

شیرخوار بچوں کے کھانے کا نمونہ

کم از کم درکار مقداریں		غذائی اشیاء	کھانے کے اجزاء	
6 مہینوں سے پہلی سالگرہ تک	پیدائش سے 5 مہینوں تک			
6-8 فلوئڈ اونس	4-6 فلوئڈ اونس	مان کا دودھ یا آرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا	مان کا دودھ یا فارمولا	ناشتہ
0-2 کھانے کے چمچ	0	سبزی، پھل یا دونوں	سبزیاں/پھل	
0-1/2 اونس کے مساوی	0	آرن فورٹیفائیڈ سیریل یا	بچوں کا سیریل ¹ اور/یا	
0-4 کھانے کے چمچ	0	چھوٹا گوشت، مچھلی، مرغی یا	گوشت/گوشت کا متبادل	
0-4 کھانے کے چمچ	0	مکمل انڈا یا		
0-4 کھانے کے چمچ	0	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا		
0-2 اونس	0	پنیر یا		
0-8 کھانے کے چمچ	0	کائیج پنیر یا		
0-4 اونس	0	دبی		
2-4 فلوئڈ اونس	4-6 فلوئڈ اونس	مان کا دودھ یا آرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا	مان کا دودھ یا فارمولا	اسنیک
0-2 کھانے کے چمچ	0	سبزی، پھل یا دونوں	سبزیاں/پھل	
0-1/2 اونس کے مساوی	0	آرن فورٹیفائیڈ انفینٹ سیریل یا بریڈ یا	اناچ/بریڈ	
0-1/4 اونس کے مساوی	0	کریکرز یا کھانے کے لیے تیار ناشتہ سیریل		
6-8 فلوئڈ اونس	4-6 فلوئڈ اونس	مان کا دودھ یا آرن فورٹیفائیڈ انفینٹ فارمولا	مان کا دودھ یا فارمولا	دوپہر یا رات کا کھانا
0-2 کھانے کے چمچ	0	سبزی، پھل یا دونوں	سبزیاں/پھل	
0-1/2 اونس کے مساوی	0	آرن فورٹیفائیڈ سیریل یا	بچوں کا سیریل اور/یا	
0-4 کھانے کے چمچ	0	چھوٹا گوشت، مچھلی، مرغی یا	گوشت/گوشت کا متبادل اور/یا	
0-4 کھانے کے چمچ	0	مکمل انڈا یا		
0-4 کھانے کے چمچ	0	پکی ہوئی خشک پھلیاں، مٹر یا دال یا		
0-2 اونس	0	پنیر یا		
0-8 کھانے کے چمچ	0	کائیج پنیر یا		
0-4 اونس	0	دبی		

¹ اناج کی قابل اعتبار مقدار کا تعین کرنے کے لیے اونس کے مساوی (Ounce Equivalents, oz. eq.) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آرن فورٹیفائیڈ سیریل کے لیے، ½ اونس تقریباً 4 کھانے کے خشک چمچوں کے برابر ہوتا ہے۔ دیگر اناج کے لیے، چائڈ اینڈ ایڈلٹ کیئر فوڈ پروگرام (Child and Adult Care Food Program, CACFP) میں کریڈٹنگ فوڈز سے رجوع کریں۔

شیر خوار بچوں کو ٹھوس کھانوں کی ضرورت صرف تب ہی ہوتی ہے جب وہ ان کو قبول کرنے کے لیے تیار ہوں۔ مخصوص غذائیں کھلانے کا فیصلہ ہمیشہ بچے کے والدین یا سرپرست کے ساتھ مشاورت سے کیا جانا چاہیے۔