



## ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
2. ਅੰਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ
3. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੈਮਨ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਵਰਗੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ [HealthLinkBC File #69d ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।](#)

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਚੁੰਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ 500 ਐਮ ਐਲ ( 2 ਕੱਪ) ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ (3.25% ਮਿਲਕ ਫੈਟ ) ਦੇਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਿਵੇਂ 1% ਜਾਂ 2% ਸਕਿੱਮ ਮਿਲਕ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਸ਼ਕਤੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ 750 ਐਮ ਐਲ 9 (3 ਕੱਪ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦੇਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰਜ਼ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਜਿਵੇਂ ਪੌਪਸ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ, ਮਿੱਠਾ ਦੁੱਧ, ਮਿੱਠਾ ਸ਼ਕਤੀਕ੍ਰਿਤ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪੇਅ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਸ ਨਾ ਦਿਓ।

ਸਾਰੇ ਹੀ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਸਮੇਤ 100% ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲ ਹੀ ਖੁਆਓ।

### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਨੈਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਫ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਦੇ ਖਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁਦੀਆਂ
- ਨਰਮ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦਹੀ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਐਪਲਸੌਸ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
- ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਨਾਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਮਫਿਨ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦੀ ਚਟਨੀ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦੀ ਚਟਨੀ
- ਦਹੀ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਪੌਪਸੀਕਲਜ਼
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪੀਟਾ ਬਰੈਡ ਤਿਕੋਣ ਅਤੇ ਬੀਨ ਡਿੱਪ

### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ (ਮੀਲਜ਼) ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਅੰਡੇ, ਟੂਨਾ, ਚਿਕਨ ਸੈਲੇਡ ਜਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਬਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਨਾਲ ਬਣੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤਿਕੋਣ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਹੋਏ
- ਹਮਸ, ਕਣਕ ਦੇ ਸਾਬਤ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪੀਟਾ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਮੱਛੀ ਦੇ ਪਕਾਏ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਨਰਮ ਸੇਬ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਓਟਮੀਲ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪੈਨਕੇਕਸ ਜਾਂ ਵੈਫਲਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਨੱਟ ਬਟਰ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫਲ ਹੋਣ
- ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਟੋਸਟ ਐਮਲੇਟ ਜਾਂ ਭੁਰਜੀ ਨਾਲ
- ਪਕਾਏ ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਸ਼ਕਰਕੰਦ ਅਤੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪਾਸਤਾ
- ਕੌਜੀ ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ ਸਮੇਤ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ

- ਫਲੀਆਂ, ਮੀਟ ਦਾ ਕੀਮਾ, ਟਮਾਟਰ ਸੌਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਟੋਟੀਆ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਟਰ ਦਾਲ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬੱਨ ਜਾਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀ
- ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ ਸਟਿਕਸ ਸਮੇਤ ਫਿਸ਼ ਚਾਉਡਰ ਜਾਂ ਸੂਪ
- ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਮਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਮਟਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਮਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਹਲਕੇ ਤਲੇ ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਜਾਂ ਟੇਫੂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਸਮੇਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਾਉਨ ਚਾਵਲ
- ਹਲਕੇ ਤਲੇ ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਪੋਰਕ ਜਾਂ ਟੇਫੂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਸਮੇਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਾਉਨ ਚਾਵਲ
- ਚਿੱਲੀ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਬਰੈੱਡ
- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੱਟੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨਾਲ ਦਾਲ ਅਤੇ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਚਾਵਲ
- ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਸੌਸ, ਗਰੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਤ ਹੋਲ ਵੀਟ ਪੀਟਾ, ਪੀਜ਼ਾ ਸ਼ੈੱਲ ਜਾਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨ 'ਤੇ

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
- ਗਾਜਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਓ ਜਾਂ ਕੱਢਕਸ ਕਰੋ
- ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਟਕਾਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਸਖਤ ਛਿਲਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਟੋਟੇ ਕਰ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਸਲੋ
- ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੋਗਜ਼ ਵਰਗੇ ਗੋਲ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
- ਟੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਾਂ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੂਟਪਿਕਸ ਜਾਂ ਸਕੀਉਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖੁਆਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ

- ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਜਾਂ ਪੌਪਕੌਰਨ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਸਾਬਤ ਅੰਗੂਰ
- ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸਮਿਸ਼
- ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ
- ਗਮ, ਮਾਰਸਮੈਲ
- ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #110b ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ।](#)

## ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈ.ਕੋਲਾਈ (*E. coli*), ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ (*Salmonella*) ਅਤੇ ਲਿਸਟੀਰੀਆ (*Listeria*) ਵਰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਅੰਡੇ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਮਯੋਨੀਜ਼, ਸੌਸਾਂ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਆਇਸ ਕਰੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੂਸ
- ਕੱਚੇ ਸਪ੍ਰਾਉਟਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਫਾਅਲਫਾ, ਕਲੋਵਰ, ਮੂਲੀ ਜਾਂ ਮੂੰਗ ਦਾਲ। ਸਿਰਫ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸਪ੍ਰਾਉਟਸ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

## ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਇਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB) 'ਤੇ ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਰਸਟ ਸਟੈਪਸ ਦੇਖੋ।