

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

प्रकरण ४३ :

**शालेयपूर्व मुलांचा आहार**  
(वय २ - ५ वर्षे)



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया  
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार  
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये  
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर  
अनुवादक : डॉ. रेणू बोराळकर  
पुनरावलोकन : डॉ. चित्रा दाभोळकर  
उज्ज्वल करमळकर

Convener: Shweta Rastogi

Members: Chandrashekhar Dabhadkar,  
Niranjan Mohanty, Usha Banga

Reviewers: AK Jaleel Ahmed, Dheeraj Shah

मुले मोठी व्हायला लागली की त्यांना खायला काय द्यायचे? दिलेले अन्न पौष्टीक आहे ना? जाहिरात केलेल्या आहारांमुळे खरोखर फायदा होतो ना असे प्रश्न पालकांना पडतात. त्यासाठी योग्य ते मार्गदर्शन ह्या प्रश्नोत्तराद्वारे केले आहे.



**२ ते ५ वर्षे वयोगटातील मुलांचा आहार या संदर्भात नेहमी विचारले जाणारे १० प्रश्न**

- प्र.१ आमचे कुटुंब शाकाहारी आहे, माझ्या मुलाला कोणते वेगळे खाद्य पदार्थ किंवा जीवनसत्वे द्यायला हवी?
- प्र.२ सेद्रिय अन्न म्हणजे काय? मुलांसाठी सेद्रिय पदार्थ वापरणे महत्वाचे आहे का?
- प्र.३ माझ्या मुलाची प्रतिकार शक्ती खूपच कमी आहे असे मला वाटते, त्याला अनेकदा सर्दी-खोकल्याचा त्रास होतो. त्याच्या आहाराबाबत मला मार्गदर्शन कराल काय?
- प्र.४ माझी मुले खाण्याच्या बाबतीत खूप नखरे करतात, त्यांना योग्य आहार देण्यासाठी मी काय करू?
- प्र.५ सर्व पदार्थ देऊनही माझ्या मुलाचे योग्य वजन वाढत नाही. अशा मुलांसाठी तुम्ही कोणत्या आरोग्य पेयाची (health drink) शिफारस कराल?
- प्र.६ मी जर मोबाईल दिला नाही तर माझे मुल जेवत नाही. जेवण घेत असताना मी माझ्या मुलाला मोबाईल टिक्की पाहण्याची परवानगी द्यावी का?
- प्र.७ माझ्या मुलाला चमचमीत अन्नपदार्थ (Junk Food) किती वेळा द्यावे?
- प्र.८ फळांचा रस नियमितपणे देणे योग्य आहे का?
- प्र.९ माझ्या मुलाने बालवाडीमध्ये नेलेला डबा कधीच पूर्ण खाल्ला नाही. मी माझ्या मुलाला डब्यामध्ये काय द्यावे म्हणजे तो डबा पूर्णपणे संपवेल?
- प्र.१० माझ्या मुलाला दूध देणे आवश्यक आहे का?

**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**

43

# शालेयपूर्व मुलांचा आहार (वय २ - ५ वर्षे)



प्र. १

आमचे कुटुंब शाकाहारी आहे, माझ्या मुलाला कोणते वेगवेगळे खाद्य पदार्थ किंवा जीवनसत्वे द्यायला हवी?

शाकाहारी आहारात (म्हणजे फक्त वनस्पतीजन्य आहार) कॅल्शियम आणि B१२ या जीवनसत्वाची कमतरता असते. जीवनसत्व B१२ हे मुख्यतः प्राणीजन्य पदार्थांमधून मिळते. त्यामुळे शाकाहार घेणाऱ्या लोकांमध्ये त्याची कमतरता असते. या कमतरतेमुळे अशक्तपणा, थकवा आणि मज्जासंस्थेच्या समस्या उद्भवतात. परंतु कॅल्शियम आणि जीवनसत्व B१२ हे दोन घटक (दोन ते पाच वयोगटातील) मुलांना दूग्धजन्य पदार्थांमधून पुरेशा प्रमाणात मिळतात. गाईचे दूध, दही, चीज इ. पदार्थांमधून देता येतात. जर तुमच्या कुटुंबातील मुलांना मांसाहार अन्न खाण्याची आवड असेल तर अंडी, मास, मासे, चिकन देता येते. या शिवाय कॅल्शियमसाठी पुरेशा प्रमाणात सोयाबीन, शेंगा, बिया, काजू, हिरव्या पालेभाज्या आणि घेवडा, कोबी, पालक हे भाज्या देता येतात.

काही अन्नपदार्थ हे आवश्यक अन्नघटक घालून त्यांची पोषणमूल्ये वाढवली जातात (Fortified food) असे पदार्थ देखील देता येतात आणि कुठल्याही अन्नघटकांची कमतरता आहे असे जाणवल्यास आवश्यक ते क्षार आणि B१२ जीवनसत्व आपण देऊ शकतो.

Looks the same, tastes the same but improves your health multifold!

**FORTIFIED**

Fortified **Milk**

Fortified **Wheat Flour**

Fortified **Oil**

Fortified **Rice**

Double Fortified **Salt**

To know more, visit our website: [frc.fssai.gov.in/](http://frc.fssai.gov.in/)

अन्न पदार्थांचे पोषणमूल्य वाढवल्यास ते तसेच दिसतात. चवसुद्धा तशीच लागते पण तुमचे आरोग्य मात्र कित्येकपटीने सुधारते. दूध, तेलाचे, मिठाचे, तांदळाचे आणि गव्हाच्या पीठाचे पोषणमूल्य वाढते. या संबंधी अधिक माहितीसाठी [www.https://frc.fssai.gov.in](http://www.https://frc.fssai.gov.in) या वेबसाईटला भेट द्या.

प्र. २

सेंद्रिय अन्न म्हणजे काय? मुलांसाठी  
सेंद्रिय पदार्थ वापरणे महत्वाचे  
आहे का?



सेंद्रिय अन्न हे रासायनिक किटकनाशके, खते आणि संप्रेरके याचा वापर न करता पिकवले जाते आणि त्यात जनुकीय बदलाचे तंत्र वापरले जात नाही. सेंद्रिय किंवा पारंपारिक पद्धतीचा विविध प्रकारचा आहार घेणे मुलांसाठी अधिक महत्वाचे आहे. सेंद्रिय अन्न खाल्ल्यामुळे मुलांचा किटकनाशकांशी संपर्क कमी होतो. परंतु याचा मुलांना थेट फायदा होतो की नाही हे सध्या माहिती नाही. शिवाय चांगल्या दर्जाच्या, सेंद्रिय प्रक्रिया न केलेल्या खाद्य पदार्थांची किंमत आणि उपलब्धता ही चिंतेची बाब आहे. त्यामुळे सेंद्रियच आहार द्यावा असे ठरवले तर ते कठीण होईल. असा आग्रह मुलांच्या पोषणाला बाधक ठरू नये. मुलांसाठी संतुलित आणि पौष्टिक आहार अधिक महत्वाचे आहे.

प्र. ३

माझ्या मुलाची प्रतिकार शक्ती खूपच  
कमी आहे असे मला वाटते, त्याला  
अनेकदा सर्दी-खोकल्याचा त्रास होतो.  
त्याच्या आहाराबाबत मला मार्गदर्शन  
कराल काय?



बहुतेक वेळा (सर्व वेळा नाही) मुलांमध्ये सर्दी आणि खोकल्याचे मूळ कारण एक तप विषाणू संसर्ग किंवा अॅलर्जी असते. हे टाळण्यासाठी खालील सूचना उपयुक्त ठरतील.

- ❖ स्वच्छतेचे कठोर नियम पाळा. उदा. वारंवार हात धुवा.
- ❖ चांगला पोषक आणि समतोल आहार रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास मदत करेल. भरपूर द्रवपदार्थ ही मानवी शरीराची गरज आहे.
- ❖ आजार टाळण्यासाठी शारीरिक आणि मानसिक व्यायाम महत्वाचा आहे. मुलांनी मैदानी किंवा इतर खेळात भाग घ्यावा. तसेच व्यायाम करावा.
- ❖ रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होण्याचे एक कारण मानसिक ताण आहे (तुमच्या मुलाचा हा लपलेला) ताण कमी करा.
- ❖ पुरेशी विश्रांती आणि झोप देखील हा ताण कमी करू शकतो.
- ❖ सर्व लसी द्या, विशेषतः फ्लूची लस
- ❖ उत्तेजक पदार्थ आणि अॅलर्जी असणारे पदार्थ टाळा
- ❖ समस्या कायम राहिल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

प्र.४

## माझी मुले खाण्याच्या बाबतीत खूप नखरे करतात, त्यांना योग्य आहार देण्यासाठी मी काय करू?

खाताना नखरे करणाऱ्या मुलांना (Fussy eater) खायला घालणे पालकांना अनेकदा आव्हानात्मक वाटते. लक्षात ठेवा हा मुलाच्या विकासाचा एक महत्वाचा टप्पा आहे. तथापि पहिल्या दोन वर्षांच्या तुलनेत, दोन ते पाच वर्षांच्या वयात वजन वाढायचे नैसर्गिकरित्या कमी होते आणि त्यामुळे भूक कमी असते. मुलाला आजूबाजूला वातावरणात जास्त रस



निर्माण होतो, ते चंचल असते आणि यामुळेच खाण्यावर त्याचे लक्ष कमी असते. म्हणून या वयाला “भयंकर दोन” असे म्हणतात. म्हणजे भयंकर दुसरे वर्ष.

### काही सोपे उपाय :-

- ❖ दर आठवड्याला एखाद दुसरा नवीन खाद्यपदार्थ बाळाला खाऊ द्यायचे ठरवा. सोप्या पद्धतीने सुरुवात करा. प्रथम नुसता भात, नंतर वरण द्यायला सुरुवात करा. काही दिवसांनी तूप घाला. नंतर भाजी घाला म्हणजे मुलाला गोडी निर्माण होण्यास थोडा वेळ मिळू शकेल.
- ❖ भाजी मंडई, किराणा दुकानातून खाद्यपदार्थ निवडण्याच्या वेळी तुमच्या मुलाला सामील करा. त्यांना पदार्थ तयार करण्यात सहभागी करून घ्या.
- ❖ पदार्थ तयार करण्याच्या मनोरंजक पद्धतीद्वारे खाण्याची प्रक्रिया आनंदी बनवा. फळे आणि भाज्या वेगवेगळ्या आकारात कापून घ्या. भाज्या असलेल्या पाककृती तयार करा.
- ❖ मोठे ताट घ्या आणि त्यात अन्नपदार्थ मात्र कमी प्रमाणात वाढा. तुमची मुले अपरिचित किंवा आवडत नसलेले खाद्य पदार्थ जास्त प्रमाणात पाहिले तर कंटाळू शकतात. दुसरे म्हणजे कमी प्रमाणात अन्न वाढले असले आणि बाळाने खाल्ले नाही तर तुम्ही कमी अन्न वाया घालवाल.
- ❖ लहान मुलांनाही त्यांची आवडनिवड असते. त्यांच्या आवडी निवडीचा मर्यादित प्रमाणात आदर करा. पण तुमच्या नापसंतीची त्यांच्यासमोर कधीही चर्चा करू नका. त्यांना तशी सवय लागेल.
- ❖ त्यांना खाण्यासाठी प्रोत्साहित करा. परंतु कधीही जबरदस्ती करू नका. यामुळे आपत्कालीन किंवा दीर्घकालीन शारीरिक किंवा मानसिक समस्या निर्माण होऊ शकतात.
- ❖ तुम्ही मुलांसमोर विविध फळे, भाज्या खा. तुमच्या मुलांना नवीन भाज्या आणि फळे खाऊन पाहण्याची इच्छा होईल. जर टेबलावरील इतरांना ते खाताना पाहतील तरच त्यांना खाण्याची इच्छा होईल.
- ❖ मुलासाठी भूक वाढवणारी औषधे घेऊ नका. कारण ती सहसा फायदेशीर नसतात आणि त्यांचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.



प्र.५

सर्व पदार्थ देऊनही माझ्या मुलाचे योग्य वजन वाढत नाही. अशा मुलांसाठी तुम्ही कोणत्या आरोग्य पेयाची (health drink) शिफारस कराल?



आरोग्य पेय मुलाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असल्याचा दावा केला जातो. हे फळांच्या रसाच्या स्वरूपात असते किंवा दुधात घालून घ्यायचे असते. ही पेय शरीरातील पाण्याचे प्रमाण वाढवतात किंवा काही उष्मांक देतात, परंतु मुलाच्या आहारात अनारोग्यकारी साखर देखील वाढवतात. तुमच्या अपेक्षेनुसार मुलाचे वजन वाढत नाही असे तुमच्या लक्षात आल्यावर, त्याला पचनाची किंवा शोषणाची समस्या आहे किंवा कोणता वेगळा आजार आहे का ते तपासून बघण्यासाठी प्रथम त्याच्या संपूर्ण वेद्यकीय तपासणीसाठी तुमच्या बालरोगतज्ञांचा सल्ला घ्या.

जर तो नॉर्मल असेल तर तो जे खातो त्या आहाराने त्याला वयोमानानुसार पुरेशी ऊर्जा आणि पोषण मिळते आहे की नाही यावर लक्ष केंद्रित करा. काही मुले थोडे खाणारी किंवा न ऐकणारी असतात. त्यांच्यासाठी थोडा खालू थोड्या थोड्या वेळाने द्यावा. (small frequent feeds) वेगळ्या चवीचे पदार्थ देऊन बघावे, पदार्थांमध्ये वैविध्य (variety) आणावे आणि प्रतिसादात्मक आहार पद्धतीचा वापर करावा. शिवाय हे सुद्धा शक्य आहे की मूल चांगले वाढत आहे परंतु आपल्या अपेक्षांशी ते जुळत नाही. तुमचे बालरोगतज्ञ त्याची उंची आणि वजन तपासल्यानंतर तुम्हाला याबद्दल सल्ला देऊ शकतील.

बाजारात मिळणारी आरोग्यपेये ही मुलाच्या नियमित आहाराचा पर्याय ठरू शकत नाही. आणि सामान्यतः मुलांसाठी वजन वाढवण्यासाठी त्यांची शिफारस केली जात नाही.



प्र. ६

मी जर मोबाईल दिला नाही तर माझे मुल जेवत नाही. जेवण घेत असताना मी माझ्या मुलाला मोबाईल टिक्ही पाहण्याची परवानगी द्यावी का?



सर्व पालकांनी जेवणाची वेळ आणि मोबाईल किंवा टेलिव्हिजनवरील पडद्यावर बघण्याचा वेळ याचा विचार करणे खूप महत्वाचे आहे. जेव्हा मुले कोणत्याही पडद्या समोर बसून खातात तेव्हा त्यांना आपण काय खाल्ले आहे हे समजत नाही किंवा त्यांना अन्नाच्या नियंत्रणाबाबत देखील माहिती नसते. ही मुले एक तर कमी खातात किंवा पोट भरलेले असूनही खात राहू शकतात. मुलांसाठी एक दिनचर्या निश्चित केली पाहिजे आणि जेवण वेळेवर दिले पाहिजे. कोणत्याही वेळपत्रकाच्या शिवाय पालक आपल्या मुलांना सारखे काहीतरी खायला देतात आणि म्हणून मुलाला जेवणाच्या वेळी भूक लागत नाही. तसेच पालक कधीकधी मुलाला टिक्ही आणि मोबाईल पहाताना जास्त भरवतात, ते अयोग्य आहे. जेवताना मोबाईल/टॅबलेट दूर ठेवण्याची किंवा टिक्ही बंद करण्याची सवय कुटुंबाला लावली पाहिजे. मुलांचे समुपदेशन केले पाहिजे. डोळ्यांच्या पडद्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांबद्दल आणि जेवण व्यवस्थित घेण्यावर सतत समजून सांगितले पाहिजे. एखादे मूल हळूहळू खाते (slow eater) आणि त्याचे /तिचे जेवण पूर्ण करण्यासाठी वेळ लागतो. पालकांनी त्यांना स्वतःहून आपला वेळ काढून युक्तीने जेवण दिले पाहिजे. मोबाईल बघायला लावून आहार देण्याचा हट्ट करू नये.



प्र. ७

## माझ्या मुलाला चमचमीत अन्नपदार्थ (Junk Food) किती वेळा द्यावे?



जंक फूडमध्ये साखर, मीठ आणि चरबीचे प्रमाण भरपूर असते आणि भरपूर कॅलरीज असतात. त्यात प्रथिने, जीवनसत्वे आणि क्षार कमी असतात. घरात किंवा बाहेर जंकफूड खाण्याची सवय मुलांना लागते. काही वेळा पालक मुलाच्या एखाद्या कामगिरीसाठी, वाढदिवस साजरा करण्यासाठी, कोणत्याही उत्सवासाठी बक्षीस म्हणून चमचमीत पदार्थ (junk food) देतात, ते अयोग्य आहे. मुलाला कॅलरी जास्त असलेल्या आणि पोषकता कमी असलेल्या जंक फूड पासून दूर ठेवणे गरजेचे आहे. बालपण सवयी निर्माण होण्याचा काळ असतो त्यामुळे मुलांना जंक फूड वापरले जाते. जंक फूड चवीला रुचकर आणि स्वादिष्ट असते, ते मुलांप्रमाणे मोठ्या माणसांनाही आवडते. जंकफूडला पर्याय म्हणजे या पदार्थासारखे दिसणारे पदार्थ घरी बनवणे.



उदा. साध्या पराठ्यावर सिमला मिरची, कणसाचे दाणे, ऑलिव्ह आणि टोमॅटो घालून पिझ्झा बनवता येतो. हिरव्या पालेभाज्या, टोमॅटो, कोबी, पनीरचे तुकडे चपातीवर पसरून भरून फ्रँकी बनवता येते.

प्र.८

फळांचा रस नियमितपणे देणे योग्य आहे का?



- ❖ मुलांसाठी फळांचा रस आवश्यक नाही. संबंध फळ देणे जास्त चांगले कारण रस कोणतेही पौष्टिक लाभ देत नाही. बहुतेक रस हे अतिगोड असतात आणि त्यामुळे दंतक्षय होऊ शकतो. फळांमध्ये आढळणारी फ्रुक्टोज ही शर्करा दातांसाठी वाईट असते. भारतीय बालरोग तज्ज्ञांच्या अकादमीने शिफारस केली आहे की २ ते ५ वयोगटातील मुलांना दररोज एकशे पंचवीस मिली (अर्धा कप) पेक्षा जास्त फळांचा रस देऊ नये. देणार असाल तर ताजा काढून घ्यावा.
- ❖ तुमच्या मुलाला जुलाब होत असल्यास रस देणे टाळा, कारण त्यांची तबबेत बिघडू शकते.
- ❖ हवाबंद डब्यातला किंवा बाटलीतला आयता रस टाळावा. झोपेच्या वेळी कधीही रस देऊ नका, कारण त्यामुळे दात खराब होतात. लठ्ठ मुलांसाठी फळांच्या रसाचा प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो कारण त्यात जास्त उष्मांक असतात आणि त्यामुळे वजन वाढते. फळांच्या रसामध्ये चोथा नसतो. चोथा आहाराचा एक अविभाज्य भाग आहे. कमी चोथा मिळाल्यास बद्धकोष्ठता होऊ शकते.
- ❖ फळांचा रस खाल्ल्यानंतर काही मुलांना गॅसेस होतात किंवा पोट फुगते. तो संतुलित आहाराचा अत्यावश्यक भाग नाही.
- ❖ रस गोड असल्याने तो लहान वयात दिल्यास जीवनात गोड पदार्थांना प्राधान्य मुले देऊ लागतात. सिरपर किंवा बाटलीचा वापर करून मुलांना फळांचा रस किंवा इतर पेय कधीही देऊ नये.



प्र. ९

माझ्या मुलाने बालवाडीमध्ये नेलेला डबा कधीच पूर्ण खाल्ला नाही. मी माझ्या मुलाला डब्यामध्ये काय द्यावे म्हणजे तो डबा पूर्णपणे संपवेल?

ही पालकांची नेहमीची तक्रार आहे. प्रथम आपल्याला हे शोधण्याची आवश्यकता आहे की आपले मुल अन्न पूर्ण का खात नाही.

खालील बाबी लक्षात ठेवाव्यात :-

- ❖ तुमच्या मुलाच्या आवडी-निवडी लक्षात ठेवून त्यांच्यासाठी साप्ताहिक मेनू तयार करा.
- ❖ गुणवत्ता आणि प्रमाण या दोन्ही बाबतीत काळजी घ्या. काही पालकांना वाटते की जास्तीचे अन्न दिले तर ते मुल शिक्षकाच्या दबावाखाली डबा खाईल, परंतु हे चुकीचे आहे या दबावाखाली युक्तीमुळे मुल चिडचिडे किंवा निराश होऊ शकते. अन्न खूप कमीही देऊ नये कारण मुल उपाशी राहू शकते. आपल्या मुलास जास्त खाण्यास/भाग पाडू नका, कारण मुलांची भूक दिवसेंदिवस बदलत असते.



- ❖ या वयातील मुलांना खाण्यापेक्षा खेळण्यात जास्त रस असतो. त्यामुळे पटकन संपेल असे अन्न देण्याचा प्रयत्न करा. जरी भरभर खाणे चांगले नाही, पण कधी कधी तुम्ही सूट देऊ शकता.
- ❖ तुम्ही रोटी/पराठा रोल पॅक करू शकता किंवा कापलेली फळे, सलाड, भाजी घातलेली इडली किंवा रूंद तोंड असलेल्या बाटलीमध्ये खीर देऊ शकता.
- ❖ खाऊचा डबा आकर्षक घ्या आणि तो स्टील किंवा फूड ग्रेड प्लास्टीकचा असावा.



- ❖ मांसाहार खाणाऱ्यांनी ताजे आणि निरोगी प्राण्यांचे मांस किंवा अंडी द्यावी.
- ❖ तुम्ही टिफिनमध्ये ठेवलेल्या खाद्यपदार्थात विविधता ठेवा, अन्न ओळखीचे पण असले पाहिजे. दररोज नवीन पदार्थ पॅक करा.
- ❖ फळांचे रस देणे टाळा. या ऐवजी पाण्याची बाटली द्या. कारण रसामुळे भुकेवर परिणाम होऊ शकतो.
- ❖ आयते तयार पदार्थ देण्यापेक्षा घरगुती बनवलेले अन्न द्यावे.

प्र.१०

माझ्या मुलाला दूध देणे आवश्यक आहे का ?



या वयातील बहुतेक मुलांनी स्तनपान बंद केले असण्याची शक्यता आहे. परंतु जर मुल आणि आई दोन वर्षांच्या पुढे स्तनपान चालू ठेवू इच्छित असतील तर ते तसे करू शकतात. जरी दोन वर्षांनंतर दूध आवश्यक नसले तरी बहुतेक भारतीय पालक काही प्रमाणात दूध पाजण्यास प्राधान्य देतात.

उपलब्ध दूधाचे प्रकार म्हणजे गायी-म्हशीचे ताजे दूध, पॅकबंद केलेले संपूर्ण दूध, कमी चरबीयुक्त दूध (toned, double toned, skimmed) इ.

दूध हे मुलांसाठी सर्वात पसंतीचे पेय मानले जाते आणि दूधातून उष्मांक, प्रथिने, कॉल्शियम, फॉस्फरस, अ-ड-ब जीवनसत्व मिळतात.



शाळेत जाण्यापूर्वी २ ते ५ वर्षे वयात गाईचे दूध आणि त्यातील उपयुक्त गोष्टी जसे दही, पनीर, ताक, चीज वगैरे योग्य प्रमाणात देऊ शकतो. दोन ते तीन वर्षांच्या वयात मुलाने २ कप आणि तीन ते पाच वर्षात अडीच कप दूध प्यायला हरकत नाही. दूध जास्त प्रमाणात प्यायल्याने अनिमिया होऊ शकतो आणि बाळाला इतर अन्नघटक संतुलित प्रमाणात मिळत नाहीत.

दोन वर्षापेक्षा कमी वयाच्या मुलाला पूर्ण दूधाला प्राधान्य दिले जाते. २ वर्षा पुढे तर कमी चरबीयुक्त दूध अधिक चांगले असते. गाईच्या दूधात साखर किंवा लज्जतदार बनविण्यासाठी स्वाद घालणे योग्य नाही.

