ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ

Iron-rich foods for babies and toddlers

ਆਇਰਨ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਜਾਂ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ ਮਿਲੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ:

- 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ
- 12 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ 'ਤੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਇਰਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਹੀਮ ਆਇਰਨ: ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਟਰਾਊਟ ਅਤੇ ਮੈਕਰੇਲ
- ਬਿਨਾਂ ਹੀਮ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ: ਇਸ ਕਿਸਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪੌਦੇ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ, ਟੋਫੂ, ਅਤੇ ਗਿਰੀ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਰੀਅਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਪਫ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਇਰਨ ਦੀ ਸਮਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਸੰਜੋਗ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਆਇਰਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੋਕਲੀ, ਮਟਰ, ਲਾਲ ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਕੀਵੀ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ, ਆੜੂ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰਾ

ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਪੂਰਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ (3.25% ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਰਬੀ) ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
- ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਕੱਪ (750 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਕਿਮ, 1% ਅਤੇ 2% ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਫੋਰਟਿਫਾਇਡ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ

ਪਦਾਰਥ।

ਕੁਝ ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਕੀ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹੇਠਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ

- ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਓਟਮੀਲ ਪੈਨਕੇਕ (ਹੇਠਾਂ ਨੁਸਖਾ ਦੇਖੋ)
- ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਬੀਫ, ਮਟਰ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ
- ਦਾਲ (ਦਾਲ ਦਾ ਸਟੂ), ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਨਾਨ
- ਸੈਮਨ, ਲਾਲ ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਕਿਨੂੰਆਂ
- ਟੋਫੂ, ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਪੋਰਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਕੌਂਜੀ (ਚੌਲ ਦਾ ਦਲੀਆ)
- ਸਾਫ਼ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰੁੱਖ ਦੀ ਗਿਰੀ ਜਾਂ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇੰਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ

- ਟੋਸਟ, ਅੰਬ 'ਤੇ ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਡਿੱਪ ਲਗਾ ਕੇ
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਕੇਲੇ ਦੇ ਮਫ਼ਿਨ, ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਹੇਠਾਂ ਨੁਸਖਾ ਦੇਖੋ)
- ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਦਹੀਂ

ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਛੋਟਾ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਕੇਲੇ ਦੇ ਮਫਿਨ ਦਾ ਨੁਸਖਾ

ਉਪਜ: 24 ਮਿੰਨੀ ਮਫ਼ਿਨ

ਹਰੇਕ ਮਫ਼ਿਨ ਵਿੱਚ 1.9 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੱਗਰੀ:

- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਪੂਰਾ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- 10 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
- 5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ) ਦਾਲਚੀਨੀ
- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ
- 125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ
- 60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ
- 2 ਅੰਡੇ, ਫੈਂਟ ਕੇ
- 60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ) ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟ੍ਰੀ ਨਟ ਬਟਰ
- 2 ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ

ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਓਵਨ ਨੂੰ 175°C (350°F) 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਰੋ

ਓਟਮੀਲ ਪੈਨਕੇਕ ਵਿਅੰਜਨ

ਉਪਜ: 24 ਪੈਨਕੇਕ

ਹਰੇਕ ਪੈਨਕੇਕ ਵਿੱਚ 1.8 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਮੱਗਰੀ:

- 160 ਮਿ.ਲੀ. (2/3 ਕੱਪ) ਰੋਲਡ ਓਟਸ
- 375 ਮਿ.ਲੀ. (1 ½ ਕੱਪ) ਪਾਣੀ
- 125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ) ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ) ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ
- 15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
- 2 ਅੰਡੇ, ਫੈਂਟ ਕੇ
- 45 ਮਿ.ਲੀ. (3 ਚਮਚ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ

ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਓਟਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਓ ਦਿਓ
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਆਟਾ, ਇੰਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ
- ਓਟ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਓਟ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਆਟਾ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਇੰਫੈਂਟ ਸੀਰੀਅਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ
- ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ, ਤੇਲ, ਅੰਡੇ, ਗਿਰੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ
- ਗਿੱਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ
- ਆਟੇ ਨੂੰ 24 ਗਰੀਸ ਕੀਤੇ ਮਿੰਨੀ ਮਫ਼ਿਨ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- 12-14 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HealthLink File #69c ਬੇਬੀਜ਼ ਫਸਟ ਫੂਡਜ਼

HealthLinkBC File #68d ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ

HealthLink File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ