

## بچوں کے لیے صحت بخش خوراک



بھونے بچوں کے لیے صحیح قسم کی خوراک کھانا اہم ہے۔ بطور قاعدہ، ہمارا مقصد والدین کی یہ جاننے میں معاونت کرنا ہے کہ کس قسم کی خوراک درکار ہے اور انہیں فراہم کرنے کے طریقے تلاش کریں۔ یہ دستاویز غذائیت کو بہتر بنانے کے آسان طریقے پیش کرتی ہے۔ یہ غذائی قلت کی عام وجوہات کا حل پیش کرتی اور تمام غذائی ضروریات کو تفصیل سے بیان کرنے کا ارادہ نہیں رکھتی ہے۔

### اہم نکات

- بچے کی زندگی کے ابتدائی پانچ سال نشوونما اور دماغی افزائش کے لیے نہایت ضروری ہوتے ہیں۔ بچے کی تیز رفتار نشوونما کے لیے مختلف قسم کی خوراک درکار ہوتی ہے۔ ان ابتدائی سالوں میں اچھی غذائیت مضبوط بنیاد تیار کرنے اور زندگی بھر صحت کے مسائل سے بچنے میں مدد کرتی ہے۔
- تھے بچوں کے لیے بہترین خوراک ماں کا دودھ ہے۔ پہلے ایک سے دو سال تک ماں کا دودھ پلانے (اگر ممکن ہو) کے بہت سے فوائد ہیں۔ (دیکھیں "ماں کا دودھ پلانا" قائد اکائی کتابچہ) دیگر غذائیں چھ ماہ کے بعد شامل کی جانی چاہئیں۔
- بہت سے بچوں کو کافی مقدار میں مکمل، سبزیاں اور پروٹین والی غذائیں نہیں ملتیں۔ بچوں کی صحت کو بہتر بنانے کے بہترین طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ انہیں یہ غذائیں زیادہ کھلائی جائیں۔ والدین دن میں کم از کم ایک بار انہیں فراہم کر کے مدد کر سکتے ہیں۔ جب تک ہو، کھانے میں پروٹین والی خوراک اور پھل یا سبزی شامل ہونی چاہیے۔

|  |  |
|--|--|
| بچے کے بہت سے افعال کو سہارا دینے اور بیماریوں کو روکنے کے لیے | مکمل اور سبزیاں، جیسے کہ کیلے، مالٹے، گاجیں، پتوں والی سبزیاں                          |
| جسم کی نشوونما میں مدد کرتی اور اس کی حریت کرتی ہیں            | پروٹین والی غذائیں، جیسے کہ مچھلی، گرمی دارمیوں، آندے، مرغی، گوشت، خشک پھلیاں          |
| توانائی فراہم کرنے کے لیے                                      | آنانج اور نشاستہ، جیسے کہ چاول، ٹوڈلز، روٹی، آلو (کبھی کبھی "بنیادی خوراک" کہلاتے ہیں) |

- بچوں کو بہت زیادہ نمکین یا میٹھے کھانے اور پیک شدہ غذائیں نہیں کھانی چاہئیں۔ اچھی غذا میں نمک اور چینی کی مقدار کم ہوتی ہے۔
- مصدقہ ماہرین مدد کر سکتے ہیں۔ غذائیت کی نگرینگ کسی بھی ایسے بچوں کی شناخت کر سکتی ہے جن کو غذائیت کی کمی (غذائی قلت) ہوتی ہے۔ ایک ڈاکٹر یا مصدقہ غذائیت کا ماہر قد اور وزن کی میڈیشن کر کے بچے کی غذائی کیفیت بتا سکتا ہے۔ اگر بچہ اچھی طرح سے پرورش نہ پا رہا ہو، تو ماہر اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے کہ بچے کی صحت یا باہمی میں کیسے مدد کی جائے۔ اگر مناسب خوراک دستیاب نہیں ہے تو، ماہر تشخیص تجویز کر سکتا ہے۔



ارکان کے ساتھ "بچوں کے لیے صحت بخش خوراک" کا کتابچہ بانٹیں۔

## دعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- ہمارے علاقے میں بچوں کو غذائیت سے  
بہرہ ور خوراک فراہم کرنے کے لیے کس کو ہماری  
معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے؟
- ہمارے اراکین کی غذائیت کو بہتر بنانے میں کیا  
چیز سب سے زیادہ معاون ہوگی؟
- کون سے برادری یا کلیسیائی وسائل دستیاب ہیں؟



## اہام صحائف میں سے

حکمت کا کلام ہمیں خدا کی طرف سے فراہم کردہ  
متنوع غذائیت سے بہرہ ور خوراک کمانے کی  
تلقین کرتا ہے۔ جو لوگ اُن چٹائیوں کی پیروی  
کرتے ہیں اُن سے صحت، توانائی، حکمت اور  
علم کے خزانوں کی خصوصی برکات کا وعدہ کیا جاتا  
ہے (دیکھیں عقائد اور مہود 89)۔

## کام جو ہم کر سکتے ہیں

اُن پر اور دیگر حجابین پر غور کریں جب آپ راہ نمائی کے لیے اکتھے مشاورت اور دُعا کرتے ہیں۔

### قائمین

- اگر کوئی خاندان غذائی قلت سے دوچار رہے کے لیے ضروری خوراک فراہم نہیں کر سکتا تو فوری ضرورت کو پورا کریں۔ یہ بھی منصوبہ  
بنائیں کہ خاندان کی خود انحصاری کو برعنائے میں کیسے مدد کی جائے۔
- دُعا گو ہو کر اُسے لوگوں کا انتخاب کریں جو غذائی قلت کے شکار بچوں کے گھرانوں کی بہترین خدمت گزاری کر سکیں۔
- اگر آپ کی سیٹنگ بچوں کے لیے غذائیت کی سیکورنگ کا اہتمام کرتی ہے، تو خاندانوں کو شرکت کی ترغیب دیں اور ضرورت پڑنے پر  
اُن کی معاونت کریں۔
- برادری میں ایسے ہیلتھ ٹیکنس کا پتہ لگائیں جو غذائی قلت کی تشخیص اور علاج کر سکیں۔
- ماں کا دودھ پلانے کی ترغیب دیں اور حمایت کریں۔ دیکھیں "ماں کا دودھ پلانا" قائد اکائی کتا پچہ۔
- انجمن خواتین اور ایلمڈرز کی جماعت:
  - کھانے کی ترکیب کا تبادلہ کریں۔
  - پھلوں، سبزیوں اور پروٹین والی خوراک کو نئے طریقوں سے تیار کرنے کی سرگرمی منعقد کریں۔ کم قیمت غذائیت سے  
بہرہ ور کھانے بنانے کا طریقہ دکھائیں۔
  - گھر میں غذائیت سے بہرہ ور خوراک رکھنے کے لیے آگے کی منصوبہ سازی کے متعلق سکھائیں۔
  - کلیسیائی سرگرمیوں میں ریفرنڈمٹ کے لیے سبزیوں، پھل یا پروٹین والی غذائیں استعمال کریں۔
- مقامی کمانوں کی فہرست تیار کریں جو ان میں سے ہر ایک ذمہ سے آتے ہیں: پھل اور سبزیوں، پروٹین والی غذائیں، اور اناج  
اور نشاستہ۔ یا اپنے ملک کی شائع کردہ غذائی ہدایات استعمال کریں۔ ضرورت کے مطابق خاندانوں کو یہ معلومات فراہم کریں۔
- اپنے علاقے میں باغبانی کے استعمال کے طریقے دریافت کریں۔ دیکھیں "باغبانی" قائد اکائی کتا پچہ۔

### خدمت گزار بھائی اور بہنیں

اگر آپ غذائی قلت کے شکار بچوں والے خاندان کی مدد کر رہے ہوں:

- انجمن خواتین یا ایلمڈرز کو روم سے اُن طریقوں کی بابت مشاورت کریں جن میں آپ معاونت کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ  
خاندان کو وسائل سے جوڑنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- خاندان کو اُن کے منصوبوں کی قیادت کرنے دیں۔ وہ کیا کرنا چاہیں گے اس کے متعلق بات چیت کریں۔ اُن کی مدد کریں کہ وہ  
اقدام اُٹھائیں۔ چھوٹے اقدام پر توجہ مرکوز کریں، اور کامیابی کا جشن منائیں۔
- بچوں کو دُر کا کھانے کی اقسام کے متعلق جاننے میں خاندان کی مدد کریں۔
- سمجھدار بنیں مگر فیصلہ کن نہیں۔ مزید غذائیت سے بہرہ ور خوراک فراہم کرنے کی کوشش میں والدین کو دیرپا مشہد چھوڑنے کو سمجھنے کے لیے  
انہیں بنورسٹیں۔ اُن کی تمام کاوشوں میں اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔ اُن کی امید رکھنے میں معاونت کریں۔
- اُن کے ہمراہ اور اُن کے بچوں کے واسطے نام لے کر دُعا کریں۔



صحت بخش خوراک اور بچوں کی غذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق مزید  
جانیں: [ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org](http://ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org)

مزید سیکھیں

کلیسیا  
یسوع مسیح  
برائے نعتین آخری ایام