



گھر کا بنا

بے بی فوڈ

گھر کا بنا ہوا بے بی فوڈ بنانے کے لئے ہدایات

خود اپنا بے بی فوڈ بنانا آپ کی سوچ سے زیادہ آسان ہے۔!

گھر پر خود اپنا بے بی فوڈ بنا کر آپ رقم کی بچت کر سکتے ہیں، غذا کی قسم اور بناوٹ پر قابو رکھ سکتے ہیں اور اس بات کا یقین رکھ سکتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو بہترین دستیاب غذا دے رہے ہیں۔

غذا تیار کرنا

تازہ پھلوں اور سبزیوں کو تازہ ٹھنڈے بہتے پانی سے دھوئیں اور کوئی گہرے حصے ہوں تو انہیں، بیجیں، چھلکے اور نہ کھائے جانے والے چھلکے اتار دیں۔ جو چھلکے کھائے جاسکتے ہیں انہیں پکانے سے پہلے یا پکانے کے بعد نکالا جاسکتا ہے۔

گوشت، پولٹری اور مچھلی پکانے سے پہلے اس میں سے چکنائی، کرکری ہڈی، چھلکے، اور ہڈیوں کو نکال دیں۔ سخت حصوں اور نظر آنے والی چکنائی کو پکانے کے بعد نکالا جاسکتا ہے۔

حیوانات والی غذاؤں جیسے گوشت، پولٹری اور مچھلی اور غیر حیوانات والی غذاؤں جیسے پھل، سبزیوں اور بریڈ کے لئے مختلف ظروف اور کاٹنے کے تختے استعمال کریں۔

غذائیں نرم اور ملائم ہونے تک پکائیں اور صحیح توازن میں پری شوربہ بنائیں۔

ایک رقیق تر توازن کے لئے، پکانے والی مائع، پستان سے نکالا ہوا دودھ، انفینٹ فارمولا، پھل کا جوس یا سادہ پانی پکائے ہوئے پری شوربہ میں شامل کریں۔

یاد رکھنے کی چیزیں

- بچے کی غذا میں شہد نہ ملائیں کیونکہ یہ کافی سنگین بیماری کا باعث ہو سکتا ہے۔ ۱ سال سے کم عمر کے بچوں کو شہد نہیں کھلانا چاہیے۔
- جب تک آپ کے بچے کی عمر ۱ سال نہ ہو جائے اسے انڈے کی سفیدی نہ کھلائیں کیونکہ الرجی کے ردعمل کا امکان رہتا ہے۔
- اپنے بچے کو کچے، غیر پاسچرائزڈ دودھ سے بنی ڈیری مصنوعات نہ دیں۔
- بچوں کے لئے تیار کردہ غذا میں نمک، شکر، شربت، مسالے، کیچپ، یا اضافی چکنائی (تیل، مکھن، مارجرین، خنزیر کی چربی یا کریم) شامل نہ کریں۔

شروع کرنا

آپ کے پاس غالباً بے بی فوڈ بنانے کے لئے مطلوبہ آلات پہلے سے موجود ہوں گے۔

صحیح بناوٹ میں غذا کی پروسیسنگ کے لئے پکانے کے عمومی برتن استعمال ہو سکتے ہیں:

- **بلینڈر یا فوڈ پروسیسر** ایک کافی ہموار یکسانیت میں گوشت، سبزیوں اور پھل سمیت غذا کے پری شوربہ کے لئے۔
- **عمدہ میس اسٹریئر** نرم پکائے ہوئے یا کافی پکے ہوئے پھلوں اور کچھ سبزیوں کے پری شوربہ کے لئے۔ چمچے کے پچھلے سرے کی مدد سے غذا کو اسٹریئر میں ڈالیں۔
- **بے بی فوڈ گرائنڈر یا فوڈ مل** ایک ہموار بناوٹ کے واسطے بیشتر غذا کے پری شوربہ کے لئے اور ایک برابر بناوٹ کے واسطے گوشت کے پری شوربہ کے لئے۔
- **باورچی خانے میں استعمال ہونے والا کانٹا / یا چھری** بڑی عمر کے بچوں کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔ غذا کو کانٹے کی مدد سے مسلا جاسکتا ہے، یا چھری کی مدد سے اچھی طرح ان کے ٹکڑے کیے جاسکتے ہیں۔
- صاف ستھرا رہیں! بڑی عمر کے بچوں اور بالغوں کی بہ نسبت چھوٹے بچوں کو غذا سے پیدا ہونے والی بیماریاں لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

بے بی فوڈ تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں، ظروف، آلات اور کام کرنے کی جگہوں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

کھلانے سے متعلق ہدایات

غذا کو ۱۰-۱۵ منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں تاکہ اس سے بچے کا منہ نہ جل جائے۔ ایک صاف چمچے کا استعمال کر کے، اپنے بچے کو غذا کھلانے سے پہلے اس کے درجہ حرارت کی جانچ کر لیں۔

اپنے بچے کو کھلانے کے لئے ایک چھوٹی سی ڈش کا استعمال کریں۔ تھوڑی مقدار سے شروعات کریں۔ اگر آپ کا بچہ ابھی بھی بھوکا ہے تو آپ ہمیشہ مزید غذا شامل کرسکتے ہیں۔

بچے کی ڈش میں نہ کھائی جاسکنے والی کوئی بچی ہوئی غذا پھینک دیں۔

تازہ تازہ پکائی ہوئی غذاؤں کو ۲ گھنٹے سے زیادہ دیر تک کمرے کے درجہ حرارت پر نہ رہنے دیں۔

غذا کو منجمد کرنا

غذائیں کھانے جانے کے حجم کی مقدار میں منجمد کرنے کے لئے درج ذیل میں سے ایک طریقہ آزمائیں:

آئس کیوب ٹرے والا طریقہ: پکائی ہوئی پری شوربہ بنائی ہوئی غذا آئس کیوب والی ٹرے میں انڈیلیں؛ پلاسٹک کی پوشش سے ڈھکیں اور جمائیں۔

کوکی شیٹ والا طریقہ: ۱-۲ چمچے پکائی ہوئی پری شوربہ بنائی ہوئی غذا کوکی والی شیٹ پر الگ الگ خانوں میں ڈالیں؛ پلاسٹک کی پوشش سے ڈھکیں اور جمائیں۔

جم کر ٹھوس ہوجانے پر، جمی ہوئی غذا کے کیوبس یا غذا کے ٹکڑوں کو لیبل لگے ہوئے فریزر والے ڈبے میں یا فریزر میں موجود فریزر والے تھیلے میں ڈالیں۔

جمائی ہوئی غذا ایک مہینے کے اندر استعمال کر لیں۔

منجمد کردہ بے بی فوڈ استعمال کرنے کے لئے تیار ہونے پر

جمی ہوئی غذا کو ریفریجریٹر میں یا بہتے پانی کے نیچے رکھ کر پگھلائیں۔ بے بی فوڈز کو کمرے کے درجہ حرارت پر یا ساکت پانی میں ڈیفراست نہ کریں۔

پگھلے ہوئے گوشت، پولٹری یا مجھلی کو ریفریجریٹر میں رکھیں اور ۲۴ گھنٹوں کے اندر استعمال کر لیں۔ دیگر پگھلائے ہوئے بے بی فوڈز ۴۸ گھنٹے تک ریفریجریٹر میں رکھے جاسکتے ہیں۔

ریفریجریٹر میں یا فریزر میں رکھے ہوئے بے بی فوڈز اپنے بچے کو کھلانے سے پہلے انہیں خوب اچھی طرح دوبارہ گرم کریں۔

غذا کو چلائیں اور ایک صاف چمچے سے اس کے درجہ حرارت کی جانچ کر لیں۔

بچے کی ڈش میں نہ کھائی جاسکنے والی کوئی بچی ہوئی غذا پھینک دیں۔

پگھلائے ہوئے بے بی فوڈ کو دوبارہ منجمد نہ کریں۔

ماخذ: انفینٹ نیوٹریشن اینڈ فیڈنگ۔ WIC اور CSF

پروگرامز میں استعمال کے لئے ایک رہنما۔

<http://wicworks.nal.usda.gov/infants/>

infants-feeding-guide

پکائی ہوئی

گاجرین

شام ۴:۰۰ بجے
۹-۲۶-۱۱



غذا کو ذخیرہ کرنا

گھر کی بنے ہوئے بے بی فوڈ کو پکانے کے بعد فوراً ریفریجریٹر یا فریزر میں رکھیں۔

ان سبھی غذاؤں کو ڈھک دیں یا ان پر پوشش چڑھا دیں جن کو ذخیرہ کر کے رکھنا ہے اور ان کے تیار کیے جانے کی تاریخ اور وقت کا لیبل لگا دیں۔

ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے گوشت اور پھینٹے ہوئے انڈے ۲۴ گھنٹے کے اندر استعمال کر لیں۔ دیگر تازہ تازہ تیار کردہ غذائیں ۴۸ گھنٹے کے اندر استعمال کر لیں۔