ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ

12 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ (36 ਮਹੀਨੇ) ਦੀ ਉਮਰ

ਇਸ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ…

- ❖ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ?
- ❖ ਖਾਣ ਦਾ ਵਕਤ ਯਾਣਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਿਲਣੀ
- ❖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ❖ ਤੰਦਰੁਸਤੀ-ਭਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ❖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ)
- ❖ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਮੈਨਿਊ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ
- ❖ ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਹੈਲਦੀ ਬੈਗਿਨਿੰਗਜ਼ (*Healthy Beginnings*) ਲੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬੜ੍ਹੇ ਚਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਤੋਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਕੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਹੈ! ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਅ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਫਿਕਰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਪਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ?

- ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚਮਚ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀਆਂ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥੇ ਛੋਟੇ, ਚੌੜੇ, ਠੋਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਾਰ ਖੁੰਢੀ ਹੋਵੇ
- ਮੁਢਲੇ 12 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਣ
- ਬੱਚੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਹੋ ਹੀ ਵਸਤਾਂ ਨਿੱਤ ਮੰਗਣ। ਖਾਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਭਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਤੰਗੜ ਨਾ ਬਣਾਉ ਤਾਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ
- ਬੱਚੇ ਘੜਮੱਸ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀਆਂ ਚੱਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਵਾਦ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਬੁਣਤਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਉਹ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਣਗੇ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਫਰਸ਼, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਕਿ ਘੜਮੱਸ ਤਾਂ ਪਵੇਗਾ ਹੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਖਾਣਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਲਉ ...

- ਖਾਣੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ਼ੇ ਦੁਆਲੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਜੇਬ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬਿੱਬ ਪਾ ਦਿਉ
- ਉੱਚੀ ਸੀਟ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਦਿਉ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੋਰਡਲੈੱਸ ਵੈਕਯੂਮ ਖਰੀਦ ਲਉ

ਖਾਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦਿਉ

ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਪਜਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਰੱਜ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਤੈਅ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੰਨਗੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਖਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਵੇਗਾ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ

- ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ
- ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਕਦੋਂ ਦੇਣੇ ਹਨ
- ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਵੇਗਾ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ

- ਉਸ ਨੇ ਕੁੱਝ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ
- ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਕਸਾ ਕੇ ਜਾਂ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੱਲਦੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮਾਹੌਲ ਨਾਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇਈਏ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਅਤੇ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਖਾਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਜ ਜਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲੋਂ ਵਾਸਤਾ ਤੋੜਨ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਸਮਾਨੀ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਵੇਂਪਣ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ, ਉਹ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾ ਲੈਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਖਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਇਹੋ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾ ਘਟਾਉ। ਜਦੋਂ ਰੱਜ ਜਾਣ, ਬੱਚੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਖਾਣੇ ਦਾ ਵਕਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਿਲਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਉ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਕਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਵਕਤ ਬਣਾ ਲਉ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਕਤ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵੰਨਗੀ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਰੋਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਲੱਭ ਸਕੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਵੀ ਖਾਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਨਾਂਹ" ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪਰ੍ਹੇ ਫੇਰ ਕੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਕੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਸੁੱਟ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟਾ ਲਉ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਹੀ ਬਿਠਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਉਂ ....
ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ। ਮੈਨਿਊ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰ ਦਿਉ। ਘਰੋਂ ਕੁੱਝ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਉ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼) ਅਤੇ ਹੋਮੋ (3.25% ਫੈਟ ਵਾਲੇ) ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਦਿਉ। ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 12-24 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 24-36 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ "ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਾਈਡ" ("Food guide for toddlers") ਵੇਖੋ।

ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਮਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਹੋਰ ਮੰਗਣ ਦਿਉ। ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਵੇਲ਼ੇ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਿਉ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਆਲਿਵ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੇਲ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਅਤੇ ਮੇਓਨੇਜ਼ ਵਰਗੀ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵੀ ਪਰੋਸੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੇਓਨੇਜ਼ ਪਾ ਦਿਉ।

ਪੀਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਦੇਈਏ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਲਈ ਦੋ ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਜਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਭੁੱਸ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਮੋ (3.25% ਫੈਟ ਵਾਲਾ) ਦੁੱਧ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 24 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 1% ਜਾਂ 2% ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਉ।

ਬੱਚਾ 24 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪੇਓ ਪਦਾਰਥਾਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਨਾਸਬ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ...

ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪੇਓ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕੀ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਜੂਸ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਰਲ ਪੀ-ਪੀ ਕੇ ਰੱਜਿਆ ਰਹੇਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, 100% ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਔਂਸ (175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਦਿਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਪੇਓ, ਅਤੇ ਸਾਫ਼ਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ।

ਦੰਦਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ:

- ਜੂਸ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦਿਉ, ਬਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਨਰਮ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਾਉ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਨੈਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਵਿਉਂਤਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਕਤ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਸਕੇ।

ਸਨੈਕ ਵੇਲ਼ੇ ਫਲ਼, ਪਨੀਰ, ਕਰੈਕਰ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਡੀ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਦੀਂ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਾਇਰੇ ਮਿੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ, ਪਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ "ਨਾਂਹ" ਕਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਇਸ ਨਾਂਹ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਹਰ ਦਿਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਵਾਰੀ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਰਗ	12 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਿਕਦਾਰ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰੋਸੋ।	¼ – ½ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਲ 15 – 60 ਮਿ.ਲਿ. (1 – 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ, ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ 30-60 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ – ¼ ਕੱਪ) (1 – 2 ਔਂਸ) 100% ਜੂਸ
ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਣਦਲੇ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਪਰੋਸੋ।	¼ – ½ ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦਾ ⅛ – ¼ ਬੇਗਲ, ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੌਰਟਿੱਲਾ 5-15 ਗ੍ਰਾਮ ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ 30-100 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ – ½ ਕੱਪ) ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀਰੀਅਲ 15-60 ਮਿ.ਲਿ. (1 – 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਟਾ, ਚਾਵਲ, ਬਲਗਰ ਜਾਂ ਅਫਰੀਕੀ ਖਾਣਾ ਕਸਕਸ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ) (16 ਔਂਸ) ਦੁੱਧ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।	60-125 ਮਿ.ਲਿ. (¼ – ½ ਕੱਪ) (2 – 4 ਔਂਸ) ਹੋਮੋ (3.25% ਫੈਟ ਵਾਲਾ) ਦੁੱਧ 15-25 ਗ੍ਰਾਮ (½ –1 ਔਂਸ) ਚੀਜ਼ 30-100 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਵੱਡਾ ਚਮਚ – ½ ਕੱਪ) ਦਹੀਂ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਅਕਸਰ ਪਰੋਸੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮੱਛੀ ਪਰੋਸੋ। ਪਾਰੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।	10-35 ਗ (¼ – 1¼ ਔਂਸ) (1-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ 15-100 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ – ½ ਕੱਪ) ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ¼ –1 ਅੰਡਾ 5-15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ – 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਪੀਨੱਟ ਮੱਖਣ

24 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਿਕਦਾਰ ਖਾ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਬਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਪਰੋਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਰਗ	ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਮੁਤਾਕਬ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ	# ਪਰੋਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ/ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰੋਸੋ।	1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਲ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) 100% ਜੂਸ	4
ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਣਦਲੇ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਪਰੋਸੋ।	1 ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦਾ ½ ਬੇਗਲ, ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਟੌਰਟਿੱਲਾ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਠੰਢਾ ਸੀਰੀਅਲ; 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀਰੀਅਲ 125 ਮਿ.ਲਿ. (½ ਕੱਪ) ਪਕਾਇਆ ਪਾਸਟਾ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਕਸਕਸ	3
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ 500 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਕੱਪ) (16 ਔਂਸ) ਦੁੱਧ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ 50 ਗ੍ਰਾਮ (1½ ਔਂਸ) ਚੀਜ਼ 175 ਗ੍ਰਾਮ (¾ ਕੱਪ) ਦਹੀਂ	2
ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਅਕਸਰ ਪਰੋਸੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮੱਛੀ ਪਰੋਸੋ। ਪਾਰੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।	75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਔਂਸ) ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ 175 ਮਿ.ਲਿ. (¾ ਕੱਪ) ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ 2 ਆਂਡੇ 30 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪੀਨੱਟ ਮੱਖਣ	1

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੈਨਿਊ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮੈਨਿਊ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...?	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਕਸਾਰ ਤੈਅ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕ?	θ	θ
ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੰਨਗੀ?	θ	θ
ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਦਾਰਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋਣ?	θ	θ
ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਨੈਕ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਦਾਰਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋਣ?	θ	θ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ (ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੌਕਲੀ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਪਾਲਕ, ਬੱਕ ਚੋਏ), ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਫ਼ਲ (ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਸਕੁਆਸ਼, ਸ਼ਕਰਗੰਦੀ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਅੰਬ ਜਾਂ ਪਪੀਤਾ)	θ	θ
ਅਣਪੀਹੇ ਅਨਾਜ ਉਪਤਾਦਨ, ਜਿਵੇਂ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਪਾਸਟਾ?	θ	θ
500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ?	θ	θ
ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗਾ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ	θ	θ
ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਰੋਸੇ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਿਕਦਾਰ?	θ	θ
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ, ਸਿੱਲੇ ਅਤੇ ਚੱਬਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਭੋਜਨ?	θ	θ
ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਸੰਦ ਕਰੋਂ?	θ	θ

ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਪਹਿਲੀ ਕੁੱਝ ਵਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰੇ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾ ਵੀ ਖਾਵੇ, ਭੋਜਨ ਫਿਰ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਖੇਗਾ, ਉਨ੍ਹੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਸ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੇ ਚਖਣ। ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਘਟੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਚੱਜੇ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਮਿੱਥੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਮਿੱਥਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਉਹੋ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਸਖ਼ਤ, ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਗੋਲ, ਮੁਲਾਇਮ ਜਾਂ ਚਿਪਚਿਪੇ, ਚੱਬਣ ਵਿੱਚ ਔਖੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਘੁਲਣ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਥੂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਮ ਘੁੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਕਿਤਾਬ *Choking prevention tips for parents* ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 1-800-361-5653 ਨੰਬਰ 'ਤੇ *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ* ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਬਿਠਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਉ
- ਖ਼ੁਦ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਵਤੀਰਾ ਦਿਸਣ ਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿਉ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਅਕਸਰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਰੋਸ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਖਾਣਗੇ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੰਗਣ ਦਿਉ
- ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲੋ ਕਿ ਘੜਮੱਸ ਤਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੀ ਹੈ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਰੱਖੋ
- ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ 20-30 ਮਿੰਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦਿਉ
- ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਸਕੇ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉ

ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੈਨਿਊ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੈਨਿਊ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦਾ ਮੈਨਿਊ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਜਵੀਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਆੜੂ ਦੁੱਧ	ਪੈਨਕੇਕ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕੀਤਾ ਸੇਬ ਦੁੱਧ	O-ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਚਾਰ ਕਾਤਰਾਂ ਕੀਤੇ ਅੰਗੂਰ ਦੁੱਧ	ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਟੋਸਟ ਦੁੱਧ	ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ਼ ਵ੍ਹੀਟ ਅੰਬ ਦੁੱਧ	ਭੁੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪਨੀਰ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਕੇਲਾ ਦੁੱਧ	ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਵੈਫਲ ਦਹੀਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ
ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਪੂਰਾ ਉੱਬਲਿਆ ਆਂਡਾ ਪਾਣੀ	ਗਰੈਹਮ ਕਰੈਕਰ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਬਰੈੱਡ ਸਟਿੱਕ ਸਟਰਾਅਬੈਰੀਆਂ ਪਾਣੀ	ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਕੇਲਾ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ	ਦਹੀਂ ਪਾਣੀ	O-ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਚਾਰ ਕਾਤਰਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੈਰੀਆਂ ਪਾਣੀ	ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਕ੍ਰੈਕਰ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਲੰਚ)	ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ ਬ੍ਰੈੱਡ ਹਰੇ ਮਟਰ ਐਪਲ ਸਾਸ ਦੁੱਧ	ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਹੈਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਿਆਰ ਮੀਟ ਦਾ ਸਲਾਈਸ ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੁੱਧ	ਸਿਰਪ ਜਾਂ ਡਿੱਪ ਨਾਲ ਫਰੈਂਚ ਟੋਸਟ ਖਰਬੂਜ਼ਾ ਦੁੱਧ	ਭੁੰਨ੍ਹੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਪੈਰੋਜੀਆਂ ਰਿੱਝੀ ਪਾਲਕ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅੰਬ ਦੁੱਧ	ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸੌਸ ਅਤੇ ਮੀਟ ਬਾਲਜ਼ ਨਾਲ ਪੈਨੀ ਪਾਸਟਾ ਜ਼ੁਕੀਨੀ ਕੇਲਾ ਦੁੱਧ	ਮੇਓਨੇਜ਼ ਨਾਲ ਲਾਈਟ ਟਿਊਨਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਮੱਕੀ ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ ਦੁੱਧ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਫੈਂਟਿਆ ਆਂਡਾ ਮਾਰਜਰੀਨ ਲਾ ਕੇ ਬੇਗਲ ਆੜੂ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਸਨੈਕ	O-ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਐਵੋਕੈਡੋ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਪਾਣੀ	ਮੈਜ਼ੋ ਕਰੈਕਰ ਆਲੂ-ਬੁਖ਼ਾਰੇ ਦੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ ਪਾਣੀ	ਮਾਰਜਰੀਨ ਲਾ ਕੇ ਹੋਲ-ਗ੍ਰੈਨ ਮਿਨੀ ਮਫ਼ਿਨ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	ਸਮੂਦੀ (ਕੇਲਾ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ) ਗਰੈਹਮ ਕਰੈਕਰ	ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਬੰਨ ਐਪਲਸਾਸ ਪਾਣੀ	ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਪੀਟਾ ਹੱਮੱਸ ਐਪਲਸਾਸ	ਜ਼ੁਕੀਨੀ ਤੇ ਬਰੈਡ ਖਰਬੂਜ਼ਾ ਪਾਣੀ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ (ਸੱਪਰ)	ਚਿਕਨ ਚਾਵਲ ਰਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਗੋਭੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਕਿਵੀ ਦੇ ਸਲਾਈਸ ਦੁੱਧ	ਭੁੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਸਾਮਨ ਮੱਛੀ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਸ਼ਕਰਗੰਦੀ ਟੈਂਜਰੀਨ ਦੁੱਧ	ਮੀਟ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਾਲ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਰੋਲ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫਿਰਨੀ ਦੁੱਧ	ਪੋਰਕ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਬੱਕ ਚੋਏ ਰੋਲ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਦੁੱਧ	ਦਾਲਾਂ ਚਾਵਲ ਪੱਕੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਮਾਰਜਰੀਨ ਬਰੈਨ ਮਫ਼ਿਨ ਦੁੱਧ	ਸਟਰ-ਫਰਾਈ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰੌਕਲੀ ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਨੂਡਲਾਂ ਦਹੀਂ ਦੁੱਧ	ਚਿਲੀ ਹੋਲ-ਗ੍ਰੇਨ ਟੌਰਟਿਲਾ ਰਿੱਝਿਆ ਐਸਪੈਰੇਗਸ ਸੇਬ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਪ ਦੁੱਧ
ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਨੈਕ	ਦੁੱਧ	ਦੁੱਧ	ਦੁੱਧ	ਦੁੱਧ	ਦੁੱਧ	ਦੁੱਧ	ਦੁੱਧ

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ "ਆਦਰਸ਼ਕ" ਮੈਨਿਊ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਇੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵੰਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਆਮ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀ ਕਰਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦਾ ਬਚਿਆ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਦੇ ਦੇਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਛਿੜ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ, ਜਿਵੇਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ, ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ ਖੇਡੋ, ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀਡਿਉ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਹੱਦ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਹੀ ਵੇਖਣ ਦਿਉ।
- ਆਪ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਸਰਗਰਮ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ *ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ* ਦੇ ਚਾਰਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੀਕ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਮਿਨਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਚੰਗਾ ਆਹਾਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੁੱਚੇ ਭੋਜਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੋ ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਸੀਲਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਭਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੋੜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

Better Baby Food ਡਾਇਨਾ ਕਾਲਨਿੰਜ਼ ਅਤੇ ਜੋਐਨ ਸਾਅਬ। ਰੌਬਰਟ ਰੋਜ਼ ਇੰਕ.। ਦ ਹਾਸਪੀਟਲ ਫ਼ਾਰ ਸਿੱਕ ਚਿਲਡਰਨ/ ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ ਇੰਕ., 2001.

Better Food For Kids, ਜੋਐਨ ਸਾਅਬ ਅਤੇ ਡਾਇਨਾ ਕਾਲਨਿੰਨਜ਼। ਦ ਹਾਸਪੀਟਲ ਫ਼ਾਰ ਸਿੱਕ ਚਿਲਡਰਨ/ ਰਾਬਰਟ ਰੋਜ਼ ਇੰਕ., 2002.

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense, ਐਲਿਨ ਸੈਟਰ, ਬੁੱਲ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2000.

Secrets of Feeding a Healthy Family: Orchestrating and Enjoying the Family Meal. ਐਲੀਨ ਸੈਟਰ। ਕੈਲਸੀ ਪ੍ਰੈੱਸ 2008.

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ
www.caringforkids.cps.ca

ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ ਫ਼ਾਰ ਲਾਈਫ www.dietitians.ca/healthystart/content/resources/index.asp

ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ www.york.ca/ nutrition

ਇੱਕ ਆਖ਼ਰੀ ਗੱਲ

ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਚਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਉ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਤੈਅ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਕੀ ਵਤੀਰੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਵਧੀਆ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰੱਖ ਦਿਉਂਗੇ।

ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਵੱਲੋਂ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ। ਅਕਤੂਬਰ 2007 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ। ਬਿਨਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਨਕਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, *ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ,* ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.york.ca/nutrition** ਵੇਖੋ।

York Region