

ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ

ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ

NIP ALLERGIES IN THE *Bub*

ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ

ਵਧੇਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦਿਲਚਸਪੀ

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਪ ਨੁਮਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਘਣੇ, ਵਧੇਰੇ ਟੈਕਸਟਚਰ (ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਟੈਕਸਟਚਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫੇਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਿਓ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲੱਗਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਵੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਖੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



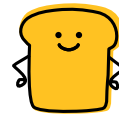
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਨਰਮ ਕ੍ਰੈਮੀ ਕੀੜਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਵਧੀਆ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਮੀ ਕੀੜਾ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਪੀਸੀਆ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਰੱਸਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਨੀਰ ਦੀ ਚਟਣੀ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੁਝ ਫੇਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਗਈ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪਾਸਤੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਿਕੋਟਾ ਜਾਂ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਫ਼ਲਾਂ, ਐਵੋਕਾਡੋ ਜਾਂ ਫੇਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਓਟ ਦਲੀਆ। ਤੁਸੀਂ ਕਸਟਾਰਡ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਰਗੇ ਲੇਪ ਨੁਮਾ ਟੈਕਸਟਚਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੰਢਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਟੈਕਸਟਚਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅੰਡੇ

ਸਖਤ-ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਲੇਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਕਸਟਾਰਡ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ। ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਆਵਾਕੇਡੋ ਜਾਂ ਫੇਹੀ ਹੋਈ ਸਕਰਕੰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੇ ਅੰਡੇ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਕ੍ਰੈਬਲ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਣਕ

ਹੋਰ ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ Weet-Bix™)। ਕੁਸਕੁਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੈਸਰੋਲ ਅਤੇ ਸੂਪ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਪਾਸਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਸੋਨੋ) ਜਾਂ ਕੁਸਕੁਸ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਅਜਮਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਪਿਰਲ ਪਾਸਤਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਹੈ। (ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਟੇਸਟ ਕੀਤੀ) ਬਰੈੱਡ 'ਤੇ ਚਟਨੀ ਲਗਾ ਕੇ ਦਿਓ। ਪਿਕਲੇਟ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ।



ਮੱਛੀ

ਫਿੰਗਰ ਫੂਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਟੁਨਾ ਜਾਂ ਸੈਲਮਨ (ਹੌਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਈ ਮੱਛੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰੋ (ਤੇੜੇ) ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਟੁਨਾ (ਬਗੈਰ ਨਮਕ), ਨਿਤਾਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਫੇਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਸੋਇਆ

ਸਿਲਕਨ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਰਮ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਪਿਊਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਹੋਣ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ, ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।



ਮੂੰਗਫਲੀ

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਫੇਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਪ੍ਰੈਡ ਲਗਾ ਕੇ ਅਜਮਾਓ। ਕੈਸਰੋਲ 'ਤੇ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਲਗਾ ਕੇ।



ਮੇਵੇ

ਲੇਪ ਨੁਮਾ ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਟ ਸਪ੍ਰੈਡ ਲਗਾ ਕੇ ਅਜਮਾਓ।



ਤਿਲ

ਤਾਹਿਨੀ ਵਾਲੇ ਹੂਮਸ ਨੂੰ ਪੀਸੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਜਮਾਓ।



ਸ਼ੈਲਫਿਸ

ਕਰੈਬਮੀਟ ਜਾਂ ਝੀਂਗਾ, ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ, ਬਾਰੀਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਫੇਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਜਮਾਓ।

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

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

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।



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