

ਦਹੀਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੱਕ

ਮੁਫ਼ਤ
ਫੈਮਿਲੀ ਕੁੱਕਬੁੱਕ
ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣੇ ਹੋ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਰੁੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਆਉਣ? ਸਾਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀ ਕਿਤਾਬ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੱਕ, ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

ਇਹ ਆਸਾਨ-ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਕਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਹਨ
- ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਹਨ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਲਟਨ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇਖੋ—ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਬਰਮੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਅਰਬੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਸਵਾਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਇਸ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਕਿਤਾਬ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੱਕ

ਮੁਫ਼ਤ
ਫੈਮਿਲੀ ਕੁੱਕਬੁੱਕ
ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣੇ ਹੋ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਰੁੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਆਉਣ? ਸਾਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀ ਕਿਤਾਬ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੱਕ, ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

ਇਹ ਆਸਾਨ-ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਕਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਹਨ
- ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਆਮ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਹਨ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਲਟਨ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇਖੋ—ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਬਰਾਮੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਅਰਬੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਸਵਾਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਇਸ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਕਿਤਾਬ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

