



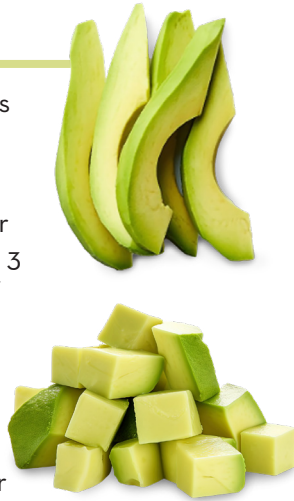
PREPARING FRUITS AND VEGETABLES FOR YOUR BABY

IS YOUR BABY READY FOR SOLID FOODS?

- Watch for signs of readiness such as sitting up with some help and holding up their head with good control.
- Fresh, frozen and canned fruits and vegetables are great options when prepared safely.
- Offer iron-rich foods, like infant cereal and baby food meats, alongside fruits and vegetables.

FINGER FOODS

- 1 Choose soft or cooked fruits and vegetables that can be easily mashed.
- 2 For infants 6-8 months, offer strips of food that are about 3 inches long and the width of two adult fingers. Let older infants practice with small, bite-sized pieces.
- 3 Avoid choking hazards such as hard, slippery, raw or round fruits and vegetables. Cut grapes, berries and other round foods into quarters.



Keep practicing!

Your baby might only eat small amounts of fruits and vegetables at first. They will get most of their nutrition from breastmilk or formula during the first year.

FOOD SAFETY AND STORAGE

Clean: Wash hands, utensils and surfaces with soap and hot water before preparing baby food.

Separate: Serve only the amount you think your baby will eat. Throw out any food left in your baby's bowl.

Store: Refrigerate baby food for up to three days. Or freeze in an ice cube tray, then transfer to a freezer bag and store up to three months.

HOMEMADE BABY PUREES

- 1 Wash fruits and vegetables and remove skins, peels, pits and seeds.
- 2 Steam, boil, bake or microwave fruits and vegetables until soft and tender.
- 3 Puree in a blender or mash with a fork. Add small amounts of breastmilk, prepared formula or water to reach desired texture. Start with thin, soupy purees. As your baby grows, offer thicker blends.



If you have questions, talk to your health care provider or WIC nutritionist.



Scan for recipes

Search "baby food" to find purees and finger foods.



This institution is an equal opportunity provider.
© 2025 All rights reserved. Stock no. 13-06-16828P 1/25

ماشوم لپاره د مېوو او سبزیجاتو چمتو کول

ایا ستاسو ماشوم د جامدو خوړو لپاره تیار دی؟

- د تیاری نښې نښانې وگورئ، لکه د لږې مرستې سره کیناستل او د سر په ښه کنټرول پورته نیول.
- تازه، کنگل شوي او ټین ډبې مېوې او سبزیجات که په خوندي ډول تیار شي، غوره انتخابونه دي.
- د وسپنې بډایه خواړه، لکه د ماشومانو غلې او غوښې د مېوو او سبزیجاتو ترڅنګ ورکړئ.



د ماشوم لپاره کور جوړ شوي پوري



1 مېوې او سبزیجات مینځئ او پوښونه، پوستکي، د زړې او تخمونه لږې کړئ.

2 مېوې او سبزیجات د بخار، جوش، تنور یا مایکروویو په واسطه تر نرمیدو پورې پخ کړئ.

3 په بلیندر کې پوري کړئ یا پی د چمچ سره مېده کړئ. د اړتیا وړ قوام ترلاسه کولو لپاره لږې مقدارونه د مور شیدو، تیار شوي فارمولا یا اوبو اضافه کړئ. د نرې، اوبزانه پوري سره پیل وکړئ. د ماشوم د وده کولو سره، ټینګ مخلوطونه ورکړئ.



د گوتو خواړه



1 نرم یا پخې شوي مېوې او سبزیجات وټاکئ چې په اسانۍ سره مېده کېدی شي.

2 د 6 تر 8 میاشتو ماشومانو لپاره، د 3 انچه اوږدوالي او د یو مشرد دوه گوتو د پلن والي په ناپ ټوټې خواره ورکړئ. لوی ماشومان پریږدئ چې د وړو، خوري اندازې ټوټو سره تمرین وکړي.

3 د خواړه نخلیدو خطرونو څخه مخنیوي لپاره سخت، لیز، خام یا گول مېوې او سبزیجات څخه ډډه وکړئ. انگور، توټ او نور گول خواړه څلور برخو ته پرې کړئ.



تمرین ته دوام ورکړئ!

ستاسو ماشوم ممکن په پیل کې یوازې لږې مقدار مېوې او سبزیجات وخوري. د لومړي کال په اوږدو کې، دوی به خپل زیاتره تغذیه د مور شیدو یا فارمولا څخه ترلاسه کړي.

د خوړو خونديتوب او ذخیره

پاک کړئ: د ماشوم د خوړو تیارولو مخکې، لاسونه، وسایل او سطحې د صابون او گرمې اوبو سره پاک کړئ.
جلا کړئ: یوازې هغه مقدار ورکړئ چې تاسو فکر کوئ ستاسو ماشوم به یې وخوري. هر ډول خواړه چې ستاسو د ماشوم په کاسه کې پاتې وي، وغورځوئ.
ذخیره کول: د ماشوم خوراک په یخچال کې تر درې ورځو پورې ذخیره کړئ. یا یې د یخ مکعب ټری کې یخ کړئ، بیا یې په فریزري کڅوړه کې واچوئ او تر درې میاشتو پورې ذخیره کړئ.

د پخلی لپاره
ترکیبونه وگورئ
"baby food"
(د ماشوم خوراک)
ولټوئ ترڅو پوري او د
گوتو خواړه ومومئ.



که تاسو پوښتنې لرئ، له خپل روغتیايي خدمتونو چمتو کوونکي یا د WIC تغذیې متخصص سره خبرې وکړئ.

دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکی دی.



TEXAS
Health and Human
Services

