

ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ

ਨਰਮ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

NIP ALLERGIES IN THE *Bub*

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਟੈਕਸਟਚਰ (ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ)

ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਖਾਣਾ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਧੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਾਹਵਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



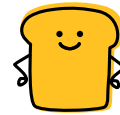
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਫਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੇਸਟ 'ਤੇ ਗਰਿੱਲਡ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਨਰਮ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਚੌਰਸ ਟੁਕੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਕਰੇਕਰ ਉੱਤੇ ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈਡ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਟਰਾਈ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅੰਡੇ

ਆਮਲੇਟ, ਫ੍ਰੀਟਾਟਾ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪਿਕਲੇਟ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ੍ਰਾਇਡ ਰਾਈਸ ਵਿੱਚ ਆਮਲੇਟ ਕੱਟ ਕੇ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਕਣਕ

ਨਰਮ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਸਟਿਨੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਸਪਿਰਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਰੈੱਡ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਿਲ ਹੋਣ) ਟੇਸਟ ਫਿੰਗਰ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦਿਓ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ Weet-Bix™ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ।



ਮੱਛੀ

ਘਰੇ ਬਣਾਏ ਮੱਛੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ (ਫਿਸ਼ ਫਿੰਗਰ), ਟੂਨਾ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਜਾਂ ਟੂਨਾ ਨੂੰ ਜੂਕੀਨੀ ਸਲਾਇਸ ਨਾਲ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਹੱਡੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਤਾਜੇ ਸੈਲਮਨ ਸਟੀਮਡ ਕਰਕੇ)। ਫਿਸ਼ ਪੇਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ ਕੈਸਰੋਲ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ, ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸੈਲਮਨ।



ਸੋਇਆ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਬਰੈੱਡ ਵਿੱਚ ਸੋਯਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਟੇਸਟ ਫਿੰਗਰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਚੌਰਸ ਟੁਕੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਟੇਫੂ ਨੂੰ ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੱਕੇ ਟੇਫੂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੂੰਗਫਲੀ

ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ, ਟੇਸਟ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਮੀਟਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਰੀਕ ਕੀਤੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਮੇਵੇ

ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ, ਟੇਸਟ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਮੀਟਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਰੀਕ ਕੀਤੀ ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮੇਵਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪੇਸਤੇ ਸੌਸ ਮਿਲਾਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਮਫਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਦਾਮਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤਿਲ

ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲ ਦੇ ਪੇਸਟ) ਵਾਲੇ ਹੂਮਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਟੇਸਟ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਜਾਂ ਨਰਮ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਡੁਬੋ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਚਟਨੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲ ਦੇ ਪੇਸਟ) ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੂਮਸ ਚਟਨੀ (ਡਿਪ)। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਟੱਰ ਫਰਾਈ ਕਰੋ। ਮੀਟ, ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ 'ਤੇ ਤਿਲ ਛਿੜਕੋ। ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਟੇਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼

ਕਰੇਬ ਕੇਕ (ਕੇਕੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਪੈਟੀ) ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਕੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਝੀਂਗੇ। ਸਕਾਲਪਸ, ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੋ।

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