

0-3 महीने और नवजात

- नपिल या बोतल पर चपिकता है
- चूसने के लिए जीभ आगे-पीछे चलती है
- हर स्तनपान में 2 से 6 औंस पीता है। प्रतिदिन 6 बार
- दूध पीते समय अचछी तरह से चूसता और नगिलता है

4-6 महीने और सत्रह से बढते बच्चा

- भोजन में रुचि दिखता है
- चम्मच के करीब आते ही मुंह खोलता है
- गुदे हुए भोजन को मुंह के आगे से पीछे की ओर ले जाता है
- शिशु अनाज और गुदा हुआ खाना खाने लगता है

7-9 महीने और छठने से बढते बच्चा

- ऊंची कुर्सी पर बैठकर, बोतल को पकड़ता और उससे पीता है
- अधिक गाढ़े गुदे और मैश किए हुए टेबल फूड खाने लगता है
- खिलौने चबाने में आनंद मालिता है, जिसे दांत निकलते समय उसके पीड़ादायक और सूजे हुए मसूड़ों की मालिश होती है
- खाने के बाद अधिक देर तक पेट भरा रहता है
- वस्तुओं को देखने और उन तक पहुंचना शुरू करता है, जैसे अपने आसपास रखे भोजन तक
- नई गंध और स्वाद के लिए ज़ोरदार प्रतिक्रिया दिखाता है

10-12 महीने और बढते बच्चा

- उँगलियों से उठाकर खाए जाने वाले आहार खाता है
- खाने की वविधिता बढ़ती है
- एक खुले कप का उपयोग करना शुरू करता है
- नरम पकी सब्जियां, मुलायम फल, उँगलियों से उठाकर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ आजमाने के लिए तैयार है
- बरतनों के साथ खुद भोजन खाना शुरू करने के लिए तैयार हो सकता है
- विभिन्न प्रकार की महक और स्वाद का आनंद लेता है

12+ महीने और स्वतंत्र रूप से बढते बच्चा

- स्वतंत्र रूप से एक खुले कप का उपयोग कर सकता है
 - 1 वर्ष तक अधिकांश खाद्य पदार्थ खाने और परिवार के भोजन के समय भाग लेने में सक्रम होना चाहिए
 - वविधि प्रकार के कटे हुए खाद्य पदार्थों को अधिक खाने लगता है
- समय से पहले पैदा हुए बच्चे की उमर को ठीक से याद रखते हुए चलो।
- बाल विकास पर अधिक मुफ्त संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएं।

उपयुक्त खाद्य पदार्थ

- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- शिशु अनाज
- चिकना, गुदा हुआ खाना (केवल एक चीज़) जैसे गाजर, शकरकंद, स्क्वैश, सेब, नाशपाती
- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- गुदे हुए खाद्य पदार्थ
- दही
- सकिं आलू या शकरकंद जैसे नरम, मसले हुए खाद्य पदार्थ
- उँगली से उठाकर खाए जाने वाले नरम खाद्य पदार्थ जैसे:
 - मसली हुई, कठोर उबले अंडे की जर्दी
 - पके केले के छोटे-छोटे टुकड़े
 - पाश्चरीकृत पनीर के छोटे टुकड़े
 - मुलायम ब्रेड
 - नरम, पकी हुई गाजर

- स्तन का दूध और/या फॉर्मूला
- कूकसू, चावल और कनिंआ
- उँगली से उठाकर खाए जाने वाले अतिरिक्त खाद्य पदार्थ:
 - अंडे की जर्दी की भुरजी
 - बीन्स/फलियाँ (दाल, काली बीन्स, पट्टी बीन्स)
 - कीमा
 - छोटे टुकड़ों में कटा और खाने के लिए तैयार मांस
 - पनीर के लम्बे टुकड़े
 - ब्रेड, टोस्ट, बस्किटि, और मफनि
 - पका हुआ पास्ता

- बाल रोग विशेषज्ञ के अनुमोदन के साथ, दूध आमतौर पर 1 वर्ष की उमर में शुरू किया जाता है
- छोटे क्यूब्स में या लंबे टुकड़ों में कटा हुआ फल
- जूकीनी या बरोकली जैसी कौर के आकार की, नरम, पकी हुई सब्जियाँ
- मशिरति भोजन बनावटें: मैकरोनी और पनीर, कैसरोल में बने मशिरति खाने
- उँगली से उठाकर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे:
 - ब्रेड/बैगल के छोटे टुकड़े
 - मांस/टोफू के कृतेरे हुए या छोटे टुकड़े
 - कम चीनी वाला अनाज
 - नरम मछली

आहार संबंधी युक्तियाँ

- एक नवजात शिशु का पावन तत्र और मुंह की मांसपेशियों का नियंत्रण अभी भी वकिसति हो रहा होता है, इसलिए उन्हें कोई ठोस खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए
- बच्चे अकसर वस्तुओं को अपने मुंह में डालकर उनके बारे में जानते हैं। गले में अटकने के खतरों से अवगत रहें।
- घर के बनी प्युरी में एक घने तरल का गाढ़ापन होना चाहिए
- घर के बनी प्युरी के बैच बनाएं और आइस क्यूब ट्रे में फ्रीज करें। अपने बच्चे को खिलौने से पहले प्युरी को पघिला लें।
- हर 3 दिन में बच्चे को एक ही नए भोजन से परिचय कराएं
- ठोस पदार्थों की शुरुआत की आर बढ़ते समय, खाने की शुरुआत और अंत दूध/फॉर्मूला के साथ करने का प्रयास करें
- ठोस पदार्थों की शुरुआत के पूर्व मजबूत शरीर और बच्चे का उसकी गर्दन और सरि पर ठीक से नियंत्रण होना आवश्यक होता है
- जब पहली बार गाढ़ी प्युरी देनी शुरू करें, तो एक पतली प्युरी के साथ मिलाएं
- बदल-बदल कर पतली और गाढ़ी प्युरी दें
- बच्चे के पोषण का अधिकांश हस्तिआ अभी भी स्तन के दूध या फॉर्मूला से आना चाहिए
- अपने बच्चे को भोजन के साथ खेलने दें और गंदा होने दें
- अलग से डाले हुए नमक और परीज़रवटवि वाले शिशु आहार न खिलाएं
- वैकल्पिक रूप से बच्चे को खुले कप से पीने में मदद के लिए एक स्ट्रॉ दें
- बारी-बारी से बच्चे को चम्मच से खाना खिलाने की कोशिश करें और उन्हें खुद खाने की कोशिश करने दें
- बच्चे को प्रतिदिन 3 बार भोजन और कई स्वस्थ स्नैक्स खाने चाहिए
- फूड प्रोसेसर पर चॉप विकल्प का उपयोग करें और बच्चे को एक उचित गाढ़ापन में वही भोजन परोसें या कांटे के साथ मसल कर दें जो आप खा रहे हैं
- सही अंतराल पर स्नैक्स परोसें ताकि बच्चा भोजन के लिए भूखा हो
- खाने के समय के दौरान मेज पर एक साथ खाएं
- बरतनों के साथ खुद खाना खाने को प्रोत्साहित करें
- याद रखें कि आपका काम आपके बच्चे को स्वस्थ, सुरक्षित भोजन के विकल्प प्रदान करना है और इसका निरणय आपका बच्चा करता है की वह कतिना खाना चाहता है
- दम घुटने के सामान्य खतरे:
 - हॉट ड्राग्स
 - नट्स
 - साबुत अंगूर
 - पॉपकॉर्न
 - कठोर, चपिचपी, लसदार कैंडी