

## 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

### Healthy Eating for Babies Age 6 to 12 Months

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ:

- ✓ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਸਕੇ
- ✓ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ
- ✓ ਚਮਚ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੇ
- ✓ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਫੇਰ ਸਕੇ

#### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪਰਵਾਰ ਵਰਗੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕੇ।

#### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਾਣਾ ਖਵਾਇਆ ਜਾਏ

ਜਦੋਂ ਸਾਰਾ ਪਰਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਦਿਓ।

#### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਸਿਰ ਫੇਰ ਲਵੇਗਾ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਏਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੇਗਾ।

#### ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਕੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਚੁਕਣਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਲ ਲਿਆਉਣਾ ਸਿੱਖੇ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਖਾਣਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਖਲਾਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ- ਇਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

#### ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਖਾਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ:

- × ਸ਼ਹਿਦ
- × ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਫਲਫਾ (alfalfa), ਮੂੰਗ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- × ਜੂਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜੋ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- × ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧ ਪੱਕਾ ਅੰਡਾ, ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵ

#### ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਬਾਰੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਭੈਣ ਭਰਾ ਨੂੰ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਜਿਹੀ ਐਲਰਜੀ, ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਹੇ ਫਿਵਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹੋਣ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਨਰਮ ਜਿਹੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ 15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਕੋਸ਼ੇ ਕਿਰੋ ਪਾਣੀ (ਆਮ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ) ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਢੇਲੇ ਨਾ ਬਣਨ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਨੂੰ 30 ਮਿ.ਲਿ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ। ਬੱਚਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇ ਖੁਆਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

#### ਉਬਾਕ ਆਉਣੇ

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

#### ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਖਾਏ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੋ- ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਲਟ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| × ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੁਲੇ                              | × ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੀਜ             |
| × ਮਿਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ                             | × ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਟੁਕੜੇ |
| × ਸਾਬਤ ਅੰਗੂਰ                                | × ਹਾਟਡੌਗ ਸਾਜੇਜ (hot dog wieners)  |
| × ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ                                | × ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ (marshmallows)        |
| × ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਲਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਸਖਤ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ |                                   |

<p>ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ</p>	<p>7 - 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ</p>	<p>9 - 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ</p>
<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦਿਉ</p> <p>ਫੇਰੋ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ।</p> <p>ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਵੇਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।</p> <p>ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਕੀਮੇ ਜਿਹਾ ਬਰੀਕ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ (ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਲ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ)</li> <li>ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ (ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ)</li> <li>ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ (ਸਫੇਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ)।</li> <li>ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੋਫੂ</li> </ul> <p>ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫੇਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li>ਛਿਲਕਾ ਰਹਿਤ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਫਲ</li> <li>ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ* ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਗਜ਼ੀਮਿਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।</li> </ul>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੇ ਦਿਉ।</p> <p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦਿਉ।</p>  <p>“ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ”।</p> <p><b>ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਅੰਡਾ (ਸਫੇਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ) ਜਾਂ ਟੋਫੂ</li> <li>ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ</li> </ul> <p><b>ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ)</li> <li>ਓਟ ਰਿੰਗ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ</li> <li>ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ ਜਾਂ ਕਿਨੂਆ ਜਿਹੇ ਅਨਾਜ</li> </ul> <p><b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ</li> </ul> <p><b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਦਹੀਂ, ਨਰਮ ਘਰ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ</li> <li>ਸਖਤ ਚੀਜ਼ (hard cheese) ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ (3.25%) ਗਾਂ ਦਾ ‘ਹੋਮੋ’ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।</li> </ul> <p><b>ਨੋਟ:</b> 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿ.ਲਿ. ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਜਾਣਗਾ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਦਿਉ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਦਿਉ।</p> <p><b>ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਅੰਡਾ (ਸਫੇਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ) ਜਾਂ ਟੋਫੂ</li> <li>ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ</li> </ul> <p><b>ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ)</li> <li>ਓਟ ਰਿੰਗ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ</li> <li>ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ ਜਾਂ ਕਿਨੂਆ ਜਿਹੇ ਅਨਾਜ</li> </ul> <p><b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ (ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਪਕਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ)</li> <li>ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਸਖਤ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਉ।)</li> </ul> <p><b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀਂ</li> </ul>
<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦਿਉ</p> <p>ਫੇਰੋ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੀਮਾ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ।</p> <p>ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਵੇਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।</p> <p>ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਕੀਮੇ ਜਿਹਾ ਬਰੀਕ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ (ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਲ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ)</li> <li>ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ (ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ)</li> <li>ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ (ਸਫੇਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ)।</li> <li>ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੋਫੂ</li> </ul> <p>ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫੇਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li>ਛਿਲਕਾ ਰਹਿਤ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਫਲ</li> <li>ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ* ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਗਜ਼ੀਮਿਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।</li> </ul>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੇ ਦਿਉ।</p> <p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦਿਉ।</p>  <p>“ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਨਾਲ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ”।</p> <p><b>ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਅੰਡਾ (ਸਫੇਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ) ਜਾਂ ਟੋਫੂ</li> <li>ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ</li> </ul> <p><b>ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ)</li> <li>ਓਟ ਰਿੰਗ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ</li> <li>ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ ਜਾਂ ਕਿਨੂਆ ਜਿਹੇ ਅਨਾਜ</li> </ul> <p><b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ (ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਪਕਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ)</li> <li>ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਸਖਤ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਉ।)</li> </ul> <p><b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀਂ</li> </ul>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਦਿਉ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਦਿਉ।</p> <p><b>ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਜਾਂ ਅੰਡਾ (ਸਫੇਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦੀ) ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ) ਜਾਂ ਟੋਫੂ</li> <li>ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ</li> </ul> <p><b>ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ)</li> <li>ਓਟ ਰਿੰਗ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ</li> <li>ਟੋਸਟ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ</li> <li>ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਚੌਲ ਜਾਂ ਕਿਨੂਆ ਜਿਹੇ ਅਨਾਜ</li> </ul> <p><b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ (ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਪਕਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ)</li> <li>ਫੇਰੇ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਸਖਤ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਉ।)</li> </ul> <p><b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀਂ</li> </ul>

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ.ਸੀ. ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- [HealthyFamiliesBC.ca](http://HealthyFamiliesBC.ca) ਤੇ ਉਪਲਬਧ 'Toddler's First Steps' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਫਾਈਲ 69c 'Baby's First Foods' ਪੜ੍ਹੋ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ 'Life with Toddlers' ਦੇਖੋ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਦਿਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।