

آپنے بچے کو
رہنمائی
کرنے
دیں

یہ کچھ اشارے ہیں کہ
آپ کا بچہ کافی کھانا کھا
چکا ہے



اپنا سر موڑ لیتا ہے



کھانا منہ سے باہر
پھینک دیتا ہے



اپنا منہ بند کر
لیتا ہے



روتا ہے یا ناخوش نظر آتا ہے



آپ کے ہاتھ کو یا کھانے کو دور
دھکیلتے ہوئے کھانے کو انکار کرتا ہے

بچے یہ جاننے میں بہت ماہر ہوتے ہیں کہ
انہوں نے کافی کھانا کھا لیا ہے۔

یہ آپ کے بچے کے لئے

بہترین غذا

ہے جب آپ 6 مہینے کے
لگ بھگ ٹھوس خوراک
شروع کرتے ہیں

ایسے کھانوں
کا انتخاب کریں جو

نرم اور ملائم ہوں

پکایے ہوئے اور پیسے ہوئے پھل، سبزیاں، دالیں، پھلیاں اور چاول، جیسے کہ:



پکایا ہوا اور پیسا ہوا گوشت یا مچھلی



کچلا ہوا بغیر پکائے پھل



بازار سے خریدا ہوا



بچے یہ جاننے میں بہت ماہر ہوتے ہیں کہ
انہوں نے کافی کھانا کھا لیا ہے۔