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
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your baby	FSA/0634/0802
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. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 100k FSA/0453/0602

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ
ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

FOOD STANDARDS AGENCY

ਤਰਤੀਬ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	1
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?	2
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵ਼ਗੈਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?	2
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	2
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	3
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	4
ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	4
ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?	4

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਭ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੰਸ਼ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਤਾਜ਼ੇ, ਫ਼੍ਰੋਜ਼ਨ, ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਗਲਾਸ) - ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਆਲੂ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕੇ

- ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੋਲ ਗਰੇਨ (ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ) ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਰਬੀ ਲਾਹ ਕੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਹੋਵੇ), ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮਸਰ)।

- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?

ਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਰਕ, ਸੋਰਡਫ਼ਿਸ਼, ਅਤੇ ਮਾਰਲਿਨ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ ਟਿਊਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਟਿਊਨਾ ਦੀ ਇਕ ਸਟੇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ (ਜਿਹਦਾ ਭਾਰ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਦਾ ਲੱਗਭਗ 140 ਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਦਾ 170 ਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਟਿਊਨਾ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੱਬੇ ਨਾ ਖਾਓ (ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਮਗਰੋਂ ਹਰ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਲੱਗਭਗ 140 ਗਰਾਮ ਟਿਊਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਡੱਬੇ ਵਾਲੀ ਟਿਊਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੇ ਟਿਊਨਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਟਿਊਨਾ ਸਲਾਦਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। (ਅੱਗੇ ਸਫ਼ਾ 4 'ਤੇ ਦੇਖੋ **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**)

ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪਏਗਾ।। ਪਰ ਯਾਦ ਕਿ ਰੱਖੋ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਗ਼ੈਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜ ਬਿੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਇਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਮ ਸੁਪੋਰਟ ਜਾਂ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਉਂਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਮੁਫ਼ਤ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ'ਹ ਜਿੰਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਸਮੇਂ ਵਾਂਙ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਤਾਕਿ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲੱਗੇ
- ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੋ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਵਗ਼ੈਰਾ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ:

- ਪਾਣੀ
- ਦੁੱਧ
- ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖਾਓਗੇ ਜਾਂ ਪੀਓਗੇ ਉਹਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫ਼ੀਨ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹੋ ਅਸਰ ਹੋਏਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫ਼ੀਨ ਪੀਣੀ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ।

ਸ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਕੁਲ ਆਬਾਦੀ ਦੇ 1% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ, ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ ਹੇਅ ਫ਼ੀਵਰ, ਦਮਾ, ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਦ ਤਕ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੋਏਗੀ। ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਦ ਤਕ ਉਹਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨਾਲ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਫ਼ੈਟ ਜਾਂ ਚਿਕਣਾਈ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧਿਆ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਲੋਂ ਛਾਪੀ ਕਿਤਾਬ *Birth to five (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤਕ)* ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੇ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡਾਂ ਨੇ *Ready steady baby!* ਕਿਤਾਬ ਛਾਪੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ।

ਕਿਤਾਬਚੇ *Feeding your baby (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ)* ਅਤੇ *Feeding your toddler (ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ)* ਫ਼ੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

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

www.food.gov.uk/breastfeeding