

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ

1 ਤੋਂ 2
ਸਾਲ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ, ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਿੱਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ



5 ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿਓ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿੰਨਾ, ਅਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। 12 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਫੈਂਟ ਜਾਂ ਟਾਡਲਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।



ਕੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਓ

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।



ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਹੱਸਣ, ਖਾਣੇ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ 11 ਤੋਂ 14 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ (ਝਪਕੀ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।



ਉਰਜਾਵਾਨ ਖੇਡ ਸਮੇਤ ਹਰ ਦਿਨ ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 3 ਘੰਟੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਹਿਲਣਾ-ਡੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਿਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਚਣਾ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਾਂ।



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗਾਉਣਾ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਲਈ, QR ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ,
ਘੱਟ ਲਾਗਤ
ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ



ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ
ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਰੋਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ
ਨੈੱਟਵਰਕ - ਹਰ
ਉਮਰ ਲਈ ਸਲਾਹ

