

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਿਆਸ Kids and Thirst

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

For toddlers and pre-schoolers

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਢੁਧ...

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

ਢੁਧ ਵਿਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

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



Creativestock/iStock

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 750 ਐਮ ਐਲ (3 ਕੱਪ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਧ 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 ਕਾਫ਼ੀ 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 | ਮੰਗਦਲੀ |
| ਗਿਰੀਆਂ | ਇਨਫੈਂਟ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੀਰੀਅਲ | |

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

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

| | | |
|--------|--------------|--------|
| ਸੰਗਤਰੇ | ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ | ਬਰੋਕਲੀ |
| ਟਮਾਟਰ | ਕਿਵੀ | ਕੇਲ |
| ਬੇਰੀਆਂ | | |

9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੁਆਲੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਾਂ ਦੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਢੁਧ ਕੱਪ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁਧ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਜਾਂ
- 500 ਐਮ ਐਲ (2 ਕੱਪ) 3.25% ਐਮ ਐਂਡ (ਢੁਧ ਦੀ ਫੈਟ) ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਢੁਧ, ਜਾਂ
- 500 ਐਮ ਐਲ (2 ਕੱਪ) ਸੋਏ ਫੌਲੋ-ਅੱਪ ਫਾਰਮੂਲਾ (ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ)

2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ

- 500 ਐਮ ਐਲ (2 ਕੱਪ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ:
 - 2% ਐਮ ਐਂਡ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਢੁਧ, ਜਾਂ
 - 1% ਐਮ ਐਂਡ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਢੁਧ, ਜਾਂ
 - ਗਾਂ ਦਾ ਮਲਾਈ ਕੱਚਿਆ ਢੁਧ (ਸਕਿਮ ਮਿਲਕ), ਜਾਂ
 - ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ

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

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਨਸਪਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਚਾਵਲਾਂ, ਬਦਾਮਾਂ, ਕਾਜੂਆਂ, ਹੈਮਪ, ਓਟ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹੁਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਦਿਉ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

| ਜੂਸ | ਕੂਲ-ਏਡ |
|---------------------|-----------------|
| ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ | ਡਾਇਟ ਡਿੱਕਸ |
| ਕੋਕ ਆਦਿ | ਬਬਲ ਟੀ |
| ਚਾਹ/ਕੋਫੀ | ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿੱਕਸ |
| ਸਪੋਰਟਸ ਡਿੱਕਸ | ਐਨਰਜੀ ਡਿੱਕਸ |
| ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ | |

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਜ਼ਖਬ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੂਸ ਵਿਚ ਕੋਕ ਆਦਿ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਸੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲ ਦਿਉ। ਫਲ



CCO/jarmoluk/Pixabay.com

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਾਇਬਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੂਸ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਸੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੂਸ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 100% ਫਰੂਟ ਜਾਂ ਪਤਲਾ ਕੀਤੇ ਜੂਸ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜੂਸ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੋੜਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਦਿਨ ਭਰ ਆਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੱਪ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਜਾਂ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਛੇਤੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੀਰੇ ਦੇ ਕੁਝ ਡੱਕਰੇ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨਾ ਪਾਉ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਰਾਅ ਵਰਤੋ।
- ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਤ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ,

[HealthLinkBC](#) ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਸੂਦਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

਑ਨਲਾਈਨ:

fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/pregnancy-and-baby/life-with-your-toddler-6-24-months/healthy-eating-for-toddlers/healthy-eating-habits-for-toddlers 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਵਸੀਲੇ ਲਈ ਕਿਊ
ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ