



5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



- ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇਰਾਨ ਸਵਾਦ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇੜਾ, ਸੁਆਦੀ
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖੋ, ਛੂਹੋ, ਸੁੰਘੋ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲਓ



- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਖਣ ਦਿਓ।



- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਲਓ



ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਇਨਾਮ



ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ / ਇਨਾਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਇਨਾਮ ਚਾਰਟ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਬਾਕਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੇ) ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੋਕਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਗੇਮ ਕੰਸੈਲ 'ਤੇ 5 ਮਿੰਟ, WIFI ਪਾਸ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਤੁਰੰਤ ਇਨਾਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

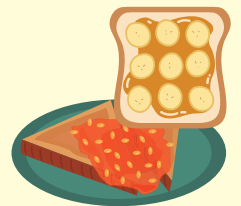
ਸਾਰੇ ਇਨਾਮ ਭੋਜਨ-ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।



ਫੂਡ ਚੇਨਿੰਗ

ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

- ਟੇਸਟ ਨੂੰ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਨੀਰ।



5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। NHS GGC ਵਿੱਚ, 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੂੰਦਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕੈਮਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/