

## ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ

### 6-12 ਮਹੀਨੇ

6-12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਕਿਉਂ ਦੇਣੇ ਹਨ?

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਾਲ (ਬੇਬੀ) ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬਾਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਲਮੇਲ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਖਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਡਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- । ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਿਠਾਉ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਖਾਉ। ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- । ਬਾਲ, ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੁੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚਿੱਥ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬਾਲ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਪਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੂਠ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੁੱਖ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦਿਉ।
- । ਫਲ ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ, ਜਾਂ ਸਖਤ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੂਰਾ ਕਰੋ।
- । ਸਖਤ ਅਤੇ ਚਿੰਬੜਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ

- ਖਾਣੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰਨਾ ਦਿਉ: ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਡਲੇ ਜਾਂ ਸੀਡ ਬਟਰਜ਼, ਸੈਂਗੀਆਂ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਬਰਫ ਦੇ ਡਲੇ, ਚਿਪਸ, ਗਮ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋਜ਼, ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈਲੀਬੀਨਜ਼। ਗਾਜਰਾਂ, ਅੰਗੂਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੋਗਜ਼ ਵਰਗੇ ਗੋਲ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰਲੰਬੇ ਦਾਅ 4 ਪੀਸਾਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ।
- ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਖਤ ਖਾਣੇ ਨਾ ਵਰਤੋ (ਜਿਵੇਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ) □ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਪੀਸ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਘ ਵਿਚ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਾਲ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਓਹੀ ਖਾਣੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਨੂੰਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਗਿੱਲਾ ਹੋਵੇ। ਖਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰ ਵਿਚ ਪਾਉ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਾਣੇ ਇਹ ਹਨ:

### ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ - ਮੈਕਾਰੋਨੀ, ਰੋਟੀਨੀ, ਪੈਨੇ; ਰਾਈਸ ਕੇਕਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਬਰਾਨ ਫਲੇਕਸ ਜਾਂ ਓਟ ਰਿੰਗਜ਼ ਵਰਗੇ ਸੀਰੀਅਲ; ਮੇਲਬਾ ਟੋਸਟ; ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਫਿਨ; ਸਖਤ ਹਿੱਸਾ (ਕਰੱਸਟ) ਲਾਹੇ ਹੋਏ ਟੋਸਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਬਟਰ ਜਾਂ ਮਾਰਜਾਰੀਨ ਨਾਲ)

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਪੱਕੇ ਫਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਛਿੱਲ ਲਾਹ ਕੇ: ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲਾ, ਆਤੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਕਿਵੀ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਜਾਂ ਅੰਗੂਰ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ; ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਬਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਕਚਾਲੂ, ਜਾਂ ਸੁਕੈਸ਼

### ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ (ਉਦੋਂ ਦਿਉਂ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਲੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ)

ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਚੂਰਾ

### ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ (ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ)

ਟੋਫੂ; ਗਰਾਊਂਡ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ; ਨਰਮ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ ਦੇ ਛੋਟੇ (ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ) ਟੁਕੜੇ; ਮੱਛੀ (ਕੱਢਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ); ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟਬਾਲ; ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਛੋਟੇ

ਬੀਨਜ਼ (ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼) ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੀਨਜ਼ ਅੱਧੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ (ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼)

ਉੱਡ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ; ਨਰਮ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ ਦੇ ਛੋਟੇ (ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ) ਟੁਕੜੇ; ਮੱਛੀ (ਕੱਢਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ); ਚੈਬਾ ਹਿੱਸਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮੀਟਬਾਲ; ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ; ਛੋਟੇ ਬੀਨਜ਼ (ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਨੇਵੀ ਬੀਨਜ਼) ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੀਨਜ਼ ਅੱਧੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ (ਕਿਡਨੀ ਬੀਨਜ਼)



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

[ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ 69 ਸੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਫਸਟ ਫੂਡ](#)

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੱਥ ਸੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ [ਐਨਲਾਈਨ](#) ਉਪਲਬਧ:

- | [ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਲਈ ਰੈਸਪੀਆਂ \(ਉਮਰ 6-9 ਮਹੀਨੇ\)](#)
- | [ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਲਈ ਰੈਸਪੀਆਂ \(ਉਮਰ 9-12 ਮਹੀਨੇ\)](#)

इन स्रोतों को प्रकाशन के समय भरोसेमंद व सही मानी जाती जानकारी के अतिरिक्त साधन के तौर पर पेश किया जा रहा है व इनको किसी भी जानकारी, सेवा, उत्पादन या कंपनी का अनुमोदन न माना जाए।



## ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

### ਵਿਜ਼ਰਕ:

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਹੇਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ . ਤਮਾਮ ਅਧਿਕਾਰ ਆਰਕਿਸ਼ਿਤ . ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੇ ਦੇ ਬਾਦ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਵਰੂਪ ਮੇਂ ਪ੍ਰਤਿਲਿਪਿ ਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ . ਯਹ ਸੂਚਨਾ ਆਪ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਯਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਯੇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਕੇ ਸਾਥ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵਿਯਕਤਿਗਤ ਸਲਾਹ ਕਾ ਸਥਾਨ ਲੇਨੇ ਕੇ ਲਿਯੇ ਹੈ . ਇਸ ਕਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੈਕਸ਼ਿਯਕ ਔਰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਨੇ ਕੇ ਲਿਯੇ ਹੀ ਹੈ .

ਡਾਯੇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਟ ਹੇਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ (ਪਹਲੇ ਕਾ ਡਾਯਲ-ਏ-ਟੀਸ਼ਿਅਨ) , ਬੀਸੀ ਕੇ ਨਿਵਾਸਿਓ ਔਰ ਸਵਾਸਥਿਯ ਵਿਯਾਵਸਾਯਿਕੋ ਕੇ ਲਿਯੇ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੂਚਨਾ ਔਰ ਸ਼ੋਰਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਤੀ ਹੈ . [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੇ ਅਥਵਾ ( ਬੀਸੀ ਮੇਂ ਕਹੀ ਭੀ ) ੮-੮-੧ ਪਰ ਫੋਨ ਕਰੇ . ੧੩੦ ਭਾਸ਼ਾਓਮੇਂ ਦੁਭਾਸ਼ਿਯੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ .

