



هفته اول و دوم:

به سوپ حبوبات اضافه کنید از ماش و عدس شروع کنید (کاملاً پخته، نرم شده و پوست گرفته) در هفته دوم از انواع جوانه غلات مثل جوانه گندم و جوانه انواع لوبیا و سایر حبوبات در تهیه سوپ استفاده کنید.

هفته سوم: آبمیوه را به برنامه غذایی کودک بیفزایید.

فقط از آبمیوه های خانگی استفاده کنید. ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آبمیوه همراه صبحانه و به تدریج همراه سوپ در وعده شام. (بین معرفی آبمیوه های مختلف ۵ روز فاصله بگذارید).

هفته چهارم: مقدار آب میوه را به ۵ تا ۶ قاشق برسانید. پوره موز به وعده عصرانه اضافه کنید. یک قاشق غذا خوری موز له شده در یک قاشق غذا خوری شیر.

ماه نهم

هفته اول: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری از انواع میوه های در دسترس و رنده شده مثل هلو، گلابی، سیب، موز، خرمای بدون پوست و...

هفته دوم: نان و ماکارونی را به برنامه غذایی اضافه کنید. نان سنگگ به اندازه یک قوطی کبریت که به صورت طولی برش داده شده است یا تکه های بیسکوئیت.



هفته سوم و چهارم: انواع کته نرم یا ماکارونی با گوشت بره را به برنامه غذایی کودک اضافه کنید. در هفته چهارم مرغ یا ماهی را نیز می توانید به غذا بیفزایید. سیب زمینی آب پز به اندازه یک چهارم یک سیب زمینی کوچک (به موارد حساسیت زایی ماهی توجه داشته باشید).

ماه دهم

می توانید از شیر برنج، حلیم، انواع آش، شوید پلو، ماکارونی، انواع گوشت ها یا عصاره آنها در تغذیه کودک استفاده کنید.

ماه یازدهم و دوازدهم

