

شروع غذاهای جامد

شروع غذاها

این دستورالعمل ها برای این است که شما را کمک کند تا بدانید که هر روز یا چه مقدار از کدام غذاها کودک خود را تغذیه کنید. کودک شما ممکن است بیشتر یا کمتر از این مقدار غذا بخورد.



اینها توصیه های ما برای اضافه کردن غذاهای جامد اند



- در ابتدا تغذیه با شیر مادر یا شیر های مصنوعی (شیر خشک).
- غذا را به هر ترتیب امتحان کنید.
- از غذا های یک جزئی استفاده کنید.
- هر بار یک غذای جدید را به مدت 3-4 روز امتحان کنید.

6-9 ماه

- **شیر مادر** را 3 تا 5 بار یا بیشتر بدهید یا شیر مصنوعی (شیر خشک) را در 3 تا 5 وعده به مقدار 6 تا 8 اونس هرکدام (24 تا 32 اونس در مجموع) بدهید.
- شیر مادر، شیر خشک یا آب را از یک پیاله بدون سرپوش بدهید.
- **گروه غلات نوزادان:** روزانه 4 تا 6 قاشق غذاخوری بدهید. با قاشق بدهید!
- **گروه سبزیجات:** را روزانه 3 تا 4 قاشق غذاخوری ، صاف شده یا میده شده بدهید.
- **گروه میوه:** را روزانه 3 تا 4 قاشق غذاخوری صاف شده یا میده شده بدهید.
- **گروه گوشت:** را روزانه 1 تا 2 قاشق غذاخوری صاف شده یا میده شده بدهید.



شروع غذاهای جامد

9-12 ماه

- از غذاهای میده شده مانند فاصلیه، نخود، زردک، گوشت کوفته شده کم چرب، میوه های نرم پوست شده، کچالو و لوبیای خشک پخته شده استفاده کنید.

- شیر مادر** را 3 تا 4 بار یا بیشتر بدهید یا **شیر خشک** را در 3 تا 4 وعده غذایی از 6 تا 8 اونس هر یک (24 تا 32 اونس در مجموع) بدهید.

- به دادن شیر مادر ، شیر خشک یا آب در یک گilas بدون سرپوش ادامه بدهید.

- استفاده از گilas را افزایش و از بوتل را کاهش دهید.

- بگذارید کودک با قاشق تمرین کند و با انگشتان خود غذا بخورد.

- گروه سبزیجات:** روزانه 3 تا 4 قاشق غذاخوری بدهید.

- گروه میوه:** روزانه 3 تا 4 قاشق غذاخوری بدهید.

- گروه گوشت:** روزانه 1 تا 3 قاشق غذاخوری ، میده شده یا به شکل کوچک برش شده بدهید. همچنین می توانید تخم مرغ ، ماهی ، توفو یا توتاه های پنیر بدهید.

- نان و گروه غلات:** ½ توتاه نان، ½ گilas غلات نوزاد بدهید، سایر نان ها را 3 تا 4 بار در روز بدهید.



Department of
Health

برنامه زنان، نوزادان و
اطفال (WIC)

این یک نهاد ارائه دهنده فرصت های مساوی است.