

# “ਹੈਪੀ ਮੀਲਜ਼”

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ।



ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।



ਪਰੋਸੋ।



ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਉ।

# ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਾਈਡ

(1 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ)



ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ	ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ	ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
ਉਦਾਹਰਣ:	ਉਦਾਹਰਣ:	ਉਦਾਹਰਣ:	ਉਦਾਹਰਣ:
ਬਰੈੱਡ ਨੂਡਲਜ਼ ਸੀਰੀਅਲ ਚਾਵਲ ਬੇਗਲ ਮਫਿਨ ਕਰੈਕਰ ਬੱਨ ਪੀਟਾ ਪੈਨਕੇਕ	ਕੇਲਾ ਸੰਤਰਾ ਮਟਰ ਕੱਦੂ ਤਰਬੂਜ ਸੇਬ ਬਰੋਕਲੀ ਜੂਸ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਗਾਜਰਾਂ ਸ਼ਕਰਗੰਦੀ	ਦੁੱਧ ਚੀਜ਼ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦਹੀ ਪਨੀਰ ਖੀਰ	ਚਿਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅੰਡਾ ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ ਮੱਛੀ ਲੇਲੇ ਦਾ ਮਾਸ ਟੋਫੂ ਦਾਲਾਂ ਗਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਨੱਟ ਬਟਰ ਚਿੱਟੇ ਛੇਲੇ ਹਿਊਮੇਸ

# ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ

# ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖੁਆਈਏ

(1 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ)

ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ... ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-800-268-1154  
[www.alphaweb.org/phunit](http://www.alphaweb.org/phunit)  
 ਜਾਂ  
[www.aohc.org/member\\_list.asp](http://www.aohc.org/member_list.asp)

ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ: ਵਿਤਰਕ:



NUTRITION RESOURCE CENTRE  
 CENTRE DE RESSOURCES EN NUTRITION

best start meilleur départ

Ontario's maternal, newborn and early child development resource centre  
 Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ।  
 ਨਿਊਫੰਸਿਸ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਵੈੱਲੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ।  
 ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਟੋਰੰਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪੀਅਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।

# ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰੇਗਾ।



## ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਰਾਂ ਅਤੇ 'ਹਾਟ ਡਾਗ' ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜੋ ਗੋਲ ਨਾ ਹੋਣ)।



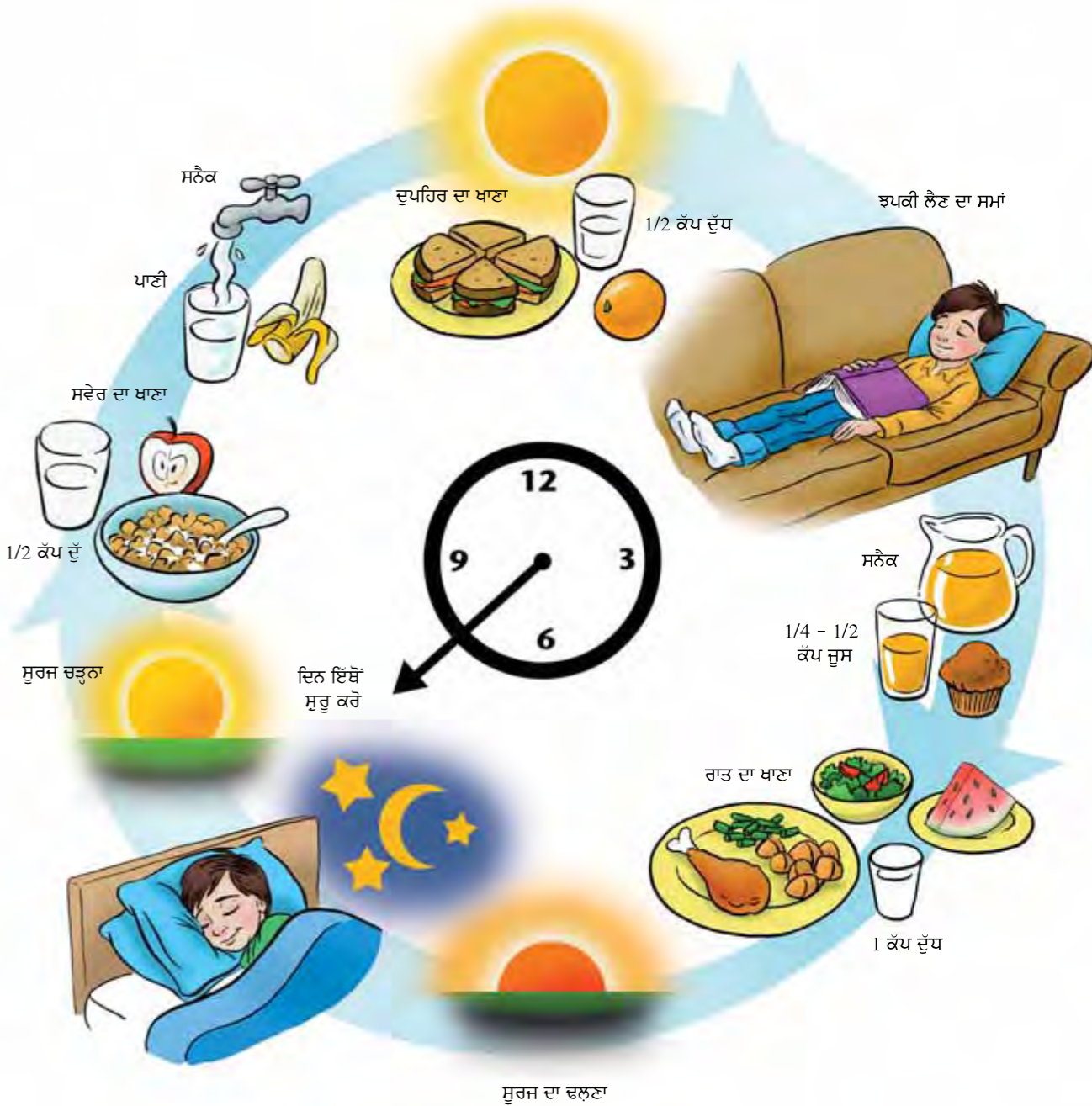
# ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ-ਘਟਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇ, ਖਾਣ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਉ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟਾਉ।



# ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਣੇ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਉ।

ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਉਹੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮੰਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ 'ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗਾਈਡ' ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



ਸੁਰਜ ਦਾ ਢਲਣਾ