

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ

9 – 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਹ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਸਨੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ, ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਟੇਸਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਪਕੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ
- ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨਾਂ [ਵਿੱਚ ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚੋਂ](#) ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

Pun: Recipes for Your Baby (9-12 months)

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਟੂ

1 ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
1	ਕੈਨ (14 ਆਊਂਸ/450 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ	1
½ ਪਾਊਂਡ	ਸਟੂਇੰਗ ਮੀਟ (ਬੀਫ, ਮੇਮਨੇ ਦਾ ਮੀਟ), ਕੀਮਾ ਜਾਂ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ	225 ਗ੍ਰਾਮ
1	ਆਲੂ	1
2	ਗਾਜਰਾਂ	2
2	ਡੰਡੀਆਂ ਸੇਲੇਰੀ	2
½	ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ਼	½

ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਮਾਪ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਉਸ ਦੌਰਾਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਮਿਲਾਓ। ਉਬਾਲੋ, ਫਿਰ ਸੇਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ, ਲਗਭਗ 25 ਮਿੰਟ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਹਿਲਾਓ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਸੈਂਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ

1 ½ ਕੱਪ	ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ, ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	ਆਟਾ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
4 ਕੱਪ	ਬਰੈਕਲੀ ਦੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਫਲੋਰੇਟ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਦੇ ਫਲੋਰੇਟ	1 ਲੀਟਰ
1 ½ ਕੱਪ	ਕੱਚਾ ਪਾਸਤਾ	375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਪਾਸਤਾ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਓ; ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਬਰੈਂਕਲੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਪਰ ਮੁਰਝਾਉਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ, ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਉਪਰ ਸਟੀਮ ਕਰੋ, ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜੇਰਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ। ਆਟਾ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ। ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ। ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਢੇਲੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੋਸ ਮਲਾਈ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾਓ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ।

ਦਾਲ (ਲੈਟਿਲ ਸਟੂ)

1½ ਕੱਪ	ਪਾਣੀ	375 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਕੱਪ	ਸੁੱਕੀ ਲਾਲ ਦਾਲ, ਧੋਤੀ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਆਜ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
2	ਲਸਹਨ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ, ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	2
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਹਲਦੀ (ਵਿਕਲਪਕ)	1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ (ਵਿਕਲਪਕ)	1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ (ਵਿਕਲਪਕ)	2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਤੇਲ	10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚਾਵਲ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ, ਦਾਲ, ½ ਕੱਪ ਪਿਆਜ, ਲਸਹਨ ਦੀ 1 ਤੁਰੀ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (ਜੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੇ) ਮਿਲਾਓ। ਉਬਾਲੋ। ਸੇਕ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਲਸਹਨ ਮਿਲਾਓ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਲੋ, ਲਗਭਗ 8 ਮਿੰਟ। ਹਲਕੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਲਸਹਨ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਦਾਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। 5 ਵਾਧੂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਦਾਲ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਗਏ ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸੋ।

ਰਿਸੋਟੋ (Risotto)

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	ਤੇਲ	30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1/2 ਪਾਊਂਡ	ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ (ਵਿਕਲਪਕ)	225 ਗ੍ਰਾਮ
1/2	ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ	1/2
1	ਛੋਟੀ ਗਾਜਰ, ਛਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ	1
1	ਛੋਟੀ ਜੁਕੀਨੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	1
1/2	ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਬੀਜ ਕੱਢੀ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	1/2
1	ਡੰਡੀ ਸੇਲੇਰੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ	1
2 1/2 ਕੱਪ	ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਚਿਕਨ ਸਟੋਕ (ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)	625 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਚਾਵਲ, ਧੋਤੇ ਹੋਏ	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ
1 ਕੱਪ	ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਪਾਰਮੇਜ਼ਾਨ ਚੀਜ਼	250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ

15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਤੇਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਚਿਕਨ (ਜੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੇ) ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ। ਪੈਨ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਉਸੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ, ਬਾਕੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ। ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ, ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾਓ। ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ 10 ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਕਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਮਿਲਾਓ। ਹਿਲਾਓ। ਢਕੋ, ਉਬਾਲੇ ਸੇਕ ਘਟਾਓ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਪਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਚਾਵਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੀਜ਼ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਣਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਰਾ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜੰਮਾ (ਫਰੀਜ਼ ਕਰ) ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਇਸ ਕਯੂਬ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਜੰਮਾਓ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਯੂਬਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰੀਜ਼ ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਬੈਗ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ | ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।