

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)
पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ४२ :

एक-दोन वर्षे वयामधील मुलांचा आहार



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
अनुवादक : डॉ. चित्रा दाभोळकर
पुनरावलोकन :
श्री. अविनाश शिरगावकर

Convener: Shweta Rastogi

Members: Chandrashekhar Dabhadkar,
Niranjan Mohanty, Usha Banga

Reviewers: AK Jaleel Ahmed, Dheeraj Shah

मुलांच्या पहिल्या वर्षानंतर वाढीचा वेग जरी थोडासा मंदावला तरी गरजा भरपूर असतात आणि वेगवेगळ्या पदार्थांची ओळख त्याला होणे गरजेचे असते हा समन्वय साधताना पालकांना कल्पकतेचा वापर करावा लागतो. एक ते दोन वर्षांताल मुलांच्या आहारात काय गोष्टी असाव्यात याचे विवेचन या प्रश्नोत्तराद्वारे केले आहे.



एक ते दोन वर्षे वयोगटातील मुलांचा आहार संदर्भात विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. माझे बाळ आता एक वर्षेचे झाले आहे, तेव्हा मी स्तनपान बंद करू की चालू ठेवू?
२. एक वर्षानंतर मी माझ्या बाळाला काय खायला देऊ?
३. माझ्या एक वर्षाच्या मुलासाठी मला आहाराचा तक्ता करून द्याल का? त्या तक्त्यामध्ये पदार्थ असतील, ते किती वेळा आणि किती प्रमाणात द्यावे याविषयी मार्गदर्शन करावे.
४. लहान मुलांसाठी बाजारात मिळणारे तयार अन्नपदार्थ (commercially available baby food) माझ्या बाळाला द्यावेत का?
५. पुढील आयुष्यातील स्थूलत्व टाळण्यासाठी बाळाला साय काढलेले दूध (skimmed milk) द्यावे का?
६. माझे बाळ थोडासा आहार घेते आणि नंतर काही खायला नकार देते अशावेळी मी काय करू?
७. डॉक्टर माझं बाळ पंधरा महिन्याचे आहे; त्याची भूक वाढवण्यासाठी औषध द्याल का?
८. बाळाचे दात चांगले यावेत व हाडे बळकट व्हावी म्हणून मुलांना कॅल्शियम देतात असे मी ऐकले आहे. मी पण जीवनसत्वाचे इतर कुठले टॉनिक देऊ का?
९. मी माझ्या मुलाला फळांचा रस देऊ का?
१०. माझ्या छोट्या बाळाला मी कुठली पेये देऊ शकते?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 20202021

Deepak Ugra

National Co-ordinator



© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

एक-दोन वर्षे वयामधील मुलांचा आहार

प्र. १

- ❖ बाळ एक वर्षाचे झाले की स्तनपान बंद करायची काहीही आवश्यकता नसते. तुमचे बाळच नैसर्गिकरित्या स्तनपान घेणे कमी करते. फक्त तुमचे बाळ स्तनपानाखेरीज सर्व पोषणमूल्य असलेला इतर पुरक आहार व्यवस्थित घेत आहे ना, हे पाहणे तुमचे काम आहे. नाहीतर ते कुपोषित होण्याची शक्यता असते.
- ❖ बालक एक वर्ष वयाचे झाले तरी त्याला स्तनपानातून जवळजवळ एक तृतीयांश ऊर्जा मिळू शकते. तसेच अ आणि क जीवनसत्व सारखी आरोग्यास महत्वाचे असलेली पोषक द्रव्ये स्तनपानातून मिळतात. स्तनपान हे शारीरिक व भावनिक आरोग्यासाठी उपयुक्त असते.
- ❖ स्तनपानामुळे रोगप्रतिबंधक शक्तीसुद्धा वाढते म्हणूनच बाळ दोन वर्षे वयाचे होईपर्यंत इतर पुरक आहाराबरोबर स्तनपान चालू ठेवणे आवश्यक असते. दोन वर्षांपर्यंत बाळाच्या मेंदूची व मज्जासंस्थेची जास्तीत जास्त वाढ होते.
- ❖ बाळाला दूध देणाऱ्या आईने स्वतःसुद्धा समतोल आहार घेणे, तसेच कॅल्शियम व लोहक्षाराच्या गोळ्या घेणे महत्वाचे असते. पण या वयात म्हणजे एक वर्ष पूर्ण झाल्यावर स्तनपानाबरोबरच कर्बोदके असलेला आहार घेणे आवश्यक आहे, तसेच सारखे स्तनपान करू न देण्याचीही काळजी घेतली पाहिजे.

प्र. २

एक वर्षानंतर मी माझ्या बाळाला काय खायला देऊ?

- ❖ एक वर्षाच्या बाळाला कुटुंबातील इतर माणसांसाठी जे जेवण केले जाते ते सर्व देऊ शकता. चपाती, भात (कर्बोदके), भाज्या, फळे, विविध डाळीचे पदार्थ, दूध, अंडी, मांस, मासे इत्यादी सर्व पदार्थ आपण बाळाला देऊ करावे. लोहक्षार असलेले पदार्थ म्हणजे गूळ व हिरव्या पालेभाज्या, मांस, मासे इत्यादी आवर्जून द्यावे.
- ❖ पदार्थांमधील विविधता ही लहान मुलांच्या आहारा विषयक सवयी लावण्यास महत्वाची असते परंतु एका वेळी एकच नवीन पदार्थ द्यावा आणि बाळाला सर्व खाण्याची सवय लावावी.
- ❖ चहा, फळांचा रस, साखर घालून केलेली पेये आणि साखर-मीठ-मैदा व इतर काही रासायनिक पदार्थ घालून केलेले तेलकट चमचमीत पदार्थ (जंक फूड) टाळावे.
- ❖ बाळाला स्वतःच्या हाताने खायला प्रोत्साहन द्यावे. कदाचित ते हळूहळू स्वतःचे तोंड माखवून घेईल. पण त्याला स्वतःच्या हाताने खायची चांगली सवय लागेल. दिवसातून चार-पाच वेळा थोडे थोडे पदार्थ भरवले तर आहारही योग्य प्रमाणात मिळतो आणि पचनही चांगले होते. अन्नपदार्थ हाताळताना स्वच्छता पाळावी.
- ❖ मोबाईल किंवा टीव्हीसमोर बसून कधी खायला देऊ नये. शक्य असेल तर बाळाला भरवताना गोष्टी सांगाव्यात. त्यामुळे त्याचे सामाजिक कौशल्य वाढते. थोडक्यात म्हणजे बाळाला भरवण्याची/खाऊ घालण्याची प्रक्रिया बाळ आणि पालक या दोघांच्या दृष्टीने आनंदाची ठरणे आवश्यक असते. बाळाला जबरदस्तीने कधीही भरवू नये.
- ❖ शेंगदाणे / लिमलेटच्या गोळ्या यासारखे पदार्थ या वयात देणे धोकादायक असते. अनेकदा श्वासनलिकेत अडकून. त्यामुळे त्याच्या जीवावर बेतू शकते. तेव्हा ही काळजी घेतलीच पाहिजे.

प्र. ३

माझ्या एक वर्षाच्या मुलासाठी मला आहाराचा तक्ता करून द्याल
का? त्या तक्त्यामध्ये पदार्थ असतील, ते किती वेळा आणि
किती प्रमाणात द्यावे याविषयी मार्गदर्शन करावे.

- ❖ सकाळी ८.३० ते ९.०० वा. : १ इडली /डोसा /अप्पम/पुरी/फुलका त्याच बरोबर एखादी भाजी किंवा आमटी. रोज आपण वेगवेगळे पदार्थ दिले तर बाळ न कंटाळता खाते. या पदार्थात थोडे तूप किंवा तेल आणि गुळ घातले तरी चालेल. त्यामुळे उष्मांक घनता वाढते. तुम्ही थोडे दूध घालूनही देऊ शकता.
- ❖ सकाळी ११.०० वाजता : अर्धे केळे किंवा इतर कोणतेही फळ.नेहमी मोसमातले आणि ताजे फळ द्यावे. त्याचे साल व बिया काढून फोडी करून द्याव्या. फळांचा रस देऊ नये. संपूर्ण फळ खाण्याचा आनंद लुटू द्यावा. तुमच्या बाळाला फळाची साल काढू द्या. बिया काढायला शिकवा.
- ❖ दुपारचे जेवण : वरण-भात, पोळी-भाजी, जर मांसाहार घेत असाल तर मांस-मासे, अडी इत्यादीचा समावेश करावा. पण त्याबरोबर सर्व भाज्या, काशिंबिरी खायला द्याव्यात.
- ❖ सायं. ४.०० वाजता : उपमा, शिरा, पोहे, धिरडे, थालीपीठ, लोणी लावलेला पाव, अंडे इत्यादी नाश्याचे पदार्थ द्यावेत. याबरोबर ५० ते १०० मिली दूध द्यावे किंवा दूधातली खीर करून द्यावी.
- ❖ रात्री ८ ते ८.३० वाजता : जेवण-चपाती, डोसा, भाकरी इत्यादी बरोबर भाजी, कोशिंबीर, डाळ-भात तसेच दही-ताक जे घरी बनवले असेल ते. या वयापासून घरातील सर्व मोठी माणसे खातात तोच आहार द्यावा. रात्री झोपताना ५० ते १०० मिली दूध द्यावे.
- लक्षात ठेवा : वरील वेळापत्रक हे उदाहरणदाखल दिले आहे. पण भौगोलिक विभागानुसार (दक्षिणात्य, उत्तरेकडील, पौरात्य व पश्चिमात्य) उपलब्ध अन्न पदार्थानुसार, प्रत्येक घरात संस्कृतीनुसार, खिशाला परवडेल असे आहारात बदल दिसून येतात. तेव्हा समतोल आहाराचे तत्व समजून घेऊन आहार द्यावा. या आहाराबरोबरच स्तनपानही करावे, म्हणजे बाळ आहार घेण्यास नकार देत नाही.



My Food Plate

आकृती १ : आहार तक्ता

प्र. ४

लहान मुलांसाठी बाजारात मिळणारे तयार अन्नपदार्थ (commercially available baby food) माझ्या बाळाला द्यावेत का?

नको. तृणधान्य, डाळी, शेंगदाण्यासारखी कठीण कवचाची फळे इत्यादी भाजून, दळून केलेले पदार्थ उत्तम. घरी बनवलेले उत्तम. ते अधिक आरोग्यदायी असतात. तसेच त्याचे आहारमूल्य अधिक असते. व्यावसायिक बालआहारापेक्षा कधीही घरी केलेले अन्न पदार्थ चांगले. बाळालाही आता नुसते अर्धघन पदार्थ किंवा खिरी देण्यापेक्षा चावायला, चघळायला मिळेल असे अन्नपदार्थ द्यावे आणि घरच्या आहाराची सवय लावावी. स्तनपानही करावे, म्हणजे बाळ आहार घेण्यास नकार देत नाही.

प्र. ५

पुढील आयुष्यातील स्थूलत्व टाळण्यासाठी बाळाला साय काढलेले दूध (skimmed milk) द्यावे का?

- ❖ बाळाच्या वाढत्या वयात, विशेष करून मेंदू व मज्जा संस्थेच्या वाढीसाठी त्याला स्निग्ध पदार्थांची गरज असते. त्यामुळे साय न काढता दूध द्यावे.
- ❖ शक्यतो बाहेरचे दूध जास्त देऊ नये. आईचे दूध चालू ठेवावे. एक वर्षानंतरच्या बाळाला आवश्यक असलेली सर्व पोषणमूल्ये दूधात नसतात पण आईचे दूध कधीही चांगलेच. आईचे दूध मिळाले तर नंतर स्थूलत्व पण येण्याची शक्यता कमीच असते.
- ❖ तुमच्या मुलाचे वजन जास्त असेल किंवा जर तुमचे मूल स्थूल असेल, घराण्यात स्थूलत्व hyperlipidemia किंवा हृदय रोगाचे रुग्ण असतील (अनुवंशिकतेने हे रोग होण्याची शक्यता असते) तर बाहेरचे दूध देण्याचे टाळावे.
- ❖ निरोगी बाळामध्ये दोन वर्षानंतर कमी स्निग्धांश असलेले दूध द्यावे किंवा दूध देण्याचे टाळावे.

प्र. ६

माझे बाळ थोडासा आहार घेते आणि नंतर काही खायला नकार देते अशावेळी मी काय करु?

निसर्गतःच मुलांना नवीन अन्नपदार्थ खायला नको असतात. पण आपण सतत थोड्या थोड्या प्रमाणात देत राहिलो तर ते स्वीकारायला शिकतात. अगदी पंधरा-वीस वेळा नकार देऊन नंतर हळूहळू ते खायला शिकतात. त्यामुळे संयम बाळगा न कंटाळता देत राहा. याला मानसशास्त्रीय कारणमीमांसाही देता येते. मुलांना स्वातंत्र्य पाहिजे असते. हळूहळू आपल्या स्वत्वावर विजय मिळवायचा असतो. पण परत विचार करा. एका शास्त्रीय शोधनिबंधानुसार ५०% आया आपल्या मुलांना खाण्याचे नखरे करणारी म्हणतात. परंतु प्रत्यक्षात आढळून आले कितीतरी मुले खूप वेगवेगळ्या प्रकारचे खाद्य पदार्थ खात होती.

नखरे करणाऱ्या मुलांच्या संदर्भात काही मार्गदर्शक तत्व :

- १) मुलांना वेगवेगळे पदार्थ द्या (समतोलत्वाचे भान राखून)
- २) संयम राखा. काही मुले हळूहळू नव्या पदार्थांचा स्वीकार करतात.
- ३) जेवण-खाण्याच्या वेळा आनंदी ठेवा. गोष्टी सांगा, पदार्थांना वेगवेगळे आकार द्या. उदा. चपातीला माशाचा आकार द्या. चांदणीचा आकार द्या. सलाड पक्ष्यांच्या आकाराचे कापा. टोमॅटोचे फूल करा. वगैरे.
- ४) मुलांना स्वतःच्या हाताने खाऊ द्या. ५) हळूहळू बदल करा.
- ६) मुलांना खूप पर्याय देऊ नका. ७) प्रथम कमी प्रमाणात पदार्थ द्या हळू हळू त्याचे प्रमाण वाढवा.
- ८) आपल्या मुलाला पदार्थ बनवताना सहभागी करून घ्या. अर्थात त्या बाळाच्या सुरक्षिततेची सगळी काळजी घेऊनच असे प्रयोग करावेत.

प्र. ७

डॉक्टर माझं बाळ पंधरा महिन्याचे आहे, त्याची भूक वाढवण्यासाठी औषध द्याल का?

लहान मुलांची भूक वाढवण्यासाठी औषधे देऊ नयेत. बाजारात अशी भूक वाढवणारी औषधे मिळतात त्यातील रासायनिक द्रव्यांच्या भूकवाढीच्या गुणाविषयी शास्त्रीय माहिती नसते. काही वैद्यकीय औषधे सुद्धा आहेत पण त्याचे दुष्परिणाम हे माहित हवे या औषधांमुळे जास्त झोप येते. तर कधीकधी बाळ कुरकुरते. या औषधांमुळे पुढे शैक्षणिक अडचणी उदभवतात. बाळाला कुठल्या पोषणमूल्यांची कमतरता असेल तर ते आहारातून दिले, उदाहरणार्थ लोहक्षारांच्या कमतरतेमुळे भूक कमी झाली असेल तर लोहक्षाराचे औषध दिल्यावर त्याची भूक वाढते. चिंच दिली किंवा चिकन-मटण किंवा हिरव्या पालेभाज्यांचे सूप दिल्यानेसुद्धा भूक वाढते. याबाबत तुम्ही तुमच्या बालरोगतज्ञांचा सल्ला घेऊनच अशा प्रकारचे औषध द्या.

प्र.८

बाळाचे दात चांगले यावेत व हाडे बळकट व्हावी म्हणून मुलांना कॅल्शियम देतात असे मी ऐकले आहे. मी पण जीवनसत्वाचे इतर कुठले टॉनिक देऊ का?

या वयातील मुलांना नियमितपणे कॅल्शियम देण्याची गरज नसते. जर तुमचे मुल व्यवस्थित समतोल आहार घेत असेल आणि दूध पीत असेल किंवा लोणी, दही, पनीर इत्यादी दुग्धजन्य पदार्थ खात असेल तर त्याला औषधांची गरज नसते. जर तुम्हाला तुमच्या बाळामध्ये ड (D) जीवनसत्वाची कमतरता किंवा कॅल्शियम कमतरता जाणवत असेल तर तुमच्या मुलाच्या आरोग्याची बालरोगतज्ञाकडून तपासणी करून त्याला कोणते औषध द्यायचे ते ठरवा.

काही मुलांना नियमितपणे अशी औषधे द्यावी लागतात. उदाहरणार्थ :-

- १) जी मुले नीट नियमितपणे जेवत नाहीत. ताजा, सकस, समतोल आहार घेत नाहीत.
- २) ज्या मुलांना प्रमस्तिष्क दोष (cerebral palsy) असल्यामुळे जेवता येत नाही.
- ३) शुद्ध शाकाहारीच आहार घेतात.
- ४) काही मुलांना त्यांच्या इतर व्याधींमुळे सर्व आहार देता येत नाही.

प्र.९

मी माझ्या मुलाला फळांचा रस देऊ का?

दोन वर्षांपर्यंतच्या मुलांना फळांचा रस देऊ नये. विकत मिळणाऱ्या पाकिटातील फळांच्या रसामध्ये प्रत्यक्ष फळाचा रस किती असतो या विषयी शंकाच असते. त्यामध्ये साखरेचे प्रमाणही जास्त असते. अशा प्रकारचे रस पिऊन दात किडण्याची संभावना जास्त असते. ताज्या फळांच्या रसामध्ये काही अँटिऑक्सिडंट असतात. शिवाय पोटॅशियम आणि इतर सूक्ष्म प्रमाणात लागणारे क्षार व जीवनसत्वे असतात. परंतु त्यात प्रथिने नसतात. त्यामुळे फळांच्या रसाच्या अतिसेवनाने स्थूलत्व वाढू शकते. परंतु संपूर्ण फळ खायला दिले तर मात्र शरीराला फायदा होतो. फळांमधील तंतुमय पदार्थ मिळतात. त्यामुळे बद्धकोष्टता टळते आणि पचन चांगले होते. तसेच फळात असलेली नैसर्गिक शर्करा म्हणजे फ्रक्टोज हळूहळू शरीरात भिनते त्यामुळे स्थूलत्व येत नाही.

प्र. १०

माझ्या छोट्या बाळाला मी कुठली पेये देऊ शकते?

अमेरिकेतील बालरोगतज्ञसंघटनेच्या पालकांसाठी असलेल्या वेबसाईटवर सहा महिन्यांनंतर ५ वर्षापर्यंत बाळाला फक्त पाणी आणि दूध हीच पेये सुचवलेली आहेत.

वय	पाणी	दूध
६ महिने १२ महिने	१२० ते २४० मिली	फक्त आईचे दूध
१ ते २ वर्षे	२४० ते ९५० मिली	३०० ते ५०० मिली. पण आईचे दूध पुरेसे असल्यास बाहेरून दूध देऊ नये.
२ ते ५ वर्षे	२४ ते १२०० मिली	४८० ते ६०० मिली दर दिवशी

२४० मिली = १ कप

सूचना : सर्वसाधारणपणे दोन वर्षाखालील मुलांना कमी स्निग्धांश असलेले किंवा स्किमड दूध देऊ नये. दोन वर्षावरील मुलांना स्किमड / कमी स्निग्धांश असलेले किंवा पूर्ण स्निग्धांश असलेले दूध त्या त्या मुलाच्या आहाराचा आणि शरीरयष्टीचा अंदाज घेऊन द्यावा.

काय टाळावे : १००% फळांचा रस, स्टेविया किंवा साखर घातलेली फळांची पेये, विविध स्वाद घालून केलेले दूध आणि कॅफिन असलेली पेये, फसफसणारी कार्बोनेटेड पेये.