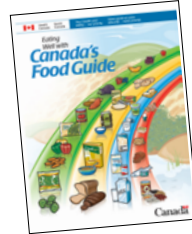




ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਉਮਰ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ)

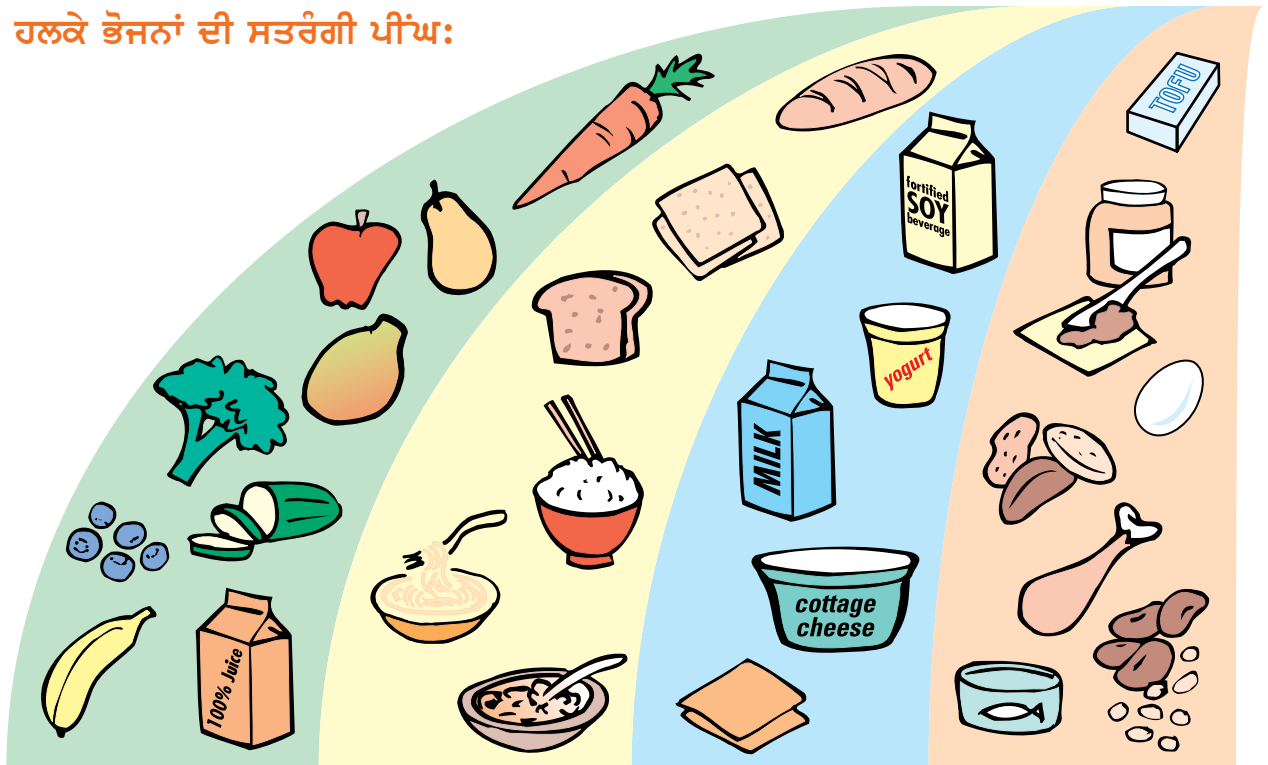
Healthy Snacks for Preschoolers (3 to 5 years)

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ “ਛੋਟੇ-ਖਾਣਿਆਂ” ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚੋ।



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵੱਡੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹਲਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ:



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ* ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰਾ, ਬਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਪਾਰਸਨਿਪ; ਜਾਂ ਫਲ* (ਤਾਜ਼ਾ, ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਧੂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਡੱਬੇਬੰਦ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ, ਸੇਬ, ਆੜੂ, ਅੰਬ, ਹਦਵਾਣਾ ਅਤੇ ਕੇਲਾ

ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਬਨ, ਰੋਟੀ, ਟੋਰਟੀਆ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨੂਡਲ, ਚਾਵਲ, ਬੈਨਕ (ਚੋਡਾ), ਬਾਰਲੀ, ਕਿਉਨੋਆ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਰੈਕਰ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਦਲ

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਪਨੀਰ (ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟਿਆ, ਬੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪਿਘਲਾਇਆ), ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਕੈਫੀਰ

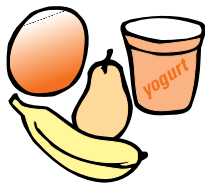
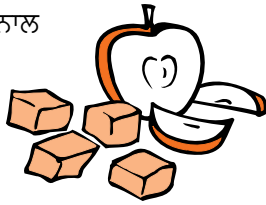
ਮੀਟ ਅਤੇ ਬਦਲ

ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੀਨ, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਛੋਲੇ, ਦਲੇ ਮਟਰ, ਟੋਫੂ ਦੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ, ਹੰਮਸ ਜਾਂ ਬੀਨ ਡਿੱਪ, ਨਰਮ ਮੁੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਬਟਰ*, ਗਿਰੀਆਂ* ਅਤੇ ਬੀਜ*

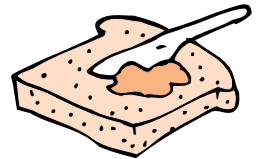
ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਨੈਕ ਦਿਉ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਨੈਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

- ਸੈਲਰੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਬੀਨ ਡਿਪ ਜਾਂ ਹੰਸ ਨਾਲ
- ਚੀਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ
- ਟੋਸਟ ਉੱਪਰ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਬਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਬਟਰ)
- ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੈਮਨ ਟੋਰਟੀਆ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ
- ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਅੰਡੇ ਦੇ ਸਲਾਦ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨ) ਦੇ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਭਾਫ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ ਬਨ
- ਨਰਮ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਐਡਾਮਾਮੇ ਅਤੇ ਸੰਗਤਰੇ ਦੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ



- ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੀਨ ਅਤੇ ਹੋਲ ਵੀਟ ਟੋਸਟ
- ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਸਮੂਦੀ
- ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ
- ਡੱਬੇਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਈਨਐਪਲ (ਅਨਾਨਾਸ), ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਮਫਿਨ
- ਹੋਲ ਵੀਟ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਿਨਾਂ ਉੱਪਰ ਬਣਾਏ ਮਿੰਨੀ ਪੀਜ਼ੇ
- ਬਚਿਆ ਚਿਕਨ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ ਬਰੋਕਲੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਡਿਪ ਨਾਲ
- ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਆਲੂ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਲਸਾ ਨਾਲ
- ਕੈਸਾਦੀਆ: ਟੋਰਟੀਆ ਵਿਚ ਬੀਨ ਅਤੇ ਪਿਘਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ* ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ ਨਾਲ



*ਸੀਰੀਅਲ

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗਰੇਨ) ਦੇ ਉਹ ਸੀਰੀਅਲ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿਚ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਹੋਵੇ ਜੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਫਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਫਲ ਹੈ ਤਾਂ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨਕਲੀ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਬੋਤਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਪ ਵਰਤੋ।



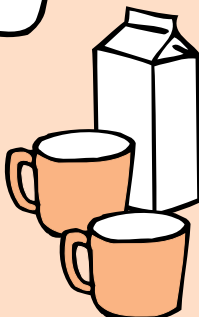
- ਪਾਣੀ - ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਹਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।



- ਜੂਸ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ 100% ਜੂਸ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਅੱਧੇ ਕੱਪ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਸ ਨਾ ਦਿਉ।



- ਦੁੱਧ - ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ 500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



- ਅਨਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ (ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤੇ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਪੈਸਚਰਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ ਹੀ ਦਿਉ।

“ਦੁੱਧ” ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਬਦਾਮ, ਨਾਰੀਅਲ, ਅਤੇ ਹੈੱਮਪ) ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

- ਪੌਪ (ਕੋਕ ਆਦਿ), ਫਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ “ਡਰਿੰਕਾਂ” ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਕੀ ਸਨੈਕ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਣਗੇ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਨੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿੱਪ।



ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ?

- ਨਹੀਂ। ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੱਕੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਨੈਕ ਦਿਉ।



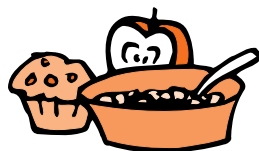
ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਇੰਨਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੰਨੇ ਥੱਕੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੈਠਣਗੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛੇਤੀ ਖਾਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ 2-3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦਿਉ। ਜੇ ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ*, ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਖਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ, ਓਟਮੀਲ, ਬੂਰੇ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਕਿਉਨੋਆ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ), ਫਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ, ਦਾਲਾਂ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਰਿੰਨੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਬੇਰੀਆਂ, ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਟਰ)।
- ਪੀਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



*ਕਬਜ਼, ਸਖਤ ਟੱਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਔਖਿਆਂ ਆਉਣਾ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁਦੀਆਂ

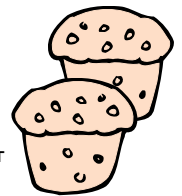
250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟੇਫੂ
 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਆੜੂ, ਕੇਲਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਫਲ (ਤਾਜ਼ਾ, ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਡੱਬੇਬੰਦ)



ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਕਮਿਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਾਉ।

ਕੋਲੇ ਐਪਲਸੌਸ ਦੇ ਮਫਿਨ

500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਕੱਪ) ਹੋਲ ਵੀਟ ਆਟਾ
 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ
 2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਲੂਣ
 3 (1 1/4 ਕੱਪ/325 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਪੱਕੇ ਕੋਲੇ, ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ
 1 ਆਂਡਾ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਫੈਂਟਿਆ ਹੋਇਆ
 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਐਪਲਸੌਸ
 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਅੱਧਾ ਕੱਪ) ਦਾਣੇਦਾਰ ਖੰਡ
 50 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/4 ਕੱਪ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ



ਓਵਨ ਨੂੰ 400 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ (200 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ) 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। 12 ਕੱਪਾਂ ਵਾਲੇ ਮਫਿਨ ਟਿਨ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਲਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਪਰ ਦੇ ਕੱਪ ਰੱਖੋ।

ਇਕ ਵੱਡੇ ਕੋਲੇ ਵਿਚ ਆਟਾ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਰਲਾਉ।

ਇਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੋਲੇ ਵਿਚ ਕੋਲੇ, ਆਂਡਾ, ਐਪਲਸੌਸ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਤੇਲ ਰਲਾਉ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਟੇ ਦਾ ਮਿਕਸਚਰ ਪਾ ਕੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।

ਰਲਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਫਿਨ ਕੱਪਾਂ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਪਾਉ।

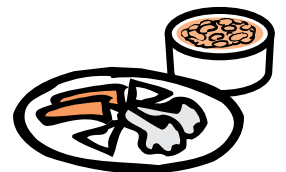
ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਓਵਨ ਵਿਚ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਓਨਾ ਚਿਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਮਫਿਨ ਦੇ ਗੱਭੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਟੈਸਟਰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਟਿਨ ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ, ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਉ।

ਬੀਨ ਡਿੱਪ

(ਕਰੈਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਉੱਪਰ ਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਉ:

- 1 ਛੋਟਾ ਕੈਨ (398 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 14 ਔਂਸ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼
- 80 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਕੱਪ) ਦਹੀਂ
- 2 ਹਰੇ ਗੰਢੇ, ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ
- 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਧਨੀਏ ਜਾਂ ਪਾਰਸਲੇ ਦੇ
- 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਜੀਰਾ/ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਘੱਟ
- 1 ਗੰਢੀ ਲਸਣ ਜਾਂ 1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਦਾ ਅੱਠਵਾਂ ਹਿੱਸਾ) ਲਸਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ (ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ)



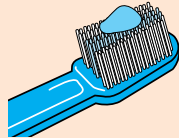
ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਡੇਅਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਨੈਕ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਥਰਮਸ (ਵੈਕਿਊਮ ਜਾਰ) ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਵਰਤੋ।
- ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ, ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਬੀਨ ਸਪਰਾਊਟਸ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਸੂਸ਼ੀ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੈਲੀ ਦੇ ਮੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



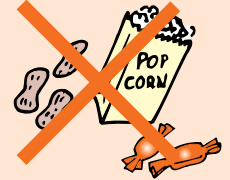
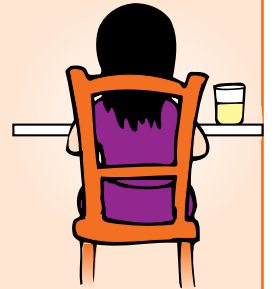
ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।
- ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ ਹੀ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਫਰੂਟ ਲੈਦਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਰੂਟ ਗੱਸੀਜ਼)। ਇਹ ਸਨੈਕ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਮਿੱਠੇ ਸਨੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ (ਚੈਡਰ/ਸਵਿੱਸ) ਖਾਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੱਥ ਆਉਣਾ

- ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਬਿਠਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ।
- 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਗਮ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਸੌਗੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਖਤ ਟੁਕੜੇ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਗਾਜਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹੱਥ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗੂਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਟ ਡੌਗਾਂ ਵਰਗੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ।
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ (ਪੀਨੱਟ) ਬਟਰ ਇੱਕੱਲਾ ਜਾਂ ਚਮਚੇ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿਪਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਬਟਰ ਨੂੰ ਟੇਸਟ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਾਂ ਉੱਪਰ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲਾਉ।



ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਉਗਾਏ ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ/ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ <http://vch.eduhealth.ca> ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
 ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ www.healthlinkbc.ca/dietitian/
 ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ www.vch.ca
 ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟ..... <http://parenting.vch.ca>

ਕੋਲੇ ਐਪਲਸੋਸ ਮਫਿਨਾਂ ਦੀ ਰੈਸਪੀ:
 ਸਿੰਪਲੀ ਗਰੇਟ ਫੂਡ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਜ਼ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ 2017
 ਰੋਬਰਟ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨੇ ਛਾਪੀ। ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਲਈ www.cookspiration.com 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, <http://vch.eduhealth.ca> ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ
 ਜਾਂ pheh@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **GK.260.H43.PU** ਦੱਸੋ।
 ਇਸ ਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ feedback@vch.ca 'ਤੇ ਭੇਜੋ
 ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਜਨਵਰੀ 2017

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ
 ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
www.vch.ca