



## शिशुको भोजनसम्बन्धी ढाँचा

	भोजनका तत्त्वहरू	खाद्यान्नहरू	आवश्यक न्यूनतम परिमाण	
			जन्मदेखि 5 महिनासम्म	6 महिनादेखि पहिलो जन्मदिनसम्म
<b>बिहानको खाजा</b>	आमाको दुध वा फर्मुला	आमाको दुध वा आइरन-फोर्टिफाइड शिशु फर्मुला	4-6 तरल आउन्स	6-8 तरल आउन्स
	तरकारी/फलफूल	तरकारी, फलफूल वा दुवै	0	0-2 चम्मा
	शिशु अन्न <sup>1</sup> र/वा	आइरन-फोर्टिफाइडको शिशु सिरिअल वा	0	0-1/2 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प	बोसो कम भएको मासु, कुखुराको मासु वा	0	0-4 चम्मा
		पूरा अण्डा वा	0	0-4 चम्मा
		पकाइएका सुख्खा गेडागुडी, केराउ वा दालहरू वा	0	0-4 चम्मा
		चीज वा	0	0-2 आउन्स
		पनीर वा	0	0-8 चम्मा
		दही	0	0-4 आउन्स
<b>खाजा</b>	आमाको दुध वा फर्मुला	आमाको दुध वा आइरन-फोर्टिफाइड शिशु फर्मुला	4-6 तरल आउन्स	2-4 तरल आउन्स
	तरकारी/फलफूल	तरकारी, फलफूल वा दुवै	0	0-2 चम्मा
	अन्न/ब्रेड	आइरन-फोर्टिफाइडको शिशु अन्न वा ब्रेड वा	0	0-1/2 आउन्स बराबर
		क्र्याकर वा खानाका लागि तयार भएको नास्ताको अन्न	0	0-1/4 आउन्स बराबर
<b>दिसो वा साँझको खाना</b>	आमाको दुध वा फर्मुला	आमाको दुध वा आइरन-फोर्टिफाइड शिशु फर्मुला	4-6 तरल आउन्स	6-8 तरल आउन्स
	तरकारी/फलफूल	तरकारी, फलफूल वा दुवै	0	0-2 चम्मा
	शिशु अन्न र/वा	आइरन-फोर्टिफाइडको शिशु सिरिअल वा	0	0-1/2 आउन्स बराबर
	मासु/मासुको विकल्प	बोसो कम भएको मासु, कुखुराको मासु वा	0	0-4 चम्मा
		पूरा अण्डा वा	0	0-4 चम्मा
		पकाइएका सुख्खा गेडागुडी, केराउ वा दालहरू वा	0	0-4 चम्मा
		चीज वा	0	0-2 आउन्स
		पनीर वा	0	0-8 चम्मा
		दही	0	0-4 आउन्स

<sup>1</sup> आउन्स बराबरका (Ounce Equivalents, oz. eq.) नापहरू विश्वसनीय अन्नको परिमाण निर्धारणमा उपयोग गरिन्छ। आइरन-फोर्टिफाइड शिशु अन्नमा, 1/2 आउन्स बराबरको परिमाण लगभग 4 चम्मा सुख्खा अन्न हुन्छ। थप जानकारीका लागि, *वाल र वयस्क स्याहार खाद्य कार्यक्रम (Child and Adult Care Food Program, CACFP) मा खाद्यान्नहरूको विश्वसनीयतामा हेर्नुहोस्।*

विकासत्मक हिसाबले ठोस खानेकुराहरू स्वीकार गर्न तयार भएपछि मात्र शिशुहरूका लागि ठोस खानेकुराहरू आवश्यक पर्छन्। निश्चित खानेकुराहरू खुवाउने निर्णय सधैं शिशुको आमाबुवा वा अभिभावकसँग परामर्शमा लिइनुपर्छ।