

6-24 माह के शिशु की देखभाल सही पूरक आहार

6 माह पूरा होने पर बच्चों को पूरक आहार दें, साथ ही 2 वर्ष तक माँ का दूध पिलाना भी जारी रखें।

पूरक आहार कितना खिलाएं?

बच्चों की बढ़ती उम्र के साथ पोषण की सही मात्रा

6 से 8 माह	9 से 11 माह	12 से 23 माह
दिन में दो बार	दिन में तीन बार	दिन में तीन बार
		
एक पाव कटोरी की आधी माप	एक पाव कटोरी की आधी माप	पूरी कटोरी

पूरक आहार कैसे खिलाएं?

बच्चे को प्यार से और आराम से खिलाएं, क्योंकि बच्चे को खिलाने में धीरज चाहिए।



बच्चे को खिलाने के लिए पिता को शामिल करें।



सही गाढ़ापन (अर्धठोस) ताकि चम्मच तिरछा करने से खाना न गिरे।



अलग कटोरी-चम्मच से खिलाएं, जिससे सही मात्रा पता चले। खाने में एक चम्मच तेल या घी अवश्य डालें।

बच्चों के रोज़ के खाने में निम्न 7 में से कम से कम 4 या अधिक खाद्य समूह को जरूर शामिल करें।

अनाज और कंद, मूल



गेहूँ, ज्वार, चावल, मक्का, आलू, बाजरा आदि

दाल, मेवे एवं फलियाँ



मसूर, चना, राजमा, मूँगफली, मूँग, अरहर, सोयाबीन, सेम, बादाम आदि

मांस और मछली



मटन, मुर्गा, मछली, कलेजी आदि

अंडे



मुर्गी एवं बत्तख के अंडे

विटामिन ए युक्त फल एवं सब्जियाँ



पका पपीता, पका आम, तरबूज, टमाटर, गाजर, कटहल, कोहड़ा, आदि

दूध एवं दूध से बनी चीज़ें



दूध, दही, पनीर, घी, खोवा आदि

अन्य सब्जियाँ एवं फल



गोभी, भिंडी, प्याज, बैंगन, आँवला, सेब, लीची, अंगूर, ककड़ी, आदि

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।