

- ନିପଲ୍ କିମ୍ବା ବଠୋତଲ କୁ ଶଠେଷିକି ଖାଇବା
- ଶଠେଷିବା ପାଇଁ ଜିଭ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଗତି କଲେ
- ଦିନକୁ ପ୍ରତି ଥର 2 ରୁ 6 ଓଜ୍ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଆନ୍ତୁ । ଦିନକୁ 6 ଥର
- ଖାଇବା ସମୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଚୁଷିଥାଏ ଏବଂ ଚିଲିଥାଏ ।

- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼େ
- ଗମ୍ଭୀର ପାଖଲେ ଆସିବା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖଠେଲନ୍ତି
- ଚକଟା ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ
- ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ

- ଏକ ହଲ୍ଲ ଚୟୋରରେ, ବଠୋତଲକୁ ଧରିଥାଏ ଏବଂ ପିଇଥାଏ
- ବହଳା ଚକଟା ଏବଂ ଚକଟା ଚେନ୍ଦୁଲ୍(ଗାମ୍ଭୀରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ
- ଖଳେନାକୁ ଚୋବାଇବା ଉପଭଠୋଗ କଲେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତରେ ଘା' ଏବଂ ମାଞ୍ଜିରେ ଫୁଲ୍ ମସାଜ ହଠେଇପାରିବ
- ଖାଇବା ପରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହେ
- ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦଖିବାକୁ ଏବଂ ଧରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ, ଯଦେତିକି ପାଖରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ।
- ଦୃଢ଼ ଚନ୍ଦା ଏବଂ ସୂତ୍ରାଫ ଉପରେ ଚୁକ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦଖୋଏ

- ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ
- ଏକ ଖଠେଲା କପ୍ ବନ୍ଧବହାର କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ
- ନରମ ଚନ୍ଦା ପରିପରିବା, ନରମ ଫଳ, ଏବଂ ସରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ
- ବାସନ ସହିତ ନିଜେ-ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହଠେଇପାରେ
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚନ୍ଦା ଏବଂ ସୂତ୍ରାଫ ଉପଭଠୋଗ କରନ୍ତି

- ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଏକ ଖଠେଲା କପ୍ ବନ୍ଧବହାର କରିପାରିବ
  - 1 ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ଏବଂ ପାରମ୍ପାରିକ ଭଠେଲନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ
  - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚକଟା ଚେନ୍ଦୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ ଚୁକ୍ କରି କଲେ
- \* ଅପରିପକ୍ୱତା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ବୟସ ସଂଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଉଚିତ

ଶିଶୁ ବିକାଶ ଉପରେ ମାଗଣାରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ [www.Pathways.org](http://www.Pathways.org)

- ସ୍ୱଚ୍ଛପାତ୍ର ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା

- ସ୍ୱଚ୍ଛପାତ୍ର ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା
- ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ
- ଖାଇ, ମିଠା ଆଳୁ, ସ୍ୱଳ୍ପସ୍ୱାସ୍ତ୍ୟ, ସଢେ, ନାସପାତି ଭଳି କଠୋମିଳ, ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ (କଠେଲ ଗଠେଷିଏ ଉପାଦାନ)

- ସ୍ୱଚ୍ଛପାତ୍ର ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା
- ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ
- ବସା ଦହି
- କଠୋମିଳ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସିଧା ଆଳୁ ବା କନ୍ଦପୂଜ
- ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା :
  - ଚକଟା, ସିଝା ଅଣ୍ଡା କଠେର
  - ପାଟିଲା କଦଳୀର ଛଠେଟ ଖଣ୍ଡ
  - ପାଣିଚୁରାଲିକତ ଛଠେଟ ଛଠେଟ ଖଣ୍ଡ
  - ନରମ ଚୁଟି
  - ନରମ, ଚନ୍ଦା ଗାଜର

- ସ୍ୱଚ୍ଛପାତ୍ର ଏବଂ / କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲା
- କଠୋମିଳ, ଚାଉଳ, ଏବଂ ବଞ୍ଚିନଠେଆ
- ଅତିରିକ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ :
  - ଅଣ୍ଡା ଭୁଜିଆ
  - ବିନ୍ଦୁସ / ଛୁଇଁ (ଛୁଇଁ, ବ୍ଲାଇ ବିନ୍ଦୁସ, ପିଣ୍ଡଠେ ବିନ୍ଦୁସ)
  - ଗୁରାଭଣ୍ଡ ମିଷ୍ଟ
  - ଛଠେଟ ଛଠେଟ ଖଣ୍ଡରେ କଟା ମାଂସ
  - ଛଠେଟ ଖଣ୍ଡ
  - ଚୁଟି, ଚଠେଷ୍ଟି, ବ୍ଲାଇ, ଏବଂ ପୁଫିନ୍ଦୁସ
  - ଚନ୍ଦା ହଠେଇଥିବା ପାସ୍ତା

- ଶିଶୁଗଠେଷି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କଲମ୍ପେ କୃଷାର ସାଧାରଣତଃ 1 ବର୍ଷ ବୟସରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ
- ଛଠେଟ ଛଠେଟ କୁଣ୍ଡଳ କିମ୍ବା ଷ୍ଟିପ୍ସରେ କଟା ଫଳ
- ନରମ, ଚନ୍ଦା, ପରିପରିବା ପରି ଭୂଟିକି କିମ୍ବା ବଠେଲିକଠେଲି
- ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ: ମାକାରଠେନି ଏବଂ ଛନେ, କାସରେଲିସ
- ଫିଙ୍ଗର ଫୁଡ୍ ଯଦେତି:
  - ଚୁଟି / ବଠେଲେଲ ଛଠେଟ ଖଣ୍ଡ
  - ଛଠେଟ ଛଠେଟ ମାଂସ / ଚଠେଟୁ ଖଣ୍ଡ
  - କମ୍ପ ଚିନି ଥିବା ଶସ୍ତା
  - ନରମ ମାଛ

- ଏକ ନରଜାତ ଶିଶୁର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ପାଚିବା ମାଂସପତ୍ତୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ହଜିଥାଏ, ଚେଷ୍ଟା ସମୋଚ୍ଚ କଠେଷି କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ହୁଏ
- ଶିଶୁମାନେ ପରାଧତ୍ୟ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ପାଚିଲେ ଗଣ୍ଡା ଗଣ୍ଡିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଚେଷ୍ଟିରେ ଲାଗିବା ବିପଦ ବୃଦ୍ଧିରେ ସଚେତ ରୁହନ୍ତୁ ।

- ଘରରେ ତିଆରି ଚକଟା ଏକ ବହୁଲିଆ ଚକଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ
- ଘରଠେଲ ଚକଟାରେ ବ୍ୟାଗ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବରଫ କୁଣ୍ଡଳ ବରଠେ ଫିଲ୍ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏହାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଏକ ସମୟରେ ଗଠେଷିଏ ଦୃଢ଼ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପରିଚିତ କରାନ୍ତୁ (ପ୍ରତି 3 ଦିନରେ)
- କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଆନାଦେଇ କରିବା ସମୟରେ, କୃଷାତ / ଫର୍ମୁଲା ସହିତ ଭଠେଲ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

- ସମୋଚ୍ଚ ବଳ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ପାଇଁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣପ୍ରକ୍ରିୟା

- ପ୍ରକୃତରେ ବହଳା ଖାଦ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାବଳେ, ଏକ ପତଳା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶାନ୍ତୁ
- ବିଭିନ୍ନ ପତଳା ଚକଟା ଏବଂ ମଠେନା ଚକଟା ଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ କରନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛପାତ୍ର କିମ୍ବା ଫର୍ମୁଲାକୁ ଆସିବା ଉଚିତ
- ଆପଣଙ୍କୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଖଳିବାକୁ ଏବଂ ଅପରିଷ୍କାର ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଅତିରିକ୍ତ ଲୁଣ ଏବଂ ପରିଲଭରେଣ୍ଡ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଶିଶୁକୁ ପିଇବା ପାଇଁ ଏକ ଷ୍ଟର ଦେବା ଏବଂ ଏକ ଖଠେଲା କପ୍ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା
- ଚାମଚ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମୋଚ୍ଚ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

- ଶିଶୁ ପ୍ରତିଦିନ 3 ଟି ଭଠେଲ ଏବଂ ଅନେକ ସୁସ୍ଥ ସମାନ୍ତର ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ଆପଣ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଠେଷ୍ଟିରେ ଚପ୍ ବିକଳପ୍ରକ୍ରିୟା ବନ୍ଧବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଚକଟି ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଭଠେଲ ଲାଗୁଥିବା ସମୟରେ ନିରବଦ୍ୱିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଜଳଖିଆ ପରିବେଷଣ କରନ୍ତୁ
- ଭଠେଲ ସମୟରେ ଚେନ୍ଦୁଲରେ ଏକାଠି ଖାଆନ୍ତୁ

- ବାସନ ସହିତ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ
- ନରମଖିନ୍ଦୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ହଠେଇ ଆପଣଙ୍କୁ ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ, ନିରାପଦ ଖାଦ୍ୟ ବିକଳପ୍ରକ୍ରିୟା ମଠେନାଲିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଶିଶୁକୁ ଏଥିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
- ସାଧାରଣ ଚେଷ୍ଟିରେ ଲାଗିବା ବିପଦ:
  - ହଜ ଚପ୍ସ
  - ବାଦାମ
  - ଅଞ୍ଜୁର
  - ମଳା
  - କଠିନ, ଷ୍ଟିକ, ଗୁଲ୍ଲ କ୍ୱାଣ୍ଡି