

6-8 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ

ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਫੇਹਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਦਰਦਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ ਅਤੇ ਚੱਬਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਰਮ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੇਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ।



6 ਤੋਂ 8 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਜਾਂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:



ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੱਦੂ, ਗਾਜਰ, ਜੁਕੀਨੀ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਹਰੀ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਖੁੰਭਾਂ, ਮਟਰ)



ਓਟਸ, ਸੂਜੀ ਜਾਂ ਬਲਗਰ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਦਲੀਆ



ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੱਛੀ (ਸੈਲਮਨ, ਟੂਨਾ, ਸਾਰਡੀਨ)



ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਹੱਡੀਆਂ ਰਹਿਤ ਮੀਟ (ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਮਾਸ, ਲੇਲੇ ਦਾ ਮਾਸ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੁਰਗਾ, ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਮਾਸ, ਟਰਕੀ)



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ



'ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੱਕ' ਨਾਮਕ ਪੂਰੀ ਡਿਜੀਟਲ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ melton.vic.gov.au/startingsolids 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

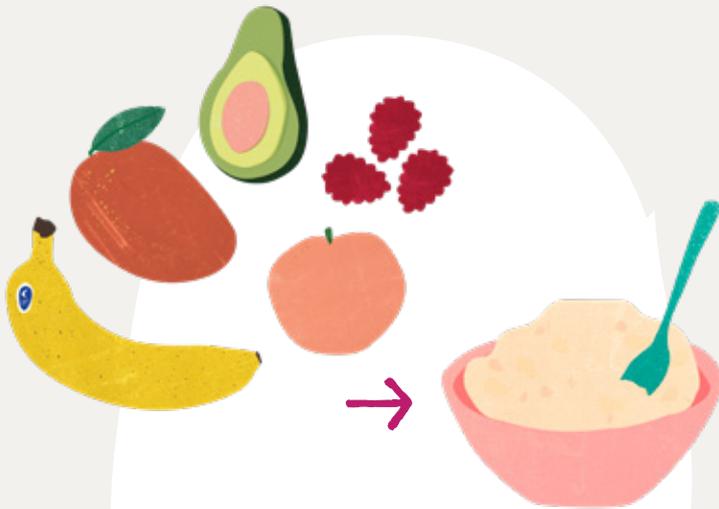




ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਫਲ
(ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ)



ਸਾਦਾ, ਪੂਰੀ ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ
(ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ)



ਨਰਮ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਲ
(ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ, ਐਵੋਕਾਡੋ,
ਅੰਬ, ਆਡੂ, ਰੈਸਬੈਰੀ ਤੂਤੀ)



ਸਕ੍ਰੈਬਲ ਕੀਤਾ ਅੰਡਾ
(ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ)

ਪਕਾਇਆ ਅਤੇ ਫੇਰਿਆ
ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ



ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਅਤੇ
ਨੂਡਲਜ਼ (ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ)



ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫੇਰੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ