ਫ਼ੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

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

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ	**0845 606 0667**
ਮਿਨੀਕੋਮ	**0845 606 0678**
ਫ਼ੈਕਸ	**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 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your baby	FSA/0634/0802
ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your toddler)	FSA/0670/0802
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/0643/0802 (Punjabi)

ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ

FOOD STANDARDS AGENCY

ਤਰਤੀਬ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	1
ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	3
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਡਾਈਟਿੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?	4
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਆਂ?	4
ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?	4
ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	6
ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੀਏ?	6
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ	7
ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?	8

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤਕ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪਏਗਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ, ਤਾਕਿ ਉਹਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਕਤਵਰ ਅੰਸ਼ ਮਿਲ ਸਕਣ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ -

- ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ), ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਦੀ ਲੋੜ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

- ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਬ੍ਰੇਕਫ਼ਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਪੈਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਜਦ ਚਮੜੀ ਝੁਲਸ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਮੀਟ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ (ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ), ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੋਰਟੀਫ਼ਾਈਡ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਹਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।
- ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ), ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਆਲੂ - ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਗਲਾਸ, ਤਾਕਿ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਵੱਧ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਦੁੱਧ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੱਖਣ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੁਮਾਨੀ - ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

  ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਰਕ, ਸੋਰਡਫ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਲਿਨ ਮੱਛੀ ਨਾ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਥਿਲਮਰਕਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜਿਹਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ’ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕ੍ਰਿਸਪ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫ਼ੈਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ:

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਖਾਏ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਖਾਏ, ਤਾਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿਓ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ‘ਮਠਿਆਈ ਵਾਲਾ ਦਿਨ’ ਰੱਖ ਲਓ, ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ ’ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਠਿਆਈ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।

ਸ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਡਾਈਟਿੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਖੰਡ ਅਤੇ ਫ਼ੈਟ (ਚਿਕਨਾਈ) ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇਗਾ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਾਈਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਓ।

ਸ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਆਂ?

ਜ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਹੋ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਕੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

ਸ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?

ਜ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਬ੍ਰੈੱਡ ਵਰਗੀਆਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸੈਂਡਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਾਂ ਰੋਲ ਦੇ ਮੋਟੇ ਸਲਾਈਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਲਮੀਲ ਕਿਸਮ ਚੁਣੋ।

ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਭਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਚਰਬੀ ਲਾਹ ਕੇ ਹੈਮ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਵਰਗਾ ਮੀਟ, ਟਿਊਨਾ ਵਰਗੀ ਮੱਛੀ, ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਈਡਮ ਜਾਂ ਮੋਜ਼ਰੈੱਲਾ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਲਾਦ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ, ਪਰ ਮੇਓਨੇਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਫ਼ੈਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਬੈਗਲ, ਪਿੱਤਾ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਟਾਰਚੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪਾਸਤਾ
- ਚੌਲਾਂ ਜਾ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਸਾਲਾਦ
- ਮੋਟੇ ਬੇਸ ਵਾਲੇ ਪੀਜ਼ੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਾਈਆਂ ਹੋਣ
- ਬ੍ਰੈੱਡਸਟਿਕਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰ
- ਸਾਦੀ ਪੌਪਕੋਰਨ
- ਸਕੋਨ ਜਾਂ ਮਾਲਟ ਲੋਫ਼, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਲਾ ਕੇ

ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰੋਮੇਜ ਫ੍ਰੇ ਦੀ ਡੱਬੀ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸਾਨੂੰ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਜੋਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਲਾਦ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਸੈਲੇਰੀ, ਖੀਰੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਿਰਚ) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਦ ਦਿਓ।

ਸੌਗੀ, ਸੁੱਕੀ ਖੁਮਾਨੀ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਜ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਕਾਰਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀਏ। ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਬੋਤਲ ਵਿਚੋਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਇਸ ਲਈ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਸਕੁਐਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਸੈਮੀ-ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕਾਰਟਨ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਵੈਸ਼ਨੂ) ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ।

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਮਸਰਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼), ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੋਲਗਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਵਾਟਰਕ੍ਰੈੱਸ), ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਮਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂ ਪੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਵੱਧ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਛਪੇ ਹੋਰ ਪਰਚੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਸਫ਼ੇ ’ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - www.food.gov.uk

www.food.gov.uk/child