

فن فرسٹ فوڈز

ٹھوس کھانوں سے متعارف کرانے کے سلسلے میں آسان راہ نمائی

Urdu version:
Fun First Foods

Public Health 
Scotland

مزید معلومات اور وسائل

بچوں کا دودھ چھڑانے اور ابتدائی غذاؤں (فرسٹ فوڈز) کے متعلق مزید معلومات یہاں مل سکتی ہیں:
www.parentclub.scot/topics/food-eating/weaning-first-foods?age=2

Parent Club

مزید ترکیب کی تجاویز کے لیے، اپنی لائبریری جائیں اور دودھ چھڑانے پر کھانا پکانے والی کتابیں دیکھیں۔
Best Start Foods جو اہلیت رکھنے والے خاندانوں کو صحت بخش خوراک خریدنے کے لیے معاونت فراہم کرتا ہے کے بارے میں معلومات کے لیے:

www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods/

آپ کی بچی کے دانتوں کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے:
www.childsmile.nhs.scot

یہ بہت ضروری ہے کہ ماہرانہ معلومات حاصل کریں اگر آپ اپنی بچی کی پرورش سبزی خور کی حیثیت سے کرنا چاہتے ہیں تو اس بارے میں اپنی ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ بات کریں۔



فہرست مضامین

- 2 یہ کتابچہ آپ کی کس طرح مدد کرے گا
- 6 کیا کھانا چاہیے؟
- 10 شروعات کرنا
- 14 آگے بڑھنا
- 18 چھوٹے کھانے
- 22 میری بچیکیا پی سکتی ہے؟
- 26 اگر چھ ماہ سے قبل دودھ چھڑا رہے ہوں تو جن
غذائوں سے پرہیز کرنی ہے
- 30 تراکیب



یہ کتابچہ آپ کی کس طرح مدد کرے گا

والدین ہونے کی حیثیت سے آپ اپنی چھوٹی بچی (بیبی) کے لیے بہترین شروعات چاہیں گے۔ آپ کی چھوٹی بچی کیا کھاتی ہے اور کیا پیتی ہے وہ اس کی صحت کے لیے ابھی اور مستقبل میں بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

جو معلومات آپ اس کتابچے میں دیکھیں گے وہ ہو سکتا ہے کہ اُس سے کافی مختلف ہو جو آپ پہلے پڑھ چکے ہوں گے، یا پھر ہو سکتا ہے جو آپ کے گھر والے اور دوست احباب آپ کو بتائیں۔ چھوٹی بچی کو دودھ پلانے کی نئی تحقیقات ہمیشہ جاری رہتی ہیں اور اس کتابچے میں درج معلومات اور مشورہ جدید ترین نتائج پر مبنی ہیں۔ اس سے آپ کی چھوٹی بچی کو بہترین ممکن شروعات حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

دودھ چھڑا کر ٹھوس غذا کا عادی بنانا (ویننگ) کیا ہوتا ہے؟

ویننگ یا دودھ چھڑانے سے مراد یہ ہے کہ آہستہ آہستہ چھاتی کے دودھ یا ڈے کے دودھ کے ساتھ ساتھ مختلف قسموں کے کھانوں سے اپنی چھوٹی بچی کو متعارف کرانا، حتیٰ کہ وہ باقی گھر والوں کے ساتھ وہی صحت بخش کھانے شروع کر دے جو وہ کھاتے ہیں۔ بعض اوقات اسے 'ٹھوس کھانے شروع کرانا' بھی کہا جاتا ہے۔

اگر آپ اپنی بچی کو چھاتی کا دودھ پلا رہی ہیں تو آپ ٹھوس غذا کے ساتھ اُسے چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اس سے آپ دونوں کو فائدہ پہنچتا رہے گا۔ اگر آپ اپنی بچی کو ڈے کا دودھ پلا رہی ہیں تو ٹھوس غذاؤں کے ساتھ پہلے والے دودھ کو جاری رکھیں۔ پہلے نو مہینوں کے لیے آپ کی بچی کی اکثر غذائیت چھاتی یا فارمولا دودھ سے ملتی ہے۔

جوں جوں بچہ زیادہ خوراک لے گا دودھ کی خوراکوں کی تعداد کم ہو جائے گی۔ جب وہ چھاتی سے دودھ پینا بند کرنے کے لیے تیار ہو جائے گا تو غالباً آپ کو معلوم ہو جائے گا۔ اگر آپ اسے ڈے کا بچوں کا دودھ دے رہی ہیں تو اس کی پمپنی سالگرہ کے بعد آپ کو اسے تبدیل کر کے اسے ایک کپ میں پاسچرائزڈ (جرائیم سے پاک کیا ہوا) گائے کا مکمل دودھ دینا چاہیے۔ وقت کے ساتھ ساتھ مقدار بھی کم ہو جائے گی۔



ٹھوس کھانے متعارف کرانے کا سب سے زیادہ مناسب وقت کب ہوتا ہے؟

بچے کی نشوونما میں ٹھوس غذا متعارف کرانا ایک اہم مرحلہ ہے جیسے کہ چلنا اور بولنا شروع کرنا۔ اس سے آپ کے بچے کو بناوٹ، ذائقے اور مل کر کھانے کے بارے میں سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ صحت کے ماہرین اب تجویز کرتے ہیں کہ چھوٹے بچوں کو تقریباً چھ ماہ کی عمر سے ٹھوس خوراک شروع کرنی چاہیے۔ پہلے چھ ماہ میں آپ کی چھوٹی بچی کو جو بھی غذا کی ضرورت ہوتی ہے وہ ماں کے دودھ سے حاصل ہو جاتی ہے (یا پھر شیر خواروں کے ڈے کے دودھ سے)، لیکن چھ ماہ کے بعد اسے دودھ سے حاصل ہونے والی غذائیت سے زیادہ غذائیت کی ضرورت ہوگی، مثلاً لوہا (آئرن)۔ آپ کا یہ مقصد ہونا چاہیے کہ ٹھوس خوراک کی آہستہ آہستہ مقدار اور اقسام بڑھاتے جائیں تاکہ، 12 ماہ کی ہونے تک، آپ کی چھوٹی بچی کی غذا کا زیادہ حصہ کھانے پر مشتمل ہو بجائے چھاتی یا ڈے کے دودھ کے۔ اس سے آپ کی بچی کی صحیح طرح سے نشوونما اور پرورش میں مدد ملے گی۔

چھ ماہ کی عمر سے دودھ چھڑانے کے کیا فائدے ہیں؟

چھ ماہ سے قبل آپ کی بچی کے مدافعتی اور ہاضمے کے نظام اور گردے ابھی نشوونما پارہے ہوتے ہیں۔ چھ ماہ تک انتظار کرنا اس بات کو یقینی بنائے گا کہ یہ نظام ٹھوس کھانے کی اشیاء کے ساتھ نمٹنے کے لیے کافی حد تک تیار ہو گئے ہیں۔ بہت جلدی دودھ چھڑانا آپ کی بچی کی طویل مدتی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر میں دودھ چھڑانا آسان ہوتا ہے کیوں کہ آپ نرم فنگر فوڈز (ایسے کھانے جنہیں چمچ یا کانٹے استعمال کیے بغیر ہاتھوں سے کھایا جا سکتا ہے) یا پیس کر آمیزہ بنائے ہوئے (میش) کھانے دے سکتی ہیں۔ پیورے (شورے کی طرح) بنانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اور یہ بھی کہ پیالوں اور چمچوں کو سٹرلائز (جراثیم سے پاک) کرنے کی بھی ضرورت نہیں رہتی۔

تو بڑے بچوں کے بارے میں کیا کیا ان کو ٹھوس غذا کی جلد ضرورت ہوگی؟

پیدائش کے وقت آپ کی چھوٹی بچی کا وزن کتنا تھا اس سے کچھ خاص فرق نہیں پڑتا۔ ان کے وزن سے قطع نظر چھوٹے بچوں کے ہاضمے کا نظام، مدافعتی نظام اور گردے ایک ہی رفتار سے نشوونما پاتے ہیں۔ فقط اس کا وزن اس کی عمر کے دوسرے بچوں سے زیادہ ہونے کی وجہ سے اسے ٹھوس غذا جلدی متعارف کرانا ضروری نہیں۔ اگر کسی وقت بھی محسوس ہو کہ اسے زیادہ بھوک لگ رہی ہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ اس وقت تیزی سے بڑھ رہی ہو، اور زائد ماں کا دودھ یا بچوں کا ڈے کا دودھ اس کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے کافی ہوگا۔ حتیٰ کہ اگر آپ کی بچی رات بھر نیند نہیں لیتی جیسے کہ وہ پہلے لیتی تھی۔ تو اس سے کوئی ثبوت سامنے نہیں آتا جس سے تجویز کیا جائے کہ جلدی دودھ چھڑانا فائدہ مند ہوگا۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہو تو، آپ اپنی ہیلتھ وزیٹر سے صلاح مشورہ کریں۔

میری بڑی بہن نے اپنے بچوں کا چار ماہ کی عمر میں دودھ چھڑا دیا تھا اور وہ ٹھیک ٹھاک ہیں۔ تو میں کیوں نہیں کر سکتی؟

چار ماہ سے دودھ چھڑانے کا مشورہ کئی سالوں تک دیا جاتا تھا، لیکن اس موجودہ تقریباً چھ ماہ والی ہدایات کو غذائیت کی سائنسی صلاح کار کمیٹی (Scientific Advisory Committee on Nutrition) اور اسکالٹش گورنمنٹ کی حمایت حاصل ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو فوری طور پر اپنی بچی کی صحت میں کوئی نمایاں تبدیلی نظر نہ آئے بالمقابل دوسرے بچوں کے جن کا جلدی دودھ چھڑا دیا گیا تھا، لیکن آپ اس بات سے مطمئن رہیں کہ آپ اپنی بچی کو زندگی بھر کے لیے اچھی صحت کا بہترین موقع فراہم کر رہی ہیں۔

اگر طبی وجوہات کسی بنا پر چھ مہینے سے پہلے آپ کو طبی طور پر دودھ چھڑانے کا مشورہ دیا جاتا ہے، تو متعدد کھانے والی چیزوں سے گریز کی ضرورت ہے۔ ایسے کھانوں کی فہرست کے لیے برائے ممبر بانی صفحہ 26 دیکھیں۔



ناپختہ (پری میچور) پیدا ہونے والے بچے

اگر آپ کسی چھوٹی بچی ناپختہ پیدا ہوئی ہے تو آپ اپنے بچوں کے ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر یا پھر بچوں کی خوراک کے ماہرین سے صلاح کے لیے بات کریں کہ آپ کی بچی کے لیے سب سے بہتر کیا ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میری بچی ٹھوس خوراک کے لیے تیار ہوگئی ہے؟

ہر بچی مختلف ہوتی ہے لیکن کچھ علامات ہیں جن سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کی بچی ٹھوس خوراک کے لیے تیار ہوگئی ہے۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- * وہ اپنے سر کو مستحکم رکھ سکتی ہے، وہ بیٹھنے کی حالت میں رہ سکتی ہے۔
- * وہ آگے بڑھ کر صحیح طور پر چیزوں کو پکڑ سکتی ہے؛ مثلاً وہ کسی کھلونے کو دیکھ سکتی ہے، اسے اٹھا سکتی ہے اور خود ہی اسے اپنے منہ تک لا سکتی ہے۔
- * اگر آپ کسی بچی قریب چھ ماہ کی ہے اور درج بالا علامات موجود ہیں، تو آپ ایک چمچ نرم کھانا پیش کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں یہ دیکھنے کے لیے کہ وہ کس طرح اسے اپناتی ہے۔ بچیاں جو تیار نہیں ہیں وہ اپنے کھانے کو باہر نکال دیں گی چنانچہ ان کے منہ سے زیادہ کھانا ان کے چہرے پر ہوگا۔ ایک یا دو دن میں دوبارہ ایک چمچ پیش کرنے کی کوشش کریں اور نکلنے کی علامات ظاہر ہونے تک انتظار کریں۔

اگر دن کے دوران کوئی اور شخص آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرتا ہے تو اس وجہ سے اس بات پر اثر نہیں پڑنا چاہیے کہ آپ اپنے بچے کا کیسے دودھ چھڑاتی ہیں۔ انہیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کیا آپ کا بچہ فنگر فوڈز کھا رہا ہے اور کھانے والی اشیاء کو محفوظ طریقے سے کیسے کاٹتا ہے، ترجیحی طور پر پھانکوں کی صورت میں۔ یہ بھی بہت ضروری ہے کہ آپ یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی بھی خاندان کا فرد، دوست، نرسری کا عملہ یا چائلڈ مائنڈر تمام اوقات میں کھانوں کی نگرانی کرنا جانتا ہو اور انہیں چھوڑنے سے پہلے یہ جانچ کرے کہ وہ پورے کھانے کو نگل چکا ہے۔

یاد رکھیں، اس کتابچے میں دودھ چھڑانے کے بارے میں جدید ترین معلومات دی گئی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ اس کے بارے میں اس شخص کو بتانا چاہیں جو آپ کی بچی کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کر رہی ہو۔



کیا کھانا چاہیے؟

دودھ چھڑانے کا وقت کھانوں کے بارے میں جاننے اور کھانے کا عادی بنانے کا وقت ہوتا ہے۔
آپ کی بچی جان جائے گی کہ:

* کھانے مختلف رنگوں، ذائقوں اور بناوٹوں میں آتے ہیں

* کچھ کھانے چمچ سے کھائے جاتے ہیں جبکہ دوسرے کھانوں کو وہ اپنے ہاتھ سے پکڑ کر بھسی کھا سکتی ہے

* کچھ پینے کی چیزیں کپ میں آتی ہیں۔

* آپ کو اپنا دودھ پلانا یا ڈھے کا دودھ (whey پر مبنی پملا دودھ) پلانا جاری رکھنا چاہیے جب کہ آہستہ آہستہ ٹھوس کھانے کی اشیاء متعارف کراتے جائیں۔ آپ کی بچی کو ٹھوس کھانے کی اشیاء اس کے معمول کی خوراک کے بعد دی جانی چاہئیں۔ آپ کو ایسے وقت میں اپنی بچی کو ٹھوس غذا پیش کرنی چاہیے جب وہ پر سکون اور خوش ہو۔ شروعات میں، یہ اس کے معمول کے کھانے کے بعد ہو سکتا ہے۔

صحت بخش غذا کے لیے بچوں کا دل بڑھانا چاہیے کہ مندرجہ ذیل چار کھانوں کے گروپس میں سے مختلف قسموں کے کھانے کھائیں:

آلو یا پاستا، چاول، ڈبل روٹی اور دیگر نشاستے دار کھانے



یہ کھانے توانائی، ویٹامنز اور قدرتی توانائی (منرلز) کا اہم ذریعہ ہیں اور آپ کی بچی کی خوراک کا اہم حصہ ہونے چاہئیں۔ اس گروپ میں کم چینی والے (سادہ) ناشتے کے سیریلز، شکر کنڈی، دلیا، نوڈلز (سویا)، کسکس (ایک افریقی غذا)، کچالو، اسپغول اور روٹیاں بھی شامل ہیں۔



پھل اور سبزیاں

یہ ریشے، وٹامنز اور قدرتی توانائی کا اچھا ذریعہ ہیں جو آپ کی چھوٹی بچی کی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ انھیں آپ کی بچی کی غذا کا اہم حصہ ہونا چاہیے۔ آپ تازہ، ڈبے کے، خشک کیے ہوئے، اور منجمد کیے ہوئے پھل اور سبزیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ڈبے کا پھل استعمال کریں تو وہ پھل استعمال کریں جو قدرتی رس میں ہو کیونکہ یہ آپ کے بچے کے دانتوں کے لیے مفید ہے بنسبت اس کے کہ پھل شربت میں ڈالے ہوں۔ اگر آپ ڈبے کی سبزیاں خریدتے ہیں تو وہ خریدیں جن میں زائد نمک نہ ڈالا گیا ہو۔

نرم پھل اور پلکانی ہوئی سبزیاں پہلے کھانے کے طور پر بہترین غذا ہیں۔ آپ کیلے، ناشپاتی یا پکی ہوئی گاجر یا بروکلی کو کچل کر دینے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ آپ انھیں گڑوں میں کاٹ کر فنکر فوڈز کے طور پر بھی پیش کر سکتی ہیں۔



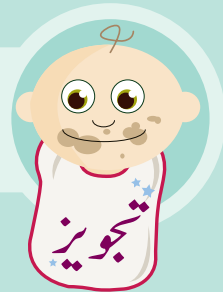
گلے میں پھنسنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے:

* کھانے کے لیے دینے سے قبل گٹھلیاں اور بیج نکال دیں

* چھوٹے پھل اور سبزیوں کو، جیسے چیری ٹماٹر اور انگور، چار برابر گڑوں میں کاٹیں

* بڑے پھلوں کو پھانکوں کی صورت میں کاٹ لیں بنسبت موٹے گڑوں کے۔

پھل اور سبزیاں کھانے میں اپنی چھوٹی بچی کا دل بڑھانے کے لیے آپ خود انھیں کھائیں۔ چھوٹی بچی کو اپنے والدین کی نقل کرنا بہت اچھا لگتا ہے۔



گوشت، مچھلی، اٹلے، بینز (لوبیا)، مغزیات اور دیگر بغیر دودھ کی چیزوں سے پروٹین حاصل کرنے کے وسیلے



یہ کھانے آپ کے بچے کے بڑھنے اور اس کی نشوونما کے لیے اہم ہیں اور ان میں چربی کے بغیر گوشت، سفید مچھلی، تیل والی مچھلی (مغال کے طور پر، میکریل، تازہ سالمن اور ڈے والی سارڈینز) مرغی کا گوشت، اٹلے اور، گریاں، خاص طور پر مونگ پھلی، والیں (بینز، مٹر، مسور کی دال وغیرہ) شامل ہیں۔ Quorn™ (نباتی پروٹین) اور ٹوفو (سویا بین سے تیار کردہ ایک غذا) بھی اچھے ذریعے ہیں پروٹین حاصل کرنے کے لیے پروٹینز پر مشتمل، جیسے بیکن یا ساسیج سے اجتناب کریں کیونکہ ان میں نمک زیادہ ہوتا ہے۔

پاسچر کیا ہوا (آبال کر جراثیم سے پاک کیا گیا) مکمل چکنائی والا دودھ اور دودھ سے تیار کردہ دیگر کھانے



ان کھانوں میں کیلشیم ہوتا ہے جو کہ مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لیے چاہیے ہوتا ہے۔ یہ توانائی، پروٹین، قدرتی توانائی اور ویٹامنز بھی آپ کی چھوٹی بچی کے لیے فراہم کرتے ہیں۔ ڈیئرے کھانے دودھ سے تیار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً چیز (پنیر) اور دہی۔ اس چیز کی یقین دہانی کریں کہ آپ پاسچر کیے ہوئے پوری چکنائی والے دودھ سے تیار کردہ چیزیں استعمال کریں، جیسے کہ پوری چکنائی والا ساوہ دہی، پوری چکنائی والی پسی ہوئی چیز (فرماڈ فرے) اور پاسچر کیے ہوئے پوری چکنائی والے گائے کے دودھ سے تیار کردہ چیز کاسٹاس، کسٹرڈ، چاولوں کی کھیر اور سوچی۔

چکنائیاں

دو برس کی عمر تک کے بچوں کا پیٹ چھوٹا ہوتا ہے بنسبت بڑے بچوں اور بڑوں کے۔ ان کو خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جس میں توانائی زیادہ ہو اس لیے ان کو خوراک میں مکمل چکنائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ 2 سال کی عمر کے بعد ان کو آہستہ آہستہ کم چکنائی والی غذا کی طرف منتقل کیا جاسکتا ہے۔ وہی خوراک جو دوسرے گھر والے استعمال کرتے ہوں۔ کھانا پکانے کے لیے سبزیوں کا تیل استعمال کریں، جیسے کہ زیتون یا سورج مکھی کا تیل اور سبزیوں کی مارجرین (مثلاً سورج مکھی کی مارجرین) ڈبل روٹی یا ٹوسٹ کے گلڈوں پر لگا کر۔



- * خوراک تیار کرنے سے پہلے ہاتھ دھوئیں اور اس سے پہلے کہ آپ کسی بچی کھانا کھائے اس کے ہاتھ دھوئیں۔
- * اس بات کی یقین دہانی کریں کہ جس حصے پر غذا تیار کی جائے وہ صاف ہو۔ اس علاقے سے پالتو جانوروں کو دور رکھیں۔
- * غذا دینے سے پہلے اور بعد میں ایک صاف کپڑے سے میز کا اوپر والا حصہ صاف کریں۔ دھیان سے تمام پیالے، چمچ، غذا والے کپس اور کوئی بھی برتنوں کو گرم صابن والے پانی میں دھوئیں۔ آپ برتن دھونے والی مشین استعمال کر سکتی ہیں۔
- * تمام پھلوں اور سبزیوں کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھولیں۔ ان میں پہلے سے پیک کی ہوئی اشیاء بھی شامل ہیں۔
- * یقین دہانی کریں کہ تمام گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہو۔ یہ خاص طور پر ضروری ہے مرغ اور قیسمہ کیئے ہوئے گوشت میں۔
- * گرم کی گئی خوراک کو اپنی چھوٹی بچی کو دینے سے قبل یقین دہانی کریں کہ آپ اسے اچھی طرح ہلائیں اور چیک کریں۔
- * یقین دہانی کریں کہ خوراک استعمال کرنے کی تاریخ گزر نہ چکی ہو اور خوراک کے لیبل پر موجود ہدایات پر عمل کریں۔
- * جو خوراک آپ نے تیار کی ہو اس کو فریج میں (5°C سے کم) درجہ حرارت میں رکھیں اور دو دنوں کے اندر اندر کھالیں۔
- * منجمد کیے ہوئے کھانوں کو اچھی طرح نرم (ڈی فراسٹ) کر لیں اس سے پہلے کہ دوبارہ گرم کیئے جائیں اور بچے ہوئے کھانے کو دوبارہ منجمد نہ کریں۔
- * کھانا دوبارہ گرم کرتے وقت، اسے تب تک گرم کریں جب تک وہ ہر طرف سے پوری طرح گرم نہ ہو جائے اور پھر اپنی بچی کو دینے سے پہلے اسے ٹھنڈا کریں۔ کھانے کی اتنی ہی مقدار گرم کریں جتنی آپ کو ضرورت ہے۔ گرم کیا ہوا کھانا جو کھایا نہ گیا ہو اسے پھینک دیں۔
- * انڈوں پر برٹش لائن (شیر) (British Lion) کی مسر لگی ہوئی ہونی چاہیے۔ اگر کسی انڈے پر برٹش لائن کی مسر نہیں ہے تو پھر اسے پوری طرح پکایا جانا چاہیے۔



شروعات کرنا

کس طرح شروع کرنا چاہیے

صحت کے ماہرین اب مشورہ دیتے ہیں کہ بچوں کو چھ ماہ کی عمر کے ارد گرد سے ٹھوس کھانے کی اشیاء کھانا شروع کرنا چاہیے، جب وہ علامات ظاہر کریں کہ وہ تیار ہیں (صفحہ نمبر 5 دیکھیں)۔ دن کے اس وقت کا انتخاب کریں جب آپ اور آپ کی چھوٹی بچی پرسکون ہوں۔ کوئی صحیح طریقہ نہیں ہے صرف دیکھیں آپ اور آپ کی چھوٹی بچی کے لیے کونسا طریقہ مناسب رہتا ہے۔ دو ایک ہفتوں کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ایک نمونہ سامنے آئے گا جو آپ دونوں کے لیے مناسب ہوگا۔ آپ کو اپنی بچی کے لیے بب، نرم چیچ اور پیالہ درکار ہوگا (یہ صاف ہونے چاہئیں لیکن اگر آپ کی بچی چھ ماہ سے زیادہ عمر کی ہے تو انہیں سڑا نر کرنے کی ضرورت نہیں)۔ ہو سکتا ہے آپ کی بچی صاف میز یا ٹرے کے اوپر سے براہ راست ہلکا پھلکا کھانا (فنگر فوڈز) اٹھا کر کھانا پسند کرے۔

کیا امید کی جاسکتی ہے

خوراک لطف اندوز ہوتی ہے اور آپ کی چھوٹی بچی بھی یہ جان جائے گی! گندگی کے بارے میں کوشش کریں کہ زیادہ پریشان نہ ہوں۔ پہلی دو ایک بار آپ کی بچی کھانا باہر تھوک سکتی ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہی ہے، بس انتظار کریں اور پھر کسی اور دن کوشش کریں۔ کچھ بچے جلد قبول کر لیتے ہیں اور کچھ وقت لیتے ہیں۔ آپ کو ہو سکتا ہے کہ نیا کھانا بہت دفعہ دینا پڑے اس سے پہلے کہ وہ قبول کریں۔ بہت سے بچے شروع میں آہستہ کھاتے ہیں، تحمل سے کام لیں اور اس کو اپنے حساب سے چلنے دیں۔

یاد رکھیں: آپ کی بچی اس چیز کو سمجھ سکتی ہے کہ آپ کس طرح محسوس کر رہی ہیں۔ اگر آپ پُرسکون ہیں تو زیادہ امکان ہے کہ وہ بھی ایسی ہی ہوگی۔



شروعاتی کھانے

ابتدائی کھانوں کے لیے مندرجہ ذیل تجاویز آزمائیں:

* جہاں ممکن بھر تہ نہا کیا ہوا گھر کا کھانا استعمال کریں۔ اس میں کوئی چینی یا نمک شامل نہ کریں۔

* پھلوں کا کچلا جیسے کہ کیلا، دم پخت کئے ہوئے سیب اور ناشپاتی۔

* پیسی اور پکی ہوئی سبزیاں جیسے کہ گاجر، میٹھی گاجر (پارسنپ)، شلجم، شاخ گوبھی، کورگیٹ (بروکلے) یا کوڑیٹ۔

* نرم پھلوں کے چھوٹے ٹکڑے یا پکی ہوئی سبزیاں، جیسے کہ خربوز یا گاجر۔

* ٹوسٹ، ڈبل روٹی، پینا بریڈ یا چپاتی۔

* پاسچر کی ہوئی چیز، پھینٹ کر تلے ہوئے انڈے / سخت اُبالے

ہوئے انڈے یا پکی ہوئی مچھلی کے ٹکڑے جو وہ اٹھاسکے (احتیاط سے پکی ہوئی مچھلی کے تمام کائے نکال دیں)۔

* کم نمک مونگ پھلی مکھن۔ لیکن اگر مغزیات سے الرجی کی فیملی ہسٹری ہے یا آپ کی بچی پہلے ہی آگزیمیا کا شکار ہے تو اپنی ہیلتھ وزیٹر یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر آپ اپنے خاندان میں الرجیوں کے بارے میں فکر مند ہیں، تو برائے مسربانی صفحہ 28 اور 29 دیکھیں۔

* بچوں والے سادہ چاول یا دوسرے سیریل اس کے عام دودھ کے ساتھ ملا کر (ماں کا اپنا دودھ نکالا ہوا یا ڈے کا)، ہمیشہ پیالی میں ڈال کر بوتل میں نہیں۔ اگر آپ کی بچی چھ ماہ کی ہے یا اس سے بڑی ہے تو گائے کا پاسچر کیا ہوا پوری کریم والا دودھ سیریل میں استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن 12 ماہ کی عمر سے پہلے پینے کے لیے نہیں۔ صفحہ نمبر 22 پر مشروبات کے بارے میں مزید معلومات موجود ہے۔

اس میں سے کچھ کھانے تجویز نہیں کیے جاتے جب تک آپ کی بچی چھ ماہ کی نہیں ہو جاتی۔ اگر آپ اپنی بچی کی عمر چھ ماہ ہونے سے پہلے دودھ چھڑانے کا فیصلہ کرتی ہیں تو، صفحہ نمبر 26 پر مزید معلومات موجود ہے۔

کچلا ہوا کیلا



کتنی کتنی دیر کے بعد اور کتنا؟

- * ہر روز ایک کھانے میں تھوڑی سی مقدار سے شروع کریں، یا تو کچلا ہوا کھانا یا فنگر فوڈ، اور پھر آہستہ آہستہ مقدار بڑھاتے جائیں۔
- * اپنی بچی کی ضروریات کے مطابق چلیں اور اُسے اُس وقت خوراک دیں جب وہ بھوکے ہو اور اُس وقت رک جائیں جب اس کا پیٹ بھر جائے، مثال کے طور پر، جب وہ اپنا منہ بند کر لے یا اپنا سر گھمائے۔
- * مت بھولیں کہ چھاتی کا دودھ یا چھوٹے بچوں کا ڈبے کا دودھ اب بھی 9 مہینے کی عمر تک اس کی غذا کا سب سے اہم حصہ ہے اور شروعات میں وہ اپنی معمول کی مقدار پینا جاری رکھے گی۔
- * آہستہ آہستہ کھانے کی مقدار بڑھائیں۔
- * جیسے جیسے آپ کی بچی کی بھوک ہو اس کے ساتھ چلیں۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے اسے اچھی طرح کچلے ہوئے کھانے کے چند چھوٹے چمچ چاہئے ہوں یا فنگر فوڈ کے چند ٹکڑے۔
- * آپ کی بچی جیسے ہی کھانے کی خواہش ظاہر کرے تو اُس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود اپنی اُنکلیاں استعمال کرتے ہوئے کھائے۔
- * مختلف قسموں کے کھانے اور بناوٹیں متعارف کرائیں، خاص طور پر سبزیاں اور پھل۔
- * اسے مجبور نہ کریں کہ وہ کھانا کھائے۔ اگر لگے کہ وہ نہیں چاہ رہی تو دوبارہ بعد میں کوشش کریں۔



* اپنی بچی کے کھانوں میں کبھی بھئی چینی، شہد یا نمک نہ ڈالیں۔ نمک چھوٹی بچی کے گردوں پر بہت بوجھ بن سکتا ہے۔ چینی سے اس کے دانت خراب ہو سکتے ہیں اور اس میں وہ اہم غذائی اجزاء نہیں ہوتے جن کی آپ کی بچی کو ضرورت ہوتی ہے۔

* مصنوعی شکر چھوٹے بچوں (بیبیز) اور بچوں کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ اگر آپ کسی بچی فیملی کے ساتھ کھانے کھا رہی ہے تو کم نمک اور چینی استعمال کرنے سے تمام فیملی کو اس سے فائدہ ہوگا۔ فیملی کے کھانوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ نمبر 19 دیکھیں۔

* اپنی چھوٹی بچی کی بوتل میں کوئی کھانے نہ ڈالیں کیونکہ اس سے وہ پیٹ بھرا ہوا محسوس کرے گی، خوراک کم لے گی اور ہو سکتا ہے کہ اسے وہ تمام غذائیت نہ ملے جس کی اسے ضرورت ہے۔

کھانے وقت کبھی اپنی بچی کو تنہا نہ چھوڑیں، کہیں کھانا گلے میں نہ پھنس جائے۔



جب ٹھوس کھانے شروع کریں تو اپنی چھوٹی بچی کو آرام دہ طریقہ سے سیدھا بٹھائیں، منہ سامنے کی طرف ہو۔ اونچی کرسی سے یقین دہانی ہو جاتی ہے کہ اچھی طرح سہارا ہے اور کم امکان ہے کہ اس کے گلے میں کچھ پھنسے۔ آپ کی بچی اپنا کھانا اٹھانے کے لیے مزید آسانی سے اپنی انگلیاں بھئی استعمال کر سکے گی۔ یہ چھوٹے بچوں کو کھاتے وقت کبھی بھئی بچوں یا غیر تجربہ یافتہ بالغوں کی نگرانی میں نہ چھوڑیں۔ یقین دہانی کریں کہ آپ کے بچے کو خوراک دینے والا کوئی بھئی شخص یہ جانتا ہو کہ ان کے لیے کیا چیز کھانا محفوظ ہے، انہیں کبھی بھئی نگرانی کے بغیر نہ چھوڑیں اور انہیں آرام کرنے کے لیے چھوڑنے سے پہلے یہ یقین دہانی کریں کہ تمام کھانے نگل لیے ہیں۔ ایسا بچہ جس کا گلے میں کسی رکاوٹ کی وجہ سے دم گھٹ رہا ہو اس سے کیسے نمٹنا ہے کے بارے میں ویڈیو دیکھنے اور مشورے کے لیے اس ویب سائٹ پر جائیں

www.nhs.uk/choking-baby اور/یا

www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby



آگے بڑھنا

جیسے ہی آپ کسی بچی کچھ کھانے کھانا شروع کر دے گی تو پھر وقت ہوگا کہ آگے بڑھا جائے:

* مزید کھانے - ہر دن میں ایک کھانے سے بڑھا کر دو سے تین کھانے کرنا شاید 12 مہینوں تک آپ کی بچی تین کھانے اور ان کے درمیان دو اضافی سنیکس لے گی۔

* زیادہ کھانے - ہر کھانے کے گروپس میں سے اسے کھانے دیں (صفحہ 6 سے 8 دیکھیں)۔

* مزید بناوٹ - پسے ہوں سے گلٹیوں والے پھر غذا کا قیمہ کر کے نرم فنگر فوڈز سے نسبتاً سخت فنگر فوڈز پر منتقل ہونا۔ کسی نئی غذا کو پہلے سے استعمال کی جانے والی غذا کے ساتھ ملانا، جیسا کہ کچلا کی ہوئی گاجر یا پارسنپ کے ساتھ پکی ہوئی مسور کی وال ملانا ہو سکتا ہے اسے نسبتاً آسان بنا دے۔

* مزید طاقت بخش - جیسے جیسے آپ کی چھوٹی بچی کی آئرن (فولاد) اور دیگر اہم طاقت بخش چیزوں کی ضرورت بڑھتی ہے۔ اس کے بارے میں صفحہ نمبر 17 پر مزید معلومات موجود ہے۔

* مزید کھانوں کے تجربات - کپ سے پینا اور مختلف قسم کے فنگر فوڈز خود کھانا۔

یہ طریقہ کار آپ کی چھوٹی بچی کی اپنی مرضی کی رفتار سے ہونا چاہیے۔ کچھ بچے ہو سکتا ہے کہ فنگر فوڈز کے صرف چند ایک بھرے ہوئے چمچے یا چند بڑے لقمے ہی لینا پسند کریں۔ آپ اپنی بچی کو جو پیش کریں اس میں اسے اجازت دیں کہ وہ کتنا یا کیا لینا پسند کرتی ہے لیکن ایک اونچی گرسی پر کھانا کھلانے میں 20 منٹ سے زیادہ وقت نہ لگائیں۔

زیادہ کھانے

جب لگے کہ آپ کی بچی تیار ہے تو ٹھوس کھانے دن میں ایک بار سے بڑھا کر دو سے تین بار دینا شروع کریں۔ جب آپ کی بچی اپنی حسب معمول خوراک لے تو اس کے ساتھ اسے ٹھوس کھانے پیش کرنے چاہئیں۔ آپ چاہیں تو کھانوں کے ساتھ کپ میں ٹونٹی کا پانی اسے دے سکتے ہیں۔

یاد رکھیں تمام بچے مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کسی بچی آپ کو بتادے گی کہ اس نے کتنا کھانا بے اور یہ ہر روز مختلف ہو سکتا ہے۔ کچھ کے لیے، یہ ایک 10 سے 12 مہینے کے بچے کے لیے ایک عام دن کے کھانے کی طرح لگ سکتا ہے:

<p>کم چینی والا سیریل (مثلاً گمیوں بسکٹس، سادہ ٹھنڈا کیا ہوا، فوری طور پر گرم ہو جانے والا جو کا سیریل) چھاتی کے دودھ، شیر خوار بچوں کے ڈے کے دودھ یا پاسچر کیے ہوئے پوری چکناہٹ والے گائے کے دودھ کے ساتھ۔ (اگر اس کی عمر چھ ماہ ہو یا اس سے زیادہ ہو)</p> <p>پھل - نرم پھلوں کے ٹکڑے</p>	<p>ناشتہ</p>
<p>قیمہ کیا ہوا یا پسا ہوا کھانا اور ہاتھوں سے کھانے والی خوراک مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● پھینٹ کر تلے ہوئے انڈے یا بیکڈ بینز گرم کسی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ ● یا گھر کا بنا ہوا گاجر کا سوپ سوکھی ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کے ساتھ ● یا پاستا، ٹماٹر اور سبزیوں کی چٹنی کے ساتھ ● اور / یا چھوٹے چھوٹے ٹکڑے / پسا ہوا کیلا اور پوری چکناہٹ والی سادہ دہی۔ 	<p>دوپہر کا کھانا</p>
<p>قیمہ کیا ہوا یا پسا ہوا کھانا اور ہاتھوں سے کھانے والی خوراک مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● چونا اور پاستا (پانی یا تیل میں) میٹھی مکئی کے ساتھ ● یا کچلے ہوئے آلو پنیر اور بروکلی کے ساتھ ● یا قیمہ کیا ہوا گوشت / دالیں پسے ہوئے آلو اور گاجروں کے ساتھ ● اور / یا کچھ نارنگی کے حصے، جوس کے ساتھ ٹن میں یا تازہ۔ 	<p>رات کا کھانا</p>

چھاتی یا چھوٹے بچوں کا ڈے کا دودھ اب بھی پہلے 9 مہینوں میں غذائی اجزاء کا بنیادی ذریعہ ہے اور اس کے بعد آپ کسی بچی دھیرے دھیرے دیگر قوت بخش ڈھوس کھانوں سے لطف اندوز ہونا شروع کر دے گی۔

جیسے جیسے آپ کی بچی کے کھانے کی مقدار بڑھتی جائے گی، اس کو اپنے معمول میں دودھ کی کم مقدار چاہیے ہوگی۔ لیکن آپ اسے اپنا دودھ دینا جاری رکھیں جب تک آپ چاہیں یا اسے ہر روز 500-600 ملی لیٹر لیٹر بچوں والا ڈے کا دودھ پینا چاہیے جب تک وہ بارہ ماہ کی نہیں ہو جاتی ہے۔



مزید بناوٹیں

اپنی بچی کو گٹھیلا کھانا دینا اچھا ہے۔ کھانے مختلف ساخت میں آتے ہیں اور ان کھانوں سے اسے چبانے میں مدد ملے گی۔ فنگر فوڈز آزمائیں جیسے کہ پکے ہوئے گاجر کے اسٹیک، یا کر سٹ یا ٹوسٹ کے چھوٹے ٹکڑے۔

وٹامنز:

- * 5 سال یا اس سے زائد عمر کے تمام افراد کو روزانہ وٹامن ڈی کی اضافی خوراک لینے پر غور کرنا چاہیے، خاص طور پر سردیوں کے مہینوں میں۔
- * چھوٹے بچوں کو پیدائش سے لے کر 4 سال کی عمر تک سال بھر 10 مائیکرو گرام (ug) وٹامن ڈی روزانہ دینی چاہیے، سوائے اس صورت کے جب انہیں ہر روز 500 ملی لیٹر یا اس سے زیادہ ڈے کا دودھ دیا جا رہا ہو۔
- * سکٹ لینڈ میں Healthy Start وٹامنز بشمول وٹامن ڈی تمام حاملہ عورتوں کے لیے مفت ہیں۔ چھاتی سے دودھ پلانے والی عورتوں اور 3 سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے وٹامن ڈی کی اضافی خوراکیں مفت دستیاب ہیں۔

آپ اپنی ہیلتھ وزیٹر سے مزید معلومات حاصل کر سکتی ہیں۔



آئرن (فولاد)

آئرن آپ کی بچی کسی ترقی کے لیے ضروری ہے اور جیسے جیسے وہ بڑی ہوتی ہیں بچیوں کو ان کی غذا میں اضافی آئرن کی ضرورت ہوتی ہے۔

* تمام گوشت، ڈبہ بند مچھلی، یا انڈے شیپرڈز پائٹی (ترکیب پکوان سیکشن دیکھیں) جیسی ڈش کے لیے قیہ بنایا ہوا گوشت استعمال کریں۔ کلیجی میں بہت زیادہ آئرن ہوتا ہے لیکن اسے ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے کیونکہ اس میں بہت زیادہ وٹامن A ہوتا ہے۔

* اضافی آئرن کے ساتھ کم چینی ناشتہ سیریلز۔ دال، پھلیوں اور ہری سبزیوں میں بھی کچھ آئرن شامل ہوتے ہیں۔ 2 سال سے کم عمر کی بچیوں اور نونمالوں کے لیے بہت زیادہ فائبر ان کے چھوٹے پیٹ کے لیے بہت زیادہ پیٹ بھرنے والا ہو سکتا ہے۔ یہ دودھ اور کھانے کے لیے ان کی ہصوک کو کم کر سکتا ہے۔ اس لیے جو بریڈ، پاستا، چاول اور سیریل آپ اپنی بچی کو دے رہی ہیں اس کی قسم تبدیل کرتے رہنا چاہیے اور اسے بہت زیادہ ہول میل / ہول گرین بریڈ نہ دیں۔

* فالو آن ڈے والے دودھ یہ تاثر دے کر بیچے جاتے ہیں کہ یہ آئرن کا اچھا ذریعہ ہیں لیکن ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ وہ کوئی فائدہ نہیں دیتے اور ضروری نہیں ہیں۔

اپنی بچی کو پھلوں کے اسکواش یا مشروبات چاکلیٹ، مٹھائیاں، کر کرے (کر سپس) اور مکئی کے سنیکس، زیادہ تلے ہوئے کھانے، چاکلیٹ لگے ہوئے بسکٹ، پیسٹریاں، چائے اور کافی دینے سے پرہیز کریں۔ یہ چربی، شکر اور نمک سے بھرپور ہوتے ہیں، اور وٹامنز میں کم ہوتے ہیں۔



چھوٹے کھانے

جب آپ کی بچی اپنی پہلی سالگرہ تک پہنچے گی تو آپ امید کر سکتے ہیں کہ وہ ہر کھانے کے گروپس میں سے مختلف قسموں کے کھانے کھا رہی ہوگی جیسے کہ:

- * ہر روز تین سے چار بار پھل اور سبزیوں کی وسیع اقسام کی پیشکش
- * تین سے چار بار ہر روز نشاستے دار کھانے، مثلاً آلو، ڈبل روٹی، چاول
- * دوبار پروٹین، مثلاً گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں
- * دو سے تین بار پاسچر کئے ہوئے دودھ سے بنی چیزیں، مثلاً دودھ کی کھیر، دہی، پنیر۔
- الرجی کی روک تھام کے لیے ہفتے میں کئی بار انڈے اور مونگ پھلی کا مکھن دیں۔



سادہ ٹمائٹر اور سبزی کی چٹنی

جیسے آپ کی بچی بڑی ہوگی اسے ہو سکتا ہے کھانوں کے دوران سنیکس لینے کی ضرورت ہو جیسے کہ:

- * مونگ پھلی کے مکھن والے چھوٹے سینڈویچ
- * کھیرے کا ٹکڑا یا پھلوں کے سلائسز
- * پاسچر کئے ہوئے چیز یا ہیومس کے ساتھ بریڈ۔



یاد رکھیں اپنی بچی کو اس بات کا انتخاب کرنے دیں کہ جو کچھ آپ پیش کر رہی ہیں اس میں سے وہ کتنا اور کیا کھانا چاہتی ہے۔

فیسلی کے ساتھ شامل ہونا

اگر آپ اپنی بچی کے ساتھ کھاتے ہیں تو وہ اپنے آپ کو زیادہ شامل محسوس کرتی ہے، اس سے اس کی سماجی صلاحیتیں بہتر ہوتی ہیں اور چھوٹی عمر سے ہی اسے اچھی عادتیں اپنانے میں مدد ملتی ہے۔ ہو سکتا ہے وہ تھوڑی سست ہو اور گندگی پھیلانے لیکن آپ تحمل سے کام لیں۔ ٹی وی کے خلل کے بغیر ایک ساتھ مل کر خاندانی کھانے اچھی کھانے کی عادتوں کے فروغ میں مدد کرتے ہیں۔

* کوشش کریں کھانے کے اوقات ہر روز ایک سے ہی ہوں، اس سے اسے پھر پتہ ہوگا کہ کیا ہونے والا ہے اور زیادہ ممکن ہے کہ وہ خوشی خوشی کھانا کھالے۔

* ایسی چیز پکائیں جو سارے گھر والے کھا سکیں۔

* کھانا بناتے وقت نمک یا چینی شامل نہ کریں، کم نمک اور چینی سے آپ سب کو فائدہ ہوگا۔

* بنے بنائے کھانے اور کھانے کی چیزیں استعمال کرنے سے پرہیز کریں جن میں نمک اور چینی کی زیادتی ہوتی ہے۔

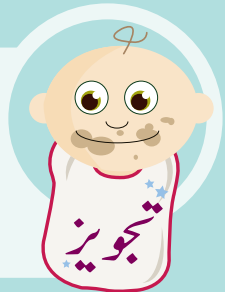
* اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود ہی کھانا کھائے۔

* مسکرا کر اپنی بچی سے بات کریں۔

* بچے اپنے والدین کی کھانے کی عادتوں کی نقل کرتے ہیں اس لیے ایک اچھی مثال قائم کریں۔



کھانے میں زیادہ شکر والی غذاؤں کی مقدار کو کم سے کم رکھیں اور انہیں کبھی کبھار اور کھانوں کے بیچ میں ہرگز نہ دیں۔ بچوں کو شکر پر مشتمل کھانے صرف اصل (میں) کھانے کے حصے کے طور پر پیش کیے جانے چاہئیں، نہ کہ کھانوں کے درمیان۔ کھانے کو سزا یا انعام کے طور پر استعمال نہ کریں۔



بچوں کے بنائے کھانے استعمال کرنا

کبھی کبھار آسان ہوتا ہے کہ آپ شیشی یا پیکٹ والی بچوں کی خوراک استعمال کر لیں، لیکن اس چیز کو گھر کے کھانوں کا متبادل نہ بنائیں۔ گھر کے بنے ہوئے کھانوں میں بناوٹ کے لحاظ سے زیادہ قسمیں ہوتی ہیں اور اس سے بچوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے کہ وہ گلٹیوں والے کھانے قبول کر لیں۔

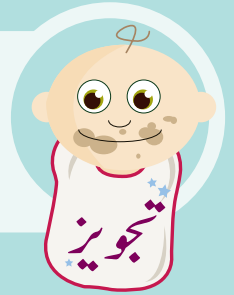
اگر آپ بچوں کے کھانے خریدتے ہیں:

- * ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جن پر لکھا ہو کہ زائد چینی نہیں ڈالی گئی ہے۔ اور لیبل پر مندرجہ ذیل دیگر الفاظ پر بھی نظر رکھیں جو کہ تمام چینی کی قسمیں ہیں: شمد (honey)، سکروز (sucrose)، گلوکوز (glucose)، مالٹوز (maltose)، ڈیکٹروز (dextrose)، فروکٹوز (fructose)، ہائیڈرولائزڈ سٹارچ (hydrolysed starch)، اناج یا مکئی کا شربت (corn syrup, maize syrup)، مولاسس (molasses)، خام / بھوری چینی (raw/brown sugar)، شیرہ (treacle)، اور گاڑھا کیا ہوا پھلوں کا جوس۔ یاد رکھیں کہ جب تک آپ کی بچی 12 ماہ کی نہیں ہو جاتی اس وقت تک اسے شمد نہیں دینی چاہیے۔
- * یقین دہانی کریں کہ کھانے برائے استعمال کی تاریخ (use-by date) کے اندر اندر ہی ہوں اور اس کی سیل نہ ٹوٹی ہو۔
- * جتنی مقدار کی ضرورت ہو صرف اتنا ہی گرم کریں اور جو کھانا آپ کی بچی نہ کھائے اسے پھینک دیں۔ بچوں کے پاؤچ کی نلکی ان کے منہ میں نہ جائیں دیں۔
- * پیوری بنائے ہوئے (پیس کر لہدی بنائے ہوئے) کھانے کو تھیلی سے چوسنے سے کھانا یا مشروب سامنے کے دانتوں سے ہو کر گزرتا ہے جس سے دانت گلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کھانے کے تھیلوں کا استعمال کرتی ہیں تو تھیلی کے مشمولات کو ایک پیالے میں خالی کرنا یاد رکھیں اور اپنی بچی کو چمچ سے کھلائیں۔
- * خریدا جانے والا بچوں کا کھانا گھر کے کھانے کی بنسبت بہت مہنگا ہوتا ہے۔
- * چھوٹے بچوں کے کچھ کھانوں کے اوپر ہو سکتا ہے کہ لیبل پر لکھا ہو "چار ماہ کی عمر سے بچوں کے لیے مناسب ہے" لیکن صحت کے ماہرین اتفاق کرتے ہیں کہ چھ ماہ کی عمر ٹھوس کھانے متعارف کرانے کے لیے محفوظ ترین ہے۔

کیا کوئی ایسے کھانے ہیں جو مجھے نہیں دینے چاہئیں؟

- * شہد، نیک اور چینی اُس وقت تک نہیں دینی چاہیے جب تک بچی کی عمر 12 ماہ نہیں ہو جاتی۔
- * پانچ برس کی عمر تک مکمل بندگری دار میوے (ہولنٹ) بشمول مونگ پھلی سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ گلے میں پھنسنے کا اندیشہ ہوتا ہے (باریک کاٹی ہوئی مونگ پھلی ٹھیک ہے۔ مونگ پھلی پر مزید صلاح مشورہ کے لیے صفحہ نمبر 29 دیکھیں)۔
- * شارک، مارلن اور تلوار مچھلی سے بچنا چاہیے۔ اس کی وجہ ان مچھلیوں میں پارے کی مقدار ہے جس کی وجہ سے چھوٹے بچے / بچے کے بڑھتے ہوئے اعصابی نظام پر اثر ہوتا ہے۔ دوسری مچھلیاں اور شیل فش تقریباً چھ ماہ کی عمر سے دی جاسکتی ہیں، لیکن خام شیل فش بچوں کو نہیں دی جانی چاہیے کیونکہ اس سے ان میں غذائی زہریت ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- * بچوں کو کم چکنائی، کم کیلوری یا زیادہ ریشے والے کھانے کی اشیاء دینا اچھا خیال نہیں ہے کیونکہ ان کو ضرورت ہے کہ انہیں کھانے کی تھوڑی مقدار میں کیلوری کی بہت سی مقدار اور غذائی اجزاء فراہم کی جائے بجائے اس کے کہ ان کو بھاری زیادہ ریشے دار کھانے دے جائیں۔
- * بچوں اور چھوٹے بچوں کو غذائی سیٹ (فوڈ پائرننگ) کے بڑھے ہوئے خطرے کے پیش نظر کچا، بغیر پاسچر کیا ہوا دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات جیسے بغیر پاسچر کیے ہوئے دودھ سے بنی چیز نہیں کھانا چاہیے۔

میں اپنی چھوٹی بچی کو نئے کھانے کھانے پر کیسے آمادہ کر سکتی ہوں؟ بار بار کوشش کرنا بہترین حل ہے۔ جتنا زیادہ وہ نئے کھانے آزمائیں گے اور جتنا زیادہ وہ دیکھیں گے کہ گھر والے کھا رہے ہیں تو اتنا ہی امکان ہے کہ وہ کھانا شروع کر دیں۔



میری بچی کیا پی سکتی ہے؟

دودھ

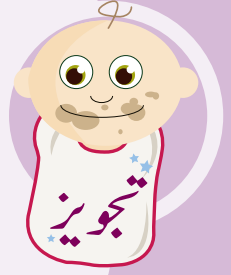
* تقریباً 9 مہینوں تک چھاتی یا ڈے کا دودھ آپ کسی بچی کی اصل غذا ہونی چاہیے۔ اپنا دودھ پلانے سے آپ کو اور آپ کی بچی دونوں کو فائدہ ہوگا جب تک آپ جاری رکھنا چاہیں۔ جیسے جیسے بچی بڑی ہوتی ہے اس کی ضرورتوں کے مطابق ماں کا دودھ بدلتا ہے۔

* فالو آن ڈے کا دودھ جو چھ ماہ سے بڑی عمر کے بچوں کے لئے فروخت کیا جاتا ہے، نہ تو یہ تجویز کیا جاتا ہے اور نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔ پملا فارمولا دودھ (whey پر مبنی فارمولا) آپ کی بچی کے لئے بہترین ڈے کا دودھ ہے جب تک وہ 12 ماہ کی نہیں ہو جاتی۔

* ڈے کا دودھ دیے جانے والی بچیوں کے لئے، 12 مہینوں کے بعد گائے کا دودھ (صرف مکمل چربی دار اور پاسچر کیا ہوا دودھ) اصل مشروب ہونا چاہیے۔ دوسرے دودھ پر مزید معلومات کے لئے صفحہ 24 ملاحظہ کریں۔ چھ مہینوں کے بعد آپ پاسچر کئے ہوئے مکمل چربی دار گائے کے دودھ کا استعمال سیریل میں ملانے اور کھانا پلانے کے لئے بھی کر سکتی ہیں، جیسے چٹنی اور پڈنگ میں۔ آپ پاسچر کئے ہوئے مکمل چربی دار گائے کے دودھ سے بنی مصنوعات جیسے دہی اور فرماژ فرے بھی دے سکتی ہیں۔ نیم بالائی اتارا ہوا (سیسی سکمڈ)، بالائی اتارا ہوا (سکمڈ) اور 1 فیصد دودھ 2 سال تک کی بچیوں اور چھوٹی بچیوں کے لئے مناسب نہیں ہے۔

تازہ پھلوں کے جوس وٹامن سی کا اچھا ذریعہ ہوتے ہیں۔ لیکن قدرتی طور پر جو اس میں چینی ہوتی ہے جس سے دانت خراب ہو سکتے ہیں۔ ان میں تیزابیت بھی ہوتی ہے۔ مشروبات میں تیزابیت سے آپ کی بچی کے دانت گل سکتے ہیں۔ اس لئے پھلوں کے جوس تھوڑی مقدار میں دینے چاہئیں، (آدھے کپ سے زیادہ نہیں) اور یہ پتلا ہو اور اس میں میٹھا نہ ڈالا جائے (ایک حصہ جوس اور ایک حصہ پانی)۔ یہ صرف کھانے کے وقت دیا جانا چاہیے کھلے کپ میں بوتل میں نہیں۔

معمول کی خوراک کے علاوہ پانی بہترین مشروب ہے دینے کے لیے۔ اور یہ واحد مشروب ہے جو دانتوں کے لیے محفوظ ہے اگر کھانوں کے درمیان دیا جائے۔ ٹوٹنی کا پانی استعمال کریں، کیونکہ منرل، میٹھے، ذائقے والے، یا کاربوئیٹیڈ پانی میں نیک یا منرلز چھوٹی بچی کے لیے بہت زیادہ ہو سکتے ہیں۔ چھ ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے ٹوٹنی کا پانی اُبال کے پہلے ٹھنڈا کرنا چاہیے۔ نجی پانی کی فراہمی کے بارے میں معلومات کے لیے صفحہ 25 ملاحظہ کریں۔



کپ

چھ ماہ سے آپ کو حسب معمول اپنا دودھ دینا جاری رکھنا چاہیے، اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی بچی کو ضرورت ہے تو کھانے کے ساتھ اسے کپ میں ٹوٹنی کا پانی دیں۔ اگر آپ ڈے کا دودھ پلاتی ہیں تو آپ چھ ماہ کی عمر سے اسے ٹوٹنی کا پانی یا حسب معمول ڈے کا دودھ کپ میں دینا شروع کر سکتی ہیں۔ جب تک وہ خود نہیں پکڑنا سیکھ لیتی ہو سکتا ہے آپ کو پکڑنے میں اس کی مدد کرنا پڑے۔

کپ سے پینا سیکھتے وقت گندگی پھیل سکتی ہے لیکن اسے گھونٹ لے کر پینا سیکھنا ہے، نہ کہ چوسنا۔ اگر کپ کے اوپر ڈھکن ہو تو یقین دہانی کریں کہ پانی باہر نکلے جب اٹھایا جائے؛ اس کو خوب خود سے چلتا (فری فلو) کپ کہتے ہیں۔ چائیلڈ سہائیل پروگرام کے تحت فری فلو کپس مفت دیئے جاتے ہیں۔ والو، والے کپ جن سے پانی نہیں گرتا ان سے بچے کی چسکی لے کر پینے کی بجائے چوسنے پر حوصلہ افزائی ہوتی ہے اس لیے ان سے گریز کرنا چاہیے۔ چوسنے والے عمل سے بالواسطہ طور پر بولنے کی دشواریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

بوتل سے مشروبات پینے سے زیادہ تر امکان ہوتا ہے کہ دانتوں کے مسائل پیدا ہو جائیں کیونکہ بوتل سے پینے سے مشروبات کا زیادہ دیر منہ میں رہنے کا امکان ہوتا ہے بنسبت کپ سے چسکیاں لینے کے۔ اگر وہ ماں کا دودھ پیتی ہے تو اس کے علاوہ ارادہ کر لیں کہ اس کی پہلی سالگرہ کو پہنچنے پر وہ صرف کپ سے ہی پئے (بوتل سے نہیں)۔ میٹھے یا تیزابیت والے مشروبات دینے سے گریز کریں۔ (صفحہ نمبر 24 - پر ہیبر کرنے والے مشروبات دیکھیں) جو کہ اس کے دانتوں کو نقصان پہنچائیں گے۔

گریز کرنے کے لائق مشروبات

* سویا پر مبنی چھوٹی بچی کا ڈے کا دودھ سبزی خور (ویگن) شیر خوار بچوں کے لیے مناسب نہیں ہے۔ یہ سویا پر مبنی چھوٹی بچی کے لیے ڈے کے دودھ کے اور اس میں جو چینی شامل ہے اس کے ممکنہ دیر پا منفی اثرات کی وجہ سے ہے۔ سویا دودھ میں چینی دانت خراب کر سکتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ بچے فراوانی سے نکلنے والی نیپل یا کپ میں سے دودھ پئیں۔ نقصان جو ہے وہ کم سے کم تر ہو سکتا ہے اگر سویا دودھ صرف کھانوں کے وقت دیا جائے۔ سویا کا ڈے کا دودھ سونے سے پہلے پینے کے لیے مناسب نہیں ہے۔ باقی سویا پر مبنی مشروبات سے گریز کرنا چاہیے جب تک آپ کی بچی بارہ ماہ کی نہیں ہو جاتی۔

* اس سے پہلے کہ آپ کی بچی 12 ماہ کہ نہ ہو آپ کو اسے گائے، بکری یا بھڑ کا دودھ نہیں دینا چاہیے کیونکہ ان میں آپ کی بچی کے لیے غذائیت کا درست مجموعہ نہیں ہوتا ہے، لیکن کھانا پکانے میں آپ ان کا استعمال کر سکتی ہیں تاوقتیکہ وہ پاسچر کیا ہوا مکمل چربی دار دودھ ہو۔ 12 مہینوں کے بعد، آپ انھیں پاسچر کیا ہوا مکمل (مکمل چربی دار) دودھ ایک صحت بخش غذا کے ساتھ پینے کے لیے دے سکتی ہیں۔

* میڈھی خوراک، ڈانٹ والی خوراک یا بغیر زائد چینی ڈالے پھلوں کے شربت اور توانائی والے مشروبات اور گیس والے مشروبات چھوٹے بچوں اور چلنا سیکھنے والے بچوں کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ ان میں بہت کم غذائیت ہوتی ہے اور آپ کی بچی کے پیٹ کو بھر سکتی ہیں، مطلب یہ کہ وہ پھر اچھی طرح کھانا نہیں کھاتی۔ اور وہ دانتوں کے لیے بھی نقصان دہ ہوتے ہیں۔

* ذائقے دار دودھ اور دہی میں زائد چینی ڈالی گئی ہوتی ہے اس لیے یہ چھوٹے بچوں کے لیے مناسب نہیں ہوتے۔

* بچوں والے پھل اور جزی بوٹیوں والے مشروبات مناسب نہیں ہوتے ہیں کیوں کہ ان میں اکثر میڈھا ڈالا ہوتا ہے۔

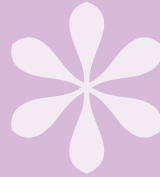
* چائے اور کافی میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو آپ کی بچی کو خوراک میں سے کچھ غذائی اجزاء کو جذب کرنے سے روکتے ہیں، یہ متحرک کے طور پر کام کرتے ہیں اور خود ان کے اندر کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔ اپنی چھوٹی بچی کو چائے یا کافی نہ دیں چاہے انہیں پتلا کیا ہو اہو۔



یاد رکھیں: اگر آپ کسی بچی ٹھوس خوراک لینے کی عادی ہو چکی ہے اور رات کے وقت کچھ پینا چاہتی ہے تو صرف اسے سادہ ٹوٹھی کا پانی یا اپنا دودھ دیں۔

اس کے دانتوں کی دیکھ بھال کرنا: ضروری ہے کہ آپ اپنی بچی کے دانت صاف کریں جیسے ہی پہلا دانت نکلتا ہے۔ نرم اور چھوٹے سرے والا دانت صاف کرنے والا برش استعمال کریں۔ تین سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے، سوکھے برش پر محض دھبے جتنا فلوراڈ ٹوٹھ پیسٹ لگا کر استعمال کریں۔

اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں ایک دور دراز یا دیسی علاقہ میں رہتی ہیں، یا وہاں کا دورہ کر رہی ہیں اور ایک نجی پانی کی فراہمی استعمال کرتی ہیں، تو آپ کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ اس کا اچھی طرح نظم کیا جاتا ہے اور جرثومہ آلودگی سے محفوظ ہے۔ یہ مشورہ دودھ چھڑائے جا رہے چھوٹے بچوں سمیت، ہر عمر کے لیے موزوں ہے۔ اگر آپ کو اس بات کا یقین نہیں ہے کہ آپ کی نجی فراہمی مناسب حد تک محفوظ ہے، تو تمام پانی (پھل اور سبزیوں کو دھونے یا دیگر کھانوں میں شامل کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے سمیت) کو استعمال سے پہلے ابالا اور ٹھنڈا کیا جانا چاہیے۔



اگر چھ ماہ سے قبل دودھ چھڑا رہے ہوں تو جن غذاؤں سے پرہیز کرنی ہے

چھ ماہ سے پہلے دودھ چھڑانا تجویز نہیں کیا جاتا۔ لیکن اگر آپ چھ ماہ سے پہلے ٹھوس خوراک شروع کر دیتے ہیں تو مندرجہ ذیل کھانوں سے پرہیز کریں (اس میں تیار شدہ کھانوں کے اجزاء شامل ہیں):

* شیر خوار بچوں یا نئے نئے چلنے والے چھوٹے بچوں کو کبھی بھسی کسی بھسی مرحلے پر غیر پاسچرائزڈ دودھ، دہی یا پنیر (چییز) نہیں دینا چاہیے۔

* پاسچر کیے ہوئے دودھ کی مصنوعات (جیسے کہ پنیر، فرماژ فرے، کسٹرڈ، دودھ کے ساسز اور سادہ دہی)۔

* دودھ سے بنی مصنوعات۔ 12 مہینے سے پہلے مشروب کے طور پر صرف چھاتی کا یا فارمولا دودھ دیا جانا چاہیے۔

* کلیچی اور کلیچی کی مصنوعات (جیسا کہ پیٹے)۔

* مکمل گرمی دار میوے اور بیج۔

* شہد (یا د رکھیں کہ جب تک آپ کی بچی 12 ماہ کی نہیں ہو جاتی اُس وقت تک اُسے شہد نہیں دینی چاہیے)۔

* وہ غذائیں جن میں گلوٹن ہوتا ہے جیسے گندم، رائی (سیاہ گندم)، جو، اور جئی۔ یہ پاسٹا، رسکس، روٹی، آٹے اور ناشتے کے سیرینلز جن میں گلوٹن ہو ان میں پائی جا سکتی ہیں۔



اگر چھ مہینے سے پہلے آپ اپنی بچی کا دودھ چھڑانے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو آپ چھاتی یا ڈے کے دودھ کا متبادل ڈھونڈ رہی ہیں، جو کہ غذائیت میں بھرپور ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ چھ مہینوں سے پہلے دودھ نہ چھڑائیں، لیکن اگر آپ ایسا کرتی ہیں، تو بہت کم مقدار میں دیں۔ آپ کو کھانوں کا ایک ہموار، پتلا شوربہ بنانا ہوگا۔ مناسب کھانے ہیں سادہ بچوں کے چاول چھاتی کے دودھ یا بچوں کے ڈے کے دودھ کے ساتھ ملے ہوئے اور ایک پیالہ میں پیش کیے گئے (بوتل میں کبھی نہیں)، پیوری بنائی ہوئی سبزیوں جیسے گاجر یا پارسنپ، یا پیوری کیے ہوئے پھل جیسے سیب، ناشپاتی یا کیلا۔

اس کے چھ ماہ کا ہونے تک، چمچ سے کھانا کھلانے کے تمام سامان کو اچھی طرح گرم صابن دار پانی سے دھونا اور خشک کیا جانا چاہیے، یا ڈش واشر میں دھویا جانا چاہیے، یا اسٹرائیز کیا جانا چاہیے۔ جو مقدار آپ دیتی ہیں اسے بچی کسی بھوک کے مطابق ہونا چاہیے۔ چھ مہینوں کے بعد سے پیوری کیے گئے کھانوں سے کچلے ہوئے اور زیادہ گٹھیلے کھانوں پر منتقل ہونے کی ضرورت ہے کیونکہ آپ کسی بچی چمچ سے کھانا کھانے کی عادی ہو چکی ہے۔

چار ماہ (17 ہفتے) سے قبل چھوٹی بچی کو کبھی بھی دودھ نہیں چھڑانا چاہیے۔



الرجی

اگر خاندان میں پہلے کسی کو ایگزیمیا (خارش کی بیماری)، دمہ، بے فیور یا دیگر الرجیز ہو چکی ہیں تو زیادہ امکان ہوتا ہے کہ چھوٹی بچی کو بھی الرجیز ہو جائیں۔ ایسے خاندانوں کو خاص طور پر تجویز کیا جاتا ہے کہ وہ پہلے چھ ماہ تک بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔ ایک اچھی تجویز ہے کہ جن کھانوں سے اکثر الرجی ہو جاتی ہے وہ ایک ایک کر کے متعارف کرائیں، بہت کم مقدار سے شروع کریں لیکن بچی کی عمر چھ ماہ ہونے سے پہلے نہیں، تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ کیا رد عمل ہوا ہے۔ ایسی کھانے کی اشیاء مندرجہ ذیل ہیں:

❁ سیلری (پتر سیلی)

❁ مونگ پھلی

❁ گری دار میوے (نٹس)

❁ بیج

❁ انڈے

❁ سویا

❁ گندم (اور دیگر سیریلز جن میں گلوٹن ہو جیسا کہ رائی، جو، اور جئی)

❁ مچھلی اور شیل فیش

❁ کوئی بھی دودھ، چھاتی کے دودھ اور چھوٹے بچوں کے ڈے کے دودھ کے علاوہ۔

مزید معلومات کے لیے Food Standards Scotland کی ویب سائٹ

www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/

[food-allergies/allergens](http://www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/food-allergies/allergens) ملاحظہ کریں۔

بکری کا دودھ اب برطانیہ میں بچوں کے لیے ڈے کے دودھ کی شکل میں فروخت کرنے کی اجازت ہے۔ لیکن بکری کا ڈے کا دودھ ایسے بچوں کے لیے مناسب نہیں ہے جن کو گائے کے دودھ سے پروٹین الرجی ہو، اس لیے ان کو نہیں دیا جانا چاہیے، جب تک کسی صحت کے پیشہ ور کی طرف سے ہدایت نہ کی گئی ہو۔

اگر آپ گری دار میوے، مونگ پھلی یا بیج متعارف کروانا چاہتی ہیں تو وہ اچھی طرح پیسے ہوں تاکہ گلے میں نہ پھنسیں۔ گلے میں پھنسنے کو روکنے کے بارے میں پچھلے صفحہ کے اندر مزید معلومات موجود ہے۔

مونگ پھلی سے الرجی

جن فیملیز میں ایلرجی ہسٹری ہوتی ہے ان کے بچوں کو پہلے مشورہ دیا جاتا تھا کہ وہ تین سال کی عمر تک مونگ پھلی سے پرہیز کریں۔ یہ ہدایت اب بدل دی گئی ہے کیوں کہ جدید تحقیق سے یہ سامنے آیا ہے کہ کوئی ایسا ٹھوس ثبوت نہیں ہے جو یہ تجویز کرے کہ اس سے آپ کے بچے کے اندر مونگ پھلی سے الرجی ہونے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔

ایسے بچے جن کی قریبی فیملی میں الرجی ہسٹری ہو (اگر بچے کے والدین، بھائی، بہنوں کو الرجی ہو جیسا کہ دمہ، جلد کی بیماری، بے فیور یا اور قسموں کی الرجیز) تو موجودہ مشورہ یہ ہے کہ آپ کو اپنے GP یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کرنی چاہیے اس سے پہلے کہ آپ اپنے بچے کی غذا میں مونگ پھلی متعارف کروائیں۔

اگر آپ کے بچے کو پہلے ہی سے معلوم شدہ ایلرجی ہے، جیسے کہ تشخیص کی گئی خوراک سے متعلق ایلرجی یا تشخیص کی گئی جلد کی بیماری تو پھر زیادہ امکان ہے کہ اس کو مونگ پھلی کی ایلرجی ہو جائے۔ ایسے حالات میں آپ کو سب سے پہلے اپنے GP سے یا ہیلتھ وزیٹر سے مشورے کے لیے بات کرنی چاہیے۔

ایسے بچے جن کو کوئی ایلرجی نہیں ہے، اور ان کی قریبی فیملی میں بھی کوئی ایلرجی کی ہسٹری نہیں ہے تو ان کو صحت بخش متوازن خوراک کے تحت اسی طرح باریک پسی ہوئی مونگ پھلی متعارف کرائیں جیسے اکثر ایلرجی کرنے والے کھانے متعارف کرائے جاتے ہیں (جو کہ ایک وقت میں ایک چیز کر کے تاکہ ردعمل کا پتہ چل سکے)۔

مدد درکار ہے؟ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی بچی نے ہو سکتا ہے کہ کسی خوراک کے خلاف ردعمل ظاہر کیا ہو تو اپنی ہیلتھ وزیٹر یا GP سے رابطہ کریں۔ لکھ کر رکھیں کہ کیا ہوا تھا اور دوبارہ وہ کھانا دینے سے پرہیز کریں سوائے اس صورت کے کہ آپ کو دوبارہ دینے کا مشورہ دیا جائے۔

تراکیب

یاد رکھیں: اپنی بچی کے کھانے میں کوئی شکر یا نمک شامل نہ کریں۔ اگر آپ ایک پُر اعتماد گنگ نہیں ہیں تو اپنی ہیملتھ وزیٹر سے اپنے علاقہ میں کوکنگ کلاسز کے بارے میں پوچھیں۔

تراکیب میں بتائے گئے تمام کھانے منجمد کیے جانے کے لیے مناسب ہیں سوائے اُس صورت کے جب اس کے برعکس کہا گیا ہو۔ جیسے ہی کھانا ٹھنڈا ہو جائے ان کو چھوٹے برتنوں میں جمالیں۔

جہاں ممکن ہو سکے موسمی پھل اور سبزیوں استعمال کریں کیونکہ وہ سستی اور مزیدار ہوتی ہیں۔

دال اور آلو کچومر 4-5 (حصوں کے لیے)



50 گرام (4 میٹھا کھانے والے چمچ) بھگوئی ہوئی سرخ مسور کی دال

ایک عدد درمیانہ آلو، چھلا ہوا اور چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا

طریقہ کار:

- دال کو بانڈی میں ڈالیں۔ 300 ملی لیٹر پانی شامل کریں اور ابالیں۔ ڈھکن سے ڈھانک دیں اور دس منٹوں تک پکنے دیں۔
- اس بانڈی میں آلو ڈال دیں اور مزید 15 منٹ تک پکنے دیں۔ جب تک آمیزہ نرم نہیں ہو جاتا اسے پکائیں، اگر آمیزہ بانڈی کے ساتھ لگنا شروع ہو جائے تو مزید پانی ڈالیں۔
- ایک چھلنی استعمال کرتے ہوئے آمیزے سے پانی نکال لیں لیکن مائع بچالیں بعد میں استعمال کے لیے۔
- پکانے والے مائع کے چھڑکاؤ کے ساتھ اس آمیزے کو کچل لیں۔ اگر مرکب بہت سخت ہے تو مزید مائع شامل کریں۔

مانعات کی پیمائش کے لیے ہدایت نامہ:

- ایک کھانے والا چمچ 15 ملی لیٹر ہوتا ہے
- ایک میٹھا کھانے والا چمچ 10 ملی لیٹر ہوتا ہے
- ایک چائے والا چمچ 5 ملی لیٹر ہوتا ہے

سیب خوبانی کے ساتھ بنا ہوا (2-3 حصوں کے لیے)



ایک عدد چھوٹا سیب، چھلا اور باریک کاٹا ہوا
پانچ عدد ڈسے والی خوبانیاں (قدرتی رس میں شربت میں نہیں) نگڑوں میں کائی ہوئی
دو عدد بڑے چمچ پانی

طریقہ کار:

- پانی کے ساتھ سیب اور خوبانیاں دیگچی میں ڈالیں ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب تک پھل نرم نہیں ہو جاتا۔ پکانے کے دوران آکر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا پانی مزید ڈال لیں تاکہ خشک نہ ہو جائے۔
- اچھی طرح کچومر بنائیں۔



سادہ ٹمائٹر اور سبزی کی چٹنی (8 حصوں کے لیے)



پاستا کے ساتھ استعمال کرنے کے لیے یہ آسان چٹنی بنائیں۔

ایک عدد بڑا چمچ سبزیوں کا تیل
ایک عدد چھوٹا پیاز، چھلا اور باریک کاٹا ہوا
1/2 آدھی سرخ پیپر، دھوئی ہوئی، بیج کے بغیر اور باریک کاٹی ہوئی
1/2 آدھی کوڑیٹ (توری کی طرح کی ترکاری)، دھوئی اور باریک کاٹی ہوئی
400g ڈسے کے کٹے ہوئے ٹمائٹر جوس میں

طریقہ کار:

- تیل گرم کریں اور آرام سے پیاز کو ہلکی آنج پر 5 منٹوں کے لیے نرم کریں، لگاتار ہلاتے رہیں۔
- توری اور پیپر ڈال دیں اور ہلکی آنج پر مزید 5 منٹوں کے لیے پکائیں۔ ہلاتی رہیں۔
- ٹمائٹر ڈال دیں، ڈھکن دے کر پندرہ منٹوں کے لیے پکائیں، یا جب تک سبزیاں نرم نہیں ہو جاتیں، تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہلاتی رہیں۔

پاستا اور پنیر کے ساتھ پیش کرنے کے لیے:

15-20 g (2 میٹھا کھانے والے چمچ) چھوٹا پاستا شکلوں کی صورت میں
ایک بڑا چمچ پاسچر کی ہوئی، پوری چکنائی کے ساتھ پسی ہوئی چنڈر چیز

طریقہ کار:

- پینکٹ کے اوپر ہدایات کے مطابق پاستا پکائیں۔
- پانی کا نکاس کریں اور دو بڑے چمچ ٹمائٹر اور سبزی کی چٹنی اور اس کے اوپر پنیر کے ساتھ پیش کریں۔

تبدیلی: 200 g (8 oz) بڑے گوشت کا قیمہ ڈال لیں جب آپ پیاز نرم کر رہے ہوں اور قیمے کی چٹنی (یولانیز ساس) بنانے کے لیے باقی کسی ترکیب کی پیروی کریں۔ اس سے حصوں کی تعداد بڑھ جائے گی جو ترکیب میں دی گئی ہے۔

روغنی دال اور سبزی سالن (سات حصوں کے لیے سالن)



ایک عدد بڑا چمچ سبزیوں کا تیل
ایک عدد چھوٹا پیاز، چھلا اور باریک کاٹا ہوا
ایک عدد چھوٹی گاجر، اچھی طرح صاف، اور کدو کش یا باریک کائی ہوئی
100 g (8 میٹھے والے چمچ) سرخ چھلکے والی مسور کی دال
1/2 چائے والی چمچ سالن والا ہلکا پوڈر (پیسٹ نہیں)
200 ملی لیٹر پانی
ایک چھوٹا ڈبہ پاسچر کیا ہوا پوری چکناہٹ والا دہی

طریقہ کار:

- تیل گرم کریں، آہستہ سے 5 منٹ کے لیے پیاز نرم کریں۔
- گاجر، دال اور سالن والا پوڈر ڈال کر ہلائیں۔
- پانی ڈالیں، ہلائیں اور اُبالیں۔ ڈھکن سے ڈھانپ دیں، آنج کم کر دیں اور 15-20 منٹوں کے لیے پکنے دیں۔ لگاتار ہلاتی رہیں (کیوں کہ یہ آسانی سے ہانڈی کے ساتھ چپک جاتا ہے) اور تھوڑا سا اور پانی ڈال لیں اگر ضرورت محسوس ہو تو۔ سالن کافی گاڑھا ہونا چاہیے لیکن سوکھا نہیں۔
- جب دال نرم ہو جائے تو اسے چولے سے اتار لیں اور قدرتی دہی میں ہلائیں۔
- ضرورت کے مطابق کچو مر بنالیں اور ایلے ہوئے سفید چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تبدیلی: ایک عدد مرغی کا سینہ جلد کے بغیر یا کورن فلیٹ (کورن کا قتلہ) چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کیے ہوئے، شروع میں پیاز کے ساتھ تیل میں ڈالا جاسکتا ہے۔



روغنی دال اور سبزی کا سالن

کائج پائی کچلے کے ساتھ (چھ حصوں کے لیے)



100 g گائے کے گوشت کا قیسمہ یا لیسب کے گوشت کا قیسمہ، چکن، پورک یا کورن

1/2 چھوٹا پیاز، باریک کٹا ہوا

ایک عدد چھوٹی گاجر، اچھی طرح صاف کی ہوئی اور کدوکش کی ہوئی

ایک بڑا چمچ بیخ بستہ مٹر

4 درمیانے آلو یا میٹھے آلو، چھلے ہوئے اور چار برابر نگڑوں میں کٹے ہوئے۔

ایک سے دو عدد بڑے چمچ پاسچر کیا ہوا پوری چکنائٹ والے دودھ کے

طریق کار:

- قیسمہ اور کٹے ہوئے پیاز ایک چھوٹی ہانڈی میں ڈالیں اور آرام سے پکائیں جب تک قیسمہ براون نہیں ہو جاتا۔ 2-3 بڑے چمچ پانی کے اور کدوکش کی ہوئی گاجر ڈالیں۔ ڈھانپ دیں اور آرام سے اسے 15-20 منٹ پکنے دیں۔ پکنے کا وقت ختم ہونے سے 5 منٹ پہلے مٹر ڈالیں۔
- تھوڑی تھوڑی دیر بعد ہلاتے رہیں، ضرورت کے مطابق پانی ڈالتے ہوئے۔
- ہانڈی میں آلوں کو پانی میں ڈبو دیں اور اس کے اوپر ڈھکن دے دیں۔ نرم ہونے تک ابالیں۔ ضرورت ہو تو مزید پانی ڈالیں۔ پھر پانی نکال دیں اور کچلیں 1-2 عدد بڑے چمچ دودھ ملا کر۔
- جب قیسمہ پک جائے تو اسے کچلے ہوئے آلوں کے ساتھ پیش کریں۔



آلو کچومر سبزیوں کے ساتھ (چار حصوں کے لیے)



دو عدد درمیانہ آلو یا میٹھے آلو (یا 1 درمیانہ آلو اور 1 درمیانہ گاجر (پارسنپ))، چھیلی اور گلڑے کیے ہوئے۔

پانچ چھوٹے پھول بروکلی کے یا گوبھی یا ہری لوبیا
ایک سبز پیاز، دھلا اور کاٹا ہوا

پاسچر کیا ہوا پوری چکناہٹ والا دودھ حل کرنے کے لیے (اختیاری)

طریقہ کار:

- آلو کو پکائیں (اور میٹھی گاجر کو اگر استعمال کریں تو) ابلتے ہوئے پانی کی دیگچی میں۔ پکانے کے آخری پانچ منٹوں میں دیگچی میں بروکلی ڈالیں۔
- سبزیوں سے پانی کا نکاس کریں اور بروکلی کو ایک طرف رکھ دیں۔
- آلو کا کچومر کر لیں (میٹھی گاجر کا بھی اگر آپ استعمال کریں تو)۔ ملائم کچومر بنانے کے لیے دودھ/پانی ملا لیں۔ سبز پیاز کو بہت باریک کاٹیں اور آلو ملائیں۔
- بروکلی کے چھوٹے پھولوں کے ساتھ پیش کریں۔



کائچ پانی کچلے کے ساتھ

سالمین مچھلی اور آلو پائی (تین حصوں کے لیے)



100 g جلد کے بغیر سالمین کا ہڈی کے بغیر گوشت

دو درمیانہ آلو، چھیلے اور نلڑے کیے ہوئے

6 چھوٹا چمچ پاسبچر کیا ہوا مکمل چربی دار دودھ - پاسبچر کی ہوئی کموکش کی ہوئی چیز ڈالنے کے لیے

طریقہ کار:

- سالمین کو ہانڈی میں رکھیں اور دودھ میں ڈوبو دیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں حتیٰ کہ مچھلی کے گوشت کے حصوں کو کاٹنے سے بہ آسانی الگ کیا جاسکے۔
- سالمین کو نکال لیں لیکن دودھ کو رکھ لیں بعد میں آلوؤں میں ڈالنے کے لیے۔
- ابلتے ہوئے پانی کی دیگچی میں دس منٹوں تک آلو پکائیں یا جب تک وہ نرم نہیں ہو جاتے۔ ان کا پانی نکال کر کے سالمین سے لیے ہوئے دودھ کے ساتھ کچومر بنالیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو مزید دودھ شامل کر لیں تناسب برقرار رکھنے کے لیے۔
- مچھلی کے گوشت کو الگ الگ کر کے آلو ملا لیں۔ یا الگ پیش کریں۔

مچھلی کیکس (9 چھوٹے مچھلی کیکس بنتے ہیں)



سالمین اور آلو پائی کا مکسچر (اجزاء اوپر کے مطابق)

ایک انڈا، پھینٹا ہوا

طریقہ کار:

- پھینٹا ہوا انڈا سالمین اور آلوؤں کی پائی کے مرکب میں ڈالیں۔
- ایک نہ چپکنے والے فرائنگ پین کو درمیانہ آنچ پر پہلے ہی گرم کر لیں اور چھوٹے چھوٹے چمچ مچھلی کا مکس پین میں ڈالیں۔
- جب مکسچر ٹھہر جائے اور نیچے سے گولڈن ہو جائے تو دوسری طرف سے پکانے کے لیے پلٹ دیں۔ اوپر والے گولڈن حصے کو آہستہ آہستہ دبائیں مچھلی کے پارچے / پیلٹ والے چاقو سے مچھلی کے ہر کیبک کو ہموار بنانے کے لیے۔
- جب دونوں طرفیں گولڈن ہو جائیں، تو پین میں سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔

ٹھنڈا یا گرم پیش کریں۔ یہ بہت اچھا ہاتھوں سے کھانے والا کھانا (فنگر فوڈ) بن جاتا ہے۔

اپنی بچی کے گلے میں رکاوٹ سے اُس کا دم گھٹنے سے آپ کس طرح روک سکتے ہیں:

- ہمیشہ اپنی بچی کے پاس رہیں جب وہ کھا رہی ہو
- سخت یا ریشتے دار سبزیاں پکائیں جیسے کہ سبز پھلیاں اور گاجر میں جب تک وہ کافی حد تک نرم نہ ہو جائیں ہاتھ سے کھانے کے لیے بجائے اس کے کہ ان کو کچی دی جائیں۔
- اپنی بچی کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ چبائے لیکن چھوٹی چیزیں دینے سے گریز کریں۔
- بہت زیادہ کھانا منہ میں ڈالنے سے اپنی بچی کو روکیں۔ کھانے کی ایسی اشیاء جیسا کہ پورے انگور یا پورے چیری ٹماٹر کو لازمی طور پر چار برابر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- یقین دہانی کریں کہ کھانے کا نیا لقمہ ڈالنے سے پہلے منہ خالی ہو۔ ضروری ہے کہ آپ اپنی بچی کی رفتار کے ساتھ چلیں۔
- اپنی بچی کو خود کھانا کھانے دیں تاکہ وہ خود کے کنٹرول میں رہے اور کھانا منہ کے بہت پیچھے تک نہ لے جائے۔

اپنی ہیلتھ وزیٹر سے اس بارے میں مشورہ لیں کہ دم گھٹنے کے ساتھ کیسے نبھایا جائے۔ اگر آپ کی بچی کی اضافی ضرورتیں ہیں اور آپ کو ماہرانہ مشورہ درکار ہے تو سپیج اور لینگویج کے تھیراپسٹ سے ملنے کو کہیں۔



بریلے



بڑے حروف



آڈیو



بی ایس ایل



ایزی ریڈ



ترجمے

مزید معلومات بشمول ترجمے اور دیگر صورتوں کے لیے ملاحظہ فرمائیں

[@](mailto:p hs.otherformats@p hs.scot)

0131 314 5300



اسکاٹ لینڈ کے اندر اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود کو بہتر بنانے اور ان کی حفاظت کے لیے پبلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ ایک قومی سطح کی عوامی ایجنسی ہے۔

© Public Health Scotland 2023

OGL

یہ اشاعت اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کے تحت دوبارہ سے استعمال کے لیے لائسنس یافتہ ہے۔ مزید معلومات کے لئے ویبٹ کریں:

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot