

Quyug oziq-ovqatlarni yeyishni boshlash

Quyug oziq-ovqatlarni yeyish odatda 6 oylik bo'lganda boshlanadi. Farzandingizning pediatri bilan farzandingizning parheziga qachondan boshlab quyug oziq-ovqatlarni kiritishni boshlash borasida maslahatlashing.

Umumiy yo'riqlar

Oziqlantirganda bitta masalliqdan iborat oziq-ovqatdan kiritib boring. Boshqa yangi ozuqani berishdan oldin uch-besh kun kuting va avvalgi ozuqaga nosog'lom reaksiya yo'qligiga ishonch hosil qiling. Ovqatlantirishda faqat qoshiqdan foydalaning. Hech qachon chaqaloqlar uchun ozuqani butilka ichida aralashtirmang. Chaqaloqlarni "oziqlantiruvchi"dan foydalanish tavsiya etilmaydi, chunki bola tegishli oziqlanish ko'nikmalarini rivojlantirmaydi.

Chaqaloqlar uchun odatiy porsiya o'lchamlari va kundalik qabul qilish normalari

Yosh (oy)	Ozuqa (porsiya o'lchami)	Kunlik oziqlanishlar soni
0-4	Ko'krak suti yoki go'daklar uchun sut aralashmasi (2-4 unsiya)	8-12
4-6	Ko'krak suti yoki go'daklar uchun sut aralashmasi (6-8 unsiya)	4-6
6-8	Ko'krak suti yoki go'daklar uchun sut aralashmasi (6-8 unsiya)	3-5
	Go'daklar uchun bo'tqa (2-4 osh qoshig'i)	2
	Pechenye (2), non (yarim bo'lak)	1
	Meva yoki sabzavot (2-3 osh qoshig'i)	1-2
	Go'sht (1-2 osh qoshig'i) yoki dukkaklilar (1-2 osh qoshig'i)	1-2
8-12	Ko'krak suti yoki go'daklar uchun sut aralashmasi (6-8 unsiya)	3-4
	Pishloq (yarim unsiya) yoki yogurt (yarim chashka)	1
	Go'daklar uchun bo'tqa (2-4 osh qoshig'i), non (yarim bo'lak), pechenye (2) yoki makaron (3-4 osh qoshig'i)	2
	Meva yoki sabzavot (3-4 osh qoshig'i)	2-3
	Go'sht (3-4 osh qoshig'i) yoki dukkaklilar (yarim chashka)	2

Quyidagi oziq-ovqat mahsulotlari tiqilib qolish xavfi bo'lgani uchun go'daklarga tavsiya etilmaydi:

- Popkorn
- Yeryong'oq
- Mayiz, butun uzum
- Kesilmagan go'sht bo'laklari
- Hotdog qismlari
- Olma yoki yashil dukkaklilar kabi qattiq, xom mevalar yoki sabzavotlar
- Yeryong'oq yog'i kabi yopishqoq mahsulotlar, ular og'izning orqa tomonida tiqilishi mumkin
 - Shifokoringiz bilan chaqalog'ingizga yeryong'oq yog'ini berish masalasini muhokama qiling.

- Chaqaloqda hali chaynash ko'nikmalari yaxshi rivojlanmagani bois chaqaloq chaynay olmaydigan boshqa har qanday oziq-ovqat mahsulotlari. Chaynalmagan oziq-ovqat mahsulotlari havo yo'lini to'sishi mumkin, chunki chaqaloqlar yo'talishi va tomog'ini mustaqil tozalay olmasligi mumkin.

Boshqa umumiy ovqatlantirish yo'riqnomalari:

Sutning chaqaloqlarga mo'ljallangan turidan boshqa — sigir, echki yoki soya suti kabi turini 1 yoshgacha berish mumkin emas. Guruch sutini 4 yoshgacha bermang.

Botulizm xatari tufayli 1 yoshgacha asal yoki jo'xori siropini bermang.

1 yoshgacha sharbatlar yoki boshqa salqin ichimliklarni berishdan tiyiling.

Sharbat (faqat 100%) berishnini boshlaganda butilkada emas, piyolada bering va kuniga 4 unsiyadan oshirmang.

Boshqa salqin ichimliklarni ratsionga qo'shishdan oldin shifokor bilan muhokama qiling.

Do'kondan bolalar oziq-ovqatini olishda o'zgartirilgan ozuqaviy kraxmal yoki tapioka kabi qo'shimchalardan qoching.

Bolalar oziq-ovqat desertlari shakar qo'shilgani bois tavsiya etilmaydi.

Last Updated 06/2024 per Ashleigh Libs, RD