3

6 से 24 महीने के बच्चों के लिए पौष्टिक भोजन

शुरू करना

12-24 महीने

Department of Health

वीडियो देखें

वीडियो के लिए वेबसाइट:
http://s.fhs.gov.hk/myjdj

विषय सूची

1 से 2 वर्ष की उम्र में बच्चों के खाने के व्यवहार............................. 2
संतुलित आहार बनाने के लिए खाद्य पदार्थों को मिलाना.................... 3
बोतल से दूध पीना छुड़ाना 5
दैनिक भोजन की व्यवस्था कैसे करें?... 6
अलग अलग टेक्स्चर के खाद्य पदार्थ देना 9
अपने बच्चे को ठीक से खाने में मदद करना.................................... 10
क्या ये चीजें आपके बच्चे के भोजन के समय के दौरान होती हैं?....... 11
भोजन का समय आनंददायक बनाा.. 12
भोजन के समय उचित बर्ताव का विकास करना............................... 13
खाने में नखरे दिखाना 14
स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करना 15

1 से 2 वर्ष की उम्र में बच्चों के खाने के व्यवहार

- बच्चे परिवार के साथ भोजन करना और साझा करना पसंद करते हैं;
- वे पीने के लिए कप का उपयोग कर सकते हैं और अपने आप खाने के लिए चम्मच का इस्तेमाल कर सकते हैं;
- वे पहले की तुलना में नए खाद्य पदार्थों का स्वाद लेने के लिए कम इच्छुक होते हैं;
- यदि भोजन का समय बहुत अधिक हो, तो वे बेचैन हो जाते हैं;
- वे एक बार में ज्यादा नहीं खाते हैं;
- आपको यह बताने के लिए कि वे क्या खाना चाहते हैं, और जब पेट भरा हो तो संकेत देने के लिए हाव-भाव और शब्दों का उपयोग करते हैं।

आपके बच्चे की वृद्धि

आपका बच्चा अभी भी जल्दी से बढ़ता है, लेकिन 1 वर्ष का होने के बाद उसका वजन कम हो जाता है। जैसे-जैसे वह लंबा होता जाता है, वह कम मोटा लग सकता है।

संतुलित आहार बनाने के लिए खाद्य पदार्थों को मिलाना

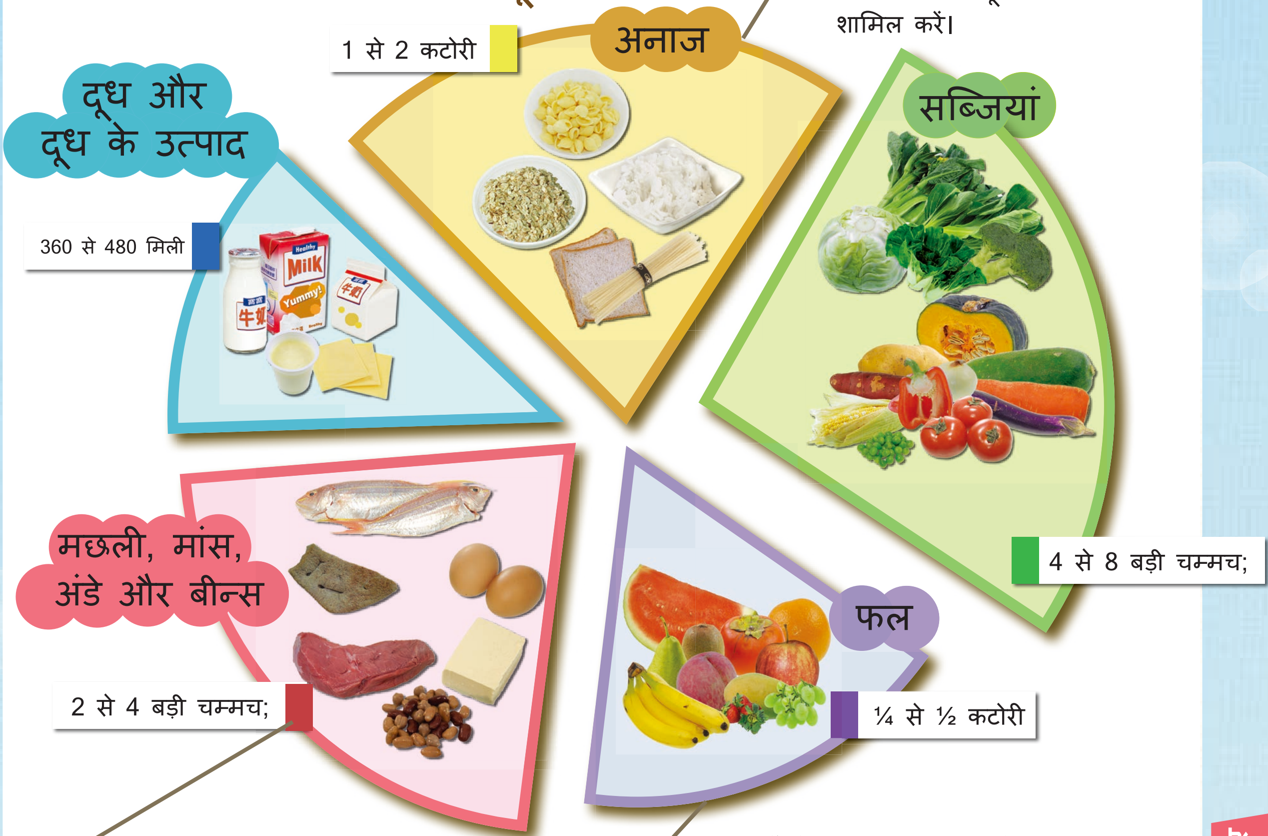
- हर दिन अपने बच्चे के लिए खाद्य पदार्थों में 5 समूहों के खाद्य पदार्थों को शामिल करें;
- बारी-बारी से विभिन्न खाद्य पदार्थों को दें;
- अपने बच्चे को उचित मात्रा में दूध दें;
- अपने बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखें।

वीडियो देखें

s.fhs.gov.hk/myjdj

आपके बच्चे के लिए दैनिक मेनू

कुछ साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ, जैसे कि ब्राउन राइस और चोकर सहित गेहूं की रोटी शामिल करें।



- बड़ी शिकारी मछलियां खाने से बचें (जैसे कि स्वोर्डफिश, शार्क या बड़ी टूना);
- फ्रोजन मांस को ठीक से स्टोर और डीफ्रॉस्ट करें। फ्रोजन और ताजा मांस में समान पोषक तत्व होते हैं।

- फलों के रस की तुलना में फल अधिक आहारीय फाइबर प्रदान करते हैं;
- अपने बच्चे को विभिन्न रंगों के फल दें

अधिक जानकारी के लिए, कृपया बुकलेट में खाद्य पदार्थों की अदला-बदली की तालिका देखें "6 से 24 महीने के बच्चों के लिए 7-दिवसीय पौष्टिक आहार योजना गाइड"

क्या मेरा बच्चा नमक या सॉस वाला भोजन खा सकता है?

- नमक की एक सीमित मात्रा ठीक है। नमक के अधिक सेवन से आपके बच्चे को भविष्य में उच्च रक्तचाप होने का खतरा होता है;
- मसाले के विकल्प के रूप में अदरक, लहसुन या प्याज पत्ता (हरा प्याज) का उपयोग करें;
- अधिक नमक वाले खाद्य पदार्थों को सीमित मात्रा में दें जैसे कि, सॉसेज, डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, नमक में संरक्षित खाद्य पदार्थ और नमकीन स्नैक्स।

खाना बनाते समय वनस्पति तेल का उचित मात्रा में उपयोग करें।

दूध की उचित मात्रा

- अपने बच्ची को स्तनपान तब तक कराएं जब तक कि वह 2 वर्ष या उससे अधिक उम्र की न हो जाए
- स्तन का दूध उसे संक्रमण के खिलाफ एंटीबॉडी प्रदान करता है और आपके बच्चे और आपके दीर्घकालिक स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है।

- जैसे-जैसे आपका बच्चा अपने भोजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ लेता है, दूध उसके लिए पोषक तत्वों का प्रमुख स्रोत नहीं रह जाता है;
- आपका बच्चा एक दिन में 360 से 480 मिली दूध पी सकता है। उसे दिन में दो से तीन बार दूध दें;
- आप ब्रेकफास्ट में या स्नैक्स के रूप में एक छोटे कप में दूध (लगभग 120 मिली) दे सकते हैं;
- बहुत अधिक दूध पीने से आपके बच्चे की अन्य भोजन के लिए भूख कम हो जाएगी।

सुझाव: मेरा बच्चा बहुत कम दूध पीता है। क्या मैं कर सकता हूँ? (टेक्स्ट)

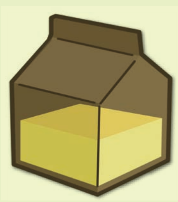
s.fhs.gov.hk/aify0

दूध और डेयरी उत्पाद

- 1 वर्ष से अधिक उम्र का बच्चा पूर्ण वसा वाला गाय का दूध पी सकता है;
- आप गाय का ताजा दूध, अति-उच्च तापमान (यूएचटी) दूध, या पूर्ण वसा वाले मिल्क पाउडर का चयन कर सकते हैं;
- माता-पिता दूध के स्थान पर कुछ बदलाव के लिए दही या चीज़ दे सकते हैं;
- जब आपकी बच्ची 2 वर्ष की हो जाती है, तो वह कम वसा वाला दूध पी सकती है;
- फॉर्मूला मिल्क में ताजे दूध की तुलना में अधिक आयरन और विटामिन होते हैं। उन बच्चों के लिए जो ठोस भोजन या मांस कम खाते हैं, या शाकाहारी हैं, उपयुक्त मात्रा में दूध पीने से उनको अतिरिक्त आयरन मिल सकता है;
- गाय के दूध को संघनित दूध (खोवा) से न बदलें क्योंकि इसमें चीनी की मात्रा ज्यादा होती है।

नोट: गाय के दूध के प्रोटीन से एलर्जी वाले बच्चों को विशेष फॉर्मूला चाहिए होता है। कृपया अधिक जानकारी के लिए स्वास्थ्यकर्मी से परामर्श करें।

कैल्शियम की मात्रा



लगभग 120 मिली गाय का दूध

=

पनीर का एक टुकड़ा

=

लगभग 100 ग्राम दही

जब आपका बच्चा 1 वर्ष का हो जाता है तो उसकी बोतल को छुड़ा दें। जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है बोतल को छुड़ाना और कठिन होता जाता है।

बोतल से दूध पीना छुड़ाना

बहुत लंबे समय तक बोतल को इस्तेमाल करना:

- छोटे बच्चों में दांतों की सड़न का कारण बनता है;
- अन्य खाद्य पदार्थों के लिए बच्चों की भूख को कम करता है, क्योंकि वे अधिक दूध पीते हैं;
- बच्चे अधिक वजन वाले हो जाते हैं।

अपने बच्चे की बोतल छोड़ने में मदद करें

- सबसे पहले, दिन के दौरान एक बार पिलाने के लिए बोतल की जगह कप इस्तेमाल करें;
- जब उसे इसकी आदत हो जाए, तो उसे दूध पीने के बाकी समय के दौरान कप इस्तेमाल करने दें। 18 महीने तक, बोतल का इस्तेमाल करना बिल्कुल बंद कर दें।

मुख्य बिंदु

- उसे दूध पीने के लिए ट्रेनिंग कप का उपयोग करने दें, या स्ट्रा के साथ पीने दें। यदि आवश्यक हो तो उसकी मदद करने के लिए आपको उसके पास बैठना चाहिए;
- अपने बच्चे को उस जगह पर कप देने से बचें, जहां वह आमतौर पर बोतल से दूध पीता है;
- यदि वह बोतल चाहता है, तो उसे शांत करने के लिए चुसनी या पानी की बोतल पेश करें।

माता-पिता के लिए सुझाव

- आपका बच्चा पहले विरोध कर सकता है। निरंतर प्रयास करें। हार मानने की बजाय उसे गले लगाएं और प्यार से चूमकर प्रतिक्रिया दें;
- सुनिश्चित करें कि बोतल छुड़ाने की प्रक्रिया के दौरान पूरा परिवार एक साथ काम करे। इससे आपके बच्चे के लिए बोतल छोड़ना आसान हो जाता है।

सोने से पहले बोतल को अलग कैसे करें?

नोट: सोने से पहले रोमांचक गतिविधियों से बचें।

1. यदि आवश्यक हो, तो शाम के स्नैक्स के रूप में अपने बच्चे को कुछ खाद्य पदार्थ या दूध दें।
2. फिर उसके दांतों को साफ करें, और उसे बिस्तर पर ले जाएं।
3. उसे दुलारें और उसके साथ चित्रों वाली कहानी की किताबें पढ़ें। जैसे ही वह शांत होगा, वह सो जाएगा।

दैनिक भोजन की व्यवस्था कैसे करें?

- बच्चों को एक दिन में 3 बार भोजन और 2 या 3 बार स्नैक्स चाहिए;
- माता-पिता को ऊर्जा और पोषक तत्वों के सेवन को बढ़ाने के लिए मुख्य भोजन के 2 से 3 घंटे बाद पौष्टिक स्नैक्स देने चाहिए;
- अपने बच्चे के लिए परिवार के साथ भोजन करने की व्यवस्था करना;
- परिवार और बच्चे की दिनचर्या के साथ मेल खाने वाले नियमित भोजन कार्यक्रम की व्यवस्था करना।

परिवार द्वारा खाए जाने वाले व्यंजन साझा करना

- कम से कम 3 से 4 प्रकार के भोजन से 2 से 3 व्यंजन तैयार करके प्रत्येक भोजन में चुनाव करने के अवसर दें;
- उसकी पसंद वाले और नापसंद वाले या अपरिचित दोनों तरह के खाद्य पदार्थों को शामिल करें।

मेरा शिशु कभी-कभी खाने में नखरे करता है और कम खाता है। क्या उसे पर्याप्त पोषक तत्व मिल जाते हैं?

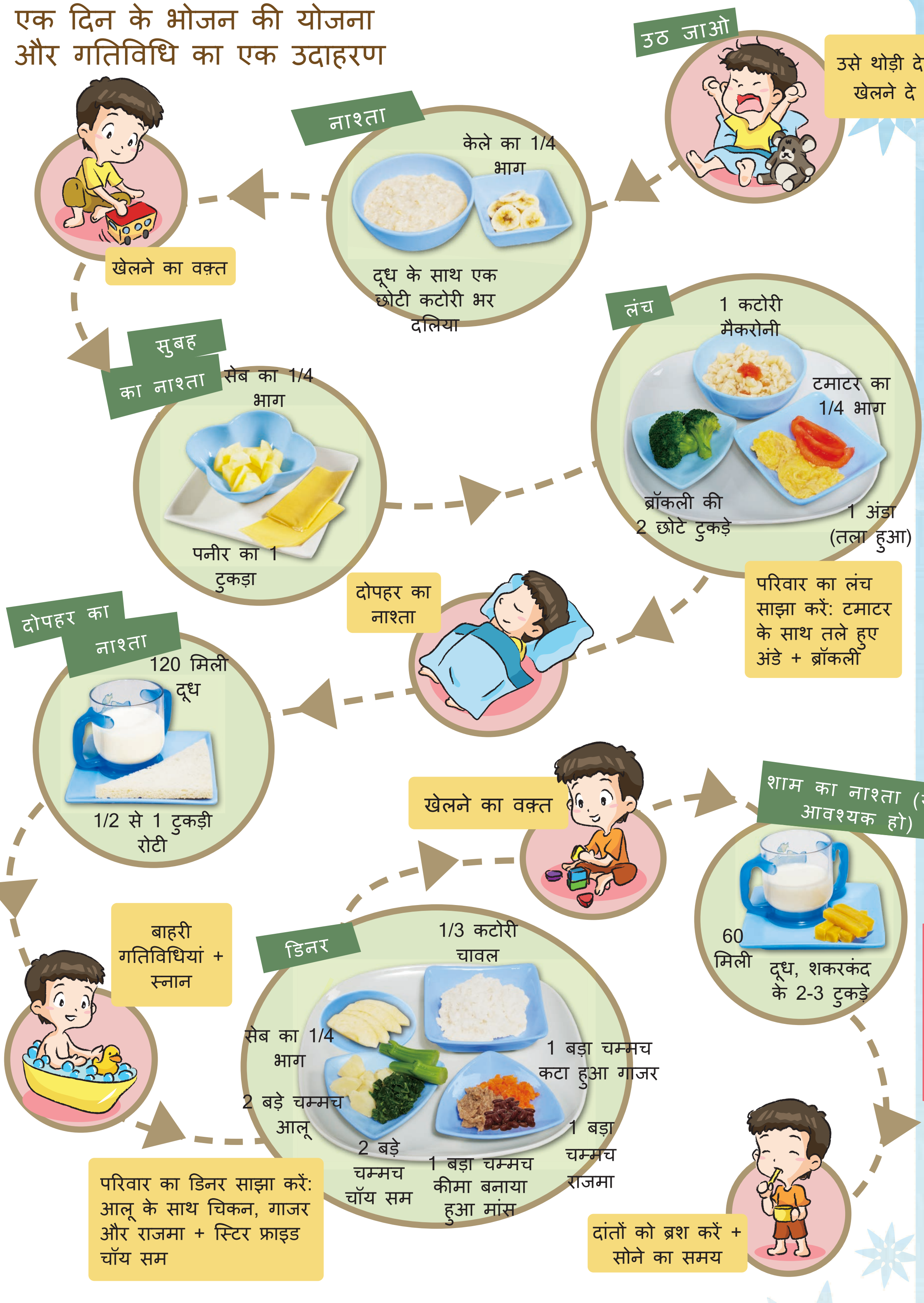
- बच्चों की भूख दिन-प्रतिदिन बदलती रहती है। उनकी पसंद और नापसंद भी अलग-अलग होती है। वे कुछ दिनों में अधिक खाएंगे और दूसरे दिनों में कम खाएंगे;
- अपने बच्चे को प्रत्येक भोजन के वर्ग से उचित अनुपात में खाद्य पदार्थों की पेशकश करें। 1 से 2 सप्ताह की अवधि में, उसे औसतन वह मिलेगा जो उसे चाहिए।

माता-पिता के लिए सुझाव

- जब बच्चे को नींद आती है तो वे खाना नहीं चाहते;
- बार-बार स्नैक्स देने से बचें, क्योंकि इससे मुख्य भोजन के लिए आपके बच्चे की भूख कम हो सकती है।

आपका बच्चा हर दिन कम से कम 3 घंटे शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिए। उसे खेलने दें और कई तरह की शारीरिक गतिविधियों में शामिल करें।

एक दिन के भोजन की योजना और गतिविधि का एक उदाहरण



भोजन के खुराक केवल संदर्भ के लिए हैं। अपने बच्चे की भूख के अनुसार खिलाएं।

अपने बच्चे के लिए स्नैक्स चुनना

- उन खाद्य पदार्थों को चुनें जो आमतौर पर परिवार के व्यंजनों में शामिल नहीं होते हैं;
- मुख्य भोजन की तुलना में उसके भाग का आकार छोटा होना चाहिए;
- मीठे खाद्य पदार्थ केवल कभी-कभार ही दिए जाने चाहिए।

कभी-कभार चुनें

- फल
- दूध, सादा दही या चीज़
- ब्रेड, सैंडविच
- जई का दलिया
- भाप में पकाई शकरकंद और उबली हुई मकई

कभी-कभार चुनें

- चीनी मिश्रित फलों की दही
- साधारण बिस्कुट, मफिन
- फलों का रस, किशमिश
- नाश्ता का सीरियल
- केल्प के साथ चीनी बीन डजर्ट या टोफू का हलवा

- फलों के रस को प्रति दिन 120 मिलीलीटर तक सीमित करें और रस को कप में दें। रस या चीनी वाले पेय पानी के विकल्प नहीं हो सकते हैं।
- तैयार खाद्य पदार्थ खरीदते समय कम चीनी, नमक और वसा विकल्पों के लिए पोषण का लेबल पढ़ें।

पर्याप्त पानी पीना

पर्याप्त पानी पीने से मल करने से संबंधित समस्या कम हो जाती है।

- भोजन या नाश्ते के बाद और शारीरिक गतिविधियों के बाद अपने बच्चे को पीने का पानी दें;
- जब मौसम गर्म होता है या आपके बच्चे को बुखार होता है, तो उसे अधिक पानी चाहिए होता है;
- उसकी हाथ की पहुंच वाले स्थानों पर पानी से भरे छोटे कप रखें, ताकि आपकी बच्ची अपनी मदद खुद कर सके।

मेरा बच्चा पर्याप्त पानी पीता है कि नहीं यह मैं कैसे जान पाऊंगा?

उत्तर

अगर वह हर 3 से 4 घंटे में एक बार मूत्र करता है तो वह पानी पर्याप्त मात्रा में लेता है। मूत्र का रंग हल्का होना चाहिए और गंध तेज नहीं होनी चाहिए।

अलग अलग टेक्स्चर के खाद्य पदार्थ देना

- 1 वर्ष की आयु के बाद, बच्चे कई प्रकार की टेक्स्चर के भोजन को चबा और निगल सकते हैं। वे कोंगी के बजाय नरम चावल खाना पसंद कर सकते हैं;
- जब दाढ़ के दांत दिखाई देने लगते हैं, तो वे अधिक सख्त या कठोर खाद्य पदार्थों को लेने की कोशिश कर सकते हैं;
- लगभग 2 वर्ष की उम्र में, बच्चे परिवार द्वारा खाए जाने वाले ज्यादातर खाद्य पदार्थ खा सकते हैं।

सुझाव

कुछ बच्चों को एक साथ मिलाए गए खाद्य पदार्थ खाना पसंद नहीं होता। कुछ को सॉस के साथ खाना पसंद नहीं होता।

बच्चों को बैठकर ही खाना चाहिए। इससे गला घुटने से बचा जा सकता है।

गला घुटने को लेकर सावधान रहें

निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से बचें जिनसे गला आसानी से घुट सकता है:

- साबुत मेवे, मूंगफली और कैंडी, आदि;
- गोलाकार बनावट वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि मीटबॉल (मछली के गोले, आदि), मिनी-जेली, सॉसेज और सिउ माई;
- चिपचिपा खाद्य पदार्थ जैसे मीठे चिपचिपे चावल की पकौड़ी और मार्शमेलो।

अपने बच्चे को ठीक से खाने में मदद करना

विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ देने के अलावा, भोजन का समय निर्धारित करना और भोजन के लिए अपने बच्चे को तैयार करना भी महत्वपूर्ण है:

भोजन का समय निर्धारित करना

- अपने बच्चे को 3 मुख्य भोजन और 2 या 3 स्नैक्स नियमित समय पर दें;
- अपने बच्चे को पूरे परिवार के साथ खाने की मेज पर खाने दें;
- अपने बच्चे को एक ही जगह पर बैठाएं;
- भोजन से पहले या बाद में 2 घंटे के अंदर स्नैक्स या पेय देने से बचें;
- प्रत्येक भोजन के लिए 30 मिनट का निर्धारित समय दें।

वीडियो देखें
s.fhs.gov.hk/j34up

सिर्फ 30 मिनट! मेरा बेटा इतने कम समय में पर्याप्त भोजन नहीं करेगा!

मम्मी, आमतौर पर 20-30 मिनट के भीतर मेरा पेट भर जाता है! अभी बहुत ज्यादा खाने के बजाय मैं अधिक पोषक तत्वों के लिए कुछ घंटे बाद पौष्टिक नाश्ता करना चाहूंगा।

अपने बच्चे को भोजन के लिए तैयार करना

- अपने बच्चे को नियमित गतिविधि करके तैयार करें, जैसे कि उसके हाथ धोना। इससे उसे पता चलता है कि "यह खाने का समय है";
- अपने बच्चे को खाने की मेज पर तभी ले जाएं जब खाना तैयार हो;
- ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर करें: टीवी बंद करें, ऐसे खिलौनों और वस्तुओं को दूर रखें जो आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

सुझाव

जब बच्चा परिवार को एक ही भोजन खाते हुए देखता है, तो वह इसे आज़माने के लिए अधिक इच्छुक होगा।

क्या ये चीजें आपके बच्चे के भोजन के समय के दौरान होती हैं?

माता-पिता अपने बच्चों को खाना खिलाने के लिए कई तरीकों का इस्तेमाल करते हैं, ताकि वे अधिक खाएं। इन तरीकों से बच्चों को खाने की अच्छी आदतें विकसित करने में मदद मिलने की बजाय खाने के समय से संबंधित समस्याएं हो सकती हैं।

<table>
<tr><th>खिलाने के ढंग</th><th>समस्याएं</th></tr>
<tr><td>अपने बच्ची को तब दूध पिलाना जब वह नींद से उठी ही हो या उत्साह से खेल रही हो।</td><td>जब बच्चे खाने के लिए तैयार नहीं होंगे, तो वे गुस्सा दिखाएंगे और खाने से इंकार कर देंगे।</td></tr>
<tr><td colspan="2">✓ भोजन से 10 मिनट पहले अपने बच्चे के साथ कुछ नियमित गतिविधियां निर्धारित करें, ताकि उसे खाने के लिए तैयार किया जा सके।</td></tr>
<tr><td>आपका बच्चा आमतौर पर अकेले खाता है या उसे अकेले खिलाया जाता है।</td><td>अकेले खाने से भूख कम हो जाती है। उस विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने के लिए अनुकूल बनाना कठिन होता है।</td></tr>
<tr><td colspan="2">✓ ऐसी योजना बनाएं और व्यवस्था करें जिससे वह आपके साथ या अन्य देखभाल करने वालों के साथ खा सके।</td></tr>
<tr><td>थोड़ा सा भोजन खाने के तुरंत बाद अपने बच्चे को स्नैक्स या दूध देना।</td><td>आपका बच्चे को लगेगा कि "यदि मैं खाना खाने से इनकार करता हूं, तो मुझे वह खाना दिया जाएगा जो मुझे पसंद है।" वह भोजन के दौरान अधिक मीन-मेख निकालेगा।</td></tr>
<tr><td colspan="2">✓ डाइनिंग टेबल पर 2 से 3 व्यंजनों का चुनाव प्रदान करें; यदि आवश्यक हो, तो स्नैक्स को थोड़ा पहले देने की पेशकश करें।</td></tr>
<tr><td>अपने बच्चे को खेलने के लिए खिलौने देना,
और अपने बच्चे को भोजन खिलाने के लिए उसके पीछे दौड़ना।</td><td>इससे आपके बच्चे को यह सीख मिलती है कि खाते समय खेलना या दौड़ना, भोजन करने के समय ठीक बात है। वह ज्यादा भी खा सकती है।</td></tr>
<tr><td colspan="2">✓ उसे खाने के लिए कुर्सी पर बैठाएं। जब वह इशारा करे कि पेट भर गया है तो खिलाना बंद कर दें।</td></tr>
<tr><td>अपने बच्चे को केवल उसके पसंदीदा खाद्य पदार्थ देना।</td><td>अन्य खाद्य पदार्थों को आज़माने के लिए चुनाव की कमी उसे खाने में नखरे करने वाले में बदल देगी।</td></tr>
<tr><td colspan="2">✓ अपने बच्चे के भोजन में उसकी पसंद के और नापसंद दोनों तरह के खाद्य पदार्थ शामिल करें।</td></tr>
</table>

भोजन का समय आनंददायक बनाना

- अपने बच्चे से बातें करें, बताएं कि वह क्या खा रहा है और जब वह अच्छा व्यवहार करता है तो उसकी तारीफ करें;
- अपने बच्चे के साथ जल्दबाजी करने या नकारात्मक टिप्पणी देने से बचें, क्योंकि इससे उसकी भूख कम हो सकती है;
- अपने बच्चे को खिलाना तब बंद करें जब वह इशारा करे कि उसका पेट भर गया है।

अपने बच्चे को खुद के हाथ से खाने के लिए प्रोत्साहित करें

अपने बच्चे को खिलाते समय उसे अपने हाथ से खाने दें।

आप कर सकते हैं:

- उसे इस्तेमाल करने के लिए एक चम्मच दें, जबकि आप उसे दूसरी के साथ खिलाएं;
- उसकी निगरानी करें और मदद करें;
- धीरे-धीरे उसे कम मदद दें, ताकि वह बिना मदद खाना सीखे;
- खूब तारीफ करें।

सुझाव

एक 18-24 महीने का बच्चा सामान्य रूप से अपने आप खाना खा सकता है।

क्या मेरे बच्चे ने पर्याप्त खाना खाया है?

जब बच्चों का पेट भर जाता है तो वे इसे व्यक्त कर सकते हैं। उन पर अधिक खाने के लिए दबाव न डालें।

जब बच्चे का पेट भर जाएगा, तो:

- उसका ध्यान विचलित होने लगेगा;
- वह खाना अपने मुंह में ही रखेगा;
- भोजन के साथ खेलने लगेगा;
- अपने सिर को हिलाएगा, चम्मच को दूर धकेलेगा, या भोजन देते समय गुस्सा दिखाएगा;
- वह आपको बता सकता है कि पेट भर गया है और वह अपनी सीट से उतर सकता है।

भोजन के समय उचित बर्ताव का विकास करना

बच्चों को माता-पिता का उन पर ध्यान देना पसंद आता है। जब आपका बच्चा अच्छा व्यवहार करे, तो उस पर अपना ध्यान दें और तुरंत उसकी तारीफ करें।

जब आपका बच्ची अच्छा व्यवहार करती है तो उसकी तारीफ करें

- जब वह सहयोग करती है, तो उस की तरफ देखकर मुस्कुराएं, उसे अच्छी तरह से थपथपाएं या अपना अंगूठा उठाएं, जैसे कि जब वह अपनी कुर्सी पर ठीक से बैठती है, या नए भोजन को आज़माती है;
- उसे बताएं कि उसने क्या अच्छा किया है, जैसे कि "बैठो और अच्छे से खाओ! यह अच्छा है!", बजाय "आज तुम आसपास नहीं दौड़ रही हो" कहने के।

जब आपका बच्चा दुर्व्यवहार करता है

- पता करें कि क्या वह पहले से ही पर्याप्त खा चुकी है;
- मामूली दुर्व्यवहारों के लिए, जैसे कि रोना, भोजन या चम्मच के साथ खेलना, या अन्य ध्यान खींचने वाले व्यवहार, तो "जानबूझकर अनदेखा" करने की रणनीति का उपयोग करना सबसे अच्छा है।

जानबूझकर अनदेखी करना

चरण 1: सुनिश्चित करें कि वह सुरक्षित है;

चरण 2: उसकी तरफ ध्यान न दें;
नोट: जब उसे आपसे कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती है, तो उसका व्यवहार शुरू में और खराब हो सकता है। यदि आप ऐसा करना जारी रखते हैं, तो वह दुर्व्यवहार करना बंद कर देगी, क्योंकि वह सीखती है कि ऐसा व्यवहार आपका ध्यान आकर्षित नहीं कर सकता है।

चरण 3: जैसे ही वह दुर्व्यवहार को रोकती है, तुरंत उसकी तरफ ध्यान दें। उसका ध्यान फिर से भोजन पर लाएं;

चरण 4: जब वह सहयोग करती है और खाना जारी रखती है, तो उसकी तारीफ करें।

इन चरणों का पालन करने से, आपकी बच्ची समझ जाएगा कि वह गुस्सा दिखाकर आपका ध्यान आकर्षित नहीं कर सकती है।

मनोवैज्ञानिक की तरफ से सुझाव:
अपने बच्चे के दुर्व्यवहार पर उसकी तरफ चिल्लाकर या उसके चेहरे को पोंछकर प्रतिक्रिया देने से उसके द्वारा आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए दुर्व्यवहार करने की संभावना बढ़ जाती है। परिवार के सभी सदस्यों को बच्चे के दुर्व्यवहार को इसी तरह से संभालना चाहिए।

परिवार के सभी सदस्यों को बच्चे के दुर्व्यवहार को इसी तरह से संभालना चाहिए।

पेरेंटिंग सीरीज़ (8) - "अपने बच्चे को सकारात्मक तरीके से अनुशासित करें" आपको बच्चों के व्यवहार को प्रबंधित करने के बारे में अधिक सुझाव देता है।

खाने में नखरे दिखाना

दूसरे वर्ष की शुरुआत में, बच्चों का "नखरे करके खानेवाला" बनना सामान्य बात है। ज्यादातर बच्चे समय के साथ सुधर जाएंगे। इसे ठीक से संभालने से आपके बच्चे में खाने की गलत आदतों को विकसित होने से रोका जा सकेगा।

बच्चे खाने में नखरे क्यों दिखाते हैं?

- 1 से 2 साल की उम्र के बच्चे अपरिचित भोजन को आज़माने के प्रयास में सतर्क हो जाते हैं;
- कुछ की पसंद और नापसंद दृढ़ होती है;
- कुछ, भोजन के विशेष टेक्स्चर या स्वाद के प्रति संवेदनशील होते हैं;
- बहुत अधिक दूध पीने से खाद्य पदार्थों में रुचि कम हो जाती है।

खाने में नखरे दिखाने वालों के साथ क्याकरें और क्या न करें

क्या करें

- जितना ज्यादा से ज्यादा हो सके अपने बच्चे के साथ खाना खाएं और उसके साथ वह भोजन खाएं जो उसे पसंद नहीं है;
- प्रत्येक भोजन में 3 से 4 प्रकार के भोजन को शामिल करके चुनाव का अवसर दें;
- भोजन को अलग-अलग तरीके से पकाएं और पेश करें, जैसे कि टमाटर की जगह टमाटर प्यूरी सूप देना;
- अपने बच्चे को असली भोजन या उसके चित्रों को दिखाकर भोजन से परिचित होने में मदद करें।

क्या न करें

- उसके पसंदीदा भोजन के साथ वह खाना मिलाना, जिसे आप चाहते हैं कि आपका बच्चा खाए;
- उसे कहना कि यदि वह अपना नापसंद भोजन करता है तो उसे इनाम मिलेगा;
- उससे खाने की प्रार्थना करना या खाने के लिए पीछे पड़ना;
- थोड़ा सा भोजन करने के तुरंत बाद उसे उसकी पसंद का भोजन देना;
- केवल उसकी पसंद का भोजन देना;
- समस्या को हल करने के लिए "नखरे करके खाना फॉर्मूला" पर भरोसा करें।

क्या मेरे बेटे को न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स की आवश्यकता है?

- यदि वे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं और पर्याप्त समय तक सूर्य के प्रकाश के संपर्क में रहते हैं, तो बच्चों को आमतौर पर न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट्स की आवश्यकता नहीं होती है।
- यदि आपका बच्चा किसी विशेष खाद्य समूह के खाद्य पदार्थों को खाने से इनकार करता है, या यदि आप अपने बच्चे को सप्लीमेंट्स देना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

वीडियो देखें

s.fhs.gov.hk/doczw

स्वस्थ जीवन शैली स्थापित करना

चीनी, अधिक वसा वाले स्नैक्स को सीमित करें

- कुकीज़, क्रीम पफ, क्रिस्प और शक्कर वाले पेय को सीमित करें। इन्हें कभी-कभार स्नैक्स के रूप में दें:
- घर पर अस्वास्थ्यकर स्नैक्स को रखने से बचें। इससे आपको अपने बच्चे को इन खाद्य पदार्थों को देने से मना करने के परिणामस्वरूप होने वाले संघर्ष को कम करने में मदद मिलती है;
- अपने बच्चे को शांत करने के लिए स्नैक्स का उपयोग करने से बचें;
- इनाम के रूप में स्नैक्स का उपयोग न करें।

यदि आप अपने बच्चे को स्नैक्स देने के बजाय, उसे अपनी प्रशंसा, दुलारने, चुंबन, या पार्क में खेल कर पुरस्कृत करते हैं, तो आपका बच्चा ज्यादा खुश रहेगा।

अपने बच्चे के दांतों की देखभाल करें

- आपको हर रोज सुबह और शाम के समय अपने बच्चे के मुंह और दांतों को साफ करना चाहिए।
- जब उसकी पहली चबाने वाली दांत निकलती है, तो उसके दांतों को पीने के पानी और मुलायम ब्रश वाले टूथब्रश से साफ करें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया पुस्तिका देखें "अपने बच्चों की मौखिक स्वास्थ्य देखभाल"

लंबे समय तक बैठने से बचें

- जब बैठे होते हैं, तो देखभाल करने वालों के साथ इंटरैक्टिव गेम्स में शामिल होने, पढ़ने और कहानी सुनाने को प्रोत्साहित किया जाता है;
- 1-वर्ष के बच्चे के लिए, बैठकर स्क्रीन पर समय (जैसे टीवी या वीडियो देखना, कंप्यूटर गेम खेलना) बिताना अनुशंसित नहीं है
- 2 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए, हर दिन स्क्रीन देखने का समय एक घंटे के भीतर प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। स्क्रीन की गतिविधियां इंटरैक्टिव और शिक्षाप्रद होनी चाहिए, और इसे आपके मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए।

क्या मै पार्क जा सकती हूँ?

बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय रखें

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियां महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक गतिविधियां उनकी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करने और शरीर के तालमेल को बढ़ाने में मदद करती हैं। अपने बच्चों को दिन में कई बार या तो घर पर खेलकर या बाहर जाकर अपने शरीर को हिलाने, चलाने, हिलाने-डुलाने के माध्यम से शारीरिक रूप से सक्रिय होने दें।

गतिविधियों के लिए एक सुरक्षित परिवेश प्रदान करें

घर की सुरक्षा सुनिश्चित करें:

- बिजली के सॉकेट को ढक दें;
- फर्श पर एक नरम चटाई रखें;
- फर्नीचर के कोनों के लिए कॉर्नर कुशन का उपयोग करें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया पत्रक "क्या आपका बच्चा घर पर सुरक्षित है?" को देखें।

घर के अंदर की गतिविधियां:

- अपने बच्चे को नरम चटाई पर खेलने और कूदने दें;
- आप अपने बच्चे के साथ गा सकते हैं, नाच सकते हैं या गेंद से खेल सकते हैं।

बाहरी गतिविधियां:

अपने बच्चे को अच्छी तरह से तैयार किए गए खेल के मैदान में खेलने के लिए ले जाएं।

खेलते समय हमेशा अपने बच्चे पर नज़र रखें।

6 से 24 महीने के बच्चों के लिए पौष्टिक भोजन आगे बढ़ने के लिए तैयार -- माता-पिता के लिए रिमाइंडर

- लगभग 6 महीने की उम्र में, शिशुओं को पोषण संबंधी अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए ठोस भोजन खाना शुरू कर देना चाहिए। वे परिवार के भोजन से लिए गए भोजन की प्यूरी बनाकर या मैश करके लेने की कोशिश कर सकते हैं;
- लगभग 2 साल की उम्र में, उन्हें मामूली बदलाव किया गया पारिवारिक भोजन करना चाहिए। उनके दूध का सेवन एक दिन में 360 से 480 मिली तक कम किया जाना चाहिए;
- 1 साल के अपने बच्चे को नियमित समय पर 3 भोजन और 2 से 3 स्नैक्स दें, और उसकी परिवार के साथ भोजन करने की व्यवस्था करें;
- अपने बच्चे को खुद के हाथ से खाना सीखने में मदद करें;
- 18 महीने की उम्र तक अपने बच्चे को बोतल से दूध पिलाना बंद कर दें।

यदि बच्चे को खिलाने से संबंधित आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने डॉक्टर या नर्स से परामर्श करें।

पत्रक का कंटेंट समय-समयपर अपडेट होता रहेगा। नवीनतम जानकारी के लिए कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट देखें।

Family Health Service

वेबसाइट: www.fhs.gov.hk

24- घंटे सूचना वाली हॉटलाइन: 2112 9900

अपने बच्चे की मुंह के स्वास्थ्य की देखभाल के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया देखें: http://www.toothclub.gov.hk

Printed by the Government Logistics Department

FHS/CH/N3A (दिसंबर 2019 में संशोधित)