Punjabi - Number 69e
Child Nutrition Series – March 2017

ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ 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:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
2. ਅੰਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ
3. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ
4. ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

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

ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, https://food-guide.canada.ca/en/. ਤੇ ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿੱਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, HealthLinkBC File #69d ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ 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।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (3.25% ਮਿਲਕ ਫੈਟ) 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। 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 ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ, ਜੂਸ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਫ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਦੇ ਖਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੂਦੀਆਂ
- ਨਰਮ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦਹੀ
- ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਐਪਲਸੌਸ
- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਵਲ ਦੀ ਖੀਰ
- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਪੁਡਿੰਗ
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੇਜ਼ਰਟ ਟੋਫੂ
- ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਛੋਟਾ ਮਫਿੰਨ
- ਕਣਕ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕਰੈਕਰ, ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦੇ ਕੇਕ ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਪੌਪਸੀਕਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗੀ ਹੋਈ ਬਨਾਨਾ ਬਰੈਡ
- ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੀਟਾ ਬਰੈਡ ਦੇ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਅਤੇ ਬੀਨ ਡਿਪ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ (ਮੀਲਜ਼) ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਅੰਡੇ, ਟੂਨਾ,ਚਿਕਨ ਸੈਲੇਡ ਜਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਬਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਕੋਣ
- ਹਮਸ, ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪੀਟਾ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਨਰਮ ਪਕਾਏ ਗਏ ਛੋਟੇ ਪਾਸਤਾ ਨੂਡਲਜ਼, ਮੱਛੀ ਦੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਮਟਰ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫੇਹੇ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੀ ਗਈ ਸੂਜੀ, ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ
- ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵੈਫਲਜ਼
- ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਆਮਲੇਟ ਜਾਂ ਭੁਰਜੀ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ
- ਟੋਫੂ ਦੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਟੁਕੜੇ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਛੋਟੇ ਪਾਸਤਾ ਨੂਡਲਜ਼

- ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਂਗੀ (Congee) ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਦਾ ਦਲੀਆ
- ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਪੀਸੇ ਗਏ ਮੀਟ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਨਰਮ ਟੌਰਟੀਲਾ
- ਕਰੈਕਰਾਂ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਬੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਲੇ ਮਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਦਾ ਸੂਪ
- ਬ੍ਰੈਡਸਟਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਫਿਸ਼ ਚਾਉਡਰ
- ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼
- ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੀ ਸੌਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪਾਸਤਾ
- ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟਿਰ ਫਰਾਈ ਕੀਤਾ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ, ਬੀਫ ਪੋਰਕ ਜਾਂ ਟੋਫੂ
- ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬੀਫ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟਾਕੋ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰਾਂ, ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੀ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਲੀ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਲੈਂਟਿਲ
- ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੀਟਾ , ਪਿਜ਼ਾ ਸ਼ੈੱਲ ਜਾਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿੰਨ ਤੇ ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਗਾਜਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰੋ।
- ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਪ੍ਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਟਕਾਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸਖਤ ਛਿਲਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਟੋਟੇ ਕਰ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਸਲੋ।
- ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੌਟ ਡੋਗਜ਼ ਵਰਗੇ ਗੋਲ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਟੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਾਂ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੂਟਪਿਕਸ ਜਾਂ ਸਕੀਉਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖੁਆਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ:

- ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਜਾਂ ਪੌਪਕੌਰਨ
- ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼
- ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ
- ਗਮ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲ
- ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ
- ਲੈਟੂਸ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। *ਈ.ਕੋਲਾਈ* (*E. coli*), *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ* (*Salmonella*) ਅਤੇ *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* (*Listeria*) ਵਰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅੰਡੇ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਮਯੋਨੀਜ਼, ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਆਇਸ ਕਰੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੂਸ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ?

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

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਜੈਨਰੇਟਰ (HealthLinkBC's Factsheet Generator for Babies and Toddlers) https://bcfsg.healthlinkbc.ca/
- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)