



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

۹ الی ۱۲ ماهگی	
موز گلابی آوکادو آلو سیب زردآلو هلوی شیرین و ابدار زغال اخته کیوی انبه آناناس خربزه زردالو کشمش و انگور (خرد شده یا پوره)	میوه ها
برنج سفید برنج قهوه ای گندم جوانه گندم جو عدس سویا پاستا	دانه ها و غلات
سیب زمینی شیرین سیب زمینی سفید هویج کدو کدو تنبل نخود فرنگی لوبیا سبز کدو سبز فلفل دلمه ای کلم بروکلی بادمجان	سبزیجات



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

۹ الی ۱۲ ماهگی	
گل کلم چغندر - لبو پیاز مارچوبه شلغم گوجه فرنگی اسفناج بامیه	سبزیجات
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 قارچ	دیگر غذاها