AUSTRALIAN DENTAL ASSOCIATION

# ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

# ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

## ਸਿਹਤਮੰਦਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ:

- ਆਪਣੇਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਵਾਂਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਤਾਜ਼ੇਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਹਨ।
- ਭੋਜਨਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਟੀ ਦੇਤਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚੀਨੀਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਨੈਕਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਜੋ ਸਟਿੱਕੀ, ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੂੰਹਵਿੱਚ ਰਹਿਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੋਲੀਪੌਪ ਜਾਂਬੋਤਲ ਵਿੱਚੋਂ ਜੂਸ ਪੀਣਾ।
- 1 ਸਾਲਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦਾਜੂਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 1 ਸਾਲਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇਬੱਚੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਫਲਾਂਦਾ ਜੂਸ ਪੀ ਸਕਦੇਹਨ। ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦੀਬਜਾਏ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚਸਿਰਫ 120-180 ਮਿ.ਲੀ ਦਿਓ।

## ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਫਲ?

ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 1 ਸਰਵਿੰਗ: 2-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰਦੇ

ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 1.5 ਸਰਵਿੰਗ: 4-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰਦ

ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 2 ਸਰਵਿੰਗ: 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧਉਮਰ ਦੇ

## ਬੱਚਿਆਂਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਨੈਕ ਭੋਜਨ:

- ਤਾਜ਼ੀਆਂਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ ਅਤੇਸੈਲਰੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਫਲਾਂਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇਮੇਵੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇਫਲ।
- ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਨਾ ਮਿਲਾਈ ਹੋਵੇ। ਖੰਡ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

## ਬੱਚਿਆਂਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ:

- ਛਾਤੀਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਾਲਫਾਰਮੂਲਾ
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ.
- 12 ਮਹੀਨੇਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਟੂਟੀਦਾ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂਵਧੀਆ ਹੈ।

**ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋ-ਟਿਪ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ**