

# ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਸਮ੍ਰਿਧ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਸਮ੍ਰਿਧ ਸੀਰੀਅਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੈਬਲਮ (pablum) ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦਾ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇਹ ਕੁਝ ਢੰਗ ਹਨ।

ਇੰਨਾਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਦੈਨਿਕ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ (%DV) ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ਚੁਣੋ। 100% ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧੀਆ ਹੈ।

। ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕੋ ਮਾਪ ਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ 100% ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਫਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਵੀ, ਅੰਬ, ਸਟਰੋਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

## ਓਟਮੀਲ ਪੈਨਕੇਕ

- 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ ਕੱਪ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ
- 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਚੀਨੀ
- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
- 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2/3 ਕੱਪ) ਰੇਲਡ ਓਟਸ
- 375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 1/2 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ
- 2 ਅੰਡੇ
- 45 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ

## ਹਿਦਾਇਤਾਂ

- । ਓਟਮੀਲ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੋਖੋ।
- । ਓਟ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਮਿਲਾਓ।
- । ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ।
- । ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- । 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬੈਟਰ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ ਤੇ ਗ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਰਾਈ ਪੈਨ ਜਾਂ ਤਵੇ ਤੇ ਪਾਓ।
- । ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੇ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਟਰ ਆਮ ਪੈਨਕੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗੁੱਦੇਦਾਰ ਹੋਏਗਾ।

ਬਣਨਗੇ: 24 ਪੈਨਕੇਕ। ਹਰ ਪੈਨਕੇਕ ਵਿੱਚ 1.2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਹੈ।

## ਮਫਿੰਨ

250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ  
125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਚੀਨੀ  
10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਚਮਚ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ  
250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ  
125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ  
30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਤੇਲ  
3 ਅੰਡੇ, ਫੋਟੋ ਹੋਏ

## ਹਿਦਾਇਤਾਂ

- । ਓਵਨ ਨੂੰ 180° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (350° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ।
- । ਆਟੇ, ਚੀਨੀ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ।
- । ਪਾਣੀ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। Mix water, oil and eggs in a separate bowl.
- । ਗਿੱਲੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਰਲਣ ਤੱਕ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।
- । ਬੈਟਰ ਨੂੰ ਚਮਚ ਨਾਲ ਗ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ 24 ਮਫਿੰਨ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

- । ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੇਕ ਕਰੋ।

ਬਣਨਗੇ: 24 ਮਿਨੀ ਪੈਨਕੇਕ। ਹਰ ਮਫਿੰਨ ਵਿੱਚ 1.2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਹੈ।

### ਰਾਬ (Molasses) ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ

- 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ਕੱਪ) ਰਾਬ (molasses)
- 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ਕੱਪ) ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ
- 1 ਅੰਡਾ
- 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਵਨੀਲਾ
- 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ਕੱਪ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- 2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ tsp) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ
- 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ
- 45 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪਾਣੀ
- 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਚਮਚ) ਦਾਲਚੀਨੀ (ਵਿਕਲਪਕ)

### ਹਿਦਾਇਤਾਂ

- । ਓਵਨ ਨੂੰ 180° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (350° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ।
- । ਰਾਬ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- । ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਵਨੀਲਾ ਮਿਲਾਓ।
- । ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਆਟਾ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਮਿਲਾਓ।
- । ਆਟੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
- । ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲਾਓ।
- । ਆਟੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੁਕੀ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਡਰੋਪ ਕਰੋ।
- । 10 ਤੋਂ 12 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ।

ਬਣਨਗੇ: 32 ਬਿਸਕੁਟ। ਹਰ ਬਿਸਕੁਟ ਵਿੱਚ 1.7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਹੈ।

### ਓਟਮੀਲ ਬਿਸਕੁਟ

- 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਰੋਲਡ ਓਟਸ
- 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ਕੱਪ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ
- 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਚਮਚ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
- 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ
- 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਬਰਾਉਨ ਸ਼ੂਗਰ
- 2 ਅੰਡੇ, ਫੇਟੇ ਹੋਏ
- 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਦਾਲਚੀਨੀ (ਵਿਕਲਪਕ)

### ਹਿਦਾਇਤਾਂ

- । ਓਵਨ ਨੂੰ 180° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (350° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ।
- । ਓਟਸ, ਆਟੇ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- । ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫੇਟੋ।
- । ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
- । ਆਟੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੁਕੀ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਡਰੈੱਪ ਕਰੋ।
- । 10 ਤੋਂ 12 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ।

ਬਣਨਗੇ : 36 ਬਿਸਕੁਟ। ਹਰ ਬਿਸਕੁਟ ਵਿੱਚ 0.9 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਹੈ।

### ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।