ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣਾ

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

NUTRITION RESOURCE CENTRE

CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION

ਅਭਾਰ

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ, ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੈ।

2016 ਦੇ ਸੰਸਕਰਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਇਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (ਓਐਸਐਨਪੀਪੀਐਚ) OSNPPH) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਰਜ ਲਾ ਸੈਲ, ਆਰ ਐਨ (RN), ਬੀਐਸਸੀ ਐਨ (BScN), ਆਈਬੀਸੀਐਲਸੀ (IBCLC), ਸੀਸੀਐਚਐਨ (CCHN (ਸੀ(c), ਬੀਐਫ਼ਆਈ ਲੀਡ ਅਸੈਸਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ	1
ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	2
ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ	4-5
ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ	6
ਛੇ ਤੋਂ ਨੌ ਮਹੀਨੇ	7-8
ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ	9
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ	10
ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ	11
ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ	12
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਮੇਨੂ	13
ਸਰੋਤ	ਅਖੀਰਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣਾ - ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਫੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨੇ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਬਣੇਗਾ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400IU (10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਭਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਈ ਉਭਾਰ ਆਉਣਗੇ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਭਾਰਾਂ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਭਾਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨਾਂ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਆਵੇਗਾ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਭਾਰ ਇਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਮੈ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ?

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਝੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਰ ਪਰੇ ਘੁਮਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)
- ਭੋਜਨ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਰੇ ਘੁੰਮ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਨਾਵਟਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਸੂੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਨਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਖ਼ਤ ਹਨ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 4 ਵੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਇੱਕ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਸਭ ਵਜ਼ਨਾਂ, ਬਣਤਰਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਸਥਿਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਾਵਟਾਂ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਬਣਾਵਟਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਢੇਲੇਦਾਰ ਬਣਾਵਟਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਰਮ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਹੀ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਪਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- **ਚੰਗਾ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ;**
  - ਬੀਫ
  - ਚਿਕਨ
  - ਟਰਕੀ
  - ਲੇਲਾ
  - ਮੱਛੀ
  - ਪੋਰਕ
  - ਪੂਰਾ ਅੰਡਾ
  - ਟੋਫੂ
  - ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ)
- **ਆਇਰਨ ਯੁਕਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ;**
  - ਚਾਵਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਓਟਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਜੌਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
  - ਮਿਕਸ ਸੀਰੀਅਲ

ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਣਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬਣਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਢੇਲੇਦਾਰ, ਅਤੇ ਨਰਮ-ਪਕਾਏ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੇ , ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ, ਫੇਹੇ ਜਾਂ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਇੰਝ ਲਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੇ ਭੋਜਨ, ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਕੰਢੇ ਕੱਢੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ; ਨਰਮ-ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਨਰਮ, ਪੱਕੇ ਫਲ ਜਿਵੇ ਕੇਲਾ; ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ; ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਦੀ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਟੋਸਟ।

ਇੱਥੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਬਣਾਵਟਾਂ ਹਨ:

ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੇ

ਪੀਸੇ ਹੋਏ

ਢੇਲੇਦਾਰ

ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ

ਫੇਹੇ

ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ

ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਬਣਾਵਟਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 7 ਅਤੇ 8 ਦੇਖੋ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਹਾਈ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਟਰੈਪ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਭੁੱਖਾ ਹੋਏ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਖਵਾਓ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਦੱਸ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਟਰੈਪ ਪਾਓ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁਮਾ ਲਏਗਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰੱਖੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਦਿਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਦੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਮਚ ਫੜੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਾਓ। ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਖੋਲਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਸੇ, ਫੇਹੇ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿਚੋਂ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਕੀ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ 8-10 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਰਲਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦਿਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਅਲਰਜੀਆਂ

ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਭੋਜਨ ਆਇਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਆਮ ਭੋਜਨ ਅਲਰਜੀਆਂ	ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ
ਅੰਡੇ	ਅੰਡੇ, ਪਾਸਤਾ
ਦੁੱਧ*	ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ
ਸਰਸੋਂ (ਮਸਟਰਡ)	ਸਰਸੋਂ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸਾਸ
ਮੂੰਗਫਲੀ,	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ
ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ	ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲ-ਮੱਛੀ
ਤਿੱਲ	ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿੱਲ ਦੀ ਪੇਸਟ)
ਸੋਇਆ	ਟੋਫੂ (ਬੀਨ ਦਹੀਂ)
ਗਿਰੀਆਂ	ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ
ਕਣਕ	ਸੀਰੀਅਲ, ਰੋਟੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਐਲਰਜਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਐਲਰਜਨ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

* ਗਾਂ ਦਾ ਹੋਮੋਜਨਾਈਜ਼ਡ (3.25% M.F.) ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 9 ਦੇਖੋ)।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਕਿ ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਨੇ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਧੱਫੜ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥੂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੱਥੂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 12 ਦੇਖੋ।

ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ

ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਹਨ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਲ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਵਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਬਣਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 4 ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲ ਖਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੱਕਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਲੈਂਬ, ਮੱਛੀ, ਪੋਰਕ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ, ਅਤੇ ਫੱਲੀਆਂ ਜਿਹੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦਾ ਬਦਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬਰੋਥ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਨਾਲ ਰਲਾਓ। ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਚੋਰਸ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ, ਫਹਿਓ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਕਰੋ। ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫੈਦੀ ਅਤੇ ਜਰਦੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਢੇ ਕੱਢੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਸੈਮਨ, ਹੈਲਿਬੇਟ, ਸੋਲ, ਚਾਰ, ਹੈਡੱਕ, ਕੌਡ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਊਟ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼, ਸ਼ਾਰਕ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫ਼ਰੋਜ਼ਨ ਟੂਨਾ ਸਟੇਕ, ਮੇਰਲਿਨ, ਓਰੈਂਜ ਰਫੀ ਅਤੇ ਐਸਕੋਲਰ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਐਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਟੂਨਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਵੇਖੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercur/cons-adv-etud-eng.php
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮ, ਵੀਨਰ, ਬੋਲੋਨੀ, ਸਲਾਮੀ ਜਾਂ ਸੌਸੇਜ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਸੁੱਕੀ ਮੱਛੀ ਵੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤ ਕੇ ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨਾਜ ਖਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਓਟਸ, ਕਣਕ, ਜਾਂ ਜੌਂ।
- ਸੁੱਕੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਰਲਾ ਕਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਸੀਰੀਅਲ ਚੁਣੋ। ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"ਬਸ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ" ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇ ਬਰੈਡ ਦੀ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਟੋਸਟ, ਪਕਾਏ ਮਫਿਨ, ਛਾਣ ਬੂਰਾ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੇ O ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ:

ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ:

- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੀਤਾ, ਪੀਸਿਆ, ਜਾਂ ਫਹਿਆ ਹੋਇਆ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ।
- ਕੰਢੇ ਕੱਢੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ।
- ਪਕਾਏ ਅੰਡੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਨਰਮ-ਪਕਾਈਆਂ ਫੱਲੀਆਂ (ਕਾਲਿਆਂ ਫੱਲੀਆਂ, ਨੇਵੀ ਫੱਲੀਆਂ) ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਰਮ-ਪਕਾਈਆਂ ਫੱਲੀਆਂ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ।

ਅਨਾਜ:

- ਬਰੈਡ ਦੀ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਟੋਸਟ।
- ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਤਾ।
- ਟੌਰਟਿਲਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਫਿਨ।
- ਪਲੇਨ O ਆਕਾਰ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ।

BREA

ਛੇ ਤੋਂ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ

ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ:

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ:

- ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਨਰਮ, ਪੱਕੇ ਫਲ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ:

- ਕੁਤਰਿਆ, ਕੱਦੂਕਸ ਜਾਂ ਚੌਰਸ ਕੱਟਿਆ ਪਨੀਰ
- ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਰੋਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 6 ਦੇਖੋ)। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਮਾ ਹੈ ਜਦ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੇ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਲ ਦਿਆਂ?

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫੱਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੇਠਾ, ਮਟਰ, ਚਕੁੰਦਰ, ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਸੇਬ, ਆੜੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਹੀਆਂ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੱਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਲੇ, ਪਪੀਤੇ, ਐਵਾਕਾਡੋ, ਅੰਬ, ਤਰਬੂਜ, ਅਤੇ ਡਬੇਬੰਦ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਟੇ ਫੇਹ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ "ਫੱਲਾਂ ਦੇ ਡੇਜ਼ਰਟ" ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਡਿਨਰ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸਿੰਗਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮੀਟ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਦਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਦਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਵਾਂ?

- ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ, 1% ਅਤੇ 2% ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਮੋਜਨਾਈਜ਼ਡ (3.25% M.F.) ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਉਹ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵੀ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਟਾਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਦੁੱਧ ਸਰੋਤ ਜਿਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਸੋਇਆ, ਬਦਾਮ, ਚਾਵਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਡਿਸਟਿਲਡ, ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ। ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰਾ ਫਲ ਅਕਸਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 100% ਸ਼ੁੱਧ ਜੂਸ ਦਾ (125 ਮਿ.ਲੀ.) ½ ਕੱਪ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਕੈਫ਼ੀਨ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਚਮਚਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪੇ ਖਾਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਹਨ।

- **ਖਿਲਾਰੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ! ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 3 ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਆਹਾਰ) ਅਤੇ 1-2 ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਸਨੈਕਸ) ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।**

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਨਰਮ, ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
	ਕੇਲੇ, ਆੜੂ, ਕੀਵੀ, ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ ਵਰਗੇ ਨਰਮ, ਪੱਕੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਓ।
ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ	ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਆਇਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਸਾਡੇ ਓ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਬਦਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
	ਬੇਗਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਖੁਸ਼ਕ ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਨੂਡਲਜ਼, ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਤਾ, ਫਲੈਟ ਰੋਟੀ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਓ।
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਰਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੈ।
	ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਇਰਨ ਬਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ (3.25% M.F.) ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।
	ਸਕਿੱਮ, 1%, 2% ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
	ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਦੁੱਧ ਸਰੋਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਇਆ, ਬਦਾਮ, ਚਾਵਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਨੱਤੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
	ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਚੌਰਸ ਟੁੱਕੜੇ ਜਾਂ ਕੁਤਰਿਆ ਪਨੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। 2% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੀ-ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ।
ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ	ਨਰਮ ਮੀਟ, ਪਕਾਏ ਬੀਨਜ਼, ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਦੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਓ।
	ਬੀਨ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੀਟ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਚਕੁੰਦਰ ਜਾਂ ਸਕਵੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
	ਪੂਰੇ ਪਕੇ ਅੰਡੇ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ, ਕੱਟੇ, ਭੁਰਜੀ)।
	ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਲਗਾਓ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿਚੋਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਇੱਕ ਖੁਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਖਾਣਾ ਹੈ (ਚਮਚ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲਿਆਓ। ਬੱਚੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਰੱਖੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਖਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦਿਉ ਜੋ ਉਹ ਆਪੇ ਖਾ ਸਕੇ। ਖਿਲਾਰੇ ਭਰੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਰੱਜ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੀਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ-ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾ ਤੂਸੋ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੀ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਨਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਕਈ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨ ਵਰਗੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹਟਾਓ।
- ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਾ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੇਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਇਹ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਆਦਿ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਕੂ, ਫ਼ੂਡ ਬਲੈਂਡਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਪੀਸਣ ਵਾਲੀ ਮਿੱਲ, ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਛਾਨਣੀ ਅਤੇ ਚਮਚ, ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਫੋਰਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਡ, ਲੂਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਸਾਲੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਲੀ ਸਾਰਣੀ ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹਨ:

ਭੋਜਨ	ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਧੋਵੋ, ਛਿੱਲੋ, ਗਿੱਟਕ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਬੀਜ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
	ਛਾਣੋ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।
	ਲੰਬੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕੱਟੋ, ਬਣਾਵਟਾਂ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾਇਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ।
	ਲੰਬੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਲੈਂਡ ਕਰੋ, ਕੱਦੂਕੱਸ ਕਰੋ, ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੋ ਜਾਂ ਪਕੇ ਹੋਏ ਫੇਹੋ, ਨਰਮ ਫਲ (ਕੇਲੇ, ਅੰਬ, ਐਵੋਕਾਡੋ) ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ) ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ।
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ	ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਉਬਾਲਾ ਦਵਾਓ, ਸੇਕ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਾਓ। ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਮੀਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਇਕ ਫੋਰਕ ਨਾਲ ਭੁਰ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨ, ਬੇਕ ਜਾਂ ਦਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਹਟਾਓ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਭੂਰਾ ਕਰ ਲਓ।
	ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਟਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ।
ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ	ਫੱਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਓ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਅੰਡੇ ਪਕਾਓ। ਟੋਫੂ ਵਰਤੋ।
	ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਲਾਓ ਜਾਂ ਇਕ ਫੋਰਕ ਨਾਲ ਫੇਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾਵਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਹੇ, ਬਾਰੀਕ, ਪੀਸੇ, ਪਿਊਰੀ, ਦੈਲੇਦਾਰ, ਕੱਦੂਕਸ, ਅਤੇ ਨਰਮ-ਪਕਾਏ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਬਣਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 4 ਦੇਖੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਟਰਾਈਟ ਓਂਟਾਰੀਓ (EatRight Ontario) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.eatrightontario.ca) ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ www.york.ca/feedingkids ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਰਤਬਾਨ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਖਵਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਖਵਾ ਰਹੇ।

ਮੈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੁੱਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੁਰੰਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢੱਕੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਇੱਕ ਫਰਿੱਜ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਡੀਪ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਪੌਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ।
- ਸਟੋ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ "ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਦੀ ਮਿਤੀ" ਜਾਂਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਫ਼ਰੌਸਟ ਕਰੋ:
  - ਫਰਿੱਜ
  - ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ
  - ਮਰਤਬਾਨ ਜਾਂ ਸੀਲ ਬੈਗ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ, ਪਘਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਪਕਾਓ।
- ਪੰਘਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:
  - ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ 1 ਘੰਟਾ।
  - ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ‘ਤੇ 2 ਘੰਟੇ।

ਮੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਖਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 10 ਦੇਖੋ)।
- ਬਣਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਹੱਥੂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਆਂ, ਫੁੱਲੇ, ਸਾਬਤ ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾ 7 ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਮਨ, ਚਾਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਉਟ। ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੋਜ਼ਨ ਟੂਨਾ, ਸ਼ਾਰਕ, ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼, ਮੈਰਲਿਨ, ਓਰੈਂਜ ਰਫੀ ਅਤੇ ਐਸਕੋਲਾਰ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਪਾਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮੱਛੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਐਲਬਾਕੌਰ ਟੂਨਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਅੰਡੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਘਰ ਬਣੀ ਮੇਓਨੀਜ਼, ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਘਰ ਬਣੀ ਆਈਸ ਕਰੀਮ), ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਮੀਟ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ।
- ਇੰਫੈਂਟ ਬੋਟਿਊਲਿਜ਼ਮ (ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਮੈਨੂ

- ਜਦ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੈਨੂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ	6 ਮਹੀਨੇ	6-9 ਮਹੀਨੇ	9-12 ਮਹੀਨੇ
ਪ੍ਰਭਾਤ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
ਸਵੇਰ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਫੇਹੇ ਫੱਲ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਰਮ ਫਲ
ਸਨੈਕ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਟੋਸਟ, ਬਰੈਡ, ਕਰੈਕਰ ਰੋਟੀ, ਜਾਂ ਪੀਟਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਮੋਜਿਨਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਸੀਰੀਅਲ
ਦੁਪਹਿਰ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫੇਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਦਾ ਫੇਹਿਆ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ * ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਮੋਜਿਨਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ * ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਚਾਵਲ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਫਲ
ਸਨੈਕ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲ ਵਾਲੇ ਮਫਿਨ ਪਨੀਰ ਦੇ ਚੌਰਸ ਟੁੱਕੜੇ
ਸ਼ਾਮ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਦਾ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਫੇਹਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਦਾ ਫੇਹਿਆ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ * ਫੇਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਮੋਜਿਨਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ * ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਚਾਵਲ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਫਲ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
ਸਨੈਕ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਬੇਗਲ, ਬੰਨ, ਪੀਟਾ, ਰੋਟੀ, ਜਾਂ ਨਾਨ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਮੋਜਿਨਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਬੇਗਲ, ਬੰਨ, ਪੀਟਾ, ਰੋਟੀ, ਨਾਨ, ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ

* ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੱਛੀ, ਪਕਾਈਆਂ ਫੱਲੀਆਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ

ਸੈਂਪਲ ਮੈਨੂ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx
- ਹੈਲਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸਰੋਤ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ
ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:
1-800-267-8097 ਜਾਂ www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: 1-877-510-5102 ਤੇ ਟੋਲ ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
www.dietitians.ca

ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ
ਕਿਸੇ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਗੱਲ ਕਰੋ:
1-877-510-510-2 ਜਾਂ www.eatrightontario.ca

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ
ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ, ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:
www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres/

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿੱਕ ਸੁਸਾਇਟੀ:
www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

ਬਾਲ ਆਹਾਰ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:
www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ (www.healthnexus.ca).

2016 ਵਿੱਚ ਨਵਪੂਰਤ