

# ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਿਆਸ

## ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

### Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers

#### ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ...

**ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ**

ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



Creativestock/iStock

- ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹੇ, “ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ”।
- ਚੰਗੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਦਿਉ।
- ਦੁੱਧ ਬੋਤਲ ਵਿਚ, ਸਿੱਪੀ (ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ) ਕੱਪ ਵਿਚ ਨਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਨਾ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੈਂਡ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।

#### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

##### 1 ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਜਾਂ
- 500 ਤੋਂ 750 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ) 3.25% ਐੱਮ ਐੱਫ (ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੈਟ) ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ
- 500 ਤੋਂ 750 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ) ਸੋਏ ਫੋਲੋ-ਅੱਪ ਫਾਰਮੂਲਾ (ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ)

##### 2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ

- 500 ਤੋਂ 750 ਐੱਮ ਐੱਲ (2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ:
  - 2% ਐੱਮ ਐੱਫ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ
  - 1% ਐੱਮ ਐੱਫ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ
  - ਗਾਂ ਦਾ ਮਲਾਈ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ (ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ), ਜਾਂ
  - ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।

#### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 750 ਐੱਮ ਐੱਲ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕੇਗਾ।

#### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਇਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਵਧ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਦਿਉ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

ਬੀਫ	ਚਿਕਨ	ਟਰਕੀ
ਪੋਰਕ	ਮੱਛੀ	ਫਲੀਆਂ
ਦਾਲਾਂ	ਛੋਲੇ	ਟੋਫੂ
ਆਂਡੇ	ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਘਿਉ	ਮੂੰਗਫਲੀ
ਗਿਰੀਆਂ	ਇਨਫੈਂਟ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੀਰੀਅਲ	

- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਦਿਉ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

ਸੰਗਤਰੇ	ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ	ਬਰੋਕਲੀ
ਟਮਾਟਰ	ਕਿਵੀ	ਕੇਲ
ਬੇਰੀਆਂ		

## ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਿਆਸ: ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ – ਜਾਰੀ

### Kids and Thirst: For toddlers and pre-schoolers - continued

#### ਫਲ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲ ਦਿਉ।

ਫਲ ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਸਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



CCO/jarmoluk/Pixabay.com

#### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਹੈ:

- 100% ਖਾਲਸ ਜੂਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਲੇਬਲ 'ਤੇ 'ਪਿਉਰ ਜੂਸ ਫਰੋਮ ਕੋਨਸਨਟਰੇਟ', ਅਨਸਵੀਟਨਡ' ਜਾਂ 100% ਜੂਸ' ਸ਼ਬਦ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 125 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ (ਅੱਧਾ ਕੱਪ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੂਸ ਸਿਰਫ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿਉ। ਜੂਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਵਿਚ ਨਾ ਦਿਉ।

**ਸਾਵਧਾਨੀ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 125 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ (ਅੱਧਾ ਕੱਪ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਠਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੂਸ ਵਿਚ ਕੋਕ ਆਦਿ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਸ਼ੁਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!
- ਉਹ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ (ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ)।
- ਉਹ ਕਾਫੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੋੜਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

#### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੋੜਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੈ!

#### ਮੈਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ	ਕੂਲ-ਏਡ
ਕੋਕ ਆਦਿ	ਡਾਇਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ
ਚਾਹ	ਬਬਲ ਟੀ
ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ	ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ
ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ	ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ, [HealthLinkBC](http://HealthLinkBC) ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਔਨਲਾਈਨ:

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

'ਤੇ ਜਾਉ।



ਵਸੀਲੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ