

4 மாத குழந்தை உணவு தமிழில்

நாள்	காலை உணவு	மதிய உணவு	இரவு உணவு
திங்கட்கிழமை	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரத்துடன் கூடிய அரிசி தானியம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்
செவ்வாய் கிழமை	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	ஓட்ஸ் தானியத்துடன் தாய் பால் அல்லது பால் சூத்திரம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்
புதன்கிழமை	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	பார்லி தானியத்தை தாய் பால் அல்லது சூத்திரத்துடன்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்
வியாழன்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரத்துடன் கூடிய அரிசி தானியம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்
வெள்ளிக்கிழமை	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	ஓட்ஸ் தானியத்துடன் தாய் பால் அல்லது பால் சூத்திரம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்
சனிக்கிழமை	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	பார்லி தானியத்தை தாய் பால் அல்லது சூத்திரத்துடன்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்
ஞாயிறு	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரத்துடன் கூடிய அரிசி தானியம்	தாய் பால் அல்லது சூத்திரம்

4 month baby food chart in English

Day	Breakfast	Lunch	Dinner
Monday	Breast milk or formula	Rice cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula
Tuesday	Breast milk or formula	Oatmeal cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula
Wednesday	Breast milk or formula	Barley cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula
Thursday	Breast milk or formula	Rice cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula
Friday	Breast milk or formula	Oatmeal cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula
Saturday	Breast milk or formula	Barley cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula
Sunday	Breast milk or formula	Rice cereal with breast milk or formula	Breast milk or formula

6 மாத குழந்தை உணவு விளக்கப்படம்- முதல் வாரம்

நாள்	காலை உணவு	மத்திய-காலை சிற்றுண்டி	மதிய உணவு	மாலை சிற்றுண்டி	இரவு உணவு
திங்கட் கிழமை	தாய்ப்பாலுடன் அரிசி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் காய்கறி ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் அரிசி தானியம்
செவ்வாய்	தாய்ப்பாலுடன் ஓட்ஸ் தானியம்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் பழ ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் ஓட்ஸ் தானியம்
புதன்	தாய்ப்பாலுடன் பார்லி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் புரோட்டீன் ப்யூரி (கோழி அல்லது துருக்கி).	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் பார்லி தானியம்
வியாழன்	தாய்ப்பாலுடன் அரிசி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் காய்கறி ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் அரிசி தானியம்
வெள்ளி	தாய்ப்பாலுடன் ஓட்ஸ் தானியம்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் பழ ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் ஓட்ஸ் தானியம்
சனிக்கிழமை	தாய்ப்பாலுடன் பார்லி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் புரோட்டீன் ப்யூரி (கோழி அல்லது துருக்கி).	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் பார்லி தானியம்

ஞாயிற்றுக்கிழமை	தாய்ப்பாலுடன் அரிசி தானியம்	மாற்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் காய்கறி ப்யூரி	மாற்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	தாய்ப்பாலுடன் அரிசி தானியம்
-----------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------

6 month baby food chart - First Week

Day	Breakfast	Mid-Morning Snack	Lunch	Evening Snack	Dinner
Monday	Rice Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Vegetable Puree with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Rice Cereal with Breast Milk
Tuesday	Oatmeal Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Fruit Puree with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Oatmeal Cereal with Breast Milk
Wednesday	Barley Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Protein Puree (Chicken or Turkey) with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Barley Cereal with Breast Milk
Thursday	Rice Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Vegetable Puree with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Rice Cereal with Breast Milk
Friday	Oatmeal Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Fruit Puree with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Oatmeal Cereal with Breast Milk

Saturday	Barley Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Protein Puree (Chicken or Turkey) with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Barley Cereal with Breast Milk
Sunday	Rice Cereal with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Vegetable Puree with Breast Milk	Breast Milk or Formula	Rice Cereal with Breast Milk

6 மாத குழந்தை உணவு விளக்கப்படம் - இரண்டாவது வாரம் (கலப்பு உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துதல்):

நாள்	காலை உணவு	மிட்-மார்க்னிங் ஸ்நாக்	மதிய உணவு	மாலை சிற்றுண்டி	இரவு உணவு
திங்கட்கிழமை	அரிசி தானியத்துடன் அவகேடோ ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த காய்கறி சூப்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	கேரட் மற்றும் அரிசி தானியத்துடன் கலந்த பருப்பு சூப்
செவ்வாய்	ஓட்மீல் தானியத்துடன் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த சிக்கன் அல்லது துருக்கி குண்டு	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த பேரிக்காய் ப்யூரி

புதன்	பார்லி தானியத்து டன் கேரட் ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த பருப்பு சூப்	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த ஆப்பிள் மற்றும் வாழைப்பழம்
வியாழன்	அரிசி தானியத்துடன் பட்டர்நட் ஸ்குவாஷ் ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த கீரை சூப்	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	ஓட்மீல் தானியத்துடன் கலந்த பீச் ப்யூரி
வெள்ளி	பார்லி தானியத்துடன் பூசணி ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த பருப்பு சூப்	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	ஓட்மீல் தானியத்துடன் கலந்த ஆப்பிள் மற்றும் கேரட்
சனிக்கிழமை	ஓட்ஸ் தானியத்துடன் பட்டாணி ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த காய்கறி சூப்	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த மாம்பழ ப்யூரி
ஞாயிற்றுக்கிழமை	அரிசி தானியத்துடன் பச்சை பீன் ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த சிக்கன் அல்லது துருக்கி குண்டு	மார்பக பால் அல்லது பார்மு லா	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த மாம்பழம் மற்றும் புளுபெர்ரி

6 month baby food chart - Second week(Introducing Blended Foods):



Day	Breakfast	Mid-Morning Snack	Lunch	Evening Snack	Dinner
Monday	Avocado Puree with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Vegetable Soup with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Lentil Soup with Carrots and Rice Cereal
Tuesday	Sweet Potato Puree with Oatmeal Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Chicken or Turkey Stew with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Pear Puree with Rice Cereal
Wednesday	Carrot Puree with Barley Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Lentil Soup with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Apple and Banana with Rice Cereal
Thursday	Butternut Squash Puree with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Spinach Soup with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Peach Puree with Oatmeal Cereal
Friday	Pumpkin Puree with Barley Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Lentil Soup with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Apple and Carrot with Oatmeal Cereal
Saturday	Pea Puree with Oatmeal Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Vegetable Soup with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Mango Puree with Rice Cereal

Sunday	Green Bean Puree with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Chicken or Turkey Stew with Rice Cereal	Breast Milk or Formula	Blended Mango and Blueberry with Rice Cereal
--------	-----------------------------------	------------------------	---	------------------------	--

6 மாத குழந்தை உணவு விளக்கப்படம் - மூன்றாவது வாரம் (மேம்படுத்தும் அமைப்பு மற்றும் வெரைட்டி)

நாள்	காலை உணவு	மிட்-மார்க்னிங் ஸ்நாக்	மதிய உணவு	மாலை சிற்றுண்டி	இரவு உணவு
திங்கட்கிழமை	கலப்பட பழங்கள் கொண்ட அரிசி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	மசித்த அவகேடோ மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு மற்றும் அரிசி தானியத்துடன் கலந்த பருப்பு சூப்
செவ்வாய்	கலப்பு காய்கறிகளுடன் ஓட்ஸ் தானியம்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	அரிசி மற்றும் கலந்த காய்கறிகளுடன் பிசைந்த கோழி அல்லது துருக்கி	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்முலா	ஓட்மீல் தானியத்துடன் கலந்த பேரிக்காய் மற்றும் கீரை

புதன்	கலப்பு புரதத்துடன் கூடிய பார்லி தானியம் (கோழி அல்லது துருக்கி)	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	மசித்த இனிப்பு உருளைக்கிழ ங்கு மற்றும் கேரட்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	ஓட்மீல் தானியத்துட ன் கலந்த பருப்பு மற்றும் காய்கறி சூப்
வியாழன்	கலப்பட பழங்கள் கொண்ட அரிசி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	மசித்த வெண்ணெய் மற்றும் கீரை	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	பார்லி தானியத்துட ன் கலந்த பீச் மற்றும் வாழைப்பழ ம்
வெள்ளி	கலப்பு காய்கறிகளு டன் ஓட்ஸ் தானியம்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	அரிசி மற்றும் கலந்த காய்கறிகளு டன் பிசைந்த கோழி அல்லது துருக்கி	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	ஓட்மீல் தானியத்துட ன் கலந்த ஆப்பிள் மற்றும் கேரட்
சனிக்கிழ மை	கலப்பு புரதத்துடன் கூடிய பார்லி தானியம் (கோழி அல்லது துருக்கி)	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	பிசைந்த இனிப்பு உருளைக்கிழ ங்கு மற்றும் பச்சை பீன்ஸ்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	ஓட்மீல் தானியத்துட ன் கலந்த பருப்பு மற்றும் காய்கறி சூப்
ஞாயிற்று க்கிழமை	கலப்பட பழங்கள் கொண்ட அரிசி தானியம்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	மசித்த வெண்ணெய் மற்றும் பட்டர்நட் ஸ்குவாஷ்	மார்பக பால் அல்லது ஃபார்மு லா	அரிசி தானியத்துட ன் கலந்த மாம்பழம் மற்றும் புளுபெர்ரி

6 month baby food chart - Third Week (Advancing Texture and Variety)

Day	Breakfast	Mid-Morning Snack	Lunch	Evening Snack	Dinner
Monday	Rice Cereal with Blended Fruits	Breast Milk or Formula	Mashed Avocado and Sweet Potato	Breast Milk or Formula	Blended Lentil Soup with Sweet Potato and Rice Cereal
Tuesday	Oatmeal Cereal with Blended Vegetables	Breast Milk or Formula	Mashed Chicken or Turkey with Rice and Blended Vegetables	Breast Milk or Formula	Blended Pear and Spinach with Oatmeal Cereal
Wednesday	Barley Cereal with Blended Protein (Chicken or Turkey)	Breast Milk or Formula	Mashed Sweet Potato and Carrot	Breast Milk or Formula	Blended Lentil and Vegetable Soup with Oatmeal Cereal
Thursday	Rice Cereal with Blended Fruits	Breast Milk or Formula	Mashed Avocado and Spinach	Breast Milk or Formula	Blended Peach and Banana with Barley Cereal

Friday	Oatmeal Cereal with Blended Vegetables	Breast Milk or Formula	Mashed Chicken or Turkey with Rice and Blended Vegetables	Breast Milk or Formula	Blended Apple and Carrot with Oatmeal Cereal
Saturday	Barley Cereal with Blended Protein (Chicken or Turkey)	Breast Milk or Formula	Mashed Sweet Potato and Green Beans	Breast Milk or Formula	Blended Lentil and Vegetable Soup with Oatmeal Cereal
Sunday	Rice Cereal with Blended Fruits	Breast Milk or Formula	Mashed Avocado and Butternut Squash	Breast Milk or Formula	Blended Mango and Blueberry with Rice Cereal

6 மாத குழந்தை உணவு விளக்கப்படம் - நான்காவது வாரம் (விரிவாக்கப்பட்ட உணவுத் தேர்வுகள்)

நாள்	காலை உணவு	மிட்-மார்னிங் ஸ்நாக்	மதிய உணவு	மாலை சிற்றுண்டி	இரவு உணவு
------	-----------	----------------------	-----------	-----------------	-----------

திங்கட்கி ழமை	மார்பக பால் மற்றும்/அ ல்லது குழந்தை சூத்திரம்	அவகேடோ பழம்	அரிசி தானியங்க ள் மற்றும் கலந்த காய்கறிக ளுடன் சிக்கன் ப்பூரி	மார்பக பால் மற்றும்/ அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	இனிப்பு உருளைக்கிழ ங்கு மற்றும் ஓட்மீல் தானியத்துட ன் கலந்த பருப்பு சூப்
செவ்வாய்	மார்பக பால் மற்றும்/அ ல்லது குழந்தை சூத்திரம்	வாழைப்பழ ம்	பார்லி தானியம் மற்றும் கலந்த கேரட் உடன் வான்கோழி ப்பூரி	மார்பக பால் மற்றும்/ அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	அரிசி தானியம் மற்றும் ஓட்ஸ் உடன் கலந்த பேரிக்காய் மற்றும் கீரை
புதன்	மார்பக பால் மற்றும்/அ ல்லது குழந்தை சூத்திரம்	பீன்ஸ் சூப்	அரிசி தானியம் மற்றும் கலந்த பீன்ஸ் உடன் சிக்கன் மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கி ழங்கு ப்பூரி	மார்பக பால் மற்றும்/ அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	பார்லி தானியம் மற்றும் ஓட்மீல் ஆகியவற்று டன் ஆப்பிள் மற்றும் கேரட் கலந்தது
வியாழன்	மார்பக பால் மற்றும்/அ ல்லது குழந்தை சூத்திரம்	அவகேடோ பழம்	அரிசி தானியம் மற்றும் கலந்த ப்ரோக்கோ லியுடன் துருக்கி ப்பூரி	மார்பக பால் மற்றும்/ அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	ஓட்மீல் தானியங்கள் மற்றும் அரிசியுடன் கலந்த வாழைப்பழ ம்
வெள்ளி	மார்பக பால் மற்றும்/அ ல்லது குழந்தை சூத்திரம்	வாழைப்பழ ம்	பார்லி தானியம் மற்றும் கலந்த பட்டாணியு டன் சிக்கன் ப்பூரி	மார்பக பால் மற்றும்/ அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	ஓட்ஸ் தானியம் மற்றும் அரிசி தானியத்துட ன் கலந்த ஆப்பிள் மற்றும்

					இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு
சனிக்கிழமை	மார்பக பால் மற்றும்/அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	பீன்ஸ் சூப்	குயினோ வா மற்றும் கலந்த பச்சை பீன்ஸ் உடன் துருக்கி ப்யூரி	மார்பக பால் மற்றும்/அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	அரிசி தானியம் மற்றும் ஓட்ஸ் உடன் கலந்த மாம்பழம் மற்றும் புளுபெர்ரி
ஞாயிற்றுக்கிழமை	மார்பக பால் மற்றும்/அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	அவகேடோ பழம்	பார்லி தானியம் மற்றும் கலந்த கேரட்டுடன் சிக்கன் மற்றும் இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு ப்யூரி	மார்பக பால் மற்றும்/அல்லது குழந்தை சூத்திரம்	அரிசி தானியத்துடன் கலந்த பேரிக்காய்

6 month baby food chart - fourth week (Expanded Food Choices)

Day	Breakfast	Mid-Morning Snack	Lunch	Evening Snack	Dinner
Monday	Breast Milk and/or Infant Formula	Avocado	Chicken Puree with Rice Cereal and Blended Vegetables	Breast Milk and/or Formula	Blended Lentil Soup with Sweet Potato and Oatmeal Cereal

Tuesday	Breast Milk and/or Infant Formula	Banana	Turkey Puree with Barley Cereal and Blended Carrots	Breast Milk and/or Formula	Blended Pear and Spinach with Rice Cereal and Oatmeal
Wednesday	Breast Milk and/or Infant Formula	Beans	Chicken and Sweet Potato Puree with Rice Cereal and Blended Beans	Breast Milk and/or Formula	Blended Apple and Carrot with Barley Cereal and Oatmeal
Thursday	Breast Milk and/or Infant Formula	Avocado	Turkey Puree with Rice Cereal and Blended Broccoli	Breast Milk and/or Formula	Blended Peach and Banana with Oatmeal Cereal and Rice
Friday	Breast Milk and/or Infant Formula	Banana	Chicken Puree with Barley Cereal and Blended Peas	Breast Milk and/or Formula	Blended Apple and Sweet Potato with Oatmeal Cereal and Rice Cereal
Saturday	Breast Milk and/or Infant Formula	Beans	Turkey Puree with Quinoa and Blended Green Beans	Breast Milk and/or Formula	Blended Mango and Blueberry with Rice Cereal and Oatmeal

Sunday	Breast Milk and/or Infant Formula	Avocado	Chicken and Sweet Potato Puree with Barley Cereal and Blended Carrots	Breast Milk and/or Formula	Blended Butternut Squash and Pear with Rice Cereal
--------	-----------------------------------	---------	---	----------------------------	--