



নবজাতকের খাবারের প্যাটার্ন

	খাদ্য উপাদান	খাদ্য তালিকা	প্রয়োজনীয় ন্যূনতম পরিমাণ	
			জন্ম থেকে 5 মাস	6 মাস থেকে 1 st জন্মদিন
ব্রেকফাস্ট	ব্রেস্ট মিল্ক বা ফর্মুলা	ব্রেস্ট মিল্ক বা আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা	4-6 fl. oz.	6-8 fl. oz.
	শাকসবজি/ফল	সবজি, ফল বা উভয়	0	0-2 টেবিল চামচ
	নবজাতকের খাদ্যশস্য ¹ এবং/ অথবা মাংস/মাংসের বিকল্প	আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল বা	0	0-1/2 oz. সমান
		চর্বিহীন মাংস, মুরগি বা মাছ বা	0	0-4 টেবিল চামচ
		সম্পূর্ণ ডিম বা	0	0-4 টেবিল চামচ
		রাগ্না করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মসুর ডাল বা	0	0-4 টেবিল চামচ
		পনির বা	0	0-2 oz.
		কটেজ পনির বা	0	0-8 চামচ
		দই	0	0-4 oz.
জলখাবার	ব্রেস্ট মিল্ক বা ফর্মুলা	ব্রেস্ট মিল্ক বা আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা	4-6 fl. oz.	2-4 fl. oz.
	শাকসবজি/ফল	সবজি, ফল বা উভয়	0	0-2 টেবিল চামচ
	শস্য/রুটি	আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল অথবা রুটি অথবা	0	0-1/2 oz. সমান
		ক্র্যাকারস বা রেডি-টু-ইট ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল	0	0-1/4 oz. সমান
লাঞ্চ বা রাতের খাবার	ব্রেস্ট মিল্ক বা ফর্মুলা	ব্রেস্ট মিল্ক বা আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট ফর্মুলা	4-6 fl. oz.	6-8 fl. oz.
	শাকসবজি/ফল	সবজি, ফল বা উভয়	0	0-2 টেবিল চামচ
	ইনফ্যান্ট সিরিয়াল এবং/অথবা মাংস/মাংসের বিকল্প	আয়রন-ফোর্টিফাইড ইনফ্যান্ট সিরিয়াল বা	0	0-1/2 oz. সমান
		চর্বিহীন মাংস, মুরগি বা মাছ বা	0	0-4 টেবিল চামচ
		সম্পূর্ণ ডিম বা	0	0-4 টেবিল চামচ
		রাগ্না করা শুকনো মটরশুটি, মটর বা মসুর ডাল বা	0	0-4 টেবিল চামচ
		পনির বা	0	0-2 oz.
		কটেজ পনির বা	0	0-8 চামচ
		দই	0	0-4 oz.

¹ আউন্স সমতুল্য (oz. eq.) বিশ্বাসযোগ্য শস্যের পরিমাণ নির্ধারণ করতে ব্যবহৃত হয়। আয়রন-ফোর্টিফাইড নবজাতকের সিরিয়ালের জন্য, 1/2 oz প্রায় শুকনো 4 চামচের সমান। শুকনো অন্যান্য শস্যের জন্য, CACFP-এ ক্রেডিটিং ফুডস দেখুন।
কঠিন খাবার শুধুমাত্র শিশুদের জন্য প্রয়োজন যখন তারা তাদের গ্রহণ করার জন্য বিকাশগতভাবে প্রস্তুত হয়। নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত সর্বদা একটি শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবকের সাথে পরামর্শ করে নেওয়া উচিত।