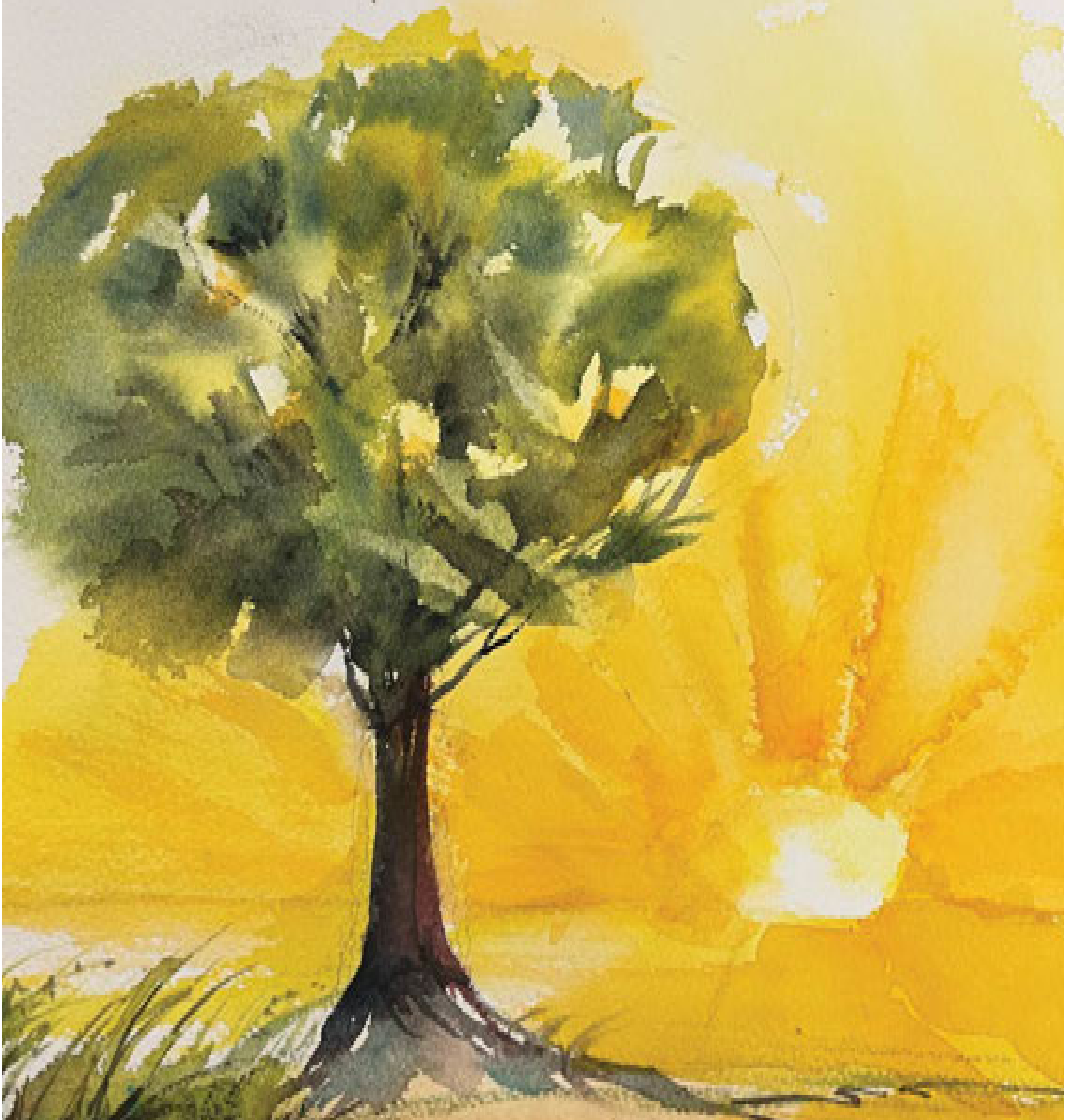


NOURISHING YOUR CHILD

A parent's guide to aftercare for childhood cancer





St. Jude India ChildCare Centres

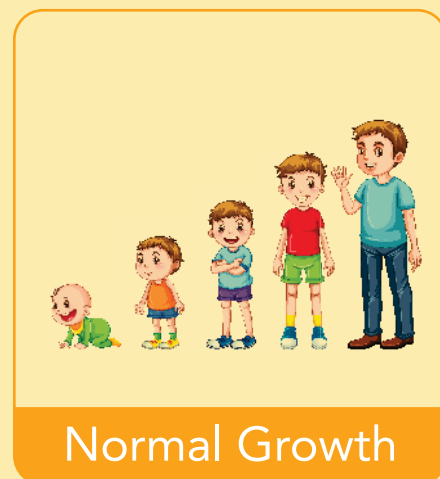
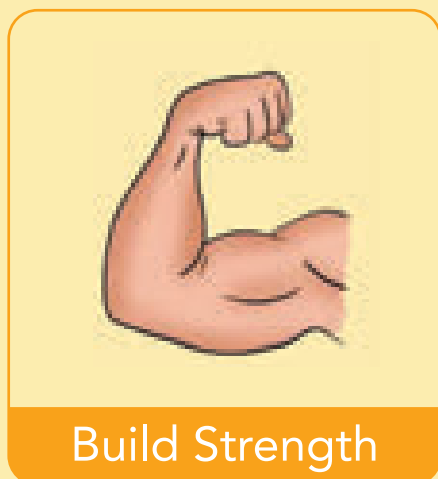
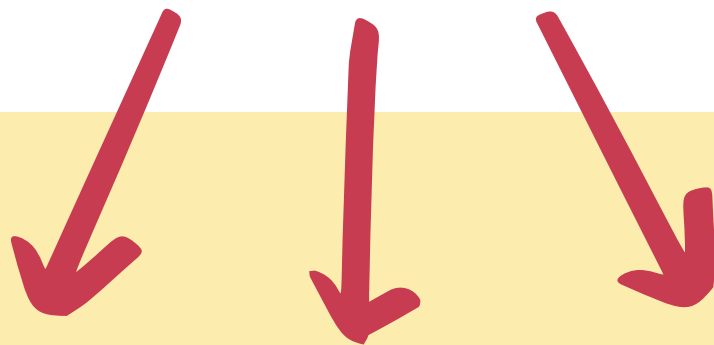
Receiving a cancer diagnosis can be overwhelming, especially for families with children. Along with medical treatments, proper nutrition plays a crucial role in supporting their health and well-being. 'Nourishing Your Child' is a comprehensive guide for families, providing them with practical tips and advice on maintaining a healthy diet, hygiene, and general dietary guidance for children with cancer. This book aims to empower families with the knowledge and tools to make informed decisions about their child's nutrition and help them navigate through this difficult journey.

CONTENT

FOOD + EXERCISE + MEDICINE	01
3 KEYS	03
1. HYDRATE	04
2. NOURISH	07
- PROTEIN	10
- CARBOHYDRATES	13
- FATS & OIL	16
- VITAMINS & MINERALS	18
3. CLEAN	24
4. COOKING TIPS	27
5. EATING NO-NOs	30
ACKNOWLEDGEMENTS	32

FOOD + MEDICINE + EXERCISE

भोजन + व्यायाम + दवा



FOOD + MEDICINE + EXERCISE

With cancer, your child is weak, not only because of the cancer itself, but also because of the strong medicines that the doctors are forced to give to cure the cancer. Good nutrition and outdoor exercise go a long way in helping your child to recover from the cancer and the side effects of chemotherapy and be healthy again. The rules of nutrition are simple. Eat natural, eat clean, eat fresh and well-cooked foods. Many of our traditional diets are the healthiest. We get nutrition from the rays of the sun, from the oxygen in the fresh air, in the water we drink and in the food that we eat. This manual has been prepared to teach you how to build your child's strength, increase their immunity and ensure that they grow normally.

भोजन + व्यायाम + दवा

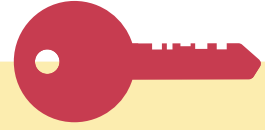
कैंसर के साथ, आपका बच्चा कमजोर है, न केवल कैंसर के कारण, बल्कि उन मजबूत दवाओं के कारण भी जो कैंसर को ठीक करने के लिए डॉक्टर देने के लिए मजबूर हैं। अच्छा पोषण और बाहरी व्यायाम आपके बच्चे को कैंसर और कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों से उबरने और फिर से स्वस्थ होने में बहुत मदद करते हैं। पोषण के नियम सरल हैं। प्राकृतिक खाओ, स्वच्छ खाओ, ताजा और अच्छी तरह पका हुआ खाना खाओ। हमारे कई पारंपरिक आहार स्वास्थ्यप्रद हैं। सूर्य की किरणों से, ताजी हवा में ऑक्सीजन से, हम जो पानी पीते हैं और जो खाना खाते हैं उससे हमें पोषण मिलता है। यह मैनुअल आपको यह सिखाने के लिए तैयार किया गया है कि आप अपने बच्चे की ताकत कैसे बढ़ा सकते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कैसे बढ़ा सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि उनका सामान्य रूप से विकास कैसे हो।

3 KEYS



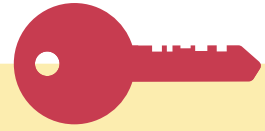
HYDRATE |

हाइड्रेट



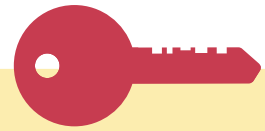
NOURISH |

लालन-
पालन
करना



CLEAN |

सफाई



3 KEYS

There are 3 Golden rules which need to be followed for your child to be healthy.

The first rule is to hydrate. Water is the largest component of our body. Water plays two important roles.

- a. It flushes out the toxins in the body
- b. Replaces the water loss due to diarrhoea and vomiting

The second rule is to nourish. All nutrients work together. They are all linked to each other as one whole to nourish, protect and maintain every cell of the body.

The third rule is clean. The main carriers of infection are:

- a. When food is not cleaned
 - b. When food is not cooked and eaten fresh
 - c. When unclean utensils and water are used
-

3 चाबियाँ

आपके बच्चे के स्वस्थ रहने के लिए 3 सुनहरे नियमों का पालन करना आवश्यक है।

पहला नियम है हाइड्रेट करना। पानी हमारे शरीर का सबसे बड़ा घटक है। पानी दो महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शरीर में मौजूद विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है दस्त और उल्टी के कारण पानी की कमी को पूरा करता है

दूसरा नियम पोषण करना है। सभी पोषक तत्व एक साथ काम करते हैं। वे सभी शरीर के प्रत्येक कोशिका के पोषण, सुरक्षा और रखरखाव के लिए एक दूसरे से जुड़े हुए हैं।

तीसरा नियम है स्वच्छता। संक्रमण के मुख्य वाहक हैं:

- जब खाना साफ नहीं होता है
- जब खाना पकाकर ताजा नहीं खाया जाता है
- जब गंदे बर्तन और पानी का इस्तेमाल किया जाता है

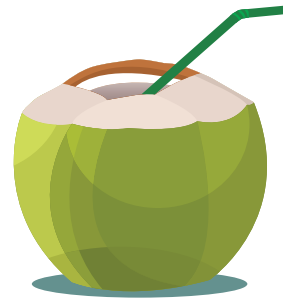


HYDRATE

हाइड्रेट



Water



Coconut Water



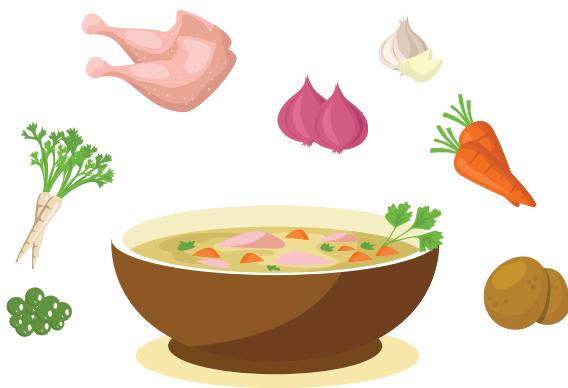
Buttermilk



Nimbu Water



Kanji



Soup



Milk

HYDRATE

Water is also found in other fluids such as fruits and vegetables that have a high-water content. Water is a building material, goods carrier, shock absorber, waste disposer and lubricant.

For cancer patients, water plays two very important roles.

1. Garbage Disposer

Cancer treatments like chemotherapy and other drugs lead to a high level of toxins in the body. Water plays the very important role out flushing out these toxins

2. Neutraliser

Various cancer drugs raise the acidic levels in the body rise to unhealthy levels resulting in a loss of appetite, nausea and vomiting. Water reduces the body acids to healthier levels.

How much water?

The best indicator is thirst, but with children suffering from cancer, you will need to encourage them to drink water more often and be aware of when they are thirsty, or their mouths feel dry. It is important that the child takes sips of water very frequently. If children are experiencing vomiting and diarrhea, they have to be given more clear fluids to drink. Do not encourage them to drink water while eating food as it leads to a feeling of fullness and less food will be eaten.

Excellent sources of water are thin buttermilk, rice water (kanji), nimbupani, coconut water, vegetable and chicken soup and milk. Thin buttermilk is particularly important during chemotherapy as it helps tackle nausea and vomiting and also calms down the irritated digestive system.

हाइड्रेट

पानी अन्य तरल पदार्थों जैसे फलों और सब्जियों में भी पाया जाता है जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है। पानी एक निर्माण सामग्री, माल वाहक, आघात अवशोषक, अपशिष्ट निपटान और स्नेहक है।
कैंसर रोगियों के लिए पानी दो महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

1. कचरा निपटानकर्ता

कीमोथेरेपी और अन्य दवाओं जैसे कैंसर के उपचार से शरीर में विषाक्त पदार्थों का उच्च स्तर होता है। इन विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में पानी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है

2. न्यूट्रलाइज़र

विभिन्न कैंसर की दवाएं शरीर में अम्लीय स्तर को अस्वास्थ्यकर स्तर तक बढ़ा देती हैं जिसके परिणामस्वरूप भूख में कमी, मतली और उल्टी आती है। पानी शरीर के एसिड को स्वस्थ स्तर तक कम करता है।

कितना पानी?

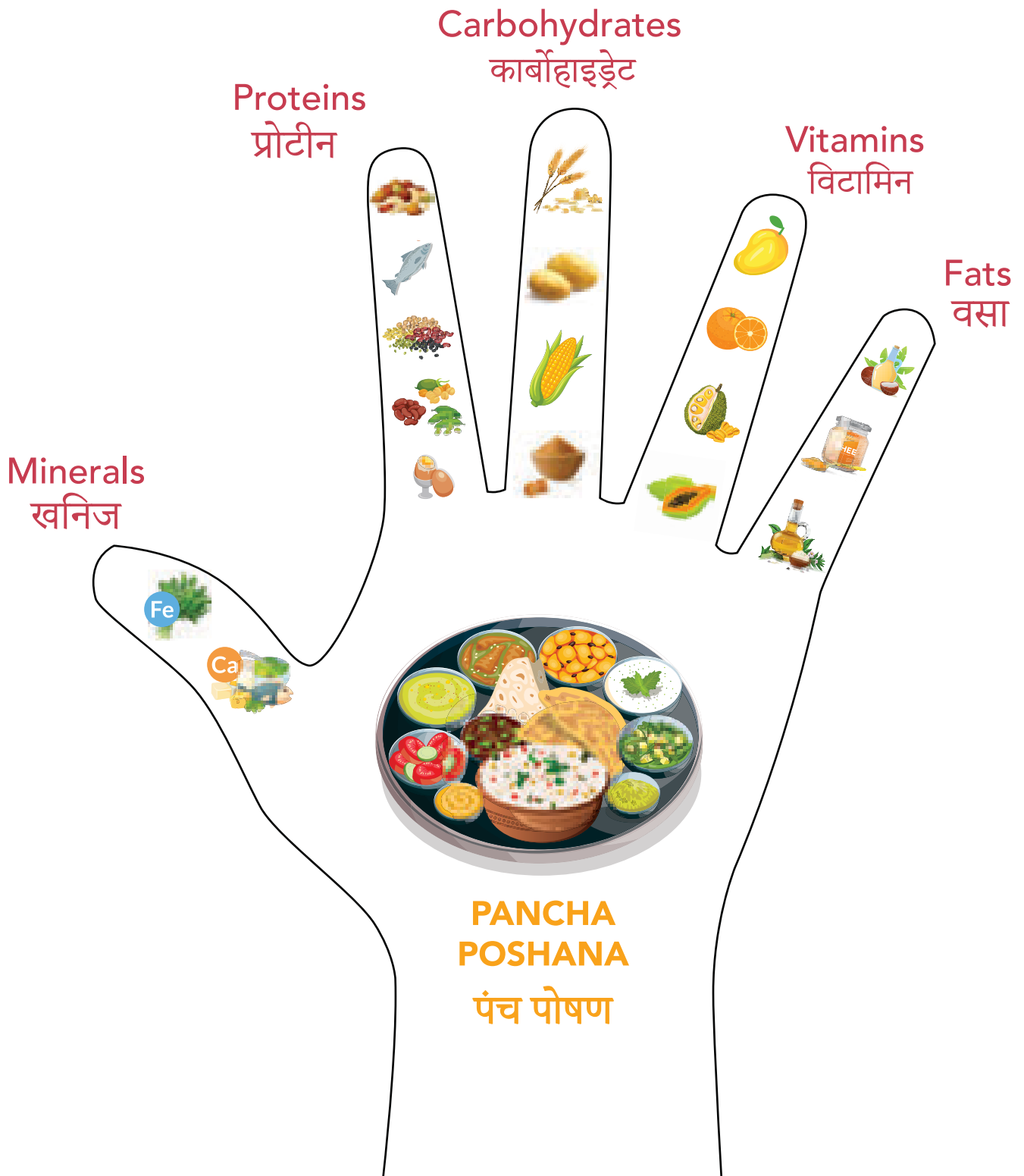
सबसे अच्छा संकेतक प्यास है, लेकिन कैंसर से पीड़ित बच्चों के साथ, आपको उन्हें अधिक बार पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करना होगा और इस बात से अवगत रहना होगा कि उन्हें कब प्यास लगती है, या उनका मुंह सूख जाता है। यह महत्वपूर्ण है कि बच्चा बार-बार पानी के घूंट पिए। अगर बच्चों को उल्टी और दस्त हो रहे हैं, तो उन्हें पीने के लिए अधिक स्पष्ट तरल पदार्थ देने होंगे। खाना खाते समय उन्हें पानी पीने के लिए प्रोत्साहित न करें क्योंकि इससे पेट भरे होने का अहसास होता है और कम खाना खाया जाएगा।

पानी के उत्कृष्ट स्रोत हैं पतली छाछ, चावल का पानी (कांजी), निम्बूपानी, नारियल पानी, सब्जी और चिकन सूप और दूध। कीमोथेरेपी के दौरान पतला छाछ विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह मतली और उल्टी से निपटने में मदद करता है और परेशान पाचन तंत्र को भी शांत करता है।



NOURISH

लालन- पालन करना



NOURISH

Everything is interconnected. Natural foods complement each other nutritionally. Just as the hand has five fingers, nutrition consists of five nutrients.

1. Proteins
2. Carbohydrates
3. Fats
4. Vitamins
5. Minerals

So, when you eat rice or wheat – with a pulse, you are getting the complete set of proteins that your body requires. Natural fats like ghee and vegetable oils makes sure that fat-soluble vitamins are absorbed by the body. Spices and herbs act as digestives. Probiotic foods like curd, aided by dietary fibre, promotes the good gut bacteria, which in turn helps digestion, unlocks nutrients and mops up the toxins.

Minerals like calcium, phosphorous and magnesium are vital for strong bones. For the body to absorb calcium, the body requires Vitamin D – which we get from sunlight. Similarly, to digest protein, energy from carbohydrates is required.

All five nutrients are required to build a healthy body. Nutritious food tackles a unique condition in child cancer patients – it reduces the negative effects of the disease and the treatment and helps the child grow healthily into adulthood.

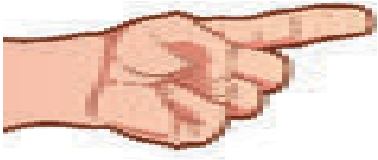
लालन-पालन करना

सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है। प्राकृतिक खाद्य पदार्थ एक दूसरे के पोषण के पूरक हैं। जैसे हाथ में पांच अंगुलियां होती हैं, वैसे ही पोषण में भी पांच पोषक तत्व होते हैं।

1. प्रोटीन
2. कार्बोहाइड्रेट
3. वसा
4. विटामिन
5. खनिज

इसलिए, जब आप चावल या गेहूं- दाल के साथ खाते हैं, तो आपको प्रोटीन का पूरा सेट मिल रहा है जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता होती है। घी और वनस्पति तेल जैसे प्राकृतिक वसा यह सुनिश्चित करते हैं कि वसा में घुलनशील विटामिन शरीर द्वारा अवशोषित हो जाएं। मसाले और जड़ी-बूटियाँ पाचक का काम करती हैं। दही जैसे प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ, आहार फाइबर द्वारा सहायता प्राप्त, अच्छे आंत बैक्टीरिया को बढ़ावा देते हैं, जो बदले में पाचन में मदद करते हैं, पोषक तत्वों को अनलॉक करते हैं और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं।

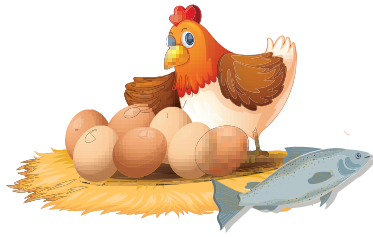
मजबूत हड्डियों के लिए कैल्शियम, फॉस्फोरस और मैग्नीशियम जैसे खनिज महत्वपूर्ण हैं। शरीर में कैल्शियम को अवशोषित करने के लिए शरीर को विटामिन डी की आवश्यकता होती है - जो हमें सूर्य के प्रकाश से मिलता है। इसी प्रकार प्रोटीन को पचाने के लिए कार्बोहाइड्रेट से ऊर्जा की आवश्यकता होती है। स्वस्थ शरीर के निर्माण के लिए सभी पांच पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पौष्टिक भोजन बाल कैंसर रोगियों में एक अनूठी स्थिति से निपटता है - यह रोग और उपचार के नकारात्मक प्रभावों को कम करता है और बच्चे को वयस्कता में स्वस्थ रूप से बढ़ने में मदद करता है।



PROTEIN | प्रोटीन



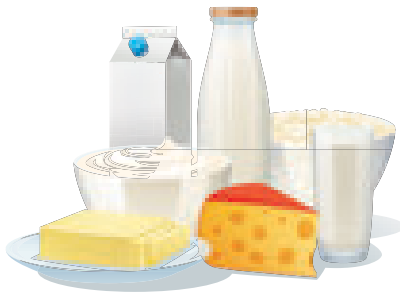
Dals/Pulses



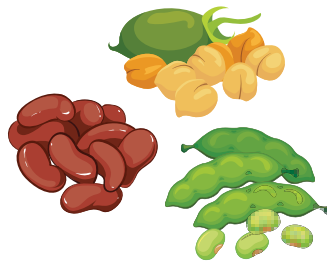
Fish/Chicken/Eggs



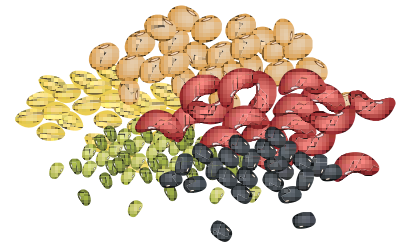
Nuts



Milk/Curd/
Buttermilk/Paneer



Legumes



Sprouts



Increases
Immunity



Building
Body



Building Strength

PROTEIN

Every cell in the body contains proteins. Without proteins to form new tissue, wounds wouldn't heal, broken bones wouldn't heal, our hair and nails wouldn't grow each time we cut them. Our bodies would not be able to grow into healthy adults. Without proteins, there would be no blood clotting and haemoglobin to transport oxygen. Without proteins, we would be vulnerable to every possible infection and disease from the common cold to cancer.

Protein is needed to

1. Build muscle
2. Repair cells and build new cells
3. Help the body to fight infection

Good sources of proteins are found in

1. Dals/pulses/sprouts/legumes
2. Milk, dahi, paneer, lassi
3. Nuts
4. Eggs
5. Fish, chicken

Here are some of the best combinations of vegetarian foods that will provide you the complete proteins.

1. Dal-chawal, idli, dosa, sambar, uttapa, dal-roti
2. Curd rice, rava idli
3. Til and shengdana laddo, besan laddo, sattu

प्रोटीन

शरीर की हर कोशिका में प्रोटीन होता है। प्रोटीन के बिना नए ऊतक नहीं बनेंगे, घाव ठीक नहीं होंगे, टूटी हुई हड्डियाँ ठीक नहीं होंगी, हमारे बाल और नाखून हर बार काटने पर नहीं बढ़ेंगे। हमारे शरीर स्वस्थ वयस्कों में विकसित नहीं हो पाएंगे। प्रोटीन के बिना, ऑक्सीजन के परिवहन के लिए रक्त का थक्का और हीमोग्लोबिन नहीं होगा। प्रोटीन के बिना, हम सामान्य सर्दी से लेकर कैंसर तक हर संभव संक्रमण और बीमारी के प्रति संवेदनशील होंगे।

यह करने के लिए प्रोटीन की जरूरत होती है

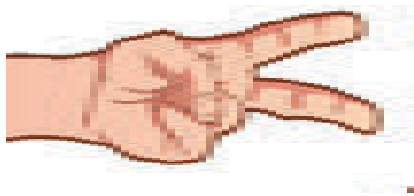
1. मांसपेशियों का निर्माण
2. कोशिकाओं की मरम्मत और नई कोशिकाओं का निर्माण
3. शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद

प्रोटीन के अच्छे स्रोत पाए जाते हैं

1. दालें/दालें/अंकुरित/फलियां
2. दूध, दही, पनीर, लस्सी
3. मेवे
4. अंडे
5. मछली, चिकन

यहां शाकाहारी खाद्य पदार्थों के कुछ बेहतरीन संयोजन दिए गए हैं जो आपको संपूर्ण प्रोटीन प्रदान करेंगे।

1. दाल-चावल, इडली, डोसा, सांभर, उत्तपम, दाल-रोटी
2. दही चावल, रवा इडली
3. तिल और शेंगदाना लड्डू, बेसन लड्डू, सत्तू



CARBOHYDRATES | कार्बोहाइड्रेट



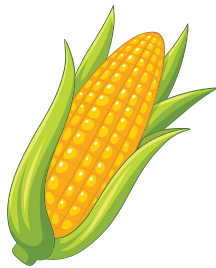
Wheat



Rice



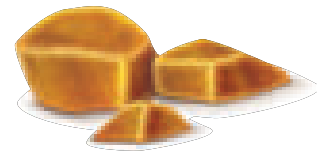
Potato



Corn



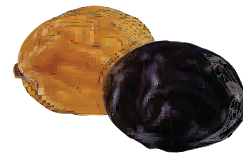
Oats



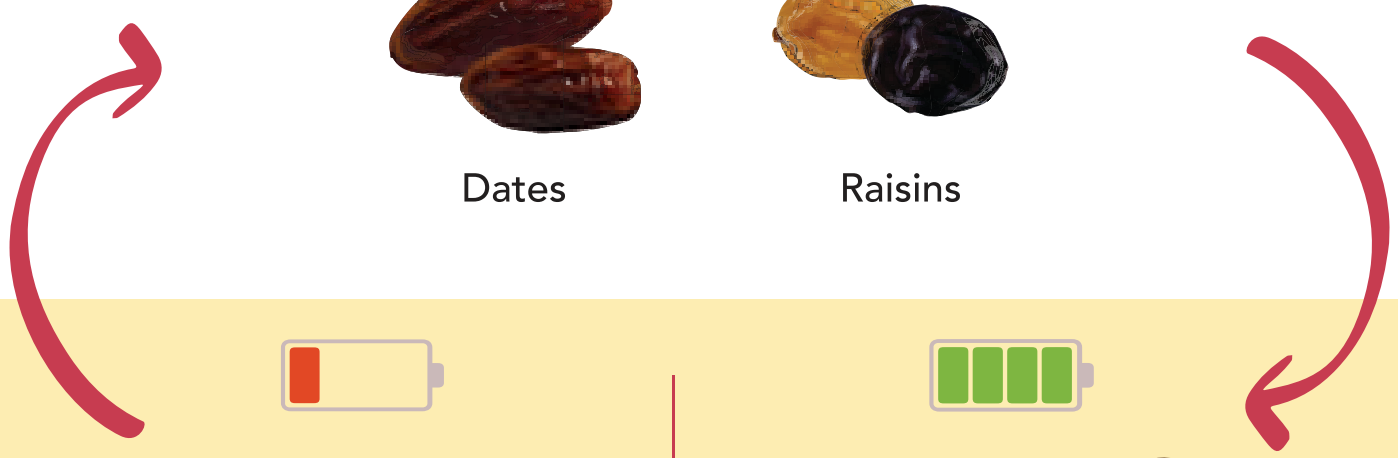
Jaggery



Dates



Raisins



Low Energy



High Energy

CARBOHYDRATES

Carbohydrates are like the petrol that keeps the car moving. Not eating your carbohydrates is like trying to run your car on an empty petrol tank. Carbohydrates are highly important source of energy and weight gain. There are the good carbohydrates and there are the bad ones. The good carbohydrates are essential for good health.

The good carbohydrates

1. Wheat
2. Rice
3. Potatoes, sweet potatoes, yam
4. Corn
5. Dates, raisins
6. Jaggery
7. Ragi, bajra, jowar
8. Oats, quinoa
9. Raw banana

Pulses, dried fruits/nuts, fruits, dairy items, eggs – also provide carbohydrates along with protein. Eating good carbs is essential during cancer treatment for nutrition optimization and weight gain.

The bad carbohydrates

1. Refined sugar
2. Maida
3. Cakes, bakery food
4. Street food

Eating the bad carbohydrates can increase your risk for diabetes, weight gain and cancer. Eating bad carbs will not give any nutrients hence should not be included in the diet.

कार्बोहाइड्रेट

कार्बोहाइड्रेट पेट्रोल की तरह होते हैं जो कार को गतिमान रखते हैं। अपने कार्बोहाइड्रेट नहीं खाना एक खाली पेट्रोल टैंक पर अपनी कार चलाने की कोशिश करने जैसा है। कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा और वजन बढ़ाने का अत्यधिक महत्वपूर्ण स्रोत हैं। यहां अच्छे कार्बोहाइड्रेट हैं और बुरे कार्बोहाइड्रेट हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छे कार्बोहाइड्रेट आवश्यक हैं।

अच्छे कार्बोहाइड्रेट हैं:

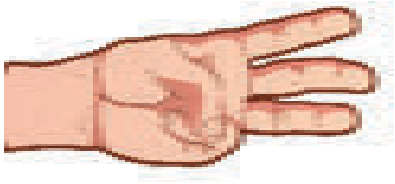
1. गेहूँ
2. चावल
3. आलू, शकरकंद, रतालू
4. मकई
5. खजूर, किशमिश
6. गुड़
7. रागी, बाजरा, ज्वार
8. जई, क्विनोआ
9. कच्चा केला

दालें, सूखे मेवे/मेवे, फल, डेयरी आइटम, अंडे - प्रोटीन के साथ कार्बोहाइड्रेट भी प्रदान करते हैं। पोषण अनुकूलन और वजन बढ़ाने के लिए कैंसर के उपचार के दौरान अच्छे कार्ब्स का सेवन आवश्यक है।

खराब कार्बोहाइड्रेट हैं:

1. परिष्कृत चीनी
2. मैदा
3. केक, बेकरी खाना
4. स्ट्रीट फूड

खराब कार्बोहाइड्रेट खाने से मधुमेह, वजन बढ़ना और कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। खराब कार्ब्स खाने से कोई पोषक तत्व नहीं मिलेगा इसलिए डाइट में शामिल नहीं करना चाहिए।



FATS & OIL | वसा और तेल



Coconut Oil



Mustard Oil



Peanut Oil



Ghee



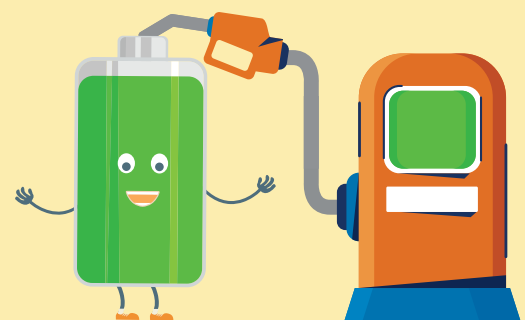
Rice Bran Oil



Sesame Oil



Absorption of Vitamins



Storage of Energy

FATS & OIL

Fats are important for the absorption of vitamins which are required by our body. It also helps to store energy, increase weight and energy levels during cancer treatment. Without fat, both in our food and in our bodies, our body would also be vulnerable to trauma, the winter cold would be unbearable, our joints would hurt and slowly stiffen, our hair, skin and nails would become dry and brittle.

The good fats are

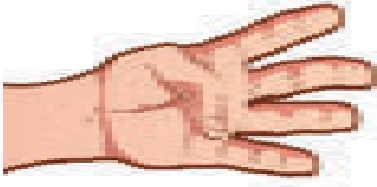
1. Coconut oil
2. Mustard oil
3. Peanut oil
4. Sesame oil
5. Rice bran oil
6. Ghee

वसा और तेल

वसा हमारे शरीर के लिए आवश्यक विटामिनो के अवशोषण के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह कैंसर के इलाज के दौरान ऊर्जा को स्टोर करने, वजन बढ़ाने और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में भी मदद करता है। वसा के बिना, हमारे भोजन और हमारे शरीर दोनों में, हमारा शरीर भी आघात की चपेट में आ जाएगा, सर्दी जुकाम असहनीय होगा, हमारे जोड़ों में दर्द होगा और धीरे-धीरे सख्त हो जाएगा, हमारे बाल, त्वचा और नाखून शुष्क और भंगुर हो जाएंगे।

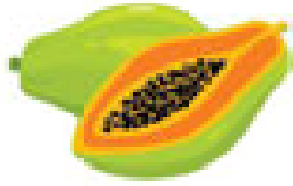
अच्छे फैट्स हैं

1. नारियल का तेल
2. सरसों का तेल
3. मूंगफली का तेल
4. तिल का तेल
5. चावल की भूसी का तेल
6. घी

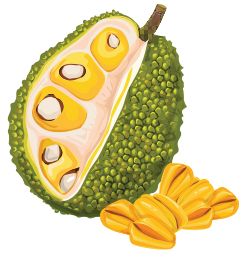


VITAMINS
विटामिन

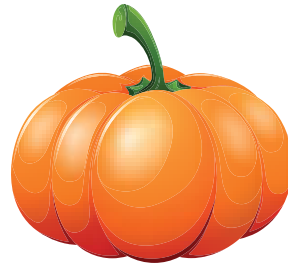
MINERALS
खनिज



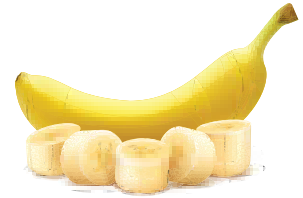
Papaya



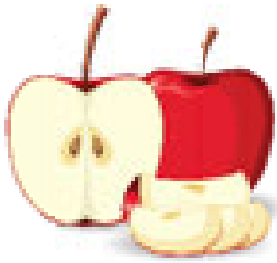
Jackfruit



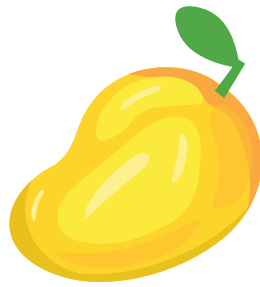
Pumpkin



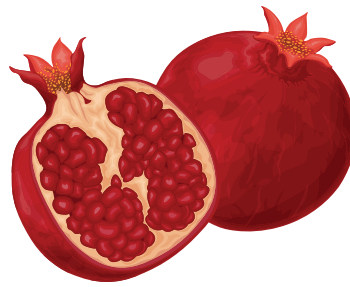
Banana



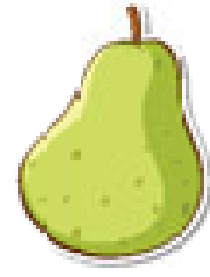
Apple



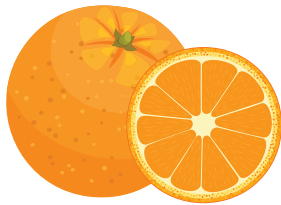
Mango



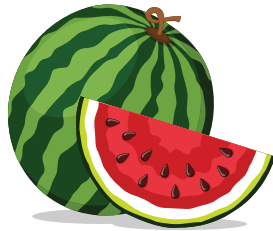
Pomegranate



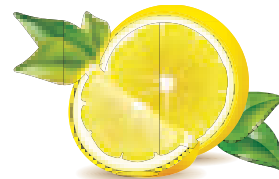
Pear



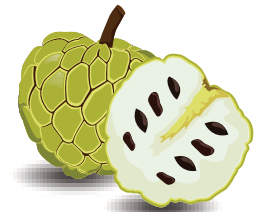
Orange



Watermelon



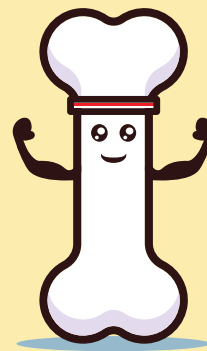
Mosambi



Custard Apple



Increases Immunity



Strong Bones



VITAMINS & MINERALS

Vitamins and minerals are required in the tiniest of quantities. Vitamins and minerals help the body to use the proteins, carbohydrates and fats. The best source is always from Nature. Vitamins and minerals are important because they help your blood carry all the oxygen you need, make sure your bones and teeth are strong and ensure your immune system can fight the deadliest virus and cancer.

Vitamins and minerals mainly help the body to fight infection and build strong bones. It can be found in a variety of fruits and vegetables. All good-quality seasonal fruits (preferably with thick skin) are allowed after removing the outer skin. All fruits should be freshly peeled and cut at home. Those without the skin must be of good-quality and should be washed thoroughly with hot water multiple times or mildly boiled in water before consuming. Intake can be once or twice a day. Restrict fruit juices.

Fruits with thick skin which can be removed are advised like:

1. Papaya
2. Jackfruit
3. Pumpkin
4. Banana
5. Apple
6. Mango
7. Pomegranate
8. Pear
9. Orange
10. Watermelon
11. Custard Apple
12. Mosambi

विटामिन और खनिज

विटामिन और खनिजों की सबसे कम मात्रा में आवश्यकता होती है। विटामिन और खनिज शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा का उपयोग करने में मदद करते हैं। सबसे अच्छा स्रोत हमेशा प्रकृति से होता है। विटामिन और खनिज महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे आपके रक्त को आपके लिए आवश्यक ऑक्सीजन ले जाने में मदद करते हैं, आपकी हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली सबसे घातक वायरस और कैंसर से लड़ सके। विटामिन और खनिज मुख्य रूप से शरीर को संक्रमण से लड़ने और मजबूत हड्डियों के निर्माण में मदद करते हैं। यह विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों में पाया जा सकता है। बाहरी छिलके को हटाने के बाद सभी अच्छी गुणवत्ता वाले मौसमी फलों (अधिमानतः मोटी त्वचा वाले) की अनुमति है। सभी फलों को घर पर ही ताजा छीलकर काट लें। बिना त्वचा वाले अच्छी गुणवत्ता वाले होने चाहिए और सेवन करने से पहले उन्हें कई बार गर्म पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए या पानी में हल्का उबालना चाहिए। सेवन दिन में एक या दो बार हो सकता है। फलों का रस सीमित करें।

मोटी त्वचा वाले फल जिन्हें हटाया जा सकता है, जिन्हे लिया जा सकता है:

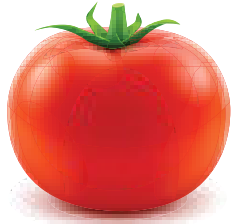
- | | |
|----------|-------------|
| 1. पपीता | 7. अनार |
| 2. कटहल | 8. नाशपाती |
| 3. कटु | 9. नारंगी |
| 4. केला | 10. तरबूज |
| 5. सेब | 11. शरीफा |
| 6. आम | 12. मौसम्बी |

VITAMINS & MINERALS

विटामिन और खनिज



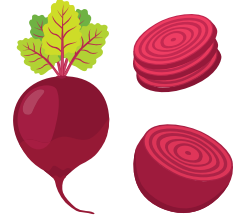
Spinach



Tomato



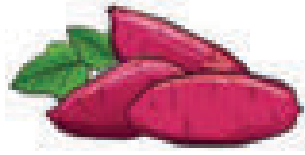
Peas



Beetroot



Carrot



Sweet Potato



Cabbage



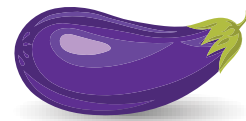
Cauliflower



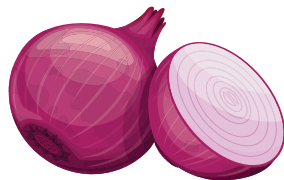
Capsicum



Cucumber



Brinjal



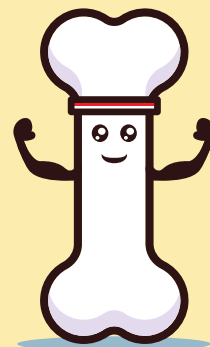
Onion



Garlic



Increases Immunity



Strong Bones

VITAMINS & MINERALS

Green leafy vegetables in particular are excellent for increasing the hemoglobin and blood count, as they are good sources of iron and fiber. Green leafy vegetables should be taken with lemon juice for better iron absorption and should not be consumed raw. Green leafy vegetables should be eaten 2-3 times per day.

Vegetables particularly advised are:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Spinach, other green leafy vegetables | 7. Cabbage |
| 2. Tomato | 8. Cauliflower |
| 3. Peas | 9. Capsicum |
| 4. Beetroot | 10. Cucumber |
| 5. Carrots | 11. Brinjal |
| 6. Sweet Potato | 12. Onion |
| | 13. Garlic |

All vegetables are advised. There should be a variety of vegetables. Ensure different ways of mixing vegetables in the food for example, in soups, vegetable paratha, vegetable cutlets, purees, etc. to ensure adequate vegetable intake.

विटामिन और खनिज

हरी पत्तेदार सब्जियां विशेष रूप से हीमोग्लोबिन और ब्लड काउंट बढ़ाने के लिए उत्कृष्ट हैं, क्योंकि वे आयरन और फाइबर के अच्छे स्रोत हैं। आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों को नींबू के रस के साथ लेना चाहिए और कच्चा नहीं खाना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां दिन में 2-3 बार खानी चाहिए।

सब्जियां विशेष रूप से सलाह दी जाती हैं:

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| 1. पालक, अन्य हरी पत्तेदार सब्जियाँ | 7. गोभी |
| 2. टमाटर | 8. फूलगोभी |
| 3. मटर | 9. शिमला मिर्च |
| 4. चुकंदर | 10. खीरा |
| 5. गाजर | 11. बैंगन |
| 6. शकरकंद | 12. प्याज |
| | 13. लहसुन |

सभी सब्जियों को खाने की सलाह दी जाती है। तरह-तरह की सब्जियां होनी चाहिए। भोजन में सब्जियां मिलाने के अलग-अलग तरीके सुनिश्चित करें, उदाहरण के लिए सूप, सब्जी पराठा, सब्जी कटलेट, प्यूरी आदि में सब्जियों का पर्याप्त सेवन सुनिश्चित करें।



CLEAN

सफाई



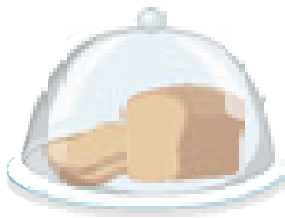
Wash Hands



Wash Raw Food



Boil Water



Keep Food Covered



Use Clean Utensils



Brush Teeth



Eat Fresh Food



Eat Home Cooked Food



Throw Away Fallen Food



Never Dip a Cup into Water Container

CLEAN

Unhygienic water and stale food can be the biggest carriers of infection. Water given should be filtered and/or boiled. Water should be drunk lukewarm or at room temperature. Avoid very cold or very hot water.

1. Wash hands very well before cooking and feeding.
2. Brush teeth very well with clean water.
3. Make sure that the water and food is stored in hygienic containers that are washed and cleaned daily.
4. Always keep the water and food covered.
5. Never dip a glass or a cup into the water container- Pour water out of the water container.
6. Wash all fruit and vegetables thoroughly.
7. Do not eat food that has fallen on the floor.
8. Do not eat outside food.
9. Avoid perishable foods. Look for mold and contamination in foods.

Simple rules for eating

1. **Eat seasonally:** Foods that are in season taste better, they are also fresh, since they have not been stored for long.
2. **Eat freshly cooked food:** Eat freshly home cooked food and avoid leftovers. Food should not be kept for the next day. Food should preferably be eaten within 4 hours of cooking.
3. **Eat locally:** Locally grown foods coming from nearby farms are both in season and the freshest.

सफाई

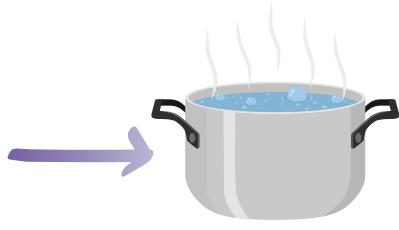
गंदा पानी और बासी खाना संक्रमण का सबसे बड़ा वाहक हो सकता है। दिए गए पानी को छानना चाहिए और/या उबालना चाहिए। पानी गुनगुना या कमरे के तापमान पर पीना चाहिए। बहुत ठंडे या बहुत गर्म पानी से बचें।

1. खाना बनाने और खिलाने से पहले हाथों को अच्छी तरह धो लें
2. साफ पानी से दांतों को अच्छे से ब्रश करें
3. सुनिश्चित करें कि पानी और भोजन स्वच्छ कंटेनरों में संग्रहित किया जाता है जिन्हें दैनिक रूप से धोया और साफ किया जाता है।
4. पानी और खाने को हमेशा ढक कर रखें
5. कभी भी पानी के बर्तन में एक गिलास या एक कप न डुबोएं- पानी के बर्तन से पानी को बाहर निकालें
6. सभी फलों और सब्जियों को अच्छी तरह धो लें
7. फर्श पर गिरा हुआ खाना न खाएं
8. बाहर का खाना न खाएं
9. नाशवान खाद्य पदार्थों से बचें। खाद्य पदार्थों में फफूंदी और संदूषण के लिए देखें।

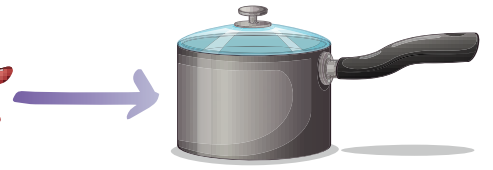
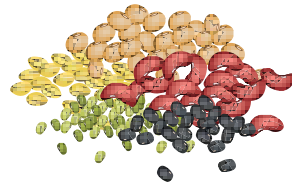
खाने के सरल नियम

1. मौसम के अनुसार खाएं: मौसम के खाने का स्वाद बेहतर होता है, वे ताजे भी होते हैं, क्योंकि उन्हें लंबे समय तक स्टोर नहीं किया जाता है।
2. ताजा पका हुआ खाना खाएं: घर का बना ताजा खाना खाएं और बचे हुए खाने से बचें। भोजन अगले दिन के लिए नहीं रखना चाहिए। खाना पकाने के 4 घंटे के भीतर खाना अधिमानतः खाना चाहिए।
3. स्थानीय रूप से खाएं: आस-पास के खेतों से आने वाले स्थानीय रूप से उगाए जाने वाले खाद्य पदार्थ मौसम में और ताजा दोनों होते हैं।

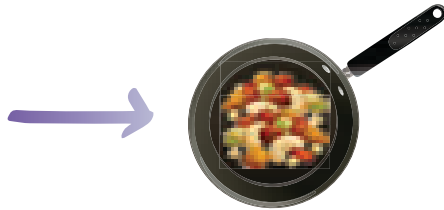
COOKING TIPS | कुकिंग टिप्स



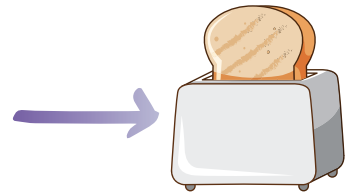
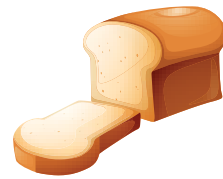
Boil Milk



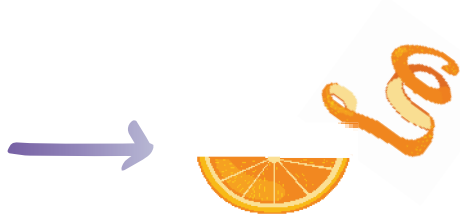
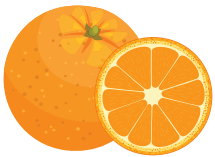
Pressure Cook Food



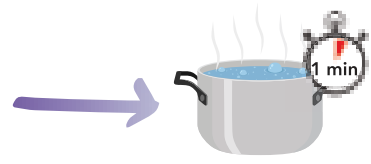
Roast Nuts



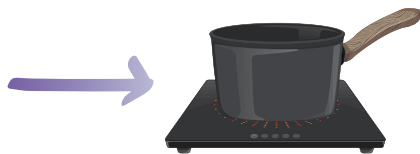
Toast Bread



Wash and Peel all Fruits



Wash Vegetables and Boil for 1 min if not Being Cooked



Cook All Foods



Dates and Raisins should be Ghee Roasted or Boiled

COOKING TIPS

Cook small amounts of food, freshly prepared, every day. Preferably, no leftover food should be served. All foods should be cooked and not eaten raw to reduce the chances of infection through food.

1. Boil the milk everyday
2. All dals, pulses, chicken/fish have to be cooked in a pressure cooker
3. All nuts need to be roasted. Nuts can be dry-roasted or ghee-roasted or eaten after soaking in water to remove the skin.
4. All breads need to be toasted. Restrict maida/refined flour as much as possible.
5. All fruits need to be washed and peeled
6. Wash all vegetables by boiling in clean water for 1 minute if not being cooked.
7. Cook all foods. Do not serve uncooked food.
8. Dates and raisins should be ghee-roasted or boiled.

कुकिंग टिप्स

हर दिन थोड़ी मात्रा में ताजा तैयार भोजन पकाएं। अधिमानतः, कोई बचा हुआ भोजन नहीं परोसा जाना चाहिए। भोजन के माध्यम से संक्रमण की संभावना को कम करने के लिए सभी खाद्य पदार्थों को पकाया जाना चाहिए और कच्चा नहीं खाना चाहिए।

1. दूध को रोज उबालें
2. सभी दालें, दालें, चिकन/मछली को प्रेशर कुकर में पकाना है
3. सभी मेवों को भूनने की जरूरत है। मेवे को भूनकर या घी में भूनकर या फिर पानी में भिगोकर त्वचा को हटाने के लिए खाया जा सकता है।
4. सभी ब्रेड को सेकना है। जितना हो सके मैदा का प्रयोग कम करें।
5. सभी फलों और सब्जियों को धोने और छीलने की जरूरत है
6. सभी सब्जियों को साफ पानी में उबाल कर 1 मिनट तक धो लें, अगर नहीं बन रही हैं।
7. सभी खाद्य पदार्थों को पकाएं। कच्चा खाना न परोसें।
8. खजूर और किशमिश को घी में भूनकर या उबालकर खाना चाहिए। सूखे मेवों को अच्छी तरह धोकर कच्चा भी दिया जा सकता है।

EATING NO-NO'S | खाने के कुछ नियम



No Cooking on Open Fire



No Junk Food



No Thin-Skinned Fruit



No Cake/Biscuits



No Sugar



No Chocolate



No Coffee/Tea/
Energy Drinks



No Soft Drinks

EATING NO-NO'S

1. No cooking directly on an open fire. Cooking on open flames is known to increase cancer cell production.
 2. No junk/ street food. Junk/street food contains mainly the bad carbohydrates and bad fats.
 3. Preferably no fruits with thin skin which cannot be peeled like strawberries, raspberries, gooseberries.
It is difficult to wash out the pesticides on the skin of the fruit. Pesticides are known to increase cancer cell production.
 4. No cakes, biscuits, etc. because it contains mainly the bad carbohydrates.
 5. No refined sugar. It is controversial whether refined sugar increases cancer cell production.
 6. No chocolate, coffee, tea or energy drinks. Caffeine reduces calcium absorption which leads to weak bones.
 7. No soft drinks because it contains a lot of refined sugar and caffeine.
-

खाने के कुछ नियम

1. सीधे खुली आग पर खाना नहीं बनाना चाहिए। खुली लपटों पर खाना पकाने से कैंसर कोशिकाओं के उत्पादन में वृद्धि होती है।
2. कोई जंक / स्ट्रीट फूड नहीं। जंक/स्ट्रीट फूड में मुख्य रूप से खराब कार्बोहाइड्रेट और खराब वसा होती है।
3. अधिमानतः पतली त्वचा वाले फल जिन्हें छीला नहीं जा सकता जैसे स्ट्रॉबेरी, रसभरी, आंवले। फलों के छिलके पर लगे कीटनाशकों को धोना मुश्किल होता है। कीटनाशकों को कैंसर कोशिका उत्पादन बढ़ाने के लिए जाना जाता है।
4. केक, बिस्कुट आदि नहीं क्योंकि इसमें मुख्य रूप से खराब कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
5. कोई परिष्कृत चीनी नहीं। यह विवादास्पद है कि परिष्कृत चीनी कैंसर कोशिका उत्पादन को बढ़ाती है या नहीं।
6. कोई चॉकलेट, कॉफी, चाय या ऊर्जा पेय नहीं। कैफीन कैल्शियम के अवशोषण को कम करता है जिससे हड्डियां कमजोर होती हैं।
7. कोई भी सॉफ्ट ड्रिंक न लें क्योंकि इसमें रिफाइंड शुगर और कैफीन की मात्रा बहुत अधिक होती है।



St. Jude India ChildCare Centres

ACKNOWLEDGEMENTS

We extend our heartfelt gratitude to Ratna Rajarah and Rajul Gala, who have made invaluable contributions to this book with their professional expertise as Nutritionists. Their insights have added tremendous value to the content.

We would also like to acknowledge Bhavika Patel, the Founder and Piya Doshi from Beyonddesign, for their efforts in compiling and designing the book. Their vision and dedication have brought this project to fruition.

We would like to thank Dr. Ajanta Narvekar for putting this book together.

Finally, we express our appreciation to Karishma Nagarkatti for her exceptional work in researching, writing, and editing the contents of this book. Her efforts have ensured that the information presented is accurate, informative and easy to understand.