



## 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

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੇਵਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫੀਫਿੰਗ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਥੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਫੀਫਿੰਗ ਦੇ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਮੀਲ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਓਟਸ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਕੀਨੂਆ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ

ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ। ਹਰੇਕ ਮੀਲ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

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

#### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

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

ਗਾਂ ਦਾ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੋਸ਼ਕ ਡਿੱਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (3.25% ਮਿਲਕ ਫੈਟ) ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਿਮ, 1%, ਜਾਂ 2% ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਇਆ ਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸਾਦਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ (2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) ਕੇਵਲ ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਬਜਾਏ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਬਦਾਮ, ਨਾਰੀਅਲ, ਓਟ ਅਤੇ ਹੈਂਪ ਦੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

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

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।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਿੱਕਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ। 100% ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਸਮੇਤ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੂਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਵੱਧ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਫਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸ਼ਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 3 ਛੋਟੇ ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਤੱਕ ਦਿਓ, 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਨਾਲ। ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਤਰ, ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੰਗਣ ਦਿਓ।

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

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

### ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ 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 ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

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

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਚਮਚ ਅਤੇ ਕਾਂਟਾ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੀਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੀ.ਵੀ., ਸੈਲਫੋਨ, ਟੈਬਲਟਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮਪਿਊਟਰ

ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦਾ 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। ਭੁੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੂਪਾਂ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਸੌਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੁਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਆਦਲੇ ਢੰਗ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਓ।

## ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਮੀਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਇੰਨਟੇਕ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਮੀਲ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗਾ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ “ਪਸੰਦੀਦਾ” ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ “ਪਸੰਦੀਦਾ” ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਦਿਓ।

ਡਿਜ਼ਰਟ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰਿਸ਼ਵਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #69e ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ](#)
- [www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps) ‘ਤੇ ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler’s First Steps)

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