

ठोस खानाको सुरुवात

सुरु गर्ने खानाहरू

यी दिशानिर्देशले तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई कुन खानेकुरा बढी खुवाउने भन्ने बारेमा जानकारी दिन्छन्। तपाईंको बच्चा यहाँ तोकिएको मात्राभन्दा बढी वा कम खान सक्छन्।



खानामा ठोस खाना खुवाउन थाल्ने बारेमा हाम्रा सुझावहरू

- सुरुमा स्तनपान गराउनुहोस् वा फर्मुला दूध खुवाउनुहोस्।
- यी खानेकुरा जुनसुकै क्रममा खुवाउँदा हुन्छ।
- एउटा मात्रा खानेकुरा भएको खाना खुवाउनुहोस्।
- 3-4 दिन एक पटकमा एउटा नयाँ खानेकुरा खुवाउनुहोस्।



6-9 महिना

- 3 देखि 5 वा सोभन्दा बढी पटक **स्तनपान** गराउनुहोस् वा 3 देखि 5 पटक 6 देखि 8 आउन्स (कूल 24 देखि 32 आउन्स) **फर्मुला दूध** खुवाउनुहोस्।
- स्तनपान गराउनुहोस् वा बिको नभएको कपमा फर्मुला दूध वा पानी दिनुहोस्।
- **शिशु सेरियल ग्रुप**: दैनिक 4 देखि 6 चम्चा दिनुहोस्। चम्चाले खुवाउनुहोस्।
- **तरकारीको झोल**: दैनिक 3 देखि 4 चम्चा दिनुहोस् र लेदो पारेर दिनुहोस्।
- **फलफूल**: दैनिक 3 देखि 4 चम्चा दिनुहोस् र लेदो पारेर दिनुहोस्।
- **मासु**: दैनिक 1 देखि 2 चम्चा दिनुहोस् र लेदो पारेर दिनुहोस्।



ठोस खानाको सुरुवात

9-12 महिना

- हरियो केराउ, सिमी, गाँजर, पिसेको मासु, तासेको फल, आलू वा पकाएको सुखा सिमी नकाटेका खानेकुरा दिनुहोस्।
- 3 देखि 4 वा सोभन्दा बढी पटक **स्तनपान** गराउनुहोस् वा 3 देखि 4 पटक 6 देखि 8 औंस (कूल 24 देखि 32 औंस) **फर्मुला दूध** खुवाउनुहोस्।
- स्तनपान गराउनुहोस् वा बिको नभएको कपमा फर्मुला दूध वा पानी दिइरहनुहोस्।
- कपको प्रयोग बढाउनुहोस् र बोतलको प्रयोग घटाउनुहोस्।
- बच्चालाई चम्चा प्रयोग गर्ने तरिका सिक्न र आफ्ना हातले खान दिनुहोस्।
- तरकारीको झोल:** दैनिक 3 देखि 4 चम्चा दिनुहोस् र लेदो पारेर दिनुहोस्।
- फलफूल:** दैनिक 3 देखि 4 चम्चा दिनुहोस् र लेदो पारेर दिनुहोस्।
- मासु:** दैनिक 1 देखि 3 चम्चा दिनुहोस् र लेदो पारेर दिनुहोस्। तपाईं अण्डा, माछा, टोफु वा चिज स्लाइस पनि दिन सक्नुहुन्छ।
- ब्रेड र सेरियल ग्रुप:** ब्रेडको ½ स्लाइस, ½ कप सेरिय; र अन्य ब्रेडहरू दिनको 3 देखि 4 पटक दिनुहोस्।



Department of Health

महिला, शिशु तथा
बालबालिका (WIC) कार्यक्रम

यो समान अवसर प्रदायक संस्था हो ।