

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ: ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ

(Starting Solid Foods: Around 6 months)

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਚਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ
- ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
- ਚੋਟੀ ਤੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਿਰ ਮੋੜਣਾ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ:

- ਨਵੇਂ 'ਖਾਣਿਆਂ' ਅਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਧੀਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਵੇਂ ਸਵਾਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਔਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਰਨ) ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ

ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

(Starting solid foods)

ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਚੌਕੰਨੇ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- **ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 1 ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।** ਅਗਲਾ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਦਿਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।
- **ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।** 1-3 ਚਮਚ (5-15 ਮਿ.ਲੀ.) ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਵਾਓ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।** ਜਲਦੀ ਹੀ, ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- **ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਜ਼ਮਾਓ।** ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਖਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਅਤੇ ਖੋਜਣ ਦਿਓ।** ਇੱਕ ਗੜਬੜ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਮੈਲੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਨਿਆਣੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।** ਕੁਝ ਦਿਨ ਨਿਆਣੇ ਬਹੁਤ ਖਾਣਗੇ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ। 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

(Signs of hunger)

- ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਟਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਮੁੱਠੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

(Signs of fullness)

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਿਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖਿਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਕੋਲਾਹਲ ਜਾਂ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

(A healthy feeding relationship)

ਬੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮੇਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਕਦੋਂ** ਅਤੇ **ਕਿੱਥੋਂ** ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ **ਕਿੰਨਾ** ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ

(Foods to start with)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



- ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋਹਾ ਯੁਕਤ ਖਿਚੜੀ
- ਮਾਸ
- ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ

ਦੁਇਹਰਣਾਂ ਲਈ, ਪੰਨਾ 4 ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵੇਖੋ।

ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਆਏ ਨੂੰ ਕਣਕ ਅਤੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।







ਨਿਆਏ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹੋ

ਨਵੇਂ ਟੈਕਸਟਚਰ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ

(Try new textures)

ਮਸਲਿਆ, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ, ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ, ਕੱਟਿਆ ਜਾਂ ਕਤਰਾਂ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਆਮ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

6 ਮਹੀਨੇ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਹੁਨਰ	ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੈਕਸਟਚਰ
	<ul style="list-style-type: none"> ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੈਠਦਾ ਹੈ 	ਪੁਰੀਡ ਮੁਲਾਇਮ ਮਸਲਿਆ 
	<ul style="list-style-type: none"> ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਬੈਠਣਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ 	ਢੇਲੇਦਾਰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜੇ 
	<ul style="list-style-type: none"> ਬੁਰਕੀਆਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਚਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਦ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖੁੱਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ 	ਨਰਮ ਭੋਜਨ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਣਾ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਣਾ 

ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਵੈ-ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੇਲੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਟੈਕਸਟਚਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ:

(Change textures as needed for baby's safety:)

- ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਪਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਨੱਟ ਮੱਖਣ ਜਿਹੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਗੋਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ 4 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਤੇ ਗਿੜਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਪਾਸਤਾ ਵਰਗੇ ਤਿੱਖੇ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ:

(Foods to Avoid:)

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਘੁਟਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀਜ਼, ਗਮ, ਫੁੱਲੇ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋਜ਼, ਪੂਰਨ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ, ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ, ਅਤੇ ਟੂਥਪਿਕਸ ਜਾਂ ਸਕਿਊਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਨੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

(Healthy foods for baby)

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਾਲੇ 3-4 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਵਾਕ ਉਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ	ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ
<p>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਨਿਆਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਨਿਆਣੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਿਵੇਂ ਆਵੋਕਾਡੋ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਕਿਵੀ, ਅੰਬ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ ਦਿਓ।</p>  <p>ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਦੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ।</p>	<p>ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।</p> <p>ਆਇਰਨ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ ਨਿਆਣਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੌਂ, ਓਟ, ਚਾਵਲ, ਜਾਂ ਕਣਕ ਵਰਗੇ ਇਕਹਿਰੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।</p> <p>ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਜੌਂ, ਕਸੋਕਸ, ਚਾਵਲ, ਕੁਇਨਾ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਦੀਆਂ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸਟਚਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> 	<p>ਸਥਾਰਨ ਦਹੀਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ (2.5% ਫੈਟ ਮਿਲਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)। ਸਥਾਰਨ ਦਹੀਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>  <p>ਚੀਡਰ ਜਾਂ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਵਰਗੇ ਪਨੀਰ ਦਿਓ।</p> <p>3.25% ਦੁੱਧ 9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਖਤ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ ਆਇਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਬੀਫ, ਚਿਕਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਬਗੈਰ ਮੱਛੀ, ਲੈਂਬ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਗੋਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p> <p>ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲਾਂ, ਟੁੱਟਵੇਂ ਮਟਰ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p> <p>ਮੱਛੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਮੈਕਰੀਲ, ਹੈਰਿੰਗ, ਰੇਨਬੋ ਟਰਾਊਟ ਅਤੇ ਸੈਲਮਨ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।</p>  <p>ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ।</p>
<p>ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।</p>			



ਬੋਟਲਿੰਗ (ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ (ਭਾਵੇਂ ਪਾਸਚੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਡ੍ਰਿੰਕ

(Drinks for baby)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ

(Milk)

- 9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3.25% (ਸਮਾਨ) ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਸੁੱਧ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ ਦੇ 2 ਕੱਪ (500 ਮਿ.ਲੀ.) ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਕੱਪ (750 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ।



ਪਾਣੀ

(Water)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਕ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘੁੱਟਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੂਸ

(Juice)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ 100% ਜੂਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲੀ.) ਜੂਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਲਈ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

(Drinks not recommended for baby)

- ਅਨਪਾਸਚੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ 2%, 1% ਮਿਕਦਾਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਾਤਾ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਲਾਂਟ ਆਧਾਰਿਤ ਬੇਕ (ਚਾਵਲ, ਜਵੀ, ਬਦਾਮ, ਆਲੂ, ਭੰਗ, ਨਾਰੀਅਲ ਆਦਿ) ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ 3.25% ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਬੀਵਰੇਜਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਪੋਪ, ਫਲ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਲੀਮੋਨੇਡਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ / ਫਲੇਵਡ ਵਾਟਰ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਜਿਹੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਖੰਡ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ

(Making baby food)

ਘਰੇ ਬਣਾਇਆ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣਾ ਦਾ ਇਕ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਾਮਲ ਲੂਣ ਜਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸੰਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਂਟਿਆਂ, ਆਲੂ ਮੈਸ਼ਰ, ਬਲੈਂਡਰ, ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਵਰਤ ਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ



ਹੋਮਮੇਡ ਬੇਬੀ ਅਨਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਐਲਰਜੀ

(Allergies)

ਸਹੀ ਟੈਕਸਚਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਸਿਰਫ਼ ਐਲਰਜੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ:

- ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ
- ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਧਸਤ
- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਆਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ

ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੁਰੰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੂਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਵਿਕਾਸ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਤਾਂ **9-1-1 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ:**

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਅਯੋਗਤਾ
- ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

(For more information)

[ਖੁਰਾਕ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ: ਨੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ \(Feeding Guide: Starting Solid Foods\)](#) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਮੇਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ healthyparentshealthychildren.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: <http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php>, 'ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ' ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ '5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ' 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ myhealth.alberta.ca 'ਤੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



24/7 ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ