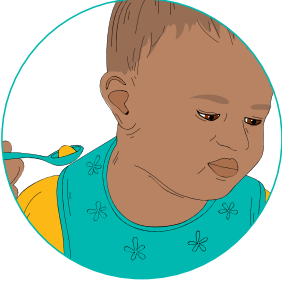


अपने बच्चे को
**आपका
मार्गदर्शन**
करने दें

यहां कुछ संकेत दिए गए हैं कि
आपके बच्चे के लिए खाने को
पर्याप्त है।



उनका सिर मुड़
जाता है।



भोजन बाहर थूक
देता है।



उनका मुंह बंद कर
देता है।



रोना और सामान्य दुखी होना।



भोजन या अपने हाथ को दूर करके
भोजन को मना कर देता है।

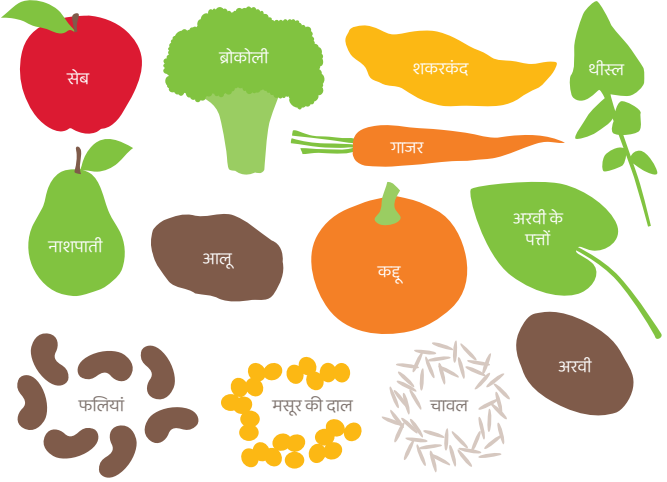
शिशुओं यह जानने में बहुत अच्छे हैं कि कब
उन्होंने पर्याप्त मात्रा में भोजन खाएं है।

लगभग 6 महीनों में
ठोस पदार्थ शुरू करते समय
ये आपके बच्चे के लिए

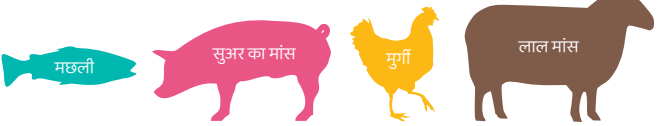
**सबसे अच्छे
खाद्य पदार्थ हैं**

**ऐसे खाद्य पदार्थ
चुनें जो
नरम और
चिकने हों**

पकाया हुआ और शुद्ध फल, सब्जियाँ, फलियाँ, दाल या चावल, जैसे:



पकाया और शुद्ध मांस या मछली



मैश किए हुए बिना पके फल



स्टोर से खरीदा हुआ



**शिशुओं यह जानने में बहुत अच्छे है कि कब
उन्होंने पर्याप्त मात्रा में भोजन खाए है ।**