

8-9 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

- আপনার শিশু বেড়ে উঠা ও নতুন খাবার খাওয়ার দক্ষতা শেখার সাথে সাথে বিভিন্ন স্বাদের খাবার এবং বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। শিশুরা স্বভাবতই নতুন খাবারের প্রতি আগ্রহী হয়। আপনার শিশু যদি প্রথমবার কোনো নতুন খাবার পছন্দ না করে, তাহলে পরে আবার খেতে দিন।
- শিশুরা গন্ধ, স্বাদ এবং স্পর্শের মাধ্যমে খাবার সম্পর্কে জানে। তারা এটি খাওয়ার আগে **10 বার** সময় নিতে পারে।

বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- আপনার শিশু যখনই চায় তখনই স্তন্যপান করানো চালিয়ে যান।
- কঠিন খাবার দেওয়ার পরে আপনার শিশু স্তন্যপানে কম আগ্রহী হলে কঠিন খাবার দেওয়ার আগে স্তন্যপান করানোর চেষ্টা করুন।
- কঠিন খাবার দেওয়া শুরু করার পরেও, বুকের দুধ আপনার শিশুর পুষ্টির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উৎস।
- কাপে বুকের দুধ বা পানি দিন।

ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

প্রতিদিন
24-32
আউন্স

আপনার শিশুর প্রতিদিন প্রায় **24-32 আউন্স** আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন। কাপে ফর্মুলা দিন।



শষ্য

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।
আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল। সাদা ভাত বা পাস্তা।
বেবি ক্র্যাকার, রুটির ছোট টুকরা বা নরম টর্টলা।

সজ্জি

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।
সাধারণ রান্না করা সবজি,
কাঁটাচামচ দিয়ে নরম করা।

ফল

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।
ছোট ছোট করে কাটা খোসা ছাড়ানো নরম ফল। চিনিবিহীন ক্যানজাত ফল।

প্রোটিন

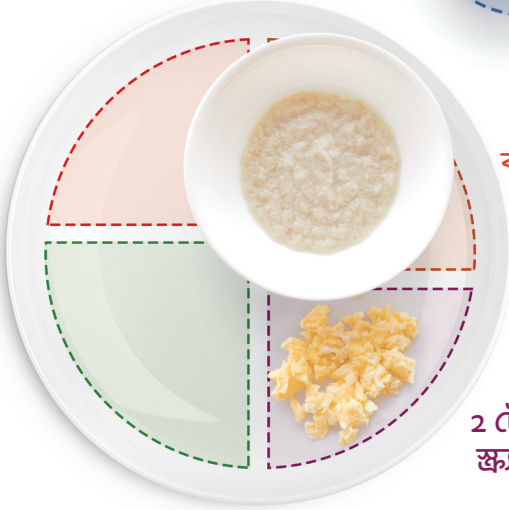
প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।
ভালোভাবে গুঁড়ো করা, কাটা বা টুকরো করা মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম, মাছ বা ভর্তা করে রান্না করা মটরশুঁটি। কটেজ পনির বা নরম পনির। মসূণ, ক্রিমের মতো চিনাবাদামের মাখন, পাতলা করে ছড়ানো।

8-9 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো (চলমান)

আমার প্লেটে যে ধরনের খাবার এবং নাস্তা থাকতে পারে পরিমাণসহ তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো।

সকালের নাস্তা

বুকের দুধ বা
ফর্মুলা



2 টেবিল
চামচ প্রস্তুত
করা ইনফ্যান্ট
ওটমিল
সিরিয়াল

2 টেবিল চামচ
স্ক্রাম্বলড এগ

দুপুরের খাবার

বুকের দুধ বা
ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ
টুকরো করা
রাস্পবেরি



3 টেবিল চামচ
ভর্তা করে রান্না
করা মটর

2 টেবিল চামচ
টুকরো করে
রান্না করা
মুরগি

নাস্তা

বুকের দুধ বা
ফর্মুলা



2 টেবিল চামচ
টুকরো করা কিউই



2 টেবিল
চামচ গমের
রুটি, ছোট
টুকরো

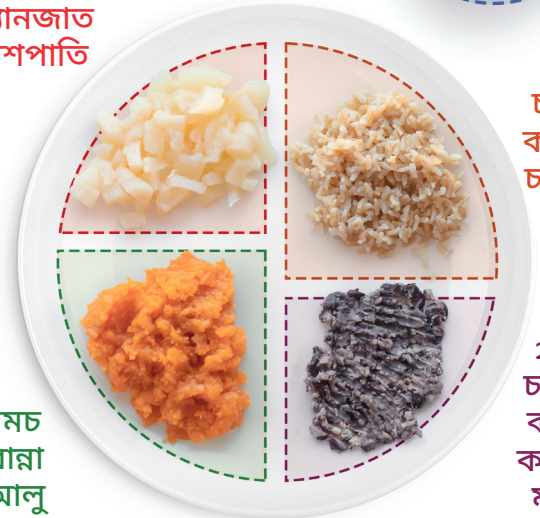
5 টেবিল চামচ
ভর্তা করে রান্না
করা মিষ্টি আলু

রাতের খাবার

বুকের দুধ বা
ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ
টুকরো করা
চিনিবিহীন
ক্যানজাত
নাশপাতি



2 টেবিল
চামচ রান্না
করা বাদামি
চালের ভাত

2 টেবিল
চামচ ভর্তা
করে রান্না
করা কালো
মটরশুটি