



Food for baby in the first year

- Babies grow best on breast milk for the first 12 months. If not breastfeeding use infant formula. Cow's milk is not suitable as a drink before 12 months.
- At around 6 months, babies need food as well for their growth and development.
- Watch for signs baby is ready to eat such as sitting up with support, holding their head up, interest when other people are eating, or opening mouth when food is offered.
- If you start food before baby is ready, or wait too long to start, it can cause growing or nutrition problems, or food allergy.
- Food can be mashed, lumpy or in soft pieces. You do not need to use a food processor or blender for baby foods.
- Increase food textures and let your baby pick up pieces of food, or hold another spoon while you feed them. This helps baby to learn about new foods and start to eat food by themselves.
- Good foods are mashed cooked vegetables, mashed fruit, baby cereal with a little milk, mashed cooked minced meat, tofu or legumes. Start with something the family eats but do not add salt, sugar or honey to baby foods.
- Do not force feed your baby. Start with 1-2 teaspoons of food the first few times. Increase to 1-2 Tablespoons depending on your baby's appetite. Amounts of food are different for each baby because all babies are different.



- Sit down together as a family during meals so your baby learns about mealtime routines and family foods. Be a good example — your baby learns by watching family members. For safety, stay with your baby while eating to avoid choking.
- Do not put foods in your baby's bottle, only milk.
- Start water in a cup from about 6 months of age. Do not give juice and sweet drinks.
- It takes time, patience and a bit of mess when your baby starts to eat.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition



غذا برای طفل در سال اول



- بخاطر مصونیت طفل تان، در زمان غذا خوردن نزد وی حاضر باشید تا غذا در گلویش بند نماند. صرف شیر را در داخل شیرچوشک طفل تان بگذارید نه غذا را.
- از سن 6 ماهگی آب دادن ذریعه گیلان را برای طفل تان آغاز کنید. از دادن جوس و شربت ها به طفل تان خودداری کنید.
- شیرمادر بهترین نوع شیر برای اطفال است. برای اطفال زیر سن 12 ماهه، شیرمادر یا شیرخشک ویتامین دار نوشابه اصلی شان بشمار می‌رود. نوشاندن شیرگاو قبل از سن 12 ماهگی برای اطفال مناسب نیست.
- زمانیکه طفل تان شروع به غذا خوردن می‌کند، وقت، حوصله و پاک کاری زیادی بکار است.

- اطفال بهترین نمو را در طی 12 ماه اول زندگی خویش از طریق تغذیه شیرمادر بدست می‌آورند. اگر طفل از شیر مادر تغذیه نمی‌کند، می‌توانید از شیر ویتامین دار استفاده کنید. تغذیه ذریعه شیر گاو قبل از سن 12 ماهگی مناسب نیست.
- در سن 6 ماهگی، نوزادان برای نمو و انکشاف خویش ضرورت به غذا نیز دارند.
- متوجه علائمی مانند نشستن به کمک بزرگان، نگهداشتن سر، علاقه نشان دادن به غذا خوردن دیگران، یا باز کردن دهان هنگامیکه برای طفل غذا پیش شود، باشید.
- اگر غذا دادن به طفل تانرا قبل از دوران آمادگی وی یا دیر تر از موعد لازم آن شروع کنید، این امر ممکن است باعث بروزمشکلات در تغذیه وی؛ یا حساسیت غذا گردد.
- غذا را می‌توان بشکل میده، کلفت یا توتّه های نرم برای طفل تغذیه کرد. لازم نیست که غذا را ذریعه ماشین مخلوط کن خرد کنید.
- حجم غذا را بزرگتر سازید تا طفل تان خودش بتواند آنرا بردارد، یا در زمان تغذیه از یک قاشق اضافی کار بگیرید. این امر به طفل کمک می‌کند که در مورد غذا های جدید آموخته و خودش شروع به غذا خوردن نماید.
- غذاهای خوب عبارت از غذای پخته شده، سبزیجات نرم، میوه جات نرم، سیریل اطفال با مقداری شیر، توفوی نرم، حبوبات یا گوشت قیمه می‌باشد. غذایی را برای طفل تان شروع کنید که قبلاً خانواده از آن استفاده می‌کند، مگر به غذای اطفال نمک، شکر یا عسل اضافه نکنید.
- غذا را به زور به طفل تان نخورانید. در ابتدا غذا دادن را با 1-2 قاشق چایخوری آغاز کنید و سپس آنرا به 1-2 قاشق غذاخوری مطابق اشتیهای طفل تان ازبید بخشید. مقدار غذا برای هر طفل فرق می‌کند زیرا اطفال متفاوت هستند.
- با اعضای خانواده یکجا دور میز بنشینید تا طفل تان اوقات و عادات غذا خوردن را بیاموزد. سرمشق خوبی برای اطفال تان باشید – طفل تان غذا خوردن را از طریق مشاهده کردن روش اعضای خانواده می‌آموزد.

Nutrition

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville, Victoria 3052 Australia
TELEPHONE +61 3 9345 9300
www.rch.org.au/nutrition