



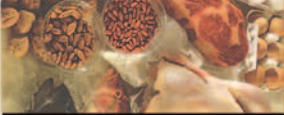









খাদ্য তালিকা	জন্ম থেকে ৩ মাস	৪ থেকে ৬ মাস	৬ থেকে ৮ মাস	মনে রাখবেন:
মা-র বুকের দুধ	শিশুর খিদে পেলেই বুকের দুধ খাওয়াবেন			<ul style="list-style-type: none"> বুকের দুধ, ফরমুলা ও জলের জন্য ফীডিং বটল ব্যবহার করুন. ৬ মাস এর পর থেকে কাপের ব্যবহার শুরু করুন. ৬ মাস বয়সের এর পর থেকে শক্ত খাবার (solid food) দেওয়া শুরু করুন, যখন শিশু: <ul style="list-style-type: none"> - কোনো সাহায্য নিয়ে বসতে পারবে - মাথা সোজা রাখতে পারবে - চামচ নিয়ে গেলে মুখ খুলতে পারবে এক এক বারে একটি করে নতুন সস্তী খাওয়াবেন এবং প্রতিবার ৩-৫ দিন অপেক্ষা করবেন. দোকানের রেডীমেড খাবার কিনলে প্রতিটির পৃথক ভাবে কিনবেন (সস্তী, ফল ও মাংস)
	২৪ ঘন্টায় ১০ - ১২ বার	২৪ ঘন্টায় কম করে ৮ বার	২৪ ঘন্টায় কম করে ৬ বার	
মিশ্র খাদ্যতালিকার জন্য খাদ্য বিশেষজ্ঞদের সাথে কথা বলুন				
আইরন যুক্ত শিশুদের ফরমুলা খাবার	৬-৮ lbs.: প্রত্যহ ১৫-২০ আউন্স ৮-১০ lbs.: প্রত্যহ ২০-২৫ আউন্স ১০-১২ lbs.: প্রত্যহ ২৫-৩০ আউন্স	প্রত্যহ ২৫ - ৪৫ আউন্স	প্রত্যহ ২৫ - ৩২ আউন্স কাপের ব্যবহার শুরু করুন	
Cereals & Grains 	-	-	<ul style="list-style-type: none"> আইরন যুক্ত রাইস ও ওটমীল শুরু করতে পারেন. প্রত্যহ ২ বার ২-৪ Tbsp (বড় চামচ)	
শাক সবজী জাতীয় খাবার 	-	-	<ul style="list-style-type: none"> রান্না করা/পেষ্ট করা গাজর, কচি মটর, সবুজ মটর শূটী, পালং শাক এবং কুমড়া প্রত্যহ ২ বার ২ Tbsp (বড় চামচ)	
ফল জাতীয় খাবার 	-	-	<ul style="list-style-type: none"> টাটকা/ রান্না করা/পেষ্ট করা কলা, পীচ, আপেল শস প্রত্যহ ২ বার ২ Tbsp (বড় চামচ)	
প্রোটিন জাতীয় খাবার 	-	-	<ul style="list-style-type: none"> রান্না করা/পেষ্ট করা মাংস এবং পোলট্রী সাধারণ দই or টোফু প্রত্যহ ২ বার ১-২ Tbsp (বড় চামচ)	
জল	-	-	প্রত্যহ ২ বার, ২-৪ আউন্স (কাপ)	
খাদ্য ত পানীয়তে চিনি, কর্ণ সিরাপ ত যেকোনো মিষ্টি জিনিস মেশাবেন না. এক বছরের কম বয়সের শিশুদের মধু খাওয়াবেন না				
ফলের রস 	-	-	-	

খাদ্য তালিকা

৮ থেকে ১০ মাস

১০ থেকে ১২ মাস

মনে রাখবেন:

 <p>বুকের দুধ</p>	<p>যখনই সুবিধে/ ইচ্ছে হবে বুকের দুধ খাওয়াবেন. (কম করে ২৪ ঘন্টায় ৪ বার)</p> <p>মিশ্র খাদ্যতালিকার জন্য খাদ্য বিশেষজ্ঞদের সাথে কথা বলুন</p>		<ul style="list-style-type: none"> যদি শিশুকে ফলের রস খাওয়াতে চান, জল মিশিয়ে অল্প পরিমাণে ১০০% রস কাপে করে দেবেন.
<p>আইরন যুক্ত শিশুদের ফরমুলা খাবার</p>	<p>প্রত্যহ ২৪-৩২ আউন্স (কাপ ব্যবহার করবেন)</p>	<p>প্রত্যহ ১৬-২৪ আউন্স (কাপ ব্যবহার করবেন)</p>	<ul style="list-style-type: none"> কিছু কিছু খাবার গলায় আটকে যেতে পারে (choking hazard). এড়িয়ে চলবেন:
<p>Cereals & Grains</p> 	<ul style="list-style-type: none"> যেকোনো প্রকারের শিশুদের cereal প্রত্যহ ২ বার, ২-৩ Tbsp (বড় চামচ) করে চিনি মেশানো নয় এমন শুকনো cereal, টোস্ট, বিস্কুট অথবা নরম রুটী খুব বেশী দিলে ২ বার 	<ul style="list-style-type: none"> গোটা দানা, চিনি মেশানো নয় এমন শুকনো cereal, টোস্ট, বিস্কুট, রুটী, ভাত, noodles অথবা অন্যান্য দানা জাতীয় খাবার প্রত্যহ ২ -৩ বার, অল্প পরিমাণে 	<ul style="list-style-type: none"> Hot dogs Peanut butter গোটা আপুর গোটা বেরীস বাদাম/seeds কিসমিস পপকর্ন Candy
<p>শাক সবজী জাতীয় খাবার</p> 	<ul style="list-style-type: none"> রাপ্লা/পেষ্ট করা /ছোট্ট করে কাটা প্রত্যহ ২ বার, ৩-৪ Tbsp (বড় চামচ) করে 	<ul style="list-style-type: none"> রাপ্লা/পেষ্ট করা /ছোট্ট করে কাটা প্রত্যহ ২ বার, ১/৪ কাপ করে 	<ul style="list-style-type: none"> আপনার শিশুকে খাদ্যগুণ সম্পন্ন খাবার (কম চর্বি, কম চিনি ও কম নুণ) খাওয়াবেন এড়িয়ে চলবেন::
<p>ফল জাতীয় খাবার</p> 	<ul style="list-style-type: none"> খোসা ছাড়ানো, নরম, টাটকা ফল অথবা canned fruit (জল বা ফলের রস দেওয়া) যেমন কলা, পেয়ারা এবং পীচ বীচ ছাড়া, নরম ছোট্ট করে কাটা প্রত্যহ ২ বার, ৩-৪ Tbsp (বড় চামচ) করে 	<ul style="list-style-type: none"> যেকোনো খোসা ছাড়ানো, নরম, টাটকা ফল যেমন তরমুজ, আনারস এবং আম ইত্যাদী canned fruit (জল বা ফলের রস দেওয়া) বীচ ছাড়া, নরম ছোট্ট করে কাটা প্রত্যহ ২ বার, ১/৪ কাপ করে 	<ul style="list-style-type: none"> Deli meats Fast food French fries Sweetened drinks জল খাবার - cakes/candy
<p>প্রোটিন জাতীয় খাবার</p> 	<ul style="list-style-type: none"> রাপ্লা করা, নরম, ছোট ছোট করে কাটা মাংস, পোলট্রী অথবা মাছ রাপ্লা করা বীনস, ডিমের কুসুম, ছানা, দই অথবা টোফু প্রত্যহ ২-৩ Tbsp (বড় চামচ) করে 	<ul style="list-style-type: none"> ভেঙে গুড়ো করা, ছোট ছোট করে কাটা মাংস, পোলট্রী অথবা মাছ রাপ্লা করা বীনস, ডিমের কুসুম, ছানা, দই অথবা টোফু প্রত্যহ ২ বার, ১/৪ কাপ করে 	
<p>জল</p>	<p>প্রত্যহ ২ বার, ২-৪ আউন্স করে</p>	<p>প্রত্যহ ২ বার, ২-৪ আউন্স করে</p>	
<p>ফলের রস</p> 	<p>শিশুদের ১ বছর না হওয়া পর্যন্ত ফলের রস দেওয়ার প্রয়োজন নেই অতিরিক্ত ফলের রস শরীরে যাওয়া খাদ্যগুণের পরিমাণ কমিয়ে দেয় এবং অস্যাভাবিক ওজন বাড়াতে সাহায্য করে.</p>		