

## சுருக்கம்: உணவுப்பதார்த்தங்களின் அறிமுகம்

4 மாத வயது		6 மாத வயது				1 வருட வயது					
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
0-4 வது மாதம்	5. வது மாதம்	6. வது மாதம்	7. வது மாதம்	8. வது மாதம்	9. வது மாதம்	10. வது மாதம்	11. வது மாதம்	12. வது மாதம்	13. வது மாதத்திலிருந்து		
தாய்ப்பால் அல்லது சாணைக்குழந்தைக்கான ஆரம்ப உணவு			தாய்ப்பால் அல்லது சாணைக்குழந்தைக்கான ஆரம்ப உணவு அல்லது அதுதொடர்ந்த உணவு					தாய்ப்பால் அல்லது அதுதொடர்ந்த உணவு அல்லது பசுப்பால்			
			பழங்கள் அத்துடன் மரக்கறிகள்								
			தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு அத்துடன் பருப்புவகைகள்								
			இறைச்சி, மீன், முட்டைகள்								
			எண்ணெய்க்கைகள் அத்துடன் கொளுப்புக்கைகள்								
			பாலில்தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்: சிறிய அளவான தயிர் அத்துடன் கொழுப்பகற்றாத அசல்பால் (பால்சூசி தயாரிப்பதற்கு)					தயிர், கொழுப்பகற்றாத அசல்பால், குவார்ட் எனும் கட்டி-த்தயிர், வெண்ணெய்			
கொஞ்சம் கொஞ்சமான அறிமுகம்			நாளாந்தம் உண்பதற்கு சிபார்சு செய்யப்படுகிறது								