

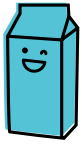
लगभग 10 से 12 महीने

# नरम कटा हुआ और मैश किया हुआ भोजन तथा फिंगर फूड

NIP  
ALLERGIES  
IN THE  
*Bub*

भोजन की विविधता में वृद्धि  
अधिक रेशेदार  
प्रथम फिंगर फूड  
स्वतंत्र रूप से खाना

- आपका शिशु अधिक स्वतंत्र रूप से खाना चाहना शुरू करता है। खुद से भोजन खाना सीखते हुए यह इधर-उधर गिराकर गंदगी फैलाता है और बहुत अभ्यास की जरूरत होती है।
- नए खाद्य पदार्थों की पेशकश करत/ती रहें, भले ही आपका शिशु उन्हें खाने के लिए उतना उत्सुक न हो।
- कभी भी अपने शिशु को खाना खाने के लिए मजबूर न करें, लेकिन अपने बच्चे को खाना खाना सीखने के हिस्से के रूप में खाना देना जारी रखना महत्वपूर्ण है।
- ऐलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों को शुरू करें जिन्हें आपने अभी तक शुरू नहीं किया है और जो आपका शिशु पहले से खा रहा है उसे देना जारी रखें।



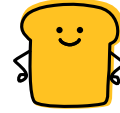
गाय का दूध

घर में बने नरम फल एक साथ मिलाना अच्छा होता है। टोस्ट पर ग्रिल्ड चीज़ या चीज़ सैंडविच आजमाएं। गाय का साधारण दूध और अनाज पेश करें। नरम पनीर को क्यूब्स में काट कर आजमाएं। आप पनीर स्प्रेड को ब्रेड या क्रैकर्स पर भी आजमा सकते/ती हैं।



अंडा

ऑमलेट, फ्रिटाटास, फ्रेंच टोस्ट और घर के बने पिकलेट्स आजमाएं। अपने शिशु को फ्राइड राइस में बारीक कटा हुआ ऑमलेट खिलाने की कोशिश करें।



गेहूँ

पास्टीनी और स्पाइरल पास्ता जैसे नरम पके हुए पास्ता की आकृतियों को पेश किया जा सकता है। ब्रेड (इसमें सोया, और कभी-कभी तिल होता है) को टोस्ट फिंगर्स के रूप में पेश किया जाता है या सैंडविच के लिए इस्तेमाल किया जाता है। पकी हुई सब्जियों में गेहूँ से बने नूडल्स डालें। सैंडविच बनाएं और उन्हें काट लें। Weet-Bix™ अनाज को दूध और कटे हुए केले के साथ आजमाएं।



मछली

घर में बने हुए फिश फिंगर्स, ट्यूना सैंडविच आजमाएं, या ट्यूना को तोरई की स्लाइस में डालें। हड्डियों को हटाकर मछली की अन्य किस्मों को आजमाएं (उदाहरण के लिए स्टीमड ताजा साल्मन)। फिश पेटीज़ या फिश कैसरोल आजमाएं। पास्ता, चावल, नूडल्स या पकी हुई सब्जियों के साथ ट्यूना या साल्मन परोसिए।



सोया

अधिकांश नियमित व्यावसायिक ब्रेड में सोया होता है, इसलिए सैंडविच या टोस्ट फिंगर्स खिलाने का प्रयास करें। क्यूब में कटे हुए टोफू को नूडल्स और पकी हुई सब्जियों में डाला जा सकता है। थोड़े से तेल में तले हुए सख्त टोफू को फिंगर फूड के रूप में पेश किया जा सकता है।



मूंगफली

सैंडविच में, टोस्ट पर या मीटबॉल में मिलाकर सादा मूंगफली के पेस्ट का उपयोग करें।



पेड़ों की गिरी

सैंडविच में, टोस्ट पर या मीटबॉल में मिलाकर पेड़ों की गिरी के पेस्ट का उपयोग करें। पास्ता में पीसे हुए मेवों से युक्त पेस्टो सॉस डालने की कोशिश करें। आप मफिन्स बनाने के लिए बादाम के आटे का भी इस्तेमाल कर सकते/ती हैं।



तिल

हम्मस युक्त ताहिनी, टोस्ट स्प्रेड या नरम पकी हुई सब्जियों के लिए डिप के रूप में आजमाएं। ताहिनी (तिल के पेस्ट) से बना हम्मस डिप। सब्जियों को तिल के तेल में भूनें। मांस, पकी हुई सब्जियों या चावल पर तिल के बीज छिड़कें। सैंडविच या टोस्ट बनाने के लिए तिल वाली ब्रेड का इस्तेमाल करें।



शेलफिश (घोंघा मछली)

केकड़े का केक आजमाएं। तले हुए या नूडल्स और पकी हुई सब्जियों के साथ स्टीमड झींगे। उबले हुए और कटे हुए स्कैलप्स, चावल और पकी हुई सब्जियों में डाले जाते हैं।

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