



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

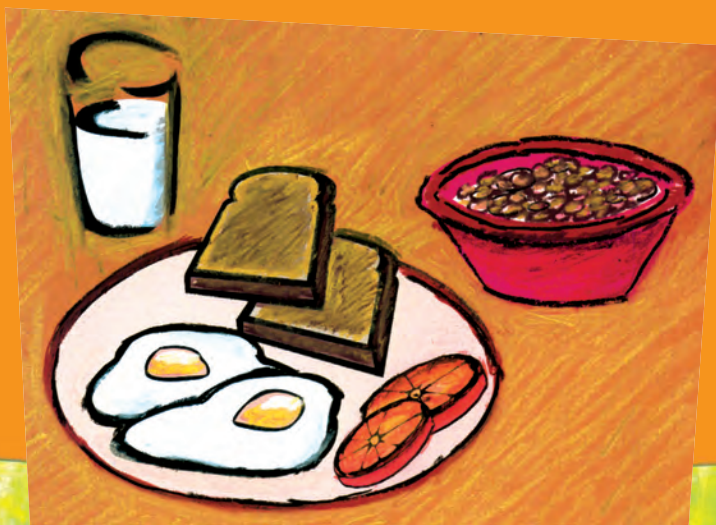
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਪੋਸ਼ਣ

ਸਹਿਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ



ਚੰਗੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜਹਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਕੀਅਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।





ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਇਹ ਬਰੇਸਰ 12 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



★ MY PLATE

My Plate ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੋ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਗਿ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹਸਿਬ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਫ਼ਿਰਸ਼***

ਉਦਾਹਰਨ

ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਵਕਿਲਪ

ਅਨਾਜ	3 ਤੋਂ 7 ਅੱਸ ਘੱਟੋ ਘੱਟੋ ਅੱਧਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਰੋਟੀ, ਮੇਟਾ ਆਟਾ, ਦਾਲਾਂ, ਮੱਕੀ, ਕਸਕਸ, ਗ੍ਰੀਟ, ਮਫਨਿ, ਨੂਡਲਜ਼, ਪਾਸਤਾ, ਪੀਟਾ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚੌਲ, ਟੋਰਟਲਿਆ	ਘੱਟ ਬੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਸੁੱਕੇ ਅਨਾਜ (ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ), ਦਲੀਆ, ਡਬਲਰੋਟੀ, *** ਅੰਜੀਰ ਦੇ ਬਾਰ, ਚਾਵਲ ਕੇਕ, ਕਣਕ ਦੇ ਕਰੈਕਰ, ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ
ਸਬਜੀ	1 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ	ਸਤਾਵਰੀ, ਬੀਨ ਅੰਕੁਰ, ਬੋਕ ਚੋਯ, ਬਰੋਕਲੀ, ਕੈਕਟਸ, ਗਾਜਰ,*** ਮੱਕੀ,*** ਕੋਲਰਡ ਗ੍ਰੀਨਿ, ਜੀਕੈਮਾ, ਭਡੀ, ਆਲੂ, ਮਟਰ,*** ਪਾਲਕ, ਸਕੁਅੈਸ, ਟਮਾਟਰ	ਬੋਕ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਕੱਚੀਆਂ ਤੇ ਪਕੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਰਸ
ਫਲ	1 ਤੋਂ 2 ਕੱਪ	ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਅੰਗੂਰ,*** ਲੀਚੀ, ਅੰਬ, ਤਰਬੂਜ, ਸਫਤਾਲੂ, ਸੰਤਰੀ, ਪਪੀਤਾ, ਆਰੂ, ਕੇਲਾ, ਸਟਰਾਬੇਰੀ, ਤਰਬੂਜ	ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਕਸਿਮਸਿ ਸਹਤਿ ਬਨਿ ਮਠਿ ਕੀਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ***
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	2 ਤੋਂ 6 ਅੱਸ	ਗਾਂ ਦਾ ਮੀਟ, ਮਟਰ, ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ, ਦਾਲ, ਮੇਵੇ,*** ਪੋਲਟਰੀ	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਟੋਫੂ, ਟੁਨਾ
ਡੋਅਰੀ	2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ	ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ (ਮਲਾਈ ਰਹਤਿ ਜਾਂ 1%**), ਦਹੀ	ਪਨੀਰ, ਘੱਟ ਫੈਟ/ਜੰਮਿਆਂ ਦਹੀ,** ਕੁਦਰਤੀ ਪਨੀਰ (ਚੈਦਰ,ਸਵਸਿ)

* ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜੋ 30 ਮਿਟ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

** ਦੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਸਾਯੁਕਤ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਬੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

*** ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

★ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਥ

- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਸਾ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦਮਿਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ My Plate ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਸਰਿਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਜਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਨਿ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੋ ਤਨਿ ਵਾਰ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਰੜਿਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵੀ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਲਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- "ਘੱਟ-ਚਰਬੀ" ਵਾਲੇ ਲੋਬਲ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਤੇਲ ਉਹ ਚਰਬੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਤੇਲ ਜਵਿ ਕੀ ਕੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਵਿ ਕੀ ਮੇਵੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਐਵਾਕਾਡੋ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਜਨਿ ਉਰਜਾ ਉਹ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਯਿਮਤ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕੋਈ ਘੱਟੋ ਲਗਾਤਾਰ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੇਟਾਘਾ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪਾਣ
ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਰੀਦਦਾਰੀ
ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਹਿ
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ
ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਖਰੀਦੋ,
ਜੋ ਕਿ ਸਹਿਤਮੰਦ ਹੋਵੇ।
ਹਰ ਸਵੇਰ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ
ਨਾਸਤਾ ਖਾਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ
ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

★ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸੁਝਾਅ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਖਾਓ: ਮੱਛੀ, ਗਾਂ ਦੇ ਮੀਟ ਦੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਹਸਿ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਕਿਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ।
- ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੀਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟਿ ਵਾਲਾ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ, ਮੱਕੀ, ਜੌਤੂਨ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੂਖੀ ਤੇ ਬਣੇ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਫ਼ਾਟਿ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਢੰਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਵਿ ਕੀ ਬੇਕਿੰਗ, ਰਾੜਨਾ, ਗ੍ਰਲਿੰਗ, ਰੋਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸਟੀਮਿੰਗ।
- ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੁਰਤੀਸ਼ਤ ਮੁੱਲ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਲਗ਼ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਣ ਪੈਨਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਿਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਵਚਿ ਚਰਬੀ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ), ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਪਰੋਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਨਿ ਪੁਰਕਾਰ ਦੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਵਕਿਲਪ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਰੋਟੀ ਖਲਿਉਣ ਲਈ ਸੈਂਦੇਬਾਜੀ ਅਤੇ ਭੀਖ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।)
- ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਘਰ ਵਚਿ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਖਾਸ ਮੈਂਕੇ ਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਚਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੱਚਾ, ਪਕਾਇਆ, ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਰਜ਼ਿ ਵਚਿ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਫਿਰਸ਼ ਲਈ ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਥੇ ਕਸਿ ਤਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



★ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ

- ਫੂਡ ਐਲਰਜੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਚਿ ਆਮ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਕਿਸ਼ ਵਚਿ ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਫੂਡ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਣ ਖ਼ਾਸ ਕਸਿਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਿਤ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਹੋਰ ਮਾਪੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਅਤੇ ਥੇਰੇਪਿਸਟਸ ਦੀ ਮਦਦ ਭਾਲੋ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ, ਖਲਿਉਣ ਦੀ ਆਵਰਤੀ, ਦਵਾਈ, ਵਸਿਸ਼ ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਸਿਮ ਆਦਿ ਤੇ ਵਸਿਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਕੁਝ ਆਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਖੱਟੇ ਫਲ ਅਤੇ ਜੂਸ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੇਦੀ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਕਣਕ।
 - ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਦਸਤ, ਖੁਜਲੀ, ਕੱਚਾ, ਧੱਫੜ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਨਛਿ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਖੰਘ, ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਹਨ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਆਪ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਸਿਲ ਬਣੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਖਲਿਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਥੋੜੀ ਜਗੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਦਓ।

★ ਕਸਰਤਾਂ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60 ਮਿਟ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਜਵਿ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਚਿ ਸਮਾਂ ਬਤਿਉਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਫੰਡਿੰਗ ਕਾਰਣ, ਕੁਝ ਸਕੂਲਾਂ ਵਚਿ ਸਫਿਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸਰੀਰਕ ਸਖਿਿਆਂ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:



- | | | |
|------------------|----------------------|--------------------|
| - ਡਾਂਸ | - ਇੱਕ ਤਪਿਹਰਿਆ ਸਾਈਕਲ, | - ਰੋਲਰ ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਾਂ |
| - ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ | ਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਜਾਂ | ਰੋਲਰ ਬਲੇਡਿੰਗ |
| - ਪਾਰਕ ਵਚਿ ਖੇਡਣਾ | ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਚੱਲਾਉਣਾ | - ਸਲੇਜ ਜਾਂ ਆਈਸ |
| - ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ | - ਤੈਰਾਕੀ | ਸਕੇਟਿੰਗ |
| - ਟੈਗ ਖੇਡਣਾ | - ਸੈਰ ਕਰਨਾ | - ਬਾਲ ਸੁੱਟਣਾ |

ਹੋਰ ਸਖ਼ਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਬਾਂ
FOOD FOR THOUGHT
 Saxton Freyman & Joost Elffers

EATING THE ALPHABET: FRUITS AND VEGETABLES FROM A TO Z
 Lois Ehlert

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਬਾਂ
HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS
 Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

THE FAMILY NUTRITION BOOK
 William Sears, M.D., & Martha Sears, R.N.

ਸੰਸਥਾਵਾਂ
MYPLATE (888) 779-7264 ਜਾਂ www.choosemyplate.gov
KIDSHEALTH www.kidshealth.org

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਸਦੇ ਭਵਖਿ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫੈਟ ਜਾਂ ਕੈਲੋਰੀ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾ ਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਅਜ਼ਹਿਰਾ ਨਹੀਂ ਕਹਦਿ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਚਿ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਨਿ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਰਹਦਿ ਹੈ।