

તમારા બાળક ને ઉપર નો ખોરાક આ રીતે ચાલુ કરી શકો.....

6 મહિના પુરા થઇ પછી આ પ્રમાણે આહાર ચાલુ કરો :-

- પેહલા 15 દિવસ પાણી જેવી ઘટતા વાળું પ્રવાહી ચાલુ કરવું અને પછી ઘટતા વધારી દૂધ જેટલી કરી શકાય.
 - ખોરાક જ્યારે ચાલુ કરો ત્યારે પેહલા 2 ચમચી જેટલું ચાલુ કરવું અને રોજ 2 થી 4 ચમચી વધારતું જવું
 - કોય એક ખોરાક નવો ચાલુ કરો તો 5 થી 7 દિવસ એ સમયે એ ખોરાક આપવો હિતાવત હોય છે કેમ કે આમ કરવાથી બાળક ને સ્વાદ ની સમજ થાય છે અને એ ખોરાક થી એમને કોઈ જાત ની એલર્જી બાબત પણ જાણવા મળે છે.
 - 7 મહિના થાય એટલે બાળક ને લપસી જેવો લચકો કરી ને જમાડી શકાય. આપડો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે આપડું બાળક 9 મહિને 1/2 વાડકી (125મિલી) અને 1 વર્ષે 1 વાડકી (250 મિલી) તો ખાયજ.
 - બાળક ને આખા દિવસ માં 8 - 9 વાર આહાર આપવો જોઈએ જેમાં 4 - 5 વાર મધર નું ફીડ હોઈ છે ને 4 વાર ઉપર નો ખોરાક હોઈ છે (1 વાર મિષ્ટાન, 1 વાર ફળ અને 2 વાર રાંધે લુ અનાજ).
1. પાણી જેવી ઘટતા વાળા આહાર - દાળ નું પાણી , માગ નું પાણી, ભાત નું ઓસામણ, નારીયાળ નું પાણી, વગેરે....
 2. મિષ્ટાન - લાપસી, હલ્વો, શીરો,કંસાર, સુખડી નો લચકો, વગેરે
 3. રાંધેલા અનાજ - ગળેલા દાળ ભાત, ખીચડી, દાળ રોટલી મેશ કરીને, ગળેલું શક ભાત મિક્ષ કરી ને, વગેરે...
- બાળક ને કોથળી નું અથવા ડેરી નું દૂધ 1 વર્ષ પૂરું થાય પછી ચાલુ કરવું હિતાવત હોઈ છે
 - જમવાનું બનવતા વખતે જેમકે હલ્વો વગેરે ખોરાક માં થોડી માત્રા માં ડેરી અથવા કોથળી નું દૂધ ચાલે.
 - બાળક ને સ્વાદ માટે ખાટું, ખારુ અને ગળ્યું આપવું. એમના આહાર માં ઘી, બટર, તેલ નાખી કેલરી વધારી શકો છો.
 - બાળક ને કદી બોટલ થી દૂધ ના આપશો.