

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਾਲੀਏ ਉਮਰ 3 ਤੋਂ 5

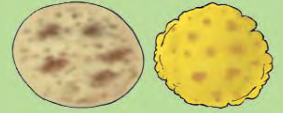
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?

- ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
 - ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੀਚੇ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ – ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਨਾਜ



ਪਦਾਰਥ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲਾ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਾਕਤਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹਨ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦਰਮਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ (ਹਲਕਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ) ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਕਸੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧ ਘਟ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗਲ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਫੈਸਲਾ ਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



- ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਛੋਟੀ ਰਖੋ। ਜਿਉ-ਜਿਉ ਬੱਚੇ ਵਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ – ਤਾਜੇ ਫਲ, ਕਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਰੀ, ਕਰੈਕਰ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਰਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੀ-ਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਨਰੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਚੇ ਭਾਂਵੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਾ ਨੁਕਰ ਕਰਨ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣ ਲਗਾਵਾਂ?

- ਇੱਕੋ ਠਿਆਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਉ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਉ।
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ-ਰੋਜ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ, ਦੁਬਾਰਾ, ਪਰੋਸੋ।

ਜਿਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਆਦ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਏ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਪਵੇ।



- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਹੇ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਲੋੜੇਂਦੇ ਵਧ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤਾਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਬਦਲੇ ਰਿਸ਼ਵਤ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿਉਗੇ। ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਏਗਾ।
- ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਖਿਡੋਣਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ?

- ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਪਾਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਜਾਉਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਹੋਣ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 125 ਤੋਂ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (4 ਤੋਂ 6 ਔਂਸ) ਤੇ ਵਧ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਦਿਉ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਠਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

- ਕੋਈ ਫਾਈਬਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਜਗਾ ਫਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਈਬਰ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਡ੍ਰਿੰਕ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਹੱਡੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਫੁਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?



- ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਪਾਦ ਨਾਲ ਵੱਧੇ-ਫੁਲਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਪਣੀ ਅਤੇ ਚਾਰਟ ਵਿਚ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

- ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਖੇਲਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦਮਈ ਹਿਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



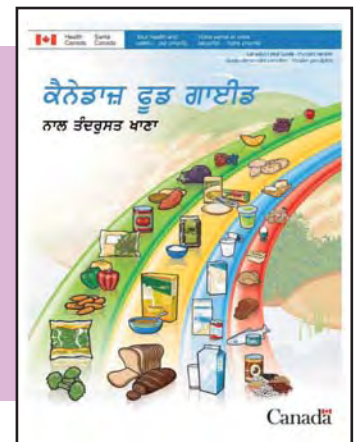
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

| ਖੁਰਾਕ ਗਰੁਪ | ਉਮਰ 3 | ਉਮਰ 4-5 | ਇਕ ਭੋਜਨ ਸਰਵਿੰਗ ਕੀ ਹੈ? |
|--|-------------------|-------------------|---|
| <p>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਗੁੜ੍ਹੇ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਉ।</p>  | 4 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | 5 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | <ul style="list-style-type: none"> 1 ਮੀਡੀਅਮ ਫਲ 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਤਾਜ਼ਾ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਡਬੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਸਾਸ 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) 100% ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ 250 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਪਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਚਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਦ |
| <p>ਅਨਾਜ ਉਪਜ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੇਲ ਗ੍ਰੇਨ ਅਨਾਜ ਤੇ ਬਣਿਆ</p>  | 3 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | 4 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | <ul style="list-style-type: none"> 1 ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈਡ 1/2 ਬੋਗਲ 1/2 ਪੀਟਾ ਜਾਂ 1/2 ਵਡੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ, 1/2 ਬਨ 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਬਣੇ ਚਾਵਲ, ਬੱਲਗਰ, ਕੀਨੋਆ, ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਨੂਡਲ 175 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ 30 ਗ੍ਰੈਮ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਕੌਨਜੀ |
| <p>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ 500 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) of 1% ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ ਪੀਉ।</p>  | 2 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | 2 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | <ul style="list-style-type: none"> 250 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੂਪ 175 ਗ੍ਰੈਮ (3/4 ਕੱਪ) ਦਫੀ 50 ਗ੍ਰੈਮ (1 1/2 ਔਂਸ) ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ |
| <p>ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲਾ ਬਦਲਾ ਵਿਚ ਫਲੀਆ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਲਉ</p>  | 1 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | 1 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ | <ul style="list-style-type: none"> 2 ਅੰਡੇ 30 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪੀ-ਨਟ ਬਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਟ ਬਟਰ 60 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/4 ਕੱਪ) ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਨਟ ਜਾਂ ਬੀਜ 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਭੁਨੀ ਮੱਛੀ, ਸਲ ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ, ਲੀਨ ਮੀਟ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮੀਟ 175 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) ਡਬਿਆ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਹਮੱਸ, ਸੋਏਆ ਬੀਨ ਜਾਂ ਟੋਫੂ |

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਮੱਛੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਪਰੋਸੋ। ਕੁਝ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰਾ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ - ਚਾਰ, ਹੈਰਿੰਗ, ਮੈਕੈਰਲ, ਰੇਨਬੋ ਟਰਾਊਟ ਅਤੇ ਸੈਮਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੀ ਜਾਏ:

(www.ene.gov.on.ca/en/water/fishguide/index.php)



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ

ਪਿਆਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

- ਪਾਣੀ
- ਬੈਰੀ, ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰੇ, ਪੀਚ, ਖਰਬੂਜ, ਨਾਖ ਯਾ ਸੇਬ
- ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ ਯਾ ਖੀਰਾ
- ਚਿਟਾ ਯਾ ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ
- ਦਹੀ ਯਾ ਲੱਸੀ
- 100% ਫਲਾਂ ਯਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ



ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

- ਪੀਸੇ ਲੇਬੀਆ, ਛੋਲੇ, ਫਲੀਆਂ ਆਦਿ
- ਪੂਰੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਨ (ਪੀਟਾ, ਬੇਗਲ, ਮਫਿਨ, ਕਰੈਕਰ ਯਾ ਬਨ)
- ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਬਰਾਕਲੀ, ਗੋਬੀ, ਮਟਰ ਯਾ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ)
- ਭੋਜਨ ਲਈ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕੇਲੇ ਯਾ ਯੂਕਾ (ਚਿਟੇ ਫੁਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾ)
- ਕੇਲੇ, ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਯਾ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚੱਟਨੀ
- ਸੀਰੀਅਲ
- ਚੀਜ਼ ਯਾ ਪਨੀਰ
- ਦਹੀ



ਨੋਟ: ਨਟ, ਬੀਜ, ਸੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ (ਪਾਪ ਕੌਰਨ), ਕੁਝ ਕੱਚੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਅੰਗੂਰ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰਾਂ) ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਨੈਕ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਫਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਾਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੋ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੂੰਹ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜਾੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।

ਕੋਈ ਮਿਸਾਲ ਸਰੂਪ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

- 1 ਅੰਡਾ
- 1 ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈਡ ਸਲਾਈਸ ਟੋਸਟ
- 1/2 ਕੇਲਾ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ

- 3-5 ਕਰੈਕਰ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) 100% ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ
- 15 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪੀਨਟ ਬਟਰ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਚਾਵਲ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਰਿੰਨੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ
- 4-6 ਖੀਰੇ ਦੇ ਕਾਤਰਾਂ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ
- 1 ਛੋਟੀ ਨਾਖ

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਨੈਕ

- 75 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/3 ਕੱਪ) ਦਹੀ
- 1/2 ਪੀਚ ਦੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਪਰ

- 30 g (1/4 ਕੱਪ) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਯਾ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਦਾਲਾਂ
- 1/2 ਚੋਟੀ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਰਿੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਨੈਕ

- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਸੀਰੀਅਲ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਮਿਕਦਾਰ

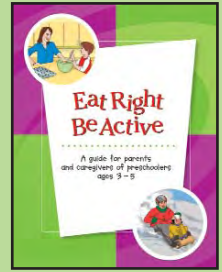
- 50 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 1/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
- 75 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 1/3 ਕੱਪ ਜਾਂ 5 1/2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 1/2 ਕੱਪ ਜਾਂ 8 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
- 150 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 2/3 ਕੱਪ ਜਾਂ 10 1/2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
- 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 3/4 ਕੱਪ ਜਾਂ 12 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
- 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 1 ਕੱਪ ਜਾਂ 16 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

“ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟੈਰੀਓ” ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਈਟ ਰਾਈਟ ਬੀ ਐਕਟਿਵ ਬਾਰੇ ਭਰਪੂਰ ਬੁਕਲੈਟ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.ontario.ca/eatright ਤੇ ਜਾਓ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਨਿਵਾਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟਿਸ਼ਨ ਪਾਸੋਂ “ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟੈਰੀਓ” ਦੇ ਟਾਲ ਫਰੀ ਟੈਲਿਫੋਨ 1-877-510-510-2 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦਿਕ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਸੰਪਰਕ

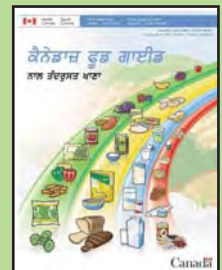
ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ (ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ) ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ) ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਬੌਚਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ (ਜਿਵੇਂ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ) ਆਦਿ ਬਾਰੇ।
- ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਖਾਣ ਵਿਚ ਨਾ ਨੁਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਭੋਜਨ ਬਜਟ, ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਣ ਆਦਿ ਬਾਰੇ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁਪਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਬਾਰੇ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਬਾਰੇ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ “ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ” ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ

www.canadasfoodguide.net ਤੇ ਜਾ ਕੇ “Translated Versions of the Guide” ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।



Distributed by:



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਪਤਰਿਕਾ ਮੂਲ ਤੌਰ ਤੇ NutriSTEP® (ਨਿਊਟਰੀਸਟੈਪ – ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਫਾਰ ਅਵਰੀ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ) ਕਾਰਜਕਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। NutriSTEP® ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ “ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਰੀਜ਼ੋਰਸ ਸੈਂਟਰ” ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.nutritionrc.ca ਉਪਰ ਜਾਓ।

ਸਿਖਿਆ ਪਤਰਿਕਾ

ਇਹ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ “ਓਨਟੈਰੀਓ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਫੋਰ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ।

ਮਈ 2009