

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬੱਚੇ ਲਈ : 6 – 12 ਮਹੀਨੇ

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਲੈਕਟੋ-ਓਵੋ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਖਾਣਗੇ। ਵੀਗਨ ਲੋਕ ਉਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਿਆਇਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ 400 ਆਈ ਯੂ (IU) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ 400 ਆਈ ਯੂ (IU) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸੰਕੇਤ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਵੀਗਨ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ 'ਆਇਰਨ' ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿਵਿਧ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਸਨੈਕਸ ਖੁਆਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲੈ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 – 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (2%, 1% ਜਾਂ ਸਕਿੰਮ) ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀਗਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਸੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਪਵਾਓ। ਕਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ), ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਲ ਵਾਧੂ ਤਵੱਜੋ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਨਜ਼ਾਇਮ (enzymes) ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬੱਚੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਅੰਡੇ
- ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਹੀ

- ਟੋਫੂ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਹੀ
- ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ। *

* ਪੂਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਚਮਚ ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਦੇ ਢੇਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ)

ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਦੂਸਰੇ ਜਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਦਹੀ (4% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਕ ਫੈਟ (M.F.))
- ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਰਮ ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿਨਾਂ
- ਐਵੋਕਾਡੋ
- ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼
- ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ।

ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ (Fats)

Pun: Healthy Eating Guidelines for Your Vegetarian Baby: 6-12 months

© 2016 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ – 3 ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ
- ਸੋਇਆ ਤੇਲ
- ਸੋਇਆਬੀਨ
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਖਰੋਟ
- ਟੇਫੂ
- ਓਮੇਗਾ – 3 ਨਾਲ ਸਮਿੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮਾਰਜੇਰਿਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਅੰਡੇ
- ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ |*

* ਵੀਗਨ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀਆਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਣਿਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫੋਸਫੋਰਸ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈ ਯੂ (IU) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਮਿਲੇ। ਕੇਵਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ)

ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
- ਟੋਫੂ
- ਅੰਡੇ ।

ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

- ਸੰਤਰੇ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ
- ਕਿਵੀ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜੇ (melons),
- ਸੱਕਰਕੰਦੀ, ਸਵੀਟ ਪੈਪਰ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਹੀ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਟੇਫੂ
- ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਮੱਖਣ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।

ਜ਼ਿੰਕ

ਜ਼ਿੰਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਕ ਇੰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- 3.25% ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਹੋਮੋਜਿਨਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ

- ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੋਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।