

# ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ: ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ

## (Feeding Guide: Starting Solid Foods)

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

### ਲੋਹ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

(Iron and your baby's diet)

- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਹ ਤੱਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਲੋਹ ਤੱਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਹ ਤੱਤ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੀਰਿਅਲ।
- ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਹ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।




### ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(How much food should I offer baby?)

- ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- 1-3 ਚਮਚੇ (5-15 ਮਿਲੀ) ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਕੋਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੈ (ਮੂੰਹ ਖੋਲਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਕੋਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ (ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਖਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca) 'ਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ: 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ (Starting Solid foods: Around 6 Months) ਦੇਖੋ।

	ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ (ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ)	6-7 ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਦਿਨ 1 ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਨੂੰ 3 ਵਾਰ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ ਜਾਂ</li> <li>ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਵਿਕਲਪ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ</li> </ul> 
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">                     ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 1 ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਅਗਲਾ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਦਿਨ ਦਾ                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ</li> <li>ਫਲ</li> </ul> 
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ		<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਵਿਕਲਪ</li> <li>ਸਬਜ਼ੀ</li> </ul> 
ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਾਵਟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਭੜਥਾ ਬਣਾਏ, ਨਰਮ, ਜਾਂ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।</li> <li>ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ</li> </ul>	

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ

(Healthy food ideas)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਫੁੱਲ ਗੋਬੀ (ਬ੍ਰੋਕੋਲੀ), ਗਾਜਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਸਕੁਐਸ਼, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ

ਫਲ: ਸੇਬ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲਾ, ਕੀਵੀ, ਅੰਬ, ਆੜ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ: ਜੌਂ, ਜਈ(ਓਟ), ਚੌਲ, ਕਣਕ

ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ: ਜੌਂ, ਕਸਕਸ, ਪਾਸਤਾ, ਕੁਇਨੋਆ, ਚੌਲ, ਟੋਸਟ

ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ: ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ






ਮਾਸ: ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਲੈਂਬ, ਸਰ, ਟਰਕੀ, ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀ

ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ: ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾ, ਮਸਰ, ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਅੰਡਾ, ਅਤੇ ਸੋਇਅਬੀਨ ਦਾ ਪਨੀਰ

ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ!

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਅਜਮਾਓ।
- ਬੱਚਾ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਜਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ।

	8-9 ਮਹੀਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-5 ਵਾਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।	10-12 ਮਹੀਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ 2-3 ਵਾਰ ਸਨੈਕ ਦਿਓ।
ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ </li> <li>ਫਲ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ</li> <li>ਫਲ</li> </ul> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: fit-content;">         ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਚੱਬਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਬ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਦਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।       </div>
ਸਵੇਰ ਲਈ ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਫਲ</li> <li>ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ</li> </ul>
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ </li> <li>ਸਬਜ਼ੀ</li> <li>ਪਨੀਰ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ</li> <li>ਸਬਜ਼ੀ</li> <li>ਦਹੀਂ </li> </ul>
ਦੁਪਹਿਰ ਲਈ ਸਨੈਕ		<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸਬਜ਼ੀ</li> <li>ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ</li> </ul>
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ </li> <li>ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ</li> <li>ਸਬਜ਼ੀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਮਾਸ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ</li> <li>ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ</li> <li>ਸਬਜ਼ੀ </li> </ul>
ਰਾਤ ਲਈ ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ</li> <li>ਫਲ</li> </ul>
ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਾਵਟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬਣਾਵਟ ਢੇਲੇਦਾਰ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ, ਕਾਦੂਕਸ਼ ਕੀਤੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ, ਜਾਂ ਨਰਮ/ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।</li> </ul>	

## ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(How much food should I offer baby?)

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।
- ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸੰਕੋਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸੰਕੋਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਦਿਓ।

### ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

(Examples of amounts to offer:)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ	2-4 ਚਮਚੇ (30-60 ਮਿਲੀ)
ਫਲ	2-4 ਚਮਚੇ (30-60 ਮਿਲੀ)
ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹ ਤੱਤ ਯੁਕਤ ਸੀਰਿਅਲ (ਤਿਆਰ)	2-4 ਚਮਚੇ (30-60 ਮਿਲੀ)
ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ	3-8 ਚਮਚੇ (45-125 ਮਿਲੀ)
ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ (ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਦਹੀਂ)	2-3 ਚਮਚੇ (30-45 ਮਿਲੀ)
ਮਾਸ	2-4 ਚਮਚੇ (30-60 ਮਿਲੀ)
ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ	2-4 ਚਮਚੇ (30-60 ਮਿਲੀ)

9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ 3.25% (ਹੋਮੋਜੀਨਾਇਜ਼ਡ) ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।