

लगभग 6 महीने (4 महीनों से पहले नहीं)

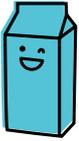
# पहला भोजन- सादा भोजन और मुलायम टुकड़े

NIP  
ALLERGIES  
IN THE  
*Bub*

## आयरन युक्त खाद्य पदार्थ

### स्वाद विकसित करना खाने के बारे में सीखना

- ठोस आहार खाना शुरू करना एक महत्वपूर्ण पड़ाव है!
- जब आपका शिशु ठोस आहार खाने के लिए तैयार होने के संकेत दे रहा हो, तो उसे ठोस आहार देना शुरू करें। शिशु अलग-अलग समय पर तैयार होंगे, इसलिए यदि आप भोजन की पेशकश करते/ती हैं और आपका शिशु दिलचस्पी नहीं ले रहा है, तो आप कुछ दिनों बाद फिर से कोशिश कर सकते/ती हैं।
- पहले खाद्य पदार्थों में आयरन से भरपूर विकल्प शामिल होने चाहिए जैसे कि फोर्टिफाइड बेबी सीरियल्स, अंडा, बीन्स और दालें तथा मुलायम पका हुआ और प्यूरी किया हुआ मांस। आप इन्हें सब्जियों, फलों और अनाज के साथ दे सकते/ती हैं।
- जैसे-जैसे आपके शिशु को खाने की आदत हो जाती है, वैसे-वैसे सामान्य एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों को उन खाद्य पदार्थों में शामिल करना शुरू करें जिन्हें आप उन्हें खिलाते/ती हैं। सामान्य एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों में से एक या दो चुनें जिन्हें आपका परिवार नियमित रूप से खाता है, और इन्हें उन खाद्य पदार्थों में शामिल करना शुरू करें जिन्हें आप अपने शिशु को खिलाते/ती हैं।



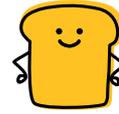
गाय का दूध

सादा दही (पूर्ण वसा, बिना चीनी का सादा) या चिकने रिकोटा को प्यूरी की हुई सब्जियों या फलों में मिलाया जा सकता है। शिशु के मानक फार्मूला भोजन गाय के दूध पर आधारित होते हैं। शिशु के अन्न या फल की प्यूरी के साथ कस्टर्ड (बिना मीठा सादा) की थोड़ी मात्रा मिलाएं।



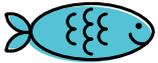
अंडा

सख्त उबले हुए अंडे की जर्दी को मसल कर प्यूरी की हुई सब्जियों में मिलाएं। सख्त उबले हुए अंडे की जर्दी को मसल कर बेबी सीरियल में मिलाएं।



गेहूँ

आयरन से भरपूर, गेहूँ आधारित बेबी सीरियल्स। सूजी का दलिया मां के दूध या शिशु फार्मूला खाने के साथ मिलाकर आजमाएं।



मछली

डिब्बाबंद साल्मन या ट्यूना मछली को मसल कर प्यूरी की हुई सब्जियों में मिलाया जा सकता है। भाप में पकी हुई, हड्डी रहित सफेद मछली को बारीक कतरकर सब्जियों में मिला कर देखें।



सोया

टोफू को महीन मसला जा सकता है और फलों की प्यूरी में मिलाया जा सकता है।



मूंगफली

बारीक पिसी हुई मूंगफली के पेस्ट को पानी के साथ पतला करें और प्यूरी की हुई सब्जियों में मिलाएं। बेबी सीरियल या फ्रूट प्यूरी के साथ थोड़ी मात्रा में मूंगफली का आटा या बारीक पिसी हुई मूंगफली का पेस्ट मिलाएं।



पेड़ों की गिरी

बारीक पिसी हुई गिरी के पेस्ट को पानी के साथ पतला करें और प्यूरी की हुई सब्जियों में मिलाएं।



तिल

ताहिनी को फल या सब्जी की प्यूरियों में मिलाया जा सकता है।

खाद्य एलर्जी रोकथाम परियोजना इनके द्वारा समर्थित है

Hindi | हिंदी

यह जानकारी आम एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों को पेश करने के लिए विशिष्ट विचार प्रदान करती है। शिशु आहार के बारे में सामान्य जानकारी के लिए, अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं या Raising Children's Network को देखें।



national  
allergy  
council



इस परियोजना को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग से धन प्राप्त हुआ