

लगभग 7 से 9 महीने

मसले हुए खाद्य पदार्थ और रेशेदार मुलायम टुकड़े

NIP
ALLERGIES
IN THE
Bub

आयरन युक्त खाद्य पदार्थ

खाद्य पदार्थों की व्यापक विविधता, स्व-भोजन में कुछ रुचि

- एक बार जब आपके शिशु को सरल खाद्य पदार्थों की आदत पड़ने लगे, तो अधिक गाढ़े, अधिक रेशेदार खाद्य पदार्थों को इसमें शामिल करें। यदि आपका शिशु रेशेदार खाने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं है, तो भोजन को थोड़ा सा मैश या पतला करें और बाद में फिर से प्रयास करें।
- अपने शिशु को उनके भोजन के साथ खेलने दें - इस तरह वे भोजन के अहसास और स्वाद के बारे में सीखते हैं। यह स्व-भोजन का पहला चरण भी है।
- यदि आपने पहले से ही कुछ सामान्य एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों की पेशकश की है, तो अपने शिशु को ये खाद्य पदार्थ खिलाते रहें, और धीरे-धीरे एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ, जो आपका बच्चा खा रहा है, की सीमा का विस्तार करें।



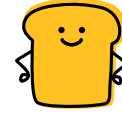
गाय का दूध

नरम कसा हुआ पनीर, पहली बार खुद अपने हाथ से खाना खाने को अच्छा बनाता है। कदकस किया हुआ पनीर भी प्यूरी वाली सब्जियों में मिलाया जा सकता है। अधिकांश व्यावसायिक बेबी रस्क में भी गाय का दूध होता है। आप कुछ मसली हुई सब्जियों के साथ या पकी हुई मछली या पास्ता के साथ मिलाकर पनीर का सॉस भी बना सकते/ती हैं। फल, एवोकॉडो या मसली हुई सब्जियों के साथ मिश्रित रिकोटा या पनीर एक अन्य विकल्प है। गाय के दूध के साथ पका हुआ ओट्स का दलिया। जब आप टुकड़े वाले एवं अधिक रेशे वाले खाद्य पदार्थ पेश करते/ती हैं तो आप कस्टर्ड और दही जैसी महीन बनावट वाले खाने की पेशकश जारी रख सकते/ती हैं।



अंडा

सख्त उबले हुए अंडे को मसल कर प्यूरी की हुई सब्जियों में मिलाएं। अंडे का घर का बना कस्टर्ड आजमाएं। मसले हुए एवोकॉडो या मसले हुए शकरकंद के साथ सख्त उबला हुआ अंडा। आप अच्छी तरह से पके हुए स्क्रैम्बल्ड अंडे भी पेश कर सकते/ती हैं।



गेहूँ

आयरन युक्त गेहूँ आधारित अन्य अनाज शुरू करें (जैसे Weet-Bix™)। कूसकूस तैयार करना आसान है और पुलाव और सूप के साथ परोसा जा सकता है। मैश की हुई सब्जियों और मांस में छोटे पास्ता (जैसे रिसोनी) या कूसकूस मिला कर देखें। अच्छी तरह से पका हुआ स्पाइरल पास्ता एक अच्छा फिगर फूड है। ब्रेड (ताज़ी या टोस्ट करी हुई) पर स्प्रैड लगाकर पेश करें। पिकलेट्स की पेशकश करने का प्रयास करें।



मछली

फिगर फूड के रूप में डिब्बाबंद ट्यूना या सैल्मन मछली (हड्डियों के बिना) के पतले टुकड़े पेश करें। मछली को भाप दें और पतले टुकड़े करें (तोड़ें) और पनीर के सॉस के साथ मिलाएँ। डिब्बाबंद ट्यूना मछली (बिना नमक मिलाए) को छानकर और मैश की हुई सब्जियों में मिला कर देखें।



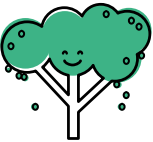
सोया

मुलायम टोफू को क्यूब्स में काटा जा सकता है और सॉफ्ट फिगर फूड के रूप में पेश किया जा सकता है। अगर आप टोफू को प्यूरी में मिला रहे/ही हैं, तो टोफू को मसलने की कोशिश करें ताकि उसके नरम टुकड़े हों। अच्छी तरह से पकी हुई मैश सोया बीन्स आजमाएँ।



मूंगफली

मूंगफली के सरल पेस्ट को मैश किए हुए खाद्य पदार्थों में मिलाया जा सकता है। मूंगफली की बारीक पिंसी गिरी अनाज में मिलाई जा सकती हैं। लगभग 8 महीने से, ब्रेड के छोटे टुकड़ों पर मूंगफली स्प्रैड पेश करने की कोशिश करें। पुलाव पर मूंगफली की बारीक पिंसी गिरी।



पेड़ों की गिरी

पेड़ों की गिरी के सरल पेस्ट को मैश किए हुए खाद्य पदार्थों में मिलाया जा सकता है। पेड़ों की बारीक पिंसी गिरी अनाज में मिलाई जा सकती हैं। ब्रेड के छोटे टुकड़ों पर नट स्प्रैड पेश करने की कोशिश करें।



तिल

हम्मस युक्त ताहिनी को प्यूरी की हुई सब्जियों में मिला कर देखें।



शेलफिश (घोंघा मछली)

भाप में पके हुए केकड़े का मांस या झींगा का कीमा मैश की हुई सब्जियों के साथ मिलाकर देखें।

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।

ascia
australian society of
clinical immunology and allergy

national
allergy
council

Allergy & Anaphylaxis
Australia

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