

Punjabi

## ਚੋਣਵਾਂ ਖਾਣਾ: 1-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ PICKY EATING: A GUIDE FOR PARENTS WITH CHILDREN 1-5 YEARS OLD

ਖਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ (ਜਾਂ ਚੋਣਵਾਂ ਖਾਣਾ) ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਭੋਜਨ ਖੁਆਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਦੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਨੱਜਿਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਖੁਆਣ ਦੇ ਵਕਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੀ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਾਇਆ ਜਾਏ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਏਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

**ਸਵਾਲ:** ਮੇਰਾ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਬੇਟਾ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਲਗਭਗ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੋਣਵਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਐਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (Q: My two-year-old son used to eat everything I offered him, but all of a sudden he seems to be picky about almost all the food I give him. Mealtime is becoming a real struggle and I'm worried he's missing out on some important nutrients his body needs. What can I do?)



ਜਵਾਬ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੋਣਵਾਂ ਖਾਣਾ ਆਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲਗ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧੀਆ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੁਆਦ ਇਕ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸੁਆਦ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਭੈੜਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਟਾ ਕੀ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਕੰਮ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਏ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਏ। ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਆਹਾਰ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।

**ਸਵਾਲ:** ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੁਝ ਖਾ ਲਏ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?  
(Q: What can I feed him to make sure he at least eats something?)

ਜਵਾਬ : ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਲਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਵਿਚ ਉਲੀਕੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਉਸ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਖਾਣਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦਿਉ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਇਕ ਖਾਣਾ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਖਾਣਾ। ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇਕ ਗਰਾਹੀ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਚੱਖ ਕੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਸਦੇ ਨਿਰਣੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਤੋਂ 15 ਵਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਉਹ ਖਾਣਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਠੁਕਰਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਕਿਸੀ ਅਲਗ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਸਵਾਲ: ਮੈਨੂੰ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੇਟਾ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?**

**(Q: How do I know if my son is getting enough to eat?)**

ਜਵਾਬ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਦਸਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਠੀਕ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨਾਲ ਪਲੇਟ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੋਏਗੀ, ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਛਾਲ ਵਕਤ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਲਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੋਈ ਅੰਤਰੀਵ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਏ, ਬੱਚੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਗੇ।

**ਸਵਾਲ: ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਨੈਕਸ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? (Q: Should my child have snacks?)**

ਜਵਾਬ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਨੈਕਸ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਨੈਕਸ ਹਰ ਰੋਜ਼) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਨੈਕਸ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਸਨੈਕਸ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਤਾਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਵਕਤ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੇ ਹੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਕਤ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗੀ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚਦਾ ਰਹੇ।

**ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਕਤ ਨੂੰ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਉਚੇਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

**(Q: How can I make mealtime more relaxed?)**

ਜਵਾਬ: ਯਾਦ ਰਹੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੇ ਰਹੋ-ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਖੁਆ ਸਕਦੇ। ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਤੇ ਵਧੀਆ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਉ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਕਤ ਟੀਵੀ ਤੇ ਰੇਡੀਓ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਖਾਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪੇ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਦਰਅਸਲ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਕਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਵਧੀਆ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਬੱਚਾ ਉਹ ਖਾ ਲਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦਿਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਹੈ।

**ਸਵਾਲ: ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (Q: How much fluid should my child have?)**

ਜਵਾਬ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰਜੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2-3 ਕੱਪ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਮੋ (3.5% ਮਿਲਕ ਫੈਟ) ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਸ ਦੀ ਕੋਈ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰੋਲ ਜੂਸ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਜਾਂ 125 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਉ, ਤੇ ਜੂਸ 100% ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਬਿਨਾ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਦਿਉ; ਜੂਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਕਤ ਹੀ ਦਿਉ।

**ਸਵਾਲ: ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? (Q: Where can I get more information?)**

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਮੈਂਡਰਿਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ 403-943-1554 ; ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ 403-943-1556 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- [www.calgaryhealthregion.ca/nutrition](http://www.calgaryhealthregion.ca/nutrition) - ਵਿਵਿਧ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਣ ਜਾਂ ਚੋਣਵਾਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਨਫੋਟ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ (0-6 ਸਾਲ) ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੇਖੋ।
- ਈਟੀੰਗ ਵੈਲ ਵਿਚ ਕੋਨੋਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦਾ 12 ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਅਨੁਵਾਦ ਵੇਖੋ: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ “ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਦੇ ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਨਾ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

[www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)