

जापानमा तपाईंको बच्चाका लागि भोजनारम्भ

सम्बन्धि निर्देशिका

ネパール語版
नेपाली

तपाईंको बच्चा ५ देखि ६ महिना पुगेपछि तपाईंको बच्चा आफ्नो टाउको आफै उठाउन सक्न, बिस्तरामा घिसन सक्न र ५ सकेण्ड वा सो भन्दा बढि समय बस्न सक्ने हुनुपर्दछ । यसका साथै तपाईंको बच्चाले खानेकुरामा पनि रुची देखाएको हुनुपर्छ । मुखमा राखिदिएको खानेकुरा वा चम्चा जिब्रोले बाहिर फ्याक्ने छैनन । धैर्यताकासाथ तपाईंको बच्चाको ब्यक्तित्व विकास अनुसार भोजन गराउने प्रक्रिया अगाडि बढाउनु पर्दछ ।








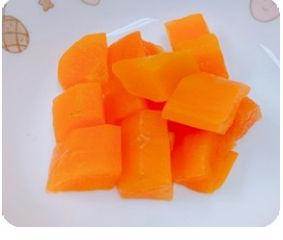




समय हो । यतिबेला



दुध छुटाउने प्रक्रियाको सुरु		समाप्ति		
	प्रारम्भिक चरण ५ देखि ६ महिनाको हुँदा	मध्यम चरण ७ देखि ८ महिनाको हुँदा	पछिल्लो चरण ९ देखि ११ महिनाको हुँदा	समाप्ति चरण १२ देखि १८ महिनाको हुँदा
खुवाउने तरिका	<ul style="list-style-type: none"> ○ तपाईंको बच्चाको अवस्था र मुड अनुसार दिनको १ चम्चाको दरले खुवाउने सुरु गर्नुहोस् । ○ तपाईंको बच्चालाई उसको चाहनाअनुसार आमाको अथवा बोटलको दुध खान दिनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ○ तपाईंको बच्चालाई समय तालिका मिलाएर दिनको दुईचोटी खाना खान अभ्यस्त बनाउनुहोस् । ○ बच्चालाई तयार गरिने खानाको प्रकार (परिकार) बढाउँदै जानुहोस्, जसले गर्दा फरक-फरक स्वाद र बनावटमा बच्चाले आनन्द लिन सक्न् । 	<ul style="list-style-type: none"> ○ बच्चालाई समय तालिकाअनुसार दैनिक ३ चोटी खाना खुवाउने बिषयलाई हेक्का राखी सो क्रम जारी राख्नुहोस् । ○ सामुहिक भोजनका माध्यमबाट बच्चालाई खाना खाने समय रमाईलो तुल्याउनुहोस् । 	<ul style="list-style-type: none"> ○ दैनिक ३ चोटी खाने समय तालिकालाई हेक्का राख्दै जीवनशैलीमा उतार्नुहोस् । ○ आफै हातले खाना खाएर बच्चालाई थप रमाउने वातावरण बनाउनुहोस् ।
खानाको तयारी	राम्ररी पिसिएको	जिब्रोले नियन्त्रण गर्न सक्ने अवस्थाको नरम	गिजाले नियन्त्रण गर्न सक्ने अवस्थाको नरम	गिजाले चपाउन सक्ने अवस्थाको नरम
~ प्रतिखाना बराबर मात्रा ~				
अन्न	मसिनो गरी तयार गरिएको जाउलो (जापानीमा ओखायु) बाट सुरु गर्नुहोस् । र त्यसमा सागसब्जी पनि मिसाउने प्रयास गर्नुहोस् । बानी पर्दै गएपछि त्यसमा तोफु, सेतो माछा र अण्डाको पहेंलो भाग पनि मिसाउनुहोस् ।	५० देखि ८० ग्राम जाउलो	९० ग्राम जाउलो अथवा ८० ग्राम नरम भात	९० ग्राम नरम भात अथवा भात
सागसब्जी र फलफुल		२० देखि ३० ग्राम	३० देखि ४० ग्राम	४० देखि ५० ग्राम
माछा		१० देखि १५ ग्राम	१५ ग्राम	१५ देखि २० ग्राम
वा मासु		१० देखि १५ ग्राम	१५ ग्राम	१५ देखि २० ग्राम
वा तोफु		३० देखि ४० ग्राम	४५ ग्राम	५० देखि ५५ ग्राम
वा अण्डा		एउटा अण्डाको पुरै पहेंलो भागको ३ अंशको १ अंश	सिंगो अण्डाको आधा भाग	सिंगो अण्डाको तीन भागको दुई भागको आधा
वा दुग्धजन्य	५० देखि ७० ग्राम	८० ग्राम	१०० ग्राम	
दाँतको विकास	बच्चाको दाँतको विकास सुरु			१ बर्षको हुँदा अगाडिको ८ वटा दाँत आउंछ र २ वर्ष पुग्नुअघि पछाडिका दाँतहरूको बिकास हुन्छ ।
खाने क्षमता	बच्चाले मुख बन्द गर्दा खान र निल्न सक्नेछन्	बच्चाले आफ्नो जिब्रो र माथिल्लो गिजाले खाना चपाउन सक्नेछन् ।	बच्चाले आफ्नो गिजाले खान चपाउन सक्नेछन् ।	चपाउनका लागि बच्चाले दाँतको प्रयोग गर्न थाल्नेछ ।

- माथिका जानकारीहरू खेसार्ूपी सूचक मात्र हो । कृपया बच्चाको चरणवध्द बिकास र भोक अनुसार समयतालिका मिलाउनुहोला ।
- एक वर्ष मुनिका बच्चालाई मह कहिलै नदिनुहोला । बच्चाका लागि यो विष समान हुन सक्छ ।
- नयां खानाको सुरुवात गर्दा बच्चा चमचाको एक चमचाबाट सुरु गर्नुहोस् ।
- बच्चालाई प्रारम्भिक चरणमा स्वादप्रदायक (मसला प्रयोग गरिएको) खाना आवश्यक छैन । माथि उल्लिखित चरणवध्द बिकास हुंदै जाने क्रममा हल्का मात्र प्रयोग गर्न सकिने छ ।

खानाको परिमाण

	५ देखि ६ महिनाको हँदा	७ देखि ८ महिनाको हँदा	९ देखि ११ महिनाको हँदा	१ देखि डेढ वर्षको हँदा
जाउलो (ओखायु)	 १० भाग जाउलो (लिटो) बानी नपरुन्जेलसम्म गिलोपना जारी राख्नुहोस् ।	 ७ भाग लिटो: भात नरम हुने गरी पकाईएको छ भने गिलो गरी पिस्न जरुरी छैन ।	 ५ भाग लिटो: बानी परिसकेपछि गिलोको सट्टा नरम भात परिवर्तन गरौं ।	 नरम भात : बच्चा बानी परिसकेपछि नरम भातको सट्टा सामान्य भात परिवर्तन गरौं।
सागसब्जी	 नरम नहुन्जेलसम्म उमाल्नुहोस्, र मूलायम नहुन्जेलसम्म मसिनो पार्नुहोस् ।	 नरम नहुन्जेलसम्म उमाल्नुहोस्, र ३ देखि ५ मिमीसम्मको टुक्रा पारेर काट्नुहोस् ।	 ५ देखि ८ मिमीको टुक्रा पारेर काट्नुहोस् त्यसपछि नरम नहुन्जेलसम्म उमाल्नुहोस् ।	 १ सेन्टीमिटरको टुक्रा पारेर काट्नुहोस् र नरम नहुन्जेलसम्म उमाल्नुहोस् ।
माछा	 उसिन्नुहोस्, छाला र काँडा हटाउनुहोस् र मूलायम हुने गरी मसिनो गर्नुहोस् ।	 उसिन्नुहोस्, छाला र काँडा हटाउनुहोस् र यसलाई टुक्रा गर्नुहोस् ।	 उसिन्नुहोस्, छाला र काँडा हटाउनुहोस् र यसलाई ५ देखि ८ मिमीका टुक्रा पारेर काट्नुहोस् ।	 उसिन्नुहोस्, छाला र काँडा हटाउनुहोस् र एक मुख हुने गरी टुक्रा पारेर काट्नुहोस् ।



लिटो (ओखायु) कसरी बनाउने ?

- 1) चामल नाप्नुहोस् र धोईपखाली गर्नुहोस् ।
- 2) यसलाई भाँडोमा राख्नुहोस् र तल दिएअनुसारको परिमाणमा पानी राख्नुहोस् ।
- 3) २० देखि ३० मिनेटसम्म चामलमा भएको पानी सुक्न दिनुहोस् ।
- 4) यो उम्लिनेबेलासम्म चर्को आगोमा पकाउनुहोस्, त्यसपछि आगो सानो गर्नुहोस् ढकनी हल्का खोलेर ५० मिनेट जति राख्नुहोस् जसले गर्दा नपोखियोस् ।
- 5) आगो बन्द गरी ढकनी बन्द गर्नुहोस् र १० मिनेट जति पर्यनुहोस् ।

राइस कुकर प्रयोग गरेर नर्मल भातसंगै लिटो बनाउने

लिटोका लागि विशेष तापक्रमयुक्त कन्टेनरमा चामल र पानी राख्नुहोस्, त्यसलाई राइस कुकरको बीच भागमा राखेर सामान्य भातसंगै स्ट्याण्डर्ड मोडमा पकाउनुहोस् ।



१०.१ लिटो	७.१ लिटो	५.१ लिटो	नरम भात
चामल : आधा कप पानी : ५ कप	चामल : आधा कप पानी : ३.५ कप	चामल : आधा कप पानी : २.५ कप	चामल : आधा कप पानी : १.५ कप

○ बच्चाका लागि खाना एकैचोटी बनाएर फ्रिजमा राख्नाले समयको राम्रो वचत हुन्छ । फ्रिजमा राखिएको बच्चाको खानेकुरा सधैं एकहप्ताभित्र प्रयोग गर्नुहोस्, प्रयोग गर्नुअघि तपाईंको ईच्छाअनुसार माइक्रोवेभ या अलग्गै भाँडोमा तताउन नबिर्सनुहोस् ।

सन्दर्भ: स्तनपान तथा भोजनारम्भका लागि सहयोगी निर्देशिका

२०२० मा प्रकाशित
सिन्ज्युकु वार्ड, स्वास्थ्य विभाग
新宿区健康部 2020 年発行