



ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ Baby's First Foods

ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਹੇ ਵਾਲਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਿਚੋਂ 400 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਲੋਹਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ;
- ਉਹ ਚਮਚ ਵਲ ਵੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ;
- ਉਹ ਜੀਭ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖੁਆਵਾਂ?

ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਲਿਖੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਾਤਰ ਸਮਝ ਕੇ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਕਤ ਉਸ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹੋਰ ਨਾ ਖੁਆਓ।

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੇਗਾ, ਸਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਲਵੇਗਾ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਧੱਕੇਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਿੱਛੇ ਹਟਾਉਣ ਵਕਤ ਦੁਖੀ ਹੋਣਗੇ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

- ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦਿਓ। ਬਿਲਕੁਲ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਦਿਓ ਜੋ ਵਧਾ ਕੇ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਏਗਾ ਉਹ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਚੁੰਘੇਗਾ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਪੀਏਗਾ।
- ਇੱਕ ਵਕਤ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਹੀ ਦਿਓ।
- ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਬੱਚਾ ਪਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ।
- ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ।

6 ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਹਲਕੇ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਲਈ ਦਿਓ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਢਿੱਡ ਨਾ ਭਰਨ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਜੂਸ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 60-125 ਮਿ.ਲਿ. (1/4-1/2 ਕੱਪ) ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਸਿਰਫ਼ 100% ਜੂਸ ਹੀ ਦਿਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਬ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਦਾ ਬਰੀਕ ਕੀਮਾ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਇੱਕ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਉੱਬਲੇ ਅੰਡੇ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਟੋਫੂ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ, ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ। ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੀਰੀਅਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 60-125 ਮਿ.ਲਿ. (4-8 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਅੰਡੇ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਕੁੱਲ 100-125 ਮਿ.ਲਿ. (6-8 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
- ਖੂਬ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਮਸਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਫਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 60-125 ਮਿ.ਲਿ. (4-8 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਫਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮ ਫਲ, ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ “ਓਟ ਰਿੰਗਜ਼” ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ।

9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਿਆਓ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਖਾਏਗਾ ਉਹ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਪੀਏਗਾ।
- ਪਾਣੀ ਕੱਪ ਵਿਚ ਦਿਓ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਜੂਸ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 60-125 ਮਿ.ਲਿ. (1/4-1/2 ਕੱਪ) ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਸਿਰਫ 100% ਜੂਸ ਹੀ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਠੋਸ ਖਾਣਾ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਦਿਓ। ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ - ਨਰਮ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ - ਖਾਣੇ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਹੇਠ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।
- ਲੋਹਾ-ਭਰਪੂਰ ਸੀਰੀਅਲ ਦਿਨ ਵਿਚ, ਤਕਰੀਬਨ 125 ਮਿ.ਲਿ. (1/2 ਕੱਪ) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਓ।
- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਮੁਰਗਾ, ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੋਫੂ - ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 100-125 ਮਿ.ਲਿ. (6-8 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਕੁੱਲ ਦਿਓ।
- ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ - ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 125-250 ਮਿ.ਲਿ. (1/2-1 ਕੱਪ) ਦਿਓ।
- 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਪਨੀਰ, ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਚੇਦਰ (Cheddar) ਜਾਂ ਗੌਡਾ (Gouda) ਜਿਹੇ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦਿਓ।

ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ?

2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕੁ ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ (ਕੱਪ ਵਿਚ) ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ (3.25%) ਹੀ ਚੁਣੋ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (1% ਅਤੇ 2%) ਚਿੰਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੇਬਲ ਤੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾਇਕ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਕਤ ਤੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਸਾਥ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।
- ਕਿਸੇ ਗਤਬਤ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾ

- ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ।

- ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਪਸ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ/ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਸਖਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ (ਜਿਲਾਟੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਠਾਈ), ਜੈਲੀਬੀਨਜ਼ (ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ), ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਬਟਰ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਕਿਊਬ।
- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ। ਹਾਟ-ਡਾਗਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟ ਕੇ ਦਿਓ।
- 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (botulism) ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਉਗਾਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਲਗਮ, ਚੁਕੰਦਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਈ (brie), ਕੈਮਬਰਟ (camembert) ਅਤੇ ਫੇਟਾ (feta) ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਮੱਛੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ। [HealthLink BC File](#) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) [#68m](#) ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ: ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ ਦੇਖੋ।

ਐਲਰਜੀ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ HealthLink BC Files (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ) ਦੇਖੋ:

[#70 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ](#)

[#69a ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ](#)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਖਾਣਾ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।