

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨਿਆਣੇ ਲਈ : 1 - 3 ਸਾਲ

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਲੈਕਟੋ-ਓਵੋ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਲਟਰੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਖਾਣਗੇ। ਵੀਗਨ ਲੋਕ ਉਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਿਆਣਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- । ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 4 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।
 - । ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਛੋਟੇ ਮੀਲਜ਼ ਤੱਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
 - । ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-3 ਛੋਟੇ ਸਨੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
 - । ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- । ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਪੂਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਮੱਖਣ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- । 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸੰਕੇਤ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- । 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3.25% ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ 2 ਕੱਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- । 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਵੀਗਨ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਲਈ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- । 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਮੂਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- । ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਸਮੂਧ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ 500-700 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-3 ਕੱਪ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਪੇਟ ਨੂੰਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਘੱਟ ਥਾਂ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।
- । ਪੇਂਧਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਬਦਾਮ, ਸੋਇਆ, ਹੈਂਪ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਨੂੰਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇੰਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- । ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- । ਫਲ, ਰਸ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੈ।
 - । ਰਸ ਨੂੰਹਰ ਦਿਨ 125 – 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
 - । ਕੇਵਲ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ 100% ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- । ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰਭੁੱਖ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਪਵਾਓ। ਕਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ), ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ

ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਲ ਵਾਧੂ ਤਵੱਜੋ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਨਜ਼ਾਇਮ (enzymes) ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬੱਚੇ ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- । ਟੋਫੂ
- । ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- । ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
- । ਸੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
- । ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਹੀ
- । ਸੋਇਆ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਟੈਕਸਚਰਡ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ - textured vegetable protein)
- । ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ 'ਮੀਟ' ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਗਰਾਉਂਡ ਰਾਉਂਡ
- । ਅੰਡੇ
- । ਗਾਂ ਦਾ ਗੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ।

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ)

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- । ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਰਮ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿਨਾਂ
- । ਐਵੋਕਾਡੋ
- । ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
- । ਟੋਫੂ

- । ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- । ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- । 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ
- । ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼
- । ਦਹੀ (4% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਕ ਫੈਟ (M.F.))।

ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ (Fats)

ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- । ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ
- । ਚੀਆ (chia) ਅਤੇ ਹੌਪ (hemp) ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ
- । ਅਲਸੀ (flax) ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ
- । ਸੋਇਆ ਤੇਲ
- । ਸੋਇਆਬੀਨ
- । ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ ਦਾ ਮੱਖਣ
- । ਟੇਫੂ
- । ਓਮੇਗਾ – 3 ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਰਜੇਰਿਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਰੈਡ ਬਲੱਡ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- । ਅੰਡੇ

- | ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀ
- | ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ 'ਮੀਟ' ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਗਰਾਉਂਡ ਰਾਉਂਡ
- | ਰੈਡ ਸਟਾਰ® (Red Star®) ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੀਸਟ
- | ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- | ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- | ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
- | ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵੀਗਨ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀਆਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰੇ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਣਿਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫੋਸਫੋਰਸ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- | ਨਰਮ ਮਾਰਜੇਰੀਨਾਂ
- | ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- | ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- | ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
- | ਅੰਡੇ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 400 ਆਈ ਯੂ (IU) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਜਾਂ ਸਮੂਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ)

ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- । ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ
- । ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- । ਟੋਫੂ
- । ਅੰਡੇ
- । ਬਲੈਕ ਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲੈਸਿਸ (blackstrap molasses)।

ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- । ਸੰਤਰੇ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸ,
- । ਕਿਵੀ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ (melons),
- । ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਸਵੀਟ ਪੈਪਰ ਅਤੇ ਬਰੈਂਕਲੀ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- । ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- । ਗਾਂ ਦਾ ਗੁੱਧ, ਦਹੀ, ਚੀਜ਼
- । ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਹੀ
- । ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਟੋਫੂ
- । ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦਾ ਮੱਖਣ
- । ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- । ਬਲੈਕ ਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲੈਸਿਸ (blackstrap molasses)

- । ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ
- । ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ।

ਜ਼ਿੰਕ

ਜ਼ਿੰਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸੂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਕ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- । ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ,
- । ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ,
- । ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ (wheat germ),
- । ਗਾਂ ਦਾ ਗੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼।

ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਮੀਲਜ਼ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਮੀਲ (ਖਾਣੇ) ਲਈ ਵਿਚਾਰ:

- । ਖੀਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਐਗ ਸੈਲੇਡ ਸੈਂਡਵਿਚ
- । ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੀਟਾ
- । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਲਡ ਚੀਜ਼ ਸੈਂਡਵਿਚ
- । ਕੁਤਰੇ ਗਏ ਚੀਜ਼, ਫੇਰੇ ਗਏ ਐਵੋਕਾਡੋ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਸੇਡਿਲਾ (quesadilla)
- । ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਰਸਬਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕ੍ਰੇਪ (crepes)
- । ਹਮਸ ਜਾਂ ਤਾਹੀਨੀ ਅਤੇ ਕੁਤਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੀਟਾ
- । ਕੌਰਨ ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਲੀ
- । ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਚਾਓਡਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ ਸਟਿਕਸ

- | ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਬਣੇ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ
- | ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀ ਨਾਲ ਟੈਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵੈਫਲ
- | ਪਕਾਏ ਗਏ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਬਣੀ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- | ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਓਟਮੀਲ
- | ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਬਣੇ ਬੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਨ ਜਾਂ ਸਪਲਿਟ ਪੀ ਸੂਪ
- | ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੋਸ ਦੇ ਨਾਲ "ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ" (ਵੇਜੀ) ਮੀਟ ਬੋਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਪਰੈਟੀ
- | ਮੁੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਜੀ (congee)
- | ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਖੁੰਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਕੌਜੀ (congee)
- | ਆਲੂ ਦਾ ਪਰੋਂਠਾ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭਰ ਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਰੋਟੀ), ਦਹੀ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ
- | ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਾਗ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚਨੇ (ਸਫੇਦ ਚਨੇ)
- | ਉੱਤੇ ਦਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਖਿਚੜੀ)

ਸਨੈਕ ਲਈ ਵਿਚਾਰ :

- | ਹਮਸ ਡਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਪਕਾਈ ਹੋਏ ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲਗੋਬੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- | ਯੋਗਰਟ ਡਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ
- | ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਲੇਟ
- | ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਸਟਿਕਸ
- | ਟਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਛਿੜਕੇ ਫਲੀ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਏਡਾਮਾਮੇ (edamame)
- | ਸੇਬ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਮਫਿੰਨ
- | ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸੀਰੀਅਲ ਓਜ਼ (O's)
- | ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ
- | ਮਿੱਠੇ ਟੋਫੂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਗਏ ਫਲ



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

[HealthLinkBC File #69d ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ [ਆਨਲਾਈਨ](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

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 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।