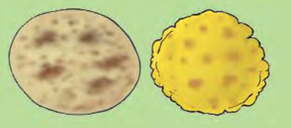
ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਾਲੀਏ

ਉਮਰ 3ਤੋਂ 5

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ?

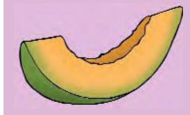
- ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਨੀਚੇ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ – ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਅਨਾਜ ਪਦਾਰਥ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲਾ।
- ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਾਕਤਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਸਮੇ 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 ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦਰਮਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨੈਕ (ਹਲਕਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ) ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



- ਕਸੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਧ ਘਟ ਹੋਣਾ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਗਲ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਫੈਸਲਾ ਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਤਿਨ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਪਿਛੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕ ਦੀ ਵਿਉਤ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਛੋਟੀ ਰਖੋ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬੱਚੇ ਵਡੇ ਹੰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ – ਤਾਜੇ ਫਲ, ਕਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਹੀ, ਕਰੈਕਰ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਰਖੋ।

- ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੀ-ਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਨਰੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ 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 ਭਾਂਵੇਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਾ ਨੁਕਰ ਕਰਨ।

ਮੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣ ਲਗਾਵਾਂ?

- ਇੱਕਠਿਆਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਕ 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 ਨਾਲੋਂ ਪਰੋਸੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਭੋਜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ, ਦੁਬਾਰਾ, ਪਰੋਸੋ। ਜਿਨ੍ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਉਨ੍ਹੀਂ 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 ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸਣਾ ਪਵੇ।

- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਚਿਆਂ 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 ਲੋੜੋਂ 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 ਤਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਬਦਲੇ ਰਿਸ਼ਵਤ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿਉਗੇ। ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ ਜਿਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਗੇ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਏਗਾ।
- ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 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 ਜਿਆਦਾ 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 ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੂਸ ਨਾਲੋ ਪਾਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਰੱਜਾਉਂਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਹੋਣ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 125 ਤੋਂ 175 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (4 ਤੋਂ 6 ਔਂਸ) ਤੋ ਵਧ ਜੂਸ ਨਹੀ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਜੂਸ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਠਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਫਾਈਬਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਜਗਾ ਫਲ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਇਬਰ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਡ੍ਰਿੰਕ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਹਢੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦਾ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ।

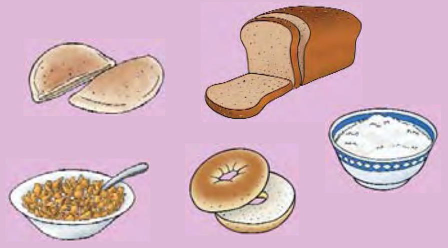
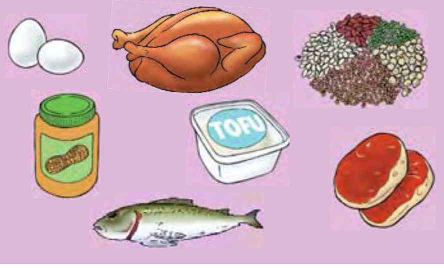
ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਫੁਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਵਧਣਾ ਫੁਲਣਾ ਕਈ ਚੀਜਾਂ 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 ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਕਿਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

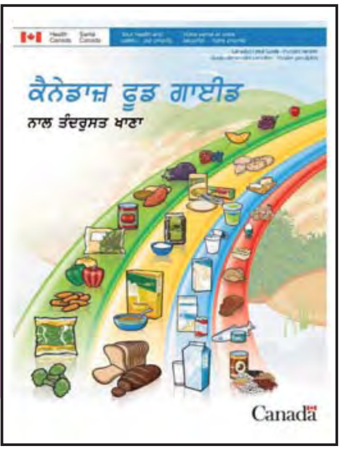
- ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਖੇਲਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਰੋਜਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦਮਈ ਹਿਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਫ਼ੁਲਣੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰਤ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਖੁਰਾਕ ਗਰੁਪ	ਉਮਰ 3	ਉਮਰ 4ਔਰ 5	ਇਕ ਭੋਜਨ ਸਰਵਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ *ਹਰ ਰੋਜ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੀ ਅਤੇ ਇਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਉ।* 	4 ਭੋਜਨ ਗਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	5 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	• 1 ਮੀਡੀਅਮ ਫਲ • 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਤਾਜਾ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਯਾ ਡਬੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆ, ਟਮਾਟ੍ਰ ਸਾਸ • 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) 100% ਫਲ ਯਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ • 250 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਪਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਚਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਯਾ ਸਲਾਦ
ਅਨਾਜ਼ ਊਪਜ *ਹਰ ਰੋਜ ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ ਅਨਾਜ਼ ਤੇ ਬਣਿਆ* 	3 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	4 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	• 1 ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈਡ • 1/2 ਬੇਗਲ • 1/2 ਪੀਟਾ ਯਾ 1/2 ਵਡੀ ਰੋਟੀ ਯਾ ਚਪਾਤੀ, 1/2 ਬਨ • 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਬਣੇ ਚਾਵਲ, ਬੱਲਗਰ, ਕੀਨੋਆ, ਪਾਸਤਾ ਯਾ ਨੂਡਲ • 175 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ • 30 ਗ੍ਰੈਮ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ • 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਕੌਨਜੀ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ *500 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (2 ਕੱਪ) of 1% ਯਾ 2% ਦੁੱਧ ਪੀਉ।* 	2 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	2 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	• 250 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਯਾ ਸੋਇਆ ਡ੍ਰਿੰਕ ਯਾ ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੂਪ • 175 ਗ੍ਰੈਮ (3/4 ਕੱਪ) ਦਹੀਂ • 50 ਗ੍ਰੈਮ (1 1/2 ਔਸ) ਸਖਤ ਚੀਜ਼ ਯਾ ਪਨੀਰ
ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲਾ *ਬਦਲਾ ਵਿਚ ਫਲੀਆ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਲਉ* 	1 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	1 ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗ	• 2 ਅੰਡੇ • 30 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪੀ-ਨਟ ਬਟਰ ਯਾ ਹੋਰ ਨਟ ਬਟਰ • 60 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/4 ਕੱਪ) ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਨਟ ਯਾ ਬੀਜ • 125 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਭੁਨੀ ਮੱਛੀ, ਸਲ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਲੀਨ ਮੀਟ ਯਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮੀਟ • 175 ਮਿਲਿਲਿਟਰ (3/4 ਕੱਪ) ਡਬਿਆ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਹੱਮਸ, ਸੋਈਆ ਬੀਨ ਯਾ ਟੋਫੂ

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ :

ਮੱਛੀ, ਪ੍ਰਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਘਟੋ ਘਟ 2 ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਪਰੋਸੋਂ। ਕੁਝ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰਾ) ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੁਕਸ਼ਾਨ 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)



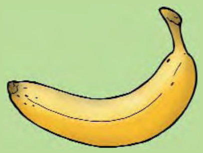
ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ

ਪਿਆਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

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

ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

- ਪੀਸੇ ਲੋਬੀਆ, 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 ਯੂੱਕਾ (ਚਿਟੇ ਫੁਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾ)
- ਕੇਲੇ, ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ ਯਾ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚੱਟਨੀ
- ਸੀਰੀਅਲ1
- ਚੀਜ਼ ਯਾ ਪਨੀਰ
- ਦਹੀਂ



ਨੋਟ: ਨਟ, ਬੀਜ, ਮੱਕੀ 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 ਵਚਿ ਫਸਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਖਾਦੋਂ ਸਮੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੋ।

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) ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ 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) ਦਹੀਂ
- 1/2 ਪੀਚ ਦੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਪਰ

- 30 g (1/4 ਕੱਪ) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਯਾ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਦਾਲਾਂ
- 1/2 ਰੋਟੀ
- 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਰਿੰਨ੍ਹੀਆਂ 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

ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

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

ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀ 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

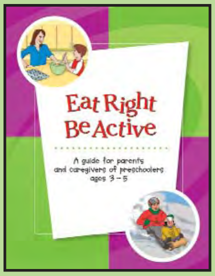
250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ = 1 ਕੱਪ ਜਾਂ 16 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

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 ਜਾਉ।

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



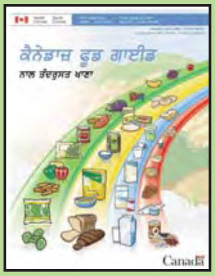
ਸੰਪਰਕ

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

- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਬੱਚਿਆਂ 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 ਪੜਣ ਆਦਿ ਬਾਰੇ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸੰਬਧੀ 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।



NutriSTEP®
Nutrition Screening Tool for Every Preschooler
Évaluation de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire

Distributed by:

NUTRITION RESOURCE CENTRE
CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION

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

ਸਿਖਿਆ ਪਤਰਿਕਾ
ਇਹ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ “ਓਨਟੈਰੀਓ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਫੋਰ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵੰਗ” ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ। ਮਈ 2009