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

مزید تراکیب 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

یہ کتابچہ آپ کی کس طرح مدد کرے گا	2
شروعات کرنا	6
کھانے پینے کی اشیاء کی حفاظت	10
کیا کھانا چاہیے؟	11
آگے بڑھنا	14
چھوٹے کھانے	18
میری بچیکیا پی سکتی ہے؟	23
اگر چھ ماہ سے قبل دودھ چھڑا رہے ہوں تو جن غذاؤں سے پرہیز کرنی ہے	29
تراکیب	33

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 چھڑاکر ٹھوس غذا کا عادی بنانا (ویننگ) کیا ہوتا ہے؟

بچے کو ماں کے دودھ یا بچوں کے لیے تیار کردہ دودھ کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ مختلف قسم کی غذائیں کھلانا شروع کرنے کو دودھ کے علاوہ دوسری غذا دینے کا عمل کہا جاتا ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک بچہ گھر کے باقی افراد کی طرح صحت بخش غذائیں کھانے کے قابل نہ ہو جائے۔ بعض اوقات اسے 'ٹھوس کھانے شروع کروانا' بھی کہا جاتا ہے۔

اگر آپ اپنی بچی کو چھاتی کا دودھ پلارہی 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 ڈبے 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۔

دودھ پلانے کی تعداد کم ہو جائے گی جیسے ہی آپ کا بچہ زیادہ خوراک لیتا ہے۔ امکان ہے کہ جب وہ ماں کا دودھ پینا بند کرنے کے لیے تیار ہوں گے تو وہ آپ کو بتائیں گے۔ اگر آپ شیر خوار فارمولا دے رہے ہیں، تو آپ کو ان کی پہلی سالگرہ کے بعد ایک کھلے یا آسانی سے بہاؤ والے کپ میں پاسچرائزڈ چکنائی والے یا نیم سکمڈ (جس دودھ میں سے کچھ بالائی اتار لی گئی ہو) گائے، بکری یا بھیڑ کے دودھ کے ساتھ تبدیل کرنا چاہیے۔ دودھ کی مقدار جس کی انہیں ضرورت ہے وہ بھی وقت کے ساتھ کم ہوتی جائے گی۔

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

ٹھوس غذائیں شروع کرنا آپ کے بچے کی نشوونما کا ایک اہم مرحلہ ہے۔ اس سے بچے کو نئے ذائقوں اور کھانے کی مختلف ساختوں سے واقف ہونے اور خاندان کے ساتھ کھانے میں شامل ہونے میں مدد ملتی ہے۔

ماہرین صحت مشورہ دیتے ہیں کہ جب آپ کا بچہ تیار ہو تو تقریباً 6 ماہ کی عمر میں ٹھوس غذائیں دینا شروع کی جائیں۔ اس عمر تک ماں کا دودھ یا شیر خوار بچے کے لیے تیار کیا گیا دودھ، آپ کے بچے کو درکار تمام غذائیت فراہم کرتا ہے۔ تقریباً 6 ماہ کی عمر سے بچوں کو دودھ کے ساتھ اضافی غذائی اجزا کی بھی ضرورت ہوتی ہے، جن میں آئرن بھی شامل ہے۔

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے:

* آہستہ آہستہ غذاؤں کی اقسام اور مقدار میں اضافہ کریں
* ٹھوس غذاؤں کے ساتھ ماں کا دودھ یا شیر خوار بچے کے لیے تیار کیا گیا دودھ دینا جاری رکھیں

تقریباً 12 ماہ کی عمر تک ٹھوس غذائیں آپ کے بچے کی خوراک کا بنیادی حصہ بن جانی چاہئیں۔ اس سے بچے کی صحت مند بڑھوتری اور نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

بچے کو تقریباً 6 ماہ کی عمر میں (اور 4 ماہ سے پہلے نہیں) دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں دینا شروع کرنا سب سے بہتر کیوں ہے؟

ابتدائی مہینوں میں آپ کے بچے کا مدافعتی نظام، نظام ہاضمہ اور گردے ابھی نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے بچے کو دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں دینا شروع کرنے کے لیے تقریباً 6 ماہ کی عمر تک انتظار کرنا (اور 4 ماہ سے پہلے شروع نہ کرنا) اس کے جسم کو نشوونما پانے اور ٹھوس غذاؤں کو محفوظ طریقے سے کھانے اور ہضم کرنے کے قابل ہونے کے لیے مناسب وقت دیتا ہے۔

اسی طرح یہ بھی ضروری ہے کہ تقریباً 6 ماہ کی عمر کے بعد ٹھوس غذائیں شروع کرنے میں تاخیر نہ کی جائے، کیونکہ اس عمر میں آپ کا بچہ کھانا کھانے سے متعلق اہم مہارتیں سیکھ رہا ہوتا ہے اور اس کے بعد بڑھوتری اور نشوونما کے لیے اسے اضافی غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔

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 ڈبے 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 فائدے مند ہوگا۔ اگر آپ کو کسی بات کی فکر ہو تو اپنے صحت سے متعلق رہنمائی دینے والے کارکن (ہیلتھ وزیٹر) یا خاندانی نرس سے بات کریں۔

کیا مجھے اپنے بچے کے تقریباً 6 ماہ کا ہونے تک انتظار کرنا ضروری ہے، یا میں اس سے پہلے شروع کر سکتی ہوں؟

بچوں کو تقریباً 6 ماہ کی عمر میں ٹھوس غذائیں دینا شروع کر دینی چاہئیں۔ یہ رہنمائی غذائیت سے متعلق سائنسی مشاورتی کمیٹی اور اسکاٹش حکومت کی سفارشات پر مبنی ہے۔

اگر آپ کو طبی مشورہ دیا گیا ہے کہ بچے کو ٹھوس غذائیں اس سے پہلے شروع کروائیں، تو آپ کو بعض غذاؤں سے پرہیز کرنا ہوگا۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 29 دیکھیں۔

ناپختہ (پری میچور) پیدا ہونے والے بچے

اگر بچہ وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ حمل کے 37 ہفتے مکمل ہونے سے پہلے پیدا ہوا تھا۔ اپنے علاقے کی نومولود بچوں کی نگہداشت کرنے والی ٹیم یا صحت سے متعلق رہنمائی دینے والے کارکن (ہیلتھ وزیٹر) سے مشورہ کریں کہ آپ کے بچے کے لیے کیا بہتر ہے۔

مزید معلومات BLISS سے اس پتے پر حاصل کی جا سکتی ہیں:
www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/weaning-your-premature-baby

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

ہر بچہ اپنی رفتار سے نشوونما پاتا ہے، لیکن کچھ نشانیاں ایسی ہوتی ہیں جو ظاہر کرتی ہیں کہ وہ ٹھوس غذائیں کھانے کے لیے تیار ہے۔ جب آپ کا بچہ 6 ماہ کی عمر کے قریب پہنچنے لگے (اور 4 ماہ سے پہلے نہیں)، تو اس کی نشوونما میں ہونے والی ان تبدیلیوں پر توجہ دینا ضروری ہے جن سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکے کہ وہ دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے کے لیے کب تیار ہے۔ یہ نشانیاں درج ذیل ہیں:

* آپ کا بچہ بیٹھنے کی پوزیشن میں رہ سکتا ہے اور اپنا سر ساکت رکھ سکتا ہے۔
* تک پہنچ سکتے ہیں اور درست طریقے سے پکڑ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ کھانے کو دیکھ سکتے ہیں، اسے اٹھا سکتے ہیں اور اپنے منہ تک خود لے جا سکتے ہیں۔
* ان کی زبان کا اضطراری عمل تیار ہوا ہے تاکہ وہ کھانے کو باہر نکالنے کے بجائے اپنی زبان سے اپنے منہ کے اندر کھانا منتقل کر سکیں۔ جو بچے تیار نہیں ہوتے وہ اپنا کھانا باہر واپس نکال دیتے ہیں اس طرح ان کے منہ سے زیادہ ان کے چہرے پر ہوتا ہے ۔ ایک یا دو دن میں ایک چمچ دوبارہ پیش کرنے کی کوشش کریں اور اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ کا بچہ نگلنے کے آثار ظاہر نہ کرے۔

اگر آپ کے بچے کی دن کے وقت کوئی اور دیکھ بھال کرتا ہے، تو اس سے آپ کے بچے کو دودھ چھڑاکر ٹھوس غذا دینے کے طریقہ پر اثر نہیں پڑے گا۔ انہیں یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ آیا آپ کا بچہ فنگر فوڈز (انگلیوں سے کھانے والی خوراک) کھا رہا ہے، کھانے کو محفوظ طریقے سے کیسے تیار کیا جائے اور یہ کیسے یقینی بنایا جائے کہ آپ کے بچے کو اونچی کرسی پر صحیح سہارا ملے۔ یہ بھی بہت اہم ہے کہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والا خاندان کا کوئی بھی رکن، دوست، نرسری کا عملہ یا چائلڈ مائنڈر ہر وقت کھانے کی نگرانی کرنا جانتا ہے اور اسے چھوڑ کر جانے سے پہلے یہ جانچتا ہے کہ تمام کھانا نگلا گیا ہے۔

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

شروعات کرنا

کس طرح شروع کرنا چاہیے

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 چمچ اور پیالہ درکار ہوگا (یہ صاف ہونے چاہئیں لیکن اگر آپ کی بچی چھ ماہ سے زیادہ عمر کی ہے تو انھیں سٹرلائز کرنے کی ضرورت نہیں)۔

کھانا کھاتے وقت، آپ کے بچے کو سیدھا بیٹھنا چاہیے، ترجیحاً ایک اونچی کرسی پر جس میں محفوظ طریقے سے لگی ہوئی بیلٹ اور پاؤں کو آرام کے ساتھ رکھنے والی جگہ جو اسے نیچے گرنے سے روکے۔ اس سے انہیں صحیح طریقے سے نگلنے میں مدد ملے گی اور اگر آپ کا بچہ فنگر فوڈز کو خود اٹھانا پسند کرتا ہے تو اس میں بھی مدد ملے گی۔ انہیں ایک ہی بار میں اپنے منہ میں بہت زیادہ کھانا ڈالنے سے روکیں۔

کیا امید کی جاسکتی ہے

بچے عموماً آہستہ آہستہ ٹھوس غذائیں کھانا پسند کرنا سیکھ لیتے ہیں۔ کھانا بکھرنے یا گندگی ہونے کی زیادہ فکر نہ کریں۔ آپ کا بچہ شروع کی چند بار کھانا منہ سے باہر نکال سکتا ہے، یہ معمول کی بات ہے، بس انتظار کریں اور کسی اور دن دوبارہ کوشش کریں۔ کچھ بچے جلدی عادی ہو جاتے ہیں، جبکہ کچھ کو زیادہ وقت لگتا ہے۔ اپنے بچے کو مختلف ساخت کی غذا کی پیشکش کرکے کھانا چبانے کی ترغیب دیں۔

آپ کو ایک نیا کھانا قبول کیے جانے سے پہلے کئی بار پیش کرنا پڑ سکتا ہے۔ بہت سے بچے شروع میں کھانے میں سست ہوتے ہیں۔ صبر سے کام لیں اور انہیں اسے اپنی رفتار سے لینے دیں۔

یاد رکھیں: آپ کی بچی اس چیز کو سمجھ سکتی ہے کہ آپ کس طرح محسوس کررہی 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:

کچلا ہوا کیلا

* جہاں ممکن ہو، گھر کے صحت بخش کھانے کو مسل کر استعمال کریں — اس میں نمک، چینی یا کوئی مصنوعی مٹھاس شامل نہ کریں۔
* مسلی ہوئی پکی ہوئی سبزیاں جیساکہ بروکولی، گوبھی، گاجر، پارسنپ یا شلجم۔
* پیسی اور پکی ہوئی سبزیاں جیسے کہ گاجر، میٹھی گاجر (پارسنپ)، شلجم، شاخ گوبھی، کورگیٹ (بروکلی) یا کوزیٹ۔
* نرم پھل یا پکی ہوئی سبزیاں، جیساکہ خربوزہ یا گاجر، ٹکڑوں یا گول شکلوں کے بجائے قاشوں میں کاٹ لیں۔
* ٹوسٹ، ڈبل روٹی، پٹا بریڈ یا چپاتی کے لمبے سے ٹکڑے۔
* جراثیم سے پاک (پاسچرائزڈ) پنیر، بُھنے ہوئے یا اُبلے ہوئے انڈے، یا پکے ہوئے مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے جنہیں آپ کا بچہ خود اٹھا سکے (یقینی بنائیں کہ پکی ہوئی مچھلی میں کوئی کانٹا نہ ہو)۔
* بچوں والے سادہ چاول یا دوسرے سیریل اس کے عام دودھ کے ساتھ ملاکر (ماں کا اپنا دودھ نکلا ہوا یا ڈبے کا)، ہمیشہ پیالی میں ڈال کر بوتل میں نہیں۔ اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ یا اس سے زیادہ ہے تو گائے کے مکمل چکنائی والے دودھ کو اناج کے ساتھ ملاکر استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن 12 ماہ کی عمر سے پہلے پینے کے لیے نہیں۔ صفحہ نمبر 23 پر مشروبات کے بارے میں مزید معلومات موجود ہے۔

بچوں کو تقریباً 6 ماہ کی عمر میں ٹھوس غذائیں دینا شروع کر دینی چاہئیں۔ اگر کسی ماہر صحت نے آپ کو بچے کو ٹھوس غذائیں اس سے پہلے شروع کروانے کا مشورہ دیا ہے تو مزید معلومات اور ان غذاؤں کے بارے میں رہنمائی کے لیے جن سے پرہیز کرنا چاہیے، صفحہ 29 دیکھیں۔

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 بھوکی ہو اور اُس وقت رک جائیں جب اُس کا پیٹ بھر جائے، مثال کے طور پر، جب وہ اپنا منہ بند کر لے یا اپنا سر گھما لے۔

* 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 چاہیئے ہوں یا فنگر فوڈ کے چند ٹکڑے۔

* اپنے بچے کو اپنی انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے خود کھانا کھلانے کی ترغیب دیں جیسے ہی وہ دلچسپی ظاہر کرتے ہیں، تاکہ وہ اپنے منہ میں جانے والی چیزوں پر زیادہ کنٹرول کر سکے۔

* 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۔

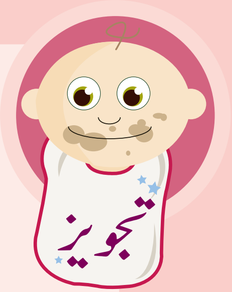
* اپنے بچے کو ہر نوالے کو نگلنے کا وقت دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ اگلا نوالہ کھانے سے پہلے ان کا منہ خالی ہو۔ اپنے بچے کی رفتار سے چلنا ضروری ہے۔

* اپنی بچی کے کھانوں میں کبھی بھی 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 مٹھاس دینے والی چیزیں بچوں کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ اگر آپ کا بچہ خاندان کے ساتھ وہی کھانا کھا رہا ہے تو پورے خاندان کو کم نمک اور کم شکر کھانے سے فائدہ ہوگا۔ خاندانی کھانوں کے بارے میں مزید معلومات صفحہ 19 پر موجود ہیں۔

* 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 ہوسکتا ہے کہ اُسے وہ تمام غذائیت نہ ملے جس کی اُسے ضرورت ہے۔

اپنے بچے کو کھاتے وقت کبھی بھی اکیلا نہ چھوڑیں یہ نہ ہو کہ ان کا دم گھٹ جائے ، اور ان کی قریب سے نگرانی کریں۔



- انہیں کچا دینے کے بجائے سخت یا ریشے دار پھلوں اور سبزیوں کو اس وقت تک پکائیں جب تک کہ وہ فنگر فوڈز کے طور پر استعمال کرنے کے لیے کافی نرم نہ ہو جائیں ۔
- پھلوں اور سبزیوں سے گٹھلیوں ، بیج یا سخت چھلکوں کو ہٹا دیں۔
- پھلوں اور سبزیوں کو ٹکڑوں یا گول شکلوں کے بجائے قاشوں میں کاٹ لیں۔
- پکے ہوئے گوشت اور مچھلی سے ہڈیاں، جلد یا ریشے دار حصوں کو ہٹا دیں۔
- گری دار میوے، بیج اور مونگ پھلی پیس کر یا مکھن نما نرم آمیزے یا پیسٹ کی شکل میں متعارف کروائیں۔ ثابت گری دار میوے، بیج اور مونگ پھلی بچوں کو نہیں دینی چاہئیں کیونکہ ان کے گلے میں پھنسنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔
- گری دار میووں سے بنے گاڑھے نرم آمیزے میں تھوڑا سا پانی شامل کرکے اس کی ساخت پتلی اور نرم کر لیں۔
- اپنے بچے کو مختلف ساخت کی غذا کی پیشکش کرکے کھانا چبانے کی ترغیب دیں۔
- اپنے بچے کو ایک ہی وقت میں بہت زیادہ کھانا منہ میں بھرنے سے روکیں۔

دم گھٹنے والے بچے سے نمٹنے کے طریقے کے بارے میں ویڈیو دیکھنے اور مشورے کے لیے، **www.nhs.uk/choking-baby** اور/یا **www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children/choking-baby** پر جائیں۔

کھانے پینے کی اشیاء کی حفاظت

* خوراک تیار کرنے سے پہلے ہاتھ دھوئیں اور اس سے پہلے کہ آپ کی 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 دھو لیں۔ ان میں پہلے سے پیک کی ہوئی اشیاء بھی شامل ہیں۔ گوشت کے سب سے موٹے حصے کا درجہ حرارت 75°C تک پہنچنا چاہیے — اسے گوشت کے تھرمامیٹر سے چیک کریں۔
* تمام گوشت اچھی طرح پکائیں، خاص طور پر مرغی کا گوشت اور قیمہ۔ یقینی بنائیں کہ گوشت کا کوئی حصہ گلابی نہ ہو، اس سے نکلنے والا رس صاف ہو اور گوشت درمیان تک اچھی طرح گرم اور بھاپ چھوڑتا ہوا ہو۔
* 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 دھانی 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 کھا لیں۔
* منجمد کیے ہوئے کھانوں کو اچھی طرح نرم (ڈی فراسٹ) کر لیں اس سے پہلے کہ دوبارہ گرم کئے جائیں اور بچے ہوئے کھانے کو دوبارہ منجمد نہ کریں۔
* کھانے کو دوبارہ گرم کرتے وقت اسے اس وقت تک گرم کریں جب تک وہ مکمل طور پر اندر تک بھاپ چھوڑتا ہوا گرم نہ ہو جائے، پھر بچے کو دینے سے پہلے اسے ٹھنڈا کر لیں۔ صرف اتنی ہی مقدار میں کھانا گرم کریں جتنی آپ کو درکار ہو۔ گرم کیا ہوا جو کھانا بچ جائے اور نہ کھایا گیا ہو، اسے پھینک دیں۔
* انڈوں پر برٹش لائن کی مہر ہونی چاہیے یا وہ لیڈ ِان برٹن کی یقین دہانی کی اسکیم کے تحت ہونے چاہئیں۔

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 بھی کھاسکتی ہے
* کچھ پینے کی چیزیں کپ میں آتی ہیں۔

* آپ کو اپنا دودھ پلانا یا ڈبے کا دودھ (whey پر مبنی پہلا 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 پرسکون اور خوش ہو۔ شروعات میں، یہ اس کے معمول کے کھانے کے بعد ہو سکتا ہے۔

درج ذیل پانچ غذا کے گروپس میں سے ایسی غذائیں ہیں جو ہمیں ہر روز کھانی چاہئیں.

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

یہ غذائیں توانائی، وٹامنز اور معدنیات کے اہم ذرائع ہیں اور آپ کے بچے کی خوراک کا ایک بڑا حصہ ہونا چاہئیں۔ اس گروپ میں ناشتے میں کھائے جانے والے کم چینی والے سادہ سیریل (مثلاً، گندم کے ثابت دانوں سے تیار کردہ سیریل)، آلو، شکر قندی، دلیہ، سویاں، گندم سے تیار کردہ باریک دانے دار غذا (کسکس)، شکر قندی کی ایک قسم، پکانے والے کیلے اور چپاتیاں بھی شامل ہیں۔

پھل اور سبزیاں

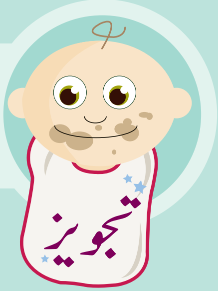
یہ ریشے، وٹامنز اور قدرتی توانائی کا اچھا ذریعہ ہیں جو آپ کی چھوٹی بچی کی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ انھیں آپ کی بچی کی غذا کا اہم حصہ ہونا چاہیے۔ آپ تازہ، ڈبے کے، خشک کیے ہوئے، اور منجمد کیے ہوئے پھل اور سبزیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ڈبے کا پھل استعمال کریں تو وہ پھل استعمال کریں جو قدرتی رس 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۔ خشک میوہ بچے کو الگ سے ہلکی غذا (اسنیکس) کے طور پر دینے کے بجائے کھانے کے وقت دیں، کیونکہ یہ بھی آپ کے بچے کے دانتوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

نرم پھل اور پکائی 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 ٹکڑوں میں کاٹ کر فنگر فوڈز کے طور پر بھی پیش کر سکتی ہیں۔

گلے میں پھنسنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے:

* پھلوں اور سبزیوں سے گٹھلیوں، بیج یا سخت چھلکوں کو ہٹا دیں۔
* چھوٹے پھل اور سبزیوں کو، جیسے چیری ٹماٹر اور انگور، چار برابر ٹکڑوں میں کاٹیں
* بڑے پھلوں کو پھانکوں کی صورت میں کاٹ لیں بنسبت موٹے ٹکڑوں کے
* انہیں کچا دینے کے بجائے سخت یا ریشے دار پھلوں اور سبزیوں کو اس وقت تک پکائیں جب تک کہ وہ فنگر فوڈز کے طور پر استعمال کرنے کے لیے کافی نرم نہ ہو جائیں۔

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



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

یہ غذائیں آپ کے بچے کی بڑھوتری اور نشوونما کے لیے اہم ہیں اور ان میں کم چکنائی والا گوشت، سفید گوشت والی مچھلی، چکنائی والی مچھلی، مثلاً تازہ میکریل، سالمن اور ڈبہ بند سارڈین مچھلی، مرغی کا گوشت، انڈے، گری دار میوے، مونگ پھلی، درختوں پر اُگنے والے خشک میوے، مثلاً بادام، اخروٹ، ہیزل نٹ، کاجو، پستہ اور برازیلی گریاں، اور دالیں، مثلاً پھلیاں، مٹر اور مسور وغیرہ شامل ہیں۔ کورن اور سویا بین سے بنی ایک نرم غذا (ٹوفو) بھی لحمیات کے اچھے ذرائع ہیں۔ تیار شدہ اور زیادہ عمل سے گزارے گئے گوشت (جیسے کہ بیکن یا ساسیجز) سے پرہیز کریں کیونکہ ان میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ پکے ہوئے گوشت اور مچھلی سے ہڈیاں، جلد یا ریشے دار حصوں کو ہٹا دیں۔ ثابت گری دار میوے، بیج اور مونگ پھلی پیس کر دینی چاہئیں یا انہیں ہموار اور کم نمک والی پیسٹ کی شکل میں دینا چاہیے۔

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

ان کھانوں میں کیلشیئم ہوتا ہے جو کہ مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لیے چاہیے ہوتا ہے۔ یہ توانائی، پروٹین، قدرتی توانائی اور وِیٹامنز بھی آپ کی چھوٹی بچی کے لیے فراہم کرتے ہیں۔ ڈیئری کھانے دودھ سے تیار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً چیز (پنیر) اور دہی۔ یقینی بنائیں کہ آپ جراثیم سے پاک (پاسچرائزڈ) مکمل چکنائی والی یا مکمل چکنائی والے دودھ سے بنی مصنوعات استعمال کریں، جیسے بغیر چینی اور بغیر ذائقے والا دہی یا 'فرِاماج فریز' (fromage frais) اور پکانے کے لیے جراثیم سے پاک گائے کا مکمل چکنائی والا دودھ، مثلاً پنیر کی ساس، کسٹرڈ، چاول کی کھیر اور سوجی کا حلوہ بنانے میں۔

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 ٹکڑوں پر لگاکر۔

آگے بڑھنا

جیسے ہی آپ کی بچی کچھ کھانے کھانا شروع کر دے گی تو پھر وقت ہو گا 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 11 سے 13 دیکھیں)۔

* غذا کی ساخت میں مزید تبدیلی لائیں۔ پہلے اچھی طرح مسلی ہوئی غذا دیں، پھر چھوٹے نرم ٹکڑوں والی غذا اور اس کے بعد باریک کٹی ہوئی غذا دیں۔ اسی طرح بچے کو پہلے ہاتھ سے پکڑ کر کھانے کے لیے نرم غذائیں دیں اور پھر آہستہ آہستہ نسبتاً سخت غذائیں دینا شروع کریں۔ کسی نئی غذا کو بچے کی جانی پہچانی غذا کے ساتھ ملا کر دینا، مثلاً پکی ہوئی دال کو مسلی ہوئی گاجر یا شلجم کی ایک قسم کے ساتھ ملانا، اس تبدیلی کو آسان بنا سکتا ہے۔

* 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 کرسی پر کھانا کھلانے میں 20 منٹ سے زیادہ وقت نہ لگائیں۔

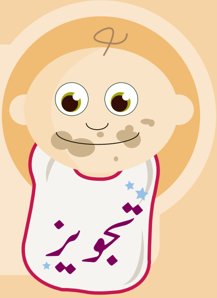
زیادہ کھانے

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 اُس 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 کی بچی آپ کو بتادے گی کہ اس نے کتنا کھانا ہے اور یہ ہر روز مختلف ہو سکتا ہے۔ تمام خوراک آپ کے بچے کی عمر اور مرحلے کے مطابق تیار کی جانی چاہیے - مثال کے طور پر، پسی ہوئی ، مسلی ہوئی ، باریک کٹی ہوئی ، چار حصوں میں تقسیم کی ہوئی وغیرہ - دم گھٹنے کے خطرے سے بچنے کے لیے۔کچھ کے لیے، یہ ایک 10 سے 12 مہینے کے بچے کے لیے ایک عام دن کے کھانے کی طرح لگ سکتا ہے:

ناشتہ	کم چینی والا اناج (مثلاً گندم کے بسکٹ یا جئی سے تیار کردہ سادہ دلیہ، جسے پکانے کے بعد ٹھنڈا کر لیا گیا ہو)، اس کے ساتھ مونگ پھلی سے تیار کردہ کم نمک والا باریک اور ہموار آمیزہ، ماں کا دودھ، بچوں کے لیے تیار کردہ دودھ یا جراثیم سے پاک کیا گیا گائے کا مکمل چکنائی والا دودھ (اگر آپ کا بچہ 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کا ہے) پھل – نرم پھلوں کے ٹکڑے
دوپہر کا کھانا	قیمہ کیا ہوا یا پسا ہوا کھانا اور ہاتھوں سے کھانے والی خوراک مثلاً: • پھینٹ کر تلے ہوئے انڈے یا بیکڈ بینز گرم کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ • یا گھر میں بنی دال اور سبزیوں کا سوپ، روٹی کے لمبے اور باریک ٹکڑوں کے ساتھ • یا ٹماٹر اور سبزیوں کی ساس کے ساتھ پاستا، یا کم مصالحے والے مرغی کے سالن اور سبزیوں کے ساتھ چاول • **اور / یا** چھوٹے چھوٹے ٹکڑے / پسا ہوا کیلا اور پوری چکناہٹ والی سادہ دہی
رات کا کھانا	قیمہ کیا ہوا یا پسا ہوا کھانا اور ہاتھوں سے کھانے والی خوراک مثلاً: • تیل یا پانی میں محفوظ کی گئی ٹونا مچھلی اور مکئی کے دانوں کے ساتھ پاستا • **یا** قیمہ، یا دال، مسلے ہوئے آلو اور گاجر یا بروکلی کے ساتھ • **اور / یا** مالٹے کی ایک قسم کے چند ٹکڑے، چاہے رس میں محفوظ کیے گئے ہوں یا تازہ، کسٹرڈ کے ساتھ

چھاتی یا چھوٹے بچوں کا ڈبے کا دودھ اب بھی پہلے 9 مہینوں میں غذائی اجزا کا بنیادی ذریعہ ہے اور اس کے بعد آپ کی بچی دھیرے دھیرے دیگر قوت بخش ٹھوس کھانوں سے لطف اندوز ہونا شروع کر دے گی۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ صرف پودوں سے حاصل ہونے والی غذائیں کھائے یا ایسی غذا اختیار کرے جس میں جانوروں سے حاصل ہونے والی کوئی چیز شامل نہ ہو، تو بچے کو دوسری غذائیں شروع کروانے کے بارے میں رہنمائی یہاں دستیاب ہے:
www.firststepsnutrition.org/vegan-infants



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 ہرروز 500–600 ملی لیٹر بچوں والا ڈبے 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 کرسٹ 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۔

* 12 ماہ سے کم عمر کے بچوں کو سارا سال روزانہ 8.5 سے 10 مائیکروگرام (µg) وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ دیا جانا چاہیے، جب تک کہ وہ روزانہ کم از کم 500 ملی لیٹر شیر خوار فارمولا نہ لے رہے ہوں، کیونکہ اس میں پہلے سے ہی وٹامن ڈی موجود ہوتا ہے۔ 1 سے 4 سال کی عمر کے بچوں کو روزانہ 10 µg وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ دینا چاہیے۔ آپ اس بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں کہ وٹامن ڈی کیوں ضروری ہے اور آپ کو اچھی طرح سے کھانے کے بارے میں پیرنٹ کلب کے صفحے پر مفت وٹامن ڈی سپلیمنٹس کیسے حاصل ہو سکتے ہیں:
www.parentclub.scot/articles/eating-well-at-home

* اسکاٹ لینڈ میں، وٹامن ڈی پر مشتمل 'ہیلتھی اسٹارٹ' (Health Start) وٹامنز تمام حاملہ خواتین کے لیے مفت ہیں۔ اب بچوں کو دودھ پلانے والی ماؤں اور ایک سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے بھی وٹامن ڈی سپلیمنٹس مفت دستیاب ہیں۔

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

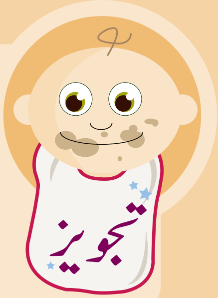
آئیرن (فولاد)

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

* تمام گو شت، ڈبہ بند مچھلی، یا انڈے شیپرڈز پائی (ترکیب پکوان سیکشن دیکھیں) جیسی ڈش کے لیے قیمہ بنایا ہوا گوشت استعمال کریں۔ کلیجی میں بہت زیادہ آئرن ہو تا ہے لیکن اسے ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے کیونکہ اس میں بہت زیادہ وٹامن A ہو تا ہے۔
* ناشتے میں کھائے جانے والے کم چینی والے سیریل ، جن میں اضافی آئرن شامل کیا گیا ہو۔
* دالوں، پھلیوں اور سبز رنگ کی سبزیوں میں بھی کچھ مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے

2 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بہت زیادہ غذائی ریشہ ان کے چھوٹے معدے کو جلد بھر سکتا ہے۔ اس سے دودھ اور کھانا کھانے کی ان کی خواہش کم ہو سکتی ہے۔ اس لیے آپ کو اپنے بچے کو دی جانے والی روٹی، پاستا، چاول اور ناشتے کے سیریل کی اقسام بدل بدل کر دینی چاہئیں اور چھلکے سمیت پسے ہوئے آٹے یا چھان سمیت آٹے سے بنی غذائیں بہت زیادہ نہیں دینی چاہئیں۔

فالو آن ڈبے 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، کرکرے (کرسپس) 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 کھارہی ہوگی جیسے کہ:

* ہر روز تین سے چار بار پھل اور سبزیوں کی وسیع اقسام کی پیشکش
* روزانہ 3 سے 4 بار نشاستہ دار غذائیں دیں، جیسے آلو، روٹی اور چاول
* پروٹین والی غذائیں 2 بار دیں، جیسے گوشت، مچھلی، انڈے اور دالیں
* جراثیم سے پاک دودھ سے بنی مصنوعات 2 سے 3 بار دیں، جیسے دودھ والی کھیر، دہی اور پنیر۔

سادہ ٹماٹر اور سبزی کی چٹنی

آپ ممکنہ الرجی پیدا کرنے والے اجزاء کے بارے میں معلومات صفحہ 30 پر حاصل کر سکتے ہیں۔

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

* مونگ پھلی کے باریک اور ہموار آمیزے سے بنا چھوٹا سینڈوچ
* کھیرے کا ٹکڑا یا پھلوں کے سلائسز
* پاسچر کیے ہوئے چیز یا ہیومس کے ساتھ بریڈ۔

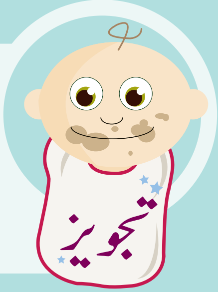
یاد رکھیں اپنی بچی کو اس بات کا انتخاب کرنے دیں کہ جو کچھ آپ پیش کر رہی ہیں اس میں سے وہ کتنا اور کیا کھانا چاہتی ہے۔

فیملی 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۔ ہوسکتا ہے وہ تھوڑی سست ہو اور گندگی پھیلائے 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 پکاتے وقت اس میں نمک یا چینی بالکل شامل نہ کریں۔ اس میں گوشت کے شوربے کو گاڑھا کرنے والی چٹنی اور شوربہ بنانے کے لیے استعمال ہونے والی تیار شدہ ٹکیاں بھی شامل ہیں۔ بچوں کو نمکین غذائیں نہیں کھانی چاہئیں کیونکہ یہ ان کے گردوں کے لیے اچھی نہیں ہوتیں، اور شکر دانتوں کو خراب کر سکتی ہے۔
* 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۔
* بچوں کو کھانا کھاتے وقت ہمیشہ بیٹھنا چاہیے۔ اگر بچے لیٹتے ہوئے ، بھاگتے ہوئے یا کھیلتے ہوئے کھاتے ہیں تو ان کا دم گھٹنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

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



بچوں کے بنے بنائے کھانے استعمال کرنا

کبھی کبھار آسان ہوتا ہے کہ آپ شیشی یا پیکٹ والی بچوں کی خوراک استعمال کرلیں، 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 کرلیں۔

اگر آپ بچوں کے لیے تیار شدہ غذائیں خریدتے ہیں تو یہ باتیں یاد رکھیں:

- ایسے کھانوں کا انتخاب کریں جن پر لکھاہوکہ زائد چینی نہیں ڈالی گی ہے۔ اور لیبل پر مندرجہ ذیل دیگر الفاظ پر بھی نظر رکھیں جو کہ تمام چینی کی قسمیں ہیں: شہد (honey)، سکروز (sucrose)، گلوکوز (glucose)، مالٹوز (maltose)، ڈیکٹروز (dextrose)، فروکٹوز (fructose)، ہائیڈرولا ئیز ڈسٹارچ (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 اُس وقت تک اُسے شہد 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 جانیں دیں۔
- پیوری بنائے ہوئے (پیس کر لبدی 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۔
- بازار سے خریدے گئے اسنیکس جو بچوں یا نوخیز عمر کے بچوں کے لیے بنائے جاتے ہیں، ضروری نہیں ہوتے — یہ مہنگے بھی ہو سکتے ہیں اور ان میں چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

کیا کوئی ایسے کھانے ہیں جو مجھے نہیں دینے چاہئیں؟

* شہد، نمک اور چینی اُس وقت تک نہیں دینی چاہیے جب تک بچی کی عمر 12 ماہ نہیں ہو جاتی۔

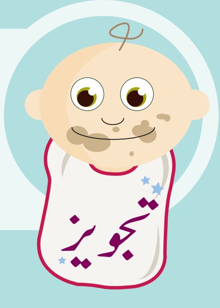
* ثابت گری دار میوے، جن میں مونگ پھلی بھی شامل ہے، 5 سال کی عمر تک نہیں دینے چاہئیں کیونکہ ان کے گلے میں پھنسنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ تاہم، گری دار میووں سے بنا ہموار نرم آمیزہ آپ کے بچے کو دینا محفوظ ہے۔

* شارک، مارلن اور سورڈ فش سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان مچھلیوں میں پارے کی مقدار بچے کے نشوونما پاتے ہوئے اعصابی نظام پر نقصان دہ اثر ڈال سکتی ہے۔ دوسری مچھلیاں اور شیلفش (جیسے جھینگے وغیرہ) تقریباً 6 ماہ کی عمر سے دی جا سکتی ہیں، لیکن کچی شیلفش بچوں کو نہیں دینی چاہئیں کیونکہ ان سے کھانے کے باعث زہریلے اثرات ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

* بچوں کو ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں توانائی اور غذائی اجزا زیادہ ہوں کیونکہ وہ کم مقدار میں کھانا کھاتے ہیں۔ ایسی غذائیں جن پر کم چکنائی یا کم کیلوریز والی غذا لکھا ہو، اس مرحلے پر موزوں نہیں ہیں۔

* بچیوں اور چھوٹے بچوں کو غذائی سمیّت (فوڈ پائزننگ) کے بڑھتے 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۔



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

* جب آپ کا بچہ کھانا کھا رہا ہو تو ہمیشہ اس کے ساتھ رہیں اور اس پر پوری توجہ رکھیں۔
* سخت یا ریشے دار سبزیاں پکائیں جیسے کہ سبز پھلیاں اور گاجریں جب تک وہ کافی حد تک نرم نہ ہو جائیں ہاتھ سے کھانے کے لیے بجائے اس کے کہ ان کو کچی دی جائیں۔
* پھلوں اور سبزیوں سے گٹھلیوں ، بیج یا سخت چھلکوں کو ہٹا دیں۔
* پھلوں اور سبزیوں کو ٹکڑوں یا گول شکلوں کے بجائے قاشوں میں کاٹ لیں۔
* پکے ہوئے گوشت اور مچھلی سے ہڈیاں، جلد یا ریشے دار حصوں کو ہٹا دیں۔
* گری دار میوے، بیج یا مونگ پھلی پیس کر، یا نرم آمیزے یا پیسٹ کی شکل میں دینا شروع کریں۔ ثابت گری دار میوے، جن میں مونگ پھلی بھی شامل ہے، 5 سال کی عمر تک نہیں دینے چاہئیں کیونکہ ان کے گلے میں پھنسنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ثابت گری دار میوے اور مونگ پھلی پیس کر جتنی جلد ممکن ہو بچے کی خوراک میں شامل کر دینی چاہئیں۔
* اپنے بچے کو مختلف ساخت کی غذا کی پیشکش کرکے کھانا چبانے کی ترغیب دیں۔
* کھانا کھاتے وقت، آپ کے بچے کو سیدھا بیٹھنا چاہیے، ترجیحاً ایک اونچی کرسی پر جس میں محفوظ طریقے سے لگی ہوئی بیلٹ اور پاؤں کو آرام کے ساتھ رکھنے والی جگہ جو اسے نیچے گرنے سے روکے۔
* اپنے بچے کو ایک ہی وقت میں بہت زیادہ کھانا منہ میں بھرنے سے روکیں۔
* اپنے بچے کو ہر نوالہ نگلنے کے لیے وقت دیں اور مزید کھانا دینے سے پہلے یقینی بنائیں کہ اس کا منہ خالی ہے۔ اپنے بچے کی رفتار کے مطابق آگے بڑھیں۔
* اپنے بچے کو خود کھانا کھلانے دیں تاکہ ان کے منہ میں جانے والی چیزوں پر ان کا زیادہ کنٹرول ہو۔
* چھوٹی اور گول شکل کی غذاؤں سے خاص احتیاط کریں کیونکہ وہ گلے میں پھنس سکتی ہیں۔ کھانے کو بڑے ٹکڑوں میں دینے کے بجائے باریک قتلے کاٹیں اور پنیر کو بڑے ٹکڑوں میں دینے کے بجائے کدوکش کر لیں۔
* 5 سال سے کم عمر بچوں کو پاپ کارن دینے سے گریز کریں کیونکہ اس سے گلے میں پھنسنے (دم گھٹنے) کا خطرہ ہوتا ہے۔

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

میری بچیکیا پی سکتی ہے؟

آپ کے بچے کے لیے ٹھوس غذائیں اور دودھ

آپ کو اپنے بچے کو کم از کم 1 سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلانا یا شیر خوار بچے کے لیے ابتدائی فارمولا دودھ دینا جاری رکھنا چاہیے۔ جب تک آپ ماں کا دودھ پلاتی رہیں گی، اس سے آپ اور آپ کے بچے دونوں کو فائدہ ہوتا رہے گا۔

جیسے جیسے آپ کا بچہ زیادہ ٹھوس غذائیں کھانے لگے گا، اس کی دودھ کی ضرورت اور خواہش کم ہوتی جائے گی۔ جب آپ کا بچہ دن میں کئی بار مناسب مقدار میں ٹھوس غذائیں کھانے لگے تو ممکن ہے کہ وہ دودھ کی ایک خوراک مکمل طور پر چھوڑ دے۔

بچوں کے لیے پینے کے برتن اور کپ

تقریباً 6 ماہ کی عمر سے اپنے بچے کو کپ یا بچوں کے پینے کے برتن سے پینا سکھانا شروع کریں اور کھانے کے ساتھ پانی کے چند گھونٹ دیں۔ کھلے کپ یا ایسے کپ کا استعمال جس میں مائع کے بہاؤ کو روکنے والا نظام نہ ہو، آپ کے بچے کو گھونٹ لے کر پینا سیکھنے میں مدد دے گا اور یہ اس کے دانتوں کے لیے بھی بہتر ہے۔

جب آپ کا بچہ 1 سال کا ہو جائے تو بوتل سے دودھ یا مشروب پلانے کی عادت ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بوتل یا بچے کو کپ سے پینا سکھانے والے برتن میں ماں کے دودھ، شیر خوار بچے کے لیے تیار کیے گئے دودھ یا پانی کے علاوہ کچھ اور نہ ڈالیں، اور دودھ یا مشروب میں کوئی دوسری چیز بھی شامل نہ کریں، جن میں شکر، سیریل ، بچوں کے لیے چاول سے بنی غذا یا چاکلیٹ کا سفوف شامل ہیں۔

میٹھے مشروبات والی بوتل کو سکون حاصل کرنے کے لیے بار بار چوسنے سے چھوٹے بچوں کے دانت خراب ہو سکتے ہیں۔ بوتل کی چوسنی سے مشروب بہت آہستہ آہستہ نکلتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ شکر والی چیز زیادہ دیر تک بچے کے دانتوں کے ساتھ لگی رہتی ہے۔

اپنے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید معلومات کے لیے یہاں دیکھیں:
www.childsmile.nhs.scot/parents-carers/oral-health-for-babies-birth-to-3-years-old

بچے کے لیے پینے کا برتن یا کپ منتخب کرنا

صحیح قسم کا پینے کا برتن یا کپ منتخب کرنا ضروری ہے۔ ایسا کپ یا پینے کا برتن جس کے ڈھکن سے مشروب آزادانہ بہہ سکے اور اس میں مشروب کو بہنے سے روکنے والا بندش کا نظام نہ ہو، بوتل یا چوسنی والے پینے کے برتن سے بہتر ہے، کیونکہ اس سے آپ کا بچہ چوسنے کے بجائے گھونٹ لے کر پینا سیکھے گا۔ جیسے ہی آپ کا بچہ تیار ہو، اسے کھلے کپ سے پینے کی ترغیب دیں۔

بچوں اور کم عمر بچوں کے لیے مشروبات

تمام مشروبات بچوں اور کم عمر بچوں کے لیے مناسب نہیں ہوتے۔ درج ذیل معلومات میں بتایا گیا ہے کہ اپنے بچے کو کیا اور کب دینا چاہیے۔

ماں کا دودھ

ماں کا دودھ زندگی کے پہلے 6 ماہ میں بچے کے لیے درکار واحد غذا اور مشروب ہے۔ تقریباً 6 ماہ کی عمر سے جب آپ ٹھوس غذائیں شروع کریں تو مختلف قسم کی غذاؤں میں بتدریج اضافہ کرنے کے ساتھ ماں کا دودھ دینا بھی جاری رکھنا چاہیے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن سفارش کرتی ہے کہ تمام بچوں کو 2 سال کی عمر تک یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک ماں کا دودھ پلایا جائے۔

12 ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ پلانے کا تعلق دانتوں کے خراب ہونے کے کم خطرے سے ہے۔

شیر خوار بچوں کے لیے فارمولا دودھ

شیر خوار بچوں کے لیے ابتدائی فارمولا دودھ عموماً گائے کے دودھ سے بنایا جاتا ہے اور آپ کے بچے کی زندگی کے پہلے 12 ماہ میں ماں کے دودھ کا واحد مناسب متبادل ہے۔ UK میں شیر خوار بچوں کے لیے تیار کیے جانے والے تمام دودھ کے لیے ایک جیسے معیار پورے کرنا ضروری ہیں تاکہ بچوں کی بڑھوتری اور نشوونما میں مدد ملے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ فارمولا دودھ کی کم قیمت یا زیادہ قیمت والی قسم کا انتخاب کرتی ہیں۔

6 ماہ سے کم عمر بچوں کے لیے اگلے مرحلے کا فارمولا دودھ مناسب نہیں ہے، اور 6 ماہ کے بعد بھی اسے شروع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب آپ کا بچہ 12 ماہ کا ہو جائے تو فارمولا دودھ کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس میں شیر خوار بچوں کے لیے ابتدائی فارمولا دودھ، اگلے مرحلے کا فارمولا دودھ، بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے دودھ اور کم عمر بچوں کے لیے تیار کیا گیا دودھ شامل ہیں۔

12 ماہ کی عمر سے گائے کا دودھ بچے کے بنیادی مشروب کے طور پر شروع کیا جا سکتا ہے۔

شیر خوار بچوں کے لیے فارمولا دودھ کی مختلف اقسام کے بارے میں مزید معلومات یہاں پڑھیں:
https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely

گائے کے دودھ کے علاوہ دوسرے دودھ سے تیار کیا گیا شیر خوار بچوں کا دودھ

بکری کے دودھ سے تیار کیا گیا شیر خوار بچوں کا دودھ دستیاب ہے اور اسے بھی غذائیت کے انہی معیاروں کے مطابق تیار کیا جاتا ہے جو گائے کے دودھ سے تیار کیے گئے دودھ پر لاگو ہوتے ہیں۔ بکری کے دودھ سے تیار کیا گیا شیر خوار بچوں کا دودھ ان بچوں کے لیے مناسب نہیں ہے جنہیں گائے کے دودھ میں موجود لحمیات سے الرجی ہو، براہِ کرم صفحہ 32 دیکھیں۔

'رات کے وقت دینے والا دودھ'

'رات کے وقت دینے والا دودھ' 6 ماہ سے کم عمر بچوں کے لیے مناسب نہیں ہے۔ اس قسم کے فارمولا دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی، اور اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ اسے پینے کے بعد بچے زیادہ آسانی سے پرسکون ہو جاتے ہیں یا زیادہ دیر تک سوتے ہیں۔

پانی

جب آپ کا بچہ ٹھوس غذائیں کھانا شروع کر دے، یعنی تقریباً 6 ماہ کی عمر سے، تو آپ کھانے کے ساتھ اسے کپ یا بچوں کے پینے کے برتن سے پانی کے چند گھونٹ دے سکتی ہیں۔ 6 ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے پینے کے پانی کو پہلے ابالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں، انہیں اس وقت تک پانی کی ضرورت نہیں ہوتی جب تک وہ ٹھوس غذائیں کھانا شروع نہ کر دیں۔ گرم موسم میں وہ معمول سے زیادہ بار ماں کا دودھ پینا چاہ سکتے ہیں۔

6 ماہ سے کم عمر کے وہ بچے جو شیر خوار بچوں کے لیے فارمولا دودھ پیتے ہیں، انہیں گرم موسم میں اپنی معمول کی دودھ کی خوراک کے ساتھ تھوڑی مقدار میں ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی بھی دیا جا سکتا ہے۔

پانی کا استعمال کرتے ہوئے شیر خوار بچے کے لیے فارمولا دودھ محفوظ طریقے سے بنانے کا طریقہ یہاں معلوم کریں: **https://publichealthscotland.scot/publications/formula-feeding-how-to-feed-your-baby-safely**

گائے کا دودھ

تقریباً 6 ماہ کی عمر سے گائے کا دودھ کھانا پکانے میں استعمال کیا جا سکتا ہے یا کھانے میں ملایا جا سکتا ہے، لیکن بچوں کو 12 ماہ کی عمر تک اسے بنیادی مشروب کے طور پر نہیں دینا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گائے کے دودھ میں غذائی اجزا کا وہ مناسب توازن نہیں ہوتا جو آپ کے بچے کی ضروریات پوری کر سکے۔

جراثیم سے محفوظ کیا گیا مکمل چکنائی والا دودھ اور کم چکنائی والا دودھ، بچے کے 1 سال کا ہونے کے بعد بنیادی مشروب کے طور پر شروع کیا جا سکتا ہے۔ چکنائی سے پاک دودھ اور 1% چکنائی والا دودھ 5 سال سے کم عمر بچوں کو بنیادی مشروب کے طور پر نہیں دینا چاہیے کیونکہ ان میں کافی توانائی نہیں ہوتی۔ کم چکنائی والا دودھ 1 سال کی عمر سے کھانا پکانے میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جراثیم سے محفوظ نہ کیا گیا دودھ

کم عمر بچوں کو ایسا دودھ نہیں دینا چاہیے جسے جراثیم سے محفوظ نہ کیا گیا ہو، کیونکہ اس سے کھانے یا پینے کی چیز سے زہریلے اثرات ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

بکری اور بھیڑ کا دودھ

بکری اور بھیڑ کا دودھ 1 سال سے کم عمر بچوں کے لیے بنیادی مشروب کے طور پر مناسب نہیں ہے کیونکہ گائے کے دودھ کی طرح ان میں بھی اس عمر کے بچوں کو درکار آئرن اور دوسرے غذائی اجزا کافی مقدار میں نہیں ہوتے۔ اگر ان دودھوں کو جراثیم سے محفوظ کیا گیا ہو تو بچے کے 1 سال کا ہونے کے بعد انہیں بنیادی مشروب کے طور پر دیا جا سکتا ہے۔

سویابین سے بنے مشروبات اور دودھ کے دوسرے متبادل

آپ اپنے بچے کو 1 سال کی عمر سے صحت مند اور متوازن خوراک کے حصے کے طور پر بغیر شکر والے اور کیلشیم سے بھرپور دودھ کے متبادل مشروبات دے سکتی ہیں، مثلاً سویابین، جئی یا بادام سے بنے مشروبات۔

اگر آپ کے بچے کو دودھ سے الرجی ہے یا اس کا جسم دودھ برداشت نہیں کرتا تو اپنے صحت سے متعلق رہنمائی دینے والے کارکن (ہیلتھ وزیٹر) یا GP سے بات کریں۔ وہ آپ کو دودھ کے مناسب متبادل کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

چاول سے بنے مشروبات

5 سال سے کم عمر بچوں کو دکان سے خریدے گئے چاول سے بنے مشروبات ماں کے دودھ، شیر خوار بچوں کے لیے فارمولا دودھ یا گائے کے دودھ کے متبادل کے طور پر نہیں دینے چاہئیں، کیونکہ ان میں سنکھیا کی مقدار بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔ یہ بات ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کیے گئے چاول سے تیار شدہ شیر خوار بچوں کے دودھ پر لاگو نہیں ہوتی، اس کے لیے صفحہ 32 دیکھیں۔

سنکھیا قدرتی طور پر ماحول میں پایا جاتا ہے اور خوراک اور پانی میں بھی شامل ہو سکتا ہے۔

چاول دوسرے اناج کے مقابلے میں زیادہ سنکھیا جذب کرتا ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کا بچہ چاول نہیں کھا سکتا۔ UK میں چاول اور چاول سے بنی اشیا میں غیر نامیاتی سنکھیا کی زیادہ سے زیادہ قابل اجازت مقدار مقرر ہے، اور کم عمر بچوں کے لیے بنائی جانے والی غذاؤں کے لیے اس سے بھی زیادہ سخت حدیں مقرر کی گئی ہیں۔

اگر آپ کا بچہ پہلے ہی چاول سے بنے مشروبات پی چکا ہے تو پریشان نہ ہوں۔ اس سے بچے کو فوری طور پر کوئی خطرہ نہیں ہے، لیکن بہتر ہے کہ اب کسی اور قسم کا دودھ دینا شروع کر دیں۔

پھلوں کا رس اور پھلوں کے گاڑھے مشروبات

پھلوں کے رس، مثلاً سنگترے کا رس، وٹامن C کا اچھا ذریعہ ہیں۔ تاہم، ان میں قدرتی شکر اور تیزابی مادے بھی ہوتے ہیں، جو دانتوں کو خراب کر سکتے ہیں۔ 12 ماہ سے کم عمر بچوں کو پھلوں کے رس یا پھلوں کے گاڑھے مشروبات کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر آپ اپنے بچے کو یہ دینا چاہیں تو پھلوں کے رس اور گاڑھے مشروبات میں پانی ملا کر انہیں پتلا کر دیں، یعنی 1 حصہ رس میں 10 حصے پانی۔ انہیں صرف کھانے کے وقت دیں، کھانوں کے درمیان نہیں، کیونکہ اس سے دانتوں کے خراب ہونے کا خطرہ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

5 سال کی عمر سے آپ اپنے بچے کو بغیر پانی ملائے پھلوں کا رس یا پھلوں کے گاڑھے مشروبات دے سکتی ہیں۔ روزانہ 1 گلاس سے زیادہ نہ دیں، جو تقریباً 150 ml ہو، اور اسے کھانے کے ساتھ دیں۔

پانی میں ملا کر پینے والے میٹھے مشروبات، ذائقہ دار دودھ، 'پھل' یا 'رس' کے نام سے فروخت ہونے والے مشروبات اور گیس والے مشروبات

پانی میں ملا کر پینے والے میٹھے مشروبات، ذائقہ دار دودھ، 'پھل' یا 'رس' کے نام سے فروخت ہونے والے مشروبات اور گیس والے مشروبات کم عمر بچوں کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ ان میں شکر ہوتی ہے اور یہ دانتوں کو خراب کر سکتے ہیں، چاہے انہیں پانی ملا کر پتلا ہی کیوں نہ کیا گیا ہو۔

ان کے دانتوں کی دیکھ بھال: جیسے ہی آپ کے بچے کا پہلا دانت نکلے، اس کے دانت صاف کرنا شروع کرنا ضروری ہے۔ چھوٹے سر والے نرم دانتوں کے برش کا استعمال کریں۔ 3 سال سے کم عمر بچوں کے لیے خشک دانتوں کے برش پر فلورین پر مشتمل دانت صاف کرنے کے پیسٹ کی بہت تھوڑی مقدار لگائیں۔ **www.childsmile.nhs.scot**

زیادہ عمر کے بچوں اور کم عمر بچوں کے لیے یہ مشروبات پیٹ بھر سکتے ہیں، جس کی وجہ سے انہیں زیادہ صحت بخش غذا کھانے کی بھوک نہیں رہتی۔ اس کے بجائے کھانے کے ساتھ کپ میں پانی کے چند گھونٹ دیں۔

گیس والے مشروبات تیزابی ہوتے ہیں اور دانتوں کی بیرونی سخت تہہ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، اس لیے یہ بچوں اور کم عمر بچوں کو نہیں دینے چاہئیں۔

کم توانائی والے یا کم شکر والے مشروبات بچوں اور کم عمر بچوں کے لیے تجویز نہیں کیے جاتے۔ یہاں تک کہ کم توانائی والے اور بغیر اضافی شکر والے مشروبات بھی بچوں میں میٹھی چیزیں پسند کرنے کی عادت پیدا کر سکتے ہیں۔

برف سے بنے نیم منجمد میٹھے مشروبات

4 سال یا اس سے کم عمر بچوں کو برف سے بنے نیم منجمد میٹھے مشروبات، جنہیں بعض اوقات برفیلے گاڑھے مشروبات بھی کہا جاتا ہے، نہیں دینے چاہئیں کیونکہ ان میں ایک قسم کے میٹھے گاڑھے مادے کی مقدار بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔ برف سے بنے نیم منجمد مشروبات میں اس میٹھے گاڑھے مادے کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے، جسے شکر کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے تاکہ مشروب کو نیم منجمد اور گاڑھی شکل دی جا سکے۔

اگر کم عمر بچے اس مادے کی بہت زیادہ مقدار لے لیں تو انہیں سر درد ہو سکتا ہے یا متلی محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر وہ اس مادے کی بہت زیادہ مقدار لے لیں تو انہیں چکر آنا، خون میں شکر کی مقدار کم ہونا، ذہنی الجھن اور یہاں تک کہ بے ہوشی جیسی علامات ہو سکتی ہیں۔

بچوں کے لیے تیار کردہ اور جڑی بوٹیوں والے مشروبات

بچوں کے لیے تیار کردہ اور جڑی بوٹیوں والے مشروبات میں عموماً شکر ہوتی ہے اور انہیں دینے کی سفارش نہیں کی جاتی۔

گرم مشروبات

چائے اور کافی بچوں یا کم عمر بچوں کے لیے مناسب نہیں ہیں۔
اگر ان میں شکر شامل کی جائے تو اس سے دانت خراب ہو سکتے ہیں۔

یہ معلومات NHS کی ویب سائٹ **www.nhs.uk/baby/weaning-and-feeding/drinks-and-cups-for-babies-and-young-children** سے لی گئی ہیں اور 1 جولائی 2026 تک درست ہیں۔ اس میں سرکاری شعبے کی معلومات شامل ہیں جو اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کے تحت استعمال کے لیے دستیاب ہیں – **www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3**

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

اگر آپ 6 ماہ کی عمر سے پہلے ٹھوس غذائیں دینا شروع کریں تو درج ذیل غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے، چاہے وہ تیار شدہ غذاؤں میں بطور جزو ہی شامل ہوں۔

* ایسا دودھ، دہی یا پنیر جسے جراثیم سے محفوظ نہ کیا گیا ہو، یہ شیر خوار یا کم عمر بچوں کو کسی بھی عمر میں کبھی نہیں دینا چاہیے۔
* جگر اور جگر سے بنی اشیا، مثلاً جگر سے بنا نرم آمیزہ۔
* ثابت گری دار میوے اور بیج۔
* شہد، یاد رکھیں کہ آپ کے بچے کو 12 ماہ کی عمر تک شہد نہیں دینا چاہیے۔
* خول دار سمندری غذائیں (شیلفش)۔

تمام بچوں کو 12 ماہ کی عمر تک بنیادی مشروب کے طور پر ماں کے دودھ یا شیر خوار بچوں کے لیے فارمولا دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو دوسری غذائیں دینا شروع کرنے کے ابتدائی مرحلے میں، اس کی روزانہ کی معمول کی ماں کے دودھ یا فارمولا دودھ کی مقدار کے ساتھ تھوڑی مقدار میں ٹھوس غذائیں دی جائیں گی، اور پھر آپ آہستہ آہستہ ماں کے دودھ یا فارمولا دودھ کی مقدار کم کریں گی۔ اگر آپ 6 ماہ کی عمر سے پہلے دوسری غذائیں دینا شروع کریں تو بہت تھوڑی مقدار میں دیں۔ آپ کو غذاؤں کو بالکل ہموار اور پتلی شکل میں پیسنا ہوگا۔ شروع میں بچے کو دینے کے لیے مناسب غذاؤں میں بچوں کے لیے مخصوص سادہ چاول شامل ہیں، جنہیں ماں کے دودھ یا بچوں کے لیے تیار کردہ دودھ میں ملاکر پیالے میں دینا چاہیے (کبھی بھی دودھ کی بوتل میں نہیں)۔ اس کے علاوہ پالک، توری یا گاجر جیسی سبزیوں کو پکاکر باریک پیس کر، یا ناشپاتی، کیلے یا ایواکاڈو جیسے پھلوں کو اچھی طرح مسل کر بھی دیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دوسری غذائیں بھی شامل کریں۔

جب تک آپ کا بچہ 6 ماہ کا نہ ہو جائے، چمچ سے کھانا کھلانے کے لیے استعمال ہونے والی تمام چیزوں کو گرم صابن والے پانی سے اچھی طرح صاف کرکے احتیاط سے خشک کرنا چاہیے، یا برتن دھونے والی مشین میں دھونا چاہیے، یا جراثیم سے پاک کرنا چاہیے۔ آپ کو کتنی مقدار دینی ہے، اس کا فیصلہ آپ کے بچے کی بھوک کے مطابق ہونا چاہیے۔

6 ماہ کی عمر سے، جب آپ کا بچہ چمچ سے کھانا کھانے کا عادی ہونے لگے، تو یہ ضروری ہے کہ بالکل ہموار پیسی ہوئی غذا سے آگے بڑھ کر مسلی ہوئی اور کچھ گٹھلی دار غذا دینا شروع کریں۔

بچوں کو کبھی بھی 4 ماہ، یعنی 17 ہفتے، کی عمر سے پہلے دوسری غذائیں دینا شروع نہیں کرنی چاہئیں۔

الرجی سے بچاؤ

جب آپ اپنے بچے کو دوسری غذائیں دینا شروع کریں
تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ایک وقت میں صرف 1 نئی غذا آزمائیں، یعنی مختلف غذاؤں کو آپس میں نہ ملائیں، جب تک ہر غذا الگ الگ آپ کے بچے کی خوراک کا باقاعدہ حصہ نہ بن جائے۔

آپ کے بچے کے لیے ایسی غذائیں جن سے الرجی ہو سکتی ہے

بچے کو دوسری غذائیں دینا شروع کرنے کے ابتدائی مرحلے سے ہی درج ذیل غذائیں متعارف کروانا اور انہیں باقاعدگی سے خوراک میں شامل رکھنا الرجی سے بچاؤ میں مدد دے سکتا ہے:
مونگ پھلی، انڈا، گائے کا دودھ، گندم، درختوں پر اگنے والے گری دار میوے، مثلاً بادام، اخروٹ، ہیزل نٹ، کاجو، پستہ اور برازیلی گریاں، سویابین، مچھلی اور تل، جن میں تل سے بنا نرم آمیزہ بھی شامل ہے۔

ان غذاؤں کو متعارف کروانے کے طریقوں کے بارے میں تجاویز کے لیے سامنے دی گئی جدول دیکھیں۔

الرجی پیدا کرنے والی غذا	چمچ سے کھانا کھلانے کی تجاویز	بچے کو ہاتھ سے پکڑ کر کھانے کے لیے دی جانے والی غذاؤں کی تجاویز
مونگ پھلی	مونگ پھلی کے نرم آمیزے کو دلیے، سیریل یا دہی میں ملا دیں	مونگ پھلی کا نرم آمیزہ ٹوسٹ، کریکرز، پفس یا رائس کیکس پر لگا کر دیں۔
انڈا	مسلے ہوئے، پھینٹ کر پکائے ہوئے یا ابلے ہوئے انڈے	آملیٹ، پین کیک ، انڈے میں بھگو کر پکی ہوئی ڈبل روٹی یا انڈوں اور دیگر اجزا سے بنی موٹی پکی ہوئی غذا۔
گائے کا دودھ	دہی یا گائے کا دودھ دلیے یا سیریل میں ملا کر دیں	پنیر والا آملیٹ، پنیر بھری تہہ دار روٹی (کیساڈیلاز) یا انڈوں اور دیگر اجزا سے بنی موٹی پکی ہوئی غذا۔ نرم پنیر ٹوسٹ، کریکرز، پفس یا رائس کیکس پر لگا کر دیں۔
گندم	گندم کے ثابت دانوں سے تیار کردہ سیریل	ٹوسٹ، پین کیکس، مفنز، کیساڈیلاز یا اچھی طرح پکا ہوا پاستا۔
درختوں پر اگنے والے گری دار میوے	پسے ہوئے بادام دلیے، سیریل یا دہی پر چھڑک دیں۔ کاجو یا بادام کے نرم آمیزے کو دلیے، سیریل یا دہی میں ملا دیں۔	کاجو یا بادام کا نرم آمیزہ ٹوسٹ، کریکرز، پفس یا رائس کیکس پر لگا کر دیں۔
سویابین	مسلے ہوئے نرم سویابین کے دانے یا سویابین سے بنی نرم غذا (ٹوفو) ۔ کم نمک والی سویابین کی ساس چاول میں ملا کر دیں۔	سینکی ہوئی ڈبل روٹی کے لمبے اور باریک ٹکڑے (اس بات کو یقینی بنائیں کہ ڈبل روٹی میں سویا شامل ہو)۔۔
مچھلی	سفید گوشت والی یا چکنائی والی مچھلی، یا خول دار سمندری غذا کو آلو یا سبزیوں میں مسل کر دیں۔	فش فنگرز یا فش کیکس
تل	تل سے بنا نرم آمیزہ (ٹاہینی) یا چنے اور تل سے بنا نرم آمیزہ (حمص) سبزیوں میں مسل کر دیں، اور یقینی بنائیں کہ اس کے اجزا میں تل شامل ہوں۔	تل سے بنا نرم آمیزہ (ٹاہینی) یا چنے اور تل سے بنا نرم آمیزہ (حُمص) سینکی ہوئی ڈبل روٹی، کریکرز، پفس یا رائس کیکس پر لگا کر دیں، اور یقینی بنائیں کہ اس کے اجزا میں تل شامل ہو۔

جب آپ گری دار میوے، مونگ پھلی یا بیج متعارف کروائیں تو گلے میں پھنسنے سے بچانے کے لیے انہیں پیس کر دینا چاہیے۔ گلے میں غذا پھنسنے سے بچاؤ کے بارے میں مزید معلومات صفحہ 22 پر موجود ہیں۔

اگر آپ کے بچے کو جلد کی سوزش ہو

بچے کو کھانا کھلانے اور دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں دینا شروع کرنے کے دوران کھانا بکھر سکتا ہے اور گندگی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو جلد کی سوزش ہو یا اس کی جلد حساس ہو تو جلد پر ایک موٹی حفاظتی کریم لگانی چاہیے تاکہ کھانا اس کی نازک جلد کے براہِ راست رابطے میں نہ آئے، اور یہ احتیاط اس وقت تک جاری رکھیں جب تک یہ ثابت نہ ہو جائے کہ بچہ اس غذا کو منہ کے ذریعے کھانے پر اچھی طرح برداشت کر سکتا ہے، یعنی اس سے کوئی ردِعمل ظاہر نہ ہوا ہو۔

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ کسی غذا کو منہ کے ذریعے متعارف کروانے سے پہلے اسے براہِ راست جلد پر نہ لگائیں۔

گائے کے دودھ میں موجود لحمیات سے الرجی (CMPA)

اگر کسی ماہر صحت نے آپ کے بچے میں گائے کے دودھ سے الرجی (CMPA) کی تشخیص کی ہے تو آپ کو مشورہَ دیا جا سکتا ہے کہ آپ بچے کو اپنا دودھ پلاتی رہیں یا ڈاکٹر کے تجویز کردہ ایسے مخصوص دودھ کا استعمال کریں جس میں گائے کے دودھ کے اجزاء شامل نہ ہوں۔ براہِ کرم یاد رکھیں کہ بکری کے دودھ سے تیار کیا گیا شیر خوار بچوں کا دودھ اور دودھ کی قدرتی شکر سے پاک فارمولا دودھ، CMPA والے بچوں کے لیے مناسب نہیں ہیں۔ دودھ سے پاک خوراک کے بارے میں معلومات اور رہنمائی کے لیے آپ کے مقامی بچوں کی غذائی ماہرین کی ٹیم آپ کی مدد کرے گی۔

براہِ کرم یہ بھی یاد رکھیں کہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دودھ سے پاک تیار شدہ غذا میں چاول سے تیار کیا گیا شیر خوار بچوں کا دودھ بھی شامل ہو سکتا ہے، اور یہ دکانوں میں فروخت ہونے والے چاول سے بنے دودھ نما مشروب سے مختلف ہے۔ چاول سے تیار کیے گئے اس شیر خوار دودھ میں سنکھیا نہیں ہوتا اور یہ دودھ سے پاک ایک محفوظ تیار شدہ غذا ہے جسے ڈاکٹر تجویز کر سکتا ہے۔

جلد کو نمی دینے والی اور نرم رکھنے والی کریمیں اور مرہم

جلد کی سوزش والے بچوں میں ایسی جلد نرم رکھنے والی کریموں اور مرہموں سے پرہیز کریں جن میں غذائی لحمیات شامل ہوں۔ خاص طور پر بچوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ جلد کی دیکھ بھال کے لیے استعمال ہونے والی کسی بھی چیز، نمی بخش کریم، جلد نرم رکھنے والی کریم یا مرہم، یا تیل میں ایسا کوئی غذائی جزو شامل نہ ہو جو الرجی پیدا کر سکتا ہو، مثلاً جئی، سویابین یا مونگ پھلی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر جلد کی حفاظتی تہہ خراب ہو تو ان اجزا کے جلد کے راستے جسم میں داخل ہونے سے جسم ان کے لیے حساس ہو سکتا ہے، اور بعد میں بچے کو واقعی اس غذا سے الرجی ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ، نمی بخش کریم لگانے اور بچے کی مالش سے پہلے اور اس دوران ہاتھ اچھی طرح دھونا یقینی بنائیں۔

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 اُس 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 کُک نہیں ہیں تو اپنی ہیلتھ 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 سبزیاں استعمال کریں کیونکہ وہ سستی اور مزیدار ہوتی ہیں۔ بچے کی عمر اور مرحلے کے مطابق کھانا تیار کیا جانا چاہیے - مثلاً پیسنا، مسلنا اور ضرورت کے مطابق چھوٹا چھوٹا کاٹنا - دم گھٹنے کے خطرے سے بچنے کے لیے۔ دم گھٹنے سے روکنے کے بارے میں مزید معلومات صفحہ 22 پر موجود ہے۔

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 ہانڈی میں ڈالیں۔ 300 ملی لیٹر پانی شامل کریں اور ابالیں۔ ڈھکن سے ڈھانک دیں اور دس منٹوں تک پکنے دیں۔
- اس ہانڈی میں آلو ڈال دیں اور مزید 15 منٹ تک پکنے دیں۔ جب تک آمیزہ نرم نہیں ہو جاتا اسے پکائیں، اگر آمیزہ ہانڈی 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۔

مائعات 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 ڈبے والی خوبانیاں (قدرتی رس میں شربت میں نہیں) ٹکڑوں میں کاٹی 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 ہوجاتا۔ پکانے کے دوران اگر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا پانی مزید ڈال لیں تاکہ خشک نہ ہوجائے۔
- اچھی طرح کچومر بنائیں۔

سالمن مچھلی اور آلو پائی (تین حصوں کے لیے)

100 g جلد کے بغیر سالمن کا ہڈی کے بغیر گوشت
دو درمیانہ آلو، چھیلے اور ٹکڑے کیے ہوئے
6 میٹھا کھانے والے چمچ پاسچرائزڈ مکمل چکنائی والا دودھ - ذائقہ کے لیے کچھ پاسچرائزڈ پنیر ڈالیں

طریقہ کار:

- سالمن کو ہانڈی میں رکھیں اور دودھ میں ڈبودیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں حتیٰ کہ مچھلی کے گوشت کے حصوں کو کانٹے سے بہ آسانی الگ کیا جاسکے۔
- سالمن 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 ہوجاتے۔ ان کا پانی نکاس کرکے سالمن سے لیے ہوئے دودھ کے ساتھ کچومر بنالیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو مزید دودھ شامل کرلیں تناسب برقرار رکھنے کے لیے۔
- مچھلی کے گوشت کو الگ الگ کرکے آلو ملالیں – یا الگ پیش کریں۔

سادہ ٹماٹر 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 ڈبے کے کٹے ہوئے ٹماٹر جوس میں

طریقہ کار:

- تیل گرم کریں اور آرام سے پیاز کو ہلکی آنچ پر 5 منٹوں کے لیے نرم کریں، لگاتار ہلائیں۔
- توری اور پیپر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر مزید 5 منٹوں کے لیے پکائیں۔ ہلاتی رہیں۔
- ٹماٹر 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 چیڈر چیز

طریق کار:

- پیکٹ کے اوپر ہدایات کے مطابق پاستا پکائیں۔
- پانی کا نکاس کر لیں اور دو بڑے چمچ ٹماٹر اور سبزی کی چٹنی اور اس کے اوپر پنیر کے ساتھ پیش کریں۔

تبدیلی: (8 oz) 200 g بڑے گوشت کا قیمہ ڈال لیں جب آپ پیاز نرم کر رہے ہوں اور قیمے کی چٹنی (بولانیز ساس) بنانے کے لیے باقی کی 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 کدوکش یا باریک کاٹی 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 پاوڈر ڈال کر ہلائیں۔
- پانی ڈالیں، ہلائیں اور اُبالیں۔ ڈھکن سے ڈھانپ دیں، آنچ کم کردیں اور 15-20 منٹوں کے لیے پکنے دیں۔ لگاتار ہلاتی رہیں (کیوں کے 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 ہوجائے تو اسے چولے سے اتارلیں اور قدرتی دہی میں ہلائیں۔
- ضرورت کے مطابق کچومر بنالیں اور ابلے 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

کاٹج پائی کچلے کے ساتھ (چھ حصوں کے لیے)

100 g گائے کے گوشت کا قیمہ یا لیمب کے گوشت کا قیمہ، چکن، پورک یا کورن
1/2 چھوٹا پیاز، باریک کٹا ہوا
ایک عدد چھوٹی گاجر، اچھی طرح صاف کی ہوئ اور کدوکش کی ہوئی
ایک بڑا چمچ یخ بستہ مٹر
4 درمیانے آلو یا میٹھے آلو، چھلے ہوئے اور چار برابر ٹکڑوں میں کٹے ہوئے۔
1-2 کھانے کے چمچ پاسچرائزڈ مکمل چکنائی والا دودھ

طریق کار:

- قیمہ اور کٹے ہوئے پیاز ایک چھوٹی ہانڈی میں ڈالیں اور آرام سے پکائیں جب تک قیمہ 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 آلووں 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 قیمہ پک جائے تو اسے کچلے ہوئے آلووں کے ساتھ پیش کریں۔

ترجمے | ایزی ریڈ | بی ایس ایل | آڈیو | بڑے حروف | بریلے

مزید معلومات بشمول ترجمے اور دیگر صورتوں کے لیے ملاحظہ فرمائیں

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

اظہارِ تشکر

الرجی سے متعلق معلومات فراہم کرنے کے لیے ایڈنبرا میں رائل ہاسپٹل فار چلڈرن اینڈ ینگ پیپل میں NHS لوتھیئن کے مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل الرجی مرکز کی ٹیم کا شکریہ۔

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 2026

OGL

یہ اشاعت اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کے تحت دوبارہ سے استعمال کے لیے لائسنس یافتہ ہے۔ مزید معلومات کے لئے وزٹ کریں:
www.publichealthscotland.scot/ogl

2259 9/2026 ALT: 9/2026

www.nhsinform.scot/readysteadybaby

www.publichealthscotland.scot