

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ

6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਖਾਣੇ

ਇਹ ਸਾਧਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਉਦਹਾਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

- ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੇ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਹਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਬੱਚੀ ਜਿਸ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧਕੇਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫੀ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ਬ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ :

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਛੋਟੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 5 - 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 - 2 ਚਮਚ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ
- ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 - 40 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਏ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਉਹਹਾਰਣ ਹਨ :
 - 30-45 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-3 ਚਮਚ) ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
 - 45-75 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3 -5 ਚਮਚ) ਨਰਮ ਫਲ
 - 1/2 ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਡਾ
 - 60-125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/4 - 1/2 ਕੱਪ) ਤਿਆਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ
 - 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਕੁਤਰਿਆ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀ
 - ਲੰਮੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਟੇਸਟ ਦਾ 1/2 ਪੀਸ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਏਗਾ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੈਪਲ ਖਾਣੇ: 6 - 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਪੇਸ਼ ਕਰੋ:

ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ	ਸੈਪਲ ਖਾਣੇ
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਨਾਲ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ • ਸਟ੍ਰੈਬੇਰੀਆਂ, ਫੇਹੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਇਆਂ

	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਚਿਕਨ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ • ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਫੇਰੀ ਹੋਈ • ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਫੇਰੀ ਹੋਈ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਬੀਫ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ • ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ • ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ, ਫੇਰੀ ਹੋਈ • ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਖਾਣੇ: 9 - 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਪੇਸ਼ ਕਰੋ:

ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ	ਸੈਂਪਲ ਖਾਣੇ
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	<ul style="list-style-type: none"> • ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਨਾਲ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ • ਕੀਵੀ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

Pun: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 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 ਮਸਵਰੇ 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।

	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਲਗਿਆ, ਪੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਟੇਸਟ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਭੱਬੇਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਫੇਹੀ ਹੋਈ • ਪਕਾਈ ਗਈ ਗਾਜਰ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ • ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ • ਦਹੀ • ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਚਿਕਨ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ • ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ • ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼, ਕੱਟੇ ਹੋਏ • ਖਰਬੂਜਾ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ • ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

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

8-1-1 ਬੋਨਤੀ 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 ਸੇਵਾਵਾਂ 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/

Pun: Feeding Your Baby: Sample Meals for Babies 6 to 12 Months of Age

© 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।

[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।