Child Nutrition Series - Number 69e
September 2011

ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ
Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Toddler

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਦ੍ਰਸ਼ਕ ਇਨਸਾਨ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਖਾਣ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ:
  - ਮਾਪੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਕਦੋਂ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ।
  - ਬੱਚੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- ਪਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣ। ਜੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਏ।
- ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ 'ਚਰਦੇ' ਹੀ ਨਾ ਰਹਿਣ – ਭਾਵ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿਣ।
- ਭੋਜਨ ਵਿਚ, ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ।
- ਸਨੈਕਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਖਾਣੇ ਦੇ 2 ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਾ, ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਜੂਸ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਕੱਪ ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਝ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਕਦੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੱਧ ਲੱਗਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।
- ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਏਗਾ – ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) #69d Helping your 1 to 3 year Old Toddler Eat well ਅਤੇ Toddler`s first Steps ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਠੰਢੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਉ ਹਨ:

- ਸਮੁੱਚੇ ਦਾਣੇ, ਸੀਰੀਅਲ ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ, ਫਲ ਪਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸ਼ੇਕ
- ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਐਪਲਸਾਸ
- ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਦਹੀਂ
- ਪੂਰਨ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਚੌਲ਼ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਦੀ ਪੁਡਿੰਗ (ਖੀਰ)
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਟੋਫੂ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਪਕਵਾਨ
- ਅੰਡੇ, ਟਿਊਨਾ, ਚਿਕਨ ਸਲਾਦ, ਪਨੀਰ ਦੇ ਸਲਾਈਸ ਜਾਂ ਨਰਮ ਮੀਟ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਚੋਕਰ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਨਾਲ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ
- ਛੋਟੇ ਮੱਫਿਨ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਵੈੱਜ (wedges)
- ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਕੇਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤਾ ਐਵੋਕੈਡੋ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਹਾਈਡਰਜੀਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਿਰੀਨ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ
- ਕੇਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਿਸ ਤੇ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ
- ਚੋਕਰ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪਿਟਾ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਠੰਢੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਨਾਲ ਹੁੱਮਸ (hummus)
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮਿਕਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਉ ਹਨ:

- ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ (ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ)
- ਘਰ ਬਣਾਏ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵੈਫ਼ਲਜ਼ ਉੱਤੇ ਤਾਜ਼ੇ, ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਪਾ ਕੇ
- ਟੋਸਟ ਤੇ ਛੋਟਾ ਆਮਲੇਟ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਪਾ ਕੇ
- ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦਲੀਏ ਨਾਲ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਨਰਮ ਟਾਰਟੋਲਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਕੀਮਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਸੂਪ ਨਾਲ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਬੰਨ
- ਮੱਛੀ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਸੂਪ ਨਾਲ ਬਰੈਡ ਸਟਿਕਸ
- ਘਰ ਬਣਾਈ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਟਮਾਟੋ ਸਾਸ ਜਾਂ ਮੀਟ ਸਾਸ ਨਾਲ
- ਤੜਕਾ ਲੱਗੇ ਚਿਕਨ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਮੀਟ
- ਟੋਸਟ ਨਾਲ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੀਨਜ਼
- ਚਿਲੀ (ਮਿਰਚਾਂ ਵਾਲਾ ਕੀਮਾ), ਦਾਲਾਂ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਬ੍ਰੈਡ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਪਿਟੇ ਜਾਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫ਼ਿਨ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟੋਮੈਟੋ ਸਾਸ ਅਤੇ ਚੀਜ਼

ਛੋਟੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ/500 ਮਿ.ਲਿ.) ਦੁੱਧ ਰੋਜ਼ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 600 IU ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ 2ਕੱਪ/500 ਮਿ.ਲਿ. ਦੁੱਧ ਨਾਲ 200 IU ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫ਼ੈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ (3.25%) ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਘੱਟ (1% ਤੋਂ 2%) ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆ, ਚੌਲਾਂ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਪ ਵਿਚ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੋਤਲ ਛੁਡਾਓ ਅਤੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬੋਤਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਹੀ ਭਰੋ।
- ਕਦੀ ਕਦੀ ਬੱਚੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲੋਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਫ਼ਲ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਜੇ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 125-175 ਮਿ.ਲਿ. (1/2 - ¾ ਕੱਪ) ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ 100% ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਜੂਸ ਹੀ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦਿਓ।
- ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਪੌਪ, ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- **ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕੁੱਝ ਖਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ।**
  - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ।
  - ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣੋ।
- ਗਾਜਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਕਾਓ।
- ਫ਼ਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗਿਟਕ, ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਮੱਛੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੰਡੇ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਕੋਈ ਰਹਿ ਗਿਆ ਕੰਡਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚ ਮਲੋ।
- ਅੰਗੂਰ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟੋ ਅਤੇ ਹਾਟ ਡਾਗਜ਼ ਜਿਹੇ ਗੋਲ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬੇ ਰੁਖ਼ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ।
- ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਲਗਾਓ।
- ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਮੂੰਗਫਲੀ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਜਾਂ ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ;
  - ਸਖ਼ਤ ਗੋਲੀਆਂ, ਗਮ, ਜਾਂ ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ (ਜਿਲਾਟਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ) ; ਅਤੇ
  - ਚਮਚ ਨਾਲ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ।

ਅਲਰਜੀ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ:
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਅਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸ਼ਟ (nutritionist) ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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