Punjabi - Number 69e
Child Nutrition Series - November 2022

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

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 3 ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

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। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ:

- **ਆਇਰਨ:** ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੀਰੀਅਲ, ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ:** ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਕੇਫਿਰ, ਪਨੀਰ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਡਰਿੰਕ (2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਓ), ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਟੋਫੂ, ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ, ਬੀਨਜ਼, ਕੁਝ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ:** ਫੈਟੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਰੇਨਬੋ ਟਰਾਊਟ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਬੇਵਰੇਜ (2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਓ), ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ:** ਸਖ਼ਤ ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਸਾਲਮਨ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਹਮਸ, ਤਰਲ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕੈਨੋਲਾ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ

ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾਕੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਨਮਕੀਨ

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬੀਫ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗਰੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕਿਊਬ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਤੇ ਐਵਕਾਡੋ ਦੀ ਚਟਨੀ
- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਕਰੈਕਰਜ਼ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਉੱਪਰ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ ਤਿਕੋਣ ਅਤੇ ਬੀਨ ਡਿੱਪ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਖੀਰੇ

ਮਿੱਠਾ

- ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ
- ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਪੌਪਸਿਕਲ
- ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਮਫ਼ਿਨ
- ਦਹੀਂ, ਨਰਮ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਦਹੀਂ ਪਾਰਫ਼ੇ

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

ਨਾਸ਼ਤਾ

- ਡੋਸਾ (ਇੱਕ ਕ੍ਰੇਪ ਜੋ ਕਿ ਫਰਮੈਂਟ ਕੀਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾਲ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟਾ ਓਮਲੇਟ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਪੈਨਕੇਕ ਜਾਂ ਵਾਫਲਜ਼ ਨੂੰ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਫਲ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

- ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਗਾਜਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ
- ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਗਾਈ ਲੈਨ (ਚੀਨੀ ਬਰੌਕਲੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਂਜੀ (ਚਾਵਲ ਦਾ ਦਲੀਆ)
- ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਸਟਿਕਸ ਨਾਲ ਫਿਸ਼ ਚਾਉਡਰ

- ਪੂਰੇ ਕਣਕ ਦੇ ਪੀਟਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਕੱਟੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਨਾਲ
- ਅੰਡੇ, ਟੂਨਾ, ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਤਿਕੋਣ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਸਟਰ ਫਰਾਈਡ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਮਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਖੀਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੀ ਮੀਟ ਦੀ ਸੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ
- ਪੀਸੇ ਮੀਟ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੌਰਟਿਆ

ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ।

- ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਗੁਆਕਮੋਲੀ ਇੱਕ ਨਰਮ ਟਾਕੋ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੋਸਟ ਨਾਲ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਤਰੀ ਵਾਲੇ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ
- ਕੌਰਨ ਬਰੈੱਡ ਨਾਲ ਪਰੋਸੀ ਗਈ ਰਾਜਮਾ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਲੀ
- ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ
- ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ (ਦਾਲ ਦਾ ਸਟੂ)
- ਹਮਸ (ਚਿੱਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਤਿੱਲਾਂ ਦੀ ਡਿੱਪ), ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਪੀਟਾ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ
- ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਸ਼ੈਪਰਡਜ਼ ਪਾਈ
- ਨੂਡਲਜ਼ ਨਾਲ ਪਰੋਸੀ ਗਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਸੌਸ ਨਾਲ ਬਣੀ ਥਾਈ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਕਰੀ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰਾਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੀ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਪਲਿਟ ਮਟਰ ਜਾਂ ਬੀਨ ਸੂਪ

ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਰੈਸਿਪੀ ਡੇਟਾਬੇਸ ਦੇਖੋ:

https://food-guide.canada.ca/en/recipes/

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

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦਮ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਅੰਗੂਰ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੂਬੇਰੀ ਵਰਗੇ ਗੋਲ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
- ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਰੋਟੀ 'ਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਇੱਕ "ਪਲੱਗ" ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਈ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLinkBC File #69d ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- HealthLinkBC File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ
- 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।