

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

(Eating for Children with Autism)

Dietary Advice for Families – Punjabi)



ਇਹ ਪਰਚਾ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣਗੇ।

ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 3 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ 3 ਸਨੈਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਦਰਸ਼ੀ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕੀ ਖਾਣਗੇ।
- ਅਣਖਾਏ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾ ਖਾਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਤਰੱਕੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉੱਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਉਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।
- 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖੋ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੋਰਸ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਚਲਨ ਦਿਓ।
- ਮਿੱਠਾ (ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤ) ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੋਰਸ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਨਾਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡ੍ਰਾਪਸ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 4 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਮਾਰਕਟ ਅਤੇ ਕੈਮਿਸਟ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿਓ।

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਨੂੰ ਕੱਢਨ ਅਤੇ ਰੱਖਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਨਾ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਲੇਟਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।
- ਘੜਮੱਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਣਤਰਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੁੱਕੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਬੀਨਸ; ਫਿਰ ਗਿੱਲੇ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਵਧੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ। ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗੰਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦ ਤੋਂ **ਬਗੈਰ**।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਉੱਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਖਾਨਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਰਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ 2 ਜਾਂ 3 ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵੱਖ ਪਲੇਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਝ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼, ਰੀਫਲਕਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਜਾਂ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਵਾਂਗ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ ਜੋ ਥੋੜੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਹਨ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

1. ਜੈਕ 8 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੀਡੀਅਮ ਸਲਾਈਸ ਚਿੱਟੀ ਡਬਲਰੇਟੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ। ਐਂਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਾਲੇ ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਜੈਕ ਬਹੁਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਏਗਾ।

ਜੈਕ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ:

ਚਿੱਟੀ ਮੀਡੀਅਮ ਸਲਾਈਸ > ਚਿੱਟੀ ਮੋਟੀ ਸਲਾਈਸ > 50:50 ਸਲਾਈਸ > ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ > ਟੋਸਟ > ਕ੍ਰੈਕਰਸ > ਓਟ ਕੇਕ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੈਕ ਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕੜੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿੱਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ। ਅਖੀਰਕਾਰ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਕੜੀ ਵਿੱਚਲਾ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਧਾ।

2. ਏਮੀ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੈ

ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ, ਬਾਲਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਫਲ ਖਾਂਦੀ ਸੀ। ਮਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਫਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਫਿਰ, ਏਮੀ ਦੇ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਮਾਂ ਨੇ ਉਸ ਫਲ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਮਾਤਰਾ ($\frac{1}{2}$ ਚਾਹ ਦਾ ਚੱਮਚ) ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਪੀਸਿਆ ਸੀ; ਮਾਂ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਏਮੀ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣ ਲਗੀ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਂ ਨੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਪੀਸਿਆ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਏਮੀ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਫਲ ਖਾਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈ।

3. ਪੌਲ 10 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸੁੱਕਾ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਦੇਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਡਿੱਪਰਸ ਖਾਂਦਾ ਸੀ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਨੇ ਉਸਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨ ਡਿੱਪਰਸ 4 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤੇ। ਪੌਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਮਾਂ ਨੇ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਘਟਾ ਕੇ 5 ਚਿਕਨ ਡਿੱਪਰਸ (ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਹਿੱਸਾ) ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਦੀ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ ਦਿੱਤੀ। ਪੌਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਬਗ਼ੈਰ ਚਾਹੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਚਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ 3 ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ 3 ਸਨੈਕਾਂ ਵੇਲੇ ਦਿਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਵਿੱਚ ਫਲ ਦੇ ਬਜਾਏ ਦਹੀਂ।
- ਜੇ ਉਹ ਮੱਖਨ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਵਗ਼ੈਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੋਟੀ ਤਹਿ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਟੇਸਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਸ ਉੱਤੇ ਲਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚੀਜ਼, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੱਖਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹਾਰੇ ਜਾਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਧਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਸਮੁਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਨੂੰ ਰਿਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਸਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਟੈਬਲੇਟ, ਆਈਪੈਡ, ਕੰਪਯੂਟਰ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਉੱਤੇ ਬਤੀਤ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਸਣੇ, ਸਕਰੀਨ ਦੇਖਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਣੀ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਟ੍ਰੈਮਪੋਲੀਨ ਉੱਤੇ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ, ਵਗੈਰਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪੇ ਹੀ ਸਨੈਕਸ ਕੱਢ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾ ਦਿਓ; ਹਰੇਕ ਦਿਨ 3 ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ 2-3 ਸਨੈਕਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਟੀਨ ਰਖੋ। ਇੱਕ ਦਰਸ਼ੀ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ/ ਚਰਬੀ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਿੱਠੇ ਪੇਅ, ਕ੍ਰਿਸਪ, ਸਵੀਟਾਂ, ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਚਿਪਸ।
- ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 10 ਚਿਕਨ ਨਗੇਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, 4 ਚਿਕਨ ਨਗੇਟ ਅਤੇ ਡਬਲਰੇਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੱਮਚਾ ਮਿੱਠੀ ਮੱਕੀ।



ਨੈਸ਼ਨਲ ਔਟਿਸਟਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.autism.org.uk

ਦਰਸ਼ੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ

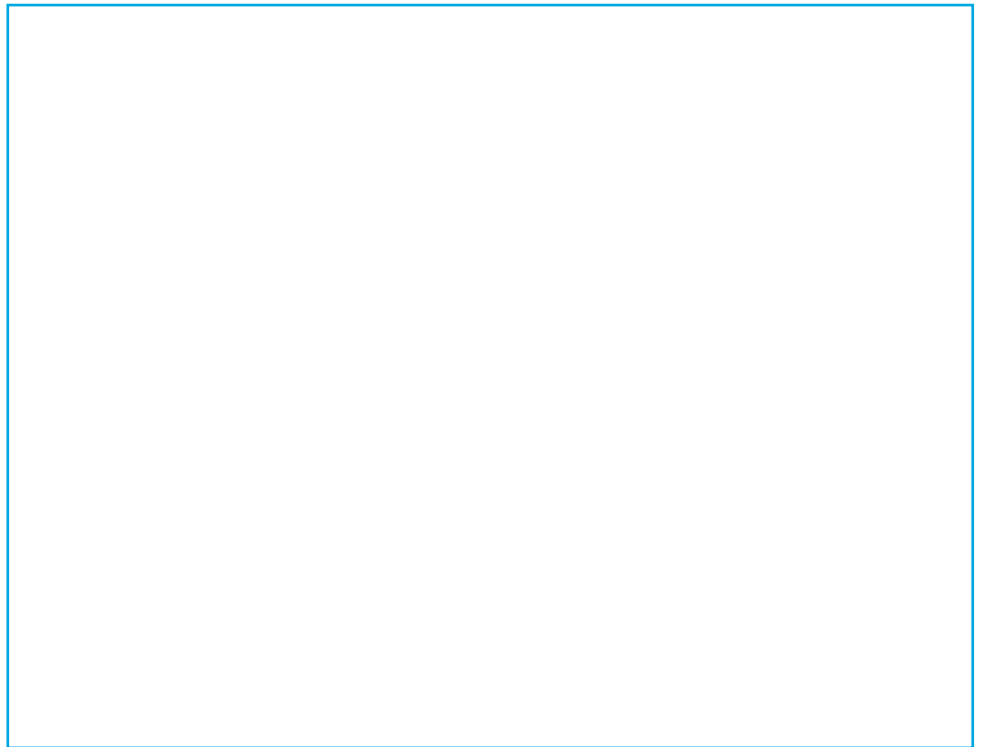
<http://www.autism.org.uk/about/strategies/visual-supports.aspx>

ਸੰਪਰਕ:

ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ

ਟੈਲੀਫੋਨ

ਨੋਟ:





ਐਨਐਚਐਸਜੀਜੀਸੀ (NHSGGC) ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਸੀਏਐਮਐਚਐਸ (CAMHS) ਡਾਇਟੇਟਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ

Developed by NHSGGC Paediatric & CAMHS Dietetic Services

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ:	ਦਸੰਬਰ 2020
Published:	December 2020
ਸਮੀਖਿਆ:	ਦਸੰਬਰ 2023
Review:	December 2023

