

# 8 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣ ਲੱਗ ਪਏ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚਮਚੇ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੇਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ ਅਤੇ ਚੱਬਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਖ਼ਤ ਫੁਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਬਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਗ ਕੱਢ ਲਓ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਮਕ ਜਾਂ ਖੰਡ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢ ਲਵੋ)।

## ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:



ਕੱਟਿਆ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ)



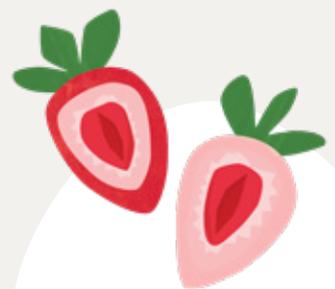
ਕੇਲੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ)



ਲੇਲੇ ਦੇ ਮਾਸ ਦੇ ਕਟਲੈਟ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਾਸ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ



ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਹਰੀ ਗੋਭੀ



ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ



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](http://melton.vic.gov.au/startingsolids) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।





ਅਨਾਨਾਸ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ



ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਐਵੋਕਾਡੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ)



ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੇਬ



ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਅੰਗੂਰ



ਕੁਚਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ



ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ



ਪਕਾਏ ਗਏ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ



ਤਰਬੂਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ



ਖੀਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ (ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ)



ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਆੜੂ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਖੰਡ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ)



ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ



ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ



ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ



ਨਰਮ, ਫੁੱਲੀ ਹੋਈ ਇਡਲੀ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜੀ ਹੋਈ