



শিশুদের আহারের ধরণ

	আহারের উপাদানসমূহ	খাবারের বস্তুসমূহ	প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিমাণ	
			জন্ম থেকে 5 মাসের পর্যন্ত	6 মাস থেকে 1 st জন্মদিন পর্যন্ত
সকালের খাবার	বুকের দুধ বা শিশুদের কৃত্রিম দুধ (ফর্মুলা)	বুকের দুধ বা অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের কৃত্রিম দুধ (ফর্মুলা)	4-6 তরল আউন্স	6-8 তরল আউন্স
	শাকসজ্জি/ফলমূল	শাকসজ্জি, ফলমূল বা উভয়	0	বড় চামচ দিয়ে 0-2 চামচ
	শিশুদের ভক্ষ্য শস্য¹ এবং/বা মাংস/মাংসের বিকল্প	অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের ভক্ষ্য শস্য বা	0	0-1/2 আউন্স সমতুল্য
		চবিহীন মাংস, মাছ বা মুরগীর মাংস বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-4 চামচ
		আস্তু ডিম বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-4 চামচ
		রান্না করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মুসুর ডাল বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-4 চামচ
		চীজ বা	0	0-2 আউন্স
		কটেজ চীজ বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-8 চামচ
		দই	0	0-4 আউন্স
জলপান	বুকের দুধ বা শিশুদের কৃত্রিম দুধ (ফর্মুলা)	বুকের দুধ বা অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের কৃত্রিম দুধ (ফর্মুলা)	4-6 তরল আউন্স	2-4 তরল আউন্স
	শাকসজ্জি/ফলমূল	শাকসজ্জি, ফলমূল বা উভয়	0	বড় চামচ দিয়ে 0-2 চামচ
	শস্য/ব্রেড	অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের ভক্ষ্য শস্য বা ব্রেড বা	0	0-1/2 আউন্স সমতুল্য
		ক্র্যাকারস বা অগ্রিম তৈরি সকালের খাবারের জন্য ভক্ষ্য শস্য	0	0-1/4 আউন্স সমতুল্য
দুপুরের বা সন্ধ্যার খাবার	বুকের দুধ বা শিশুদের কৃত্রিম দুধ (ফর্মুলা)	বুকের দুধ বা অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের কৃত্রিম দুধ (ফর্মুলা)	4-6 তরল আউন্স	6-8 তরল আউন্স
	শাকসজ্জি/ফলমূল	শাকসজ্জি, ফলমূল বা উভয়	0	বড় চামচ দিয়ে 0-2 চামচ
	শিশুদের ভক্ষ্য শস্য এবং/বা মাংস/মাংসের বিকল্প	অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের ভক্ষ্য শস্য বা	0	0-1/2 আউন্স সমতুল্য
		চবিহীন মাংস, মাছ বা মুরগীর মাংস বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-4 চামচ
		আস্তু ডিম বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-4 চামচ
		রান্না করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মুসুর ডাল বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-4 চামচ
		চীজ বা	0	0-2 আউন্স
		কটেজ চীজ বা	0	বড় চামচ দিয়ে 0-8 চামচ
		দই	0	0-4 আউন্স

¹ আউন্স সমতুল্যগুলি (Ounce Equivalents, oz. eq.) গণনাযোগ্য শস্যের পরিমাণ নির্ধারণ করতে ব্যবহার করা হয়। অধিক আয়রনযুক্ত শিশুদের ভক্ষ্য শস্য, ½ আউন্স সমতুল্য হচ্ছে প্রায় জলবিহীন বস্তুর 4 বড় চামচ পরিমাণ। অন্যান্য ধরণের শস্যের জন্য, শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পরিচর্যা খাদ্য কর্মসূচী (Child and Adult Care Food Program, CACFP)-তে খাদ্যের পরিমাপ দেখুন। শক্ত খাবার শুধুমাত্র শিশুদের জন্য তখনই প্রয়োজন যখন তারা সেগুলি গ্রহণ করার জন্য বিকাশগতভাবে প্রস্তুত হয়ে যায়। নির্দিষ্ট খাদ্যপদার্থ খাওয়ানোর সিদ্ধান্তটি সব সময় শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবকের সাথে পরামর্শ করেই নেওয়া উচিত।