

# ਪੂਰਕ ਅਹਾਰ

## ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ

- ❖ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਗੁੜ, ਖਜੂਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਥੀ ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਆਦਿ), ਆਇਓਡੀਨਯੁਕਤ ਨਮਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਪੀਤਾ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ) ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

### ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ

ਇਹ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਹਾਰ ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਕ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਮਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਜ਼ੋਖਿਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ

ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਧੀਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਖਤਰੇ

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



## ਜਾਣ ਰੱਖੋ



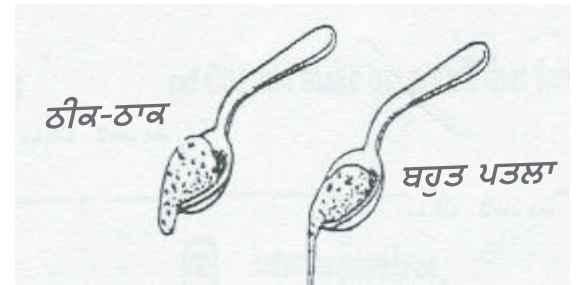
- ✚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।
- ✚ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ✚ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✚ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ/ਖਿਓ/ਮੱਖਣ/ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਓ।
- ✚ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਣਵਿਤ ਦਲੀਏ, ਪੁੰਗਰੇ ਜਾਂ ਅੰਕੁਰਿਤ ਆਟੇ ਨਾਲ ਵੀ ਉੱਤਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ✚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ, ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ, ਉਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।



## ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਆਵਰਤੀ

ਉਮਰ	ਬਨਾਵਟ	ਆਵਰਤੀ	ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਤਰਾ
6-8	ਮੋਟੇ ਦਲੀਏ, ਚੰਗੇ ਮਿੱਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਤਨਪਾਨ। ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ	2-3 ਚਮਚ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ 250 ਮਿਲੀ. ਕੱਪ ਦੇ ਅੱਧੇ ਤੱਕ ਵਧਾਓ
9-11	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਮਿੱਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦਿਓ ਜੋ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਸਕੇ	3-4 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਤਨਪਾਨ। ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ	250 ਮਿਲੀ. ਕੱਪ/ਕਟੋਰੀ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ
12-23	ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਭੋਜਨ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਿੱਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਿਓ	3-4 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਤਨਪਾਨ। ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ	250 ਮਿਲੀ. ਕੱਪ/ਕਟੋਰੀ ਦਾ 3/4 ਹਿੱਸਾ

**ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ:** ਮਿੱਧੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ/ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਬਰੈਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਘਿਓ/ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਤੇਲ/ਘਿਓ ਵਾਲੀ ਖਿਚੜੀ। ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵੀਆਂ/ਦਲੀਆਂ/ਹਲਵਾ/ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਣੀ ਖੀਰ ਜਾਂ ਮਿੱਧੇ ਉਬਲੇ ਆਲੂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਕੇਲੇ/ਬਿਸਕੁਟ/ਚੀਕੂ/ਅੰਬ/ਪਪੀਤਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 3 ਵਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਸਤਨਪਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ ਦਿਓ। ਅਤੇ 1-2 ਸਨੈਕਸ ਵੀ ਦਿਓ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਰਲ ਤੋਂ ਅਰਧ-ਠੋਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ❖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ, ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ।
- ❖ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਕੰਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣਾ।
- ❖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਬਲਪਤਾ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਬੱਚੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ।
- ❖ ਕੁਪੋਸ਼ਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲੈਣ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਭਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।