



ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੁੱਖਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ;
- ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੋਸਨੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਕਿਥੇ ਪ੍ਰੋਸਨੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੰਗਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖਾਏਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਹੁਣ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਵਤ ਨਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਸਮੂਹ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਅੰਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੈਲਮਨ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਰਗੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php ਤੇ ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ [HealthLinkBC File #69e ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੇ ਗਾਂ ਦਾ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (3.25% ਮਿਲਕ ਫੈਟ) ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਹੇ ਵਰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ – ਮੀਟ, ਦਾਲਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ।

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (ਸਕਿੱਮ, 1%, 2%), ਤਾਕਤਵਾਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਫੈਟ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੌਪ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਜੂਸ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਵੇਲੇ “ਸਿਪੀ” ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੱਪ ਵਰਤੋ। ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 3 ਛੋਟੇ ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਤੱਕ ਦਿਓ। ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਹਰ ਚੌਥੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਉਠ ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਡ (ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਜੁਸੀਲਾ);
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ;
- ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ;
- ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਮੀਲ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। “ਨਾ” ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਲਈ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇੜੇ ਜਿਹੇ ਚੁਪਚਾਪ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ., ਸੈੱਲਫੋਨ, ਟੈਬਲਟਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮਪਿਊਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਡਿਜ਼ਰਟ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਭੋਜਨ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ।

ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਚੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇ ਜਿੰਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮੰਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਚਮਚ ਅਤੇ ਕਾਂਟਾ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇੱਕੋ ਹੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੀਰਜਵਾਨ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ: ਕੱਚਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ (ਸਟੀਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ), ਸਟੂ ਵਿੱਚ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਸੋਸਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਓ।

ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋਘੱਟ ਅਜਿਹੇ 1 ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ “ਪਸੰਦੀਦਾ” ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ “ਪਸੰਦੀਦਾ” ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਦਿਓ।

ਅਲਰਜੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf (PDF 7.68 MB) ਤੇ ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) ਦੇਖੋ।

ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।