



# ਨਖ਼ਰੇ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ! ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਨਖ਼ਰੇ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਖ਼ਰੇ ਕਰਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮਾਰਕੀਟ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

- » ਇਕੱਠੇ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੀ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ।
- » ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹਨ।
- » ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਮ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਸੇਬ ਕਿਵੇਂ ਉੱਗਦੇ ਹਨ?)

## ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

- » ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ।
- » ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਪਰੋਸਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- » ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- » ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਆ ਸਕੇ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਲਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- » ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਮ, ਉਸਦੇ ਆਕਾਰ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। (ਜਿਵੇਂ: ਕੀ ਇਹ ਫਲ ਮਿੱਠਾ ਸੀ ਜਾਂ ਖੱਟਾ?)



## ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ।

ਉਹ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- » ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- » ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- » ਸਲਾਦ ਲਈ ਲੈਟਸ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ
- » ਬਰੈੱਡ ਉੱਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਲਗਾ ਜਾਂ ਟੌਰਟਿਲਾ ਉੱਤੇ ਬੀਨ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.
- » ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- » ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- » ਛਿਲਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦਿਓ।

- » ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- » ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣ ਦਿਓ।
- » ਜੇਕਰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੱਧ ਖਾਣਗੇ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਘੱਟ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿੰਨਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- » ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਈ ਵਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ।



## ਬੱਚੇ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ WIC 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ!

WIC ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

WIC ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- » ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਲਾਭ
- » ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ
- » ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ.
- » ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ
- » ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ

## WIC ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ!

ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ WIC ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ। WIC ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਲਈ WICShopper ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। WIC ਸਟਾਫ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਰਿਮੋਟਲੀ ਸੁ ਵਿਧਾਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ:

- » 1-800-322-2588 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- » [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ WIC ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।
- » [doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ WIC ਦਿਲਚਸਪੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ।

WIC ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ! WIC ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਯੂ ਕਰੇਨੀ, ਸੋਮਾਲੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਤਾਗਾਲੋਗ, ਅਰਬੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਚੀਨੀ, ਖਮੇਰ, ਰੂਸੀ: [doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing](https://doh.wa.gov/you-and-your-family/watch-me-grow-washington/printed-materials-listed-mailing)



DOH 965-024, September 2023 Punjabi. ਇਹ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ WIC ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-841-1410 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਾਏ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ WIC@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।