

کھانے کا روزنامہ

بچے کی عمر

بچے کا نام

یہ آپ کے لیے آپ کے بچے کے کھانوں کو قلم بند کرنے کی جگہ ہے۔ اگر آپ چاہیں تو، آپ اسے اپنے بچے کے لیے بہتر غذائیت کی طرف اپنی پیش رفت دیکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی انجمن خواتین سے اضافی کاپیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

ہر دن کے لیے، ایک سطر ہے

پہلے دن سے شروع کرتے ہوئے، ہر وہ کھانا لکھیں جو آپ کے بچے نے اُس دن کھایا تھا۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کے بچے نے کس قسم کا کھانا کھایا ہے کھانے کو صحیح جگہ پر لکھیں۔

پہلی سطر ایک مثال ہے جس میں دکھایا گیا ہے کہ جدول کو کیسے نشان زد کیا جائے

- ایک بچے نے صبح کچھ چاول کھائے۔ چاول اناج ہے۔ والدین نے اُس دن کے لیے اناج اور نشاستہ دار کھانوں کے کالم کے نیچے "چاول" لکھا۔
- اُس دن بعد میں بچے نے تھوڑا کیلا اور ایک آئڈہ کھایا۔ والدین نے اُس دن کے لیے پھل اور سبزیوں کے کالم کے نیچے "کیلا" لکھا۔ انھوں نے پروٹین والے کھانوں کے نیچے "آئڈہ" بھی لکھا۔
- بچے نے رات کے کھانے میں چاول کھائے۔ والدین نے اُس دن کے لیے اناج اور نشاستہ دار کھانوں کے کالم کے نیچے پھر "چاول" لکھا۔

مثالی دن	کیلا	آئڈہ	چاول
پہلا دن تاریخ:			
دوسرا دن تاریخ:			
تیسرا دن تاریخ:			
چوتھا دن تاریخ:			

آپ کے بچے نے کتنے دن پھل یا سبزی کھائی؟
 آپ کے بچے نے کتنے دن پروٹین والا کھانا کھایا؟
 آپ اپنے بچے کی غذائیت کو بہتر بنانے کے لیے آگے کیا کرنا چاہیں گے؟

کلیسیائے
 یسوع مسیح
 برائے مقدسین آخری انام