

# ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

➔ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ  
ਪਰੈਸ਼ਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



[fraserhealth.ca/feedingyourchild](https://fraserhealth.ca/feedingyourchild)

Catalogue #265219 (July 2016) Punjabi  
To order: [patienteduc@fraserhealth.ca](mailto:patienteduc@fraserhealth.ca)

