

# ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ (4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ) ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ- ਪਤਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ

**NIP  
ALLERGIES  
IN THE**  
*Bub*

## ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਉਪਲਬਧੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਰਟੀਲਾਇਡ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ, ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼ (ਫਲੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਲੇਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਰਮ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋ।



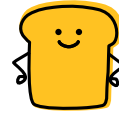
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ (ਫੁੱਲੀ ਫੇਟ ਵਾਲਾ, ਬਗ਼ੈਰ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਸਾਦਾ) ਜਾਂ ਤਰੀ ਨੁਮਾ ਰਿਕੋਟਾ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਨੀਰ) ਨੂੰ ਰਗੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਮਿਆਰੀ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ। ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਪਿਊਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਸਟਰਡ (ਬਗ਼ੈਰ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਸਾਦਾ) ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।



ਅੰਡੇ

ਸਖ਼ਤ-ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਨੂੰ ਲੇਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰੋ। ਸਖ਼ਤ-ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਫੇਰੋ।



ਕਣਕ

ਆਇਰਨ ਫੇਰਟੀਲਾਇਡ, ਕਣਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਸੂਜੀ ਦਾ ਦਲੀਆ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਮੱਛੀ

ਲੇਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੈਲਮਨ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ, ਹੱਡੀ ਰਹਿਤ ਚਿੱਟੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਕੇ (ਕੱਦੂਕਸ ਕਰਕੇ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਵਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



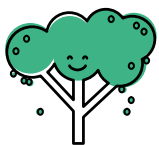
ਸੋਇਆ

ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕੇ ਲੇਵੀਨੁਮਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੂੰਗਫਲੀ

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਬੇਬੀ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਪਿਊਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।



ਮੇਵੇ

ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਗੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।



ਤਿਲ

ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਪੇਸਟ) ਨੂੰ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਰੇਕਬਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਨਵਜੰਮੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ Raising Children's Network ਵੇਖੋ।



**Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ**

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ