

**Foods and Nutrition department
SM Patel College of Home Science.
International Breast Feeding Week**

Date- 7/08/2023

Time - 11:00 to 01:00 P.M.

Anganwadi centre -Sinhol

Food and nutrition Department of S.M. Patel College of Home Science celebrated International Breastfeeding week with theme of which was ***Making difference for Working parents*** under it we have visited Sinhola Anganwadi and talked to the women who were enrolled and were working in either farms or as house-help and explained to them about millets rich in lacto gouges and demonstrated recipes which were low cost rich in millets and increased milk production. They were also told the disadvantages of using powder milk and unpasteurized milk. Importance of breastfeeding along with advantages and disadvantages , time period of the breastfeeding also about importance of colostrum.

We also share that how to use the excess breast milk. Availability of human milk bank and also how they can donate it too.



સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને લાભ

સ્તન અને અંડાશયના કેન્સરનું જોખમ ઘટાડવું.
પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડવું.
તમને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
ગર્ભાશયના કરારમાં મદદ કરે છે.
ડિપ્રેશનનું ઓછું જોખમ.
માસિક સાવ અટકાવે છે.
સમય અને નાણાં બચાવે છે.

સ્તનપાન



બાળકને સ્તનપાન કરાવવાના ફાયદા

બાળકને ચેપ અને રોગથી બચાવે છે.
પછીના જીવનમાં મેદસ્વી થવાનું ઓછું જોખમ.
પ્રકાર 1 ડાયાબિટીસ અને અસ્થમાનું ઓછું જોખમ.
અચાનક શિશુ મૃત્યુની શક્યતા ઓછી.
કાનમાં ચેપ લાગવાની શક્યતા ઓછી.

દૂધ ઉત્પાદન વધારવા માટે ખોરાકની યાદી

- મેથીના દાણા
- સરગવાના પાંદડા
- પાલક
- ઘઉં ના ફાડા
- લસણ
- તલના બીજ
- વરિયાળી બીજ
- ખાવાની ગુંદર
- ધી
- લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી
- શક્કરિયા
- ગાજર
- બીટ
- જીરું
- તુલસી
- સુવા ના બીજ
- કઠોળ
- સુકો મેવો

★ કોલોસ્ટ્રમનું મહત્વ

- તે તમારા સ્તનનું પ્રથમ દૂધ છે.

- રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
- એલર્જી અને ચેપ અટકાવો.
- બળતરા ઘટાડે છે.
- કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.
- આંતરડાને મજબૂત બનાવે છે.
- ચયાપચય વધારે છે.





1. Ragi and Coconut Laddo

Ingredients	Amount (gram / ml)
Ragi flour	500gm
Coconut grated	100gm
Peanut	150gm
Ghee	200gm
Jaggery	300gm

Method –

- Take 200gm ghee and add in a hot pan and allow melting.
- Add Ragi flour and roast till flour leaves fragrance.
- On other side roast coconut and peanut separately.
- After roasting peanut grind it and make powder.
- Melt jaggery in little amount of ghee and after it melts add roasted Ragi, coconut and peanut powder mix well properly
- Make medium size of Balls and cover it with grated coconut and serve.

2 .Wheat flour and Drumstick leaves thepla.

Ingredients	Amount (gram /ml)
Wheat flour	500gm
Drumstick leaves	200gm
Oil	50ml
Jaggery	20gm

Method -

- Clean drumstick leaves and wash properly.
- Put a pan add little oil, and season with cumin seeds and rai seeds add drumstick leaves and all dry masala and allow open pan cooking.
- Once the drumstick leaves the water then switch off the gas.
- Take wheat flour in a big vessel and add drumstick leaves with water, jaggery, curd and mix well
- Knead a soft dough using same mixture mix well by adding water if required amount
- make medium size balls and roll thepla by adding little amount of oil cook both sides properly,
- Thepla is ready and serve hot .