ਪਹਿਲੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਸੇਧ

Punjabi version:
Fun First Foods

Public Health Scotland

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕ**ਦੀ ਹੈ: www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods**

Parent Club

ਹੋਰ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ 'ਤੇ ਖਾਨਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਫੂਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: **www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods**

ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: **www.childsmile.nhs.scot**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਜੋਂ ਪਾਲਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਸਮੱਗਰੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ 2

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ? 6

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ 10

ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ 14

ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ 18

ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਕੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ? 23

ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾ ਰਹੇ ਹੋ 27

ਰੇਸਿਪੀਆਂ 31

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦਾ ਅਤੇ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਲੱਭਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੋਸ਼ਣ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਫੀਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪ-ਵਹਾਅ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਸੇਮੀ-ਸਕਿਮਡ ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਭੇਡ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਂਗ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਤਰਾਂ, ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਛਾਤੀਆਂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ) ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਇਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ, 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਛਾਤੀਆਂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਹੈ?

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਰਮ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਹਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਟੋਰਿਆਂ ਅਤੇ ਚਮਚਾਂ ਨੂੰ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ – ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ?

ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕੀ ਸੀ – ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕੋ ਦਰ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਂਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਬਾਲ ਦੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ – ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਓ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਧ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 27 ਦੇਖੋ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਲਿਸ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਾਲ ਚੈਰਿਟੀ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ **ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby**

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੈ?

ਹਰ ਬਾਲ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ:

* ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਭ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲ ਜੋ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬਾਹਰ ਧੱਕ ਦੇਣਗੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੱਧੇ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਇੱਕ ਚਮਚ ਭਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਡਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਈ ਚੇਅਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਨਰਸਰੀ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡਮਾਈਂਡਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਇਹ ਸਿੱਖੇਗਾ ਕਿ:

- ਭੋਜਨ ਵਿਭਿੰਨ ਰੰਗਾਂ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮਚ ਤੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਡ੍ਰਿੰਕ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ (ਵੇਅ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਫੀਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 28 ‘ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੰਜ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਇਹ ਭੋਜਨ ਊਰਜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਖੰਡ ਵਾਲੇ (ਸਾਦਾ) ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਣਕ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ), ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਦਲੀਆ, ਨੂਡਲਜ਼, ਖਸਖਸ, ਯਾਮ, ਹਰੇ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਇਹ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੇ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਫਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਚੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਚਾਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਫਲ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਰਮ ਫਲ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਰਸ਼ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਲਾ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਬਰੌਕਲੀ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

* ਪਰੋਸਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗਿਟਕਾਂ, ਬੀਂ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ
* ਛੋਟੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
* ਵੱਡੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਈਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
* ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਓ। ਇੱਕ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਫ਼ਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਸਰੋਤ

ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮਾਸ, ਚਿੱਟੀ ਮੱਛੀ, ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਾਜ਼ਾ ਮੈਕਰੇਲ, ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਰਡੀਨ), ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਫ਼ਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਆਰਨ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਮਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ ਜਾਂ ਸੌਸੇਜ, ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ, ਕੁਚਲੋ ਜਾਂ ਪੀਸ ਲਓ।

ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਵਾਸਤੇ ਊਰਜਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀਂ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ-ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ, ਸਾਦਾ, ਬਿਨਾ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਫਰੋਮੇਜ ਫ੍ਰਾਇਸ, ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਚੀਜ਼ ਸਾਸ, ਕਸਟਰਡ, ਖੀਰ ਅਤੇ ਸੂਜੀ

ਚਰਬੀਆਂ

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਫਿਲਗਰਜ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਜਰੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜਮੁਖੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਸਾਫ ਹੈ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਕਟੋਰੇ, ਚਮਚ, ਫੀਡਿੰਗ ਕੱਪਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਮਾਸ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਮਾਸ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਸ ਗੁਲਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਫ਼ ਜੂਸ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿੱਚਕਾਰੋਂ ਭਾਫ਼ ਵਾਂਗ ਗਰਮ ਹੈ। ਮਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ 75°C ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਮਾਸ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (5°C ਤੋਂ ਘੱਟ) ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾ ਲਓ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੀਫ੍ਰੌਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਭਾਫ਼ ਵਾਂਗ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਉਨੀਂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਖਾਧੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਅੰਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਲੇਡ ਇਨ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਐਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਕੀਮ ਤੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਅੰਡਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ੇਰ ਕੋਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ

ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਹੁਣ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 5)। ਦਿਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਸ ਉਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ। ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਬ, ਇੱਕ ਨਰਮ ਚਮਚਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ (ਇਹ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹਾਰਨੈਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ‘ਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਖੁਦ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਗੰਦ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕੁ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਥੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਬੱਸ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ

ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੈਸ਼-ਅਪ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਕੋਈ ਨਮਕ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
- ਮੈਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੌਕਲੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਪਾਰਸਨਿਪ ਜਾਂ ਸ਼ਲਗਮ।
- ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲਾ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੇਬ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ।
- ਨਰਮ ਫ਼ਲ ਜਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰਬੂਜ ਜਾਂ ਗਾਜਰ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗੋਲ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।

ਕੁਚਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ

- ਟੋਸਟ, ਬਰੈੱਡ, ਪਿੱਟਾ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ।
- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਚੀਜ਼, ਸਕ੍ਰੈਮਬਲਡ ਜਾਂ ਸਖਤ-ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਪਕੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਪਕੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਘੱਟ-ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ – ਪਰ ਜੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਬਲ (ਏਗਜ਼ੀਮਾ) ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 28 ਤੋਂ 30 ਦੇਖੋ।
- ਸਾਦੇ ਬੇਬੀ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ) ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੋਏ ਹੋਰ ਸੀਰੀਅਲ – ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਪੰਨਾ 23 'ਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 27 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾ?

* ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
* ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਢਿਡ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
* ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।
* ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲਓ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਿਉਂ ਹੀ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ।
* ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ – ਜੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਹਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਚਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

* ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਨਮਕ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

- ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਾ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੈਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਲੈਣਗੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾ ਮਿਲੇ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਫੱਸ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

- ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਪਰੋਸਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗਿਟਕਾਂ, ਬੀਂ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗੋਲ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ, ਕੁਚਲੋ ਜਾਂ ਪੀਸ ਲਓ।
- ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਰੀ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਦੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ **www.nhs.uk/choking-baby** ਅਤੇ/ਜਾਂ **www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby**

ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ:

- ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ – ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਵਧਣਾ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਵਾਧੂ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਲੱਗੇਗਾ।
- ਵਧੇਰੇ ਖਾਣੇ – ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ (ਪੰਨਾ 6 ਤੋਂ 8 ਦੇਖੋ)।
- ਵਧੇਰੇ ਬਣਤਰਾਂ – ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਤੋਂ ਡਲਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਡਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ, ਨਰਮ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਖਤ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣਾ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਪਾਰਸਨਿਪ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ – ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਨਾ 17 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ – ਇੱਕ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਾਲ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਚਮਚ ਭਰ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗਰਾਹੀਆਂ ਹੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤੋਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਅਤੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਤਿਆਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੱਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰੋ। ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਫੀਡ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬਾਲ ਵਿਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੀਸਿਆ, ਕੁਚਲਿਆ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਆਦਿ – ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 10 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਨ ਦਾ ਖਾਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਨਾਸ਼ਤਾ	ਘੱਟ-ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਣਕ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਸਾਦਾ, ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ, ਗਰਮ ਓਟ ਸੀਰੀਅਲ) ਛਾਤੀਆਂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਗਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ)। ਫਲ – ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
ਦੋਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: • ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੈਂਬਲ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ • **ਜਾਂ** ਡਬਲਰੋਟੀ ਫਿੰਗਰਸ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਗਾਜਰ ਦਾ ਸੂਪ • **ਜਾਂ** ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਾਸ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ • **ਅਤੇ/ਜਾਂ** ਕੱਟਿਆ/ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ।
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: • ਟਿਉਨਾ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ (ਤੇਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਦੇ ਨਾਲ • **ਜਾਂ** ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂ • **ਜਾਂ** ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਮਾਸ, ਜਾਂ ਦਾਲ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੇ ਨਾਲ • **ਅਤੇ/ਜਾਂ** ਕੁਝ ਸੰਤਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜੂਸ।

ਪਹਿਲੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੌਦਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਵੀਗਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: **www.firststepsnutrition.org/vegan-infants**

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 500-600 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ

ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡਲਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਗਾਜਰ ਦੇ ਡੰਡੇ, ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਵਿਟਾਮਿਨ

* 5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ
* 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਾਲ 8.5 ਤੋਂ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (ਯੂਜੀ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਯੂਜੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home**
* ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਕੋਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਇਰਨ

ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ' ਤੇ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਾਰਾ ਮਾਸ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ। ਸ਼ੈਫਰਡਸ ਪਾਈ ਵਰਗੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਵਿਅੰਜਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)। ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ। ਦਾਲਾਂ, ਫ਼ਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਢਿਡ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਓ।

- ਫਾਲੋ-ਆਨ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਮਾਰਕੀਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਕੁਐਸ਼ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਚਾਕਲੇਟ, ਟਾਫੀਆਂ, ਕਰਿਸਪਸ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਸਨੈਕਸ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਚਾਕਲੇਟ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਬਿਸਕੁਟ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਸਧਾਰਨ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਾਸ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ 3-4 ਪਰੋਸਨ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 3-4 ਪਰੋਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ 2 ਪਰੋਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ 2-3 ਪਰੋਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਪੁਡਿੰਗ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 28 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਛੋਟੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਖੀਰੇ ਦੇ ਡੰਡੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਚੀਜ਼ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਹੁਮੱਸ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਦ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਟੀਵੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਠੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਪਕਾਉ ਜੋ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾ ਪਾਓ (ਗ੍ਰੇਵੀ ਅਤੇ ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਤ) –ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਲੇਟਦੇ, ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛਏ ਭੱਜਦੇ ਜਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਦੀ-ਕਦਾਈ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਾਰ ਜਾਂ ਪੈਕੇਟ ਵਰਤਣਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਘਰੇਲੂ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ:

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਲੇਬਲ ‘ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਲੇਬਲ ‘ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਖੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ: ਸ਼ਹਿਦ, ਸੁਕਰੋਜ਼, ਗਲੂਕੋਜ਼, ਮਾਲਟੋਜ਼, ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜ਼, ਫ੍ਰਕਟੋਜ਼, ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਸਟਾਰਚ, ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਿਰਪ, ਮੋਲਾਸਿਸ, ਕੱਚੀ/ਭੂਰੀ ਖੰਡ, ਟ੍ਰੀਕਲ ਅਤੇ ਸੰਘਣਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਲੰਘ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਪਾਊਚਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੂਸਨਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਿੱਚਨਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਾਊਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਥੈਲੇ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖੁਆਓ।
- ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਸਨੈਕਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ – ਉਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਲੇਬਲ ‘ਤੇ ‘4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ’ ਲਿਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਮਰ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ?

- 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਮੇਤ, ਪੂਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਠੀਕ ਹੈ – ਮੂੰਗਫਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੰਨਾ 30 ਦੇਖੋ)।
- ਸ਼ਾਰਕ, ਮਾਰਲਿਨ ਅਤੇ ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਛੋਟੇ ਬਾਲ/ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਭਾਰੀ ਉੱਚ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ।
- ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ,ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਚੀਜ਼, ਕਿਉਂਕਿ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

* ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।
* ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
* ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਗਿਟਕਾਂ, ਬੀਂ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ
* ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗੋਲ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
* ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
* ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ, ਕੁਚਲੋ ਜਾਂ ਪੀਸ ਲਓ।
* ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰੋ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
* ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹਾਰਨੈਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਹਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
* ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਚਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
* ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।
* ਛੋਟੇ ਗੋਲ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੌਸੇਜ ਜਾਂ ਪੌਪਕੌਰਨ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।

ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਕੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੁੱਧ

- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਲਗਭਗ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਲਈ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਾਲੋ-ਆਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ (ਫਿੱਟੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ-ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ-ਪਿਲਾਏ ਗਏ ਬਾਲਾਂ ਲਈ, 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਭੇਡ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੁੱਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 25 ਦੇਖੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿੱਕਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫਰੋਮੇਜ ਫ੍ਰੇਸ। 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ 1% ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ (ਅੱਧੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ)। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਫ੍ਰੀ-ਫਲੋ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਫੀਡਿੰਗ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ ਆਮ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕੋ ਅਜਿਹਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਖਣਿਜ, ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ, ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ, ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 26 ਦੇਖੋ।

ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਕੱਪ

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਆਮ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਫੜ ਸਕਦਾ।

ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਚੁਸਕੀ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਚੂਸਣਾ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਕੱਪ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਲਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਟਪਕ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਫ੍ਰੀ-ਫਲੋ ਕੱਪ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਨ-ਸਪਿਲ (ਵਾਲਵ) ਕੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਚੁਸਕੀ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੂਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੂਸਣ ਦੀ ਗਤੀ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਹੇ ਹੋਣ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ **ਸਿਰਫ਼** ਇੱਕ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣ (ਅਤੇ ਹੁਣ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਪ ਤੋਂ ਚੂਸਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਰਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੀਏ

- ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ, ਡੇਅਰੀ-ਰਹਿਤ ਵਿਕਲਪਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸੋਇਆ, ਗਿਰੀ, ਓਟ, ਭੰਗ, ਨਾਰੀਅਲ-ਅਧਾਰਤ ਗੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਵਿਕਲਪ) 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਸੈਨਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਸੋਇਆ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋਇਆ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼-ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਾਲੀ ਟੀਟ ਜਾਂ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਇਆ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਇਆ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋਇਆ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਸੋਇਆ-ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਭੇਡ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਤਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਅੱਧੀ-ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਮਿੱਠੇ, ਡਾਇਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ-ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ-ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਕੁਐਸ਼, ਊਰਜਾ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕਸ ਬਾਲਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦਾ ਢਿਡ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

* ਸੱਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਿਸਰੋਲ ਵਾਲੇ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੇ ਸਲੱਸ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸਲੱਸ਼ੀਜ਼) ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਪੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਲਿਸਰੋਲ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਸਦਮਾ, ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼) ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: **https://food.blog.gov.uk/2025/07/21/stakeholder-update-glycerol-in-slush-ice-drinks-warning**
* ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
* ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
* ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਉਤੇਜਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਨਾ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਜਾਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਪਲਾਈ ਢੁਕਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦਾ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਟੁੱਥਬ੍ਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਬੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾ ਰਹੇ ਹੋ

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰੰਤੂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ।

- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ – ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ’ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼, ਫਰੋਮੇਜ ਫ੍ਰੇਸ, ਕਸਟਰਡ, ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ)।
- ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ – 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਟੇ)।
- ਸਾਬੁਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।
- ਸ਼ਹਿਦ (ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)।
- ਕਣਕ, ਰਾਈ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਜਵੀ ਵਰਗੇ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ। ਇਹ ਪਾਸਤਾ, ਰਸਾਂ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅੰਡੇ
- ਸਾਰੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟਿਊਨਾ, ਕਾਡ, ਸਾਲਮਨ, ਝੀਂਗਾ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਰੱਖੋਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ, ਪਤਲੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਪਿਊਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ (ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ) ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਸਾਦੇ ਬੇਬੀ ਚੌਲ, ਪਾਲਕ, ਤੋਰੀਆਂ, ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਪਾਰਸਨਿਪ ਵਰਗੀਆਂ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਵਰਗੇ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਫਲ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਚਮਚ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਚਮਚ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

4 ਮਹੀਨੇ (17 ਹਫ਼ਤੇ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਐਲਰਜੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਚੰਬਲ, ਦਮਾ, ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਾ ਹੈ:

* ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
* ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ (ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਗੇ ਨਹੀਂ)
* ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ
* ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ

ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਹਨ:

* ਸੈਲੇਰੀ
* ਮੂੰਗਫਲੀ
* ਗਿਰੀਆਂ
* ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ
* ਅੰਡੇ
* ਸੋਇਆ
* ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਣਕ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਰਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
* ਮੱਛੀ
* ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼
* ਦੁੱਧ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਾਵਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੇਡਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens

ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁਣ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵੇਚਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬੀਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ, ਕੁਚਲਿਆ ਜਾਂ ਪੀਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 22 'ਤੇ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸੀ ਕਿ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹੁਣ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ (ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਦਮਾ, ਚੰਬਲ, ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੈ), ਮੌਜੂਦਾ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਚੰਬਲ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ (ਭਾਵ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)।

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਰੇਸਿਪੀਆਂ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰਸੋਈਏ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਸਾਰੇ ਪਕਵਾਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਲਗ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਛੋਟੇ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਊਰੀ ਕਰਨਾ, ਮੈਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੱਟਣਾ – ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 22 ‘ਤੇ ਹੈ।

ਦਾਲ ਅਤੇ ਆਲੂ ਦਾ ਮੈਸ਼ (4-5 ਹਿੱਸੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ)

50 ਗ੍ਰਾਮ (4 ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਚਮਚੇ) ਲਾਲ ਦਾਲ, ਧੋਤੀ ਹੋਈ

1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਆਲੂ, ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਵਿਧੀ:

- ਦਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। 300 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲ ਲਿਆਓ। ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਲਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ‘ਤੇ ਉਬਾਲੋ।
- ਉਸੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ, ਜੇਕਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪੈਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਛਾਨਣੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਲਓ ਪਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।
- ਇਸ ਪਕੇ ਹੋਏ ਤਰਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਾਓ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਮਾਪਣ ਦੀ ਸੇਧ:

- 1 ਵੱਡੀ ਚਮਚ 15 ਮਿ.ਲੀ. ਹੈ
- 1 ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚਮਚ 10 ਮਿ.ਲੀ. ਹੈ
- 1 ਛੋਟੀ ਚਮਚ 5 ਮਿ.ਲੀ. ਹੈ

ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੇਬ (2-3 ਹਿੱਸੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ)

1 ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੇਬ, ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

5 ਡੱਬਾਬੰਦ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ (ਕੁਦਰਤੀ ਜੂਸ ਵਿੱਚ, ਸਿਰਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ), ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪਾਣੀ

ਵਿਧੀ:

- ਸੇਬ ਅਤੇ ਖੁਰਮਾਨੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੌਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਲ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਬਾਲੋ। ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਧਾਰਨ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਾਸ (8 ਹਿੱਸੇ ਸਾਸ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ)

ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਸਾਸ ਬਣਾਓ।

1 ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਚਮਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ

1 ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ਼, ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

1/2 ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਧੋਤੀ ਹੋਈ, ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ

1/2 ਤੋਰੀ, ਧੋਤੀ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ

400 ਗ੍ਰਾਮ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਜੂਸ ਵਿੱਚ

ਵਿਧੀ:

- ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਅੱਗ ‘ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਨਰਮ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਤੋਰੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਅੱਗ ‘ਤੇ ਪਕਾਓ। ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ, ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ, ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪਰੋਸਣ ਲਈ:

15-20 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਚੱਮਚ) ਛੋਟੇ ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਆਕਾਰ

1 ਚਮਚ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ, ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ, ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੈਡਾਰ ਚੀਜ਼

ਵਿਧੀ:

- ਪਾਸਤਾ ਨੂੰ ਪੈਕੇਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਓ।
- ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਾਸ ਦੇ 2 ਮਿਠੇ ਵਾਲੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਪਨੀਰ ਪਾਓ।

ਪਰਿਵਰਤਨ: ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 200 ਗ੍ਰਾਮ (8 ਔਂਸ) ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਬੀਫ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬੋਲੋਨੀਜ਼ ਸਾਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਾਕੀ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਰੀਮੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਰੀ (ਕਰੀ ਦੇ 7 ਹਿੱਸੇ ਬਣਦੇ ਹਨ)

1 ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਚਮਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ

1 ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ਼, ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

1 ਛੋਟੀ ਗਾਜਰ, ਰਗੜੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ

100 ਗ੍ਰਾਮ (8 ਮਿਠੇ ਵਾਲੇ ਚਮਚ) ਧੋਤੀ ਲਾਲ ਦਾਲ

1/2 ਚਮਚਾ ਹਲਕਾ ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ (ਪੇਸਟ ਨਹੀਂ)

200 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ

1 ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ, ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ

ਵਿਧੀ:

- ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭੁੰਨੋ।
- ਗਾਜਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ।
- ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲੋ। ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਅੱਗ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਓ (ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਤੀਲੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਾਫ਼ੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਦਾਲ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਪਰਿਵਰਤਨ: ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਿਕਨ ਦੀ ਛਾਤੀਆਂ, ਜਿਸਦੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਆਰਨ ਫਿਲੇਟ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਰੀਮੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਰੀ

ਮੈਸ਼ ਨਾਲ ਕਾਟੇਜ ਪਾਈ (6 ਹਿੱਸੇ ਬਣਦੇ ਹਨ)

100 ਗ੍ਰਾਮ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬੀਫ ਜਾਂ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲੇਲਾ, ਚਿਕਨ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਕੁਆਰਨ

1/2 ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ਼, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

1 ਛੋਟਾ ਗਾਜਰ, ਰਗੜਿਆ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ

1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮਟਰ

4 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਲੂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਛਿੱਲ ਕੇ ਚਾਰ ਬਰਾਬਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ

1-2 ਚਮਚ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ

ਵਿਧੀ:

- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀਮਾ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੀਮੇ ਦੇ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਕਾਓ। 2-3 ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ ਪਾਓ। ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਕਣ ਦਿਓ। ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਮਟਰ ਪਾਓ।
- ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ‘ਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ 1-2 ਚਮਚ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਕੀਮਾ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਸ਼ ਕੀਤਾ ਆਲੂ (4 ਹਿੱਸੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ)

2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਲੂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ (ਜਾਂ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਆਲੂ ਅਤੇ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਪਾਰਸਨਿਪ), ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ

ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੇ 5 ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼

1 ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਧੋਤਾ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਵਿਧੀ:

- ਆਲੂਆਂ (ਅਤੇ ਪਾਰਸਨਿਪ ਜੇਕਰ ਵਰਤਿਆ) ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ। ਪਕਣ ਦੇ ਆਖਰੀ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰੌਕਲੀ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਰੌਕਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਆਲੂ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ (ਪਾਰਸਨਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਵਰਤਿਆ)। ਇੱਕ ਚਿਕਨਾ ਮੈਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ/ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਮੈਸ਼ ਵਾਲੀ ਕਾਟੇਜ ਪਾਈ

ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਆਲੂ ਪਾਈ (3 ਹਿੱਸੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ)

100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਸਾਲਮਨ ਫਿਲੇਟ

2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਲੂ, ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ

6 ਮਿਠੇ ਵਾਲੇ ਚਮਚ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ – ਸੁਆਦ ਲਈ ਕੁਝ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼ ਪਾਓ

ਵਿਧੀ:

- ਸਾਲਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਬਾਲੋ।
- ਸਾਲਮਨ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿਓ ਪਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਲਮਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ। ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਪਾਓ।
- ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਫਲੇਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ – ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਰੋਸੋ।

ਫਿਸ਼ਕੇਕ (9 ਛੋਟੇ ਫਿਸ਼ਕੇਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ)

ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਆਲੂ ਪਾਈ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੱਗਰੀ)

1 ਅੰਡਾ, ਫੇਂਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਵਿਧੀ:

- ਫੇਂਟੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਆਲੂ ਪਾਈ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਇੱਕ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਫਰਾਈਂਗ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਅੱਗ ‘ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਭਰ ਕੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਲਟ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਫਿਸ਼ਕੇਕ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਨਹਿਰੀ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫਿਸ਼ ਸਲਾਈਸ/ਪੈਲੇਟ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਪੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ।

ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਪਰੋਸੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਨੁਵਾਦ | ਅਸਾਨ ਪੜ੍ਹਤ (ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ) | ਬੀ.ਐੱਸ.ਐੱਲ. | ਆਡੀਓ | ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ | ਬ੍ਰੇਲ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੂਪ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਜੰਸੀ ਹੈ।

© Public Health Scotland 2026

OGL

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਓਪਨ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਲਾਇਸੈਂਸ v3.0 ਦੇ ਤਹਿਤ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ **www.publichealthscotland.scot/ogl**

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot

2002 10/2025 ALT 6/2026