



সুস্থ দেহ সুস্থ মন চাই, শিশুর খাবারে “স্প্রিংকল্‌স” তাই।

মনে
রাখবেন!

‘স্প্রিংকল্‌স’-এর পুরো বাক্স শেষ হওয়া পর্যন্ত একটি শিশুর জন্য প্রতিদিন একটি পুরো প্যাকেট ‘স্প্রিংকল্‌স’ ব্যবহার করুন।

শিশুর মূল খাবারে ‘স্প্রিংকল্‌স’ মিশিয়ে খাওয়ানোর পর প্রতিদিন প্যাকেটে চিহ্ন দিন। পুরো বাক্স শেষ হওয়ার পর বাক্সে চিহ্ন দিন।

১০ মাস		
১৪ মাস		
১৫ মাস		
১৬ মাস		
১৭ মাস		
১৮ মাস		
১৯ মাস		
২০ মাস		
২১ মাস		
২২ মাস		
২৩ মাস		
২ বছর		

শিশুর এক বছর বয়স হবার পর পরিবারের জন্য বানানো একটি পুরো বাটি খাবারের সাথে ‘স্প্রিংকল্‌স’ মেশান। এই রকম এক বাটি খাবার শিশুকে তৃপ্ত করবে এবং তার মানসিক ও শারীরিক বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে।

যেভাবে শিশু খাবার বানানো:



শিশু খাবার বানানোর আগে সবকিছু পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে।



খাবারের শিশু খাবারের মূল খাবারে মসিকর এই ধরনে তৈরি করে নেওয়া হবে।



এক বাট পর্বে খাবার তৈরি করুন।



শিশুর মূল খাবারে ১ প্যাকেট ‘স্প্রিংকল্‌স’ মিশিয়ে দিন।



শিশুর সাথে সবচেয়ে ভালো পুরো খাবার খান।



শিশুর প্রতিদিন খাবার মূল খাবারে খান।



সবুজ সবুজের শিশুর স্ক্রিন টাইম খাবার খাবারের সাথে।

মনে রাখবেন, যেভাবে ‘স্প্রিংকল্‌স’ খাবার খাবারের সাথে:



খাবার খাবারের সাথে।



খাবার খাবারের সাথে।



খাবার খাবারের সাথে।



খাবার খাবারের সাথে।