



# ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 2

## ਨਖਰੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ



ਬੱਚੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਾਫ਼ੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ 2-3 ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾ ਕਰੋ - ਉਹ ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣਗੇ।
- ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 2 ਕੋਰਸ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਇੱਕ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੱਠਾ ਕੋਰਸ)। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਦਹੀਂ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ



### ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ



- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਖਾਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ 6-8 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਪਤਲਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ 300 ਮਿ.ਲੀ. ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

### ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
- ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਖਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 90 ਮਿੰਟ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ; ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ 12 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵਰਗੀਆਂ ਭਟਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਇਨਾਮਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਓ
- ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਕਾਰ ਵਧਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਵਰਤੀ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਦਿਓ



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/](http://www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/)