

# আমার সন্তানকে কতটা পান করা উচিত?

## দুধ

বয়স	দুধের ধরণ	দনি প্রতি কতটা?
0-1 বছর বয়সী (0-12 মাস)	শুধুমাত্র স্তন্যপান বা ফর্মুলা	যখন আপনার শিশু এটা চায়
1-2 বছর বয়সী (12-24 মাস)	সম্পূর্ণ দুধ*	2 কাপ (16 আউন্স)
2-4 বছর বয়সী	নম্বিন -চর্বিযুক্ত, চর্বিমুক্ত, বা স্কমি মলিক*	2-2.5 কাপ (16-20 আউন্স)
4-8 বছর বয়সী	নম্বিন -চর্বিযুক্ত, চর্বিমুক্ত, বা স্কমি মলিক*	2.5-3 কাপ (20-24 আউন্স)

\* 1 কাপ দুধ = 1 কাপ দই

## মনে রাখবেন:

- খুব বেশী দুধে স্বাস্থ্যের সমস্যা হতে পারে
- চিনি, সরিাপ, অথবা গুঁড়ো দুধে মশোবনে না
- যদি আপনার শিশুতে গরুর দুধ খতে না পারে, তবে ছাগলের দুধ বা উদ্ভিদি-ভিত্তিক দুধ চেষ্টা করুন, যমেন বাদাম বা সোয় দুধ

## জল

বয়স	দনি প্রতি কতটা?
0-6 মাস বয়সী	একদম নয়
6-12 মাস বয়সী	যখন আপনার শিশু চায়
1-3 মাস বয়সী	যখন আপনার শিশু চায়
4-8 বছর বয়সী	5 কাপ (40 oz)

# আমার সন্তানকে কতটা পান করা উচিত?

## ফল এবং ফলের রস

বয়স	কতটা ফল বা ফলের রস?
0-6 মাস বয়সী	কোনটিনা
6-8 মাস বয়সী	1/2 কাপ ম্যাশ করা ফল
8-10 মাস বয়সী	1/2-1 কাপ গুড়ো/ম্যাশ করা/নরম ফল
10-12 মাস বয়সী	1 কাপ তাজা ফল
1-3 বছর বয়সী	1 কাপ তাজা ফল বা 1/2 কাপ শুকনো ফল কমিবা 4 oz রস
3-6 বছর বয়সী	1-1.5 কাপ তাজা ফল বা 1/2-3/4 কাপ শুকনো ফল বা 4-6 oz রস
7 বছর বা বেশী বয়সী	1-1.5 কাপ তাজা ফল বা 1/2-3/4 কাপ শুকনো ফল বা 8 oz রস

## পরামর্শ

- ফল, রসের তুলনায় স্বাস্থ্যকর এবং কম চর্নি থাকে।
- আপনার নজরে শিশুর খাদ্য তৈরি করুন! ফল সর্দেধ করুন, মছি করুন, এবং ঠান্ডা হতে রেখে দিন।
- টাটকা ফল এবং শুকনো ফলে কম চর্নি রয়েছে। ফলের ককটলে বা ক্যান থেকে ফলের তুলনায়
- শিশুদের ফলের রস একদমই প্রয়োজন হয় না, কিন্তু যদি আপনি তাদের দিতে চান