



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਭੋਜਨ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ Feeding your baby: Sample meals for babies 6 to 12 months old

ਇਹ ਸਾਧਨ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਭੋਜਨ, ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਮੀਨੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂ?

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਤਰਾਂ (textures) ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਉਹ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ:

- ਰੀਂਝਾਂ ਵਾਲੇ (lumpy) ਹਨ। ਲੰਪੀ ਭੋਜਨ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਦਿਓ
- ਨਰਮ-ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਪੀਸੇ ਹੋਏ, ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਦੀਆਂ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ ਜਾਂ ਟੁਕੜੇ

ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬੁਰਕੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਫੂਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਪ੍ਰੈਡਿਊਸ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਬੀਜ ਜਾਂ ਗਿਟਕਾਂ ਹਟਾਓ
- ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੱਢਕੁਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਮਸਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਬ। ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ, ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ
- ਸੈਲਰੀ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ ਵਰਗੇ ਸਟਰਿੰਗੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਅੰਡੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਰਦੀ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ
- ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ
- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ, ਬਤਖ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਬਾਈਸਨ, ਬੱਕਰੀ, ਲੇਲਾ, ਸੂਰ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਮਾਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ [ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨਾਂ](#) 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਇੱਕਲੇ ਚਮਚੇ ਦੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਸਮੁਦ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਫੈਲਾਓ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਨਾ ਦਿਓ
- ਚੈਡਰ ਵਰਗੇ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਕੁਸ ਕਰੋ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗਿਰੀਆਂ, ਵੱਡੇ ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਸੌਗੀਆਂ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਗੋਲ, ਸਖਤ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਪਕੋਰਨ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਅਤੇ ਗਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਰਡ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚਬਾਉਣ ਯੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਚਮਚ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਏ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਚਮਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰੱਜ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅਗੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਅੱਗੇ ਝੁਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਹਟਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧਕੇਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ:

- ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਚਮਚ (30 ਤੋਂ 45 ਮਿ.ਲੀ.)
- ਅੱਧਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਅੰਡਾ
- ਸ਼੍ਰੈਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੇ 2 ਚਮਚੇ (30 ਮਿ.ਲੀ.)
- ਨਰਮ ਫਲ ਦੇ 3 ਤੋਂ 5 ਚਮਚ (45 ਤੋਂ 75 ਮਿ.ਲੀ.)
- ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ (60 ਤੋਂ 125 ਮਿ.ਲੀ.)
- ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਮਫਿਨ ਦਾ ਅੱਧਾ ਟੁਕੜਾ
- ਪੀਟਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਲੈਟਬ੍ਰੈਡ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ: 2 ਤੋਂ 3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕ
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ: 3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਨੈਕ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ

ਸਮੇਂ, ਇਹ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਚੀਜ਼, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ। ਚਰਬੀ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਖਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੋਜਨ: ਭੋਜਨ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਨੈਕਸ: ਇੱਕ ਤੋਂ 3 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਪੱਕੇ ਨਰਮ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲੇ, ਬਲੈਕਬੇਰੀਆਂ, ਕੀਵੀ, ਅੰਬ, ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰੇ, ਆਡੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਰਸਬੇਰੀਆਂ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ
- ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ, ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼, ਐਸਪੈਰਗਸ, ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਬੈਲ ਪੈਪਰ
- ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਸੇਬ, ਗਾਜਰਾਂ
- ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ: ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ, ਅੰਗੂਰ, ਵੱਡੀਆਂ ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ:

- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਟੋਫੂ
- ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਸਪਲਿੱਟ ਮਟਰ। ਜੇਕਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ ਜਾਂ ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਨੌਟ ਬਟਰ

ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ:

<ul style="list-style-type: none"> • ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ (ਫੁੱਲ ਫੈਟ) ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ • ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਡਰ
<p>ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਇਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ • ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਓ-ਆਕਾਰ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ • ਟੋਸਟ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਪੀਟਾ, ਰੋਟੀ, ਬੈਨੋਕ, ਟੌਰਟਿਲਾ • ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਕਿਨੂਆ, ਕੁਸਕੁਸ, ਜੌਂ • ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ

	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ, ਫੇਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੇਲਾ, ਸਪੀਅਰ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਸੈਮਨ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ • ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਰੰਢਾਂ ਨਾਲ ਫੇਰੇ ਹੋਏ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਟੁਕੜੇ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਬੀਫ ਜਾਂ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਹੋਈ ਦਾਲ • ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ, ਫਲੋਰੇਟ ਜਾਂ ਸਟੋਕ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ ਕੀ ਹਨ?

ਹੇਠਾਂ 6 ਤੋਂ 9 ਅਤੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ

ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ 1	
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮਿੰਨੀ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਮਫਿਨ • ਸੰਤਰੀ, ਝਿੱਲੀ ਹਟਾਏ ਗਏ ਟੁਕੜੇ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਚਿਕਨ, ਬਾਰੀਕ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ • ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੇਲ ਪੈਪਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼, ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ • ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੀਨਜ਼, ਫੇਰੇ ਹੋਏ • ਟੌਰਟਿਲਾ, ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ • ਐਵੋਕਾਡੋ, ਸਲਾਇਸ

ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ 2	
ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਇਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ

9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਮੀਨੂ

ਨਾਸ਼ਤਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ (ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਟੋਸਟ, ਲੰਬੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ • ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ, ਚਪਟੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼ • ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਆਡੂ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਦਾਲ (ਦਾਲ ਦਾ ਸਟੂ) • ਨਾਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ • ਹਰੇ ਮਟਰ, ਹਲਕੇ ਫੇਰੇ ਹੋਏ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਅੰਗੂਰ, ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਚਿਕਨ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ • ਬ੍ਰਾਉਨ ਚਾਵਲ • ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਪੀਤਾ, ਸ੍ਰੈਡ ਕੀਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਨਾਲ ਛਿੜਕੇ ਹੋਏ ਸਪੀਅਰ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[HealthLink File #69c ਬੇਬੀਜ਼ ਫਸਟ ਫੂਡਜ਼](#)

[HealthLink File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੱਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)

[HealthLink File #69i ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਲਈ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।