



ਨਖਰੇਬਾਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਚਿਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਵਕਿਲਪਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਓ।



ਨਾਸ਼ਤਾ

- ਦੂਧ ਜਾਂ ਦਹੀ ਨਾਲ ਸੀਰੀਅਲ
- ਦਹੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਟਸ
- ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੱਖਣ/ਜੈਮ/ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਹੁਮਸ
- ਬੇਗਲ ਅੰਡਿਆਂ/ਬੇਕਨ/ਸਾਸੇਜ/ਪਨੀਰ/ਖੁੰਬਾਂ ਨਾਲ
- ਜਮਿਕਿੰਦ ਜਾਂ ਕੇਲਾ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ
- ਅੰਡੇ ਦਾ ਪਰਾਠਾ
- ਕਰੋਸਾਂ

ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਕਿਲਪ ਨਾ ਦਓ।



ਦੁਪਹਰਿ ਦਾ ਖਾਣਾ

- ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਸੈਂਡਵਿਚ (ਪਨੀਰ/ਅੰਡਾ ਮੇਯੋ/ਹੈਮ ਤੇ ਟਮਾਟਰ/ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ/ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੈਲਮਨ/ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਮੈਕਰਲ ਨਾਲ)
- ਸੂਪ - ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਘਰ ਵਚਿ ਬਣਿਆ
- ਚਕਿਨ/ਛੋਲੇ/ਬੀਫ ਦੇ ਨਾਲ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਚੌਲ
- ਦਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ਹਦਿ ਵਾਲੀ ਸਮਿ/ਬੀਨਸ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਨਾਲ

ਫਰਿ ਆਵੇਗਾ:

- ਵੈਜੀ ਸਟਕਿਸ ਅਤੇ ਹਊਮਸ / ਮੇਅਨੀਜ਼
- ਦਹੀ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਪੁਡਗਿ

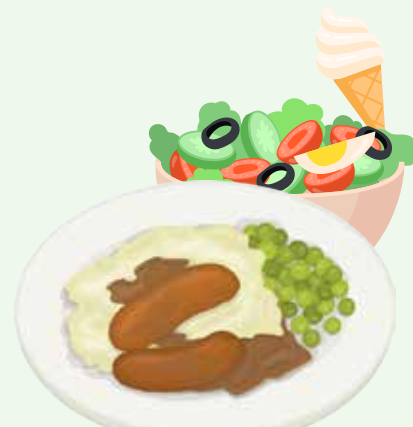


ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

- ਪਾਸਤਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਪੈਗੇਟੀ ਬੇਲੋਨੇਜ਼/ਮੈਕਾਰੋਨੀ ਪਨੀਰ/ਪੇਸਟੋ
- ਰੋਟੀ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਕੜੀ (ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਮਾਸ)
- ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ, ਮੈਸ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਬੀਨ ਮਰਿਚ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ/ਬਰਿਆਨੀ

ਫਰਿ ਆਵੇਗਾ:

- ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਕਸਟਾਰਡ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪੁਡਗਿ
- ਫਲ ਕਬਾਬ
- ਲੱਸੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਦੇ ਚਪਿਸ



ਸਨੈਕਸ

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਸਿਆਂ ਵਚਿ ਸਨੈਕਸ ਦਓ।

- ਪਨੀਰ ਦੇ ਕਊਬ +/- ਕਰੈਕਰ
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਤਕਿਣ
- ਪੈਨਕੇਕ / ਮਫਨਿ
- ਬਰੈਡਸਟਕਿ / ਪਟਿ ਜੇਬ
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ / ਫਲ ਕਬਾਬ
- ਸਾਦਾ ਦਹੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਲਿਉਇਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। NHS GGC ਵਚਿ, 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਵਟਾਮਿਨ ਬੂੰਦਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਵਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

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