

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ  
ਤੁਹਾਡੀ  
ਅਗਵਾਈ  
ਕਰਨ ਦਿਓ

ਜੀ, ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਠੋਸ  
ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਹਨ

# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੋਸ 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

ਵਿਧੀ

- ਛਿੱਲ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹਟਾਓ
- ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ
- ਤਰਲ ਪਾਓ, (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਾਲ ਪਦਾਰਥ)
- ਮੈਸ਼ ਜਾਂ ਪਿਉਰੀ

ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ

ਵਿਧੀ

- ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ
- ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ
- ਤਰਲ ਪਾਓ, (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਾਲ ਪਦਾਰਥ)
- ਬਲੈਂਡ ਜਾਂ ਪਿਉਰੀ

ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਫਲ

ਵਿਧੀ

- ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਟੋਰ ਖਰੀਦਿਆ



ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ:

- 1 ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ – ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਨਿਆਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ।
- 2 ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ – 1/2 ਚਮਚਾ 2 ਚਮਚੇ ਜੋ ਰਕਮ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।
- 3 ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- 4 ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- 5 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਬਚਿੱਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕਿਆਂ ਨਾਲੇ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- 6 ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਇਹ 15 ਵਾਰ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਕੋਲ ਕਦੇ ਪੁਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਹੈ।

[www.infantfeeding.nz](http://www.infantfeeding.nz)

Food for Families Initiative

New Zealand Government

Illustration: © Shutterstock.com



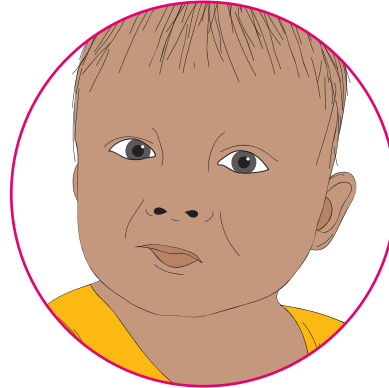
ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਲਗਭਗ  
**6 ਮਹੀਨਿਆਂ**  
ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ  
ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ  
ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ,

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ  
ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ  
ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ



ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣ ਦੀਆਂ  
ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚਮਚਾ ਆਪਣੀ ਹੇਠ ਨੂੰ  
ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਥੁੱਕਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ  
ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ  
**ਤੁਹਾਡੀ**  
**ਅਗਵਾਈ**  
**ਕਰਨ ਦਓ**

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



ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ



ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ  
ਕੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ



ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਉਦਾਸੀ



ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ