

ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବାର କିଛି ସାମ୍ଭବ୍ୟ ସମସ୍ୟା

- ▶ ସ୍ତନ ବା ବୋତଲକୁ ଶୋଷି ପାରେ ନାହିଁ
- ▶ ଗଭୀର, ନିୟମିତ ଶୋଷିବା ପରିବର୍ତ୍ତତେ ହାଲୁକା, ଶୀଘ୍ର, ଧୀର ଗତିରେ ଶୋଷିଥାଏ
- ▶ ଖାଇବା ପରେ ବାରମ୍ବାର ଛପେ ପକାଇବା ଏବଂ / କିମ୍ବା ବାନ୍ତି କରିବା
- ▶ ଖାଇବା ପରେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଭୋକିଲା ଜଣାପଡ଼େ
- ▶ ଖାଇବା ପରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ଦାଗ ଦେଖାଦିଏ
- ▶ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ଶରୀର ଟାଣି ଧରିବା କିମ୍ବା ପିଠି ମୋଡ଼ି ଧରିବା
- ▶ ଶିଶୁର ନିଜସ୍ୱ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ବକ୍ତର ଅନୁସରଣ କରନୋହିଁ
- ▶ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ଷୁଦ୍ର କିମ୍ବା ଲମ୍ବା ଖୁଆଇବା
- ▶ କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ କରମାଗତ ଭାବରେ ପୂର୍ବସ୍ୱାଖ୍ୟାନ କରେ
- ▶ ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ତରଳ ରଖିବାର ଅସମର୍ଥ
- ▶ ବୟସ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇବାର ଅସମର୍ଥତା
- ▶ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା କିଛି ଖାଦ୍ୟକୁ ମନା କରନ୍ତି
- ▶ କାଣିବା
- ▶ ଖାଇବା ଏବଂ / କିମ୍ବା ପିଇବା ସମୟରେ କାଶ ଏବଂ / କିମ୍ବା ଚର୍ତ୍ତରେ ଲାଗିବା
- ▶ ବାରମ୍ବାର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନବୋରେ ଅସୁବିଧା

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଚିନ୍ତା ରହିଛି, ତେବେ ସମୋନତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ପୁରକାରର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସମସ୍ୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ:



- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପରାମର୍ଶଦାତା
- ଭାଷା ପାଥୋଲୋଜିଷ୍ଟ
- ପସୋଦାର ଚିକିତ୍ସକମାନେ

ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଖାଇବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଇବା କଠିଣା, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁପାରିଣ କରିପାରନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ କେ ଶିଶୁଙ୍କର ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିବ ଏବଂ ପୂର୍ବରୁ କେ ଦିନ ସମୋନତ୍ତମ ସହିତ କାମ କରିବାର ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମୋନତ୍ତମ ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଇବା ଅଭିଜ୍ଞତା ପାଇଁ ଚୋବାଇବା, ଏବଂ ଶିଳିବାର କ୍ଷମତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



Pathways.org ଏକ ଶିଶୁ ମଠୋଟର, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ ବିକାଶକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ମାଗଣା ଉପକରଣ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସହିତ ପିତାମାତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପସୋଦାରମାନଙ୍କୁ ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ ।



friends@pathways.org
www.pathways.org



Pathways.org ହେଉଛି 501 (ସି) (3) ଅନୁତରଗତ ଏକ ଅଣ-ଲାଭଦାୟକ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ମାଗଣାର କପି କରନ୍ତୁ

ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, PATHWAYS.ORG କୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ ।
ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେ କୌଣସି ଅଂଶ ଭଲଭାବେ କରିବାକୁ ଅନୁମତି Pathways.org ରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ପୂର୍ବ ଲିଖିତ ଅନୁମୋଦନ ବିନା କୌଣସି Pathways.org ସାମଗ୍ରୀ ସହିତ କୌଣସି ଶୁଳ୍କ କିମ୍ବା ଦମ୍ଭେ ସାମିଲ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।
© କପିକାର 2021

ଖାଇବାକୁ ବିକାଶର ଏକ ପରିଚୟ



ଶିଶୁ ବିକାଶକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ ମାଗଣା ସାଧନ ।

Pathways.org ହେଉଛି 501 (ସି) (3) ଅନୁତରଗତ ଏକ ଅଣ-ଲାଭଦାୟକ ଅନୁଷ୍ଠାନ



ଆଦ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବର ମାଲିକଗୁଣ

- ନିପଲ୍ କିମ୍ବା ବୋଲେ କ୍ୱ ଶୈକ୍ଷିକ ଖାଇବା
- ଶୈକ୍ଷିକା ପାଇଁ ଲିଭା ଆଗକୁ ଏବଂ ପଞ୍ଜୁ ଗତି କର
- ବିନକ୍ୱ ପରିଧି 2 ରୁ 6 ଓଜୁ ଚଳି ପଦାଭିଧି ପିଆନ୍ତୁ । ବିନକ୍ୱ 6 ଥର
- ଖାଇବା ସମୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଚୁଟିଥାଏ ଏବଂ ଚିଲିଥାଏ ।

0-3 ମାସ ଏବଂ ୩ ଓ ୬ ମାସ

- ଖାଦ୍ୟ ପରିଚି ଆଗରୁ ଦଖୋଏ
- ଚାମଚ ପାଖେ ଆସିବା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଠୋଲନ୍ତି
- ଚକଟା ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କର
- ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କର

4-6 ମାସ ଏବଂ ୭ ମାସ ୧୦ ଦିନ

- ଏକ ହାଲ ଚୟୋରର, ବୋଲେଲୁ ଧରିଥାଏ ଏବଂ ପିଇଥାଏ
- ବହଳ ଚକଟା ଏବଂ ଚକଟା ଚକ୍ରେଲ(ଚାମଚରେ ବିଆଇପିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କର
- ଖଳେନାକୁ ଚରାକରା ଉପଭୋଗ କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର ଘାଏ ଏବଂ ମାଞ୍ଜିର ପୂର୍ଣ୍ଣା ମସା ହଠୋଲପାରିବ
- ଖାଇବା ପରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହ
- ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରକୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଧରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର, ଯଦିପରିକି ପାଖରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ।
- ନୂତନ ଗନ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ପରାବର୍ତ୍ତନ ଦଖୋଏ

7-9 ମାସ ଏବଂ ୧୦ ମାସ ୧୦ ଦିନ

- ନିଜ ଖାଇବାକୁ ଚକ୍ଷେପ କର
- ବିଭିନ୍ନ ପରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ
- ଏକ ଖଠୋଲ କିମ୍ବା ବସ୍ତୁରୁ କରା ଆରମ୍ଭ କର
- ନରମ ରନ୍ଧା ପରିପରିବା, ନରମ ଫଳ, ଏବଂ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାସ୍ତୁତ ହୁଏ
- ବାସନ ସହିତ ନିଜ-ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପରାସ୍ତୁତ ହଠୋଲପାରେ
- ବିଭିନ୍ନ ପରକାରର ଗନ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଉପଭୋଗ କରିବ

10-12 ମାସ ଏବଂ ୧୩ ମାସ ୧୦ ଦିନ

- ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଏକ ଖଠୋଲ କିମ୍ବା ବସ୍ତୁରୁ କର
 - 1 ବର୍ଷ ସୁଦ୍ଧା ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହବେ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଭଠୋଲନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ
 - ବିଭିନ୍ନ ପରକାରର କମ ଚକ୍ରେଲ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବ୍ତ କର
- * ଅଧିକାଂଶ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ବୟସ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଧ୍ୟାନ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ

12+ ମାସ ଏବଂ ୧୩ ମାସ ୧୦ ଦିନ

- ସତରଫାପନ ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫରମୁଲା

- ସତରଫାପନ ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫରମୁଲା
- ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ
- ଗାଈର, ମିଠା ଆଳୁ, ସ୍ୱଳ୍ପସ୍ୱାସ୍ତ, ସଠେ, ନାସପାତି ଭଳି କଠୋଳ, ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ, (କିଲେ ଗଠୋଳିଏ ଉପାଦାନ)

- ସତରଫାପନ ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫରମୁଲା
- ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ
- ବସା ବହି
- କଠୋଳ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସିଧା ଆଳୁ ବା କନ୍ଦପୂଳ
- ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା :
 - ଚକଟା, ସିଧା ଅଣ୍ଡା କଣେଇ
 - ପାଚିଲା କଦଳୀର ଛଠୋଟ ଖଣ୍ଡ
 - ପାଣିରାଜିତ ଛଠୋଟ କଠୋଟ ଖଣ୍ଡ
 - ନରମ ଚୁଟି
 - ନରମ, ରନ୍ଧା ଗାଈର

- ସତରଫାପନ ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫରମୁଲା
- କଠୋଳ, ଚାଉଳ, ଏବଂ କଞ୍ଚିକଠୋଆ
- ଅଧିକତର ଉପସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ :
 - ଅଣ୍ଡା ଭୁଜିଆ
 - ବିନ୍ଦୁସ / ଛୁଇଁ (ଛୁଇଁ, ବଲାଇ ବିନ୍ଦୁସ, ପିଣ୍ଡୋ ବିନ୍ଦୁସ)
 - ଗରାଭଣ୍ଡ ମିଠ
 - ଛଠୋଟ କଠୋଟ ଖଣ୍ଡରେ କମା ଫାସ
 - ଛନେ ଖଣ୍ଡ
 - ଭୁଟି, ଚଠୋଟ, ବରାକ, ଏବଂ ସୁଫିନ୍ଦୁସ
 - ରନ୍ଧା ହଠୋଲପିବା ପାସୁତା

- ଶିଶୁକଠୋଟା ବିଶେଷତଃ ପରାମର୍ଶ କରମେ କୁଖାର ସାଧାରଣତଃ 1 ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ
- ଛଠୋଟ କଠୋଟ କିମ୍ବା ଶୁଦ୍ଧସର କମା ଫଳ
- ନରମ, ରନ୍ଧା ପରିପରିବା ପରି ଭୂତି କିମ୍ବା ବରଠୋଲି
- ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ: ମାଲିକଠୋଟ ଏବଂ ଛନେ, କାସରଠୋଲି
- ଫିଙ୍ଗର ଫୁଡ୍ ଯପେକି:
 - ଭୁଟି / ବଜେଲେର ଛଠୋଟ ଖଣ୍ଡ
 - ଛଠୋଟ କଠୋଟ ଫାସ / ଚଠୋଟୁ ଖଣ୍ଡ
 - କମ୍ ଚିନି ଥିବା ଶସ୍ତ
 - ନରମ ମାଞ୍ଜ

ଉପସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ

ସ୍ୱାଭାବର ଚିତ୍ରଣ

- ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁର ହଜମ ପରାବର୍ତ୍ତନ। ଏବଂ ପାଚିର ଫାସପକ୍ଷେ ନିୟନ୍ତରଣ ଏବଂ ମଧୁର ବିକାଶ ହଠୋଆଏ, ଚକ୍ରେ ସମୋଳ କଠୋଣି କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ହୁଏ
- ଶିଶୁମାନେ ପରାମର୍ଶ ନିମନ୍ତେ ପାଚିର ରଖି ଲାଗିବାକୁ ଚକ୍ଷେପ କରନ୍ତି । ଚକ୍ଷେପ ଲାଗିବା ବିପଦ ବ୍ୟୟରେ ସତରଫା ଗ୍ରହଣକୁ ।

- ଘରରେ ତିଆରି ଚକଟା ଏକ ବହଳିଆ ଚଳି ଖାଦ୍ୟ ବସେ ଉଚିତ
- ଘରଠୋଲ ଚକଟାରେ ବୟାସ୍ ପରାସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବରଫା କଞ୍ଚିବ୍ ଚକଟାରେ ପିଚିଲି କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ପରାସ୍ତୁ ଏହାକୁ ଉପସ୍ତୁତ ଭାବରେ ପରାସ୍ତୁତ କରିପାରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଏକ ସମୟରେ ଗଠୋଳିଏ ବୃତ୍ତନ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପରିଚିତ କରାନ୍ତୁ (ପରାଟି 3 ବିନର)
- କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ସମାନ୍ତର କରିବା ସମୟରେ, କୁଖାର / ଫରମୁଲା ସହିତ ଭଠୋଲ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ କରିବାକୁ ଚକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ ।
- ସମୋନତ୍ତ ବକେ ଏବଂ ପୁଣିତର ଚକ୍ଷେପ ଉପରେ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତରଣ ରହିବା ପାଇଁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣପରାଣ

- ପରାମର୍ଶ ବହଳା ଖାଦ୍ୟ ଉପସ୍ତୁତ କରିବାବଳେ, ଏକ ପତଳା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ
- ବିଭିନ୍ନ ପତଳା ଚକଟା ଏବଂ ମଠୋଟା ଚକଟା ଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ କରନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଅଧିକାଂଶ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସତରଫାପନ କିମ୍ବା ଫରମୁଲାକୁ ଆସିବା ଉଚିତ
- ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖଳିବାକୁ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ହବେକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଅଧିକତର ଲୁଣ ଏବଂ ପିଚିଲିରେ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଶିଶୁକୁ ପିଇବା ପାଇଁ ଏକ ଶୁଖି ବସେ ଏବଂ ଖଠୋଲ କିମ୍ବା ସହିତ ଶିଶୁକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା
- ଚାମଚ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ପାଇଁ ଚକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମୋନତ୍ତ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଚକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ

- ଶିଶୁ ପରାବର୍ତ୍ତନ 3 ଟି ଭଠୋଲ ଏବଂ ଅନେକ ସୁସ୍ତ ସମାଧି ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ଆପଣ ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଶିଶୁକୁ ପରାବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପରାବର୍ତ୍ତନରେ ଚପ୍ ବିକଳପର ବସ୍ତୁରୁ କରନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଉପସ୍ତୁତ ଭାବରେ ଚକ୍ଷେପ ଦେବା ସାହାଯ୍ୟରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଭଠୋଲ ଲାଗୁଥିବା ସମୟରେ ନିୟନ୍ତରଣ ସମୟରେ ଜଳଖିଆ ପରିବର୍ଷଣ କରନ୍ତୁ
- ଭଠୋଲ ସମୟରେ ଚକ୍ଷେପ ଏକାଠି ଖାଆନ୍ତୁ

- ବାସନ ସହିତ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଉପସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
- ମନରେଖନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କରାଯିବ ହରକ୍ଷ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ତା ନିରାପଦ ଖାଦ୍ୟ ବିକଳପ ମଠୋଲିକା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଏଥିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
- ସାଧାରଣ ଚକ୍ଷେପ ଲାଗିବା ବିପଦ:
 - ହଟ ଚକ୍ଷେପ
 - ବାମାମ
 - ଅଞ୍ଚୁର
 - ମଳା
 - କଠିନ, ଶୁକ୍ଳ, ଗୁଲ କିମ୍ବା ଶୁକ୍ଳ

ଶିଶୁ ବିକାଶ ଉପରେ ମାଗଣାରେ ଅଧିକ ଉପସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଦୟାକରି www.Pathways.org ପରିବର୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।