

৬ থেকে ২৪ মাস বয়সী শিশুদের খাবার তালিকা:

বাংলাদেশে ৬ থেকে ২৪ মাস বয়সী শিশুদের জন্য খাদ্য। একটি শিশুর জীবনের প্রথম বছর তার বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য বিশেষ করে পুষ্টির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু আপনার শিশু বুকের দুধ খাওয়ানো বা ফর্মুলা ফিডিং থেকে কঠিন খাবারে রূপান্তরিত হয়, তাই তাদের চাহিদা পূরণের জন্য একটি সুস্বাদু খাদ্য সরবরাহ করা অপরিহার্য।

বাংলাদেশে, যেখানে সাংস্কৃতিক চর্চা এবং খাদ্যের প্রাপ্যতা অন্যান্য অঞ্চলের থেকে আলাদা হতে পারে, সেখানে স্থানীয় পছন্দ এবং উপাদানের জন্য একটি নির্দিষ্ট নির্দেশিকা থাকা সহায়ক। বাংলাদেশে আপনার ৬ থেকে ১২ মাস বয়সী শিশুকে কীভাবে খাওয়াবেন তা নেভিগেট করতে সহায়তা করার জন্য এখানে একটি বিস্তৃত চার্ট রয়েছে।

৬ থেকে ৮ মাস:

এই পর্যায়ে, আপনার শিশু কঠিন খাবারের সাথে পরীক্ষা শুরু করার জন্য প্রস্তুত। ছোট অংশ দিয়ে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে পরিমাণ বাড়ান কারণ তারা প্রস্তুতির লক্ষণ দেখায়। এখানে এই বয়সের জন্য উপযুক্ত খাবারের একটি তালিকা রয়েছে:

- রাইস সিরিয়াল: রান্না করা ভাত জল বা বুকের দুধের সাথে মিশ্রিত করে মসৃণ সামঞ্জস্য রাখে।
- চটকানো ফল: পাকা কলা, ম্যাশ করা পেঁপে বা ম্যাশ করা অ্যাভোকাডোর মতো নরম ফলগুলি চমৎকার পছন্দ।
- শাকসবজি: আলু, গাজর এবং কুমড়ার মতো সেদ্ধ এবং ম্যাশ করা সবজি প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজ সরবরাহ করে।
- মসুর ডালের স্যুপ: প্রোটিন এবং আয়রনের জন্য পাতলা মসুর ডালের স্যুপ বা ডাল চালু করা যেতে পারে।
- দই: সাধারণ দই ক্যালসিয়াম এবং প্রোবায়োটিকের একটি ভাল উৎস, যা হজমে সাহায্য করে।

৮ থেকে ১০ মাস:

আপনার শিশুর স্বাদের কুঁড়ি বিকাশের সাথে সাথে আপনি তাদের খাদ্যে বিভিন্ন ধরনের খাবার এবং টেক্সচার প্রবর্তন করতে পারেন। এখানে বিবেচনা করার জন্য কিছু সংযোজন রয়েছে:

- পোরিজ: চাল বা গম-ভিত্তিক পোরিজ মেশানো ফল বা সবজির সাথে মেশানো।
- নরম-সিদ্ধ ডিম: স্ক্যান্ডল করা বা সিদ্ধ ডিম প্রোটিন এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে।
- মাছ: ইলিশ বা রুই-এর মতো ভালোভাবে রান্না করা এবং ডিবোনড মাছ ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের জন্য চালু করা যেতে পারে।
- খিচুড়ি: চাল, মসুর এবং শাকসবজির একটি পুষ্টিকর মিশ্রণ যা নরম সামঞ্জস্যে রান্না করা হয়।
- চাপাতি বা রোটি: নরম চাপাতি বা রোটি ছোট ছোট টুকরো করে আঙুলের খাবার হিসাবে দেওয়া যেতে পারে।

১০ থেকে ১২ মাস:

এই পর্যায়ে, আপনার শিশু আরও বৈচিত্র্যময় খাদ্য এবং টেক্সচার পরিচালনা করতে পারে। তাদের ডায়েটে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য এখানে কিছু বিকল্প রয়েছে:

- মিশ্র চাল: যোগ করা স্বাদের জন্য মসুর ডাল, শাকসবজি এবং অল্প পরিমাণ ঘি মেশানো চাল অফার করুন।
- মুরগি: নরম রান্না করা এবং সূক্ষ্মভাবে কাটা মুরগি প্রোটিন এবং আয়রন সরবরাহ করে।
- পনির: ঘরে তৈরি পনির বা কুটির পনির ছোট ছোট কিউব করে কেটে ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ স্ন্যাক হিসেবে চালু করা যেতে পারে।
- আঙুলের খাবার: নরম ফল যেমন আম বা ভাপানো শাকসবজি কামড়ের আকারের টুকরো টুকরো করে কেটে আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য দিন।
- স্যুপ এবং স্ট্যুস: মৃদু পাকা স্যুপ বা বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি এবং মাংস দিয়ে তৈরি স্টু ধীরে ধীরে চালু করা যেতে পারে।

সাধারণ টিপস:

- দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি এড়াতে খাবারের সময় সর্বদা আপনার শিশুর তদারকি করুন।
- একবারে একটি নতুন খাবারের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন এবং অ্যালার্জি বা সংবেদনশীলতা পরীক্ষা করার জন্য আরেকটি নতুন খাবার অফার করার আগে কয়েক দিন অপেক্ষা করুন।
- আপনার শিশুর খাবারে লবণ, চিনি বা মশলা যোগ করা এড়িয়ে চলুন, কারণ তাদের কিডনি এখনও বিকশিত হচ্ছে।
- ১২ মাসের কম বয়সী শিশুদের জন্য বুকের দুধ বা ফর্মুলা এখনও পুষ্টির প্রাথমিক উৎস হওয়া উচিত।

উপসংহার: বাংলাদেশে আপনার ৬ থেকে ১২ মাস বয়সী শিশুকে খাওয়ানোর সাথে তাদের পুষ্টির চাহিদা মেটাতে স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ বিভিন্ন ধরনের খাবার অন্তর্ভুক্ত করা জড়িত। এই নির্দেশিকা অনুসরণ করে এবং আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করে, আপনি নিশ্চিত করতে পারেন যে আপনার শিশু সুস্থ বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় সুষম খাদ্য গ্রহণ করে। মনে রাখবেন, প্রতিটি শিশুই অনন্য, তাই আপনি তাদের খাদ্যতালিকায় নতুন খাবার যুক্ত করার সময় তাদের ইঙ্গিত এবং পছন্দের দিকে মনোযোগ দিন।