Punjabi - Number 69d
Child Nutrition Series - November 2022

ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਵਈਏ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੇਵਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਥੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- **ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਓਟਸ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਕੀਨੂਆ
- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਟੋਫੂ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਿਮ, 1%, ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸਾਦਾ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਓਟ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸੋਇਆ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਦਿਓ, ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਭੁੱਖਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਪਿਆਸ ਲਈ ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 100% ਫਲ ਦੇ ਰਸ, ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਚਾਕਲੇਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਪੌਪ ਵਰਗੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਦੇ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਤਰ, ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 3 ਛੋਟੇ ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ, 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ। ਮੀਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਨਾ ਸਿੱਖਣ ਕਿ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਓ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇੱਕੋ ਹੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ (ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ), ਭੁੰਨ ਕੇ, ਸੂਪਾਂ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਸੌਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦਿਓ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦੇਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਚਮਚ ਅਤੇ ਕਾਂਟਾ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਵਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
ਟੀ.ਵੀ., ਸੈੱਲਫੋਨ, ਟੈਬਲਟਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦਬਾਅ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨਾ, ਫੁਸਲਾਣਾ ਜਾਂ ਮਿੰਨਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇਣਾ, ਚੀਅਰਲੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਗਿਣਨ, ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਧੋਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮੀਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੀਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਮੀਲ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਹੋਰ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਏਗਾ।

ਆਪਣੇ ਮੀਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਮੀਲ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਮੀਲ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਵੱਧਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

- HealthLinkBC File #69e ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭ (PDF 92.4KB)
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ