

# ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ  
ਭੋਜਨ ਸਵਾਦਾਂ ਦਾ ਹੋਰ  
ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ  
ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ  
ਭੋਜਨ ਰੱਖਣਾ  
ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ  
ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਖਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ  
ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ - ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੀ ਬਰੈੱਡ), ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਪਕਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਪੀਸੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਚੂਰ ਕਰਕੇ)।
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਖਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।



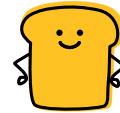
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਕੱਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਅੰਡੇ

ਝੱਟਪਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅੰਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕ੍ਰੈਬਲ ਕੀਤੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਕਿ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਰੱਖੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਲ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)। ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਮਫਿਨ ਜਾਂ ਮੇਵਿਆਂ ਯੁਕਤ ਬਰੈੱਡ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਣਕ

ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਲਾਈ ਗਈ ਕਣਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।



ਮੱਛੀ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮੱਛੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੇ ਮੇਵੇ ਪਾ ਕੇ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਚੂਰ-ਚੂਰ ਕਰਕੇ ਅਜਮਾਓ। ਕੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸੈਲਮਨ ਪਾਸਤੇ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਝੱਟਪਟ ਟੈਂਪਿੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਇੱਕ ਝੱਟਪਟ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



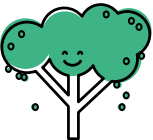
ਸੋਇਆ

ਸੋਏ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਬਰੈੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਫ੍ਰਾਇਡ ਰਾਈਸ (ਤਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ) ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੂਸੀ ਨਾਲ ਚਟਨੀ ਵਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੱਟਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੋਫੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਟਰ ਫ੍ਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਫੂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਮੂੰਗਫਲੀ

ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਨਾਸਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਲਾਦ, ਮੀਟਬਾਲ ਜਾਂ ਘਰੇ ਚਿਕਨ ਨਗਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ, ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਉੱਪਰ ਪਾਓ।



ਮੇਵੇ

ਘਰੇ ਬਣਾਏ ਰਗੜੇ ਹੋਏ ਮੇਵਿਆਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਸਤੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਦ ਉੱਪਰ, ਮੀਟਬਾਲਾਂ ਜਾਂ ਘਰੇ ਚਿਕਨ ਨਗਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਉੱਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤਿਲ

ਉੱਪਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਤਿਲ ਲੱਗੇ ਬਰੈੱਡ, ਜਾਂ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ 'ਗਿਸਨੀ' ਸਟਿਕਸ ਖਰੀਦੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੂਮਸ (ਕਾਬਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਚਟਨੀ) ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਦਿਓ।



ਸੈਲਫਿਸ

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

ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਰੋਕਥਾਮ 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