

ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାର ନିୟମାବଳୀ



୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'ସ୍ତୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
୬ ମାସ ପୂରିଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମା'ସ୍ତୀର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

୭ ମା'ସ୍ତୀର ଶିଶୁକୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ ।
ଯେତେ ବେଳେ ଶିଶୁ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ ଏବଂ
ଯେତେଥର ଇଚ୍ଛା କରେ ମା'ସ୍ତୀର ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୩ ମା' ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଉଚିତ୍, ସେମାନେ ଶିଶୁର
ଖାଇବାର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଭୋକ ଲାଗିବାର ଲକ୍ଷଣ
ଜାଣିପାରନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ, ଖୁସି କରି,
ଧୀରେ ଧୀରେ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର
ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତାର ମିଶ୍ରଣ ମଧ୍ୟ, ଆରମ୍ଭ
କରାଯାଇପାରେ । ଏହା କଲେ ପିଲା ଖାଇବା ସମୟଟି
ଖୁସିରେ କଟାଏ । ହସ, ଖୁସି ଏବଂ ସ୍ନେହର ସହିତ
ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ପିଲାମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଯତ୍ନ ସହିତ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ
ରଖନ୍ତୁ । ମା' ନିଜର ହାତ, ସମସ୍ତ ବାସନ ଓ ପିଲାର
ହାତ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇଦେବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରିବା ପରେ ଡେରି ନ କରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି
ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ଡେରି ହୁଏ ତା ହେଲେ ୨ ଘଣ୍ଟା
ମଧ୍ୟରେ ଦେଇଦେବା ଦରକାର । ଫ୍ରିଜରେ ନ ରଖିଲେ
ଖାଦ୍ୟ ପର ଥର ଖାଇବା ପାଇଁ ରଖାଯାଇପାରେ ।
ଏ ଭଳି ରଖୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ଗରମ କରି
ଦିଆଯାଏ । ସବୁବେଳେ ଖାଦ୍ୟକୁ ବନ୍ଦକରି ଅଣ୍ଟାଜାଗାରେ
ରଖାଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ବୋତଲ
ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଉଚିତ୍, ଏହା ଠିକ୍ରେ ସଫା କରି
ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଲାକୁ ଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ
ବଢ଼ାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ଆରମ୍ଭ କରି ପିଲାର
ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିଲେ ବେଶୀ ଦିଆଯାଏ ।

୨ ଏହି ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟକୁ ୬-୮ ମାସ ପିଲା ପାଇଁ ୨୦୦
କ୍ୟାଲୋରୀ, ୯-୧୧ ମାସ ପିଲା ପାଇଁ ୩୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ
ଓ ୧୨-୧୩ ମାସ ପିଲା ପାଇଁ ୫୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି
ମିଳିଥାଏ ।

୭ ପିଲାକୁ ଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଏବଂ ମସୃଣତାରେ
ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ପିଲା ଭଲପାଏ ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ
ଅତି ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟଭଲ । ତା ପରେ ପିଲାମାନେ
ଚୋବାଇ ଶିଖନ୍ତି । ୮ ମାସ ବେଳକୁ ପିଲା ହାତରେ
ଧରି ଖାଇବା ଶିଖିଥାନ୍ତି । ୧୨ ମାସ ବୟସରେ ଘରେ
ଅନ୍ୟମାନେ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ପିଲା ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଭଲ
ପାଆନ୍ତି । ତଥାପି ଏହି ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ,
ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରର
ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ହୁଏ ।

୮ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଥର ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ।
୬-୮ ମାସରେ ପିଲା ୨-୩ ଥର ଓ ୯-୨୪ ମାସରେ
୩-୪ ଥର ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା
ସହିତ ମାଆ ସ୍ତୀର ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ କଳଖୁଆ ଭଳି
ଖାଦ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ରହିଥାଏ ।

୯ ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସମ୍ଭବ
ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଟା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ସିଝା କରି
ଦେଲେ ଭଲ । ବାଦାମ, ବୁଟ, ମଟର ଓ କ୍ଷୀର ମାଛ
ମାଂସ ବଦଳରେ ତା ସହିତ ଦିଆଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର
ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ବିଳାତି ବାଇଗଣ, ଆମ୍ବ, ସେଓ, କଦଳୀ,
ସପେଟା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱାଦ ବର୍ଦ୍ଧନ କରିଥାଏ । କେବଳ
ଭାତ, ସୁଜି, ଆଳୁଚକଟା ଇତ୍ୟାଦି ନ ଦେଇ ତା ସହିତ
ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମିଶିଲେ ଭଲ । ଚା, କଫି, ସୋଡା
ଇତ୍ୟାଦି ପିଲା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଶୋଷ ଲାଗିଲେ
ମା ସ୍ତୀର ବା ଫୁଟା ପାଣି ଅଣ୍ଟା କରି ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଲୌହ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ଔଷଧ
ଶରୀରକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ସାଧାରଣତଃ
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ଏହା ମିଳିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ
ବେଳେବେଳେ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଦେବା
ଦରକାର ହୁଏ ।