

# ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ

2-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ  
ਸੇਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ



ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਇਕ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਉ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਸਭ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਡਾਇਲ ਏ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:  
ਡਾਇਲ 811 ਜਾਂ ਟੈਲ ਫਰੀ 1-800-667-3438  
ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ 604-732-9191  
ਜਾਂ ਜਾਵੋ [www.dialdietitian.org](http://www.dialdietitian.org)



ActNowBC

Nutrition LINK  
www.linksociety.com



## ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਰਕੀਬਾਂ

- 1 ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੋਹਵੇਂ ਖਾਉ। ਅਧਿਕਾਨ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜੋ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਧੀਆਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਉਹਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਉਹੀ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਠਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣ ਲਵੋ - ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- 2 ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉ। ਟੀ.ਵੀ. ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਤਾਂਕਿ ਧਿਆਨ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਪੁੱਛੋ। ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- 3 ਹੌਲੀ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 4 ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਰੋਸੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਵੋ।
- 5 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ ਸਵਾਦ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰੋਸੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਤਰਲੇ ਪਾਕੇ, ਰਿਸ਼ਵਤ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਕੇ, ਜਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਤੱਕ “ਨਾਂਹ” ਕਰ ਦਿਉ।
- 6 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਿਉ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਗਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੇਹਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬੰਦੀ ਕਰੋ। ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) ਤੇ ਜਾਵੋ।
- 7 ਸੇਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਪਰੋਸੋ। ਬਾਲਗ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਸੇਹਤ ਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਕੀ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਟੂ ਪਰੋਮੋਟ ਹੈਲਥੀ ਵੇਟਸ ਇਨ ਚਿਲਡਰਨ 2-5, ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੇਖੋ। ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਈ [www.heartandstroke.bc.ca](http://www.heartandstroke.bc.ca) ਤੇ ਜਾਉ।

