

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?



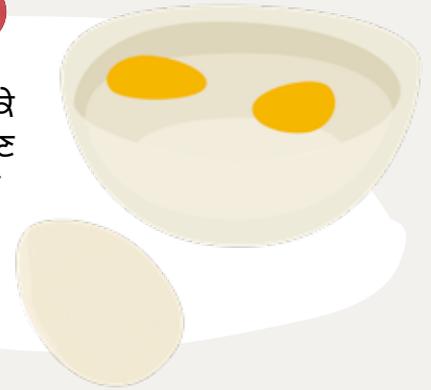
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ:



ਸ਼ਹਿਦ (12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)



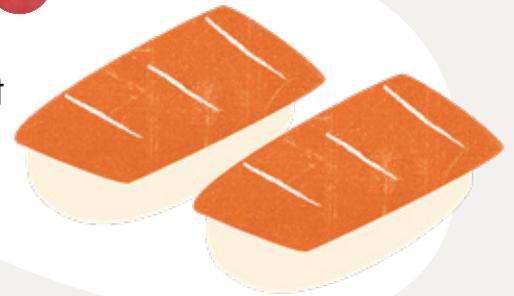
ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਪੱਕੇ ਅੰਡੇ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ)



ਕੱਚੇ ਝਿੰਗੇ ਜਾਂ ਸੈਲਫਿਸ਼



ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ



ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ (ਕੱਚਾ) ਦੁੱਧ (ਕੀਟਾਨੂ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)



ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਬੇਰੀਆਂ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲ ਆਉਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਦਿਓ)



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ: ਕਿਉਂ, ਕਦੋਂ, ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ | ਰੋਜ਼ੀਂਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ



'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।





ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭੋਜਨ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਾ ਦਿਓ:



ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
(ਟੌਫੀਆਂ, ਚੌਕਲੇਟ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ,
ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁਟ)



ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
(ਜੂਸ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਕੋਰਡੀਅਲ)



ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
(ਸੋਇਆ ਸਾਸ, ਯਖ਼ਨੀ,
ਗਰਮ ਚਿਪਸ)



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ: ਕਿਉਂ, ਕਦੋਂ, ਕੀ
ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ | ਰੋਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ



'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।

