

ऐसे चालू करे आप के बच्चे को ऊपर का आहार...

६ महीने पुरे होने पर ऐसे खिलाना चालू करे:-

- पहले १५ दिन पानी जैसे गाढ़े तरल चालू करे और उसके बाद गाढ़ेपन को बढ़ा के दूध जितना करे।
 - आहार शुरुवात में २ चम्मच से चालू करे और धीरे धीरे २ से ४, ४ से ६/८ ऐसे बढ़ाते जाये।
 - बच्चे को जो नया आहार चालू किया हैं उसको वही समय पे रोज़ाना ४ से ७ दिन देना उचित रहता हैं क्योंकि उससे उनको वो स्वाद की स्वीकृति बनती हैं और उनसे होने वाली एलर्जी के बारे में भी पता चलता हैं।
 - जब बच्चा पूरे ७ महीने का हो जाये तब उनको शिरे जैसा लचीला आहार दे सकते हैं। हमारा उद्देश्य ये हैं की बच्चा ९ महीने पुरे होने पर १/२ वाटि (१२५ मि. ली.) और १ साल होने पर १ वाटि (२५० मि. ली.) खाये।
 - बच्चे को पुरे दिन में ८ - ९ बार आहार देना चाहिए जिसमे ४ - ५ बार मधर फीड और ४ बार ऊपर का आहार (१ बार मीठा, १ बार फल और २ बार पका हुआ अन्न) देना चाहिए।
1. पानी जैसे तरल आहार - दाल का पानी, मुंग का पानी, चावल का पानी, नारियल पानी इत्यादि दे।
 2. मीठा - हलवा, शीरा , पूरण, इत्यादि दे।
 3. पकाया अन्न - गले हुए दाल चावल, खिचड़ी, दाल में चपाती मेष करके, उपमा, गला पोहा, इत्यादि।
- बच्चे को थैली या डेरी का दूध १ साल पूरा होने के बाद देना उचित रहता हैं।
 - खाना पकाते समय जैसे के हलवा वगैरे, में थोड़ी मात्रा में थैली या डेरी का दूध इस्तेमाल कर सकते हैं।
 - बच्चे को स्वाद के लिए खट्टा, मीठा और नमकीन दे सकते हैं। उनके खाने में घी, बटर, और तेल डाल के केलेरी बढ़ा सकते हैं।