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
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ	6
ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ	10
ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ?	11
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	29
ਰੇਸਿਪੀਆਂ	33

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?

ਵੀਨਿੰਗ (ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾ ਲੱਗ ਪੈਣ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। 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 ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਆਇਰਨ ਸਮੇਤ, ਵਾਧੂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

* ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
* ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਲਗਭਗ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ (ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨਾ) ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਂਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

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। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ – ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਾਲ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਐਲਆਈਐਸਐਸ (BLISS) ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:
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 ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ), ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ 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।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ

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

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਗੰਦ ਪੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਥੁੱਕ ਦੇਵੇ – ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਬਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ 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, ਬਰੈਡ, 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)।
- 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।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 29 ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ 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।
* 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 ਫਲ਼।
* 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।

* ਬਣਾਵਟੀ ਮਿਠਾਸ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 19 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

* 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 ਫਲ਼ਾਂ 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।
- ਮੇਵਿਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਪੀਸੇ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਓ। ਸਾਬਤ ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 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**

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।
- ਸਾਰੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਕੀਮੇ ਨੂੰ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਗੁਲਾਬੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਰਸ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਫ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- 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 ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੇ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਓ। ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭੋਜਨ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਬੱਚੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ, ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਅੰਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਨ ਦੀ ਮੋਹਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਲੇਡ ਇਨ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਭਰੋਸਾ ਸਕੀਮ ਤੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

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।

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 ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਖੰਡ ਵਾਲੇ (ਸਾਦੇ) ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ), ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਦਲੀਆ, ਨੂਡਲਜ਼, ਖਸਖਸ, ਰਤਾਲੂ, ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਚਪਾਤੀਆਂ 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। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ 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 ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮਾਸ, ਚਿੱਟੀ ਮੱਛੀ, ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਮੈਕਰੇਲ, ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਸਾਰਡੀਨ), ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ (ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ) ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਵੋਰਨ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ ਜਾਂ ਸੌਸੇਜ, ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਧੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਸਾਬਤ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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।

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 11 ਤੋਂ 13 ਦੇਖੋ)।
* ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ - ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੱਕ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੱਕ, ਨਰਮ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣਾ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਪਾਰਸਨਿਪ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਦਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਇਸਨੂੰ 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-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਚਿਕਨੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ (ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ), ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਘੱਟ-ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਸਾਦਾ, ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਗਰਮ ਓਟ ਸੀਰੀਅਲ) 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** ਬ੍ਰੈੱਡ ਫਿੰਗਰਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ • **ਜਾਂ** ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਾਸ ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਿਰਚਾਂ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨ ਕਰੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੌਲ • **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: • ਟਿਊਨਾ (ਤੇਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਮਕਈ ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ • **ਜਾਂ** ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ ਨਾਲ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਮਾਸ, ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ • **ਅਤੇ/ਜਾਂ** ਕਸਟਡ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਟੈਂਜਰੀਨ (ਸੰਤਰੇ ਵਰਗੇ ਫਲ) ਦੇ ਟੁਕੜੇ

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 ਪੌਧਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਵੀਗਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਪਣਾਏ, ਤਾਂ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਇੱਥੇ ਲੱਭੀ ਜਾ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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 ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੁਣ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ 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 ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
* ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਢਿੱਡਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲਮੀਲ (ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ) ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

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 30 '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:

- ਛੋਟਾ ਚਿਕਨਾ ਪੀਨਟ ਬਟਰ 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।
- ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾ ਪਾਓ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰੇਵੀ ਅਤੇ ਸਟਾਕ ਕਿਊਬ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 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-ਪਿੱਛੇ 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।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਫੂਡ 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।

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।

* 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਨਟ ਬਟਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਸ਼ਾਰਕ, ਮਾਰਲਿਨ ਅਤੇ ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

* ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

* 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 ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- 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।
- ਮੇਵਿਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ, ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਮੇਤ ਸਾਬਤ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 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 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰੋ।
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁਨੇ ਹੋਏ ਮਕਈ ਦੇ ਦਾਣੇ (ਪੌਪਕੌਰਨ) ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਸਟ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਓਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਉਸ ਦੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੀਕਰ ਅਤੇ ਕੱਪ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੀਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਦਿਓ। ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਵ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖੁਲ੍ਹੇ ਵੱਗਣ ਵਾਲੇ (ਫ੍ਰੀ-ਫਲੋ) ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਭਰ ਕੇ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਰ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਬੇਬੀ ਚੌਲ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਪਾਊਡਰ) ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿਪਲ ਰਾਹੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਿੱਠਾ ਪਦਾਰਥ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬੀਕਰ ਜਾਂ ਕੱਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੀਕਰ ਜਾਂ ਕੱਪ ਚੁਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੁਲ੍ਹੇ-ਵਹਾਅ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ (ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵ ਦੇ ਬਿਨਾਂ) ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬੀਕਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ

ਪਹਿਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਬਦਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਸਸਤਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿੰਗਾ।

ਫਾਲੋ-ਆਨ ਫਾਰਮੂਲਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਫਾਲੋ-ਆਨ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਗ੍ਰੋਇੰਗ-ਅੱਪ ਮਿਲਕ ਅਤੇ ਟੌਡਲਰ ਮਿਲਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ **https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely**

ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ – ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 32 ਦੇਖੋ।

'ਗੁੱਡਨਾਈਟ' ਦੁੱਧ

'ਗੁੱਡਨਾਈਟ' ਦੁੱਧ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੀਕਰ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁਣ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ-ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਠੰਢੇ ਕੀਤੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਜਾਣੋ: **https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely**

ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (ਸਕਿਮਡ) ਅਤੇ 1% ਦੁੱਧ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਕਰੀ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਬੱਕਰੀ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦਾ ਦੁੱਧ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਦੁੱਧ ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹੋਰ ਬਦਲ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ, ਓਟ (ਜਵੀ) ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦੇ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ‘ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ – ਪੰਨਾ 32 ਦੇਖੋ।

ਆਰਸੈਨਿਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚੌਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੌਲ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਔਰਗੈਨਿਕ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਮਾਪਦੰਡ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਲਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਸਮੂਦੀਜ਼

ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਮੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਵੋ (ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਜੂਸ ਅਤੇ 10 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਖੋ (ਨਾ ਕਿ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਇਆ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲਾਸ (ਲਗਭਗ 150 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਓ।

ਸਕੁਐਸ਼, ਸੁਆਦ ਪਾਏ ਦੁੱਧ, 'ਫਲ' ਜਾਂ 'ਜੂਸ' ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਸਕੁਐਸ਼, ਸੁਆਦ ਪਾਏ ਦੁੱਧ, 'ਫਲ' ਜਾਂ 'ਜੂਸ' ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸੁੱਕੇ ਬ੍ਰਸ਼ 'ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾਓ। **www.childsmile.nhs.scot**

ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੱਪ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਦਿਓ।

ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਾਈਟ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘੱਟ-ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਰਫ਼ੀਲੇ ਸਲਸ਼ ਡਰਿੰਕਸ

4 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਫੀਲੇ ਸਲਸ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਸਲੱਸ਼ੀਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਸਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਲਸ਼ ਬਰਫੀਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਿਸਰੋਲ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਲੱਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਣ ਲਈ, ਚੀਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲਿਸਰੋਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਲਿਸਰੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਖੰਡ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣਾ, ਉਲਝਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

‘ਬੇਬੀ’ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਡਰਿੰਕਸ

‘ਬੇਬੀ’ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਡਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਖੰਡ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨਐਚਐਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ 1 ਜੁਲਾਈ 2026 ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ – **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children** – ਇਸ ਵਿੱਚ ਓਪਨ ਗੌਰਮਿੰਟ ਲਾਇਸੈਂਸ v3.0 ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ – **www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3**

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ – ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
- ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਟੇ)।
- ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ।
- ਸ਼ਹਿਦ (ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ)।
- ਸ਼ੈਲਫਿਸ

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਮੁੱਖ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਸਾਦਾ ਬੇਬੀ ਰਾਈਸ ਜੋ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, (ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ), ਪਾਲਕ, ਤੋਰੀ, ਜਾਂ ਗਾਜਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ (ਸਟੈਰੇਲਾਈਜ਼) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ (17 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾਓ – ਭਾਵ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲਾਓ – ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਹੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅੰਡੇ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਕਣਕ, ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੇਵੇ (ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ), ਸੋਇਆ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਤਿਲ (ਤਾਹਿਨੀ)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ।

ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ	ਚਮਚ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ	ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ
ਮੂੰਗਫਲੀ	ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਨੂੰ ਦਲੀਏ, ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।	ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਫ ਜਾਂ ਰਾਈਸ ਕੇਕ 'ਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ
ਅੰਡਾ	ਮੈਸ਼ ਕੀਤਾ, ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ	ਆਮਲੇਟ, ਪੈਨਕੇਕ, ਅੰਡਾ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਫ੍ਰਿਟਾਟਾ
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਦਲੀਏ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਚੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਆਮਲੈਟ, ਕੇਸਾਡੀਲਾ ਜਾਂ ਫ੍ਰਿਟਾਟਾ। ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਫ ਜਾਂ ਰਾਈਸ ਕੇਕ 'ਤੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ।
ਕਣਕ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਕਣਕ-ਅਧਾਰਿਤ ਸੀਰੀਅਲ	ਟੋਸਟ, ਪੈਨਕੇਕ, ਮਫਿਨ, ਕੇਸਾਡੀਲਾ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ
ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ	ਦਲੀਏ, ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਛਿੜਕੋ। ਦਲੀਏ, ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਕਾਜੂ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਮਿਲਾਓ।	ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ, ਪਫ ਜਾਂ ਰਾਈਸ ਕੇਕ 'ਤੇ ਕਾਜੂ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ
ਸੋਇਆ	ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਏਡਾਮੇਮ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੋਫੂ। ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ।	ਟੋਸਟ ਫਿੰਗਰਜ਼ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ)
ਮੱਛੀ	ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਆਲੂਆਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਮਸਲੀ ਹੋਈ	ਫਿਸ਼ ਫਿੰਗਰਜ਼ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ ਕੇਕ
ਤਿਲ	ਤਾਹਿਨੀ ਜਾਂ ਹਉਮਸ (ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਤਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ।	ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਪਫ ਜਾਂ ਰਾਈਸ ਕੇਕ 'ਤੇ ਤਾਹਿਨੀ ਜਾਂ ਹੁਮਸ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਤਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੇਵੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 22 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹੀ ਬੈਰੀਅਰ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ (ਸੀਐਮਪੀਏ)

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੀਐਮਪੀਏ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ-ਰਹਿਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਲੈਕਟੋਜ਼-ਰਹਿਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੀਐਮਪੀਏ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ-ਰਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦੁੱਧ-ਮੁਕਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਿੱਚ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿਖੇ ਮੁਲਣ ਵਾਲੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੇਅ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੁੱਧ-ਮੁਕਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਨੁਸਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ (ਇਮੋਲੀਐਂਟਸ) ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਇਮੋਲੀਐਂਟ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਓਟ, ਸੋਇਆ, ਅਰਾਚਿਸ (ਮੂੰਗਫਲੀ)। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

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 ਫ਼ਲ 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।

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।

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

½ 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।

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

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਰਾਇਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਐਡਿਨਬਰ੍ਹਾ ਵਿਖੇ ਐਨਐਚਐਸ ਲੋਥੀਅਨ ਦੀ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਐਲਰਜੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

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

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

2259 9/2026 ALT 9/2026