



New Jersey WIC

# শিশুদের খাওয়ানোর নির্দেশিকা

## 6-7 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো

- কঠিন খাবার খাওয়ানো শুরু করলে, সবসময় চামচ দিয়ে বাটি থেকে খাওয়ান যাতে আপনার শিশু
- কখনই খাদ্যশস্য বা অন্যান্য কঠিন পদার্থ বোতলে ভরবেন না। বোতলের কঠিন খাবারগুলি আপনার শিশুকে সারা রাত ঘুমাতে সাহায্য করবে না এবং শ্বাসকষ্ট বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগের কারণ হতে পারে।
- এক কাপ করে শুরু করুন।

## বুকের দুধ খাওয়ানো নবজাতক শিশুরা



- আপনার শিশু ক্ষুধার্ত হলেই তাকে স্তন্যপান করানো চালিয়ে যান।
- শিশুরা প্রায় 6 মাস বয়সে দ্রুত বেড়ে উঠতে পারে এবং বার বার বুকের দুধ খেতে পারে।
- মনে রাখবেন, আপনার শিশুর প্রথম খাবারগুলি আপনার বুকের দুধের পরিপূরক হিসেবে তৈরি করা হয়, এর পরিবর্তে নয়।
- কঠিন খাবার দেওয়ার আগে আপনার শিশুকে স্তন্যপান করানো আপনার দুধের সরবরাহ রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

## ফর্মুলা ফেড ইনফ্যান্টস

প্রতিদিন  
24-32  
আউন্স

আপনার শিশুর প্রতিদিন প্রায় **24-32 আউন্স** আয়রন-ফোর্টিফাইড ফর্মুলা প্রয়োজন। বোতল থেকে দুধ ছাড়ানোর প্রক্রিয়া শুরু করতে, কাপে করে ফর্মুলা দেওয়া শুরু করুন।

### শস্য

ওট, বার্লি, গম এবং চালের মতো **2-4 টেবিল চামচ আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল** প্রস্তুত করতে বুকের দুধ বা ফর্মুলা ব্যবহার করুন।

দিনে দুইবার দিন। **2-4 টেবিল চামচ শুকনো রুটি** এবং **বেবি ক্র্যাকারের ছোট টুকরা**।

8 মাস বয়সে প্রস্তুত হলে আপনার শিশুকে ফিস্সার ফুডস দেওয়া যেতে পারে। প্রস্তুত হলে, দিনে দুইবার দিন।

### সজি

প্রতিদিন **4-8 টেবিল চামচ**। রান্না করা, গুঁড়ো করা, ভর্তা করা সবজি যেমন - মটর, মিষ্টি আলু, স্কোয়াশ বা গাজর।

### ফল

**2-4 টেবিল চামচ প্রতিদিন**। রান্না করা, গুঁড়ো করা, ভর্তা করা ফল যেমন - আপেল, পীচ বা কলা।

### প্রোটিন

**2-4 টেবিল চামচ প্রতিদিন**। সাধারণ ছাঁকা, ভর্তা করা বা গুঁড়ো করা মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম, মাছ বা শিম। মসূণ খাঁটি দুধ দই যোগ করতে পারেন। পাতলা, মসূণ চিনাবাদাম বা বাদামের মাখন। পরামর্শ বিভাগ থেকে পিনাট বাটার পাতলা করা শিখুন!

# 6-7 মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানো (চলমান)

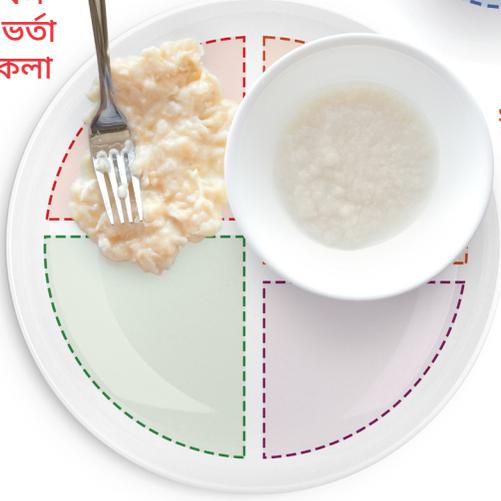
আমার প্লেটে যে ধরনের খাবার এবং নাস্তা থাকতে পারে পরিমাণসহ তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হলো।

## সকালের নাস্তা

বুকের দুধ বা  
ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ ভর্তা  
করা কলা



2 টেবিল চামচ  
প্রস্তুত করা  
ইনফ্যান্ট রাইস  
সিরিয়াল

## দুপুরের খাবার

বুকের দুধ বা  
ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ মটর  
পিউরি



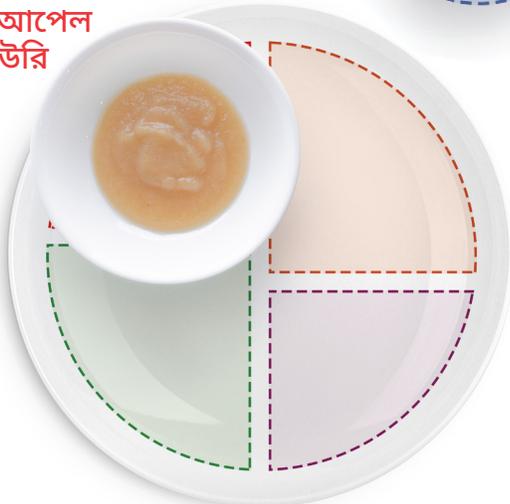
2 টেবিল  
চামচ চিকেন  
পিউরি

## নাস্তা

বুকের দুধ বা  
ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ আপেল  
পিউরি

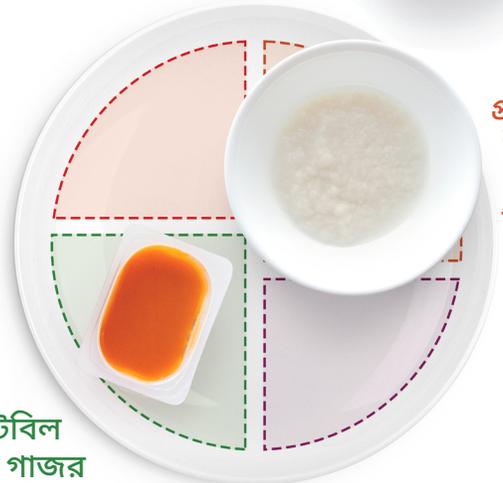


## রাতের খাবার

বুকের দুধ বা  
ফর্মুলা



3 টেবিল  
চামচ গাজর  
পিউরি



2 টেবিল  
চামচ  
প্রস্তুত করা  
ইনফ্যান্ট  
রাইস  
সিরিয়াল