

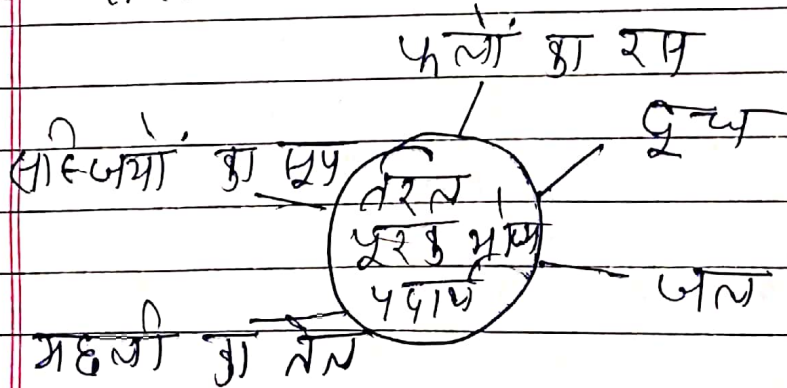
शिशु का पुरुष आधार

शिशु के पुरुष आधार से तात्पर्य उन आधार से है जो इन्च के ~~सम~~ अलावा, शिशु शरीर की आवश्यकता पोस्टिक नत्वा की माँग को पूरा करता है। यदि शिशु स्तनपान करता है तो पुरुष आधार 6 माह की आयु के बाद केनू पारम्भ करने चाहिए और यदि शिशु ऊपर का इन्च पीता है तो 3 माह से ही पुरुष मोज्य पदार्थ पारम्भ कर देने चाहिए।

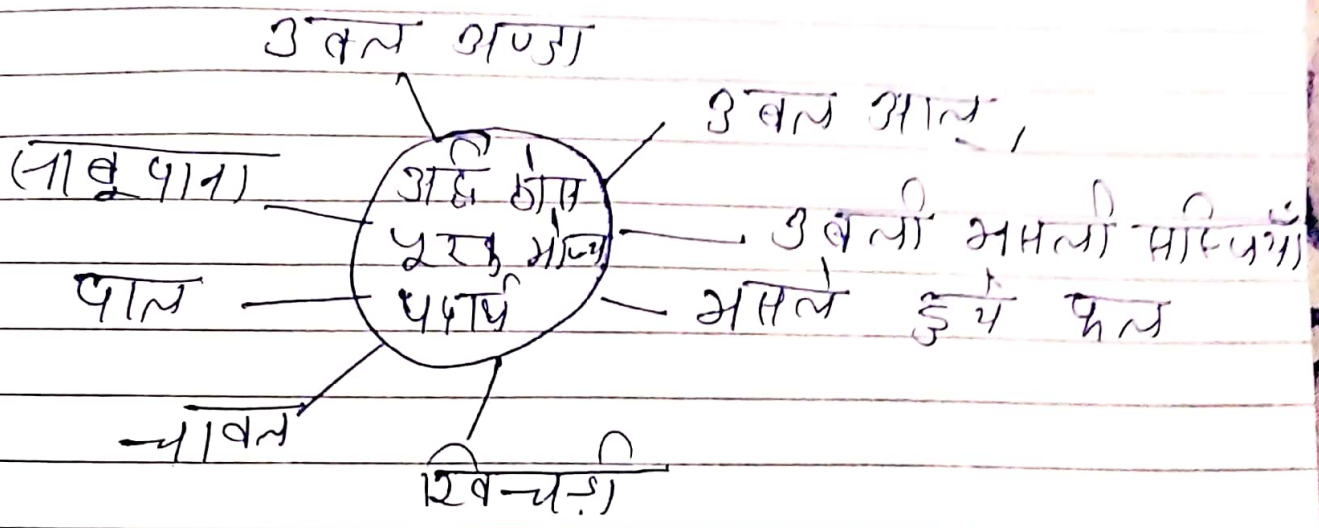
शिशु के दिये जाने वाले पुरुष मोज्य पदार्थों को 3 भागों में बाँटा जाता है -

- i) तरल पुरुष मोज्य पदार्थ
- ii) अर्द्धठोस पुरुष मोज्य पदार्थ
- iii) ठोस पुरुष मोज्य पदार्थ

तरल पुरुष मोज्य पदार्थ :-



* अक्षर गौरव पुरस्कार गौज्य पदार्थ :



* गौरव पुरस्कार गौज्य पदार्थ :-

शिशुओं को गौरव पुरस्कार गौज्य पदार्थ 9-10 माह की आयु के फल पारम्परिक करने चाहिए क्योंकि इस समय तक शिशुओं को 1-2 फल विरुद्ध प्राप्त है। गौरव पुरस्कार गौज्य पदार्थों को अन्नजन्य वस्तु विरुद्ध मठरी, उड़ फल और उत्कल राती आदि सामग्री करने चाहिए।

* 5-6 माह के शिशु के लिए आहार तालिका :-

- 6 बर्जे प्रातः - स्तनपान
- 10 बर्जे - स्तनपान या बोलत दूध
- 12 बर्जे - फलों का रस या ससियाँ का दूध
- 2 बर्जे - दूध
- 4 बर्जे - उबला आलू
- 6 बर्जे - दूध
- 8 बर्जे - दूध अनाज के साथ या रस की
- 10 बर्जे - दूध

* 9 से 12 माह के शिशु के लिए आहार तालिका

- 6 बर्जे - दूध
- 9 बर्जे - दूध, उबला अण्डा
- 12 बर्जे - दाल चावल मिलाकर खिचा
- 4 बर्जे - दूध, बिस्कुट, मक्खनी का रस
- 6 बर्जे - उबली ससियाँ का रस
- 8 बर्जे - चपाती, मक्खी - या दाल
- 10 बर्जे - दूध ।