

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਓ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਲਈ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ



ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ



ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ



ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਉਦਾਸੀ



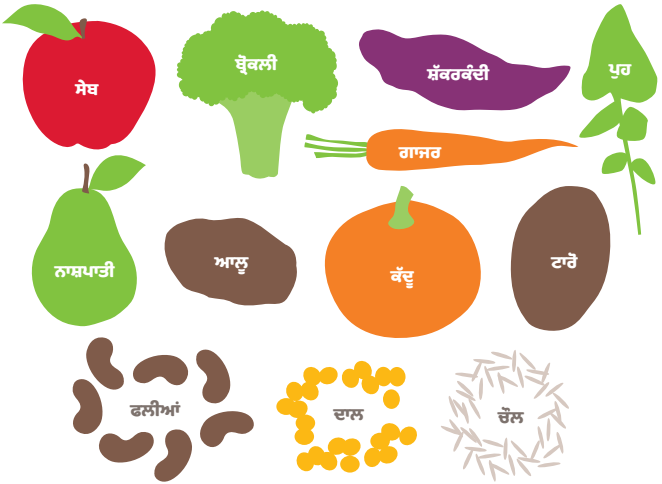
ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾ ਕੋਲ ਕਦੇ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਹੈ ।

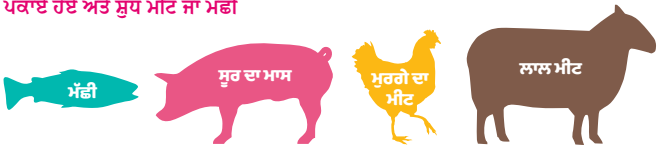
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ
6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੇਸ
ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ
**ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਖਾਣੇ ਹਨ**

**ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ
ਨਰਮ ਅਤੇ
ਨਿਰਵਿਘਨ ਹਨ**

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚੌਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ



ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ



ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਫਲ



ਸਟੋਰ ਖਰੀਦਿਆ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾ ਕੋਲ ਕਦੇ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਹੈ ।