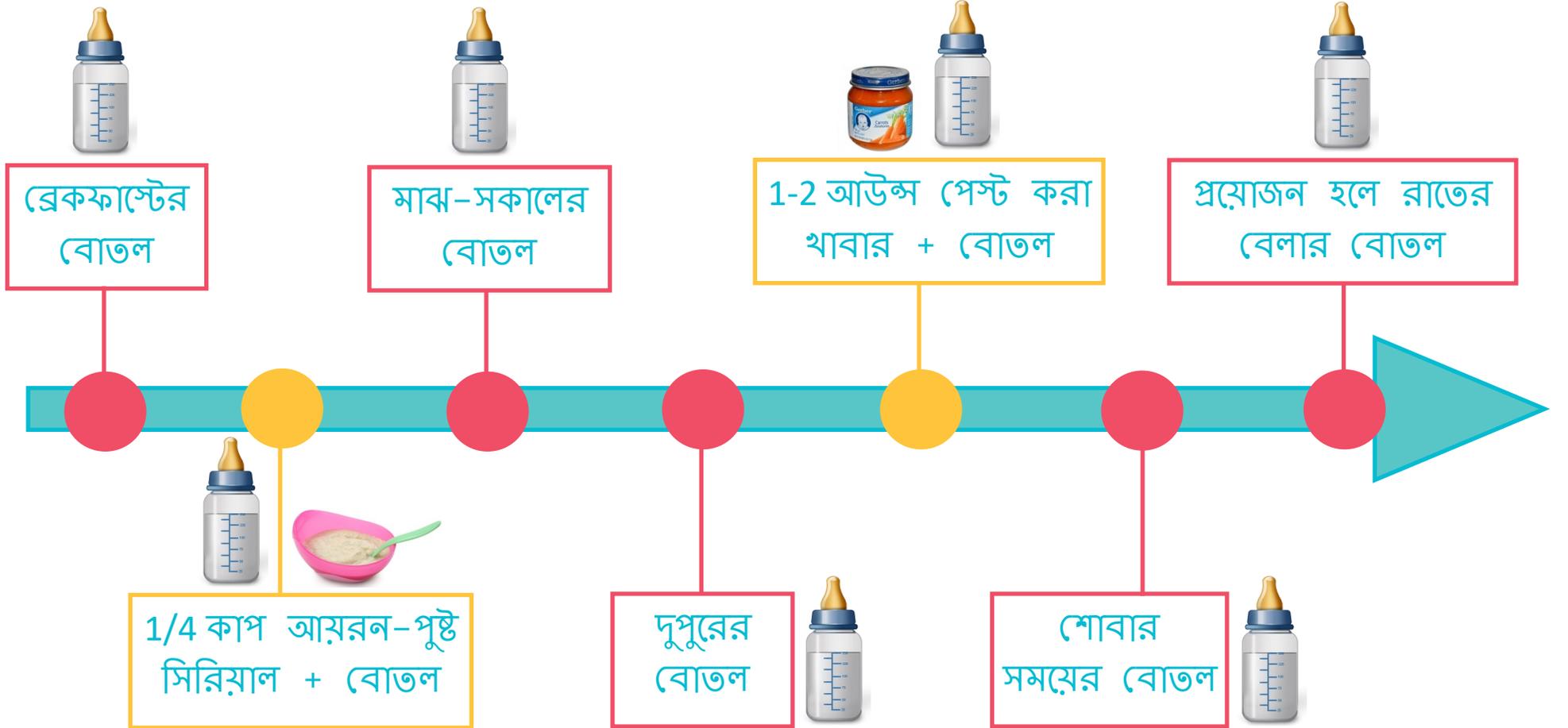


শিশু খাদ্য প্রবর্তন করা

রবিবার	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার
			1 	2 	3 	4 
নতুন খাবার ↓ 5  	6  	7  	8   	9   	10   	11   
12 	13    	14    	15    	16    	17    	18    
19    	20     	21     	22      	23      	24      	25      
26      	27       	28       	29       	30      		

নতুন খাবার প্রবর্তনের জন্য কোনও নির্দিষ্ট ক্রম নেই। আপনি কিছুদিন পর পর এক একটা করে নতুন খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করতে পারেন। আপনি নতুন খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা একাধিকবারও করতে পারেন। শিশু হয়তো প্রথম কয়েক প্রচেষ্টায় খাবারটি পছন্দ নাও করতে পারে। শিশুর চিবানোর ক্ষমতা অনুযায়ী খাবার তৈরি করুন।

প্রায় 6 মাস বয়সে শিশুর আহােরের পরিকল্পনার নমুনা



প্রায় 6 মাস বয়সে, শক্ত খাবার চালু করা যেতে পারে। এটি দেওয়া হয় যাতে আপনার শিশু রং, টেক্সচার আর স্বাদ অন্বেষণ করা শুরু করতে পারে। এই নতুন খাবারগুলি থেকে তাদের কিছু পুষ্টি প্রয়োজন কিন্তু তবুও তাদের প্রধানত মায়ের দুধ বা ফরমুলা খাওয়া দরকার।

আপনার আরও প্রশ্ন থাকলে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!