**হ্যালো এবং এই প্রারম্ভিক কঠিন অনলাইন সেশনে আপনাকে স্বাগতম.**

আমার নাম লুই মরিসি এবং আমি ফ্লাইং স্টার্ট ডায়েট এবং পুষ্টি লিড, এই ভিডিওটি আধা ঘণ্টারও কম সময় চলবে এবং কবে, কীভাবে এবং কীভাবে আপনার বাচ্চাকে শক্ত খাবার থেকে শুরু করবেন তা কভার করবে.

আমাদের ওয়েবসাইটটিতে এই ভিডিওটির পাশাপাশি যাওয়ার জন্য কিছু সহায়ক সংস্থান রয়েছে যার মধ্যে রয়েছে স্টার্ট ফর লাইফের পরিচিতি সলিডস পুস্তিকা, সলিডস এবং ফিঙ্গার ফুডস গাইড এবং একটি রেসিপি পুস্তিকা শুরু করা হচ্ছে, একটি মূল্যায়ন ফর্মও রয়েছে এবং আপনি যদি অধিবেশন শেষে এই ফর্মটি পূরণ করেন এবং ফিরিয়ে দেন তবে আমরা সত্যই এটির প্রশংসা করব.

আপনি ভিডিওর কয়েকটি অংশে লক্ষ্য করবেন যে পাঁচটি থ্রাইং বিল্ডিং ব্লকগুলি প্রদর্শিত হয় এটি সেই ক্ষেত্রগুলিকে নির্দেশ করে যেখানে ফাইভ টু সাফল্যকে প্রিন্সিপাল সমর্থন করে. আপনি যদি ফাইভ টু থ্রাইভে সাথে পরিচিত না হন তবে এই পদ্ধতির পাঁচটি মূল প্যারেন্টিং ক্রিয়াকলাপের রূপরেখা রয়েছে যা শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশকে সমর্থন করতে পারে. এর মধ্যে রয়েছে প্রতিক্রিয়া, শিথিল করা, কুঁকড়ে যাওয়া, কথা বলা এবং খেলা. আপনি যদি ফাইভ টু থ্রাইভে আরও তথ্য চান তবে ফ্লাইং স্টার্ট ওয়েবসাইটে যান.

**স্লাইড: শক্ত খাবার কেন শুরু করবেন?**

শিশুর স্বাদ পছন্দগুলি এবং স্বাস্থ্যকর আচরণের বিকাশকে প্রভাবিত করার জন্য সলিডগুলি শুরু করা একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়. স্বাস্থ্য অধিদফতর প্রায় ছয় মাসের মধ্যে সলিড প্রবর্তনের সুপারিশ করে, তবে দুধ বেশিরভাগ শিশুর পুষ্টির চাহিদা সরবরাহ করে.

**তাহলে শক্ত খাবার কেন শুরু করবেন?**

১. আপনার শিশুর পুষ্টির প্রয়োজনের পরিবর্তনের জন্য লোহার প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি করা.

২. স্বাধীনতার বিকাশ এবং শিশুর বিকাশকে সমর্থন করা.

৩. আপনার বাচ্চাকে বিভিন্ন স্বাদ এবং টেক্সচারে অভ্যস্ত করতে.

৪. পরিবারের খাবারের সময় শিশুকে পরিচয় করিয়ে দেওয়া.

**স্লাইড: কোন শিশু শক্ত খাবার শুরু করতে প্রস্তুত এমন লক্ষণগুলি কী?**

তিনটি মূল লক্ষণ রয়েছে যে কোনও শিশু কঠিন খাবার শুরু করতে প্রস্তুত, এর মধ্যে রয়েছে:

1. তারা বসে আছেন এবং মাথা স্থির রাখতে পারেন.

২. তারা তাদের চোখ, হাত এবং মুখের সমন্বয় করতে পারে যাতে তারা খাবারের দিকে নজর দিতে পারে, এটিকে বাছাই করতে পারে এবং এটিকে নিজের মুখে এনে দিতে পারে.

৩. তারা খাবার গিলে ফেলতে সক্ষম হয় - যে শিশুরা প্রস্তুত নয় তারা জিহ্বা দিয়ে খাবারটি বাইরে ঠেলে দেবে.

ছয় মাসের আগে শক্ত খাবার শুরু করার প্রস্তুতির জন্য প্রায়শই ভুল চিহ্নগুলি অন্তর্ভুক্ত করে:

রাত জেগে যখন তারা আগে ঘুমাত.

খাবারের প্রতি আগ্রহ দেখাচ্ছে।

তাদের মুঠোয় চিবানো বা

শিশু তাদের বয়সের জন্য বড় হচ্ছে.

এগুলি সমস্ত শিশুর স্বাভাবিক আচরণ এবং ছয় মাসের আগে সলিড শুরু করার কারণ নয়. শিশুর পাচনতন্ত্র এবং গিলে ফেলা প্রত্যাহার শক্ত খাবারগুলির সাথে লড়াই করতে প্রস্তুত না হতে পারে এবং খুব তাড়াতাড়ি শুরু করা তাদের এলার্জি, সংক্রমণ এবং শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে. ছয় মাসের আগে শিশুর দুধ শিশুর প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি সরবরাহ করে. ছয় মাসের আগে শুরু করার জন্য খাবারগুলি একটি উপযুক্ত ধারাবাহিকতা রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য প্রস্তুতির সাথে আরও অনেক প্রচেষ্টা প্রয়োজন.

**স্লাইড: আপনার শিশু সলিডগুলি শুরু করতে প্রস্তুত, যদি সেগুলি হয়:**

সোজা হয়ে বসতে এবং মাথা স্থির রাখতে সক্ষম।

তাদের চোখ, হাত এবং মুখ সমন্বয় করতে সক্ষম।

খাবার গিলতে সক্ষম।

এটি বিরল যে ছয় মাসের আগে একটি শিশু এই সমস্ত লক্ষণগুলি একসাথে প্রদর্শন করবে . সমস্ত বাচ্চা আলাদা এবং তাই ছয় মাস পেরিয়ে গেলে যদি আপনার শিশু তিনটি লক্ষণই না দেখায় আপনার স্বাস্থ্য দর্শনার্থীর সাথে কথা বলে সম্ভবত তারা ধীরে সলিউড শুরু করতে সক্ষম হবে.

স্লাইড: শুরু করা হচ্ছে

সলিউডগুলি শুরু করা শিশুর জন্য খুব নতুন অভিজ্ঞতা তাই এটি ইতিবাচক অভিজ্ঞতা তৈরি করার জন্য আপনি শান্ত থাকবেন তা নিশ্চিত করুন. বাচ্চারা যে কোনও উদ্বেগ বাড়িয়ে তুলবে তাই এটিকে মজাদার করার চেষ্টা করুন এবং অগোছালো খেলার মাধ্যমে প্রচুর অন্বেষণের অনুমতি দিন। সঠিক সময় চয়ন করুন, একটি শান্ত সময় চয়ন করুন, শিশুর তাড়াতাড়ি করবেন না এবং নিশ্চিত হন যে আপনি শিথিল. দুধের ফিডগুলির মধ্যে সবচেয়ে ভাল হয় যখন শিশু খুব ক্ষুধার্ত হয় না বা দুধ থেকে পূর্ণ হয় না এবং প্রতিক্রিয়াশীল হয়. শিশুর কথা শুনুন এবং শিশুর নেতৃত্বে হন. কখনও বেশি খাওয়ার জন্য জোর করে ফিড বা চাপ দিন না. তারা প্রথমে আগ্রহী না মনে হলে উদ্বিগ্ন হবেন না.

**স্লাইড: ভাল প্রথম খাবার কি?**

ছয় মাস থেকে, চারটি খাদ্য গ্রুপের অপসারণবিহীন খাবারের বিস্তৃত অফার দিন.

ফল এবং শাকসবজি. শাকসবজি ভাল প্রথম স্বাদ হয়. বাচ্চাদের মিষ্টি স্বাদে অগ্রাধিকার হওয়ায় ফলের আগে শাকসবজি সরবরাহ করুন এবং কম মিষ্টি স্বাদের জন্য তাদের স্বাদগুলি বিকাশে সহায়তা করা গুরুত্বপূর্ণ.

বিভিন্ন স্টার্চি জাতীয় খাবার সরবরাহ করুন (উদাঃ রুটি, চাল, সিরিয়াল, আলু এবং পাস্তা) কিছু কম এবং উচ্চ ফাইবার অপশন অন্তর্ভুক্ত করুন (উদাঃ সাদা এবং পুরো গ্রীন রুটি) তবে খুব উচ্চ ফাইবার উত্পাদন (উদাঃ ব্রান) এড়ান ফাইবার বাচ্চাকে পূর্ণ করতে পারে এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ করতে পারে.

প্রচুর প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন (উদাঃ ডিম, মাংস, মাছ, মটরশুটি এবং মসুর ডাল) এই লোহার উত্স হওয়ায় এই খাবারগুলি প্রতিদিন অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ .

এবং দুধ এবং দুগ্ধ জাতীয় খাবারগুলিতে পূর্ণ ফ্যাটযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে কারণ বাচ্চাদের উচ্চ শক্তির প্রয়োজনীয়তা থাকে. উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে সম্পূর্ণ ফ্যাটহীন দই এবং কম লবণযুক্ত চিজ স্তন্য বা সূত্রের দুধ জীবনের প্রথম বছর জুড়ে প্রধান পানীয় হয়ে থাকে. ছয় মাস থেকে গরুর দুধ খাদ্য প্রস্তুতির মধ্যে ব্যবহার করা যেতে পারে যেমন, সিরিয়াল বা দই কিন্তু এক বছর বয়স পর্যন্ত প্রধান পানীয় হিসাবে খাওয়া উচিত নয় এবং বাচ্চাদের পরিবেশন করা কোনও খাবারে লবণ বা চিনি কখনও যোগ করবেন না.

**স্লাইড: কীভাবে শুরু করবেন**

শুরু করার জন্য অল্প পরিমাণে খাবার সরবরাহ করুন. নরম ছড়িয়ে দেওয়া টেক্সচার এবং বেশ কয়েকটি নরম আঙুলের খাবার দিয়ে শুরু করুন. খাঁটি খাবারের প্রয়োজন নেই এবং অতিরিক্ত খাঁটি খাবারের কারণে বাচ্চাকে আরও শক্ত টেক্সচারের দিকে সরানো কঠিন হতে পারে. শুরু থেকেই আয়রন সমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন. যে খাবারগুলিতে আয়রনের পরিমাণ বেশি থাকে সেগুলির মধ্যে ডাল অন্তর্ভুক্ত থাকে (উদাঃ মটরশুটি, ছোলা, মসুর, মাংস, হাঁস-মুরগি, মাছ, সবুজ শাকসবজি, ডিম এবং সুরক্ষিত সিরিয়াল) প্রতিদিন এই খাবারগুলি সরবরাহ করতে শুরু করুন. এটি গুরুত্বপূর্ণ যে উদ্ভিদ ভিত্তিক লোহার উত্স উত্সগুলি (যেমন ডাল এবং শাকসবজি) প্রচুর পরিমাণে ফলমূল এবং শাকসব্জিতে (যেমন: কমলা, মরিচ এবং টমেটো) পাওয়া ভিটামিন সি প্রচুর পরিমাণে খাবারের সাথে পরিবেশন করা হয় কারণ এটি উদ্ভিদ ভিত্তিক উত্স থেকে আয়রন শোষণে সহায়তা করে.

**স্লাইড: আঙুলের খাবার এবং আরও শক্ত টেক্সচারের দিকে এগিয়ে যাওয়া**

স্বাদ এবং টেক্সচারের বিস্তৃত স্তরে শিশুর উন্নতিতে সহায়তা করুন এবং প্রচুর আঙুলের খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন। আঙুলের খাবারগুলি একটি বয়স্কদের আকারকে ছোট্ট আঙুল তৈরি করুন যাতে বাচ্চারা সহজেই এটি তাদের হাতে আঁকতে পারে. নরম এবং কামড় দেওয়া সহজ এমন খাবারগুলি চয়ন করুন. গাইড হিসাবে আপনার আঙ্গুলের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া ছাড়া যে কোনও কিছুই বাচ্চারা পরিচালনা করতে সক্ষম হবে. নরম রান্না দিয়ে শুরু করুন.

শাকসবজি বা পাকা ফল এবং বেশিরভাগ খাবারের সাথে এবং একটি নাস্তার অংশ হিসাবে আঙুলের খাবার সরবরাহ করে কারণ এটি তাদের নিজের খাওয়ানোতে সহায়তা করবে.

আপনার শিশু দিনে তিনবার খাবারের দিকে এগিয়ে যাওয়ার সাথে ধীরে তাদের দুধের পরিমাণ কমবে. বারো মাসের মধ্যে আপনি আপনার শিশুকে দিনে তিনটি খাবার খাবেন এবং সম্ভবত এক বা দুটি স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স দেখতে পাবেন. বারো মাসের মধ্যে তাদের আঙুলের খাবার এবং কাটারি ব্যবহার করে নিজেরাই খাওয়াতে সক্ষম হওয়া উচিত.

ছোট খাবারগুলি এড়িয়ে চলুন যা শ্বাসরোধের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে এর মধ্যে রয়েছে:

পুরো আঙ্গুর

চেরি টমেটো

খাবারের অংশগুলি (উদাঃ গাজর বা আপেলের কিছু অংশ)

বাদাম

ভুট্টার খই.

এবং এটিও নিশ্চিত করুন যে আঙুলের খাবারগুলিতে কোনও পিপস, পাথর, বড় বীজ, শক্ত ত্বক বা স্ট্রাইট বিট নেই.

**স্লাইড: গ্যাগিং এবং দমবন্ধ করা**

প্রায় ছয় মাসের মধ্যে বাচ্চাগুলি একটি গ্যাগিং রিফ্লেক্স বিকাশ করে। এই প্রতিবিম্বটি খাদ্যকে এয়ারওয়ে থেকে দূরে ঠেলে দম বন্ধ করা থেকে বিরত রাখতে সাহায্য করে যা তাদের পক্ষে গিলে ফেলতে খুব বড় নয়. গ্যাগিং একটি স্বাভাবিক প্রতিচ্ছবি এবং সাধারণত বাচ্চাদের খুব বেশি বিরক্ত করে না তবে গ্যাগিং শব্দগুলি পিতামাতার জন্য উদ্বেগের কারণ হতে পারে. যাইহোক, এই শব্দগুলির দ্বারা আশ্বাস দিন কারণ এটির অর্থ হ'ল দম বন্ধ করার পরিবর্তে তারা হাঁটছে. যখন দমবন্ধ হয়ে যায় তখন এয়ারওয়েটি সাধারণত পুরোপুরি অবরুদ্ধ থাকে এবং এগুলি প্রায়শই নিঃশব্দ থাকে এবং এতে ব্যথিত হতে পারে. গ্যাগিংয়ের থেকে এটি বেশ আলাদা. কোনও শিশু বা শিশু শ্বাসরোধ করে দিলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য ফ্লাইং স্টার্ট ওয়েবসাইটে লাইফ পুস্তিকার পরিচিতি প্রবর্তন সলিউড স্টার্টিং পড়ুন.

বাচ্চাদের গ্যাগিং রিফ্লেক্স তাদের সুরক্ষায় সহায়তা করবে বলে দম বন্ধ করার বিষয়ে চিন্তা করার চেষ্টা করবেন না. দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনি করতে পারেন এমন অনেকগুলি জিনিস. সবসময় বাচ্চাদের সাথে থাকুন এবং তারা যখন খাচ্ছেন তখন তদারকি করুন. নিশ্চিত করুন যে তারা খাওয়ানোর সময় সর্বদা সোজা হয়ে বসে আছেন এবং দম বন্ধ হওয়ার ঝুঁকিপূর্ণ খাবার (উদাঃ পুরো আঙ্গুর, বাদাম, চেরি টমেটো বা একই আকারের কোনও খাবার) দেওয়া থেকে বিরত থাকুন.

**স্লাইড: প্রথম বছরে খাবার এড়ানো হবে**

প্রথম বছরে বেশ কয়েকটি খাবার এড়ানো দরকার, এর মধ্যে রয়েছে মধু. মধুতে এমন একটি ব্যাকটেরিয়া থাকতে পারে যা শিশুদের মধ্যে বোটুলিজম সৃষ্টি করতে পারে. চিনিতেও এটি খুব বেশি. প্রস্তুত খাবারে প্রায়শই চর্বি এবং লবণ বেশি থাকে এবং এড়ানোও উচিত. আনপস্টিউরিজড দুগ্ধজাতীয় পণ্য এবং অন্য কোনও পণ্য যা গর্ভাবস্থায় এড়ানো হয়েছিল. প্রক্রিয়াজাত মাংস বা মাছের পণ্যগুলিতে প্রায়শই লবণ এবং ফ্যাট বেশি থাকে এবং এড়ানোও উচিত. এর মধ্যে প্রাক-প্যাকেজযুক্ত মাংস এবং মাছের পণ্য রয়েছে.

আপনি যদি ছয় মাসের আগে সলিডগুলি প্রবর্তন করার সিদ্ধান্ত নেন তবে এমন আরও অনেক খাবার রয়েছে যা এড়ানো উচিত. এর মধ্যে রয়েছে পাস্তা, রুটি, ডিম, বাদাম এবং বীজ, লিভার, মাছ এবং শেলফিসের মতো আঠালোযুক্ত খাবার.

**স্লাইড: লবণ এবং চিনির দরকার নেই**

চিনি এবং লবণ একটি শিশুদের পছন্দমত স্বাদ এবং খাওয়ার আচরণের বিকাশের উপর প্রভাব ফেলতে পারে. কিডনি বিকাশকারী বাচ্চাদের নুন ক্ষতি করতে পারে এবং এড়ানো উচিত.

পরিবারের খাবার তৈরির সময় লবণ যুক্ত এড়াতে হবে. যদি আপনি লবণ ব্যবহার করতে চান তবে প্রথমে শিশুর অংশটি সরিয়ে দিন. প্রক্রিয়াজাত খাবারের মতো উচ্চ লবণযুক্ত খাবারের পরিমাণ সীমিত করুন. এর মধ্যে রয়েছে প্রক্রিয়াজাত মাংস এবং মাছ, প্যাকেটযুক্ত খাবার এবং স্ন্যাকস যেমন ক্রিপস, বেকড শিম এবং টমেটো কেচাপের মতো হ্রাসযুক্ত লবণের পণ্যগুলি চয়ন করুন.

দাঁত ক্ষয়ের প্রধান কারণ চিনি শিশুর দাঁত এখনও দেখাতে না পারলেও. তাই বাচ্চাদের এবং টডলদের মিষ্টি, চকোলেট, ফলের বার, স্বাদযুক্ত চালের কেক বা অন্য কোনও মিষ্টিযুক্ত খাবার এবং পানীয় সহ মিষ্টি খাবার এবং স্ন্যাকস দেওয়া থেকে বিরত থাকুন. পুডিং তৈরি করে ফলের সাথে মিষ্টি করার চেষ্টা করুন. দইযুক্ত দই বা টাটকা বা শুকনো ফল, শুকনো ফল এবং অন্যান্য প্রক্রিয়াজাত ফলের পণ্যগুলি সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করুন. এগুলি কেবলমাত্র খাবারের অংশ হিসাবে দেওয়া উচিত, নাস্তা হিসাবে নয় কারণ এগুলি চিনিতে খুব বেশি.

বাচ্চাদের দাঁত দেখাশোনা করা জরুরী তাই দাঁত উপস্থিত হওয়ার সাথে প্রতিদিন দু'বার বাচ্চার দাঁত ব্রাশ করতে শুরু করুন. ফ্লোরাইড টুথপেস্টের একটি ছোট স্মিয়ার ব্যবহার করুন. এটি একটি চিকিত্সা বিশেষজ্ঞের কাছে তাদের প্রথম দেখার জন্য একটি ভাল সময়. সমস্ত বাচ্চাদের তাদের প্রথম জন্মদিনের আগে ডেন্টিস্টের সাথে দেখা করার পরামর্শ দেওয়া হয়.

**স্লাইড: পানীয় এবং কাপ**

ছয় মাস থেকে শিশুদের স্তন বা সূত্রের দুধের প্রয়োজন থাকবে. খাওয়ার সময় নলের জল প্রবর্তন করা যেতে পারে এবং সেদ্ধ হওয়ার দরকার নেই. জল এবং বাচ্চাদের দুধই কেবলমাত্র বাচ্চাদের এবং টডল বাচ্চাদের জন্য প্রস্তাবিত পানীয়. বাচ্চাকে কীভাবে জল চুমুকতে হয় তা শিখতে সহায়তা করার জন্য একটি ওপেন টপ কাপ প্রবর্তন করার জন্য এটি প্রায় সময়ই সুপারিশ করা হয়. এক বছর থেকে সূত্র অনুসরণের দরকার নেই, তার পরিবর্তে বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন পুরো 350 মিলিলিটার পর্যন্ত চর্বিযুক্ত গরুর দুধ সরবরাহ করুন.

বাচ্চাদের এবং শিশুদের কোনও চর্বিযুক্ত পানীয়, স্কোয়াশ, ফলের পানীয় বা চিনির সাথে বা ছাড়াই কোনও খাবার দেওয়া থেকে বিরত থাকুন. উচ্চ প্রাকৃতিক চিনির পরিমাণের কারণে ফলের রস বাঞ্ছনীয় নয়. যদি আপনি ফলের রস দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন তবে তা নিশ্চিত করুন যে এটি প্রচুর পরিমাণে জল মিশ্রিত হয়েছে এবং প্রো-বায়োটিক পানীয়গুলি এড়িয়ে চলুন যার কোনও লাভ নেই বা ক্যাফিনযুক্ত কোনও পানীয় রয়েছে.

শিশুর বোতলে দুধ ছাড়া অন্য পানীয় কখনই দেবেন না. বোতলগুলি এক বছর পরে নিরুৎসাহিত করা উচিত এবং আপনার বাচ্চাকে চুমুক দিতে শিখতে সহায়তা করার জন্য একটি ফ্রি প্রবাহ বা খোলা কাপের পরামর্শ দেওয়া হয়. এটি তাদের দাঁতগুলির জন্যও অনেক ভাল.

**স্লাইড: বাড়িতে তৈরি বনাম জার বা প্যাকেট শিশুর খাবার।**

আপনি যদি ইতিমধ্যে সুপারমার্কেটের বাচ্চাদের খাবার কিনে থাকেন তবে আপনি ভিডিওটি থামিয়ে এখনই এগুলি পেতে চাইতে পারেন যাতে আপনি এই অংশটির জন্য এটি ব্যবহার করতে পারেন তবে আপনি যদি তা না করেন তবে চিন্তা করবেন না, আপনার তাদের দরকার নেই। আমরা লেবেল, বিবরণ, উপাদানগুলির দিকে নজর দেব এবং যদি আপনার কিছু থাকে এবং যথেষ্ট সাহসী হন তবে কেন তাদের স্বাদ দিন না?

সুতরাং লেবেল দেখে শুরু করা যাক.

এই পণ্যগুলির লেবেলগুলি প্রায়শই বিভ্রান্তিকর হয়, উদাহরণস্বরূপ, তারা প্রায়শই '4 মাস থেকে উপযুক্ত' বলে দেবে, যা প্রায় 6 মাসের মধ্যে সলিউড শুরু করার সরকারী নির্দেশিকার বিরুদ্ধে যায়. বিপণনটি এই পণ্যগুলিকে গৃহীত খাবারের চেয়ে পুষ্টিকর মতো সাবলীল করে তোলে, তবে আসলে এগুলি অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার যা এর ফলে কম পুষ্টি উপাদানের ফলস্বরূপ হতে পারে. এগুলিতে সাধারণত খাবারের জায়গায় জল যোগ হয় এবং এটি মিষ্টি স্বাদের ভিত্তিতে এবং প্রচুর পরিমাণে চিনি এবং সীমিত পরিমাণে শাকসবজি এবং মাংস ধারণ করতে পারে . এগুলি প্রায়শই মসৃণ জমিন যা বাচ্চাদের গলদা এবং ঝাঁকিতে অভ্যস্ত হয় না এবং এগুলির সাধারণত কোনও আসল গন্ধের ঘাটতি থাকে. এই পণ্যগুলি প্রায়শই অর্থের জন্য ব্যয়বহুল এবং দরিদ্র মূল্য, তবে বাইরে এবং প্রায়শই মাঝে মধ্যে ব্যবহার করা গেলে সেগুলি কার্যকর হতে পারে.

আপনার শিশুর জন্য সবচেয়ে পুষ্টিকর বিকল্পটি চয়ন করতে আপনাকে গাইড হিসাবে লেবেলগুলি ব্যবহার করুন. বাচ্চাদের খাবারগুলি বেছে নেওয়ার সময় ফলের উপর ভিত্তি করে মিষ্টি বিকল্পগুলির পরিবর্তে শাকসবজি বা মাংসের ভিত্তিতে মজাদার বিকল্পগুলি বেছে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়. এটি বাচ্চাদের রসালো স্বাদে অভ্যস্ত হতে সহায়তা করে. গাইড হিসাবে উপাদানগুলি ব্যবহার করুন. উপকরণগুলি পণ্যটিতে থাকা পরিমাণ অনুসারে তালিকাভুক্ত করা হয়, প্রথমে সর্বাধিক পরিমাণে তালিকাভুক্ত হয়, সুতরাং এটি আপনাকে পণ্যটিতে কতটা উপাদান রয়েছে তা বুঝতে সহায়তা করতে পারে. উদাহরণস্বরূপ কিছু পণ্য 50% এরও বেশি জল ধারণ করতে পারে এবং তাই সামান্য পুষ্টি সরবরাহ করে. আপনি খেয়াল করতে পারেন এমন উপাদানগুলির দিকে তাকানোর সময় যে ফলগুলি প্রায়শই তালিকায় শীর্ষে অন্তর্ভুক্ত থাকে এমনকি বাচ্চাদের খাবারের খাবারগুলিতেও. এর কারণ হল ফল একটি সস্তা উপাদান এবং উত্পাদনকারীদের দ্বারা খাবারগুলি বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়.

এটি শিশুর কাছে আরও সুস্বাদু করে তুলতে খাবারগুলিকে মিষ্টি করার জন্যও ব্যবহৃত হয়, এবং বাচ্চাদের খাবার দেওয়ার পরে বাচ্চাকে পারিবারিক খাবারের দিকে নিয়ে যাওয়া কঠিন হতে পারে এমন আরও একটি কারণ. পণ্যের আকার অনুযায়ী পরিচালিত হবেন না, কারণ এগুলি প্রায়শই শিশুর জন্য প্রস্তাবিত অংশের আকারের চেয়ে অনেক বেশি বড় থাকে, তাই নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি সরাসরি জার থেকে বাচ্চাকে খাওয়ান না যাতে আপনি বাকী কোনও খাবার পুনরায় ব্যবহার করতে পারেন. বাকী খাবারগুলি ফ্রিজে রেখে 24 ঘন্টা ব্যবহার করা উচিত. থলি থেকে খাবার খাওয়ানো শিশুর মুখের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে বলে সরাসরি খাবার থেকে বাচ্চাকে খাওয়ার জন্য খাবার পাউচও দেওয়া উচিত নয়.

**স্লাইড: মূল বার্তা**

সুতরাং, এই বিভাগের জন্য মূল বার্তাগুলির সংক্ষিপ্তসার:

প্রায় 6 মাসের মধ্যে সলিডগুলি উপস্থাপন করা খাওয়ার বিষয়ে নয়, এটি অনুসন্ধানের বিষয়ে. প্রথম 12 মাস দুধ আপনার শিশুর পুষ্টির প্রধান উত্স হিসাবে অবিরত রয়েছে তাই আপনার শিশু প্রথমে আগ্রহী না হলে খুব বেশি চিন্তা করবেন না. চারটি ফুড গ্রুপ থেকে অপ্রসারণযোগ্য বিস্তৃত খাবার সরবরাহ করুন; বিভিন্ন টেক্সচার এবং স্বাদ সরবরাহ করে এবং প্রচুর আঙুলের খাবার অন্তর্ভুক্ত করে; দৈনিক ভিত্তিতে লোহা সমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন এবং স্ব-খাওয়ানোর জন্য প্রচুর সুযোগ সরবরাহ করুন; শিশুর খাবারে কোনও লবণ বা চিনি যুক্ত করা এড়িয়ে চলুন.

স্লাইড: শক্ত খাবার শুরু করার টিপস

**সলিড শুরু করার জন্য ব্যবহারিক টিপস:**

আপনার বাচ্চাকে চুমুক দিতে শিখতে সহায়তা করার জন্য একটি নিখরচায় প্রবাহিত বা খোলা কাপের পরামর্শ দেওয়া হয়. মাত্র অল্প পরিমাণে জল দিয়ে শুরু করুন এবং স্পিলিজ সম্পর্কে চিন্তা করবেন না, এটি আপনার শিশুর শিখতে সময় নেবে.

খাওয়ানোর সময় বাচ্চাকে সোজা হয়ে বসতে হবে, তাই নিরাপদে সংযুক্ত ট্রে সহ একটি উচ্চ চেয়ার বা একটি বুস্টার সিট বেছে নিন. বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় কোনও পুনরায় বসার আসন এড়ানো উচিত. কখনই বাচ্চা বাউন্সি চেয়ার বা একটি গাড়ীর আসনে বাচ্চাকে খাওয়ান না এবং আপনার বাহুতে খাওয়ানো বেছে নিলে নিশ্চিত হন যে তারা খাড়া হয়ে গেছে এবং আপনি সর্বদা তাদের খাওয়ানো দেখতে পান.

বাচ্চাকে সমস্ত ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে খাদ্য অন্বেষণ করার অনুমতি দেওয়া জরুরী, তাই গণ্ডগোলের জন্য প্রস্তুত থাকুন এবং তাদের খেলার সুযোগ দিন .

কাটারি, বাটি এবং প্লেটগুলি ব্যবহার করুন যা আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ, যেমন প্লাস্টিকের বাটি.

**স্লাইড: অংশ**

সলিডগুলি শুরু করার প্রাথমিক পর্যায়ে অংশগুলি সম্পর্কে খুব বেশি চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ নয়. বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনি কেবল একটি নির্দিষ্ট খাবারের স্বাদ দিচ্ছেন, যা মাত্র এক থেকে দুই চা চামচ পরিমাণ হতে পারে. মনে রাখবেন, আপনার শিশুটির কেবলমাত্র একটি ছোট্ট পেট থাকে, তাই আপনার শিশুর কথা শোনা এবং তাদের ক্ষুধা এবং তৃপ্তি বা পূর্ণতা খোঁজার জন্য সন্ধান করা গুরুত্বপূর্ণ. আপনার শিশুর হাত কত ছোট তা একবার দেখুন. এটি আপনাকে অবাক করে দিতে পারে যে কোনও শিশুর পেট তাদের মুঠির মতো আকারের হয়, তাই তাদের বড় অংশের প্রয়োজন হয় না. গাইড হিসাবে, কোনও শিশুর হাত ব্যবহার করা আপনাকে অফারের পরিমাণটি প্রদর্শন করতে পারে.

সুতরাং, ফল এবং শাকসব্জির জন্য - একটি শিশুর হাত পূর্ণ

স্টার্চি খাবার - একটি শিশুর মুষ্টি আকার

দুগ্ধজাতীয় খাবার - একটি টেবিল চামচ পূর্ণ

প্রোটিন জাতীয় খাবার - একটি শিশুর খেজুর আকার

শিশুর হাত বাড়ার সাথে সাথে তাদের অংশের আকারও বাড়বে, তাই এটি জুড়ে একটি ভাল গাইড সরবরাহ করে.

**স্লাইড: আপনার শিশুর কথা শুনুন**

বাচ্চাদের নিজস্ব ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা রয়েছে, তাই আপনি আপনার শিশুর কথা শুনুন এবং তাদের ক্ষুধা এবং পূর্ণতা সূত্রগুলি সন্ধান করা জরুরী. এটি নিশ্চিত করে যে বাচ্চারা খাওয়ানো বা খাওয়ানো নয়, এবং তাদের স্বাধীন খাওয়ার বিকাশে সহায়তা করে.

সুতরাং কিছু সূত্র যে বাচ্চারা খাবারের প্রতি আগ্রহী হবে এবং খাওয়া চালিয়ে যেতে চাইবে এর মধ্যে রয়েছে; চামচ জন্য হেলান, তাদের মুখ খোলার খাবারের জন্য এবং এটি তাদের মুখে দেওয়ার চেষ্টা করছে.

বাচ্চাদের পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং সম্ভবত সম্পূর্ণরূপে সংকেত বা লক্ষণগুলি অন্তর্ভুক্ত;

খাবার দেওয়ার সময় মুখ বন্ধ রাখুন, খাওয়ানো হচ্ছে এমন খাবার থুতু দেওয়, খাবার দেওয়া হচ্ছে যখন মাথা ঘুরিয়ে তাদের হাত দিয়ে খাবার দূরে ঠেলে দিচ্ছে.

এটি জরুরী যে আপনি জোর করে খাওয়ানো বা বাচ্চাকে খেতে বাধ্য করা এড়ানো উচিত. বিভ্রান্ত করার কৌশলগুলি এড়িয়ে চলুন, উদাহরণস্বরূপ আইপ্যাডস বা টিভি ব্যবহার করবেন না.

**স্লাইড: খাওয়ানোর প্রক্রিয়াতে পিতামাতার ভূমিকা**

খাওয়ানোর প্রক্রিয়াতে পিতামাতার একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে, এবং তাদের বাচ্চাদের স্বাস্থ্যকর খাওয়ার আচরণ বিকাশ করতে সহায়তা করে, তাই এই স্লাইডটি দেখুন এবং এই মন্তব্যগুলি পড়ুন এবং এই মন্তব্যগুলি কেন অপ্রয়োজনীয় হতে পারে তা ভেবে দেখুন:

আর একটি কামড়

আপনার সমস্ত গাজর খান, তবে আপনি মিষ্টি খেতে পারেন.

আপনার ভাই আরও কত খাওয়া হয়েছে দেখুন.

এখানে বিমান আসে - খোলা প্রশস্ত.

এই মন্তব্যগুলি অপ্রয়োজনীয় কারণ তারা বাচ্চাদের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খেতে চাপ দিতে বা বাধ্য করতে পারে. আপনার শিশুর কতটুকু খাওয়া দরকার তা স্থির করার জন্য আপনার সন্তানের উপর নির্ভর করা আপনার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ. একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে রাখতে হবে তা হল বাবা-মা সিদ্ধান্ত নেন যে বাচ্চা কী, কখন এবং কোথায় খায়. তারা ক্ষুধার্ত এবং কতটা খায় তা শিশুর সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত. প্যারেন্টিংয়ের এই কৌশলটি অনুসরণ করে আপনি নিশ্চিত করতে পারবেন যে আপনি প্রতিক্রিয়াশীল খাওয়ানো.

সুতরাং আসুন এটি আবার করা যাক: বাবা-মায়েদের সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত যে, কখন এবং কোথায় বাচ্চা খায়, শিশুর সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত যে তারা ক্ষুধার্ত এবং কী পরিমাণ তারা খায়.

**স্লাইড: শিশুদের মধ্যে ভিটামিন ফোঁটা**

স্বাস্থ্যকর স্টার্ট ভিটামিন ফোঁটাতে ভিটামিন এ, ভিটামিন সি এবং ভিটামিন ডি থাকে ভিটামিনগুলি আপনার শরীরকে সুস্থ রাখতে অল্প পরিমাণে প্রয়োজনীয় পুষ্টি প্রয়োজনীয়. ভিটামিন এ বৃদ্ধি, দৃষ্টি এবং স্বাস্থ্যকর ত্বককে সমর্থন করে, ভিটামিন সি দেহে সুস্থ টিস্যু বজায় রাখতে সহায়তা করে এবং স্বাস্থ্যকর হাড় এবং দাঁতগুলির জন্য ভিটামিন ডি প্রয়োজন. ডায়েটের মাধ্যমে ভিটামিন ডি পাওয়া শক্ত এবং মূল উত্স রোদ, তাই বেশিরভাগ লোকের পরিপূরক প্রয়োজন, বিশেষত অন্ধকার ত্বকযুক্ত বা সূর্যের আলোতে সীমিত এক্সপোজার রয়েছে 5 বছরের কম বয়সী সমস্ত শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যকর স্টার্ট ভিটামিনগুলির পরামর্শ দেওয়া হয়, যদি না তারা দিনে 500 মিলিলিওনের বেশি শিশু সূত্রে না থাকে, কারণ এতেও এই ভিটামিন রয়েছে.

স্বাস্থ্যকর স্টার্ট ভিটামিন ট্যাবলেটগুলিতে ফলিক অ্যাসিডের পাশাপাশি ভিটামিন সি এবং ডি থাকে এবং গর্ভাবস্থায় এবং মায়েদের জন্য জন্মের এক বছর পরে সুপারিশ করা হয়. সমস্ত স্বাস্থ্যকর স্টার্ট ভিটামিন শিশুদের কেন্দ্রগুলির মাধ্যমে উপলব্ধ, আরও তথ্যের জন্য ফ্লাইং স্টার্ট টিম বা আপনার স্বাস্থ্য দর্শনার্থীর সাথে যোগাযোগ করুন. আপনি যদি ইনকাম সাপোর্ট বা কিছু সুবিধা বা ট্যাক্স ক্রেডিট পেতে থাকেন বা আপনার 18 বছরের কম বয়সী, আপনি স্বাস্থ্যকর স্টার্ট স্কিমের জন্য যোগ্য হতে পারেন। স্বাস্থ্যকর স্টার্ট স্কিম স্বাস্থ্যকর স্টার্ট ভাউচার সরবরাহ করে যা ভিটামিন, দুধ, ফল এবং শাকসব্জীগুলিতে ব্যয় করা যায়।.আরও তথ্যের জন্য ফ্লাইং স্টার্ট ওয়েবসাইটে স্বাস্থ্যকর শুরু পৃষ্ঠাটি দেখুন।

**স্লাইড: খাদ্য সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যকরন**

সলিডগুলি প্রবর্তন করার সময় শিশুর সুরক্ষিত এবং ভাল রাখতে, এই খাদ্য সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যকর দিকনির্দেশগুলি অনুসরণ করুন:

খাবার প্রস্তুত করার আগে এবং খাওয়ার আগে শিশুর হাত ধুয়ে ফেলুন.

সব ফল ও সবজি ভাল করে ধুয়ে ফেলুন.

সমস্ত খাবার পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে রান্না করুন এবং একবারের বেশি পুনরায় গরম করবেন না.

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শীতল খাবারটি আদর্শভাবে 1 থেকে 2 ঘন্টার মধ্যে ফ্রিজে রেখে দিন. ফ্রিজে রাখা খাবার 2 দিনের মধ্যে খাওয়া উচিত. ঘরে তৈরি খাবার হিমশীতল হতে পারে, নিশ্চিত করুন যে হিমায়িত খাবার পুনরায় গরম করার আগে পুরোপুরি ডিফ্রোসড হয়েছে, এবং যখন পুনরায় গরম করা হয় তখন ভালভাবে গরম করুন এবং আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে শীতল হওয়ার অনুমতি দিন. মাইক্রোওয়েভ করা হলে হটস্পটগুলির জন্য নজর রাখুন.

রাতে কোনও নতুন খাবারের পরিচয় দেবেন না, অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া ঘটলে কেবল নতুন খাবার চেষ্টা করার পরে আপনার শিশুর দিকে নজর দিন.

আপনার বাচ্চাদের অর্ধেক খাওয়া খাবারগুলি সংরক্ষণ এবং পুনরায় ব্যবহার করবেন না.

সবসময় নিশ্চিত করুন যে তারা খাওয়ানোর সময় সোজা হয়ে বসে আছেন এবং সর্বদা তাদের নজর রাখবেন.

পাত্রে, প্লেট এবং কাপগুলি জীবাণুমুক্ত করার দরকার নেই, এগুলি গরম পানিতে ধুয়ে তরল ধৌত করা যেতে পারে, তবে 6 মাস পরে বোতল এবং চাটগুলি জীবাণুমুক্ত করা চালিয়ে যান, যদি এটি ব্যবহার করা হয়.

**স্লাইড: স্বাস্থ্যকর খাওয়ার উত্সাহ দেওয়ার জন্য 6 টি শীর্ষ টিপস।**

আমরা অধিবেশন শেষে পৌঁছে যাওয়ায় আপনার বাচ্চাকে ভাল খেতে উত্সাহিত করার জন্য কয়েকটি শীর্ষ পরামর্শ দিয়ে শেষ করতে চাই. একটি ভাল রোল মডেল হওয়া আপনার শিশুকে খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে প্রভাবিত করতে সাহায্য করবে, শিশুরা যেমন আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকে দেখে এবং শেখায়. পরিবার হিসাবে একসাথে খাওয়া, একটি মজাদার এবং খাওয়ার সময়কালীন অভিজ্ঞতা তৈরি করা আপনার শিশুকে ভাল খাওয়ার আচরণ বিকাশ করতে সহায়তা করবে. শিশুর নেতৃত্বে থাকুন এবং স্ব-খাওয়ানোর জন্য প্রচুর সুযোগ সরবরাহ করুন, কারণ স্বাধীন ভোক্তাগুলি প্রায়শই ভাল খাওয়া হয়. প্রথম থেকেই বিভিন্ন ধরণের স্বাদ এবং টেক্সচার অফার করুন, কারণ পরবর্তী জীবনে এই ঝাঁকুনি খাওয়া রোধ করার জন্য এটি মূল সময়. প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্ত মনে রাখবেন. অযাচিত আচরণ উপেক্ষা করুন এবং ভাল খাওয়ার সময় তাদের প্রশংসা করুন. খাদ্য প্রত্যাখ্যান স্বাভাবিক, এবং কোনও শিশু নতুন খাবার গ্রহণের জন্য 15 টি প্রচেষ্টা নিতে পারে. আপনার বাচ্চা প্রথমবার এগুলি প্রত্যাখ্যান করলেও নতুন খাবার সরবরাহ করা ছেড়ে দেবেন না, তবে কখনও খাওয়ানো বা খাওয়াতে বাধ্য করবেন না. এবং পরিশেষে, আরাম বা পুরষ্কার হিসাবে খাবার ব্যবহার করবেন না, কারণ এটি অস্বাস্থ্যকর খাবারগুলি আরও আকাঙ্ক্ষিত করতে পারে এবং পরে খাবারের সাথে অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক তৈরি করতে পারে.

আমরা অধিবেশন শেষে পৌঁছেছি এবং আমি আশা করি আপনি এটি দরকারী পেয়েছি. সলিড শুরু করার বিষয়ে আরও কোনও তথ্য বা সহায়তার জন্য দয়া করে ফ্লাইং স্টার্ট টিমের সাথে যোগাযোগ করুন. ফ্লাইং স্টার্ট সোলিহুল অনলাইন প্যারেন্টিং এবং হেনরি স্বাস্থ্যকর পরিবার প্রোগ্রাম সহ প্যারেন্টিংয়ের সমস্ত দিক দিয়ে এক বিস্তৃত সমর্থন সরবরাহ করে. আপনি যদি এই বা অন্যান্য প্রোগ্রামগুলির বিষয়ে আরও তথ্য চান তবে দয়া করে ফ্লাইং স্টার্ট ওয়েবসাইটটি দেখুন. শেষ অবধি, আপনার প্রতিক্রিয়া আমাদের জন্য সত্যই গুরুত্বপূর্ণ এবং আমাদের এই প্রোগ্রামগুলি বিনামূল্যে সরবরাহ করতে সক্ষম হতে সহায়তা করে, তাই আপনি যদি শুরুর সলিউড পৃষ্ঠাগুলিতে মূল্যায়ন ফর্মটি পূরণ করতে এবং ফিরিয়ে দিতে পারেন তবে আমরা সত্যিই প্রশংসা করব।

শোনার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ, এবং আমি আপনাকে আপনার সূচনামূলক সল্ট যাত্রায় শুভ কামনা করি.