

## 10-12 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

কঠিন খাবার খাওয়ানো শুরু করলেও, মানুষের দুধ এবং আয়রন ফোর্টিফাইড ফর্মুলা আপনার শিশুর জন্য পুষ্টির একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস হয়ে থাকবে। আপনার শিশুর বয়স এক বছর পূর্ণ হলে খাঁটি গরুর দুধ দেওয়া শুরু করুন।

### বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- আপনার শিশু যখনই চায় তখনই বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যান।
- American Academy of Pediatrics (AAP) কমপক্ষে 2 বছর বা তার বেশি সময় অথবা বা মা ও শিশু যতদিন চায় ততদিন পর্যন্ত পরিপূরক খাবারের সাথে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়।

### ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

16-24  
আউন্স  
প্রতিদিন

আপনার শিশুর প্রতিদিন প্রায় 16-24 আউন্স আয়রন ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন। কাপে ফর্মুলা খাওয়ানো চালিয়ে যান। আপনার শিশুর 12 মাস বয়সের মধ্যে বোতলে খাওয়ানো বন্ধ করে দেওয়া উচিত।



#### শস্য

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।  
WIC ইনফ্যান্ট সিরিয়াল অনুমোদন করেছে। শুকনো টোস্ট, ক্র্যাকার, রুটি, ব্যাগেল, রোল বা সাধারণ মাফিন। রান্না করা ভাত ও নুডলস।

#### সজ্জি

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।  
ছোট ছোট করে টুকরো করে কেটে রান্না করা সবজি।

#### ফল

8-12 টেবিল চামচ প্রতিদিন।  
খোসা ছাড়ানো এবং ছোট ছোট করে কাটা তাজা ফল।

#### প্রোটিন

প্রতিদিন 4-8 টেবিল চামচ।  
ভালোভাবে গুঁড়ো করা, কাটা বা টুকরো করা মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম, মাছ বা ভর্তা করে রান্না করা মটরগুঁটি।

# 10-12 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

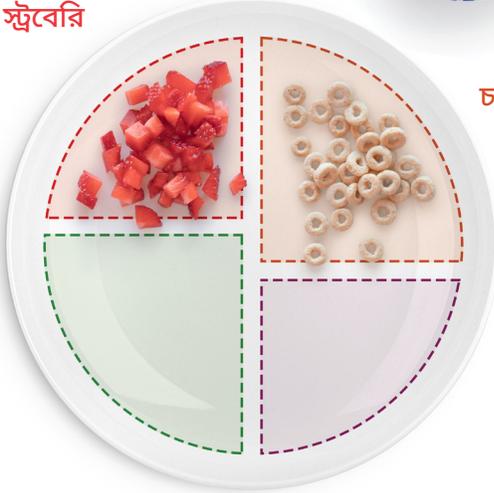
আমার প্লেটে যে ধরনের খাবার এবং নাস্তা থাকতে পারে পরিমাণসহ তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো।

## সকালের নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল চামচ  
টুকরো করা  
স্ট্রবেরি



2 টেবিল  
চামচ শুকনো  
সিরিয়াল

## দুপুরের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ টুকরো  
করা চিনিবিহীন  
ক্যানজাত পীচ



3 টেবিল চামচ  
টুকরো করে রান্না  
করা ব্রকলি

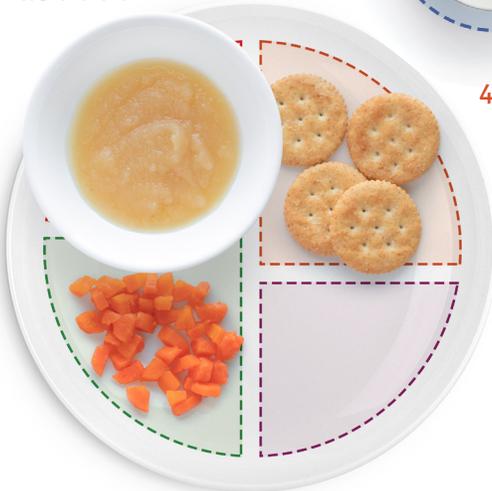
2 টেবিল চামচ  
ক্যানজাত স্যালমন

## নাস্তা

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



4 টেবিল চামচ  
আপেলসস



4টি হোল গ্রেইন  
ক্র্যাকার

3 টেবিল চামচ টুকরো  
করে কেটে রান্না করা  
গাজর

## রাতের খাবার

বুকের দুধ  
বা ফর্মুলা



3 টেবিল চামচ  
টুকরো করে রান্না  
করা নুডলস



3 টেবিল চামচ  
রান্না করা বিভিন্ন  
ধরনের সবজি

3 টেবিল চামচ ভর্তা  
করে রান্না করা  
পিন্টো মটরশুঁটি