



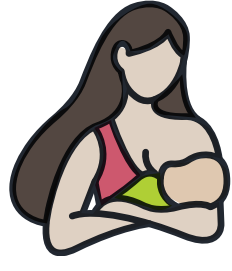













بچوں کے لیے صحت بخش خوراک

انہی نشوونما کے لیے، چھوٹے بچوں کو صحیح قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف کھانے مختلف طریقوں سے جسم کی مدد کرتے ہیں۔ محض پیٹ بھرنا کافی نہیں ہے۔

بچوں کی خوراک کو بہتر بنانے کے 4 بہترین طریقے:

<p>2</p> <p>اپنے بچے کو ہر روز کچھ پھل اور سبزیاں دیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • پھل اور سبزیاں جسم کے بہت سے عوامل میں مددگار ہوتے ہیں اور بیماری کو روکنے میں مدد کرتے ہیں۔ <p>کھانے جیسے کہ:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>ہرے پتوں والی سبزیاں کیلا ٹماٹر آم</p>	<p>1</p> <p>اگر ممکن ہو تو بچوں کو کم از کم ایک سال تک ماں کا دودھ پلائیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • دو سال تک اور بھی بہتر ہے۔ • دیگر کھانے شامل کریں 6 ماہ سے شروع کرتے ہوئے۔ 
<p>4</p> <p>بچوں کو بہت زیادہ نمکین یا میٹھے اور چمک شدہ کھانے نہ دیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • ان کھانوں میں بچوں کو ذرا غذائی اجزاء شامل نہیں ہوتے۔ • ان کھانوں کو زیادہ کھانا بچوں کی صحت کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ <p>کھانے جیسے کہ:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>کوکیز چپس کینڈی میٹھے مشروبات</p>	<p>3</p> <p>اپنے بچے کو ہر روز تھوڑی پروٹین والی خوراک دیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • پروٹین جسم کی نشوونما میں مدد کرتی اور اس کی ضرورت کرتی ہے۔ <p>کھانے جیسے کہ:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <p>نشک پھلیاں مچھلی میوے انڈے پولٹری</p>

آناج اور نشاستہ دار کھانے

آناج اور نشاستہ دار کھانے جیسے چاول کے ٹوڈلز، روٹی، مکنی اور آٹا کٹر ہر کھانے میں کھائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کو توانائی دیتے ہیں۔ لیکن یہ تمام غذائیت نہیں دیتے جس کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھل اور سبزیاں اور پروٹین والے کھانے شامل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔



پاستا



روٹی



چاول



آٹو، عکرقندی

نیکھی بھی تجاویز پر عمل کریں جو آپ کو صحت کے پیشہ ور سے موصول ہوئی ہوں۔

بچوں کے لیے صحت بخش خوراک

کھانے میں بھوئی بھوئی تبدیلیاں بچے کی صحت میں بڑا فرق لاسکتی ہیں۔

پھل اور سبزیاں

- ✓ شروع کرنے کے لیے، اپنے بچے کو دن میں ایک بار پھل یا سبزی دینے کی کوشش کریں۔
(ایک حصہ آپ کے بچے کی مٹھی کے سائز کے برابر ہو۔)
- آپ کون سے چند پھل اور سبزیاں استعمال کر سکتے ہیں؟

آپ انہیں کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

- ✓ جب آپ کے لیے ممکن ہو تو، اپنے بچے کو ہر کھانے میں پھل یا سبزی دیں۔ یہ اچھا ہے اگر ایک بچہ ایک دن میں 5 حصے پھل یا سبزی لے سکے۔

پروٹین والے کھانے

- ✓ شروع کرنے کے لیے، اپنے بچے کو دن میں ایک بار پروٹین سے بھرپور کھانا دیں۔
(ایک حصہ آپ کے بچے کی مٹھی کے سائز کے برابر ہو۔)
- آپ کون سے چند پروٹین والے کھانے استعمال کر سکتے ہیں؟

آپ انہیں کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

- ✓ جب آپ کے لیے ممکن ہو تو، اپنے بچے کو ہر کھانے میں پروٹین والی خوراک دیں۔

دوسری تجاویز یا سوالات

اگر آپ کے خاندان کو یہ کھانے لینے میں دشواری ہو رہی ہو، تو براہ کرم اپنے خدمت گزار بھائیوں یا بہنوں سے بات کریں۔