ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ

(ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ

- ਨਵੀਂ ਗੱਲ! *ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ*
- *ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ*
- *ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ*
- *ਘਰ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਭੋਜਨ*
- *ਆਰਗੈਨਿਟਕ ਖਾਣੇ*
- *ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੈਨਿਊ*
- *ਮਾਂ/ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ*

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ *ਹੈਲਦੀ ਬੈਗਿਨਿੰਗਜ਼* (*Healthy Beginnings*) ਲੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

Feeding your baby – Punjabi

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋਂਗੇ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਈਏ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਗਰਭ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਛੂਤ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣ, ਦਮਾ, ਜਾਂ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ (SIDS) ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋਂਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਗੇ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ (400 IU) ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਨਮ ਵੇਲ਼ੇ ਹੀ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ (400 IU) ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਾਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੂ, ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਕਤ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਘੁੱਟੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਾਧਾ ਹੈ?

ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ, ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਾਧੇ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੰਘੇਗਾ। ਰੋਣਾ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੱਜ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਗੇ, ਟਰੇਅ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਰ੍ਹੇ ਘੁਮਾ ਲੈਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇਣ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨੇ (26 ਹਫ਼ਤੇ) ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਭੋਜਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਖਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਤਜਰਬਾ ਬਣਾਉ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰੋ?"

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਦੇਈਏ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਰੀ ਨਵੀਆਂ ਸੇਧਾਂ (ਨਵੰਬਰ 2004) ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੇਧ ਹੈ: ਗਰਭ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਤਮ ਵਾਧੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਆਰੰਭ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।"

ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਰਵਾਇਤ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤਕ ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੀ ਹੈ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਸ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਵੇ), ਅਤੇ ਇਉਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿੱਥੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ

ਬੱਚਾ ਉਦੋਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇ:

- ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪਵੇ
- ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੇ
- ਮੂੰਹ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੇ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢ ਦੇਵੇ
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਮੀਟ ਚਮਚ ਤੋਂ ਕੇ ਭੋਜਨ ਲਾਹ ਲਵੇ
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਖਾਵੇ

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਖਾ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ:

- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚੁਸਤ ਹੋਵੇ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਵਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਇਕਹਿਰੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ।

- ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸੀਰੀਅਲ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਘੋਲ ਦਿਉ (ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਘੋਲੋ)।
- ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਬਾਰੀਕ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੀ ਬੁਣਤਰ ਵੱਡੀ ਕਰ ਦਿਉ।

ਕਿੰਨ੍ਹਾ?

- ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰੰਭ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ਕ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਾਲ।
- ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਉ ਜਦੋਂ ਤਕ ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ½ ਕੱਪ ਖੁਸ਼ਕ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਵੋਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਮੂੰਹ ਪਰ੍ਹੇ ਫ਼ੇਰ ਕੇ, ਚਮਚ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਧੱਕ ਕੇ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਘੜਮੱਸ ਪੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ! ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਹੀ ਸੂਝਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰੰਗਾਂ, ਸਵਾਦਾਂ, ਬੁਣਤਰਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ – ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ!

ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਕੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਦਮ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ 15-20 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਕੇ ਫ਼ਿਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਣ ਦੀ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਠੋਸ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਉੱਤਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਮੈਨਿਊ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਕੁ ਚਮਚ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਨੁਕਤੇ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਮਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉ। ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਂ, ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਅਲਹਿਦਾ ਚਮਚ ਵਰਤੋ। ਇੱਕ ਹੀ ਚਮਚ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਟਾਣੂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ।
- ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਬੁਣਤਰ ਨਾਲ ਉੱਥੂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਦਿਉ। ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਬੋਚਿਲਿਜ਼ਮ (botulism), ਜੋ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਹੁ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ – ਡੈਂਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ 905-895-4512 ਜਾਂ 1-800-735-6625 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾ ਲਈ ਨੁਕਤਾ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਘੜਮੱਸ ਪੈ ਜਾਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਬੱਚੇ ਬੁਣਤਰ, ਸਵਾਦ, ਰੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਦੇ, ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿੱਬ (ਗਲ਼ੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ) ਪਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਾਹੁਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹੋ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ

ਐਲਰਜੀ-ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ, ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਐਲਰਜੀ-ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ। ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ-ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਉੱਭਰਦੀ ਵੇਖੋਂ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਕਿਸੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਂਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਇਰਨ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਖ਼ੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲੇ, ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ, ਜਾਂ ਜੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਂ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੀਰੀਅਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਿਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇੱਕ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ **ਕੀ** ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਖਾਵੇ।

ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਏ ਗਏ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੜਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ ਖ਼ੁਦ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦਾ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖ਼ੁਸ਼ਮਿਜਾਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮੌਕੇ ਸਿਰਜੋ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਢੁਕਵੀਂ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਾਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਵੇ।

ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਖੁਆਉ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਉਹ ਬਾਰੀਕ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਣਤਰ ਵਿਚਲੀ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੱਬਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਠਹਿਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੱਚੀਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਹਾਸੋ-ਹੀਣੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਸ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਧੀਕ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ, ਮਸਾਲੇ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅੰਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

> ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਵੇ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਨਰਮ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।

ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ

ਰਲਵੇਂ-ਮਿਲਵੇਂ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕਹਿਰੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਸੀਰੀਅਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਜਵਾਰ ਜਾਂ ਜਵੀਂ। ਸੀਰੀਅਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਵੀ ਦਿਉ।

ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਵੀ ਰਲਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਾ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅੰਸ਼ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਅਜ਼ਮਾ ਲਏ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਸਖ਼ਤ, ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਨਾਨ, ਨੂਡਲਾਂ, ਪੀਟਾ, ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਬੱਨ, ਗੋਲ਼ ਸੀਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕਰੈੱਕਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ

ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਬਾਰੀਕ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤੇ ਹੋਇਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੁਕੜੀਆਂ ਦੇਣ ਲੱਗੋ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਹੋ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਣੋ, ਚਕੰਦਰ, ਕਰੇਲੇ, ਬੱਕ ਚੋਏ, ਬ੍ਰੌਕਲੀ, ਸੀਲਰੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਦੋਏ ਸੱਮ, ਬੈਂਗਣ, ਗੇਈ ਲੋਨ, ਭਿੰਡੀ, ਆਲੂ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਲਗਮ ਜਾਂ ਵਿੰਟਰ ਮੈਲਨ ਵੀ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਫ਼ਲ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਬੱਚੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਰ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਸੁਭਾਅ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫ਼ਲ, ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ, ਖ਼ੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਐਵੋਕੈਡੋ, ਕੇਲੇ, ਬੈਰੀਆਂ, ਚੈਰੀਆਂ, ਚੀਨੀ ਸੰਤਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ, ਅੰਬ, ਖ਼ਰਬੂਜੇ, ਆੜੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਬੇਰ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ ਦਿਉ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲ

ਮੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਸੀਲਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਰਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ, ਬੀਫ਼, ਟਰਕੀ, ਲੈਂਬ, ਪੋਰਕ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤਾ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਰਾਜਮਾਂਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਕੱਦੂ-ਕੱਸ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਮਹੀਨ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਤਕ ਦੇਣ ਲੱਗੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਰਮ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਦੇਣ ਲੱਗੋ।

ਆਂਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਐਲਜਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਂਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਉ।

ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ), ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੌਂ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰੁਟੀਨ ਮੁਤਾਬਕ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਵਰਤੀਏ - ਘਰ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਲਿਆਂਦਾ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਘਰ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ

✓ ਸਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

✓ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਪਤਲਾ-ਗਾੜ੍ਹਾ, ਸਖ਼ਤ, ਨਰਮ ਆਦਿ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਲਤੂ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖਰੀਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਉੱਤਲੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਲਉ।

ਭੋਜਨ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ, ਫਿਰ ਘੱਟ ਵਾਲੇ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਏ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਫ਼ (ਗਾਂ ਦੇ ਮੀਟ) ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਬੀਫ਼ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਣ ਲੱਗੋਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਪਟੱਕ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ, ਡੱਬਾ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕਰ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਰਾ ਹੀ ਡੱਬਾ ਮੁਕਾ ਨਾ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕੌਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਲਾਉ, ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਮੂਲ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਮਚ ਥੁੱਕ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਪਿਸ ਲਗਾ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤਕ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਂਗੇ ਕਿ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਉਮਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਆਰਗੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਗੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ। ਆਰਗੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ; ਪਰ ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਆਰਗੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ।

ਸਾਰਾਹ - ਜੋ 7 ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਹੈ - ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੈਨਿਊ

ਪਹਿਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ	ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ	ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ	ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੁਵਖ਼ਤੇ	ਸੌਣ ਵੇਲੇ
	ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲ	
			ਫ਼ਲ	

ਸਾਰਾਹ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਨੌਂ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ

ਲਗਭਗ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੋਸੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਨਰਮ, ਢੁਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਖਾਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਰਸੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤ ਮਸਾਲਾ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਤਾਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਰ੍ਹੇ ਹੀ ਰੱਖੀ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸੋ ਜੋ ਉਹ ਚੁੱਕ ਸਕਣ ਅਤੇ ਚੱਬਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਰੱਖ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾ ਸਕੇ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਤਾ

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਖੁਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਦਫ਼ਾ ਹੀ ਉਹ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਾ ਲੈਣਗੇ। ਪਰ ਸਿੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਲੱਗੇਗਾ !

ਨੌਂ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੋਸੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋਂਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਉ:

ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ

- ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਨਰਮ ਉਤਪਾਦਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਨ, ਚਾਵਲ, ਨੂਡਲਾਂ, ਪਾਸਟਾ ਅਤੇ ਟੌਰਟਿੱਲੇ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ

- ਬੱਚੇ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਨਰਮ, ਉੱਬਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਨਰਮ, ਪੱਕਿਆ, ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ਼ਲ
- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਗੂਰ
- ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਖ਼ੀਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ

- ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਬੀਫ਼, ਲੈਂਬ, ਪੋਰਕ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ
- ਵਾਈਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸੌਸੇਜਾਂ ਵਰਗੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉ

ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ

- ਨਰਮ ਪਨੀਰ, ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤੇ ਪਨੀਰ, ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ ਉਤਪਾਦਨ, ਦਹੀਂ, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਅਤੇ ਰਿਕੌਟਾ
- ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ *ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ* ਦੇ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ, 3.25% ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਇੰਨ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਫਰੂਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਕੈਮੋਮਿਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੂਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਹੀ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲਵੋਂ, ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ

ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਪ ਨਾਲ ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਵੇਲੇ ਹੀ ਦਿਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਗੇ।

ਦਰਵੇਸ਼ – ਜੋ 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੈ – ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੈਨਿਊ

	ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਸਨੈਕ	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ
ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਅਜਿਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਘੁੱਟਾਂ ਭਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ
ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ	ਸੀਰੀਅਲ		ਛੋਟਾ ਪਾਸਟਾ (ਪਾਸਟੀਨਾ)	ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਬੰਨ	ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ	ਖ਼ੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ		ਐਵੋਕੈਡੋ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਯੋਗ ਛੋਟੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ	ਚੀਨੀ ਸੰਤਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ	ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤੀ ਗਾਜਰ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ			ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ		ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਲੈਂਬ (ਲੇਲੇ) ਦਾ ਮਾਸ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤੈਅ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਮੁਤਾਬਕ। ਦਰਵੇਸ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਵੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਥੂ ਆਉਣਾ

ਉੱਥੂ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਠੋਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਗੋਲ਼ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਾਇਨਰ (ਸੌਸੇਜ), ਅੰਗੂਰ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਔਲਿਵ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਦਿਉ)
- ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਚਿੰਗਮ, ਬੇਰ ਵਰਗੀਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਕੱਪ ਵਾਲੇ ਜੈਲੀ ਉਤਪਾਦਨ
- ਪੌਪਕੌਰਨ ਅਤੇ ਨਾਚੋਜ਼
- ਚੈਰੀ ਜਾਂ ਲੀਚੀ ਵਰਗੇ ਡੁੰਘ ਵਾਲੇ ਫ਼ਲ
- ਕੂਲ਼ੇ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੱਖਣ, ਜਾਂ ਚਮਚ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ।

ਉੱਥੂ ਆਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸ਼ੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ, ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਉ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

Better Baby Food ਡਾਇਨਾ ਕਾਲਨਿੰਨਜ਼, ਜੋਐਨ ਸਾਅਬ। ਰੌਬਰਟ ਰੋਜ਼ ਇੰਕ., 2001.

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense, ਐਲਿਨ ਸੈਟਰ, ਬੁੱਲ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2000.

Feeding Your Baby the Healthiest Food: From Breast Milk To Table Foods, ਲੁਈਜ਼ੀ ਲੈਂਬਰਟ-ਲੈਗੇਸ, ਸਟੌਡਰਟ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮ., 2000.

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

www.healthcanada.ca/nutrition

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ

ਨਰਮ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਗਾੜ੍ਹੇ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਸੌਖਿਆਂ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ)
· ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲ	· ਕੌਰਨਮੀਲ, ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ · ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ ਸੀਰੀਅਲ · ਮੈਜ਼ੋ ਮੀਅਲ · ਬਾਜਰਾ · ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਰਲ਼ੇ-ਮਿਲ਼ੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ · ਪਾਸਟਾ: ਚਾਵਲਾਂ ਜਾਂ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪਾਸਟਾ, ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲਾ (ਪਾਸਟੀਨਾ)	· ਬੇਗਲ · ਜਵਾਰ · ਬਰੈੱਡ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ · ਬੱਕਵ੍ਹੀਟ · ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ · ਸੁੱਕਾ ਟੋਸਟ · ਫਰੈਂਚ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਪੈਨਕੇਕ · ਮਫ਼ਿਨ · ਨਾਨ · ਨੂਡਲਾਂ, ਪਾਸਟਾ · ਓਟਮੀਲ (ਜਵੀਂ) · ਗੋਲ਼ ਬਣੇ ਸੀਰੀਅਲ · ਚਾਵਲ · ਮਰੂੰਡਾ ਜਾਂ ਰਾਈਸ-ਕੇਕ · ਰੋਟੀ · ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਬੱਨ · ਪੀਟਾ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ · ਟੇਪਿਓਕਾ

ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ

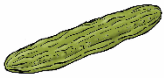
ਨਰਮ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਗਾੜ੍ਹੇ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਸੌਖਿਆਂ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ)
· ਫਿਰਨੀ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੋਈ · ਦਹੀਂ	· ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ · ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਰ	· ਪਨੀਰ – ਛੋਟੀਆਂ, ਚੌਰਸ ਟੁਕੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ

ਨਰਮ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਗਾੜ੍ਹੇ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਸੌਖਿਆਂ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ)
· ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ · ਟੋਫੂ 	· ਮਾਂਹ: ਰਾਜਮਾਂਹ, ਫਾਵਾ, ਨੇਵੀ (ਭਿਉਂਤੇ, ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ) · ਦਾਲਾਂ · ਮੀਟ: ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਹੀਨ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤਾ ਬੀਫ਼ (ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ), ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਪੋਰਕ, ਟਰਕੀ, ਵੀਲ ਜਾਂ ਵੱਛੇ ਦਾ ਮਾਸ	· ਪਿੰਟੋ ਬੀਨ, ਅਰਹਰ, ਗਰਬੈਂਜ਼ੋ ਬੀਨ (ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ) · ਨਰਮ ਮੀਟਾਂ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ · ਟਾਹਿਨੀ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ

ਨਰਮ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਗਾੜ੍ਹੇ, ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ	ਸੌਖਿਆਂ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ)
ਨੋਟ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। · ਐਸਪੈਰੇਗਸ · ਫ਼ਲੀਆਂ (ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆਂ) · ਚਕੰਦਰ · ਬਰੋਕਲੀ · ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ · ਗਾਜਰਾਂ · ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ · ਸੀਲੀਰਿਅਕ (ਸੀਲਰੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ) · ਹਰੇ ਮਟਰ · ਪਾਰਸਨਿੱਪ · ਆਲੂ · ਮਿੱਠਾ ਕੱਦੂ · ਰੁਟਾਬਾਗਾ · ਘਈਆ · ਸ਼ਕਰਗੰਦੀ · ਸ਼ਲਗਮ · ਰਤਾਲੂ · ਜ਼ੁਕੀਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਲ਼ੇ ਹੋਏ: · ਸੇਬ · ਖ਼ੁਰਮਾਨੀਆਂ · ਐਵੋਕੈਡੋ · ਕੇਲੇ · ਅੰਬ · ਨੈਕਟਰੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ਫਤਾਲੂ (ਆੜੂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ) · ਪਪੀਤਾ · ਆੜੂ · ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ · ਪਲਾਂਟੇਨ ਕੇਲਾ (ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ) · ਆਲੂਬੁਖ਼ਾਰਾ · ਸੁੱਕੇ ਅਲੂਚੇ (ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ)	ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਭ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ, ਮਲ਼ ਕੇ ਜਾਂ ਕੁੱਟ ਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। 	ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਨੂੰ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕਰ ਕੇ, ਅਤੇ: · ਕਰੇਲੇ  · ਬੱਕ ਚੋਏ · ਬੰਦ ਗੋਭੀ · ਮੱਕੀ · ਖ਼ੀਰਾ · ਬੈਂਗਣ · ਸੌਂਫ · ਗਾਈ ਲੋਨ · ਖੁੰਭਾਂ · ਨੈੱਪਾ · ਭਿੰਡੀ · ਭੁੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾਂ ਮਿਰਚਾਂ · ਰਿਉਂਦ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਰੂਬ੍ਹਾਰਬ, ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ · ਪਾਲਕ · ਟਮਾਟਰ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਨਰਮ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਲਾਇਕ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ: · ਬੈਰੀਆਂ: ਬਲੈਕਬੈਰੀਆਂ, ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ, ਬੌਇਜ਼ਨਬੈਰੀਅ, ਲੋਗੈਨਬੈਰੀ, ਰਸਬੈਰੀਆਂ, ਸਟਰਾਅਬੈਰੀਆਂ · ਚੈਰੀਆਂ, ਡੂੰਘ ਵਾਲੀਆਂ · ਖਜੂਰਾਂ, ਡੂੰਘ ਵਾਲੀਆਂ, ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ · ਅੰਜੀਰ, ਤਾਜ਼ਾ · ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਗੂਰ · ਕਿਵੀ ਫ਼ਲ · ਲੀਚੀ · ਚੀਨੀ ਸੰਤਰੇ · ਖਰਬੂਜ਼ਾ · ਅਨਾਨਾਸ · ਦਾਖਾਂ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ · ਤਰਬੂਜ਼

ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੱਲੋਂ 2005 ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਅਤੇ ਵੰਡੀ ਗਈ। ਬਿਨਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ 1-800-361-5653 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.york.ca ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸਰਚ-ਬਾਕਸ ਵਿਚ "nutrition" ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

York Region

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣਾ

ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਮਿਕਦਾਰਾਂ ਸਿਰਫ ਸੇਧ ਲਈ ਹਨ। ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤਕ	6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਤਕ	9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤਕ
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।
ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।
ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ		ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਜਵਾਰ, ਫਿਰ ਜਵੀਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਲ਼ੇ-ਮਿਲ਼ੇ ਅਨਾਜ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਵਾਰੀ 2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚਾਂ ਤਕ ਲੈ ਜਾਉ।	ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ 2-4 ਸੀਰੀਅਲ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।
ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ		ਲਗਭਗ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੇ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਕਰੈਕਰ।	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਦੇ 8 ਤੋਂ 10 ਚਮਚ ਸਾਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਬਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਟਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਸਬਜ਼ੀਆਂ		ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ, ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4-6 ਵੱਡੇ ਚਮਚਾਂ ਨਰਮ, ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ, ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਕ ਲੈ ਜਾਉ।	ਹਰ ਰੋਜ਼ 6-10 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਲਾਇਕ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕੱਟ ਕੇ ਦਿਉ।
ਫ਼ਲ		ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ, ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਫਲ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੇਲਾ) ਫ਼ਲ ਦੇ 6-7 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਤਕ ਲੈ ਜਾਉ।	ਹਰ ਰੋਜ਼ 7-10 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਰਮ, ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ, ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ਼ਲ (ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੇ ਗਏ) ਦਿਉ।
ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ		ਹਰ ਰੋਜ਼ 1-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਦਹੀਂ (3.25% ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ), ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਤਾਜ਼ਾਂ ਪਨੀਰ, ਜਾਂ ਕੱਦੂ-ਕੱਸ ਕੀਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪਨੀਰ ਦਿਉ।	ਹਰ ਰੋਜ਼ 2-4 ਚਮਚ ਦਹੀਂ, ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾਂ ਪਨੀਰ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਦਿਲ ਮੰਨੇ ਤਾਂ 3.25% ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ		ਹਰ ਰੋਜ਼ 1-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਟੋਫੂ, ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦਿਉ।	ਹਰ ਰੋਜ਼ 3-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਟੋਫੂ, ਫਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦਿਉ।
ਹੋਰ ਸਲਾਹ	ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।	ਆਂਡੇ ਦੀ ਚਟਿਆਈ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।	ਆਂਡੇ ਦੀ ਚਟਿਆਈ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ 3-4 ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਉ। ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਨਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ।

✂ — — — — — — — — ਇਸ ਪੰਨ੍ਹੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਫਰਿੱਜ ਤੇ ਲਗਾ ਲਉ। — — — — — — — — — —