

ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਣ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ। ਕੁਝ ਕੁ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਓਥੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਗੀਆਂ, ਜਦਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਨੈਕਸ ਹੀ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੋੜਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਓ।

ਚਾਹੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਏ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਣ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਉਂ ਅਹਿਮ ਹੈ?

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਆਸਟਰੇਲੀਆ (National Health and Medical Research Council of Australia - NHMRC) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। NHMRC ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਅਨਾਜ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਨੂਡਲਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਲਕੇ ਸਮੇਤ

ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ
- ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ (cheeses)
- ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – NHMRC ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ!

ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ

ਪੱਪਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਉਸਾਰੂ ਲਾਭ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ, ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਓਥੇ ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨੀਤੀ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਸਾਰੂ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਰਿਵਾਰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਨੀਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰਵਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨੀਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ/ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਹੱਦ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸੇਵਾ



ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਮਲਾ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ-ਸੂਚੀ (menu) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ 'ਸਿਹਤਮੰਦ' ਅਤੇ 'ਏਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ' ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹਰੇ ਲਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ। ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੋਣ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਮਲਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚਕਾਰੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ 'ਘਰੇਲੂ ਕੋਨੇ' ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਲੋੜਾਂ, ਪਸੰਦਾਂ ਜਾਂ ਨਾ-ਪਸੰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਪਿਰਾਮਿਡ (Nutrition Australia's Healthy Eating Pyramid) ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। 'ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਪਿਰਾਮਿਡ' ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.nutritionaustralia.org
- ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰੈੱਡ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਚ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁ-ਅਨਾਜੀ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ, ਸਫੈਦ, ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ, ਰਾਈ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਲ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਬ੍ਰੈੱਡ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਬ੍ਰੈੱਡ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਲਗੱਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਡੇਅਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮ, ਚਿਕਨ, ਬੀਫ, ਟੇਫੂ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ (cheese)
 - ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਯੂਨਾ, ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼
 - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਸੈਲਰੀ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਟਿਸ
 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਪ੍ਰੈੱਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਜੀਮਾਈਟ, ਕ੍ਰੀਮ ਚੀਜ਼ ਸਪ੍ਰੈੱਡ, ਆਦਿ।

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਚੀਜ਼ ਕਿਊਬ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸਟਿਕਾਂ, ਹੈਲਥੀ ਡਿਪਸ, ਚਾਵਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੇਕ, ਪਿਕਲੈੱਟਸ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਗਿਰੀਆਂ
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਓ ਜੋ ਕਿ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕੂਲ ਪੈਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣ।

