

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ

## ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ **0845 606 0667**  
 ਮਿਨੀਕੋਮ **0845 606 0678**  
 ਫੈਕਸ **020 8867 3225**  
 ਈਮੇਲ **foodstandards@eclogistics.co.uk**

## ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ (Thinking of having a baby)	FSA/0607/0802
ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating while you are pregnant)	FSA/0616/0802
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ (Eating for breastfeeding)	FSA/0625/0802
ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your toddler)	FSA/0670/0802
ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your growing child)	FSA/0643/0802
ਮਰਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ (Men and food)	FSA/0652/0802
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ (Eating for later life)	FSA/0661/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0634/0802 (Punjabi)

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਠੋਸ  
ਭੋਜਨ ਤਕ



## ਤਰਤੀਬ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?	1
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਕਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	2
ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?	5
ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?	10
ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	12
ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਈਏ?	13
ਸੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?	16

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

### ਸ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਜ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਅੰਸ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

- ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ
- ਇਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਹੁਣ ਵੱਧ ਸਬੂਤ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਰਫ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਸਿਰਫ ਬੂਹੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ (ਗਾਂ ਦਾ) ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਦ ਤਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। (ਦੇਖੋ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਈਏ? ਸਫਾ 13)

### ਜ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਮੈਨੂੰ ਕਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ (ਯਾਨੀ ਉਹਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 17ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ) ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਉਹਦੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਕਿ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਹੀ ਬਣ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਬੂਹੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ (ਗਾਂ ਦਾ) ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਦ ਤਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਤਾਕਿ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ ਜਾਣ ਤਕ ਬੱਚਾ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਏ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਭ ਬੱਚੇ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਛੇਤੀ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਹ ਹਨ:

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲੋ।** ਖਾਣ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੇ ਮੂਹਰੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪਿਛਾਂਹ ਵਲ ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਏਗਾ। ਇਸ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਛੂਹ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਏਗੀ - ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

**ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਖਾਏਗਾ, ਉੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ,** ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ।

**ਜਦ ਬੱਚਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ** ਤਾਕਿ ਖਾਣਾ ਉਹਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਜਾਏ।

**ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਬਦੋਬਦੀ' ਨਾ ਖੁਆਓ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾ ਗਏ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਾਓ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣੇ ਨਾਂਹ ਕਰਨਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।

**ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ।** ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।

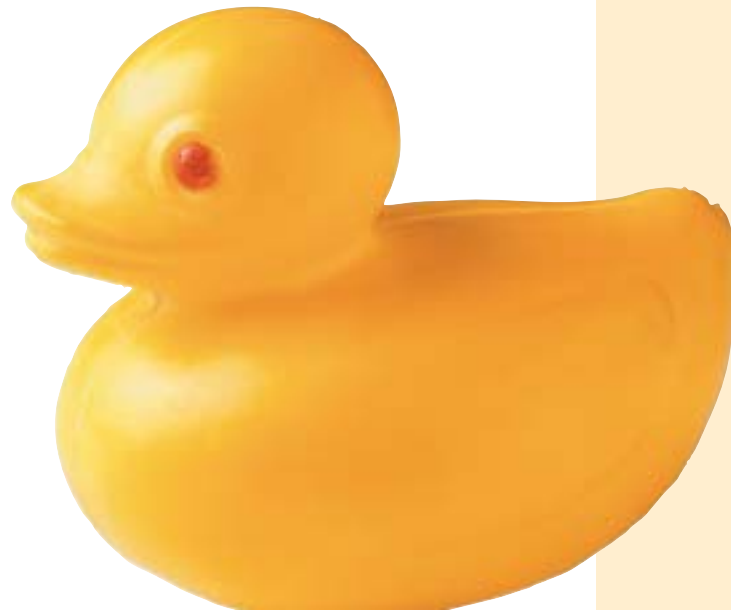
**ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।** ਜਦ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਕੇ ਚਮਚਾ ਫੜਾਓ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣਾ ਉਹਨੂੰ ਖੁਆਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਡੋਲ੍ਹੇਗਾ ਪਰ ਇਹਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।



**ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਿਓ**, ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਦਾ ਮਸਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਂਡੇ, ਨਮਕੀਨ, ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ (ਦੇਖੋ **ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?** ਸਫ਼ਾ 10)। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਜਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਫੇਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਓ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓਗੇ। ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬੂਹੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ (ਗਾਂ ਦਾ) ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਦ ਤਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।



## ਸ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਜ ਇਹ ਕੰਮ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ:

### ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਗਾਜਰ, ਪਾਰਸਨਿਪ, ਆਲੂ ਜਾਂ ਯੈਮ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕੇ
- ਕੇਲੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੇਬ, ਨਾਖ ਜਾਂ ਅੰਬ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਫਲ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕੇ
- ਬੇਬੀ ਰਾਈਸ, ਸਾਗੂ, ਮੱਕੀ, ਕੋਰਨਮੀਲ ਜਾਂ ਮਿਲੈੱਟ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਸੀਰੀਅਲ (ਪਰ ਕਣਕ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ)।

ਜਿਵੇਂ ਠੀਕ ਲੱਗੇ, ਆਮ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰੁਕ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਡੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਬੱਚਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਭਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਰੋਵੇ - ਹੁਣ ਤਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਧਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਦੇਬਦੀ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖੁਆਓ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਰੁਕ ਕੇ ਅਗਲੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਹਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹੋਏਗਾ (ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਤੋਂ 600 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤਕ)।

### ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹੋਏਗਾ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਗਭਗ 500 ਤੋਂ 600 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤਕ)। ਪਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ, ਤਦ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਰੁਕ ਕੇ ਵਿਚਾਲੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਦੇ ਦਿਓ।

ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ।

ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਦੇ ਫੁਲ ਫ਼ੈਟ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ, ਕ੍ਰੇਮੇਜ਼ ਕ੍ਰੇ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਸੋਸ (ਸਫ਼ਾ 13 'ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਈਏ? ਵਿਚ ਬੂਹੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ (ਗਾਂ ਦਾ) ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਣ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਫੇਂਹ ਕੇ, ਛਾਨਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਜਾਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕਚੂਮਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਓ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖ਼ਰੀਦਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਵੱਧ ਸਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏਗੀ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕੱਢ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰੇਅ ਵਿਚ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋਏਗੀ।



### ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਜ਼ਮਾ ਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਭੋਜਨ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਫ਼ੇਂਹ ਕੇ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੀਟ (ਕਲੇਜੀ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਮੀਟ ਫ਼ੇਂਹ ਕੇ
- ਮਸਰ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਾਲਾਂ) ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਹੰਮਸ
- ਫੁਲ ਫ਼ੈਟ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਮੇਜ਼ ਕ੍ਰੇ - ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਨੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਨਹੀਂ।

ਗਾਂ ਦਾ ਫੁਲ ਫ਼ੈਟ ਦੁੱਧ ਚੀਜ਼ ਸੋਸ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਤਦ ਤਕ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

### ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਜਦ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮੰਤਵ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 500 ਤੋਂ 600 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ, ਯੈਮ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਵਰਗਾ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੰਗੇ ਫਿੰਗਰ ਭੋਜਨ (ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਨਰਮ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡਾ, ਟੇਫੂ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਦਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਮੀਟ (ਬੀਫ਼, ਲੈਮ ਜਾਂ ਪੋਰਕ) ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਂਡੇ (ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ) ਵਿਚੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਬੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਵੱਧ ਗਾੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਿੱਠਣ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਖੁਦ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ

ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੇ ਦੰਦ ਹਾਲੇ ਨਾ ਵੀ ਨਿੱਕਲੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਟੋਸਟ, ਬ੍ਰੈਡ, ਬ੍ਰੈਡਸਟਿਕ, ਪਿੱਤਾ ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ, ਛਿੱਲਿਆ ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਗਾਜਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਰਸਕ ਨਾ ਦਿਓ, ਤਾਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਨਾ ਪੈ ਜਾਏ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਉਹਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ, ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕੋ ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਉਹਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਜਾਏ।

### ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ

ਜਦ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦਾ ਵੱਧ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਫੋਹਿਆ ਜਾਂ ਕੁਤਰਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ (ਰੋਜ਼ 500 ਤੋਂ 600 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤਕ) ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿਓ।



ਜਦ ਬੱਚਾ ਚਲਣ ਫਿਰਨ ਲਗ ਜਾਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਦੇ ਰਿੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ) ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਉਣੀ ਪਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੁਲ ਫੈਟ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ। ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਫੈਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਖਾਣਾ ਸਿਆਣੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਓ (ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ)। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਕੇਕ ਨਾ ਦਿਓ - ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਾਕਤਵਰ ਭੋਜਨ ਖਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮਸਰਾਂ ਅਤੇ ਛੇਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਕਿ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



## ਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?

ਸ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ:



### ਲੂਣ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਇਹਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲੂਣ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਇਹ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਹ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਤਾ ਸੋਸ ਅਤੇ ਪੌਰਿਜ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਮਿੱਠਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਮਿੱਠਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਉੱਗਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਬਾਰਬ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਖੱਟੇ ਫਲ ਦਾ ਰਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਲੇ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਫੇਰ ਕੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਲਓ।

### ਸ਼ਹਿਦ

ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਦ ਤਕ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਦਿਓ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ (ਇਨਫੈਂਟ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵੱਧ ਤਕੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜਰਾਸੀਮ ਵਧ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਵੀ ਖੰਡ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ

ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੀ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅਲਰਜਿਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਖਾਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲੂਟੇਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈਡ, ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਰਸਕ ਵਗੈਰਾ, ਨਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਲੂਟੇਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ (ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਣਕ, ਰਾਈ, ਜਾਂ ਜੌਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਰ ਸਪੈਡ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੀ ਗਿਰੀ ਦਾ ਲਾਲ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਪੀਹ ਲਓ। (ਸਫ਼ਾ 12 'ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਪੜ੍ਹੋ)। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਬਤ ਗਿਰੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਂਡੇ
- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼
- ਸੰਤਰੇ ਵਰਗੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਲਾਈਮ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ



## ਸ਼ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਹ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਵਧ ਕਿਉਂ ਰਹੀ ਹੈ।

ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਦਮਾ, ਐਕਜ਼ੀਮਾ, ਜਾਂ ਹੇਅਰੀਵਰ (ਜਿਹਨੂੰ “ਅਟੋਪਿਕ ਅਲਰਜੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਇਸ ਗਰੁਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੋਏਗੀ:

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ) ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਤੇਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਸਦਾ ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



## ਸ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਈਏ?

ਜ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ:

### ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪੀਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਇਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜੋ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਹਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਇਹ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

### ਬੂਹੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ (ਗਾਂ ਦਾ) ਦੁੱਧ

- ਫੁਲ ਫੈਟ (ਪੂਰੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ) ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਦ ਤਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਅੰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
  - ਸੈਮੀ-ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।
- ### ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਸੋਇਆ ਤੋਂ ਬਣੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
  - ਸੋਇਆ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਕਰੀ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਇਹ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਅੰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬੱਕਰੀ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦਾ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਮਗਰੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਣੀ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਿਓ, ਪਰ ਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਿਚਨ ਦੀ ਟੂਟੀ ਵਿਚੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਮਿਨਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'Suitable for infant feeding' (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਠੀਕ) ਲਿਖਿਆ ਦਿਸੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਇਹ ਵੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਟੂਟੀ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

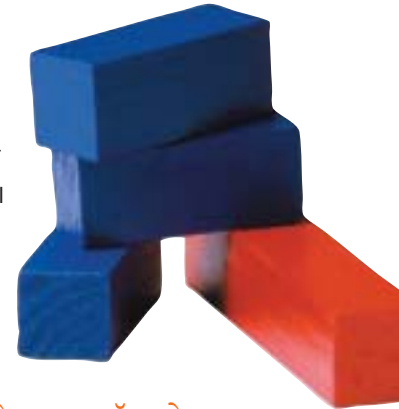


### ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ

ਸੰਤਰੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਏਗੀ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਖੱਟਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਰਸ (ਇਕ ਹਿਸਾ ਰਸ ਅਤੇ ਦਸ ਹਿੱਸੇ ਉਬਾਲਿਆ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ) ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿਓ।



### ਸਕੁਆਸ਼, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਸ-ਭਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਖਾਸ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲੀਆਂ ਕਰ ਵੀ ਲਓ, ਤਦ ਵੀ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਹ ਪੀ ਕੇ ਹੀ ਰੱਜ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੁਆਸ਼, ਗੈਸ-ਭਰੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ, ਫਲੇਵਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪਿਲਾਓ। ਸਭ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲੇ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਾ ਫੜਾਓ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ:

- ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਡਾਇਟ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਅਤੇ 'ਵਾਯੂ ਖੰਡ ਬਿਨਾਂ' (ਨੋ ਐਡਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ - ਇਹ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ - ਇਹ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

### ਸ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤਕ (*Birth to five*) ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਨੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਟਿਕਿਆ ਬੱਚਾ (*Ready steady baby*) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)



[www.food.gov.uk/baby](http://www.food.gov.uk/baby)

