

# ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନ

## ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ

- ❖ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁ 6 ମାସ ବୟସର ହୋଇଯାଏ, ତାକୁ ଛନପାନ ସହ ଅନ୍ୟ କଠିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଧିରେ ଧିରେ ଆରମ୍ଭ କରାଇବାର ସମୟ ଆସିଯାଏ ।
- ❖ ଆଇରନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (ଯେମିତିକି ରୁଟ, ଖଜୁରା, ମଟର, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା ଯେମିତିକି ମେଥି, ମୁଳା, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି) ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ (ଯେମିତିକି ହଳଦିଆ ଓ କମଳା ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଯେମିତିକି ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଗାଜର, ସବୁଜ ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି) ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଦରକାର ।

### ଶୁର୍ ଶୀଘ୍ର ବାହାରଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ ହୁଏତ

ତାହା ମା'କ୍ଷୀରର ଯାଗା ନେଇଯିବ	ଫଳତଃ କମ୍ ପୋଷଣ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିବ	ବେମାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯିବ	ମା' ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପୁଣି ବଢ଼ିଯାଏ
----------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------------------



### ଅତି ବିଳମ୍ବରେ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ

ପିଲା ଦରକାର କରୁଥିବା ପୋଷଣ ହୁଏତ ପାଇପାରିବନାହିଁ	ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଧିର ହୋଇଯାଏ ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ	ଅଭାବ ଓ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା	ବେମାର ଓ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ
--	---	-----------------------------------	-------------------------------------



## ମନେ ରଖନ୍ତୁ



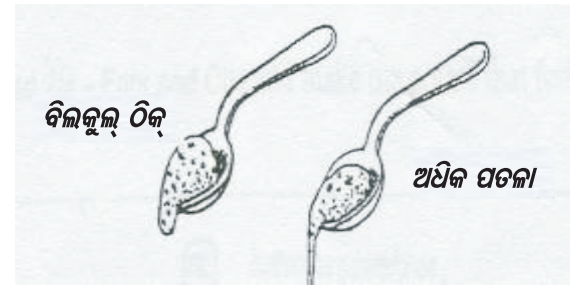
- ✚ ନିଜର ଶିଶୁକୁ ଛନପାନ କରାଉଥିବା ବେଳେ, ବିଲ୍‌କୁଲ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତି ଓ ଆଶୁଷ୍ଟ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ✚ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ✚ ପିଲାକୁ କେବଳ ଘର ତିଆରି ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଦିଅନ୍ତୁ 'ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଓ ଲଙ୍କା' ଖାଦ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ✚ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଅଲଗା ଥାଳି ବା ଗିନାରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସେ ଏକ ବର୍ଷ ବୟସର ହୋଇଯିବ ।
- ✚ ପିଲାକୁ କେବେ ବି ବାଧ୍ୟକରି ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ✚ ପ୍ରତିଟି ଭୋଜନରେ ଚିନି/ଗୁଡ଼ ଓ ଘିଅ/ଲୁହଣୀ/ତେଲ ମିଶେଇ ତାକୁ ସଫେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ କରନ୍ତୁ ।
- ✚ ଖାଦ୍ୟରେ ପତଳା ଦାନା ଯେମିତି ଶାଗୁ, ମାଞ୍ଜିଆ ବା ଅଟାସୁଜିରେ ତିଆରି କ୍ଷୀରା ଅଳ୍ପଭୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ ।
- ✚ ସବୁବେଳେ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ହାତ ଭଲକରି ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ✚ ପିଲାକୁ ଖାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, ତା ସହିତ କଥା ହୋଇ, ଖେଳି, ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରାଇ ସ୍ୱେଦ ପ୍ରେମ ଇତ୍ୟାଦି ସହ ତାକୁ ସଂପୃକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।



## ଖାଦ୍ୟର କ୍ରମାଗତତା ଏବଂ ବାରମ୍ବାରତା

ବୟସ (ମାସରେ)	ସଂରଚନା ବା ଗଠନ	ବାରମ୍ବାରତା	ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନର ହାରାହାରି ପରିମାଣ
6-8	ମୋଟାବହୁଳା ଖିରା ପରି, ଭଲକରି ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ	ଦିନକୁ 2-3 ଥର ଭୋଜନ ତା ସହିତ ବାରମ୍ବାର ଛନ୍ଦପାନ କରାନ୍ତୁ । ତାର ଭୋଜନ ମାତ୍ରାକୁ ଦେଖି 1-2 ଥର ଅଳ୍ପାହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।	2-3 ବଡ଼ ଚାମଚ ରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଧିରେ ଧିରେ 250 ମି.ଲି. କପ୍ ର ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଆନ୍ତୁ
9-11	ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ହୋଇଥିବା ବା ଚକଟା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସେହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଯାହାକୁ ଶିଶୁ ନେଇପାରୁଥିବ ।	3-4 ଟା ଭୋଜନ ତା ସହିତ ଛନ୍ଦପାନ । ତାର ଭୋଜନ ଲାଗିବା ମାତ୍ରାକୁ ଯାହା 1-2 ଥର ଅଳ୍ପାହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।	250 ମି.ଲି. କପ୍/ଗିନାର ଅଧା
12-23	ପରିବାରର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ, ଆବଶ୍ୟକ ଛଳେ କଟା ଓ ଚକଟା ହୋଇ ।	3-4 ଟା ଭୋଜନ ତା ସହିତ ଛନ୍ଦପାନ । ତାର ଭୋଜନ ଲାଗିବା ମାତ୍ରାକୁ ଯାହା 1-2 ଥର ଅଳ୍ପାହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।	250 ମି.ଲି. କପ୍/ଗିନାର ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ

**ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ:** ଚକଟା ହେଉଥିବା ରୁଟି/ପାଉରୁଟି ଯାହାକୁ ମୋଟା ତାଲି ଉପରେ ଘିଅ/ତେଲ ପକାଇ ଶୁଖୁଳା ଅଥବା ପ୍ରତିଟି ପରସାରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ପନିପରିବା ମିଶାନ୍ତୁ ଅଥବା ସେମିଲ୍, ଦଲିଆ, ହାଲୁଆ, ଖିରା ଇତ୍ୟାଦି ଖିରରେ ତିଆରି କରି ଏବଂ ସିଝା ଓ ଆଳୁ ସିଝା ଚକଟି କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କଦଳୀ, ବିସ୍କୁଟ, ଚିକ୍କୁ, ଆମ୍ବ/ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି



ଛନ୍ଦପାନ କରୁଛି ଦିନକୁ ତିନି ଥର । ଯଦି ଛନ୍ଦପାନ କରୁନାହିଁ ତେବେ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ଏବଂ 1-2 ଥର ଅଳ୍ପାହାର । ଶିଶୁର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଅନୁସାରେ, ଖାଦ୍ୟର କ୍ରମାଗତତା ଓ ବାରମ୍ବାରତା ତଥା ସଂରଚନା ଧିରେ ଧିରେ ତରଳରୁ ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳତା ପରେ ପୁଣି କଠିନ ଆଡ଼କୁ ବଦଳିଯିବା ଉଚିତ ।

### ଅଜ୍ଞାନବାତି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା

- ❖ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ, କିପରି ଭାବରେ ଏହି ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି ହେବ, ତାହା ତାଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ତିଆରି କରି ଦେଖାନ୍ତୁ ।
- ❖ ମା ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ତିନି ମାସରେ ଅତିକମ୍ରେ ଥରେ ଅଜ୍ଞାନବାତି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆଣି ଓଜନ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ କୁପୋଷିତ ପିଲାଙ୍କର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ମା' ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଯେମିତି ଝିଅପିଲାଙ୍କର ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ନ ଦେଖାନ୍ତି ।
- ❖ ଆପଣ, ମା' ମାନଙ୍କୁ ଅଜ୍ଞାନବାତି କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଉତ୍ତମ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ, ସମସ୍ତ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ପିଲା, କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସେବା ଓ ନିଜର ଅଧିକାର ପାଇଛନ୍ତି ।
- ❖ କୁପୋଷିତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚିତ୍ରଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିନିଅନ୍ତୁ ଯେ, ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଛନ୍ତି । ଏହିପରି ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିର ମାତ୍ରା ନିୟମିତ ଭାବରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ହାତ ଧୋଇବା, ସୁଛତା, ସୁଛ ପରିମଳର ଗୁରୁତ୍ୱ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ସହ କିପରି ରହିଛି ତାହା ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।