

छोटी मछली खाने के बड़े फायदे

छोटी मछली खाए, खुद को बुद्धिमान एवं बलवान बनाये



- बच्चों को छोटी मछली खिलाने से शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है
- पूरे पोषक तत्व पाने के लिए छोटी मछली सिर सहित पूरी खानी चाहिए।
- छोटी मछली और सब्जी के साथ बना खाना ज्यादा स्वादिष्ट और पोषिक होता है।
- छोटी मछली में प्रोटीन के साथ आयरन, कैल्शियम, जिंक, आयोडीन, विटामिन एवं ओमेगा-3 की भरपूर मात्रा होती है
- गर्भधारण से **1000** दिन, माता और शिशु के सम्पूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण समय होता है, इस दौरान नियमित रूप से छोटी मछली खाने से माता और शिशु को भरपूर पोषण मिलता है
- बच्चों को छः माह के बाद उपरी पूरक आहार के साथ छोटी मछली का पाउडर मिला के खिलाना चाहिए
- छोटी मछली को अच्छी तरह से सफाई कर धीमी आँच में भून कर खुद घर में पाउडर बना सकते हैं



नियमित रूप से छोटी मछली खाइए, स्वस्थ रहिये



घर पर बनाएं फिश पाउडर:

सामग्री:

- 500 ग्राम ताजा मछली (अपनी पसंद के अनुसार रोहू या मोला जैसी हल्की महकदार और विभिन्न मछली की प्रजातियों को चुनें।)
- **वैकल्पिक:** आपके पसंदीदा मसाले (जैसे कि काली मिर्च, जीरा, धनिया), स्वाद के अनुसार नमक और बूँदी का पाउडर

निर्देश:

- ताजा मछली को ठंडे बहते पानी में ध्यानपूर्वक धोएं, ताकि किसी भी प्रकार की मिट्टी या कीटाणु न बचे।
- साफ कपड़े से मछली को अच्छे से पोंछ लें
- मछली के छिलके, पंख, और आंतों को हटा दें और उसे छोटे टुकड़ों में काटें।
- मछली के टुकड़ों पर नमक एक बराबर रूप से छिड़कें। आप इस समय पर और भी मसाले डाल सकते हैं अधिक स्वाद के लिए।
- मध्यम आंच पर एक लोहे की कढ़ाई को गरम करें।
- मछली के टुकड़े पैन में रखें और धीरे से भूनें, बीच- बीच में पलटते रहें, ताकि वे पूरी तरह से भून जाएं और थोड़ी सी भूरी हो जाएं। यह प्रक्रिया लगभग 15-20 मिनट तक का समय ले सकती है।
- सुनिश्चित करें कि मछली पूरी तरह से भूनी है और हाथ या छमचे के साथ आसानी से बिखर जाती है।
- भूनी मछली को पूरी तरह से ठंडा होने दें
- जब मछली ठंडी हो जाए उसे पीसने के लिए सिलबट्टा का उपयोग करें। पीस कर एक पाउडर बना लें।
- आप पाउडर को एक बारीक छलनी से छानें ताकि कोई बड़ी हड्डी या कांटा पाउडर में शामिल ना हो, जिससे यह बच्चों के लिए भी सुरक्षित हो
- तैयार मछली पाउडर को स्वच्छ और सुखे डब्बे में निकालकर रखें।
- इस ताजगी भरे और स्वादिष्ट मछली पाउडर का विभिन्न व्यंजनों में उपयोग करें और आनंद लें।