

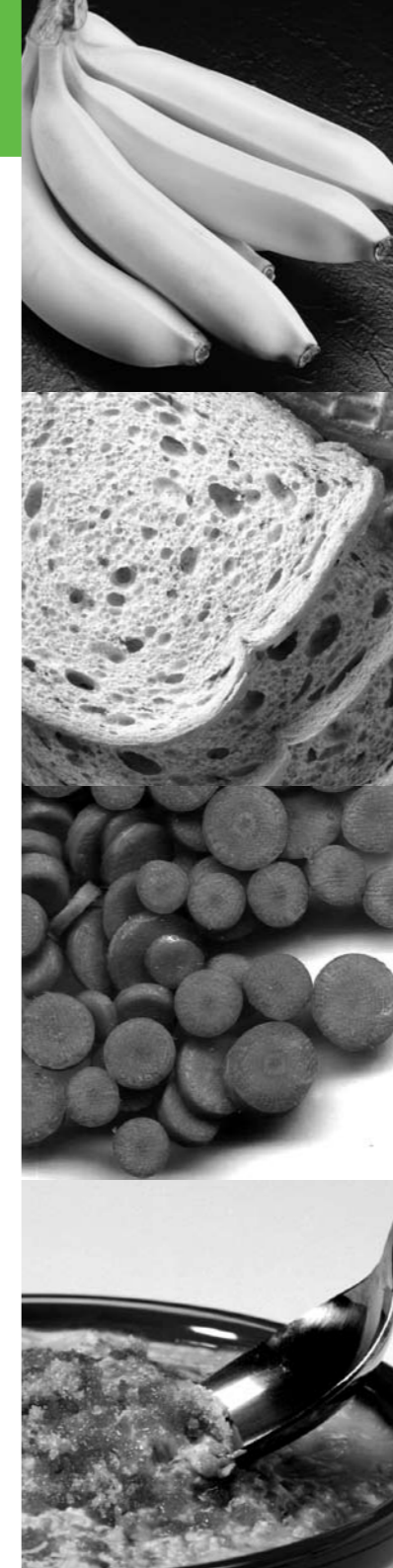
দুধ ছেড়ে দেওয়ার সময়কালীন খাবারের নির্দেশনা

6 মাস

12 মাস

খাবারের শ্রেণী	প্রথম স্বাদগুলি	এগিরে চলা
দুধ, দুগ্ধজাত পণ্য ও প্রতিস্থাপনগুলি	প্রতিদিন অন্তত: 600ml বুকের বা ইনফ্যান্ট দুধ। 6 মাস পর বুকের দুধ ছাড়ানোর সময়ে পূর্ণ-ননীযুক্ত গরুর দুধের জিনিসগুলি খাওয়ানো যেতে পারে (যেমন দই, কাস্টার্ড, চিজ সস)।	প্রতিদিন 500-600ml বুকের দুধ, ইনফ্যান্ট মিক্স বা ফলো-অন মিক্স। ঘন খাবারগুলি মেশানোর জন্য পূর্ণ-ননীযুক্ত গরুর দুধও ব্যবহার করা যেতে পারে। শক্ত চিজ গোটা গোটা করে বা কুচি করে কাটা যেতে পারে এবং 'আঙ্গুলে ধরা খাবার' হিসেবে ব্যবহার করা যাবে।
রুটি, শস্য, ভাত, পাস্তা ও আনু	বুকের বা ইনফ্যান্ট দুধের সাথে মিশ্র মিহি শস্য; কম আঁশযুক্ত শস্যগুলি (যেমন চাল ভিত্তিক) ব্যবহার করুন। স্টার্চযুক্ত সবজি চটকানো বা পিউরি।	দিনে 2-3 বার পরিবেশনা। কিছু গোটা গমের রুটি বা শস্যের খাবার দেওয়া শুরু করুন। খাবারগুলি আরো বেশী ঘন 'পিউরীযুক্ত' ধরণের হতে পারে। 'আঙ্গুলে ধরা খাবার' দেওয়া শুরু করুন যেমন, টোস্ট।
সবজি ও ফল	একটি মিহি পিউরি হিসেবে নরম রান্না করা সবজি ও ফল ব্যবহার করুন।	দিনে 2 বারের পরিবেশনা। কাঁচা নরম ফল ও সবজি (কলা, তরমুজ, টমেটো) 'আঙ্গুলে ধরা খাবার' হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে। রান্না সবজি ও ফলগুলি বড় দানায়ুক্ত আকারে চটকানো যেতে পারে।
মাংস, মাছ, চিকেন ও বিকল্পগুলি	নরম রান্না করা মাংস/ডাল ব্যবহার করুন। রান্নার সময়ে বা পরে কোন লবণ/চিনি যোগ করবেন না।	দিনে 1 বারের পরিবেশনা। নরম রান্না করা কুচি বা পিউরিকৃত মাংস/মাছ/ডাল। কুচি করা শক্ত সিদ্ধ ডিম একটি 'আঙ্গুলে ধরা খাবার' হিসেবে ব্যবহৃত হতে পারে।

পরিবারের সাথে খাওয়া	1 বছর পর	অতিরিক্ত তথ্য
প্রতিদিন 500ml-600ml বুকের বা ইনফ্যান্ট দুধ। ঘন খাবারগুলি মেশানোর জন্য পূর্ণ-ননীযুক্ত দুধও ব্যবহার করা যেতে পারে।	প্রতিদিন অন্তত: 350 ml পূর্ণ দুধ বা 2 বার পরিবেশনের দুগ্ধজাত পণ্য। একটি পানীয় হিসেবে পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ এবং নরম চিজ। কম ফ্যাটযুক্ত দুধ রান্নাতে ব্যবহার করা যেতে পারে, কিন্তু একটি প্রধান পানীয় হিসেবে তা চলবে না।	দুধ যদি খেতে না চায়, বিকল্পগুলি যেমন, চিজ ব্যবহার করুন। পান করার জন্য জল দিন। 1 বছর বয়সের পরে খুব বেশী পরিমাণ (যেমন >600 ml) দুধ খেতে নিরুৎসাহিত করুন, কারণ এটি অন্য খাবারের ক্ষুধা কমিয়ে দিতে পারে। 1 বছর বয়সের পর বোতল থেকে খেতে নিরুৎসাহিত করুন।
প্রতিদিন 3-4 বারের পরিবেশনা। গোটা গমের পণ্যগুলি প্রদান করুন; চিনি যুক্ত করা খাবারগুলি খেতে নিরুৎসাহিত করুন। স্টার্চযুক্ত খাবারগুলি পূর্ণবয়স্কদের মত স্বাভাবিক ধরণের হতে পারে।	প্রতিদিন অন্তত: 4 বারের পরিবেশনা। প্রতিবার খাওয়ার সময়, অন্তত: 1 বারের পরিবেশনা। উচ্চ ফ্যাট বা চর্বিযুক্ত খাবার যেমন, মুচমুচে খাবার, জিভে জল আনা স্ন্যাক, প্যান্ট্রি খেতে নিরুৎসাহিত করুন।	বেশীভাগ বেবি ও ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল বা শস্যজাত খাবারগুলি লৌহ ও ভিটামিন B যুক্ত থাকে। গোটা গমের সিরিয়াল বা শস্য এবং রুটি, সাদাগুলির তুলনায় পুষ্টি ও আঁশের একটি সমৃদ্ধ উৎস হয়।
প্রতিদিন 3-4 বারের পরিবেশনা। হালকা রান্না করা বা কাঁচা খাবার দিন - কুচি করা বা 'আঙ্গুলে ধরা খাবারের' ধরণের। খাবারের সাথে ভালভাবে পাতলা করা, মিষ্টি না দেওয়া কমলার রস - বিশেষত: খাদ্যতালিকা যদি মাংস মুক্ত হয়।	প্রতিদিন অন্তত: 4 বারের পরিবেশনা। সবজি যদি না খেতে চায় তাহলে মিষ্টি না দেওয়া ফল খেতে দিন। খাবারগুলি বড়দের ধরণের হতে পারে (যদিও কিছু আঁশযুক্ত খাবার সমস্যাজনক হতে পারে, যেমন, সেলেরি)।	সবজিগুলিকে কাঁচা হিসেবে পছন্দ করতে পারে যেমন, কুচি গাজর, টমেটো বা সেগুলিকে সুপ, পাই বা ষ্টু-তে আড়াল করার প্রয়োজন হতে পারে। লৌহ গ্রহণের পরিমাণ বাড়তে প্রতিটি খাবারের সাথে ভিটামিন C (ফল ও সবজি) দিন।
প্রতিদিন পশু উৎস থেকে অন্তত: 1 বারের পরিবেশনা ও সবজি উৎস থেকে 2 বারের পরিবেশনা।	প্রতিদিন অন্তত: 1 বারের পরিবেশনা বা সবজি উৎস থেকে 2 বারের। কম চর্বিযুক্ত মাংস ও তেলযুক্ত মাছ খেতে উৎসাহিত করুন। কলিজার অগ্রভাগ 1 বছর বয়সের পর দেওয়া যেতে পারে।	মাংস থেকে চর্বি ছেঁটে ফেলুন। রান্নায় চর্বি খুব কম দিন বা একেবারেই দেবেন না। নিরামিষাষীদের প্রোটিন প্রদানকারীগুলির একটি মিশ্রণ ব্যবহার করা উচিত, যেমন, ম্যাকারনি চিজ, ডাল ও ভাত।



Weaning:
What foods?
When? How Much?

Bengali

**বুকের দুধ ছাড়ানো
কোন খাবারগুলি?
কখন?
কতটা?**

কখন ও কি দিতে হবে, এই সারণী তার একটি নির্দেশনা দেয়। মনে রাখবেন, আপনার শিশুকে তার গতি নির্ধারণ করতে দিন।

সপ্তাহ 1

স্বাভাবিকের মতই বুকের দুধ বা বোতলের দুধ খাওয়ান এবং তার সাথে দুপুরের খাওয়ার সময়ে 1-2 চামচ ফল বা সবজির পিউরি দিন। সপ্তাহ জুড়ে এটি বাড়িয়ে 4-5 চামচ করুন।

সপ্তাহ 2

প্রাতরাশ ও দুপুরের খাবার উভয় সময়ে সামান্য পরিমাণ পিউরি খেতে দিন। আপনার বাচ্চা যদি আগ্রহী হয়, আরো বেশী পরিমাণে দিন। স্বাভাবিকের মতই বুকের দুধ বা বোতলের দুধ খাওয়ান। যদি আপনার বাচ্চা ভালভাবে ঘন খাবার খায়, তাহলে তার দুধ খাওয়ার পরিমাণ কিছুটা কমে যেতে পারে।

সপ্তাহ 3

প্রাতরাশে পরিজ বা বেবী রাইস দিন - মাঝে মাঝে ফল মিশিয়ে দিন। লাঞ্চের সময়ে ও বিকেলে টিফিনের সময় ফল ও সবজি (আলু সহ) পাল্টে পাল্টে দিন। স্বাভাবিকের মত দুধ খাইয়ে যান।

সপ্তাহ 4

আগের মতই, তবে আপনার শিশুর গতিতে পরিমাণগুলি বাড়িয়ে যান। আপনার বাচ্চা যদি ভালভাবে খায়, তাকে আরো একবার কম দুধ খাওয়াতে পারেন। আপনার শিশু এখন দিনে দুই বা তিনবার ছোট ছোট খাবার হিসেবে ঘন খাবার খাচ্ছে। এর উপর ভিত্তি করে প্রদত্ত খাবারের বৈচিত্র্য ও পরিমাণ বাড়ান।

আপনার বাচ্চাকে পানীয় পানের জন্য একটি বীকার ব্যবহারে অভ্যস্ত করান। ভিটামিনগুলি সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন।



খুব সকালে

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

প্রাতরাশ

চটকানো কলার সাথে বেবী রাইস বা স্টু-কৃত আপেলের সাথে পরিজ।

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

মধ্যাহ্নভোজন

পিউরিকৃত ব্রোকলি, গাজরের সাথে চটকানো আলু বা মসুর ডাল।

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

বিকেলে

প্রাকৃতিক দই এর সাথে নাশপাতি বা অ্যাপ্রিকট পিউরি।

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

সন্ধ্যা

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

খুব সকালে

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

প্রাতরাশ

কলার সাথে পরিজ।

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

মধ্যাহ্নভোজন

সবজি সহ পিউরি করা মাংস, চিকেন বা মাছ, তারপর সামান্য স্টু-কৃত ফল সহ কান্টার্ড। একটি বীকার থেকে ঠান্ডা, ফোটানো জল বা ভালভাবে পাতলা করা তাজা ফলের রস দিয়ে দেখতে পারেন।

বিকেলে

বাড়িতে তৈরী সুপা।

পাঁউরুটি বা টোস্ট।

একটি বীকার বা কাপ থেকে স্বাভাবিক পরিমাণ দুধ খাওয়া।

সন্ধ্যা

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।



খুব সকালে

বুকের দুধ বা বোতলের দুধ, যদি এখনও প্রয়োজন হয়।

প্রাতরাশ

পরিজ বা উইটবিব্ল ধরনের খাদ্যশস্য। একটি বীকার থেকে বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

গ্ল্যাক: কলার টুকরো ও একটি পানীয়।

মধ্যাহ্নভোজন

সবজির সাথে কুচি বা চটকানো মাংস বা মাছ ও সিদ্ধ ভাত। এর পরে চটকানো ফলের সাথে প্রাকৃতিক দই। একটি বীকার বা কাপ থেকে জল বা ভালভাবে পাতলা করা তাজা ফলের রস।

গ্ল্যাক: চিজ স্প্রেডসহ ব্রেড ফিঙ্গার, পানীয়।

বিকেলে

আলুর সাথে চটকানো ফুলকপি চিজ বা বেকড বিন্স। দুধের পুডিং এর সাথে তাজা বা স্টু-কৃত ফল। একটি বীকার বা কাপ থেকে পান করান।

সন্ধ্যা

একটি বীকার থেকে বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট দুধ।

বাচ্চারা নিজে খাওয়ার চেষ্টা করতে পছন্দ করে।

আপনি যখন আপনার বাচ্চাকে একটি চামচ দিয়ে খাওয়ান, তার হাতে আরেকটি চামচ দিন।



খুব সকালে

একটি বীকার থেকে জল বা খুব ভালভাবে পাতলা করা ফলের রস খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।

প্রাতরাশ

শস্যজাত খাবার বা টোস্টের উপর কলা। একটি বীকারে বুকের দুধ বা বোতলের দুধ।

গ্ল্যাক: প্যানকেক ও একটি পানীয়

মধ্যাহ্নভোজন

সবজির সাথে কুচি বা চটকানো মাংস, চিকেন বা মাছ ও পাস্তা শেপ। স্টু-কৃত ফল বা দই। একটি বীকার থেকে পাতলা করা তাজা ফলের রস।

গ্ল্যাক: আপেলের ফালি ও একটি পানীয়।

বিকেলে

টোস্ট ফিঙ্গার, চিজের পিউ ও হ্যামের রোলার সাথে বাড়িতে তৈরী মসুর ডালের সুপা। এক বীকার জল বা ভাল করে পাতলা করা ফলের রস।

সন্ধ্যা

একটি বীকার থেকে বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট দুধ।

আঙ্গুল দিয়ে ধরা যায় এরকম খাবার খেতে উৎসাহিত করুন। চাহিদা মত বুকের দুধ খাওয়ান।



প্রাতরাশ

প্রাতরাশের শস্যজাত খাবার বা ভাল করে রান্না করা ফটানো ডিম ও টোস্ট ফিঙ্গার। স্বাভাবিকের মত দুধ।

গ্ল্যাক: অল্প কিছু আঙ্গুর ও একটি পানীয়।

মধ্যাহ্নভোজন

চটকানো আলু ও কাটা সবজি সহ ফিশ ফিঙ্গার। তাজা বা স্টু-কৃত ফল, দুধের পুডিং বা দই। জল বা ফলের রস।

গ্ল্যাক: ব্রেডস্টিক ও একটি পানীয়।

বিকেলে

বেকড বিন্স বা চিজযুক্ত পাস্তা শেপের সাথে টোস্ট। তাজা বা স্টু-কৃত ফল। পানীয়।

রাতে

একটি বীকার থেকে বুকের দুধ বা ইনফ্যান্ট দুধ।

পরিবারের অনেক খাবার এখন আপনার বাচ্চার জন্য উপযুক্ত হবে। কয়েক চামচ চটকান এবং সেগুলি খাওয়ানোর চেষ্টা করুন।



প্রতিটি শিশু ভিন্ন। তাদের বিভিন্ন পছন্দ ও অপছন্দ থাকতে পারে এবং কেউ কেউ বাকীদের চেয়ে দ্রুত এগিয়ে যায়। এটি একেবারেই স্বাভাবিক ব্যাপার। আপনার যদি কোন সন্দেহ থাকে, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।