



# अपने बच्चे को खिलाना

ठोस खाद्य पदार्थों की  
शुरुआत करवाने में आपकी  
मदद करने के लिए एक गाइड

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

*best start  
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE

CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

#### आभार

बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर नूट्रिशन रीसोर्स सेन्टर और सलाहकार समिति के सदस्यों का शुक्रिया अदा करना चाहता है, जिन्होंने इस संसाधन के विकास के लिए अपने समय और विशेषज्ञता का योगदान दिया है।

2016 संस्करण की समीक्षा करने के लिए, हम ऑंटारियो सोसाईटी आफ नूट्रिशन प्रोफेशनलज (ओएसएनपीपीएच) के सदस्यों, नूट्रिशन रीसोर्स सेन्टर, मारज ला सैल, आरएन,बीएससीएन,आईबीसीएलसी,सीसीएचएन(सी), बीएफआई, प्रमुख निर्धारक का शुक्रिया अदा करना चाहते हैं।



## विषय - सूची

बच्चे का पहला भोजन	1
ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत	2
ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत कैसे करें	4-5
भोजन संबंधी एलर्जियां	6
छह से नौ महीने	7-8
नौ महीने से एक साल	9
अपने बच्चे को एक स्वस्थ खानेवाला बनने में मदद करें	10
बच्चे का घर का बना खाना	11
भोजन सुरक्षा	12
बच्चे के लिए नमूना मेन्यू	13
संसाधन	पिछला पन्ना

### अपने बच्चे को खिलाना - ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत करवाने में आपकी मदद करने के लिए एक गाइड

यह दस्तावेज़ ऑंटारियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन के साथ तैयार किया गया है।





बच्चे का  
पहला  
भोजन



यह गाइड छह महीने से एक वर्ष तक अपने बच्चे को खिलाने के बारे में है। इसमें जानकारी है और यह उन सवालों का जवाब देती है जो स्तनपान और ठोस आहार शुरू करने के बारे में आप पूछना चाह सकती हैं।

पहले छह महीनों के लिए स्तनपान ही अकेली चीज है जिसकी आपके बच्चे को जरूरत है। फिर कई किस्मों के ठोस खाद्य पदार्थों और तरल पदार्थों की शुरुआत करते हुए अपने बच्चे को दो साल और उसके बाद के लिए स्तनपान जारी रखें। स्तनपान ठोस आहार शुरू किए जाने के बाद भी आपके बच्चे को महत्वपूर्ण पोषक तत्व और प्रतिरक्षा सुरक्षा प्रदान करता है।

मां का दूध आपके बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा उन तरीकों से करता है जो कि शिशु फार्मूला नहीं करता। आप जितना समय आप और आपका बच्चा चाहे स्तनपान करा सकती हैं। ऐसी कोई उम्र नहीं है जब बच्चे की उम्र अधिक हो जाती है। आप जितना अधिक समय स्तनपान करेंगी, उतने ही अधिक लाभ आपको और आपके बच्चे को मिलेंगे। अगर आप शिशु फार्मूला शामिल करती हैं जैसे कि आप ठोस भोजन शुरू कर रही हैं, तो आप मां के दूध का कम निर्माण करेंगी। इस का नतीजा जल्दी दूध छुड़ाना हो सकता है।

अगर आप स्तनपान बंद करती हैं, तो स्तनपान फिर से शुरू करवाना और अपने बच्चे के लिए भरपूर मात्रा में दूध की आपूर्ति फिर से स्थापित करना कठिन हो सकता है। अगर आप शिशु फार्मूले का उपयोग करने के बारे में सोच रही हैं, तो पहले सभी तथ्यों के बारे में पता लगा लें।

स्तनपान करने वाले बच्चों या मां का दूध प्राप्त करने वाले बच्चों को 400IU के दैनिक विटामिन डी पूरक (10 माइक्रोग्राम) की जरूरत है। अपने बच्चे को तब तक विटामिन डी पूरक देना जारी रखें जब तक वह स्तनपान कर रहा है या मां का दूध प्राप्त कर रहा है या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ इस बारे में बात करें कि आप कब ऐसा करना रोक सकती हैं। दो साल की उम्र के बाद, विटामिन डी पूरक की सिफारिश नहीं की जाती। स्तनपान कर रहे बच्चों को पूरक की जरूरत नहीं है क्योंकि शिशु फार्मूला में पहले ही विटामिन डी मिलाया गया है।

# ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत





## ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत



**याद रखें, स्वस्थ बच्चे सब वजनों, आकारों, और नापों में आते हैं। अपने बच्चे की तुलना अन्य बच्चों से ना करने की कोशिश करें। अगर आपके बच्चे का वजन स्थिरता से बढ़ रहा है, तो आपका बच्चा अच्छी तरह बढ़ रहा है।**

ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत करते समय, भोजन के लिए तैयारी संबंधी अपने बच्चे के संकेतों का अनुसरण करना महत्वपूर्ण है।

### वृद्धि में उछाल

आपके बच्चे की वृद्धि में कई उछाल आएंगे। वृद्धि में उछालें और भोजन के लिए तैयारी संबंधी अपने बच्चे के संकेतों में अंतर को जानना महत्वपूर्ण है। वृद्धि में उछाल के दौरान, आपके बच्चे के कुछ ऐसे दिन हो सकते हैं जब वह आम से अधिक भूखा प्रतीत हो सकता है। ऐसे समयों में अपने बच्चे को अधिक बार स्तनपान कराएँ। आप अपने बच्चे को जितना अधिक स्तनपान करवाएंगी, उतना ही अधिक दूध आप उत्पन्न करेंगी। वृद्धि में उछाल इस बात का संकेत नहीं है कि आपके बच्चे को ठोस खाद्य पदार्थों की जरूरत है। ठोस खाद्य पदार्थ शुरू करना आपके बच्चे को रात भर सोने में सहायता नहीं करता।

### में कैसे समझें कि मेरा बच्चा ठोस खाद्य पदार्थों के लिए तैयार है?

जब आपका बच्चा तैयारी के निम्नलिखित संकेत दिखा रहा है, आप स्तनपान जारी रखने के साथ साथ ठोस खाद्य पदार्थ शुरू कर सकते हैं:

- स्थिरतापूर्वक अपना सिर सीधा रखता है
- सीधे बैठ और आगे झुक सकता है
- जब आप भोजन पेश करती हैं तो अपना मुँह पूरा खोल देता है
- आप को बता सकता है कि कब उसका पेट भर गया है (उदाहरण के लिए अपना सिर दूसरी तरफ घमा लेता है)
- भोजन उठा कर उसे अपने मुँह में डालने की कोशिश कर सकता है

संभव है कि शुरू में आपका बच्चा नए भोजन स्वीकार ना करे। अगर वह अपना मुँह बंद करके या मुँह दूसरी ओर मोड़ कर आपको यह बताता है कि उसे भोजन नहीं चाहिए, तो किसी और दिन फिर से कोशिश करें। अलग बनावटों को अजमाने की कोशिश करना भी मदद कर सकता है। आपके बच्चे को ठोस भोजन खाना शुरू करने के लिए दांतों की जरूरत नहीं है। उसके मसूड़े कई किस्म की बनावटों को चबाने के लिए काफी सख्त हैं।

### ठोस खाद्य पदार्थ कब शुरू किए जाएं?

प्रत्येक बच्चा अलग है। अपने बच्चे की तुलना अन्य बच्चों से करने की कोशिश ना करें। भोजन के लिए तैयारी के अपने बच्चे के संकेतों का पालन करें। ठोस आहार की शुरुआत छह महीने के एकदम बाद से अधिक बाद ना करें। अपने बच्चे को ऐसे खाद्य पदार्थों से अतिरिक्त लोहे की जरूरत है जो लोहे से भरपूर होते हैं। लोहे से भरपूर खाद्य पदार्थों के लिए पृष्ठ 4 जाँचें।

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ, या एक पब्लिक हेल्थ नर्स से बात करें, अगर आपको इस बारे में अधिक जानकारी की जरूरत है कि कब आपका बच्चा ठोस खाद्य पदार्थों के लिए तैयार है।



ठोस खाद्य  
पदार्थों  
की शुरुआत  
कैसे करें



## ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत कैसे करें

अलग बनावटें होना आपके बच्चे को चबाना सीखने में मदद करने के लिए महत्वपूर्ण है। वह बच्चे जो अधिक समय के लिए गाढ़ी गुदेदार बनावट पर रहते हैं या बहुत देर से ढेलेदार बनावट की शुरुआत करते हैं को बाद में खाने में कठिनाई हो सकती है। आप निगरानी के साथ उंगलियों से खाए जाने वाले मुलायम खाद्य पदार्थ पेश करना शुरू कर सकते हैं।

जन्म के बाद से, आपका बच्चा मां के दूध पर बढ़ रहा है। छह महीनों की उम्र पर, मां का दूध अभी भी सबसे महत्वपूर्ण भोजन है लेकिन ठोस खाद्य पदार्थों को शामिल करने का समय आ गया है, विशेष रूप से लौह भरपूर भोजन। ठोस खाद्य पदार्थ आपके बच्चे के लिए कई किस्म के पोषक तत्व, जायके, और बनावटें प्रदान करते हैं।

वो पहले खाद्य पदार्थ जो आप अपने बच्चे को पेश करती हैं का लौह भरपूर होने की जरूरत है:

- अच्छी तरह से पकाया मांस (मीट) या मांस के विकल्प;

- बीफ
- चिकन
- टर्की
- लैम
- मछली
- पोर्क
- पूरा अंडा
- टोफू
- फलियां (सेम, दालें, चने)

- लौह मिला कर ताकतवर बनाए गए शिशु सीरीअल;

- चावल का शिशु सीरीअल
- जई (oats) का शिशु सीरीअल
- जौ (barley) का शिशु सीरीअल
- गेहूँ का शिशु सीरीअल
- मिश्रित (mixed) सीरीअल

### मैं किस तरह की बनावटों के साथ शुरुआत कर सकती हूँ?

अपने बच्चे को उंगलियों से खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ और कई किस्म की मुलायम बनावटें पेश करें जैसे कि ढेलेदार, और नरम-पकाए गए और बारीक पीसे, गाढ़े गुदेदार, मसले या पीसे हुए।

उंगलियों से खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों की पेशकश तब करें जब आपका बच्चा भोजन के लिए हाथ बढ़ाता है या प्रतीत हो कि वह खुद को खिलाना चाहता है जैसे की बारीक पीसा हुआ, मसला हुआ पका मांस, हड्डीयां निकाली गई मछली और पोल्ट्री; मुलायम-पकाई गई सब्जियों और फलों के टुकड़े; मुलायम, पके फल जैसे कि केला ; कसा हुआ चीज़; और ब्रेड के किनारे या टोस्ट। आजमाने के लिए ये कुछ बनावटें हैं:



बारीक पीसा हुआ



पीसा हुआ



ढेलेदार



गाढ़ा गुदेदार



मसला हुआ



उंगलियों से खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ

अन्य खाद्य समूहों से बनावटों की किस्मों की शुरुआत करना भी महत्वपूर्ण है। अन्य खाद्य समूहों की शुरुआत कैसे की जाए के बारे में अधिक जानकारी के लिए, पृष्ठ 7 और 8 देखें।







## ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत कैसे करें

अपने बच्चे को फीडिंग वाली कुर्सी या ऊंची कुर्सी में बैठाना सबसे सुरक्षित है। अपने बच्चे को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए सुरक्षा पट्टा बांधें। जब वह खा रहा है तो हमेशा अपने बच्चे की निगरानी करें।

### मुझे अपने बच्चे को एक नये भोजन से कैसे परिचित करवाना चाहिए?

- नया खाना तब शुरू करें जब आपका बच्चा खुश और भूखा हो।
- अपने बच्चे को तब खिलाएँ जब आप या परिवार के अन्य सदस्य खा रहे हों।
- अपने बच्चे को सीधा बैठाएँ। अपने बच्चे को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए सुरक्षा पट्टा बांधें।
- जब वह खा रहा है तो हमेशा अपने बच्चे की निगरानी करें।
- खाने के समय को सुखद रखें। आपका बच्चा आपको बता देगा जब उसने काफी खा लिया है जब वह अपने सिर दूसरी तरफ कर लेता है या अपना मुँह बंद रखता है। अपने बच्चे को अपना मार्गदर्शन करने दें।
- आप एक छोटे चम्मच की नोक पर भोजन की एक छोटी मात्रा डाल सकते हैं। चम्मच पकड़ें ताकि आपका बच्चा उसे देख सके। फिर उसके होठों पर कुछ खाना लगा दें। उसके मुँह में खाना सिर्फ तभी डालें अगर वह उसे खोलता है।
- अपने बच्चे को बारीक पीसा हुआ, मसला हुआ, या भोजन के कसे हुए टुकड़ों के साथ साथ उंगलियों से खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ पेश करें। उसे उन्हें पकड़ने और अपने आप उसके मुँह में डालने दें।
- धीरे-धीरे अपने बच्चे को अधिक खाना दें। धीरे धीरे शुरू करें और प्रति दिन तीन से पांच बार ठोस खाद्य पदार्थों की पेशकश की दिशा में काम करें, अपने बच्चे के भूख संबंधी संकेतों और भूख के आधार पर।
- अपने बच्चे को एक खुले कप से पीना सीखने में मदद करें। आप नल का पानी पेश कर सकते हैं। शिशुओं को रस की जरूरत नहीं होती।

### अगर मेरा बच्चा नये खाद्य पदार्थों के लिए मना कर दे तो क्या?

- अगर आपका बच्चा एक खाद्य पदार्थ को पहली बार स्वीकार नहीं करता जब आप उसे पेश करते हैं, तो एक और दिन फिर से कोशिश करें। आपके बच्चे को एक नया खाना स्वीकार करने के लिए 8-10 या उस से अधिक कोशिशें लग सकती हैं।
- ठोस खाद्य पदार्थ को अपने बच्चे के लिए अधिक परिचित बनाने के लिए उसे मां के दूध के साथ मिक्स करें।
- अपने बच्चे को उसकी उंगलियों या मुट्टियों के साथ खुद को फीड करने दें।
- भोजन को अलग अलग तापमानों पर परोसें।
- ठोस खाद्य पदार्थ उस समय पेश करें जब आपको लगता है आपका बच्चा सबसे अधिक भूखा है और थका नहीं है।



भोजन संबंधी  
एलर्जियां





## मुझे भोजन संबंधी एलर्जियों के बारे में क्या पता होना चाहिए?

कुछ खाद्य पदार्थों की दूसरों की तुलना में खाद्य एलर्जी पैदा करने की अधिक संभावना हैं। इन खाद्य पदार्थों में से अनेक लोहे के अच्छे स्रोत भी हैं। आप अपने बच्चे के पहले खाद्य पदार्थों के हिस्से के रूप में आम खाद्य एलर्जी कारकों को पेश कर सकते हैं। अगर एलर्जी का कोई परिवारिक इतिहास है, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

यह उन मुख्य आम खाद्य एलर्जी कारकों की एक पूरी सूची है जो शुरूआत करने के लिए सुरक्षित हैं ।

### भोजन संबंधी आम एलर्जियां कुछ उदाहरण

अंडे	अंडे, पास्ता
दूध*	चीज़, दही
मस्टर्ड	मस्टर्ड टोमाटो सॉस
मूंगफली	मूंगफली का मक्खन
सीफूड	मछली शेल्लिफिश
तिल	ताहिनी (तिल का पेस्ट)
सोया	टोफू (बीन कर्ड)
ट्री नट्स	बादाम का मक्खन
गेहूँ	सीरीअल, ब्रेड

याद रखें, एलर्जी कारक कई अलग अलग खाद्य पदार्थों में पाए जा सकते हैं। एलर्जी कारकों वाले खाद्य पदार्थों के बारे में और अधिक जानने के लिए या अगर एलर्जियों का परिवारिक इतिहास है तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

\*होमोजीनाइज्ड दूध (3.25% एम.एफ) गाय का दूध (पृष्ठ 9 देखें) शुरू करने के लिए 9-12 महीने तक इंतज़ार करें।

जब आप पहली बार एक आम खाद्य एलर्जी कारक की शुरूआत करते हैं, प्रति दिन केवल एक ही पेश करें और एक और खाद्य एलर्जी कारक शुरू करने से पहले दो दिन तक प्रतीक्षा करें। इससे आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि किस भोजन की वजह से संभावित एलर्जी की प्रतिक्रिया हुई थी। अगर एक प्रतिक्रिया है, तो उसकी 48 घंटे के भीतर दिखाई देने की संभावना है। आपको अन्य सभी खाद्य पदार्थों को पेश करने का इंतज़ार करने की जरूरत नहीं है, लेकिन आपको हमेशा एलर्जी की प्रतिक्रिया के संकेत के लिए ध्यान रखना चाहिए। अगर आपको, आपके साथी या भाई बहन को एक खाद्य एलर्जी है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से इस सलाह के लिए बात करें कि कैसे सुरक्षित रूप से ठोस आहार की शुरूआत की जाए।

एलर्जी प्रतिक्रिया के लक्षण हैं लाल चकत्ते (रैश), उल्टियां, दस्त, या सांस लेने में समस्याएं। एक भोजन खिलाना बंद कर दें अगर आपको लगता है कि यह इन लक्षणों में से किसी का भी कारण बनता है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। अगर आपके बच्चे को सांस लेने में परेशानी हो रही है तो 911 को फोन करें।

एक बार आपका बच्चा एक आम खाद्य एलर्जी कारक, जैसे कि मूंगफली का मक्खन खा लेता है, तो भोजन के लिए सहिष्णुता बनाए रखने में मदद करने के लिए उसे नियमित रूप से पेश करें। इन खाद्य पदार्थों में से कुछ, जैसे कि मूंगफली और ट्री नट्स से दम घुटने का खतरा हो सकता है। खाद्य सुरक्षा और दम घुटने के खतरों के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 12 देखें।





छह से  
नौ महीने

## छह से नौ महीने से अपने अपने बच्चे को क्या खिलाएँ

आज़माने के लिए उंगलियों से खाए जाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ:

मांस (मीट) और विकल्प:

- बारीक पीसा, पीसा हुआ, या मसला हुआ पकाया गया मीट।
- हड्डीयां निकाली हुई मछली और पोल्ट्री।
- पकाए हुए अंडे के टुकड़े।
- छोटे नरम पकाए गए बीन्ज़ (काले बीन्ज़, नेवी बीन्ज़) या बड़े नरम पकाए गए बीन्ज़ आधे काटे हुए (किडनी बीन्ज़)।

अनाज:

- ब्रेड क्रस्ट या टोस्ट।
- पकाया गया पास्ता।
- टौरटीला के टुकड़े।
- काटा हुआ मफिन।
- ओ आकार का सादा सीरीअल।

- आपके बच्चे को अच्छे स्वास्थ्य के लिए लोहे की जरूरत है। अपने बच्चे के संकेतों के अनुसार स्तनपान जारी रखना और लौह भरपूर खाद्य पदार्थों को दिन में दो या दो से अधिक बार पेश करते रहना महत्वपूर्ण है।
- लौह भरपूर खाद्य पदार्थों को शुरू करने के बाद, किसी भी क्रम में अन्य खाद्य समूहों की शुरुआत करें। चार खाद्य समूह हैं: सब्जियां और फल, अनाज के उत्पाद, दूध और विकल्प, और मांस और विकल्प।
- अपने बच्चे को नियमित समय पर ठोस खाद्य पदार्थ खिलाएँ। भोजन के समय को सुखद रखें। परिवार के खाने के समयों पर अपने बच्चे को शामिल करें।
- अपने बच्चे को कई किस्म की मुलायम बनावटें पेश करना याद रखें। बनावटों के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 4 देखें।

### मुझे अपने बच्चे को कौन सी किस्मों के मीट और विकल्प खिलाने चाहिए?

- अच्छी तरह से पकाया हुआ मांस या मांस के विकल्प जैसे कि बीफ, चिकन, टर्की, लैम, मछली, पोर्क, अंडा, टोफू, और फलियां पेश करना जारी रखें।
- अगर पकाया हुआ मांस या मांस का विकल्प सूखा है, तो पानी, मां का निकाला हुआ दूध, ब्रांथ मिलाएँ या सब्जी की प्यूरी के साथ मिश्रित करें। टोफू को पकाएँ, मसलें या उसकी प्यूरी बनाएँ। अंडे के सफेद भाग और जर्दी को अच्छी तरह से पकाएँ।
- अपने बच्चे को हड्डीयां निकाली हुई मछली जैसे कि सैमन, हैलीबट, सोल, चार, हैडौक, कॉड, या ट्राउट पेश करें।
- अपने बच्चे को अधिक पारे वाली मछलियां हर माह में एक बार से अधिक ना दें। इन में शामिल हैं स्वोर्डफिश, शार्क, ताजा या फ्रोजन ट्यूना स्टेक, मार्लिन, नारंगी रफी, और ऐसकोलार। डिब्बेबंद अल्बकोर ट्यूना में ताजा ट्यूना से कम पारा होता है। इसे प्रति सप्ताह एक बार से अधिक ना दें। और जानकारी के लिए, मर्क्युरी इन फिश, बच्चों के लिए लागू देखें: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/envIRON/mercur/cons-adv-etud-eng.php).
- अपने बच्चे को डेली मीट जैसे कि हैम, वीनर, बोलोग्ना, सलामी, या सॉस सीमित करें या देने से बचें। इन में नमक अधिक और आवश्यक पोषक तत्व कम होते हैं। इसके अलावा सूखी मछली को सीमित करें या देने से बचें, क्योंकि उसे नमक की बड़ी मात्रा का उपयोग कर संरक्षित किया गया है।

### मुझे अपने बच्चे को कौन सी किस्मों के अनाज खिलाने चाहिए?

- लौह मिला कर ताकतवर बनाए गए शिशु सीरीअल जैसे कि चावल, जई, गेहूँ या जौ पेश करना जारी रखें।
- अधिक पोषक तत्व मिलाने के लिए सूखे सीरीअल को मां के दूध के साथ मिलाएँ। आप कम मां का दूध मिला कर सीरीअल को गाढ़ा बना सकते हैं।
- सादे शिशु सीरीअल चुनें। फल मिलाए गए सीरीअलों में अतिरिक्त शक्कर होती है।
- अगर आप एलर्जी की वजह से दूध प्रोटीन से बचने की कोशिश कर रहे हैं, तो सचेत रहें कि “बस पानी मिलाएँ” के रूप में सूचीबद्ध शिशु सीरीअलों में आम तौर पर शिशु फार्मूला या दूध के ठोस तत्व होते हैं। लेबल पढ़ें।
- सीरीअल को बोतल में ना डालें।
- आपके बच्चे को अन्य अनाज जैसे कि रोटी के क्रस्ट या टोस्ट, पकाया गया मफिन, चोकर का आटा, और मीठा ना मिलाए हुए ओ आकार के सीरीअल भी पेश किए जा सकते हैं।







## छह से नौ महीनों तक भोजन के दूसरे समूहों को शामिल करना

आजमाने के लिए उंगलियों से खाए जाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ:

सब्जियां और फल:

- नरम पकाई सब्जियां और फल।
- नरम पके फल।

दूध और विकल्प:

- कुतरा हुआ, कसा हुआ, या टुकड़े किया चीज़।
- सादा दही

आपके बच्चे के लौह युक्त खाद्य पदार्थ खाना शुरू करने के बाद, आपके बच्चे को सभी चारों खाद्य समूहों में से भोजन की जरूरत है। आम खाद्य एलर्जी कारकों को एक समय में एक की शुरुआत करना और एक अन्य आम खाद्य एलर्जी कारक (पेज 6 देखें) शुरू करने से पहले दो दिनों के लिए इंतजार करना याद रखें। स्तनपान जारी रखें क्योंकि स्तनपान बड़े शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए पोषण का एक महत्वपूर्ण स्रोत है जैसे कि अनुपूरक खाद्य पदार्थों की शुरुआत की जाती है। अगर आप व्यक्तिगत या सांस्कृतिक कारणों से अपने बच्चे को कुछ खाद्य पदार्थ या खाद्य समूहों की पेशकश ना करने का चुनाव करते हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के साथ कृपया ये सुनिश्चित करने में मदद करने के लिए मिलें कि आपके बच्चे का आहार अच्छी तरह से संतुलित है।

### मुझे अपने बच्चे को कौन सी किस्मों की सब्जियां और फल देने चाहिए?

- आप किसी भी प्रकार का फल या सब्जी पेश कर सकते हैं जो आपका परिवार खाता है, जिस में शामिल हैं स्ववैश, मटर, मीठे आलू, हरे या पीले रंग की फलियां, सेब, आड़ू, नाशपाती, खुबानी, प्लम, ऐवोकाडो और केले।
- ताजा सब्जियों और फलों को उपयोग करने से पहले धो और छील लें।
- अपने बच्चे को मसली या पकाई हुई सब्जियों और फलों के टुकड़े दें। आप केले, पपीता, ऐवोकाडो, आम, तरबूज, और डिब्बाबंद फलों को पकाए बिना लंबाई में काट सकते हैं।
- अगर आप स्टोर से खरीदे बच्चों के फलों का उपयोग करें तो “फल डेसर्ट” से बचें। उन में अधिक शक्कर होती है।
- स्टोर से खरीदे संयोजन सब्जी और मीट के डिनर में एकल खाद्य पदार्थों के जारों से कम पोषक तत्व होते हैं। यदि आप उनका उपयोग करते हैं तो अपने बच्चे के भोजन में अतिरिक्त मांस या विकल्प और सब्जियां शामिल करें।

### मुझे अपने बच्चे को दूध और विकल्पों की कौन सी किस्मों देनी चाहिए?

- दूध के उत्पाद जैसे चीज़ और सादा दही 6 महीने की उम्र पर शुरू किए जा सकते हैं।
- दूध के स्किम, 1% और 2% उत्पादों और ऐसे उत्पादों से बचें जिनको शहद या कृत्रिम मिठास के साथ मीठा किया गया है।
- अपने बच्चे को 9 से 12 महीने की उम्र का हो जाने तक होमोजीनाईज्ड (3.25% एम.एफ.) गाय का दूध ना दें, और वह भी केवल तभी अगर वह कई किस्म के लौह युक्त खाद्य पदार्थों भी खा रहा हो। गाय के दूध की शुरुआत को 9 से 12 महीने की उम्र तक विलंबित किया जाना चाहिए, क्योंकि उस में उनका मुख्य दूध स्रोत होने के लिए पर्याप्त पोषण नहीं है।
- सोया, बादाम, चावल, नारियल या अन्य संयंत्र आधारित पेय पदार्थ न दें। उन में वह पर्याप्त पोषक तत्व नहीं हैं जिनकी जरूरत आपके बच्चे को उचित वृद्धि और विकास के लिए है।

### पानी और अन्य पेयों के बारे में क्या?

- आपके बच्चे को मां के दूध से पीने के लिए पर्याप्त मिलता है। अगर आप अपने बच्चे के लिए पानी की पेशकश करना चाहते हैं, तो एक खुले कप में नल का या बोटलबंद पानी दे। उसे पहली बार में मदद की जरूरत होगी, लेकिन यह उसको एक खुले कप से पीना सीखने में मदद करेगा। शुद्ध किया गया (आसुत), कार्बोनेटेड, या मिन्नरल वाटर मत दें।
- आपके बच्चे को रस की जरूरत नहीं है। रस से अधिक बार पूरे फल पेश करें। आप रस की पेशकश करने का फैसला करते हैं, तो प्रति दिन 100% शुद्ध रस का ½ कप (125 मिलीलीटर) तक सीमित करें। आप को रस में पानी मिलाने की जरूरत नहीं है।
  - अपने बच्चे को हर्बल चाय, स्पोर्ट्स पेय या कैफीन वाले पेय ना दें। इन में कॉफी, चाय, हॉट चॉकलेट, सॉफ्ट ड्रिंक्स या ऊर्जादायक पेय शामिल हो सकते हैं।



# नौ महीनों से एक साल

जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है स्तनपान जारी रखें और अपने तरफ से पेश किए गए खाद्य पदार्थों और बनावटों की विविधता में वृद्धि करें।





## खाद्य ग्रुप टिप्स

अपने बच्चे को अपने हाथों से या बच्चों के चम्मच के साथ खुद को खाना खिलाने दें। सुनिश्चित करें कि उसके हाथ खाने से पहले साफ हैं।

- गंदगी की उम्मीद करें! गंदगी फैलाना खाना सीखने का एक हिस्सा मात्र है।
- अपने बच्चे की भूख के आधार पर, प्रति दिन 3 बड़ी फीडिंग (भोजन) और 1-2 छोटी फीडिंग (स्नैक) प्रदान करें।

<b>सब्जियां और फल।</b>	नरम पकाई गई सब्जियां लंबी कटी हुई या टुकड़ों में पेश करें। केले, आड़ू, कीवी, और खरबूजे जैसे नरम, पके फलों के टुकड़े दें।
<b>अनाज के उत्पाद</b>	लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया शिशु-सीरीअल लोहे का अच्छा स्रोत है। शिशु-सीरीअल से इनकार कर रहे बच्चों के लिए, उसकी जगह पर लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया आ आकार का सादा सीरीअल देने की कोशिश करें। उंगलियों से खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि बेगल, टोस्ट के लंबे टुकड़े, चावल, रोटी, नूडल्स पकाया हुआ पास्ता, फ्लैट ब्रेड और नमक के बिना क्रैकर्स पेश करें।
<b>दूध और विकल्प</b>	अपने बच्चे के दो साल या उससे अधिक का होने तक स्तनपान जारी रखें। आप तब तक स्तनपान कर सकती हैं जब तक आप और आपका बच्चा चाहते हैं। मां का दूध दूध का मुख्य स्रोत हो सकता है, क्योंकि उस में सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं। अन्य तरल दूध की जरूरत नहीं है। मां के दूध के अलावा, जब आपका बच्चा हर दिन के लौह युक्त खाद्य पदार्थों की कई किस्म खा रहा है, तो आप अपने बच्चे को होमोजीनाइज्ड (3.25% एम.एफ.) गाय के दूध की पेशकश कर सकते हैं। उसे नौ महीने और एक वर्ष के बीच की उम्र का होना चाहिए। दूध एक खुले कप में दें। स्किम, 1% और 2% दूध या कम वसा वाले दूध के उत्पाद ना दें। बच्चों को बड़े होने और उनके मस्तिष्क के विकास में मदद करने के लिए वसा की जरूरत है। सोया, बादाम, चावल, नारियल या अन्य संयंत्र आधारित पेय पदार्थ न दें। उन में वह पर्याप्त पोषक तत्व नहीं हैं जिनकी जरूरत आपके बच्चे को उचित वृद्धि और विकास के लिए है। कभी भी पैस्चराइज्ड नहीं किया दूध ना दें। सादा दही, कौटेज चीज़, चीज़ या कुतरे हुए चीज़ के छोटे टुकड़े पेश करना जारी रखें। 2% या उससे कम के बजाय पूर्ण वसा किस्म चुनें।
<b>मांस (मीट) और विकल्प</b>	नरम मांस, पकाई हुई फलियां, कम पारे वाली मछली, और टोफू के छोटे टुकड़े दें। बीन्स और टोफू जैसे मांस (मीट) के विकल्प आजमाएँ। यदि आपका बच्चा मीट के लिए मना नहीं करता तो भी ये विकल्प आजमाएँ। स्वाद और बनावट को बढ़ाने के लिए मांस या मांस के विकल्पों को मीठे आलू या स्क्वैश के साथ मिश्रित करने की कोशिश भी कर सकते हैं। पकाए गए पूरे अंडे दें (उदाहरण के लिए सख्त उबले, कटे हुए भुर्जी बनाए हुए)। मूंगफली के मक्खन या दूसरे नट्स के मक्खनों की पतली परत को टोस्ट या क्रैकर्स पर लगाएँ।

एक वर्ष की उम्र तक, आपके बच्चे को प्रत्येक खाद्य समूह से कई किस्म के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए और एक खुले कप से तरल पदार्थ पीने चाहिए। बच्चे स्तनपान से सीधे एक खुले कप से तरल दूध पीने के तक जा सकते हैं।





अपने बच्चे  
को एक स्वस्थ  
खानेवाला बनने  
में मदद करें



## अपने बच्चे को एक स्वस्थ खानेवाला बनने में मदद करें

### आपकी और आपके बच्चे की जिम्मेदारियां:

ठोस आहार की शुरुआत करते समय आप इनके लिए जिम्मेदार हैं:

- आपके बच्चे को खाने के लिए क्या दिया जाता है।
- खाद्य पदार्थ कब पेश किये जाते हैं।
- अपने बच्चे को कहां खेलाना है।

विश्वास करें कि आपका बच्चा फैसला कर सकता है:

- कितना खाना है
- खाना है या नहीं
- कैसे खाना है (चम्मच या उंगली)

### अपने बच्चे को एक स्वस्थ खानेवाला बनने में मदद करने के लिए, इन सुझावों का पालन करें:

- अपने बच्चे को परिवार के खाने के समय में शामिल होने के लिए मेज पर लाएँ। बच्चे दूसरों को देख कर सीखते हैं।
- खाने के समय को सुखद रखें। परिवार के भोजन के समय आराम और खुशी भरे अवसर होने चाहिए।
- रोल मॉडल बनें और आजीवन स्वस्थ खाने की आदतों की शुरुआत करें।
- जब वह खाती है तो हमेशा अपने बच्ची के साथ रहें।
- अपने बच्चे को ऐसे खाद्य पदार्थों की पेशकश करें जो वह खुद को खिला सकती है। अव्यवस्थित खाने के समय सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा हैं।
- अपने बच्चे की भूख और परिपूर्णता संकेतों पर ध्यान दें। बच्चों के लिए प्रत्येक दिन भोजन की विभिन्न मात्राएँ खाना एक सामान्य बात है।
- अपने बच्चे को तय करने दें कि कितना खाना खाना है। यह ठीक है अगर आपका बच्चा एक या दो बार भोजन के लिए मना कर दे।
- अपनी बच्ची को जितना वह चाहती है से अधिक खाने के लिए मजबूर करने या उसके मुँह में जबरदस्ती भोजन डालने से बचें।
- उसको भोजन की वह मात्रा खाने को दें जो वह चाहती है जब वह भूखी लगती है।
- नए खाद्य पदार्थों के साथ धीरज रखें। आपको अलग अलग दिनों पर कई बार नये खाद्य पदार्थों के लिए कोशिश करने की आवश्यकता हो सकती है।
- खिलौनों और स्क्रीनों जैसे विकर्षण हटा दें।
- ऐसे पुरस्कार और दंड चुनें जो भोजन से संबंधित ना हों। इस से खाद्य पदार्थों को कुछ व्यवहारों के साथ जोड़े जाने से बचने में मदद मिलेगी।

यदि आपके अपने बच्चे के खाने के बारे में प्रश्न या चिंताएँ हैं, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करें।



# बच्चे का घर का बना खाना







शिशु-आहार बनाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट को फोन करें या इंटराइट ऑटोरियो वेबसाइट पर जाएँ ([www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca))। आप [www.york.ca/feedingkids](http://www.york.ca/feedingkids) पर जाकर अपने बच्चे के लिए भोजन बनाने के लिए एक वीडियो भी देख सकते हैं।

## बच्चे का घर का बना खाना

अपने बच्चे के लिए भोजन बनाना अपने बच्चे को उन स्वस्थ खाद्य पदार्थों का आनंद लेने देने का एक शानदार तरीका है जिनका आनंद आप लेते हैं। आपको विशेष उपकरणों की जरूरत नहीं है।

अपने बच्चे के लिए भोजन बनाना ये भी करता है:

- आपके लिए पैसे बचाता है।
- आपके बच्चे को खाद्य पदार्थों की अधिक से अधिक विविधता और आपकी संस्कृति से भोजनों को आजमाने देता है।
- आपके बच्चे को अलग बनावटों और स्वादों की आदत डालने में मदद करता है।
- आपके बच्चे को आपके परिवार जैसे ही भोजन खाने देता है।

### मैं अपने बच्चे के लिए भोजन कैसे तैयार करूँ?

अपने बच्चे के लिए भोजन बनाने के लिए आप चाकू, भोजन ब्लेंडर, बच्चे के खाने की मिल (चक्की), तार वाली छलनी और चम्मच, आलू कोल्हू, या कांटे का इस्तेमाल कर सकते हैं। भोजन बनाने से पहले अपने हाथ धोएँ। साफ बर्तनों और पकाने वाले बर्तनों का इस्तेमाल करें।

खाद्य पदार्थों की कई किस्में आपके बच्चे को कई सारी सुगंधों से परिचित करने में मदद करती हैं। आपको चीनी, नमक, मार्जरीन, या मक्खन मिलाने की जरूरत नहीं है। अगर आप चाहें तो आप मसाले मिला सकते हैं।

नीचे दी गई तालिका विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को कैसे तैयार करना है के लिए रूपरेखा देती है:

भोजन	कैसे तैयार करें
सब्जियाँ और फल	ताजा सब्जियों या फलों को धोएँ, छीलें, गुठली निकालें, और/या बीज निकालें और टुकड़े करें या फ्रोजन उपयोग करें। सब्जियों और फलों को उबलते पानी की छोटी मात्रा में डालें। नरम होने तक पकाएँ। खाना पकाने के पानी को निकालें और रखें। लंबाई में काटें, बनावट बदलें, या जरूरत अनुसार खाना पकाने के पानी की छोटी मात्रा का उपयोग करें। आप पके हुए, नरम फलों (केले, आम, एवोकाडो) और डिब्बे बंद फलों (पानी में पैक किए) को बिना पकाए लंबाई में काट, ब्लेंड, कस, बारीकी से पीस या मसल सकते हैं।
मांस (मीट) और मछली	पानी की छोटी मात्रा के साथ मांस या मछली के एक टुकड़े को एक सॉस पैन में रखें। उबालें, ताप कम करें, और धीमी आँच पर पकाएँ। तब तक पकाना जारी रखें जब तक मांस (मीट) हड्डियों से आसानी से अलग नहीं हो जाता या मछली कांटे के साथ आसानी से टूट नहीं जाती। आप मीटों या मछली को भून, बेक या दम भी कर सकते हैं। हड्डियाँ और चमड़ी निकाल दें और वसा ट्रिम करें। मांस (मीट) को छोटे टुकड़ों में काटें या मछली के छोटे टुकड़े करें। खाना पकाने के पानी या स्टॉक के साथ ब्लेंड करें।
मांस (मीट) के विकल्प	फलियाँ जैसे कि सेम, दालें, और चनों को पैकेज पर निर्देशों के अनुसार पकाएँ। डिब्बे बंद सेम को अच्छी तरह से धोएँ। अंडों को पकाएँ। सादे टोफू का प्रयोग करें। थोड़े पानी के साथ ब्लेंड करें या एक कांटा के साथ मसलें।

अपने बच्चे को बनावट की कई किस्में पेश करना याद रखें जैसे कि मसले हुए, कीमा बनाए हुए, पीसे हुए, गाढे गुदा बनाए हुए, ढेलेदार, कसे हुए, और नरम पकाए हुए। बनावटों के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 4 देखें।



भोजन  
सुरक्षा



आप अपने बच्चे को सीधे बेबी फूड के जार या डिब्बे से मत खिलाएँ जब तक आप अपने बच्चे को पूरी मात्रा ना दे रही हों।



### में बच्चे के भोजन को सुरक्षित कैसे रखें?

- आपको ताजा बने शिशु-आहार या स्टोर से खरीदे शिशु-आहार के खुले जार को तुरंत परोसना चाहिए। आप उसको एक ढके हुए डिब्बे में दो दिनों के लिए फ्रिज में स्टोर भी कर सकते हैं।
- आप बेबी फूड को दो महीने के लिए फ्रिज के फ्रीजर या छह महीनों के लिए एक डीप फ्रीजर में स्टोर कर सकते हैं।
- सुनिश्चित करें कि स्टोर से खरीदे गए शिशु-आहार के जार पर सुरक्षा सील टूटी हुई नहीं है। जब आप शिशु-आहार का जार खोलते हैं तो पॉपिंग जैसी खुलने की ध्वनि सुनने के लिए के लिए ध्यान दें।
- स्टोर से खरीदे शिशु-आहार पर “ बेस्ट बिफोर” तारीख जाँचें।
- अपने बच्चे के लिए भोजन को एक कटोरी में डालें। किसी भी ऐसे खाने को बाहर फेंक दें जिस का संपर्क आपके बच्चे की लार के साथ हो गया है।
- कच्चे मांस, पोल्ट्री, मछली और समुद्री भोजन को:
  - फ्रिज
  - माइक्रोवेव
  - ठंडे पानी में जलमग्न डिब्बे या सील किए बैग में पिघलाएँ
- जब माइक्रोवेव का उपयोग करें, तो उसको पिघलाने के बाद तुरंत पकाएँ।
- पिघलाए गए भोजन को दोबारा जमाने की सिफारिश नहीं की जाती।
- जल्दी खराब हो सकने वाले भोजन को इस से अधिक के लिए बाहर नहीं छोड़ा जाना चाहिए:
  - गर्मियों में बाहरी गतिविधियों के दौरान 1 घंटा
  - कमरे के तापमान पर 2 घंटे।

### में अपने बच्चे को सुरक्षित कैसे रखें?

- बच्चों का सांस आसानी से घुट सकता है। उसके खाने के दौरान हमेशा अपने बच्चे के साथ रहें।
- अपने बच्चे के खाने के संकेतों का सम्मान करें (पृष्ठ 10 देखें)।
- अपने बच्चे के संकेतों और विकास के अनुसार बनावट वाले और उंगली से खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ पेश करें। जानें कि कौन से खाद्य पदार्थों से सांस घुटने का खतरा हो सकता है, जैसे कि गिरीयां, पाँपकॉर्न, पूरे अंगूर और सख्त सब्जियां।
- अपने बच्चे को स्वस्थ मछली, मांस और वैकल्पिक चुनाव पेश करें। पृष्ठ 7 देखें।
- अपने बच्चे को कम पारे वाली मछली जैसे कि सैमन, चार, या ट्राउट पेश करें। ताजा या फ्रोजन ट्यूना, शार्क, स्वोर्डफिश, मार्लिन, नारंगी रफी, और ऐसकोलार में अक्सर अधिक पारा होता है। अपने बच्चे को यह मछलियां हर माह में एक बार से अधिक ना दें। अपने बच्चे को डिब्बा बंद अल्बकोर ट्यूना प्रति सप्ताह एक बार से अधिक ना दें।
- साल्मोनेला विषाक्तता को रोकने के लिए, अपने बच्चे को ऐसे खाद्य पदार्थ ना दें जिस में कच्चे अंडे हों (उदाहरण के लिए घर का बना मेयोनेज़, सॉस और ड्रेसिंग, घर की बनी आइसक्रीम), कच्चा या अधपका मांस, और पैस्चराइज़्ड नहीं किया हुआ दूध या दूध के उत्पाद।
- शिशु बोटुलिज़्म (भोजन से होने वाली विषाक्तता) को रोकने के लिए, अपने बच्चे को पहले साल के लिए शहद या शहद के साथ बना कोई भी भोजन ना दें।



बच्चे के लिए  
नमूना मेन्यू



## बच्चे के लिए नमूना मेन्यू

- जब ठोस खाद्य पदार्थों की शुरुआत की जाती है, स्तनपान संकेतों पर जारी रहता है।
- मां का दूध ठोस खाद्य पदार्थों से पहले या उनके बाद पेश किया जा सकता है।
- ये मेन्यू केवल एक गाइड हैं। आप अपनी सुविधा और आपके बच्चे के संकेतों के अनुसार तय कर सकते हैं।
- हर बच्चा अलग है। भरोसा करें के आपके बच्चे को पता है कि कितना खाना है।

### दिन का समय 6 महीने

### 6 - 9 महीने

### 9 -12 महीने

प्रातःकाल	स्तनपान/मां का दूध	स्तनपान/मां का दूध	स्तनपान/मां का दूध
सुबह	स्तनपान/मां का दूध मां के दूध या पानी के साथ मिलाया गया लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया शिशु - सीरीअल	स्तनपान/मां का दूध मां के दूध या पानी के साथ मिलाया गया लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया शिशु - सीरीअल मसले हुए फल	स्तनपान/मां का दूध मां के दूध या पानी के साथ मिलाया गया लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया शिशु सीरीअल नरम फल
जलपान (स्नैक)	स्तनपान/मां का दूध	स्तनपान/मां का दूध टोस्ट, ब्रेड, क्रैकरज, रोटी या पीटा के छोटे टुकड़े	स्तनपान/मां का दूध या खुले कप से होमोजीनाईज्ड दूध मीठा ना किया हुआ सूखा सीरीअल
दोपहर	स्तनपान/मां का दूध	स्तनपान/मां का दूध स्तनपान/मां का दूध सादा मसला या बारीक कटा हुआ मांस या मांस (मीट) के विकल्प* कसा हुआ चीज़	स्तनपान/मां का दूध या खुले कप से होमोजीनाईज्ड दूध कटा हुआ मांस या मांस (मीट) के विकल्प* पकाया गया पास्ता या पकाए हुए चावल काटी हुई सब्जियां नरम फल
जलपान (स्नैक)	स्तनपान/मां का दूध	स्तनपान/मां का दूध	साबुत अनाज और फल वाला मफिन चीज़ के टुकड़े
शाम	स्तनपान/मां का दूध सादा गाढ़े गुदे जैसा या मसला गया मांस (मीट) या मांस (मीट) के विकल्प मां के दूध या पानी के साथ मिलाया गया लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया शिशु -सीरीअल	स्तनपान/मां का दूध सादा मसला या बारीक कटा हुआ मांस या मांस (मीट) के विकल्प* मसली हुई सब्जियां या फल मां के दूध या पानी के साथ मिलाया गया लौह मिला कर ताकतवर बनाया गया शिशु सीरीअल	स्तनपान/मां का दूध या खुले कप से होमोजीनाईज्ड दूध कटा हुआ मांस या मांस (मीट) के विकल्प* पकाया गया पास्ता या पकाए हुए चावल काटी हुई सब्जियां नरम फल और/या सादा दही
जलपान (स्नैक)	स्तनपान/मां का दूध	स्तनपान/मां का दूध साबुत अनाज के टोस्ट, बेगल, बन, पीटा, रोटी, नान ब्रेड के छोटे टुकड़े	स्तनपान/मां का दूध या खुले कप से होमोजीनाईज्ड दूध साबुत अनाज के टोस्ट, बेगल, बन, पीटा, रोटी, नान ब्रेड के छोटे टुकड़े, या मीठा नहीं किया हुआ सूखा सीरीअल

\* मांस (मीट) के विकल्पों में शामिल हैं मछली, पकाई गई फलियां, बीन्ज और दालें, टोफू और अंडे।

### और नमूना मेन्यू के लिए देखें:

- ईटाराइट ऑटारियो [www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx)
- हैल्दी कनैडियनज़ [www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php)



**क्या आपके कोई सवाल हैं?**

ईटराइट ऑंटारियो, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या एक पब्लिक हेल्थ नर्स से संपर्क करें।

## संसाधन

### आपका स्थानीय पब्लिक हेल्थ विभाग

पंजीकृत आहार विशेषज्ञ या पब्लिक हेल्थ नर्स जानकारी तथा सहारा प्रदान करती हैं:

1-800-267-8097 या [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

### डाइटिशन्ज़ आफ कनाडा

भोजन और पोषण के बारे में जानकारी: 1-877-510-5102 पर टोल फ्री फोन करें या [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

### ईटराइट ऑंटारियो

एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के साथ नि:शुल्क बात करें:

1-877-510-510-2 या [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

### आपके स्थानीय ऑंटारियो अर्ली यिज़ सेंटर

छोटे बच्चों और उनके परिवारों के लिए उपलब्ध कार्यक्रमों और सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करें और प्रारंभिक वर्षों के पेशेवरों, के साथ साथ समाज में दूसरे माता-पिता तथा देखभाल करने वालों से बात करें:

[www.todayfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/](http://www.todayfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/)

### पहले साल में अपने बच्चे को खिलाना, कैनेडियन पेड्रिएटिक सोसाईटी:

[www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding\\_your\\_baby\\_in\\_the\\_first\\_year](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year)

### इन्फन्ट नूट्रिशन - अपने बच्चे के लिए समझदारी से योजना बनाएं:

[www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php)

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

बेस्ट स्टार्ट रिसोर्स सेन्टर हेल्थ नेक्सस का एक प्रोग्राम है।  
([www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)).