Foods/Drinks to Avoid or Limit

- Honey should not be given before 12 months.
- Unpasteurized drinks or foods (such as juices, milks, yogurt, cheeses).
- Foods with added sugars.
- Sugar sweetened drinks
- Foods high in sodium.
- Cows milk should be avoided before 12 months.
- Juices (either fruits or vegetables) before 12 months is not recommended.
- Caffeinated drinks such as tea, coffee.
- Egg should be avoided till 10 months.
- Fish should be avoided before 12 months.

درج ذیل غذائیں شیرخوار بچوں کے لئے ایک سال تک مضرِ صحت ہیں:

- ۱۲ ماہ سے پہلے بچے کو شہد کا استعمال نہ کرائیں۔
- وہ کھانے یا مشروبات جن میں چینی شامل کی گئی ہو۔
- کھانے جن میں سوڈیم زیادہ مقدار میں ہو۔
- گائے کا دودھ ۱۲ مہینے سے پہلے نہ پلائیں۔
- جوس (پھل یا سبزیوں کا) ۱۲ ماہ تک نہ پلائیں۔
- وہ مشروبات جن میں کیفین موجود ہو جیسے چائے اور کافی کا استعمال نہ کرائیں۔
- 10 ماہ تک انڈہ اور مچھلی کھلانے میں احتیاط کریں۔

Feeding your baby 6-12 months

(6-12 ماہ) شیرخوار کے لیے منتخب کردہ غذا

- After 6 months, breast milk is still your baby's main source of energy and nutrients, but solid foods should now be added.
- ماں کا دودھ بچے کیلئے مکمل غذا ہے لیکن اسکے ساتھ ہی ۶ ماہ کی عمر میں آپ انکو ٹھوس غذائیں کھلانا شروع کردیں۔
- Your baby has a small stomach and needs to be eating small amounts of soft nutritious food frequently throughout the day.
- بچوں کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اور ایک وقت میں زیادہ خوراک ہضم نہیں کر پاتا، اس لئے انکو وقفے وقفے سے کم مقدار میں ٹھوس غذائیں کھلایا کریں۔
- In addition to grains and tubers, feed your baby a variety of foods – especially animal foods (dairy, eggs, meat, fish and poultry), fruits and vegetables – every day.
- اناج اور سبزیوں کے علاوہ شیرخوار بچوں کو دوسری خوراک جن میں دودھ، گوشت، مرغی، پھل اور سبزیاں کھلایا کریں۔

STAGE 1:
6-8 months

NUMBER OF MEALS
2-3 / day

AVERAGE MEAL SIZE
5-10 teaspoons per meal

STAGE 2:
8-10 months

NUMBER OF MEALS
3 / day

AVERAGE MEAL SIZE
2-4 tablespoons per meal

STAGE 3:
10-12 months

NUMBER OF MEALS
3 plus 2-3 snacks /day

AVERAGE MEAL SIZE
4-6 tablespoons per meal

5/B Phase-5 Hayatabad Peshawar-Pakistan
Ph: +92-91-5838000 ; Fax: +92-91-5838333
For Appointment: +92-91-5838666
healthcare@rmi.edu.pk

RMI
REHMAN MEDICAL INSTITUTE

THE NEW PARENT'S GUIDE TO STARTING BABY LED WEANING

شیرخوار بچوں کیلئے منتخب کردہ ٹھوس غذائیں

LICENSED KHYBER PAKHTUNKHWA HEALTH CARE COMMISSION | ISO 9001:2015 | UKAS MANAGEMENT SYSTEM

111-REHMAN
www.rmi.edu.pk

Selected solid foods for infants:

شیر خوار بچوں کیلئے منتخب ٹھوس غذا

Weaning is the process of introducing solid food into babies diet during the first year of life. Weaning onto solid foods is necessary as the needs of the rapidly growing infant can no longer be met by breast alone.

ٹھوس غذا دودھ کے علاوہ ایک متعارفی غذا ہے جو کہ عموماً شیر خوار بچوں کی نیم ٹھوس اضافی غذاؤں کے زمرے میں شمار کی جاتی ہے۔ٹھوس غذائیں چھ مہینے کی عمر میں متعارف کروانا لازمی ہے کیونکہ بڑھتی عمر کے ساتھ شیر خوار بچے کی غذائی ضروریات ماں کے دودھ سے پوری نہیں ہو پاتی۔

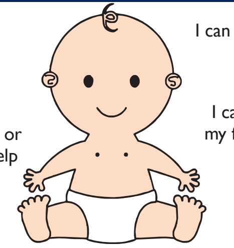
Appropriate weaning is an important factor in preventing many health and development problems in babies, children and throughout life including obesity, faltering growth and stunting, iron deficiency, specific nutrient deficiencies, dental caries and developmental delay.

ٹھوس غذاؤں کے ساتھ ماں کا دودھ بھی جاری رکھنا ضروری ہے کیونکہ اس میں موجود غذائیت بچے کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ مناسب ٹھوس غذائیں بچوں کو مختلف بیماریوں جیسے موٹاپا، قد کا عمر کے حساب سے چھوٹا رہ جانا، خون میں فولاد کی کمی، دانتوں کے مسائل، ذہنی نشوونما کا رک جانا اور مزید بہت سے بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

Weaning should not be delayed beyond 6 months as from this time breast is no longer sufficient to meet all the nutritional needs of the growing baby (although breast milk still be the major source of nutrients for many months after the start of weaning).

بچے کو ٹھوس غذا شروع کرانے میں 6 ماہ کی عمر سے زائد تاخیر نہیں ہونی چاہیے کیونکہ 6 ماہ بعد ماں کا دودھ بڑھتے ہوئے بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ناکافی ہوتا ہے (بہر حال ماں کا دودھ ٹھوس غذا شروع ہونے کے بعد بھی کئی مہینوں تک غذائی اجزاء حاصل کرنے کا بڑا ذریعہ ہے)۔

3 Signs your baby is ready for food



What kind of foods should be used?

شیر خوارگی میں کس قسم کی خوراک دینی چاہیے؟

Start with smooth foods that are easy to swallow.

Teething biscuits, bread sticks and rice cakes are good natural tethers for your baby.

نرم خوراک سے شروعات کریں جو بچہ با آسانی نگل سکے۔
بسکٹ، ڈبل روٹی اور چاول کا کیک آپ کے بچے کے لئے بہترین غذا ہے۔

When it comes to baby's first cereal feeding, keep the cereal mixture thin.

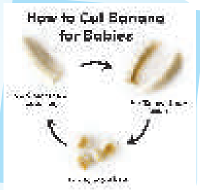
دانت نکلنے کی عمر میں جب آپ اپنے بچے کو پہلا اناج کھلائیں تو اسکا مرکب پتلا بنائیں۔

Points to remember:

مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

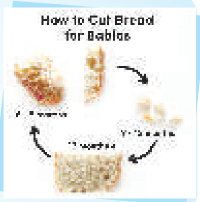
Try single foods first: Like Fruits, Vegetables, Protein

پہلے ایک جز والی غذا شروع کروائیں جیسے: پھل، سبزیاں اور پروٹین والی غذائیں۔



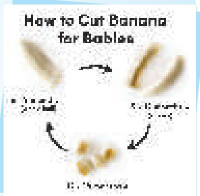
Continue feeding Milk: Throughout the first year breast milk continues to be your baby's most important source of nutrient & energy.

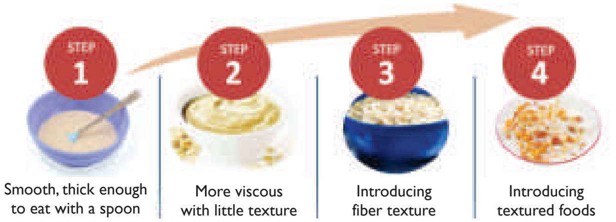
دودھ پلانا جاری رکھیں:
پہلے سال کے دوران ماں کا دودھ آپ کے بچے کے لئے غذائی اجزاء اور توانائی کا سب سے اہم ذریعہ بنا رہتا ہے۔



For More Vitamin D: Vitamin D aids in absorbing calcium, which in turn strengthens bones and teeth. The immune system works efficiently, and the body is protected from diseases.

مزید وٹامن ڈی کیلئے: بچے کو گرمی اور سردی میں 10 سے 15 منٹ تک سورج کی روشنی میں رکھیں تا کہ اس سے بچے کو وٹامن ڈی حاصل ہو جو کہ کیلشیم کو جزب کرنے میں معاون ہے۔اس سے بچوں کی ہڈیاں اور دانت مضبوط رہیں گے اور قوت مدافعت بھی بڑھے گی۔





Age: 6-8 months
Food: Fruits, Vegetables, Rice, Khichri, Potatoes.
Consistency: Smooth thin purred foods.

Age: 8-10 months
Food: Fruits, Vegetables, Rice, Potatoes, Pulses, Chicken, Bread, Khichri and Cereals.
Consistency: Thicker consistency with some lumps, soft finger can also be introduced at this stage.

Age: 10-12 moths
Food: Fruits, Vegetables, Rice, Potatoes, Pulses, Bread, Khichri, Cereals, Egg and Meat.
Consistency: Mashed chopped, minced consistency, more finger foods.

Age: 12 months and older
Food: Fruits, Vegetables, Rice, Potatoes, Custard, Pulses, Yoghurt, bread, Cereals, Eggs, Cheese, Meat and Fish.
Consistency: Mashed chopped family food and a variety of finger foods.

عمر: 6-8 ماہ
مجوزہ خوراک: پھل، سبزیاں، کھچڑی، چاول، آلو۔
تیاری: نرم غذائیں

عمر: 8-10 ماہ
مجوزہ خوراک: پھل، سبزیاں، چاول، آلو، دالیں، مرغی، ڈبل روٹی، کھچڑی، سیریل۔
تیاری: گاڑھی بنی ہوئی نرم خوراک

عمر: 10-12 ماہ
مجوزہ خوراک: پھل، سبزیاں، چاول، آلو، دالیں، ڈبل روٹی، کھچڑی، سیریل، انڈے، گوشت۔
تیاری: میش، کٹا ہوا، قیمہ بنا ہوا کھانا

عمر: 12 ماہ اور اس سے بڑے بچے
مجوزہ خوراک: پھل، سبزیاں، چاول، آلو، کسٹرڈ، دالیں، دہی، ڈبل روٹی، سیریل، انڈے، پنیر، گوشت، مچھلی۔
تیاری: میش / کٹی ہوئی خوراک جو عام طور پر گھر میں بنی ہوئی ہو