

ਆਪਣੇ ਨੰਰੇ ਮੁੰਨੇ

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 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (Feeding your baby)	FSA/0634/0802
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.

Front cover photography: Janine Wiedel.

© Crown copyright 2002

Printed in England FSA/0670/0802 (Punjabi)



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ
ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ



FOOD
STANDARDS
AGENCY

ਤਰਤੀਬ

- 1 ਮੇਰੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- 2 ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਾਡੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- 4 ਸੈਮੀ-ਸਕਿਮਡ ਅਤੇ ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ?
- 5 ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ
- 6 ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ?
- 7 ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- 8 ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੈਟ (ਚਿਕਨਾਈ), ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਵਰਗੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸ ਮੇਰੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੈਲਰੀਆਂ (ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਭ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੰਸ਼ ਉਹਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ -

- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲ, ਜਿਵੇਂ ਆਂਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਆਲੂ, ਯੈਮ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ - ਇਹਨਾਂ ਸਟਾਰਚੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ (ਰੋਸ਼ੇ) ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਵੀ, ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਸ ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਾਡੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਬਹਿ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਲਈ, ਤਦ ਤਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਫੁਲ-ਫੈਟ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਹਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਮੀਟ
- ਅਾਂਡੇ

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੋਸ਼ੇ) ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਹੌਲਮੀਲ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਵਰਗੇ ਮਿਨਰਲ ਘੱਟ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਧ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕਾਫੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਮੱਖਣ, ਹਾਰਡ-ਫੈਟ ਸਪ੍ਰੈਡਾਂ, ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ), ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬਿਸਕੁਟਾਂ, ਪੇਸਟਰੀ ਅਤੇ ਕੇਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸੈਮੀ-ਸਕਿਮਡ ਅਤੇ ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਹਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਅੰਸ਼ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਮੀ-ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਦ ਤਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ (ਵੈਜ਼ਨ) ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਂਡੇ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜਿਸਤ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।

ਲੋਹਾ ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਸਰ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ), ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਖੁਮਾਨੀ, ਦਾਖ, ਅਤੇ ਸੋਰਗੀ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਹੋਵੇ
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੋਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ, ਤਾਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਨਾ ਪਿਲਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੇਲੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਲੋਹਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਸ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ?

ਜ਼ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਆਂਡੇ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਲਮੋਨੈੱਲਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਂਡੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤਕ ਉਹਦਾ ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਵੇਂ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਗਿਰੀ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਕੁਤਰ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਰਕ, ਸੋਰਡਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਲਿਨ ਮੱਛੀਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਥਿਲਮਰਕਰੀ ਹੋਣਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਵਧਣ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲੂਣ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।



ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਸ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਕੁਐਸ਼ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿੱਡ ਵੀ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਾਕਤਵਰ ਖਾਣੇ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਕੁਐਸ਼ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਣੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ

- ਯਾਦ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਤਲੀਆਂ ਕਰ ਲਓ
- ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਦਿਓ
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਜ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪਿਆਉਣਾ (*Feeding your growing child*) ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੀ ਡਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫੂਡ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਉਸੇ ਲੜੀ ਵਿਚ ਛਾਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

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



www.food.gov.uk/toddler

