

Starting solid foods - summary of recommendations by Department of Health

Food Type	Before 6 months	6 months (26 weeks)	6-9 months	9-12 months	12 months
Starchy Foods	No solids before 6 months.	Smooth rice based cereals and potatoes. 1-2 servings per day.	Start to introduce more cereals including bread, 'lumpier texture', 'finger foods'. 2-3 servings per day.	Starchy foods of normal adult texture. 3-4 servings per day.	Starchy foods of normal adult texture.
Vegetables & Fruits	No solids before 6 months.	Soft cooked vegetables and fruit in a smooth puree. 1-2 servings per day.	Raw soft fruit & vegetables (as finger foods). Cooked fruits and vegetables can be given in a coarser/mashed texture. 2 servings per day.	Lightly cooked or raw foods. Chopped finger foods. 3-4 servings per day.	Adult texture for fruit and vegetables. 5 child-sized portions per day
Meat And other Proteins e.g. fish, pulse, eggs	No solids before 6 months.	Soft cooked meat or pulses in a puree. At least 1 serving per day.	Soft cooked minced or puree meat, fish, pulses. Hard boiled egg can be used as a finger food. 1 serving per day.	Minced/chopped cooked meat /fish /pulses. Minimum 1 serving per day from animal sources or 2 from vegetable sources.	Encourage lean meat and oily fish. Minimum 1 serving per day from animal sources or 2 from vegetable sources.
Additional Information	If you have any concern about the growth of your baby, talk to your health visitor and GP first.	Breastfed babies over 6 months or babies taking less than 500ml infant formula a day should be given children's vitamins drops.	Introduce drinking from a cup or beaker. Encourage foods with different tastes rather than sweet ones only.	Limit salty foods.	Encourage three meals a day. Discourage snacking on foods high in fat, salt or sugar such as crisps, biscuits, cake, ice-cream, sweets.



What should a baby drink at 12 months?

- ☀ **Breastfeeding can be continued, as it still gives a baby protection against some infections.**
- ☀ **Babies can drink full-fat cow's milk at this stage. Minimum need is 350ml of milk daily. Babies should not drink more than 600ml of milk per day. Cow's milk is low in iron. It can fill up small stomachs and reduce appetite for other foods.**
- ☀ **If your baby does not like to drink milk, two servings of full-fat dairy products (yogurt, cheese, milk-based dishes like rice- pudding, custard, vermicelli) should be given daily to ensure an adequate calcium intake.**
- ☀ **Water is the best drink in addition to milk. Fruit is preferable to fruit juice. If fruit juice is given, it should be well diluted with water and be given with meals.**
- ☀ **Fizzy drinks should not be given to toddlers, as these are acidic and can damage tooth enamel.**
- ☀ **Tea and coffee are not suitable for young children as they contain caffeine and reduce iron consumption when offered with meals.**
- ☀ **All kinds of drinks should be offered from a cup or free flow beaker, not a bottle. Extended bottle-feeding (especially going to bed with a bottle) can cause tooth decay.**

Drinks for babies

1

Before six months, babies, whether breastfed or formula-fed, do not need any water or additional drinks.

2

After six months, as solid food is introduced,

- There is no need to stop breastfeeding or replace it with formula milk.
- Formula-fed babies need 500-600 ml (about a pint) of formula per day along with solid foods.
- Babies, both breastfed and formula-fed, may need additional cooled boiled water as their solid intake increases.



Design & Layout : Sadia, 07714279872

Baby's Foods & Drinks



in the first year

This leaflet provides suggestions about how to introduce a variety of foods and offer different tastes and textures gradually in the first year of a baby's life.

স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার শিশুকে কখন কি ধরনের খাবার দিবেন

খাবারের ধরণ	৬ মাস বয়স পর্যন্ত	৬ মাস থেকে	৬-৯ মাস	৯-১২ মাস	১২ মাস
শর্করা (ভাত, পাস্তা, রুটি আলু ইত্যাদি)	৬ মাসের আগে দুধ ছাড়া আর কিছু নয়।	মসৃণ করে আলু বা চালের সিরিয়াল দিন। দিনে ১ বার বা ২ বার।	পাতলা সিরিয়াল এর বদলে নরম ভাত, রুটি, পাউরুটি এসব খাওয়ানোর অভ্যাস করুন। যেমন - এক টুকরো পাউরুটি হাতে দিন। দিনে ২-৩ বার।	বড়দের মতো ভাত, রুটি দিতে শুরু করুন। দিনে ৩-৪ বার।	বড়দের মতো ভাত ও রুটি ইত্যাদি খেতে দিন।
শাকসব্জী ও ফলমূল	৬ মাসের আগে দুধ ছাড়া আর কিছু নয়।	সেদ্ধ সব্জী অথবা ফল নরম করে মিশিয়ে দিন - যেমন চটকানো কলা। দিনে ১ বার বা ২ বার।	নরম ফল বা সব্জীর টুকরো শিশুর হাতে দিন। দাঁত না উঠলেও মাড়ি দিয়ে শিশুরা ফল ও সব্জী খেতে পারে। দিনে ২ বার।	সাধারণ রান্না করা সব্জী দিন। বেশী নরম করার দরকার নেই। টুকরো ফল বা সব্জী হাতে করে খেতে পারবে। দিনে ৩ - ৪ বার।	বড়দের মতো ফল, সব্জী খেতে পারবে। দিনে শিশুদের মাপে ৫ অংশ দিতে চেষ্টা করুন। শিশুর হাতের তালুতে যতটুকু ধরবে সে পরিমানকে ১ অংশ বুঝায়।
আমিষ (মাছ, মাংস, ডিম, ডাল ইত্যাদি)	৬ মাসের আগে দুধ ছাড়া আর কিছু নয়।	নরম সেদ্ধ ডাল বা মাংস চটকে মিশিয়ে দিন। কমপক্ষে ১ বার।	নরম মাছ, মাংসের কিমা, ডাল খেতে দিন। ডিম শক্ত সেদ্ধ করে হাতে দিন। দিনে ১ বার।	রান্না করা মাছ, মাংস, ডাল খেতে দিন। মাছ বা মাংস হলে দিনে ১ বার। ডাল জাতীয় খাবার হলে দিনে ২ বার।	তৈলাক্ত মাছ বা কম চর্বি যুক্ত মাংস খেতে উৎসাহী করুন। মাছ বা মাংস হলে দিনে ১ বার, ডাল জাতীয় খাবার হলে দিনে ২ বার।
আরো কিছু কথা	যদি আপনার শিশুর ওজন বৃদ্ধি নিয়ে কোনো দুঃশ্চিন্তা থেকে থাকে তবে ডাক্তার বা হেল্থ ভিজিটরের সাথে কথা বলুন।	৬ মাসের পর, শুধু বুকের দুধ বা দিনে ৫০০ মিলিলিটারের (প্রায় ১ পাইন্ট) কম ফর্মুলা দুধ খেলে শিশুদের ভিটামিন ড্রপ্স এর দরকার হতে পারে।	কাপে বা বীকারে পানি খেতে দিন, বোতলে নয়। শুধুমাত্র মিষ্টি খাবার না দিয়ে নানাদ্রবের স্বাদের খাবারে উৎসাহী করে তুলুন।	শিশুর খাবারে যতটুকু সম্ভব কম লবন দিন।	দিনে ৩ বার মূল খাবার খাওয়ানোর অভ্যাস করুন। পরিবারের সবার সাথে একসাথে খেলে ভালো হয়। যেসব খাবারে চর্বি, চিনি বা লবন বেশি থাকে সেগুলো কম দিন - যেমন ফ্রিস্প, বিস্কিট, পেস্ট্রি, কেক, আইসক্রিম, মিষ্টি ইত্যাদি।



১২ মাস বয়সে শিশুর পানীয়

- বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া দরকার কারণ এখনো তা আপনার শিশুকে কিছু রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করবে।
- এ বয়সে শিশু পূর্ণ ননীযুক্ত (ফুল ফ্যাট) গরুর দুধ খেতে পারে। দিনে কমপক্ষে ৩৫০ মিলিলিটার দুধ প্রয়োজন। দিনে ৬০০ মিলিলিটারের বেশী দুধ খাওয়া উচিত না কারণ গরুর দুধে আয়রন খুব কম থাকে। বেশী দুধ খেয়ে ছোট পেট ভরে গেলে অন্য খাবার খাওয়ার মতো ক্ষুধাও থাকবে না।
- শিশু দুধ খেতে পছন্দ না করলে, দিনে দুইবার ফুল-ফ্যাট দুধের তৈরী খাবার, (যেমন - চীজ, দই, ক্ষীর, সেমাই, কাস্টার্ড ইত্যাদি) দিতে হবে যাতে শিশু যথেষ্ট ক্যালসিয়াম পায়।
- দুধ ছাড়া পানিই হলো শিশুর জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত পানীয়। ফলের জুস দেয়ার চেয়ে ফল খাওয়ানো অনেক বেশী ভালো। জুস যদি দিতেই চান, বেশী করে পানি মিশিয়ে শুধুমাত্র খাবারের সাথে দিন।
- কোক, পেপসি এসব পানীয় অ্যাসিডযুক্ত যা শিশুর দাঁতের অ্যানামেল নষ্ট করতে পারে।
- শিশুদের চা, কফি দেয়া উচিত নয়, কারণ এসব পানীয়তে ক্যাফিন থাকে এবং খাবারের সাথে খেলে তা আয়রন শোষণে বাঁধা দেয়।
- ১২ মাস বয়সের পর সব পানীয়ই কাপ বা বীকারে করে খাওয়া উচিত, বোতলে নয়। বেশীদিন বোতল ব্যবহার করলে (বিশেষ করে বোতল নিয়ে ঘুমাতে গেলে) দাঁতের ক্ষয় হতে পারে।

দুধ ও অন্যান্য পানীয়

১

ছয় মাস বয়সের আগে শিশুকে পানি বা অন্য কোনো পানীয় (ড্রিংকস) দেয়ার দরকার নেই। বুকের দুধ বা ফর্মুলা দুধই যথেষ্ট।

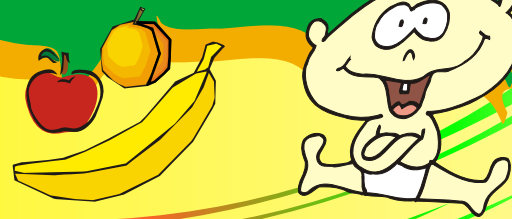
২

ছয় মাস বয়সে অন্যান্য খাবার শুরু করার পর,

■ বুকের দুধ বন্ধ করে দেয়ার বা এর বদলে ফর্মুলা দুধ দেয়ার কোনো দরকার নেই।

■ যেসব শিশু শুধু ফর্মুলা দুধ খায়, তাদের অন্যান্য খাবারের সাথে ৫০০-৬০০ মিলিলিটার (প্রায় ১ পাইন্ট) দুধ খাওয়া দরকার।

■ অন্যান্য খাবার খাওয়ার পরিমাণ বেড়ে গেলে, শিশুকে ফুটানো পানি ঠান্ডা করে দেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।



Design & Layout : Sadia, 07714279872

শিশুর খাবার ও পানীয়



জন্ম থেকে প্রথম বছরে

শিশুকে ১ বছর বয়সের মধ্যে কিভাবে ধীরে ধীরে বিভিন্ন রকমের ও বিভিন্ন স্বাদের খাবারে অভ্যস্ত করে তুলবেন, সে সম্পর্কে এই লিফলেটে ধারণা দেওয়া হয়েছে।