

उम्र	अनाज	दाल	फल	सब्जी	मीट/अंडा/मछली
6 माह	Rice water Dalia water Khichri water	दाल का पानी	मौसमी/संतरा/अंगूर/ सेब/ का रस	टमाटर का सूप पालक का सूप	
7-8 माह	चवल, गेहूँ, बाजरा मक्के को पीसकर पाउडर दूध मे मिलाकर चीनी के साथ	मूंग, मसूर अरहर की पतली दाल मिलाकर	उपरोक्त सभी पके हुए फल, केले को मसलकर आम चीकू, सेब, पपीता	सब्जियों मे पकाकर सूप	
9 माह	सूजी, दलिया,कस्टर्ड चावल,खीर रोटी दाल में मिलाकर,दूध बिस्कुट मुलायम करके	दाल को गाढ़ा करके	सभी फल	आले, सभी प्रकार की सब्जी, घी, मक्खन, दही, के साथ	मीट का शोरवा,अंडे की जर्दी
9-12 माह	चवल, खीर खिचड़ी चपाती	पुरी दाल घी मिलाकर	सभी फल	सभी सब्जियाँ	मीट को मसलकर पूरा अंडा, मछली ( कांटा निकालकर )

- Please consult the paediatric dietician
- Continue Breast feeding, Add one new food Per week
- Dalia, Khichri and Rice water. Two times ( Morning and Night )  
Fruits Juice or Mashed fruits (Apple,ripe banana, Orange, papaya) .  
Once times ( Mid-Morning )  
Vegetable soup . once times ( Evening )  
Mung, masoor, Arhar , dal water .once time ( Afternoon )
- Whole day 5 to 6 times