



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ
ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: 8-1-1 ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ
ਜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ
ਨੂੰ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ:

www.healthlinkbc.ca/healthyeating/
emaildietitian.html 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ:
www.healthyfamiliesbc.ca



best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Adapted/Reprinted with permission by the Best Start Resource Centre

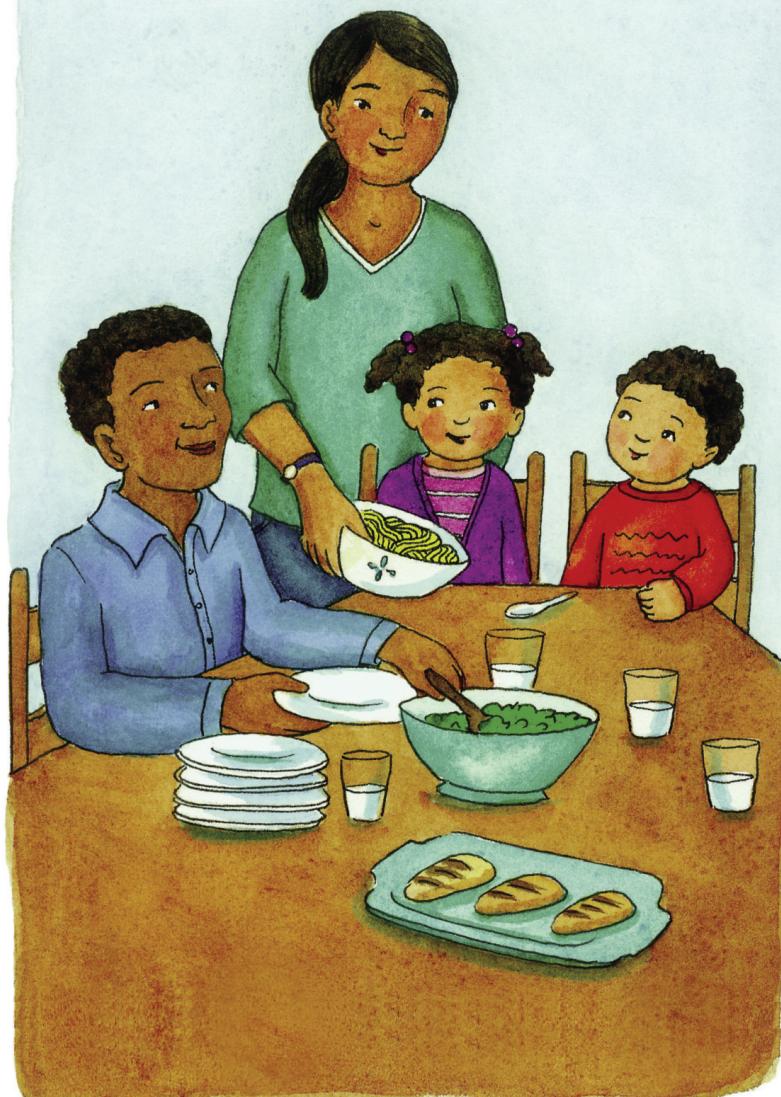
Adapted from: How to Feed Your Growing Child
Catalogue No. HED.415 August 2002
with permission of Vancouver Coastal Health

ਆਪਣੇ ਵਧ-ਫੁਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਵਾਈਏ

ਉਮਰ 2-5 ਸਾਲ

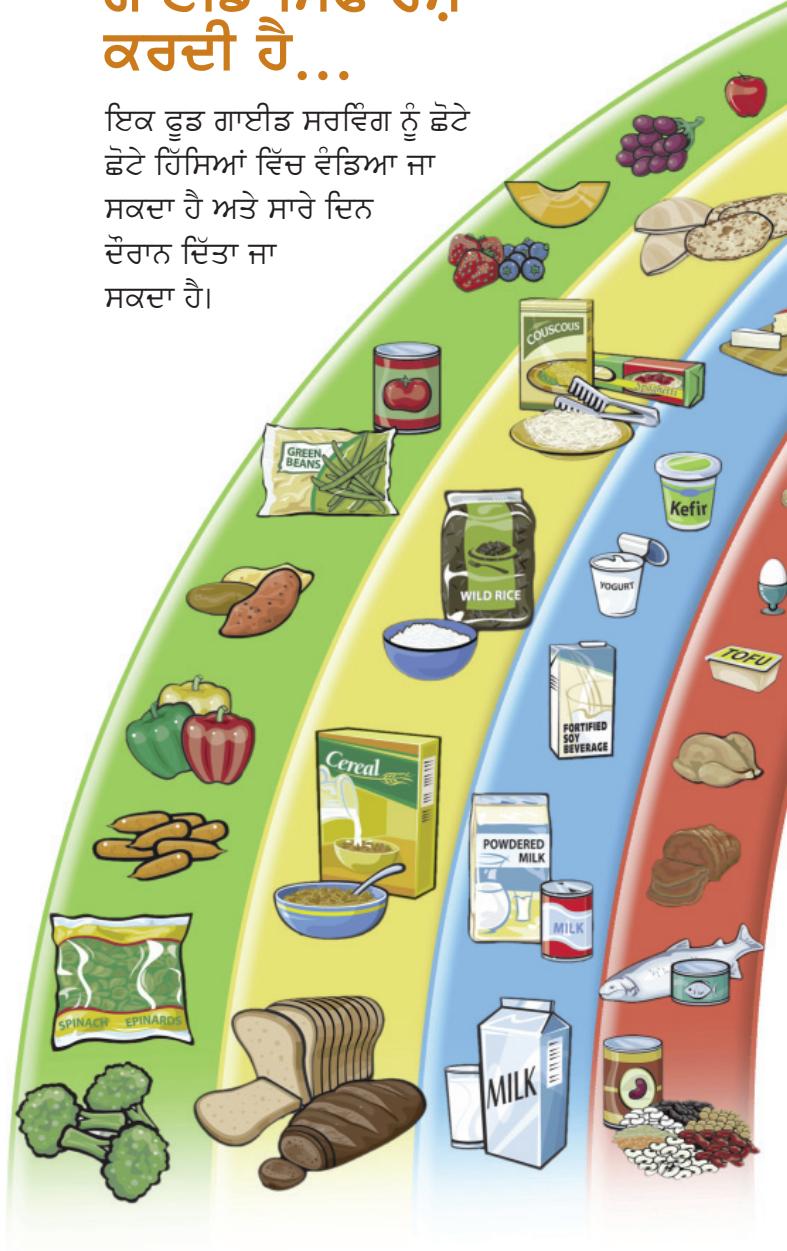
How to Feed Your Growing Child

Ages 2 to 5



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ...

ਇਕ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਛੋਟੇ
ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ
ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਅਤੇ ਫਲ

ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ
ਵਸਤਾਂ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ
ਬਦਲ

ਮੀਟ ਅਤੇ
ਬਦਲ

ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

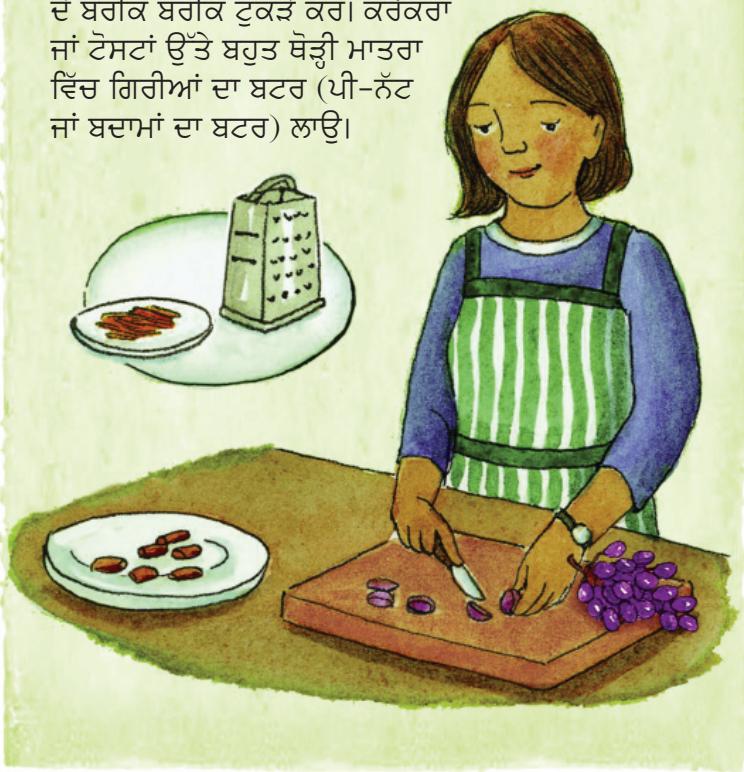


ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣਾ ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਘ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਮੇਵੇ (ਸੌਗੀ ਆਦਿ)
- ਪਾਪਕੌਰਨ
- ਸਖਤ ਗੋਲ ਕੈਂਡੀਆਂ
- ਸਾਬਤ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਹਾਟ ਡੌਂਗ

ਸੇਬਾਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ੍ਹਕਸ਼ ਕਰਨਾ, ਕੱਟਣਾ, ਫੇਹਣਾ, ਫਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਚੌਰਸ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂੰਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸੈਲਰੀ ਜਾਂ ਅਨਾਨਾਸ (ਪਾਈਨ-ਐਪਲ) ਦੇ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਟੁੱਕੜੇ ਕਰੋ। ਕਰੈਕਰਾਂ ਜਾਂ ਟੋਸਟਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਬਟਰ (ਪੀ-ਨੱਟ ਜਾਂ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਬਟਰ) ਲਾਉ।



2 - 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ
4 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ
3 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀਆਂ
2 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀ
1 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ

4 - 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ
5 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ
4 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀਆਂ
2 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼

ਮੀਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀ
1 ਛੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ

ਖਾਣੇ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬ

ਨੇਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣ ਅਤੇ 2-3 ਸਨੈਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਫੈਸ

ਦਿਨ ਇੱਥੇ
ਸੂਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



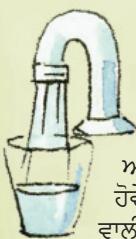
- ਬੁੱਝ-ਫਾਸਟ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬੈੱਡ
 - ਕੇਲਾ
 - ਸਕਰੈਂਬਲਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ
 - 2%, 1% ਜਾਂ ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ



- ਸਨੈਕ
- ਸੇਬ ਦੀਆਂ ਡਾੜੀਆਂ
 - ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ



- ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ
- ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ
 - ਭੂਰੇ ਚੌਲ
 - ਡਲੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇ ਦਾਹੇ
 - ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ (ਬੈਰੀਆਂ)
 - ਦੂਧ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਹਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੂੰਘ ਜਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਸੇਏ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪਾਂ) ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੁਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਸ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣੇ ਦਿਉ



ਬਾਂਤ-ਬਾਂਤ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਿਉ। ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ 3-4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ

ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਾਂਗਾ/ਦੇਖਾਂਗੀ।



ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇ।

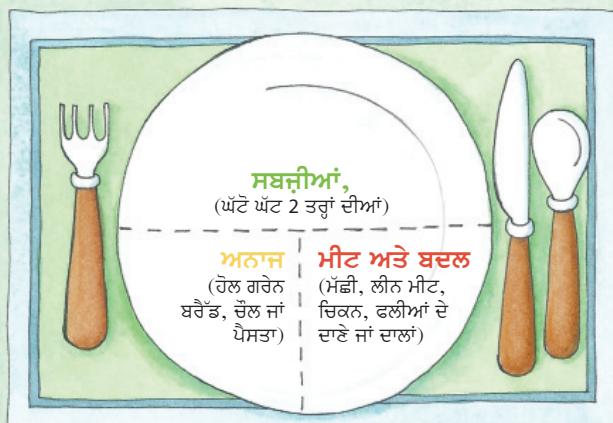
ਚੰਗੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਖਾਉਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਖਾਏਗਾ।



ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਪਲੇਟ

ਇਕ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਚੌਥੇ (1/4) ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ (1/2) ਤੱਕ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ।



ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ



ਫਲ

ਆਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਦਿਉ

ਇਹ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਸਫ਼ਾ 1 ਦੇਖੋ।) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਨੈਕ

- ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਦੇ ਕਰੈਕਰ
- ਪਾਣੀ



ਲੰਚ

- ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪੈਸਤਾ ਸਾਸ ਵਾਲਾ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪੈਸਤਾ
- ਪੀਰੇ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕੜੇ
- ਦੁੱਧ



ਸਨੈਕ

- ਬੇਗੇਲ
- ਗਾਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕੜੇ
- ਦੁੱਧ

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ
ਸੁਅਤੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ



ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਖਾਓ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਨਣ, ਪਾਊਣ ਅਤੇ ਹਿਲਾਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੜਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੈਟਸ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

