



توجه داشته باشید که هر اقدامی زیر نظر و با توصیه پزشک باشد.

۶ الی ۹ ماهگی	
<p>میوه ها</p> <p>موز گلابی آوکادو آلو سیب هلوی شیرین و ابدار زغال اخته خربزه زردالو کشمش و انگور (خرد شده یا پوره)</p>	
<p>دانه ها و غلات</p> <p>برنج سفید برنج قهوه ای گندم جوانه گندم جو عدس پاستا</p>	
<p>سبزیجات</p> <p>سیب زمینی شیرین - سیب زمینی سفید هویج کدو کدو تنبل نخود فرنگی لوبیا سبز کدو سبز فلفل دلمه ای کلم بروکلی بادمجان گل کلم چغندر - لپو پیاز مارچوبه شلغم سویا</p>	



توجه داشته باشید که هر اقدامی زیر نظر و با توصیه پزشک باشد.

پنیر ماست	لبنیات
فقط زرده تخم مرغ آب پز	تخم مرغ
ماهی سفید ماهی تن ماهی آزاد قزل آلا - سالمون ساردین ماهی خال مخالی	ماهی
مرغ گوشت گاو بره بوقلمون	گوشت
ادویه جات معطر دانه بعضی گیاهان مانند کنجد سیر	دیگر غذاها