



# शिशुओं का मील पैटर्न

	भोजन के संघटक	खाद्य आइटम्स	आवश्यक न्यूनतम मात्राएं	
			जन्म से 5 महीने तक	6 महीने से 1 <sup>वें</sup> जन्मदिन तक
सुबह का नाश्ता	माँ का दूध या फॉर्मूला	माँ का दूध या आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट फॉर्मूला	4-6 द्रव औंस	6-8 द्रव औंस
	सब्ज़ियां/फल	सब्ज़ी, फल या दोनों	0	0-2 बड़े चम्मच
	इनफंट सीरियल <sup>1</sup> और/या मांस/मांस का विकल्प	आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट सीरियल या	0	0-1/2 औंस समकक्ष
		कम फैट वाला मांस, मछली, पोल्ट्री या	0	0-4 बड़े चम्मच
		पूरे अंडे या	0	0-4 बड़े चम्मच
		पकाए हुए सूखे बीन्स, मटर या दालें या	0	0-4 बड़े चम्मच
		चीज़ या	0	0-2 औंस
		कॉटेज चीज़ या	0	0-8 बड़े चम्मच
		दही	0	0-4 औंस
नाश्ता	माँ का दूध या फॉर्मूला	माँ का दूध या आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट फॉर्मूला	4-6 द्रव औंस	2-4 द्रव औंस
	सब्ज़ियां/फल	सब्ज़ी, फल या दोनों	0	0-2 बड़े चम्मच
	अनाज/ब्रेड	आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट सीरियल या ब्रेड या	0	0-1/2 औंस समकक्ष
		क्रैकर्स या रेडी-टू-ईट ब्रेकफास्ट सीरियल	0	0-1/4 औंस समकक्ष
दोपहर या शाम का खाना	माँ का दूध या फॉर्मूला	माँ का दूध या आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट फॉर्मूला	4-6 द्रव औंस	6-8 द्रव औंस
	सब्ज़ियां/फल	सब्ज़ी, फल या दोनों	0	0-2 बड़े चम्मच
	इनफंट सीरियल और/या मांस/मांस का विकल्प	आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट सीरियल या	0	0-1/2 औंस समकक्ष
		कम फैट वाला मांस, मछली, पोल्ट्री या	0	0-4 बड़े चम्मच
		पूरे अंडे या	0	0-4 बड़े चम्मच
		पकाए हुए सूखे बीन्स, मटर या दालें या	0	0-4 बड़े चम्मच
		चीज़ या	0	0-2 औंस
		कॉटेज चीज़ या	0	0-8 बड़े चम्मच
		दही	0	0-4 औंस

<sup>1</sup> औंस समकक्ष (Ounce Equivalents, oz. eq.) का इस्तेमाल क्रेडिट के लायक अनाज की मात्रा निर्धारित करने के लिए किया जाता है। आयरन फ़ोर्टिफ़ाइड इनफंट सीरियल के लिए, 1/2 औंस समकक्ष लगभग 4 बड़े चम्मच सूखे जितना होता है। अन्य अनाज के लिए, बच्चों और वयस्कों की देखभाल खाद्य प्रोग्राम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) में खाद्य पदार्थों को क्रेडिट करना देखें।

शिशुओं के लिए ठोस खाद्यों की आवश्यकता केवल तभी होती है, जब वे इन्हें स्वीकार करने के लिए विकास की दृष्टि से तैयार हों। कोई विशिष्ट खाद्य पदार्थ खिलाने का फैसला हमेशा शिशु के माता-पिता या अभिभावक के साथ परामर्श करके ही लिया जाना चाहिए।