

শিশুর কাছে খাদ্য পরিচয় করিয়ে দেওয়া

প্রায় 4-6 মাসে

পেস্ট বা ভর্তা করা খাবার

- শিশু খাবারের প্রতি আগ্রহ দেখায়
- শিশু উঠে বসতে পারে

6-7 মাসে

ভর্তা করা বা কিমা বানানো খাবার

- শিশু খাবার মুখে ধরে রাখতে পারে

8-10 মাসে

ভর্তা করা বা আঙুলের আকারের খাবার

- শিশু খাবার ধরতে শুরু করতে পারে
- নিজে খেতে আগ্রহ দেখায়

10-12 মাসে

কাটা খাবার

- দাঁত বিকশিত হতে শুরু করে
- শিশু নিজে থেকে খায়

ফল



সবজি



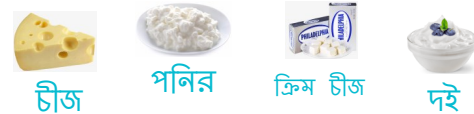
শস্য



প্রোটিন



দুগ্ধজাত খাবার



এই বয়সে খাবার কেবল মজার জন্য দেওয়া হয়। নতুন জিনিস খাওয়ার চেষ্টা করে আপনার শিশু খাওয়ার অনুশীলন করতে এবং নতুন স্বাদের অভিজ্ঞতা করতে পারে। দুটো নতুন খাবার শুরু করার মধ্যে 3দিনের তফাৎ রাখুন।

এই বয়সে খাবার কেবল মজার জন্য দেওয়া হয়। প্রতিদিন একবার বা তার থেকে বেশি বার খাবার খেতে দিন। শিশুর আগ্রহ এবং ক্ষুধার লক্ষণের প্রতি নজর রাখুন।

1 বছর বয়সীদের জন্য দৈনিক মেনুর নমুনা।

ব্রেকফাস্ট

- 1/2 কাপ দুধ
- 1/2 কাপ চিরিও
- 1 ছোট কলা, ভর্তা

লাঞ্চ

- ডিমের সালাদ (1টি শক্ত-সিদ্ধ ডিম, 1/4 কাপ সূক্ষ্মভাবে কাটা সেলেরি, 1 চা চামচ মেয়ো)
- 1 স্লাইস হোল হুইট পাউরুটি

সন্ধ্যার জলখাবার

- 1/2 কাপ (প্রায় 4টি) স্ট্রবেরি, কাটা

1/2 কাপ দই

মাঝ-সকালের জলখাবার

- 1 আউন্স গলানো চীজ দিয়ে তৈরি 1/2 কাপ ম্যাকারনি
- 1/2 কাপ রান্না করা ব্রকলি, সুক্ষ করে কাটা
- 1টি পাতলা স্লাইস টার্কির ব্রেস্ট (1/2 আউন্স), ছোট করে টুকরো করা
- 1/2 কাপ দুধ

ডিনার

আপনার আরও প্রশ্ন থাকলে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!