

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

Catalogue #265198 (July 2016) Punjabi To order: patienteduc.fraserhealth.ca

