

نشو و نما کے لیے خوراک

19 سے 24 مہینے

آپ کا بچہ ٹھوس خوراک کھانا اور زیادہ سرگرم رہنا سیکھ رہا ہے۔ مقوی غذا آپ کے بچے کو چلتے پھرتے رہنے، کھیلنے اور سیکھنے کے لیے ضروری، مناسب نشو و نما، اچھی صحت اور توانائی دیتی ہے۔



میں کر سکتا ہوں:

- کنبے کے کھانے کی بیشتر چیزیں کھانا
- سخت کھانا چبانا
- کم ہی گڑ بڑ کر کے چمچہ استعمال کرنا
- ایک ہاتھ سے پیالہ تھامنا
- کھانے کے لیے کانٹے کا استعمال سیکھنا
- ”اور“ اور ”بہت ہوا“ کہنا سیکھنا

”مجھے دن میں دو بار دانت صاف کرنے اور سال میں ایک بار دانتوں کے ڈاکٹر سے ملنے میں مدد کریں۔“

اپنے ننھے منے کو کیا اور کتنا کھلائیں

اناج/روٹی 2-3 اونس روزانہ	1 اونس مساوی ہے:	مجھے دیں:
سبزیاں 1 کپ روزانہ	1 ٹکڑا روٹی یا 1 ٹورٹیللا 1/2 کپ پکائے ہوئے چاول، پاسٹا یا اوٹمیل 1 کپ خشک ڈبلیو آئی سی سیریل 5 کریکر	سالم انج جیسے سالم گیہوں کی روٹی، سالم گیہوں یا مکئی کی ٹورٹیللا، اوٹمیل، سالم گیہوں کا پاسٹا، اوٹمیل یا بھورے چاول
پھل 1 کپ روزانہ	1 کپ مساوی ہے	بر روز ایک گہری سبز یا نارنجی سبزی جیسے گاجر، شکر قند یا بروکلی پکائی ہوئی سبزیاں
دودھ 2 کپ روز	1 کپ مساوی ہے	وٹامن سی سے بھرپور خوراک ہر روز جیسے سنگتہ، اسٹرابری یا تربوزہ پکایا ہوا یا نرم تازہ پھل جیسے اپیل ساس یا تربوزہ 4 اونس روز یا اس سے کم پھلوں یا سبزیوں کا رس پیالے میں
گوشت اور دالیں 1 1/2 اونس روز	1 کپ مساوی ہے	1 کپ پکائی ہوئی، کاٹی ہوئی سبزیاں 1 کپ سبزیوں کا رس
	1 کپ مساوی ہے	1 کپ کاٹا ہوئے، نرم یا پکائے ہوئے پھل 1 چھوٹا کیلا 1 کپ 100% پھلوں کا رس 1/2 کپ خشک پھل
	1 کپ مساوی ہے	1 1/2 اونس پنیر 1/3 کپ کترا ہوا پنیر 1 کپ دہی 2 کپ کاٹیج پنیر
	1 کپ مساوی ہے:	دو سال کی عمر تک سالم دودھ پیالے میں 16 اونس بہت کافی ہیں
	1 کپ مساوی ہے:	اچھی طرح پکایا ہوا لیکن تر اور کاٹا ہوا گوشت مسلی ہوئی، پکائی ہوئی ڈبلیو آئی سی دالیں
	1 کپ مساوی ہے:	1/2 مرغی کی ٹانگ یا 1/2 بیمرگر پیٹی 1 اونس مچھلی یا کوئی اور گوشت 1 انڈا 1/4 کپ پکائی ہوئی دال

صحت بخش ہلکا ناشتہ بنائیں

ہلکا ناشتہ آپ کے بچے کی نشو و نما میں مدد دیتا ہے۔ کھلائیں:

- پھل کے قتلے چھلکا اتار کر
- پنیر کے ٹکڑے
- سالم گیہوں کے کریکر، ٹورٹیللا یا روٹی
- دہی یا کاٹیج پنیر



”میں معمول پسند کرتا ہوں۔ مجھے کھانا اور ہلکا ناشتہ ہر روز تقریباً ایک ہی وقت پر دیا کریں۔“

• کھانا کھلائیں:

- چبانے کے لائق ٹکڑے بنا کر، یا ایسے ٹکڑے جو بچہ ہاتھ میں لے سکے
- جو نرم اور چبانے کے لیے آسان ہوں
- جو خوش ذائقہ اور سادہ ہوں جیسے دہی
- جو زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈے نہ ہوں
- نئی کھانے کی چیزیں آزماتے رہیں۔ بچہ 10 سے 15 بار تک کوشش کے بعد نیا کھانا قبول کرتا ہے۔
- کھانے اور ہلکے ناشتے سے پہلے پر سکون وقت نکال لیں۔ بچے پر سکون ہوں تو وہ ٹھیک سے کھاتے ہیں۔
- چھلک ڈھلک کے لیے تیار رہیں۔ نیپکن یا ٹشو رول دستیاب رکھیں۔

• صحت بخش اور محفوظ کھانے

طرح طرح کی خوراک دیں، جیسے:

- رنگدار پھل اور سبزیاں، جیسے ٹماٹر، میٹھی مرچ اور سنگترے۔
- پانی، سالم دودھ اور 100% جوس۔ زیادہ نمک یا کھانڈ والی خوراک یا مشروب جیسے سوڈا، ککیز یا آلو چپس کم کریں۔
- لوہے سے بھرپور غذائیں جیسے گوشت، دالیں اور ایسے سیریل اور اناج جن میں یہ اجزاء ملائے گئے ہوں۔

یہ غذائیں بچے کو ایک سال کی عمر کے بعد دینا ٹھیک ہے۔

• انڈے • سائے • گیہوں •
• مچھلی • سالم دودھ • شیلفش

نوٹ: اگر آپ کے خاندان میں ایلرجی کے واقعات ہوئے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر یہ چیزیں تاخیر سے دینے کا مشورہ دیں۔

ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جن سے آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے:

- کچا یا پکائے بنا گوشت، مرغی کا گوشت، پیرو یا مچھلی
- کچے یا کم ابالے انڈے
- ڈیلی (deli) کے گوشت (کاٹی ہوئی بولونی، پیرو یا بیم) جب تک اس کو تیز گرمی نہ دی جائے
- پاسچرائز کئے بغیر جوس یا دودھ سے بنی چیزیں—ان چیزوں پر ایسے جراثیم مارنے کا عمل نہیں ہوا ہوتا ہے جن سے آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے

”کبھی میں زیادہ کھاتا ہوں اور کبھی کم۔ مجھے چھوٹی چھوٹی خوراکیں دیں۔ اگر مجھے بھوک ہوئی تو میں مانگ لوں گا۔“



WIC #1284 Urdu (12/10)

مینو کا نمونہ اور خوراک کی مقدار

ناشتہ	1 پھینٹ کر بنایا انڈا 1/2 سلائس سالم گیہوں کا ٹوسٹ انڈا 1/2 کپ سالم دودھ
صبح کا ہلکا ناشتہ	1/4 تا 1/2 کپ مینڈرن سنگترہ 1/4 تا 1/2 کپ خشک ڈبلیو آئی سی سیریل
دوپہر کا کھانا	نرم ٹاکو (1/2 چھوٹی سالم گیہوں کی ٹورٹیلہ، 2 ٹیبل سپون کوفتہ کے ساتھ) 1/4 کپ پکائے ہوئے گاجر 1/4 کپ پکایا ہوا سیب کا ٹکڑا 1/2 کپ سالم دودھ
بعد دوپہر کا ہلکا ناشتہ	3 سے 4 تک کھیرے کے ٹکڑے 1/2 چاول کی روٹی
شام کا کھانا	لوبیا اور چاول (1/4 کپ لوبیا 1/4 کپ بھورے چاول کے ساتھ) 1/4 کپ سبز پھلیاں 1/4 کپ تربوز کے قتلے 1/2 کپ سالم دودھ
ہلکا ناشتہ	2 سے 3 تک سالم گیہوں کے کریکر 1/4 کپ سالم دودھ



• صحت بخش عادات بنائیں

- خود سبزیاں کھائیں۔ بچے والدین کی نقل کرتے ہیں۔
- افراد خانہ اکٹھے بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- کھانا اور ہلکا ناشتہ میز پر بیٹھ کر کھائیں۔
- ہر روز تقریباً ایک ہی وقت پر تین بار کھانا اور دو بار ہلکا ناشتہ کھلائیں۔
- کھانا کھانے کے وقت ٹی وی بند کریں۔
- کھانا کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

• کھانے کے وقت کے خوشگوار مشورے

- فیصلہ کریں کہ کیا کھانا ہے اور کب کھانا ہے۔
- بچے کو کچھ کھانا پلیٹ پر سے چھوڑنے دیں۔ بچہ صرف خود ہی جانتا ہے کہ وہ کتنا بھوکا یا سیر ہے اور وہی فیصلہ کرے گا کہ کتنا کھانا ہے، چاہے وہ کچھ بھی نہ کھانا نہ چاہے۔
- بچے کو کھانے کے لیے رشوت نہ دیں، چالبازی یا جبر نہ کریں۔
- بچگانہ پلیٹ، پیالے، چمچے اور کانٹے استعمال کریں۔ یہ چھوٹے ہاتھوں کے لیے بہتر ہوتے ہیں۔
- کم سے کم ایک کھانا اپنے بچے کی پسند کا تیار کریں۔ اگر باقی کھانے اس کو پسند نہ آئیں، کچھ تو اس کو کھانے کو ملے گا۔

مزوری 'شعبہ برائے صحت اور معمر افراد کے لیے خدمات'

ایک مساوی مواقع/مثبت عمل آجر خدمات غیر امتیازی بنیاد پر بہم پہنچانی جاتی ہیں۔

معذور افراد کے لیے اس کتابچہ کی متبادل اشکال 573-751-6204 پر رابطہ کر کے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ سننے اور بولنے کی معذوری کے شکار شہری 711 ڈائل کر سکتے ہیں۔

