

শিশু খাদ্য ও পথ্য (৬ মাস- ৮ মাস)  
Diet for Baby (6 to 8 month)  
(১ কাপ = ১২৫ গ্রাম)

৬ মাস থেকে ৮ মাস বয়স পর্যন্ত শিশু খাবারঃ

- ✓ ৬ মাস থেকে ৮ মাস পর্যন্ত সকল শিশুকে প্রতিদিন কমপক্ষে দুইবার ১ কাপ করে পুষ্ট সমৃদ্ধ ভারী খাবার খেতে দিতে হবে।
- ✓ শিশুর প্রতিবেলায় ভারী খাবারে- চাল, ডাল, মাছ বা মাংস বা কলিজা, নবম শাক-সবজি, আলু ও তেল থাকা আবশ্যিক।
- ✓ শিশুর প্রতিবেলায় ভারী খাবারের পাশাপাশি ২ বার বা ৩ বার হালকা খাবার (যেমন- ডিম, সুজি, নরম ফল-কলা, আপেল পিউরি) খেতে দিতে হবে।
- ✓ শিশুর খাবার সবসময়- নরম, সহজ পাচ্য, আদ্রতায়ুক্ত, চটকানো বা ম্যাষ্ট করা হতে হবে।
- ✓ অন্যান্য খাবারের পাশাপাশি, শিশুকে ঘনঘন মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।

ডায়রিয়া হলেঃ

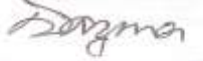
- শিশুর পাতলা পায়খানা বা ডায়রিয়া হলে- আতপ চালের জাউ, সেদ্ধ কাঁচাকলা, আলু সেদ্ধ, ডাবের পানি, ভাতের মার, কলা, আপেল পিউরি, রাইস স্যুপ ও খাবার সেলাইন খেতে দিতে হবে।

টিপসঃ

- শিশুর বয়স ১ বছর হবার আগে মধু, চিনি, লবন, গরুর দুধ খাওয়ানো ঠিক নয়।
- ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড 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.