




# ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

## ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ




### ਸਿਹਤਮੰਦਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ:

- ✓ ਆਪਣੇਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਵਾਂਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਤਾਜ਼ੇਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਹਨ।
- ✓ ਭੋਜਨਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੇਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਟੀ ਦੇਤਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚੀਨੀਨਾ ਹੋਵੇ।
- ✗ ਸਨੈਕਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਜੇ 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 ਜੇਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੂੰਹਵਿੱਚ ਰਹਿਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੋਲੀਪੱਪ 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।

### 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।

### ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਫਲ?

- ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 1 ਸਰਵਿੰਗ: 2-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰਦੇ
- ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 1.5 ਸਰਵਿੰਗ: 4-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰਦੇ
- ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 2 ਸਰਵਿੰਗ: 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧਉਮਰ ਦੇ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋ-ਟਿਪ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ

