

# کھانے کی اچھی عادات سیکھنا خوراک کے ساتھ صحت بخش غذا، بہترین نشوونما اور صحت مندانہ تعلق کو فروغ دیتا ہے

## 6 ماہ تک

ماں کا دودھ آپ کے بچے کی بہترین خوراک ہے۔ ہم زندگی کے ابتدائی 6 ماہ کے لیے، بچے کو خصوصی طور پر ماں کا دودھ پلانے کی تجویز پیش کرتے ہیں۔ ماں کا دودھ ممکن یا موزوں نہ ہونے کی صورت میں، شیر خوار بچوں کا فارمولا دودھ استعمال کرنا چاہیئے۔

## 6 ماہ کے بعد

یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ جب تک بچہ 2 سال یا اس سے زیادہ عمر کا نہ ہو جائے یا جب تک ماں اور بچہ فیصلہ نہ کر لیں **ماں کا دودھ** جاری رکھنا چاہیئے۔

6 ماہ کی عمر سے، آہستہ آہستہ بچے کو **نئی غذائیں** متعارف کروائیں جبکہ طلب کے مطابق ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔

بچے کی **ذہنی نشوونما** (بیٹھنا، کھانا اٹھانا اور اسے اپنے منہ میں رکھنا، وغیرہ) اور نئے ذائقوں اور ساختوں کی خوراک کے ساتھ تجربہ کرنے میں ان کی **دلچسپی** کی بنیاد پر وقت مختلف ہو سکتا ہے۔

صحت بخش غذا کی بنیاد تازہ اور کم سے کم پراسس شدہ پودوں سے تیار کردہ خوراک پر مبنی ہے۔

## ابتدائی بچپن میں صحت بخش خوراک کا فروغ

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

## خوراک کی اشیاء متعارف کرواتا ٹائم ٹیبل

خوراکیں	6-0 ماہ	6-12 ماہ	12 ماہ - 4 سال	4 سال یا زیادہ
ماں کا دودھ				
شیر خوار بچوں کا فارمولا دودھ (ان بچوں کے لیے جو ماں کا دودھ نہیں پیتے)				
اناج سے بنے سیرلز جیسے کہ ڈبل روٹی، چاول، پاستا وغیرہ (گلوٹین یا اس کے بغیر)، پھل، سبزیاں، دالیں، انڈے، مچھلی، گوشت، ورجن زیتون کا تیل، ٹس اور خشک میوہ جات (پسے ہوئے، پاؤڈر یا شوربے کے طور پر)				
10-9 ماہ کی عمر میں بغیر چینی والے دہی اور نرم پنیر کھانے میں دیے جا سکتے ہیں۔				
خالص دودھ، بغیر چینی والے قدرتی دہی، اور نرم پنیر (زیادہ مقدار میں)				
ٹھوس اشیاء جو گلے میں پھنسنے کا باعث ہوں (سالم خشک میوہ اور ٹس، انگور، چیری والے ٹماٹر یا سالم چیریز، کچے سبب یا گاجر کے بڑے ٹکڑے، پاپ کارن، زیتون، ساسیجز، مٹھائیاں، وغیرہ)				

## غیر صحت بخش خوراگوں سے اجتناب برتیں

- غیر صحت بخش خوراکیں (ٹمک، شکر کی زیادتی اور غیر صحت بخش چکنائیاں اور کم غذائیت پر مشتمل) دینے سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو یہ ہمیشہ 12 ماہ کی عمر سے، کم مقدار میں، صرف کبھی کبھار ہونا چاہیئے اور ٹریٹ یا انعام کی صورت نہیں ہونا چاہیئے۔
- اس گروپ میں چینی، شہد، جیمز، میٹھے مشروبات اور جوسز (اسٹور سے خریدے گئے یا گھر میں بنائے گئے)، کوکا اور چاکلیٹ، فلینز اور دودھ کی بنی میٹھی ڈشز (ملک شیکس، میٹھے اور ڈانقے دار دہی، وغیرہ)، بسکٹس، پیسٹریز، دلیہ، بچوں کی میٹھی اور ٹمکین خوراک، ناشتے کے میٹھے سیرلز، کرارے اور ٹمکین اسنیکس، پراسس شدہ پکے ہوئے گوشت کے ٹھنڈے پارچے، وغیرہ شامل ہیں۔

## مجھے کھانا تو ہے، مگر آپ کے ساتھ

بچے ابتدائی عمر سے ہی خود کھانا کھانے سیکھ جاتے ہیں۔ ان کے ساتھ موجود رہیں اور اعتماد اور محفوظ طریقے کے ساتھ ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

انہیں آزادانہ طور پر کھانے اور مختلف قسم کی خوراگوں کے ڈانقے، ساختیں، خوشبوئیں اور چاشنیوں سے لطف اندوز ہونے میں مدد دینے کے لیے، مختلف قسم کی پسی ہوئی خوراکیں فراہم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

کھانے کے اوقات رابطے، رشتے داریوں اور محبت کے لمحات ہوتے ہیں۔ ان اوقات کار کے دوران قابل احترام اور غیر متصادم معاونت کے حامل ایک قابل قبول اور تاثر پذیر رویے کا مظاہرہ کرنا ہمارے آپس کے تعلقات کو مضبوط تر کرنے کا ایک موقع ہیں۔

بالغ افراد کے ذریعے قائم کردہ مثالیں کھانے پینے کی عادات پر گہرے اثرات ڈالتی ہیں۔ کھانے کے اوقات کے دوران اپنا وقت، توجہ اور نگہداشت صرف کھانے تک محدود رکھیں اور TV، موبائلز یا ٹیبلس سے اجتناب برتیں۔

## مجھے اب کچھ نہیں چاہیئے!

## مجھے یہ نہیں کھانا!

نگہداشت کنندگان بچوں کے لیے صحت بخش کھانا خریدنے اور تیار کرنے کے ذمے دار ہیں، لیکن بچے یہ فیصلہ کرنے کے لیے اپنی خودکار صلاحیت کا استعمال کرتے ہیں کہ آیا وہ کھانا چاہتے ہیں اور کتنی مقدار میں کھانا چاہتے ہیں۔ تاہم، مچھلی، انڈوں اور گوشت کی مقداروں کو محدود کرنا ضروری ہے۔

## مزید...

- چھ ماہ کے بعد سے، آپ اپنے بچے کو اس کی پیاس کے مطابق پانی دے سکتے ہیں۔ جوسز اور میٹھے مشروبات سے پرہیز کریں۔
- ماحول کی حفاظت کے پیش نظر، آپ کو جانور سے حاصل کردہ پروٹین کے استعمال کو کم کرنا چاہیئے، تازہ، مقامی اور موسمی پراڈکٹس کا انتخاب کریں، اور قابل تلف اور واحد استعمال والی پیکجنگ سے اجتناب برتیں۔
- صحت اور حفاظت کے اہم مسائل کو ذہن میں رکھیں: اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، یقینی بنائیں کہ برتن اور وہ سطحیں صاف ستھری ہوں جہاں کام کیا جاتا ہے، جانچ کریں کہ کھانا اچھی حالت میں موجود ہے اور اسے محفوظ رکھنے کے لیے ریفریجریٹر میں یا منجمد حالت میں رکھیں۔
- نرسری اسکولز اور کنڈرگارٹنز کو ماں کا دودھ پلانے کو فروغ دینا چاہیئے اور گائیڈ لائنز کے ذریعے تجویز کردہ محفوظ، صحت بخش اور زود ہضم غذاؤں کی فراہمی کو یقینی بنانا چاہیئے۔
- تنوع کی صورتوں میں بھی صحت بخش اور زود ہضم خوراک قابل حصول ہو سکتی ہے: سبزی کھانے کی رغبت، دیگر ثقافتوں کے کھانے، الرجیز، شکم کا عارضہ، وغیرہ۔
- پیدائش سے ہی منہ کی حفظان صحت کا خیال رکھیں اور دن میں کم از کم دو مرتبہ پہلا دانت نکلتے ہی برش کریں۔
- حرکت پذیری اور دوسروں کے ساتھ مستعد ہو کر کھیلنا نہایت اہم ہے: زیادہ بھاگ دوڑ، چڑھائی چڑھنا، بال گیمز کھیلنا، ڈانس کرنا اور اسی طرح کبھی کبھار پش چیئرز، ریکلائنرز، اونچی کرسیاں اور صوفے اور اس جیسے اور گیمز کھیلنا اہم ہے اور اسکرین ٹائم تو قطعاً نہیں دینا چاہیئے۔