

শিশু খাদ্য ও পথ্য (৯ মাস- ১২ মাস)
Diet for Baby (9 to 12 month)
(১ কাপ = ১২৫ গ্রাম)

৯ মাস থেকে ১২ মাস বয়স পর্যন্ত শিশু খাবারঃ

- ✓ ৯ মাস থেকে ১২ মাস পর্যন্ত সকল শিশুকে প্রতিদিন কমপক্ষে তিনবার ১ কাপ করে পুষ্টি সমৃদ্ধ ভারী খাবার খেতে দিতে হবে।
- ✓ শিশুর প্রতিবেলায় ভারী খাবারে- চাল, ডাল, মাছ বা মাংস বা কলিজা, নবম শাক-সবজি, আলু, গাজর ও তেল বা ঘি থাকা আবশ্যিক।
- ✓ শিশুর ৩ বেলায় ভারী খাবারের পাশাপাশি ২ বার বা ৩ বার পুষ্টিকর নাস্তা অর্থাৎ পাকা ফল বা ফলের রস (যেমন- কলা, আম, পেঁপে, কাঠাল), সেদ্ধ ডিম, স্যুপ, সুজি, সাগু, রান্না ওটস, সেমাই খেতে দিতে হবে।
- ✓ শিশুর খাবার সবসময় নরম, সহজ পাচ্য ও বাচ্চার পছন্দ মত হতে হবে।
- ✓ অন্যান্য খাবারের পাশাপাশি, শিশুকে ঘনঘন মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।
- ✓ আয়রনের চাহিদা পূরণের জন্য মাছ-মাংস, ডিম, কলিজা, দুধ, কচুশাক ইত্যাদি খাওয়ানো ভাল।

ডায়রিয়া হলেঃ


- শিশুর পাতলা পায়খানা বা ডায়রিয়া হলে- আতপ চালের জাউ, সেদ্ধ কাঁচাকলা, আলু সেদ্ধ, ডাবের পানি, ভাতের মার, কলা, আপেল পিউরি, রাইস স্যুপ ও খাবার সেলাইন খেতে দিতে হবে।

টিপসঃ

- শিশুর বয়স ১ বছর হবার আগে মধু, চিনি, লবন, গরুর দুধ খাওয়ানো সঠিক নয়।
- ব্লেডারে ব্লেড করে বাচ্চাকে সব খাবার খাওয়ানো ঠিক নয়।
- জিংকের চাহিদা পূরণের জন্য মাছ-মাংস, ডিম, বাদামের গুড়া, ছোট মাছ ইত্যাদি খাওয়ানো ভাল।
- যে কোন নতুন খাবারে শিশুর হালকা বমি বা পাতলা পায়খানা হতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নাই।
- শিশুকে অধিক জোর পূর্বক খাবার খাওয়ানো ঠিক নয়।



Authorized by:


MST. NAZMA AKHTER
CGO-1
Dietician
CMH, Dhaka.