતે થેપલાને શેકી લેવા.
- આ જ રીતે બધા થેપલા શેકીને તૈયાર કરી લેવા.
- સર્વિંગ પ્લેટમાં લઈ ગરમ-ગરમ થેપલાને રીંગણ બટેટાના શાક સાથે સર્વ કરવા. તો તૈયાર છે રાગી, ઘઉં અને મેથીના થેપલા !!

Nutritive Value

Protein 6.45 gm

Fat 18.58 gm

Carbs 32.53 gm

Energy 910 Kcal

Iron 4.38 mg

(As Per 100 Grams)

14 મેથીનો હાંડવો

સામગ્રી

- 500 ગ્રામ હાંડવાનો લોટ
- 1 જુડી મેથીની ભાજી (200 ગ્રામ)
- 3 ચમચી આદું-મરચાં-લસણની પેસ્ટ
- 1 વાડકી દહીં
- 2 ચમચી ખાંડ
- 2 ચમચી તલ
- 1 ચમચી હળદર
- 1 ચમચી લાલ મરચું
- 1 ચમચી અજમો
- 1 ચમચી રાઈ
- 1/2 ચમચી મેથી
- 1/2 ચમચી ખાવાનો સોડા
- 1/2 ચમચી હીંગ
- મીઠું સ્વાદ મુજબ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ-પ્રથમ હાંડવાના લોટમાં પાણી અને ખાટું દહીં નાંખીને ખીરું બનાવીને 5 કલાક જેવું તાપમાં મૂકી રાખો જેથી આથો અને ખટાશ સરસ આવે.
- આ ખીરામાં મેથીની ભાજી, મીઠું, મરચું, આદું-મરચાંની પેસ્ટ, હળદર, અજમો, તલ, ખાંડ નાંખીને મિક્સ કરી લો. જ્યારે આ હાંડવો મૂકવાનો હોય ત્યારે ખાવાનો સોડા એડ કરો.
- હાંડવાના કૂકરને તેલથી ગ્રીસ કરીને અંદર થોડો કોરો લોટ ભભરાવવો. ત્યાર બાદ ખીરું નાંખી દો. હવે વઘારમાં તેલ, તલ, મેથી, રાઈ, હીંગ, લાલ સૂકા મરચાં, લાલ મરચું નાંખીને તે વઘાર હાંડવા પર છાંટી દો.
- હવે ધીમા ગેસ પર કૂકર મૂકીને હાંડવાને કુક થવા દો. વચ્ચે વચ્ચે જોતા રહો. લગભગ 45 મિનિટ જેવું લાગશે. ત્યારબાદ 20 મિનિટ જેવું સીજવા દો.

તો તૈયાર છે ગરમા ગરમ હાંડવો !!



Nutritive Value	
Protein	8.18 gm
Fat	1.87 gm
Carbs	362.87 gm
Energy	966 Kcal
Iron	2.53 mg

(As Per 100 Grams)

મેથીના થેપલા 15



સામગ્રી

- મેથીની ભાજી (250 ગ્રામ)
- 1/4 કપ ધાણા (25 ગ્રામ)
- 3/4 ચમચી આદુ મરચાં અને લસણની પેસ્ટ
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- 1/2 ચમચી હળદર
- 2 ચમચી લાલ મરચું
- 1 ચમચી ધાણાજીરૂ
- 1/2 ચમચી અજમો
- 1 ચમચી તલ
- 2 ચમચી ચણાનો લોટ (20 ગ્રામ)
- 2-2/4 વાટકી ઘઉંનો લોટ (225 ગ્રામ)
- 2 ચમચી અથાણાંનું તેલ
- 3/4 ચમચી દહીં
- 2/3 ચમચી ખાંડ
- પાણી જરૂર મુજબ
- શેકવા માટે તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌથી પહેલાં મેથી / ધાણા ધોઈ લો, ત્યાર બાદ તેને કોરી કરીને સમારી લો.
- હવે તેમાં બધા મસાલા કરો દહીં અને પાણી નાખી બરાબર મિક્સ કરી લોટ બાંધી લો થોડીવાર મૂકી રાખો.
- હવે તે લોટના લૂઆ બનાવીને ગોળ ગોળ વણી લો.
- હવે તેને ગરમ તવા પર તેલ નાખીને શેકો, સર્વિંગ પ્લેટમાં કાઢી ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.

Nutritive Value

Protein 7.52 gm

Fat 5.03 gm

Carbs 30.64 gm

Energy 717 Kcal

Iron 4.83 mg

(As Per 100 Grams)

16 રાગી મસાલા રોટલી

સામગ્રી

- 1-1/2 વાટકી રાગીનો લોટ (150 ગ્રામ)
- 1 ચમચી ઘી (10 ગ્રામ)
- 1/4 કપ ગાજર (ખમણેલું) (25 ગ્રામ)
- 1/4 કપ બીટ (બાફી-ખમણેલું) (25 ગ્રામ)
- 3/4 કપ લીલી ડુંગળીના પાન (સમારેલ)
- મીઠું પ્રમાણસર
- 1/4 ચમચી સફેદ તલ
- 1 ચમચી કોથમીર (સમારેલ) (5 ગ્રામ)
- 1/4 ચમચી આદુ-મરચાંની પેસ્ટ (5 ગ્રામ)
- ઘી (ચોપડવાં માટે) (30 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ પેનમાં 1 કપ પાણી ગરમ કરી તેમાં ઘી, રાગીનો લોટ, અજમો અને મીઠું ઉમેરી લાકડાંનાં ચમચાથી હલાવો. ગેસ બંધ કરી ઢાંકણ ઢાંકી 2-3 મિનિટ રાખો. ગાજર, લીલી ડુંગળીના પાન અને બીટ મિક્સ કરી તેમાં આદુ-મરચાં, કોથમીર અને તલ મિક્સ કરો.
- એક સરખા લુવા બનાવી અટામણની મદદથી હલકાં હાથે વણી લો અને તવા પર બંને બાજુ શેકી લો.
- ફરી ગેસ પર બંને બાજુ શેકી ઘી લગાવી ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.



Nutritive Value

Protein	4.71 gm
Fat	17.23 gm
Carbs	41.51 gm
Energy	979 Kcal
Iron	2.96 mg

(As Per 100 Grams)

ફણગાવેલા મગ, 17 બાફેલા ચણા અને બીટની ભેળ



સામગ્રી

- 1 નાનું બીટ (50 ગ્રામ)
- 1 વાટકી ફણગાવેલા મગ (100 ગ્રામ)
- 1 વાટકી બાફેલા ચણા (100 ગ્રામ)
- દહીં (સ્વાદ પ્રમાણે) (50 ગ્રામ)
- દહીંમાં લસણ અને ગોળ મિક્સ કરવો
- સેવ (પ્રમાણસર)
- ધાણાભાજી
- 2 નંગ ટમેટા (50 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- મગ આગળની સવારે પલાળવા અને રાત્રે તેને એક કપડામાં બાંધીને ડબ્બામાં મૂકી દો જેથી સવારે મગ ફૂટી જાય.
- બીટને ખમણી નાખવું. તેમાં ટમેટા પણ સમારી લઈએ.
- હવે મગ, ચણા, બીટ, ટમેટા લીલા મરચાંને સમારી અને સેવ બધુ તૈયાર કરીએ.
- દહીં પણ તૈયાર કરી લઈએ. હવે તે બધું ડીશમાં ઉમેરી મિક્સ કરીએ. આપણી ફણગાવેલ મગ, બાફેલા ચણા અને બીટની ભેળ તૈયાર છે.
- એક વાત ખાસ, આ ભેળ જો સૌ સવારના નાસ્તામાં લે, તો શરીરને પૂરતું પોષણ, વિટામિન અને હિમોગ્લોબીનની કમીને દૂર કરે છે. એટલે કે લોહીના ટકાવધે છે.

Nutritive Value

Protein	12.65 gm
Fat	2.44 gm
Carbs	26.18 gm
Energy	735 Kcal
Iron	3.47 mg

(As Per 100 Grams)

18 પાલક કટલેટ

સામગ્રી

- 3 નંગ બાફેલા બટાકા (150 ગ્રામ)
- નાળિયેર છીણા (50 ગ્રામ)
- 2 ચમચી મગની દાળ (20 ગ્રામ)
- 3 નંગ મરચાં
- 1 ચમચી મરચું
- સમારેલી પાલક (150 ગ્રામ)
- ચણાનો લોટ (100 ગ્રામ)
- 1 ચમચી જીરું પાઉડર
- 1/2 ચમચી મીઠું
- 1 ચમચી હળદર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ પાલકની ભાજીને ધોઈ નાખવી. મગની દાળ 2 કલાક સુધી પલાળી રાખો. બાફેલા બટાકા અંદર પાલકની ભાજી, ચણાનો લોટ, નાળિયેરનું છીણા, મરચું, જીરું પાઉડર, હળદર, મીઠું, સમારેલા મરચાં, મગની દાળ બધું જ મિક્સ કરો.
- હવે, તવી ગરમ કરીને તેની ઉપર તેલ લગાડવું. પછીથી હાથમાં તેલ લગાડી કટલેટને નાના-નાના બોલ કરો, તવી ઉપર કટલેટને આજુબાજુ વધારે તેલ લગાડવું અને 10 મિનિટ સુધી કટલેટને શેકવી.
- હવે કટલેટ તૈયાર છે તેને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.



Nutritive Value

Protein	7.55 gm
Fat	8.19 gm
Carbs	239.97 gm
Energy	754 Kcal
Iron	2.91 mg

(As Per 100 Grams)

બીટ પુલાવ 19



સામગ્રી

- 1 કપ ચોખા (50 ગ્રામ)
- 1 ચમચી ઘી (5 ગ્રામ)
- 1 ચમચી ઘી, લીલુ લસણ સાંતળવા (5 ગ્રામ)
- 1 નંગ તમાલપત્ર
- 2 નંગ લવિંગ
- 2 નંગ તજના ટૂકડા
- 1 નંગ લીલુ મરચું (2 ગ્રામ)
- 1 નંગ નાનું બારીક સમારેલ લીલું કેપ્સીકમ (50 ગ્રામ)
- 1/2 નંગ પીળું કેપ્સીકમ (25 ગ્રામ)
- 1/2 નંગ લાલ કેપ્સીકમ (25 ગ્રામ)
- 2 ચમચી બારીક સમારેલ લીલુ લસણ (10 ગ્રામ)
- 1 નંગ નાનુ બીટ (25 ગ્રામ)
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- 1/2 ટીસ્પૂન મરી પાઉડર
- 1 ચમચી જીરું
- 1 નંગ નાનું ગાજર ઝીણું સમારેલું (25 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- એક બીટને ધોઈ અને છીણી લો. ત્યાર બાદ આ છીણને એક કાપડમાં મૂકી પોટલી વાળી તેનો રસ કાઢી લો. ચોખાને છુટા રહે તે રીતે 90% રાંધી લ્યો.
- ભાત ઠંડા પડે એટલે તેમાં 1 થી 2 ચમચી બીટનો રસ નાખી મિક્સ કરી લો.
- એક પેનમાં ઘી ગરમ કરો. ઘી ગરમ થાય એટલે તેમાં જીરું અને ખડા મસાલા સાંતળી લો. હવે તેમાં ગાજર અને ત્રણેય કેપ્સીકમ સાંતળી લો. ત્રણ ચમચી બીટનો રસ ઉમેરો. મરી પાઉડર ઉમેરો. બધું બરાબર મિક્સ કરી અને તેમાં રાંધેલા ચોખા નાખો.
- ધીમે રહીને મિક્સ કરવું જેથી ચોખા આખા જ રહે. હવે એક વઘારીયામાં ઘી ગરમ કરો. તેમાં લીલું લસણ નાખી અને સાંતળી લો અને આ સાંતળેલું લસણ પુલાવમાં નાખી ફરીથી મિક્સ કરો. 3 થી 4 મિનિટ સુધી ગેસને ધીમા તાપે રાખો.

Nutritive Value

Protein	2.91 gm
Fat	4.86 gm
Carbs	20.88 gm
Energy	464 Kcal
Iron	0.57 mg

(As Per 100 Grams)


20 સોયાબીનની વડીનું શાક

સામગ્રી

- 1 કપ સોયાબીન વડી (150 ગ્રામ)
- 1 કપ દહીં (100 ગ્રામ)
- 1 ચમચી લીલા આદુ-મરચાંની પેસ્ટ
- 2 તમાલપત્ર
- 3 લવિંગ
- 1 નાની ચમચી હળદર
- 1 નાની ચમચી કસ્તૂરી મેથી
- 1 નાની ચમચી ચાટ મસાલો
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- લીલા ધાણા (10 ગ્રામ)
- 2 મોટી ડુંગળી (50 ગ્રામ)
- 1 ચમચી લસણની પેસ્ટ
- 1/2 નાની ચમચી તજ પાવડર
- 2 વઘારના મરચાં
- 1 ચમચી લાલ મરચું
- 1 નાની ચમચી ધાણા જીરું પાવડર
- 1 નાની ચમચી ગરમ મસાલો
- 1 નાની ચમચી મરી પાઉડર
- 3 ટેબલ સ્પૂન તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ ઉકળતા પાણીમાં મીઠું નાખી વડી ઉમેરી 3 થી 4 મિનિટ સુધી થવા દો, બફાય જાય એટલે નિતારી લઈ ઠંડી પડવા દો. પછી હાથમાં લઈ નીચોવી બધું પાણી કાઢી લ્યો. ત્યારબાદ એક તવી પર થોડું મીઠું, હળદર અને મરચું ભભરાવી શેકી લ્યો. હવે દહીં ફેટી લઈ એમાં લસણની પેસ્ટ, આદુ મરચાં, મરી પાઉડર, ચાટ મસાલો, મીઠું ઉમેરી મિક્સ કરી દો. હવે એમાં વડી ઉમેરી કોટ કરી 10 મિનિટ રહેવા દો.
- હવે એક કડાઈમાં 1 ચમચી તેલ મૂકી સમારેલા કાંદા ઉમેરી બ્રાઉન થાય ત્યાં સુધી થવા દો. સતત હલાવતા રહો. હવે કાંદા ઠંડા પડે એટલે પેસ્ટ બનાવી લો. હવે એજ કડાઈમાં 2 ચમચી તેલ લઈ એમાં તજ પાવડર, લવિંગ, તમાલપત્ર, લાલ મરચાં ઉમેરી એક વાર હલાવી લો અને એમાં તરત કાંદાની પેસ્ટ ઉમેરી સાતળી લ્યો. હવે 2 ચમચી પાણી રેડી મિક્સ કરી એમાં બાકીના મસાલા કરી લ્યો. હવે દહીં વાળી વડી ઉમેરીને સરસ મિક્સ કરી બીજું જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી ઢાંકણ ઢાંકી 2 મિનિટ થવા દો.
- હવે ઢાંકણ ખોલી જોઈ લો, સરસ ઘટ્ટ થઈ જાય એટલે તેમાં લીલા ધાણા ઉમેરી શાક સર્વ કરો.



Nutritive Value	
Protein	19.65 gm
Fat	17.18 gm
Carbs	7.11 gm
Energy	863 Kcal
Iron	4.22 mg

(As Per 100 Grams)

મિક્સ દાળ- 21

બાજરાના પુડલા



સામગ્રી

- 1 વાટકી ચણાની દાળ
- 1 વાટકી બાજરી
- 1/2 વાટકી મગની ફોતરાં વાળી દાળ
- 1/2 વાટકી મગની દાળ
- 1/4 વાટકી અડદની દાળ
- 2 ચમચી આદુ-મરચાંની પેસ્ટ
- 1 ચમચી મરચું પાઉંડર
- 1/2 ચમચી હળદર
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- 1/4 ચમચી હીંગ
- 2 ચમચી ઘાણાજીરું અથવા કોથમીર
- તેલ પુડલા ચોળવવા
- આમલીની ચટણી પીરસવા માટે
- લસણની ચટણી પીરસવા માટે

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ બધી દાળને સરસ ધોઈને 5-6 કલાક માટે પલાળી રાખી મિક્સરમાં પીસી લઈ સરસ મિક્સ કરી પુડલાનું ખીરું તૈયાર કરી તેમાં બધા મસાલો નાખી આદુ-મરચાંની પેસ્ટ ઉમેરી દો. પલળવામાં થોડી છાશ નાખવી તેનાથી આથો સરસ આવશે પુડલામાં જારી પડશે
- એક નોનસ્ટિક લોઢીમાં પુડલાનું ખીરું પાથરી દો, તેની ફરતે તેલ લગાવી સરસ બદામી કલરના ચોળવી લો. હવે તેને આંબલીની ચટણી સાથે, લસણની ચટણી કે દહીં સાથે જમો. ખૂબજ સરસ લાગે છે તેનો સ્વાદ.

Nutritive Value

Protein 13.93 gm

Fat 11.40 gm

Carbs 1439.08 gm

Energy 1304 Kcal

Iron 4.85 mg

(As Per 100 Grams)

22 ઘઉં અને સોયાબીનની રોટલી

સામગ્રી

- 1 વાટકી સોયાબીનનો લોટ (100 ગ્રામ)
- 2 વાટકી ઘઉંનો લોટ (200 ગ્રામ) • ઘી (5 ગ્રામ)
- 1 ચમચી તેલ મોણ માટે (5 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- ઘઉં અને સોયાબીનને મિક્સ કરી દળાવી લો.
- લોટમાં તેલનું મોણ નાખી સાધારણ કડક લોટ બાંધી લો પછી 10 મિનિટ સુધી રહેવા દો.
- તાવડીમાં ફૂલકાં રોટી બનાવી લો ઉપર ઘી લગાવી દો.



Nutritive Value

Protein	19.01 gm
Fat	10.48 gm
Carbs	44.68 gm
Energy	1402 Kcal
Iron	5.30 mg

(As Per 100 Grams)

જુવાર મસાલા રોટલો 23



સામગ્રી

- 1 વાટકી જુવારનો લોટ
- 1 નાની વાટકી મેથી
- 1/2 કપ દહીં
- 1 ટે. સ્પૂન હળદર
- 2 ટે. સ્પૂન તેલ મોણ માટે
- 1/2 વાટકી બાજરીનો લોટ
- 1 નાની વાટકી પાલક
- 3 ટે. સ્પૂન લાલ મરચું
- સ્વાદ અનુસાર મીઠું

બનાવવા માટેની રીત

- સૌથી પહેલા બંને લોટ લઈ તેની અંદર મેથી અને બધા મસાલા ઉમેરો.
- હવે તેમાં જરૂર મુજબ પાણી ઉમેરી લોટ બાંધી લો. એક તવી લઈ તેને ગરમ કરવા મૂકો. લોટને હાથમાં લઈ રોટલો બનાવી લો.
- તેને તવી પર મૂકી એક સાઈડ થઈ જાય પછી બીજી સાઈડ ફેરવી તેલ લગાવો. બંને સાઈડ સરખી રીતે ચોળવી લો.

Nutritive Value

Protein 6.06 gm

Fat 5.12 gm

Carbs 30.57 gm

Energy 712 Kcal

Iron 3.51 mg

(As Per 100 Grams)

24 કાંગ વેજિટેબલ ફાઈડ રાઈસ

સામગ્રી

- 100 ગ્રામ કાંગ
- 4 લીલા મરચાં
- 50 ગ્રામ તેલ
- 5 ગ્રામ ધાણા પાઉડર
- 10 ગ્રામ આદું
- 100 ગ્રામ ગાજર અને લીલા વટાણા
- 10 ગ્રામ જીરું
- 1 નાની ચમચી મરચું પાઉડર
- 1 ગુચ્છો ધાણાના પાન (20 ગ્રામ)
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

બનાવવા માટેની રીત

- કાંગને 10 મિનિટ પાણીમાં પલાળી રાખો અને રાંધવા માટે તૈયાર કરો.
- ગઢો ના બને તે માટે રસોઈ કરતી વખતે થોડું તેલ ઉમેરો.
- એક જાડા તળિયાનું વાસણ લો અને તેમાં તેલ ગરમ કરો.
- તેમાં જીરું, સમારેલું આદું અને લીલા મરચાં ઉમેરીને થોડી વાર પછી સમારેલા વટાણા અને કાંગ ઉમેરીને મિક્સ કરો.
- મીઠું, મરચાંનો પાઉડર અને ધાણાના પાન મિક્સ કરીને હલાવો અને ગરમા-ગરમ સર્વ કરો.



Nutritive Value

Protein	10.18 gm
Fat	9.65 gm
Carbs	27.39 gm
Energy	626 Kcal
Iron	4.80 mg

(As Per 100 Grams)

અળવીના 25

પાનના પાત્રા



સામગ્રી

- 100 ગ્રામ ગોળ
- 1 ટેબલ સ્પૂન હળદર
- સ્વાદ મુજબ મીઠું
- 2 નંગ ડુંગળી (50 ગ્રામ)
- ગાર્નિશિંગ માટે ઝીણી સમારેલી કોથમીર (25 ગ્રામ)
- 2 ચમચી તેલ (10 ગ્રામ)
- 8-10 નંગ મીઠા લીમડાના પાન (5 ગ્રામ)
- થોડા લીલા મરચાંના ચિરીયા
- 1 ટેબલ સ્પૂન લાલ મરચું
- 1 ચમચી ગરમ મસાલો
- 1 નંગ લીંબુ (5 ગ્રામ)
- 1 ચમચી રાઈ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ પાંદડાંની નસો કાપીને મીઠાના પાણીમાં બોળી દેવાં.
- એક તપેલીમાં ગોળ અને આમલીને ગરમ પાણીમાં પલાળીને રાખવા.
- ત્યારબાદ એક તપેલીમાં ચણાનો લોટ લઈ તેમા બધા મસાલા કરી ગોળ-આંબલીનું પાણી ગાળીને ઉમેરવું અને તેનું ખીરું બનાવવું.
- એક એક પાન લઈ તેના ઉપર ખીરું લગાવો. બે-ત્રણ પાનના લેયર કરીને તેનો વાટો બનાવીને વરાળથી બાફવા મૂકો.
- પંદર મિનિટ થઈ જાય એટલે વરાડીયામાંથી બહાર કાઢી તેના કાપા પાડી લેવા.
- એક પેનમાં તેલ મૂકીને તેમાં રાઈ, મીઠો લીમડો, ચીરીયા કરેલા મરચા નાખીને ધીમા તાપે થોડીવાર માટે મૂકવા.
- સર્વિંગ પ્લેટ લઈને તેમાં પાત્રા મૂકી લીલા ધાણાથી ગાર્નિશિંગ કરવું. થોડી ડુંગળી મૂકવી થોડા લીલા મરચાં મૂકવા. એક લીંબુની ચીરી મૂકવી. તેમાં પાત્રા નાખીને ધીમા તાપે થોડીવાર માટે મૂકવા.

Nutritive Value

Protein	1.95 gm
Fat	5.39 gm
Carbs	47.03 gm
Energy	873 Kcal
Iron	2.89 mg

(As Per 100 Grams)

26 સામાની વેજિટેબલ ખીચડી

સામગ્રી

- ½ કપ સામો
- જીરું ½ ચમચી
- લીલા મરચાં સમારેલ 2-3
- બટાકા 2 સમારેલા (100 ગ્રામ)
- પાણી જરૂરિયાત મુજબ
- ઘી /તેલ 4-5 ચમચી
- મરી 5-6
- સિંગદાણા 4-5 ચમચી
- લીલા ઘાણા સુધરેલા 5-6

બનાવવા માટેની રીત

- સામો લઈ એને બે-ત્રણ વખત પાણીથી ધોઈ લો.
- એક ગ્લાસ પાણી નાખી અડધો કલાકથી એક કલાક સુધી પલાળી રાખો
- એક કડાઈમાં ઘી / તેલ નાખી ગરમ કરો, ઘી / તેલ ગરમ થાય એટલે એમાં જીરું નાખી તતડાવો
- મરી અને સમારેલ મરચાં નાખી શેકી લો.
- સામાનું પાણી નીતારીને કડાઈમાં નાખી મિક્સ કરી લો.
- બે કપ પાણી અને સ્વાદ મુજબ મીઠું નાખી મિક્સ કરી લો.
- ત્યારબાદ પાણી ઉકળવા લાગે ત્યારે ઢાંકીને ધીમા તાપે ચડવા દો. 10 થી 15 મિનિટમાં સામો બરોબર ચડી જશે. થોડી-થોડી વારે હલાવતા રહો અને ચડાવી લો, ત્યાર બાદ ગેસ બંધ કરી નાખો ને ઢાંકી લો.
- બીજી કડાઈમાં બે ત્રણ ચમચી ઘી / તેલ ગરમ કરો એમાં બટાકા ને ધીમા તાપે શેકીને ચડાવી લો. બટાકા બરોબર ચડી જાય એટલે એક વાસણમાં કાઢી લો અને એમાં જ સિંગદાણાને પણ શેકી લો. સિંગદાણા બરોબર શેકી લીધા બાદ એમાં પોણો કપ પાણી નાખીને પાણીને ઉકાળી લો.
- ઉકાળેલ પાણી, શેકેલ સિંગદાણા અને બટાકા નાખી બરોબર મિક્સ કરી લો, છેલ્લે એમાં સમારેલા લીલા ઘાણા નાખી મિક્સ કરો અને ઉપરથી થોડું ઘી નાખી સર્વ કરો સામાની ખીચડી.



Nutritive Value

Protein	4.01 gm
Fat	17.99 gm
Carbs	26.11 gm
Energy	624 Kcal
Iron	1.95 mg

(As Per 100 Grams)

પોષણસભર મીઠાઈઓ (સ્વીટ્સ)



27 ખજૂર બીટના લાડુ

સામગ્રી

- 1 વાટકી ઠળિયા કાઢેલા ખજૂર
- 1 ખમણેલું બીટ (50 ગ્રામ)
- 2 ચમચી ઘઉંનો લોટ
- 2 ચમચી ઘી
- 1 વાટકી ગોળ

બનાવવા માટેની રીત

- 1 ચમચી ઘીમાં ઠળિયા કાઢેલા ખજૂરને શેકી લો.
- પોચી પાડવા દૂધ ઉમેરો. બાઉલમાં કાઢી લો.
- બીટને બાફી લીધા બાદ ખમણી લો.
- 1 ચમચી ઘીમાં ખમણેલા બીટ હલાવી લો.
- તેમા ગોળ મિક્સ કરો. હવે ગેસ પરથી લઈને ખજૂર ઉમેરો.
- ઘઉંનો લોટ ભેળવવો અને તેના લાડુ બનાવી લો.



Nutritive Value

Protein	2.56 gm
Fat	5.92 gm
Carbs	51.30 gm
Energy	983 Kcal
Iron	1.95 mg

(As Per 100 Grams)

બીટ હલવો 28



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ બીટ
- 3-4 ચમચી ઘી
- કાજુ અને બદામ
- 1/2 કપ ખાંડ
- 2 કપ દૂધ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌથી પહેલાં બીટને બરાબર ધોઈ છાલ ઉતારી છીણી લો.
- હવે એક પેનમાં ઘી ગરમ કરી, છીણેલું બીટ શેકી લો.
- થોડું શેકાઈ જાય એટલે તેમાં દૂધ નાખી બરાબર હલાવી શેકાવા દો.
- હવે બધું દૂધ બળી જાય એટલે તેમાં ખાંડ નાખવી.
- ત્યારબાદ તેને બરાબર હલાવી ફરીથી શેકાવા દો.
- હવે ખાંડનું બધું પાણી બળી જાય ઘી છૂટું પડે એટલે તેમાં કાજુ-બદામ નાખી દો. હવે સર્વિંગ પ્લેટમાં કાઢી ઉપર કાજુ-બદામ મૂકીને સર્વ કરો.

Nutritive Value

Protein	2.67 gm
Fat	7.46 gm
Carbs	7.37 gm
Energy	344 Kcal
Iron	0.61 mg

(As Per 100 Grams)


29 ખજૂર - અંજીર પૂરણાપુરી

સામગ્રી

- 250 ગ્રામ ઠણિયા વગરના ખજૂર
- 1 ટી સ્પૂન મધ (5 ગ્રામ)
- દૂધ (100 ગ્રામ)
- 2 ટી સ્પૂન એલચી પાઉડર
- 1 વાટકી ઘઉંનો લોટ
- પાણી જરૂર મુજબ
- 250 ગ્રામ અંજીર
- બદામ (5 ગ્રામ)
- ચોખ્ખું ઘી જરૂર મુજબ (20 ગ્રામ)
- કાજુ (5 ગ્રામ)
- તેલ જરૂર મુજબ (20 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- અંજીરને 1 કલાક દૂધમાં પલાળી દો. ખજૂરનાં ખૂબજ નાના ટુકડા કરી ઘીમાં સાંતળી લો. ઠરે એટલે અંજીર ખજૂરને મિક્સરમાં થોડું દૂધ નાખી કશ કરી લો. કાજુ, બદામને ઘી માં સાંતળી ઠરે એટલે ભૂકકો કરી લો.
- એક પેનમાં ઘી મૂકી ખજૂર, અંજીરના મિશ્રણને સાંતળી લો. કલર બદલાય ત્યાં સુધી સાંતળી લો.
- હવે તેમાં મધ, ડ્રાયફ્રૂટ્સનો ભૂકકો ઉમેરી દો અને બરાબર મિક્સ કરી હલાવો.
- પૂરણામાં તવો ઊભો રહે એટલું ઘટ્ટ થાય એટલે ગેસ પરથી ઉતારી લો.
- હવે ઘઉંના લોટમાં સરખું તેલનું મોણ નાખી પરોઠા જેવો લોટ બાંધી લો અને તેના લૂઆ કરી લો. પૂરણાના ગોળા વાળી, પૂરીમાં પૂરણાનો ગોળો મૂકી દો.
- હવે તેને કોર્નરથી પેક કરી વણી લો અને તાવડીમાં ઘીમા તાપ પર શેકી લો.
- બધી પૂરણાપોળી આ જ રીતે બનાવી લો અને તેને સરખી રીતે ચોપડી ઘી સાથે સર્વ કરો. આ પૂરણાપોળી ખૂબજ હેલ્થી બને છે. વળી ખાંડનો ઉપયોગ ન કર્યો હોવાથી તંદુરસ્તી માટે પણ ઉત્તમ છે.



Nutritive Value	
Protein	3.20 gm
Fat	7.32 gm
Carbs	38.22 gm
Energy	829 Kcal
Iron	0.87 mg

(As Per 100 Grams)

ખજૂર રાગી પાક 30



સામગ્રી

- 250 ગ્રામ ઠળિયા વગરની કાળી ખજૂર
- 1 કપ રાગી
- 1/2 કપ બદામ
- 1/2 કપ પિસ્તા
- 1 ચમચી સૂંઠ પાઉડર
- 1/2 કપ સમારેલો દેશી ગોળ
- 250 ગ્રામ દેશી ઘી
- 1/2 કપ કાજુ
- 2 ચમચી ખસખસ
- 1 ચમચી ઈલાયચી પાઉડર

બનાવવા માટેની રીત

- મિક્ષર જારમાં રાગી દળીને પાઉડર તૈયાર કરી તેને એક બાઉલમાં કાઢી લો. એક પેન ગરમ કરી બદામ, કાજુ અને પિસ્તા ઉમેરી એક મિનિટ માટે કોરા જ શેકીને કાઢી લો. શેકેલા સૂકા મેવાને અધકચરા વાટી લો, પછી ખજૂરને પણ ક્રશ કરી લો.
- હવે એ જ પેનમાં 3 ચમચી ઘી ઉમેરો, ગરમ થાય એટલે રાગીનો લોટ ઉમેરી ઘીમાં તાપે શેકી લો. પછી તેમાં સૂંઠ અને ઈલાયચી પાઉડર ઉમેરીને મિક્સ કરી લો. મિશ્રણને એક થાળીમાં કાઢી લો. પેનમાં 2 ચમચી ઘી ઉમેરી ક્રશ કરેલ ખજૂર પણ ચાર થી પાંચ મિનિટ માટે સાંતળી લો.
- ખજૂર નરમ થઈ જાય એટલે તેને પણ થાળીમાં કાઢી લો. તેમાં અડધા અધકચરા વાટેલા સૂકામેવા ઉમેરો. ફરી એ જ પેનમાં સમારેલો ગોળ અને 1 ચમચી ઘી ઉમેરી મિક્સ કરી લો, ગોળ ઓગળે એટલે તરત ખજૂરવાળા મિશ્રણ ઉપર ઉમેરી ઝડપથી મિક્સ કરી લો.
- એક વાસણને ઘીથી ગ્રીસ કરી તેમાં પાથરી દો. ઉપર સૂકામેવાની કતરણ અને ખસખસ ભભરાવી લો. ઠંડું થાય પછી તેમાં કાપા પાડી લો.

તો ખજૂર રાગી પાક તૈયાર છે !!

Nutritive Value

Protein	5.14gm
Fat	40.52gm
Carbs	37.48gm
Energy	1361Kcal
Iron	1.81mg

(As Per 100 Grams)

31 જુવાર માલપૂઆ અને રાગી રબડી

સામગ્રી

રબડી માટે :

- 500 ગ્રામ દૂધ
- 3 ખજૂરની પેશી (10 ગ્રામ)
- 1 ચમચી પીસ્તાની કતરણ
- 5/7 તાંતણા કેસર
- 1/2 વાટકી રાગી
- 1 ચમચી બદામની કતરણ
- 4 ઈલાયચી વાટેલી
- સાકર (10 ગ્રામ)

માલપૂઆ માટે :

- 1 કપ જુવારનો લોટ
- 1 કેળું
- 1 ચમચી વરિયાળી
- શેકવા માટે ઘી (15 ગ્રામ)
- 5 ખજૂર પેશી
- 1 કપ દૂધ
- 1 ચમચી દહીં

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ રાગીને 3 કલાક પલાળીને દૂધ ગરમ કરવા મૂકી તેમાં રાગીને ઉકાળીને ચડવા દેવી.
- તેમાં ખજૂર અને ડ્રાયફ્રૂટ, કેસર, ઈલાયચી ઉમેરી દો પછી 1 ચમચી સાકર ઉમેરીને ઉકાળી લો.
- માલપૂઆ બનાવવા સૌ પ્રથમ કેળું, ખજૂર અને દૂધને ક્રશ કરી જુવારના લોટમાં ઉમેરીને જરૂર પૂરતું દૂધ અને 1 ચમચી દહીં નાખી ખીરું તૈયાર કરી લો.
- પછી નોનસ્ટિક પાનમાં ઘી મૂકીને માલપૂઆ ઉતારી લો અને તેના ઉપર રબડી સાથે સર્વ કરો.



Nutritive Value

Protein	4.45 gm
Fat	7.08 gm
Carbs	20.75 gm
Energy	639 Kcal
Iron	1.02 mg

(As Per 100 Grams)

કાળા તલના લાડુ 32



સામગ્રી

- 1 વાટકી કાળા તલ (100 ગ્રામ)
- 3/4 વાટકી ગોળ (50 ગ્રામ)
- 2 ચમચી તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પ્રથમ કાળા તલને શેકી લો અને બાઉલમાં કાઢી લો.
- ગેસ ઉપર તપેલીમાં તેલ અને ગોળ ઉમેરી ગરમ કરવા મૂકો.
- ગરમ થાય એટલે ગોળ ઉપર આવી જશે એટલે પાઈ બની ગઈ કહેવાય.
- હવે તેમાં શેકેલા કાળા તલ નાંખી હલાવી લો.
- ત્યારબાદ સીના હાથે બધા લાડુ બનાવી લો.

Nutritive Value

Protein 13.46 gm

Fat 36.04 gm

Carbs 28.55 gm

Energy 1877 Kcal

Iron 10.60 mg

(As Per 100 Grams)

33 ખજૂર હલવો

સામગ્રી

- ઠણિયા કાઢેલા ખજૂર (200 ગ્રામ)
- 2 ચમચા ઘી (50 ગ્રામ)
- 2 ચમચી ખાંડ (જરૂર હોય તો જ)
- 1 ચમચો ઘરની મલાઈ
- 1 કપ દૂધ
- 1 કાજુ-બદામની કતરણ (10 ગ્રામ)
- 1 ચમચી ઈલાયચી પાઉડર

બનાવવા માટેની રીત

- ખજૂરને સારી રીતે લૂછી અને ચોપરમાં ભૂકો કરી લેવો.
- એક કડાઈમાં ઘી લઈ ખજૂરના પૂરણને સાંતળી લેવું, ડ્રાય થઈ જાય એટલે મલાઈ નાખી મિક્સ કરી લેવું.
- હવે દૂધ નાખી સતત હલાવતા રહી જરૂર પડે તો ખાંડ ઉમેરવી. ઘી છૂટું પડવા લાગે એટલે કાજુ બદામની કતરણ, ઈલાયચી પાઉડર નાખી મિક્સ કરી ગેસ પરથી ઉતારી લેવો.
- બાઉલમાં કાઢી ઉપરથી કાજુ-બદામની કતરણથી સજાવી સર્વ કરવો.



Nutritive Value

Protein	1.14 gm
Fat	19.42 gm
Carbs	50.79 gm
Energy	1088 Kcal
Iron	0.04 mg

(As Per 100 Grams)

જુવાર બરફી 34



સામગ્રી

- 100 ગ્રામ જુવારનો લોટ
- 50 ગ્રામ ઘી
- 10 ગ્રામ કાજુ
- 100 ગ્રામ ખાંડ
- જરૂર પૂરતું પાણી

બનાવવા માટેની રીત

- જુવારના લોટને ચાળી લો અને ઘી સાથે તળી લો.
- પાણીની ચાસણી તૈયારી કરી લો.
- તળેલા જુવારના લોટને ચાસણીમાં નાખી દો.
- તેમાં ગઠ્ઠો ના થાય એટલે તેમાં ઘી નાખવાની સાથે હલાવતા રહેવું, વાસણના કિનારા પરથી મિશ્રણ છૂટું પડે ત્યાં સુધી રાંધો.
- ગેસ પરથી ઉતારીને ઘી લગાવેલા વાસણમાં રેડી દો અને એમાં મનગમતા આકારમાં કાપી લો.
- કાજુ વડે ગાર્નીશ કરો.
- આ બરફીને 4 મહિના સુધી સ્ટોર કરી શકાશે.

Nutritive Value

Protein	5.52 gm
Fat	23.96 gm
Carbs	33.27 gm
Energy	1014 Kcal
Iron	2.46 mg

(As Per 100 Grams)

35 રાગીના લાડુ

સામગ્રી

- 2 વાટકી રાગીનો લોટ
- 1/5 વાટકી દેશી ઘી
- 1/5 વાટકી મગફળીના દાણા
- 1 ચમચી સૂંઠ પાઉડર
- 1 ચમચી જાયફળ પાઉડર
- 1 વાટકી દેશી ગોળ
- 1/5 વાટકી સફેદ તલ
- 2 ચમચી ટોપરાનું ખમણ
- 1 ચમચી એલચી પાઉડર
- 7-8 કાજુના ટુકડા (10 ગ્રામ)

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ પહેલા ગેસ પર લોટને કઢાઈમાં 2 ચમચી ઘી નાખીને 8 મિનિટ સુધી લો ફ્લેમ પર શેકી વાસણમાં કાઢી લો.
- એ જ કડાઈમાં તલ, ટોપરાનું ખમણ, મગફળીના દાણા શેકી લેવા અને મિક્સર જારમાં કશ કરી દાણાદાર પાવડર કરો.
- હવે ગેસ પર કઢાઈમાં ઘી, ગોળની પાઈ બનાવી લો. પાઈ બને એટલે શેકેલા લોટમાં તલ, મગફળીનો પાવડર, સૂંઠ પાવડર, એલચી પાવડર, જાયફળ પાવડર, ટોપરાનું ખમણ, બધું મિક્સ કરી ઉપરથી પાઈ રેડી એકસરખા માપના લાડું બનાવી લો.
- કાજુના ટુકડાથી શણગાર કરો.

તૈયાર છે આપણાં રાગીના લાડુ !!



Nutritive Value	
Protein	6.86 gm
Fat	6.86 gm
Carbs	60.88 gm
Energy	1509 Kcal
Iron	4.9 mg

(As Per 100 Grams)

સામાની ખીર 36



સામગ્રી

- 1/4 કપ સામો
- 1/4 કપ ખાંડ
- 8-10 કાજુના કટકા (15 ગ્રામ)
- 10-12 કેસરના તાંતણા
- 500 ગ્રામ ક્રીમ વાળું દૂધ
- 1-2 ચમચી ઘી
- 5-7 બદામના કટકા (5 ગ્રામ)
- 1/4 ચમચી એલચી પાઉડર

બનાવવા માટેની રીત

- સૌ-પ્રથમ સામાને સરસ રીતે ઘોઈ લો અને 10 મિનિટ માટે પલાળી રાખો.
- ત્યારબાદ કૂકરમાં સામો નાખી એક વાટકી પાણી, એક કપ દૂધ નાખી તેમાં એક ચમચી ઘી નાખીને સામાને 2 સીટી કરી બાફી, કૂકર ને ઠંડું થવા દેવું.
- બીજી બાજુ ગેસ ઉપર દૂધ ઉકળવા મૂકી દેવું. ઉકળી જાય એટલે તેમાં ઇલાયચી, જાયફળનો પાઉડર અને કેસર નાખી દેવું.
- ત્યારબાદ બાફેલો સામો નાખી દેવો અને મિક્સ કરી લેવું પછી તેમાં ખાંડ અને કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક નાખી દેવું અને 10 મિનિટ સુધી ઉકળવા દેવું. ખીર સરસ ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી થવા દેવી.
- સર્વિંગ બાઉલમાં કાઢી ઉપર કાજુ-બદામ-પિસ્તાની કતરણ નાખી ગાર્નિશ કરીને ઠંડી-ઠંડી સર્વ કરવી.

Nutritive Value

Protein 4.16 gm

Fat 7.59 gm

Carbs 11.50 gm

Energy 504 Kcal

Iron 0.61 mg

(As Per 100 Grams)

पोषणथी
भरपूर सूडो
नास्ती



પાલક-મેથી 37 મસાલા પુરી



સામગ્રી

- 2 વાટકી - ઘઉંનો લોટ
- 1 વાટકી - સમારેલી પાલકની ભાજી
- 1/2 વાટકી - લીલું લસણ
- 2 ચમચી - તેલનું મોણ
- 1/2 ચમચી - અજમો
- 1/2 ચમચી - મરીનો અધકચરો ભૂકો
- 1/2 ચમચી - હળદર
- તળવા માટે તેલ
- 1/2 વાટકી - રવો
- 1 વાટકી - સમારેલી મેથીની ભાજી
- 1 ચમચી - લીલા મરચાંની પેસ્ટ
- 1 ચમચી - તલ
- 1 ચમચી - શેકેલું જીરું પાઉડર
- ચપટી હિંગ
- 1 ચમચી - દળેલી ખાંડ

બનાવવા માટેની રીત

- એક મોટા વાસણમાં ઘઉંનો લોટ, રવો, મીઠું, તલ, અજમો, હિંગ, શેકેલું જીરું પાઉડર, મરીનો ભૂકો, હળદર, લીલા મરચાંની પેસ્ટ તેમજ દળેલી ખાંડ નાંખી હલાવી દો.
- ત્યારબાદ તેમાં સમારેલી મેથીની ભાજી, પાલકની ભાજી અને લીલા લસણનો ઝીણો સમારેલો લીલો ભાગ નાંખો. તેમાં તેલનું મોણ નાંખી પાણીથી કઠણ લોટ બાંધી 15 મિનિટ મૂકી રાખો.
- હવે લોટને ફરીથી બરાબર મસળીને નાના-નાના લુવા કરી લો. લુવાની પૂરી વણી તેની ઉપર ચપ્પુથી કાપા પાડો જેથી પૂરી ફૂલી જાય નહિ. હવે એક નોન સ્ટિક પેનમાં તેલ ગરમ કરો. પૂરીને તેલમાં મધ્યમ તાપે લાઈટ ગોલ્ડન બ્રાઉન તળી લો.
- વાટકીમાં મરચાં પાઉડર, સંચળ પાઉડર અને ચાટ મસાલો મિક્સ કરી પૂરી પર છાંટી દો.

સ્વાદિષ્ટ પાલક-મેથી મસાલા પૂરી પીરસવા માટે તૈયાર છે !!

Nutritive Value

Protein	3.73 gm
Fat	5.87 gm
Carbs	10.87 gm
Energy	272 Kcal
Iron	2.32 mg

(As Per 100 Grams)

38 બીટ-રાગીના સક્કરપારા

સામગ્રી

- 1 નંગ બીટ (50 ગ્રામ)
- 1/2 વાટકી ઘઉંનો જીણો લોટ (50 ગ્રામ)
- 1/5 ચમચી અળસીના બીજ (5 ગ્રામ)
- 1/5 ચમચી તકમરિયા બીજ (5 ગ્રામ)
- ચપટી હળદર
- 1 ચમચી લાલ મરચું
- 1 ચમચી ચાટ મસાલો
- તળવા માટે તેલ
- 1 વાટકી રાગીનો લોટ (100 ગ્રામ)
- 2 ચમચી તેલ (10 ગ્રામ)
- 1/5 ચમચી સફેદ તલ (5 ગ્રામ)
- 1 ચમચી મરી પાવડર
- સ્વાદ મુજબ મીઠું
- જરૂરિયાત મુજબ પાણી

બનાવવા માટેની રીત

- સૌપ્રથમ બાઉલમાં ઘઉંનો લોટ ચાળી લો તેમાં રાગીનો લોટ, અળસીના બીજ, સફેદ તલ, ચીયાં બીજ, લાલ મરચું, હળદર, મીઠું, મરી પાવડર ઉમેરીને સરસ મિક્સ કરી લો.
 - બીટને ઘોઈ, છોલી કટકા કરી લો અને મિક્સર જારમાં કાઢીને પીસી લો, તેમાં મલાઈ ઉમેરીને ફરી પીસી લો.
 - હવે, પીસેલા બીટ અને મલાઈ તથા લોટમાં નવશેકુ ગરમ ઘી ઉમેરીને સરસ કઠણ કણક બાંધી લો. (જરૂરિયાત પડે પાણી લો). આ કણકને 15 મિનિટ માટે રાખી લો. પછી તેલ વાળો હાથ કરીને લોટને સરસ મસળી લો અને એકસરખા લૂવા કરી લો.
 - એક લૂવાને રાગીના લોટના આટામણ સાથે વણી લો.
 - ચપ્પુની મદદથી હળવેથી મનગમતા આકારમાં કાપી લો.
 - કડાઈમાં તેલ ગરમ કરી તેમાં બધાં જ કાપાને થોડા થોડાક ઉમેરીને સરસ તળી લો અને પ્લેટમાં પેપર રાખી તેના પર કાઢી લો અને આ જ રીતે બધા જ તળી લો. પછી 2 મિનિટ બાદ ચાટ મસાલો તેના પર ભભરાવીને ભેળવી લો.
- તૈયાર સક્કરપારાને બરણીમાં ભરી જ્યારે ઈચ્છા થાય ત્યારે મોજથી આરોગો.



Nutritive Value

Protein	7.01 gm
Fat	7.58 gm
Carbs	46.85 gm
Energy	1080 Kcal
Iron	3.67 mg

(As Per 100 Grams)

મેથીના શક્કરપારા 39



સામગ્રી

- ઘઉંનો લોટ (250 ગ્રામ)
- 1 ચમચી તલ
- 1 ચમચી હળદર
- ઝીણી સમારેલી મેથીની ભાજી (100 ગ્રામ)
- લાલ મરચું પાઉડર સ્વાદ મુજબ
- 2 ચમચી દળેલી ખાંડ
- 2 ચમચી રવો
- 1 ચમચી અજમો
- 4 ચમચી મોણ માટે તેલ
- મીઠું સ્વાદ મુજબ
- તળવા માટે તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- એક બાઉલમાં બધી સામગ્રી લઈને પાણીથી કઠણ લોટ બાંધી લેવો.
- 10 મિનિટ બાંધેલા લોટને મૂકી રાખો. ત્યારપછી ગોળ પાતળું વણી લેવું. હવે શક્કરપારાના આકારમાં કાપી લેવું.
- તેલ ગરમ કરી મધ્યમ ફ્લેમ પર ફ્રાય કરી લેવા.

આ શક્કરપારા ખૂબ સરસ લાગે છે.

Nutritive Value

Protein 7.93 gm

Fat 6.50 gm

Carbs 43.13 gm

Energy 973 Kcal

Iron 4.22 mg

(As Per 100 Grams)


40 જુવાર ચકરી

સામગ્રી

- 3 કપ જુવારનો લોટ
- 2 કપ બેસન
- 1/2 કપ ઘી અથવા માખણ
- 1 ચમચી જીરું
- 1 ચમચી હિંગ
- ચકરી મેકર
- 3/4 કપ ચોખાનો લોટ
- 1 કપ મેંદો
- 1 ચમચી અજમો
- 1 ચમચી સફેદ તલ
- 1 ચમચી મરચું
- તળવા માટે તેલ

બનાવવા માટેની રીત

- બધા લોટ અને બધા મસાલા એક વાસણમાં મિક્સ કરી દો.
- પછી તેમાં ગરમ કરેલું ઘી અથવા માખણ નાખીને મિક્સ કરી દો.
- પછી બીજું વાસણ લઈને તેમાં પાણી ઉકાળો.
- પાણી ઉકળે પછી તેને પેલા મિશ્રણમાં ઉમેરી દો અને નરમ બની જાય પછી તેને 5 મિનિટ સુધી બાજુ પર મૂકી દો.
- એક કડાઈમાં તેલ ગરમ કરીને પછી લોટને ચકરી મેકરમાં નાખીને ગોળ આકાર ગરમ તેલમાં પાડો.
- તેને થોડું ચડવા દો, પછી તેને ઉતારી દો.



Protein	12.32 gm
Fat	9.24 gm
Carbs	54.20 gm
Energy	609 Kcal
Iron	3.62 mg

(As Per 100 Grams)

જુવાર ચેવડો 41



સામગ્રી

- 1000 ગ્રામ જુવાર
- 100 ગ્રામ સૂકી ડુંગળી
- 3 લિટર પાણી
- 250 ગ્રામ શેકેલી ચણાની દાળ
- 20 ગ્રામ લાલ તીખું મરચું
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર

(5 વ્યક્તિને પીરસવા માટે)

બનાવવા માટેની રીત

- 3 લીટર પાણી ઉમેરીને જુવારને પકાવો.
- પછી તેને 2 દિવસ સુધી સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકવવા મૂકો.
- જુવાર સૂકાઈ જાય પછી તેને પેનમાં શેકી લો.
- તે થઈ જાય એટલે તેમાં સૂકી ડુંગળી અને ચણાની દાળ મિક્સ કરી દો.
- સ્વાદ અનુસાર તેમાં લાલ મરચું અને મીઠું ઉમેરી દો.

Nutritive Value

Protein	11.35 gm
Fat	2.26 gm
Carbs	50.35 gm
Energy	1288 Kcal
Iron	3.13 mg

(As Per 100 Grams)

संदर्भ सूचि

1. World Health Organization. (n.d.). Malnutrition.
Retrieved from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=Malnutrition% 20refers% 20to%20deficiencies%2C%20excesses,low%20weight%2Dfor%2Dage%29%3B](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=Malnutrition%20refers%20to%20deficiencies%2C%20excesses,low%20weight%2Dfor%2Dage%29%3B)
2. Saunders J, Smith T. Malnutrition: causes and consequences. Clin Med (Lond). 2010 Dec;10(6):624-7. doi: 10.7861/clinmedicine.10-6-624. PMID: 21413492; PMCID: PMC4951875.
3. Castro-Vega, I., et al. (2018). Validation of nutritional screening Malnutrition Screening Tool compared to other screening tools and the nutritional assessment in different social and health areas [Abstract].
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29756969>
4. Eroğlu, A. G. (2019). Malnutrition and the heart.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6776449/>
5. Keller, U. (2019). Nutritional laboratory markers in malnutrition.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6616535/>
6. Malnutrition. (2020).
<http://www.who.int/features/qa/malnutrition/en/>
7. Malnutrition. (2020).
<https://www.nhs.uk/conditions/malnutrition/>
8. Malnutrition. (2021).
<https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>
9. Mathur, P., et al. (2019). Overnutrition: Current scenario & combat strategies.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6755771/>
10. Obesity and overweight. (2021).
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. Prevention and Care of Malnutrition in Children, Indian Academy of Pediatrics (IAP)
<https://iapindia.org/pdf/Ch-047-SAM-IAP-Parental-Guideline-31102021.pdf>

સંદર્ભ સૂચિ

વાનગીઓ નીચેના સ્ત્રોતોમાંથી સંકલિત કરવામાં આવી છે:

1. ASC millet cook book
2. Poshan Vatika Recipe booklet – Project Tushti
3. <http://Cookpad.com>
4. <http://www.tarladalal.com>
5. FooD SHIVA – Youtube Channel
(અળવીના પાનના ભજ્જયા: <https://www.youtube.com/watch?v=UXblxSIPjaw>)
6. <https://www.archanaskitchen.com/>

પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ

પોષણના સ્તરને સુધારવા અને આપણા સમાજને કુપોષણ મુક્ત બનાવવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે 'પ્રોજેક્ટ તુષ્ટિ' એ નયારા એનર્જીની ગુજરાત સરકાર સાથે ભાગીદારીમાં કરેલ પહેલ છે. જેમાં નવતર પ્રયાસો દ્વારા પોષણ પ્રણાલીઓને મજબૂત બનાવવી, સમાજના વિવિધ વયજૂથના લોકોને તેઓને વ્યવહાર ક્ષમતાની પૂર્ણપણે અનુભૂતિ કરાવવાના અવનવા કાર્યો કરાવવામાં આવી રહેલ છે.

સંસ્કૃત શબ્દ 'સંતુષ્ટિ' પરથી 'તુષ્ટિ' ઉતરી આવેલું નામ છે, તે પરિપૂર્ણતા અને સુખાકારીનું સૂચન કરે છે. અમે માનીએ છીએ કે, સાથે મળીને કામ કરીને અને સંગઠનમાં જોડાઈને આપણે સંતુષ્ટિ-એક સંપૂર્ણ પોષિત ભારતની પરોઢને પામી શકીએ છીએ.

સહયોગી પ્રોજેક્ટના ઉદ્દેશો:

નયારા એનર્જી, તુષ્ટિ પ્રોજેક્ટ દ્વારા કુપોષણના સ્તરને શૂન્ય સુધી લઈ જવાની દરખાસ્ત કરે છે. આ પ્રોજેક્ટમાં મુખ્યત્વે નીચેની બાબતો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાશે.

- 0-59 મહિનાની વયના બાળકો, કિશોરીઓ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને ધાત્રી માતાઓ જેવા લક્ષિત જૂથો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી, કુપોષણ ઘટાડવાના હેતુથી નિવારક, પ્રમોટિવ અને ઉપચારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પોષણ પ્રત્યેના અભિગમમાં સુધારાના પ્રયાસોને વધુ તીવ્ર બનાવવા.
- પોષણ સુધારાની પ્રણાલીઓને ઘનિષ્ટપણે મજબૂત કરવી તથા વિવિધ સરકારી વિભાગો સાથે સમન્વય કરીને ભિન્ન પ્રકારનાં પગલાં લેવા.
- કોમ્પ્રિહેન્સિવ બિહેવિયર ચેન્જ કોમ્યુનિકેશન પેકેજ થકી વર્તાણુકમાં સકારાત્મક બદલાવને પ્રોત્સાહન આપવું.



સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા યોજના
ગુજરાત રાજ્ય



નए समाज की ओर
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ
ગુજરાત રાજ્ય



सत्यमेव जयते
ગુજરાત સરકાર

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



📍 Khambhaliya Post,
P. O. Box 24, Devbhumi Dwarka,
Gujarat-361305

☎ +91(2833) 661444



JSI R&T INDIA FOUNDATION

📍 1st Floor, Plot No.5 & 6,
LSC Shopping Complex,
Nelson Mandela Marg,
Vasant Kunj, New Delhi-110070

☎ +(011) 4868 5050



📍 NH-147, Palaj Village,
Opp. New Air Force Station HQ,
Gandhinagar,
Gujarat - 382042



મુદ્રક : સરકારી ફોટોલીથો પ્રેસ, અમદાવાદ