

بچوں کے لیے سنیک (کھانے پینے کی
ہلکی پھلکی اشیاء) کے متعلق تجاویز



صحت بخش غذا کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے یہ اہم ہے کہ مجموعی طور پر سنیکس کو کم کیا جائے اور صحت بخش خاندانی کھانے فراہم کرنے پر توجہ مرکوز کی جائے تاہم، بچے جوں جوں بڑے ہوتے ہیں انہیں نشوونما اور فعال رہنے کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ 5 سال سے کم عمر کے بچوں کو تھوڑی بھوک لگتی ہے اس لیے انہیں باقاعدگی سے کھانوں اور ان کے درمیان سنیکس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں تو ان کی مجموعی غذا میں سنیکس کا حصہ کم اہم رہ جاتا ہے۔ سنیکس صحت بخش ہونے چاہیں، اور ان میں غذائی اجزاء کی مقدار زیادہ لیکن چینی، چکنائی اور نمک کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ تاہم 2 سال سے کم عمر کے بچوں کو اپنی غذا میں کچھ مکمل چکنائی والی خوراک کی یقیناً ضرورت ہوتی ہے۔

Childsmile نے آپ اور آپ کے بچوں دونوں کے لیے گھر میں، سکول میں یا کھیل کے دوران مختلف اقسام کے صحت بخش، محفوظ سنیکس فراہم کرنے میں مدد دینے کے لیے کچھ تجاویز پیش کی ہیں۔



تازہ پھل

انگور، میلن (خر بوزہ)، کیلا، سٹرابیری، ٹینجریں
(سنگترہ)، ناشپاتی، آڑو، آلو بخارا اور سیب۔
تازہ پھلوں کے کباب بنانا اور انہیں کھانا لطف
اندوز ہو سکتا ہے۔

تازہ سبزیاں

ٹماٹر۔ سیلری، گاجر اور کھیرے کی پھانکیں،
شمبہ مرچ کے قتلے، میٹھے مٹر جسے پھلی
سسیت کھاتے ہیں۔



بہترین تجاویز - پہلے ہی سے پھل کے ٹکڑے تیار کر
لیں اور ایک پلاسٹک کے بیگ یا ٹب میں ڈال کر فرج
میں رکھ لیں۔ قدرتی دہی یا حمس (چنوں، تیل اور
لیسوں کے رس سے تیار کردہ مسالہ) سے بنائی ہوئی کم
چکنائی والی چٹنی استعمال کرنے کی کوشش کریں۔



سینڈوچ

انہیں مختلف قسم کی چیزوں سے بھرنے کی کوشش کریں۔ جیسے ٹھنڈا گوشت، چونا (ٹونا مچھلی)، کدو کش کیا ہوا کم چکنائی والا پاسچرائزڈ چییز (پنیر)، انڈہ، سلاد کی اشیاء، ٹماٹر یا کیلا۔



بہترین تجویز۔ مختلف اقسام کی بریڈ استعمال کرنے کی کوشش کریں اور اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود اپنے سینڈوچ بنائے۔ پہلے سے تیار کر لیں اور پھر انہیں ایک پلاسٹک بیگ، کلنگ فلم (چمٹے والا پتلا ورق) یا ایک ٹب میں ڈال کر فرج میں رکھیں۔ ایک چھوٹا سا سینڈوچ یا چھوٹی پیٹا بریڈ کیوں نہ ٹوسٹ کر لیں۔



کچھ دیگر اشیاء جن کا انتخاب کیا جاسکتا ہے

بریڈ سنگس، اوٹ کیک (جتنی کی روٹی)، کریکر، رائس کیک (چاولوں کا کیک)، سادہ یا پنیر والا سکون (scone)، کر میٹ (کلجے کی طرح کا کیک)، بیگل (گول سخت قسم کی روٹی)، آلو کا سکون، پین کیک، ٹوسٹ کیا ہوا ٹی کیک۔



بہترین تجویز۔ ان اشیاء کو وہی استعمال کرتے ہوئے صحت بخش سپریڈ یا چٹنی کے ساتھ آزمائیں، لیکن جیم (مرہ) اور چاکلیٹ سپریڈ سے احتراز برتنے کی کوشش کریں۔

مشروبات

سادہ پانی اور پاسچرائزڈ (جراثیم سے پاک کیا ہوا) دودھ محفوظ انتخاب ہیں۔ فل سکیمڈ ملک (وہ دودھ جس سے مکمل طور پر بالائی اُتار لی ہو) 5 سال سے کم عمر کے چھوٹے بچوں کے لیے مناسب نہیں



بہترین تجویز - آپ کا بچہ ہو سکتا ہے بھوکا ہونے کی بجائے صرف پیاسا ہو، چنانچہ سادہ پانی کسی ایک بوتل ٹھنڈے مشروب کے طور پر فرج میں تیار رکھیں۔

اٹھائیں اور جائیں (گریب اینڈ گو)

- گاجر، سیلری یا کھیرے کی پھانکیں، میٹھے مٹر اور ٹماٹروں کی کچھ مقدار اپنے پاس رکھیں۔
- پھلوں کے برتن کو بھر لیں اور چھوٹے بچوں کے لیے پھلوں کو نوالے کے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- سنگتروں کو چھیل لیں یا کاٹ لیں کیونکہ چھوٹے بچوں کے لیے وہ مشکل اور گندگی کا باعث بن سکتے ہیں۔
- سینڈویچ یا چھوٹی پیٹا بریڈ تیار کر لیں، جو فرج سے اُٹھائے جانے کے لیے تیار ہوں۔
- جلدی میں کھانے کے لیے ٹوسٹ اور سپریڈ (ٹوسٹ وغیرہ کے اوپر پھیلانے والی اشیاء) بہت مفید ہیں۔



اگر میرے بچے کی باقی کسی تمام غذا صحت بخش ہے تو کیا اس سے کچھ فرق پڑتا ہے کہ میں سنیک کے وقت اسے کون سی غذا دیتی ہوں؟

جی ہاں، یہ اہم ہے کہ اُن کے صحت بخش غذا کھانے کے تجربے کو مستحکم کرنا جاری رکھا جائے۔ زیادہ کیلوری والے سنیکس جیسا کہ سویٹس (میٹھی اشیاء)، چاکلیٹ، بسکٹ، فزی جوس اور سکواش دانتوں کے گلنے کا باعث بن سکتے ہیں اور ان کی صحت بخش غذا کھانے کی بھوک کو کم کر سکتے ہیں۔

میں اپنے بچے کو سنیک کے طور پر پھل کھانے کی ترغیب دینے کی چاہے جتنی بھی کوشش کروں وہ بس کر سپ اور سویٹس کھانا چاہتے ہیں۔ میں کیا کر سکتی ہوں؟

بچوں کو صحت بخش غذا کھانے کی ترغیب دینا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر بچے کو سنیک کے تیار کرنے میں شامل کیا جائے تو پھر ان کا زیادہ امکان ہے کہ وہ اسے کھائیں گے۔ ایسا کرنے میں مل کر وقت صرف کریں۔ ایسا کرنا لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کے بچے کو صحت بخش غذا کے بارے میں مزید جاننے میں مدد دے گا جو انہیں دیگر سنیکس کو آزمانے کی ترغیب دے سکتا ہے۔

میرا بیٹا خود سنیک لینا چاہتا ہے اور عام طور پر چاکلیٹ بسکٹ منتخب کرتا ہے۔ میں کیا کر سکتی ہوں؟

جب بچے بھوکے ہوتے ہیں تو وہ عام طور پر کوئی چیز فوراً کھانا چاہتے ہیں اور بسکٹ جلد فراہم ہو جاتے ہیں۔ دن کے لیے کچھ صحت بخش غذاؤں کا انتخاب پہلے ہی تیار کر کے رکھنے کی کوشش کریں۔

نیز، آپ کو دیکھنا کہ آپ سنیک کے طور پر کس چیز کا انتخاب کرتی ہیں آپ کے بچے کو اپنے لیے صحت بخش اشیاء کا انتخاب کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔



چینی کی چھپی ہوئی اقسام کیا ہوتی ہیں؟

اجزاء
گندم کا آٹا، چینی، سیب پیوری (8%)، گلوکوز، سبزیوں کا تیل،
بونا شحیرہ
غذائیت سے متعلقہ معلومات

عمومی مقداریں	فی 100 گرام
توانائی	1712 کلو جول/406 کلو کیلوری
کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ)	69.6 گرام
چس میں سے چینی	20 گرام
چکنائی	9.7 گرام
جن میں سیٹیوریٹ (سیر شدہ)	(4.0 گرام)

چینی کی چھپی ہوئی اقسام کے متعلق چوکس رہیں۔ ان کے لیے بہترین یہ ہے کہ انہیں عام کھانے کے ساتھ کھانے کے حصے کے طور پر لیا جائے۔

چینی کی چھپی ہوئی اقسام کھانے پینے کی اشیاء میں اجزاء کے طور پر شامل ہوتی ہیں اور اگرچہ انہیں چینی ('sugar') کے طور پر نہیں دیکھا جاتا لیکن پھر بھی وہ دانتوں کے گلنے کا باعث بن سکتی ہیں۔

میں چینی کی ان چھپی ہوئی اقسام کو کیسے پہچانوں گی؟

اپنی غذائی اشیاء پر لگے ہوئے لیبل کو پڑھنا اہم ہے۔ کچھ اشیاء کی پیکجنگ (ڈسے سامان، باکس وغیرہ) کے اوپر ان کے اجزاء کی فہرست میں چینی ('sugar') کا لفظ شامل نہیں ہوتا لیکن پھر بھی ان کے اندر چینی شامل ہوتی ہے، صرف لیبل پر اس کا نام مختلف ہوتا ہے۔ چینی کی چھپی ہوئی اقسام کے نام کے آخر پر عام طور پر 'ose' آتا ہے، اور یہ نام اس فہرست میں جتنے شروع کے قریب ہوں گے ان کی شامل مقدار اتنی زیادہ ہوگی: سکروز (sucrose)، ڈیکسٹروز (dextrose)، مالٹوز (maltose)، فرکٹوز (fructose)، لیکٹوز (lactose)، گلوکوز (glucose)، شہد۔

کس قسم کی غذائی اشیاء اور مشروبات میں چینی کی یہ چھپی ہوئی اقسام ہوتی ہیں؟ ایسی بہت سی اشیاء ہیں لیکن یہاں چند مثالیں دی گئی ہیں: سیریل بار، فلیورڈ (ذائقے والی) دہی، فروٹ کیک/بار، جوس جس میں ایسے جوس بھی شامل ہیں جن پر 'no added sugar' (کوئی اضافی چینی نمی) کا لیبل لگا ہوتا ہے۔

برائے مہربانی یہ نوٹ کریں کہ:

خشک پھل اور تازہ پھلوں کا جوس ان میں سے ہر ایک، آپ نے جو دن میں ہر روز 5 پھل یا سبزیوں کھانے ہیں، کا ایک ایک حصہ شمار کیا جاسکتا ہے۔ تاہم، ان میں چینی کی چھپی ہوئی کئی اقسام شامل ہوتی ہیں اس لیے بہترین یہی ہے کہ انہیں کھانوں کے اوقات میں کھانے کے ساتھ کھایا جائے۔

ٹائٹروں، انگوروں اور ان جیسی اشیاء کے چھوٹے بچوں کے گلے میں پھنسنے سے ان کا دم گھٹنے کے امکان سے بچنے کے لیے انہیں چار برابر سائز کے گلوں میں کاٹ لینا چاہیے۔



منہ کی صحت کے متعلق اہم پیغامات

- دانتوں اور مسوڑھوں کو دن میں دو مرتبہ برش کریں، صبح کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے۔ ایسی ٹوٹھ پیسٹ استعمال کریں جس میں فلوراائیڈ کے 1,000 ppm (ایک ملین میں ایک ہزار حصے) شامل ہوں۔
- بچوں کی 7 سال کی عمر تک نگرانی کرنی چاہیے اور انہیں بتانا چاہیے کہ برش کرتے ہوئے ٹوٹھ پیسٹ کو نہ نگلیں۔
- 'برش کرنے کے بعد' تھوک دیں، دھوئیں نہیں۔ اس طرح ٹوٹھ پیسٹ کو دانتوں کو محفوظ رکھنے کے لیے اثر کرنے کے لیے وقت مل جاتا ہے۔
- چینی والی کھانے پینے کی اشیاء کو صرف کھانے کے اوقات میں ہی کھائیں پئیں۔
- سادہ پاسچرائزڈ دودھ اور ٹوٹھی کا پانی دانتوں کے لیے محفوظ ترین مشروب ہیں۔
- کسی ڈینٹسٹ (دندان ساز) کے پاس رجسٹر ہو جائیں اور پھر اُس کے مشورے کے مطابق اُس سے معائنہ کروایا کریں۔

اس شائع شدہ کتابچے کی دیگر فارمیٹس درخواست کرنے پر درج ذیل سے دستیاب ہیں :

0131 314 5300



phs.otherformats@phs.scot



www.child-smile.org.uk ملاحظہ کریں