



اپنے بچے کو کھانا کھلانا

ایک گائیڈ جو آپ کو ٹھوس
خوراک کے بارے میں مدد دے گی

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

اظہار تشکر

بیسٹ اسٹارٹ ریسورس سینٹر متشکر ہے نیوٹریشن ریسورس سینٹر اور ایڈوائزری کمیٹی کے ارکان کا، جنہوں نے اپنے وقت اور مہارت کو بانٹ کر اس ریسورس کی ترقی کے لیے مدد فراہم کی۔

2016 ورژن کا جائزہ لینے کے لئے، ہم عوامی صحت اوتھاریو سوسائٹی آف نیوٹریشنل پروفیشنلز ان پبلک ہیلتھ (OSNPPH)، نیوٹریشنل ریسورس سینٹر، مارگ، لاسیل، آر این، CCHN (c)، IBCLC، BScN، اور BFI لیڈ نردارک میں غذائیت کے ماہرین کی اوتھاریو سوسائٹی کے ارکان کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں۔

فہرست

1	بچے کی پہلی خوراک
2	ٹھوس غذا کا تعارف
4-5	ٹھوس غذا کس طرح متعارف کروائی جائے
6	غذائی الرجی
7-8	چھ سے نو ماہ
9	نو ماہ سے ایک سال
10	اپنے بچے کو صحتمند غذائی عادات کا مالک بننے میں مدد دیں
11	گھریلو تیار کی گئی بچے کی خوراک
12	کھانے کی حفاظت
13	بچوں کے کھانے کی تراکیب
صفحہ آخر پر	وسائل



اپنے بچے کو کھلانا پلانا -- ٹھوس غذا متعارف کرانے میں مدد کے لئے ایک گائیڈ

یہ دستاویز حکومت اونٹاریو کی طرف سے فراہم فنڈز کے ساتھ تیار کی گئی ہے۔



بچے کی
پہلی غذا

بچے کی پہلی غذا

یہ گائیڈ چھ ماہ سے ایک سال کے لئے آپ کے بچے کو کھانا کھلانے کے بارے میں ہے۔ اس میں ایسی معلومات ہے اور ان سوالات کے جوابات ہیں جو آپ دودھ پلانے اور ٹھوس غذا شروع کرنے سے متعلق سوچ سکتے ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانا آپکے بچے کی پہلے چھ ماہ کی تمام ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ اس کے بعد دو سال کے لئے مزید ٹھوس غذا اور مائع غذائوں کو متعارف کرانے کے ساتھ ساتھ آپ اپنا دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہیں۔ چھاتی سے دودھ پلانا آپ کے بچے کو ضروری غذائی اجزاء اور مدافعتی تحفظ فراہم کرتا ہے، اگرچہ آپ اس کو ٹھوس غذا بھی دے رہے ہوں۔ چھاتی کے دودھ مختلف طریقوں سے آپ کے بچے کی صحت کی حفاظت کرتا ہے جو کہ فارمولا دودھ نہیں کر سکتا۔

آپ اپنے بچے کو اس وقت تک چھاتی کا دودھ پلا سکتی ہیں جب تک آپ اور آپ کا بچہ چاہیں۔ اس کے لیے بچے کی عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ جتنے زیادہ عرصے تک آپ اپنے بچے کو دودھ پلائیں گے اتنے ہی زیادہ فوائد آپ کو اور آپ کے بچے کو حاصل ہوں گے۔

اگر آپ اپنے بچے کو ٹھوس غذا متعارف کروا رہے ہیں تو آپ کا چھاتی کا دودھ بننا کم ہو جائے گا۔ یہ بات بچے کو جلد ماں کا دودھ چھڑوانے کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر آپ دودھ پلانا بند کر دیتی ہیں تو یہ پھر رضاعت شروع کرنے کے لئے آپ کے بچے کے لئے ایک بھرپور دودھ کی فراہمی مشکل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ فارمولا استعمال کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، سب سے پہلے تمام حقائق حاصل کر لیں۔

وہ بچے جو صرف ماں کا دودھ استعمال کرتے ہیں انہیں روزانہ وٹامن ڈی سپلیمنٹ 400IU (10 مائیکروگرام) کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک آپ اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھتی ہیں اس وقت تک اس کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ ضرور دیں، اور اگر آپ اپنا دودھ چھڑوانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ کب اسے چھڑوا سکتی ہیں۔ دو سال کی عمر کے بعد وٹامن ڈی سپلیمنٹ دینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ جو بچے ماں کا دودھ نہیں پیتے ان کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ استعمال کرنے کی ضرورت اس لیے بھی نہیں ہوتی کیونکہ فارمولا دودھ میں اسے پہلے سے ہی شامل کر دیا جاتا ہے۔



ٹھوس غذا کا استعمال شروع کروانا



ٹھوس غذا کا استعمال شروع کروانا

جب آپ اپنے بچے کو ٹھوس غذا شروع کروانا چاہیں، تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کی نشانیاں دیکھیں کہ کیا وہ اس کھانے کے لیے تیار ہے یا نہیں۔

نشونما

آپ کے بچے پر نشونما کے کئی تیز دور آئیں گے۔ یہ جاننا بہت اہم ہے کہ بچے کی نشونما کے تیز دور اور ٹھوس غذا کے لیے بچے کی آمادگی میں کیا فرق ہے۔ نشونما کے تیز دور کے دوران کچھ دن ایسے آئیں گے جب آپ کا بچہ معمول کے دنوں کے مقابلے میں خود کو زیادہ بھوکا محسوس کرے گا۔ ان دنوں کے دوران بچے کو ماں کا دودھ زیادہ سے زیادہ پلائیں۔ جتنی زیادہ بار آپ بچے کو چھاتی سے دودھ دیں گی، دودھ بننے کا عمل اس قدر زیادہ تیز ہو جائے گا۔ نشونما کے تیز دورے کے دوران زیادہ بھوک اس بات کی علامت نہیں ہے کہ بچہ ٹھوس غذا کے لیے تیار ہے۔ بچے کو ٹھوس غذا کا استعمال یہ بات یقینی نہیں بنائے گا کہ وہ ساری رات آرام سے سوتا رہے گا۔



میں کیسے جان سکتی ہوں کہ میرا بچہ ٹھوس غذا کے لیے تیار ہے یا نہیں؟

جب آپ کا بچہ مندرجہ ذیل علامات دکھاتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ، آپ اس کو ٹھوس غذا کا استعمال شروع کرا سکتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ چھاتی سے دودھ پلانا بھی جاری رکھ سکتی ہیں:

- اپنا سر بغیر سہارے کے مستقل اوپر رکھ سکتا ہے
- بیٹھ سکتا ہے یا آگے کو سرک سکتا ہے
- جب آپ کھانا کھلائیں تو پورا منہ کھولے
- آپ کو سمجھا سکے جب اسکا پیٹ بھر جائے (مثال کے طور پر سر دوسری جانب موڑنا)
- خوراک اٹھا کر خود سے منہ میں ڈالنا

ابتدائی طور پر بچہ نئی خوراک کو قبول نہیں کرے گا۔ اگر وہ آپ کو ایسا کر کے دکھائے جیسا کہ وہ کھانا کھانا نہیں چاہتا یعنی منہ بند کرے یا دوسری جانب منہ کرے تو کسی اور دن کوشش کر کے دیکھیں۔ مختلف نوعیت کے کھانے کھلا کر بھی کوشش کی جا سکتی ہے۔ آپ کے بچے کے ٹھوس غذا شروع کرنے کے لیے دانتوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے مسوڑھے ہی اتنے سخت ہوتے ہیں کہ وہ مختلف انواع کی چیزوں کو چبا سکتے ہیں۔

ٹھوس غذا کب متعارف کروائی جائے؟

ہر بچہ دوسرے بچے سے مختلف ہوتا ہے۔ اپنے بچے کا موازنہ دوسرے بچوں سے نہ کریں۔ اپنے بچے کی علامات دیکھیں کہ کیا وہ ٹھوس غذا کے لیے تیار ہے یا نہیں۔ چھ ماہ کے بعد سے ہی ٹھوس غذا شروع کروا دیں اور زیادہ دیر نہ کریں۔ آپ کے بچے کو اضافی اٹرن کی ضرورت ہوتی ہے، ان غذاؤں کے بارے میں جاننے کے لیے جن میں اٹرن کی اضافی مقدار ہوتی ہے صفحہ نمبر 4 دیکھیں۔

اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کریں، یا ایک رجسٹر شدہ ماہر غذائیات سے، یا پبلک ہیلتھ نرس سے، اگر آپ کو مزید یہ جاننا ہو کہ آپکا بچہ ٹھوس غذا کے لیے کب تیار ہے۔

یاد رکھیں، صحت مند بچے
ہر وزن، شکل اور سائز
میں آتے ہیں۔ اپنے بچے
کا موازنہ دوسرے بچوں سے
نہ کریں۔ آپ کے بچے کی
نشونما ٹھیک سے ہورہی
ہے، اگر اس کے وزن میں
مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔

ٹھوس غذا
کس طرح شروع
کی جائے



ٹھوس غذا کس طرح شروع کی جائے

پیدائش کے بعد سے، آپ کا بچہ ماں کے دودھ پر بڑا ہو رہا ہے۔ چھ ماہ کی عمر تک، ماں کا دودھ سب سے اہم غذا ہے لیکن اب وقت آگیا ہے کہ ٹھوس غذا، خاص طور پر فولاد کی دولت سے مالا مال غذا اسکی خوراک میں شامل کی جائے۔ ٹھوس غذا آپکے بچے کو مختلف غذائی عناصر، مختلف ذائقوں، کے ساتھ فراہم کرتی ہے۔ ابتدائی غذا جو آپ اپنے بچے کو پیش کرتے ہیں اس کو فولاد سے مالا مال ہونا چاہیے جیسا کہ:

- اچھی طرح پکا ہوا گوشت یا گوشت کی متبادل اشیاء؛
- بڑا گوشت • مرغی • ٹرکی • بھیڑ کا گوشت • مچھلی • سور کا گوشت
- پورے انڈے • ٹوفو • پھلیاں (لوبیے، دالیں، چھولے)
- فولاد سے بھرے ہوئے بچوں کے سیریل؛
- شیر خوار بچوں کے چاول سے بنے سیریل • جو سے بنے سیریل • ننھے بچوں کے سیریل
- گندم سے بنے ہوئے سیریل • مخلوط اناج سے بنائے گئے سیریل

مجھے کس طرح کی بناوٹ کی غذا سے شروع کرنا چاہیے؟

آپ اپنے بچے کو ہاتھ سے کھانے والی اشیاء اور مختلف اقسام کی لیسڈار، اور نرم پکی ہوئی اور باریک پیسی ہوئی، پیس کر نرم کی ہوئی، پیسے ہوئے یا نرم کیے ہوئے کھانے دے سکتی ہیں۔ جب آپ کا بچہ خوراک کو پکڑنے کے لیے ہاتھ بڑھائے تو اس کو انگلیوں سے پکڑنے والی نرم کی گئی اشیاء جیسا کہ باریک پیسا ہوا گوشت، یا نرم کیا ہوا گوشت کو ٹکڑا، بڈی نکالی ہوئی مچھلی، اور مرغی کی ہوئی؛ یا پھلوں اور سبزیوں کے نرم ابالے ہوئے ٹکڑے جیسے کیلا، کش کردہ پنیر، ڈبل روٹی کے ٹکڑے یا ٹوسٹ دے سکتی ہیں۔ یہاں پر چند اشیاء کی بناوٹیں ہیں جو آپ دے سکتی ہیں:

<p>یہ بھی نہایت اہم ہے کہ آپ خوراک کے دیگر گروپس میں سے مختلف بناوٹوں کی نئی خوراکیں متعارف کروائیں۔ مزید خوراک کے گروپس سے نئی خوراک کس طرح متعارف کروائیں، اسکے بارے میں جاننے کے لیے صفحہ نمبر 7 اور 8 دیکھیں۔</p>			
	لیسڈار	اچھی طرح سے پیسی ہوئی	موٹی موٹی پیسی ہوئی
			
	انگلی سے پکڑ کر کھانے والی نرم غذا	بھرتہ بنائی گئی	گرائنڈر میں ڈال کر پیسی ہوئی

مختلف بناوٹوں والی خوراک متعارف کروانے سے آپ کے بچے کو یہ سیکھنے میں مدد ملے گی کہ چبانے کس طرح ہے۔ وہ بچے جو بہت زیادہ عرصے تک گرائنڈر میں ڈال کر پیسی ہوئی چیزیں استعمال کرتے ہیں، یا لیسڈار غذا کا استعمال دیر سے کرنا شروع کرتے ہیں، ان کو بعد میں چبانے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ آپ ان کو اپنے سامنے نرم اشیاء جو انگلی سے پکڑ کر خود کھا سکیں دے سکتی ہیں۔



سخت غذا کس طرح استعمال کی جا سکتی ہے

مجھے اپنے بچے کو نئی غذا کیسے متعارف کروانی چاہیے؟

- نئی غذا اس وقت متعارف کروائیں جب آپ کا بچہ خوش ہو لیکن بھوکا ہو۔
- اپنے بچے کو کھانا اس وقت دیں جب آپ اور خاندان کے دیگر افراد بھی کھانا کھا رہے ہوں۔
- بچے کو سیدھا کر کے بٹھائیں۔ اس کی حفاظتی بیلٹ باندھ دیں تاکہ آپ کا بچہ محفوظ رہے۔
- جب آپ کا بچہ کھانا کھا رہا ہو تو اسے حفاظت کی خاطر دیکھتی رہیں۔
- کھانے کے دوران ماحول خوشگوار رکھیں۔ جب آپ کا بچہ اپنا منہ بند کر لے یا کھانا دیکھ کر منہ پھیر لے تو یہ اس بات کا واضح اشارہ ہے کہ اس نے کافی کھانا کھا لیا ہے۔ اپنے بچے کو آپکو گائیڈ کرنے دیں۔
- خوراک کا تھوڑا سا حصہ لیکر چمچ کے کونے پر رکھیں۔ چمچ کو ایسے پکڑیں کہ بچہ اس کو دیکھ سکے۔ اب خوراک کا کچھ حصہ اس کے ہونٹ پر رکھیں۔ اسکے منہ میں خوراک صرف اس وقت ڈالیں جب وہ خود سے منہ کھولے۔
- اپنے بچے کو پسے ہوئے کھانے، بھرتہ بنائے ہوئے کھانے، کدوکش کیے ہوئے کھانے اور اس کے ساتھ ساتھ انگلی سے پکڑ کر کھانے والے کھانے دیں۔ اس کو اپنے ہاتھ سے کھانا پکڑ کر منہ میں ڈالنے کی اجازت دیں۔
- آہستہ آہستہ اپنے بچے کو زیادہ کھانا دیں۔ تھوڑے سے شروع کریں اور پھر رفتہ رفتہ بڑھا کر دن میں تین سے پانچ بار تک کھانا دیں، یہ مدد نظر رکھیں کہ آپ کے بچے کی بھوک کتنی ہے اور وہ آپکو کیا اشارے دیتا ہے۔
- اپنے بچے کو کھلے کپ سے پینے میں مدد دیں۔ آپ اس کو نلکے کا پانی بھی دے سکتی ہیں۔ چھوٹے بچوں کو جوس دینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

کیا کریں اگر آپ کا بچہ نئی خوراک کو رد کر دے؟

- اگر آپ کا بچہ پہلی مرتبہ کسی خوراک کو انکار کرے تو اسے کسی اور دن دوبارہ وہی چیز دے کر دیکھیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک نئی غذا کو شروع کرانے کے لیے آپ کو 8 سے 10 بار کوشش کرنا پڑے۔
- سخت غذا کو چھاتی کے دودھ میں ملا کر دیں تاکہ بچے کو جانا پہچانا ذائقہ لگے۔
- اپنے بچے کو خود اپنی انگلیوں یا ہاتھوں سے کھانے دیں۔
- مختلف درجہ حرارت والے کھانے دے کر دیکھیں۔
- سخت غذا اس وقت دیں جب آپ کو لگے کہ آپ کا بچہ بھوکا ہے اور زیادہ تھکا ہوا نہیں ہے۔

یہ سب سے محفوظ طریقہ ہے کہ آپ اپنے بچے کو ایک بچوں کی کھانا کھانے والی کرسی میں بٹھا کر کھانا کھلائیں۔ اس کی حفاظتی بیلٹ باندھ دیں تاکہ بچہ محفوظ رہ سکے۔ جب بھی بچہ کھانا کھا رہا ہو تو ہمیشہ اس پر نظر رکھیں۔





غذائى الرجبى

مجھے غذائی الرجی کے بارے میں کیوں جاننا چاہیے؟

کچھ غذائی اشیاء دوسری غذائی اشیاء کے مقابلے میں زیادہ الرجی پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں سے اکثر غذائی اشیاء فولاد کا اچھا ماخذ ہیں۔ آپ اپنے بچے کی پہلی غذا کے طور پر اسے کچھ الرجیز سے متعارف کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے خاندان میں الرجی کی بیماری پرانی پائی جاتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اب یہاں پر ایک فہرست ہے ان مکمل الرجیز کی، جو کہ خوراک میں پائے جاتے ہیں اور جن کا متعارف کروانا محفوظ سمجھا جاتا ہے۔

عام غذائی الرجیز چند مثالیں

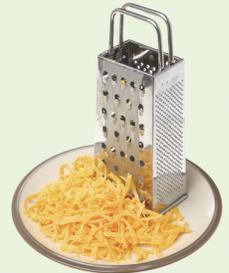
انڈے، پاستا	انڈے
پنیر، دبی	دودھ*
سرسوں، ٹماٹر کی چٹنی	سرسوں
مونگ پھلی کا مکھن	مونگ پھلی
مچھلی، شیل فش	سمندری غذا
تابینی (تل پیسٹ)	تل
ٹوفو (سیم دبی)	سویا
بادام کا مکھن	درختوں کے گری دار میوے
اناج، روٹی	گندم

یاد رکھیں، الرجیز مختلف کھانے کی بہت سی چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے خاندان میں الرجی پائی جاتی ہے تو ان غذائی اشیاء کے بارے میں مزید جاننے کے لیے جو الرجی کا باعث بن سکتے ہیں اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

*انتظار کریں 9 سے 12 ماہ کا اور پھر متعارف کروائیں بوموجینائڈ (3.25% ایم - ایف) گائے کے دودھ کے لیے دیکھیں (صفحہ 9)

جب آپ ایک عام غذائی الرجی کو پہلی بار متعارف کرواتے ہیں، تو صرف دن میں ایک بار ایسی غذا دیں۔ کوئی دوسرا غذائی الرجی استعمال کروانے سے پہلے دو دن انتظار کریں۔ اس طریقے سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ کس الرجی سے الرجی کا رد عمل ہوا ہے۔ اگر کوئی رد عمل ہوگا تو 48 گھنٹے کے اندر ظاہر ہو جائے گا۔ آپ کو دیگر تمام غذائیں ایک ساتھ متعارف کروانے کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ ایک خوراک کے بعد الرجی کی علامات پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپکو، آپکے پارٹنر کو یا کسی بہن بھائی کو کسی غذا سے الرجی ہے تو، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اور اس سے پوچھیں کہ آپ کس طرح محفوظ طریقے سے ٹھوس غذا کو متعارف کروا سکتے ہیں۔

الرجی کے رد عمل کی علامات میں جلد پر دھڑ بن جانا، الٹی آنا، جلاب لگ جانا، یا سانس لینے میں مشکل ہونا جیسے علامات شامل ہیں۔ اگر آپ کر لگے کہ کسی خوراک سے اس قسم کی علامات پیدا ہو رہی ہیں تو اس خوراک کا استعمال بند کر دیں۔ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ 911 پر فون کریں اگر بچے کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے۔ جب ایک بار آپ کا بچہ ایک عام الرجی کا استعمال کر لیتا ہے، جیسے کہ مونگ پھلی کا مکھن وغیرہ، تو اس الرجی کو باقاعدگی سے اسے کھانے کو دیں تاکہ اس کی غذائی الرجی کے خلاف مدافعت برقرار رہے۔ ان میں سے کچھ خشک میوے جیسا کہ مونگ پھلی اور درختوں پر لگنے والے گری دار میوے حلق میں پھنس کر دم گھٹنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ نمبر 12 پر خوراک سے حفاظت اور دم گھٹنے سے بچائو کے بارے میں دیکھیں





چھ سے
نو ماہ

چھ سے نو ماہ کے عرصے کے دوران بچے کو کیا دیں

- آپ کے بچے کو اچھی صحت کے لیے فولاد کی ضرورت ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ بچے کو اس کی ضرورت کے حساب سے چھاتی سے دودھ پلانا جاری رکھیں، اور ساتھ ساتھ فولاد سے بھرپور غذا دن میں دو سے تین بار دیں۔
- فولاد سے بھرپور غذا دینے کے بعد، خوراک کے دوسرے گروپ ان کی ترتیب کے حساب سے دیں۔ خوراک کے چار بنیادی گروپ ہیں: سبزیاں اور پھل، اناج اور اس سے بنی اشیاء، دودھ اور اسکے متبادل، گوشت اور اس کے متبادل۔
- اپنے بچے کو سخت غذا باقاعدہ وقفوں سے دیں۔ کھانے کے وقفے کے دوران ماحول خوشگوار رکھیں۔ خاندان کے کھانا کھانے کے وقت میں بچے کو بھی ساتھ بٹھائیں۔
- یاد رکھیں کہ اپنے بچے کو مختلف اقسام کی نرم غذا دیں۔ نرم غذا کی مختلف بناوٹ کے لیے صفحہ نمبر 4 دیکھیں۔

مجھے اپنے بچے کو کس قسم کا گوشت اور اس کے متبادل کھانے کو دینے چاہییں؟

- اچھی طرح سے پکے ہوئے درج ذیل کھانے دیتے رہیں جیسا کہ گوشت یا گوشت کے متبادل، بڑا گوشت، مرغ، ٹرکی، بھیڑ کا گوشت، مچھلی، سور کا گوشت، انڈے، ٹوفو، اور پھلیاں۔
- اگر پکایا ہوا گوشت خشک ہے تو اس میں پانی شامل کر لیں، یا چھاتی کا دودھ ملا لیں، مرغی کی یخنی یا سبزیوں کی یخنی شامل کر لیں۔ پکا کر چھوٹے ٹکڑے بنا لیں اور پیس لیں یا بھرتے بنا لیں۔ انڈے کی زردی اور سفیدی کو اچھی طرح پکا لیں۔
- اپنے بچے کو کاتنا نکالی ہوئی مچھلی جیسے سائمن، ہالیٹ، سول، چار، بیڈوک، کوڈ یا ٹرائوٹ دیں۔
- اپنے بچے کو ایسی مچھلی مہینے میں ایک بار سے زیادہ نہ دیں جس میں پارے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ان میں شامل ہیں، سورڈ فش، شارک، تازہ یا منجمد ٹیونا سٹیک، مارلین، اورنج رفلی اور ایسکالر۔ کین والی ایلباکور ٹیونا میں پارے کی مقدار تازہ ٹیونا کے مقابلے میں کم ہوتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے دیکھیں، مچھلی میں پارے کی مقدار، جو بچوں پر لاگو ہوتی ہے: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/viron/mercur/cons-adv-etud-eng.php
- آپکو چاہیے کہ بچے کو ڈیلی گوشت نہ دیں یا کم سے کم دیں، جیسے بیم، وینر، بولوگنا، سلامی، یا ساسیج۔ یہ سب چیزیں نمک سے بھری ہوتی ہیں اور ان میں غذائیت بھی کم ہوتی ہے۔ خشک مچھلی کو بھی کم سے کم استعمال کریں یا مت کھائیں کیونکہ اس کو خشک کرنے میں نمک کی بہت زیادہ مقدار استعمال ہوتی ہے۔

مجھے اپنے بچے کو کیسے اناج دینے چاہییں؟

- بچے کو آئرن کی اضافی مقدار والے سیریل دیتے رہیں جیسا کہ چاول، اوٹ، گندم، یا جو والے۔
- خشک سیریل کو چھاتی کے دودھ کے ساتھ ملا لیں تاکہ اس میں غذائیت بڑھ جائے۔ آپ سیریل کو گاڑھا بنانے کے لیے اس میں دودھ کی مقدار کم کر سکتے ہیں۔
- شیرخوار بچوں کے لیے دستیاب سادے سیریل کا انتخاب کریں۔ جن سیریل میں پھل ملا ہوتا ہے ان میں شکر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔
- اگر آپ کسی الرجی کی وجہ سے دودھ کی پروٹین استعمال کرنے سے قاصر ہیں، تو یاد رکھیں کہ بچوں کے سیریل پر لکھا ہوتا ہے ”صرف پانی شامل کریں“ اور عام طور سے اس میں بچوں کا فارمولا دودھ پہلے سے شامل ہوتا ہے۔ لیبل پڑھ لیں۔
- سیریلز کو بوتل میں نہ ڈالیں۔
- دوسرے اناج جیسے کہ ڈبل روٹی کا چورا، ٹوسٹ، پکے ہوئے مفن، چوکر فلیکس، اور چینی کے بغیر او کی شکل والے سیریل بھی بچے کو دئیے جا سکتے ہیں۔

کچھ ہاتھ سے کھانے والی اشیاء دینے کی کوشش کریں: گوشت اور متبادلات:

• باریک قیمہ بنایا ہوا، پیسا ہوا، یا بھرتے بنایا ہوا پکا ہوا گوشت۔

• کاتے کے بغیر مچھلی اور مرغی کا گوشت بنا ہڈی۔

• پکے ہوئے انڈے کے چھوٹے ٹکڑے۔

• پکا کر پسے ہوئی چھوٹے لویے کی پھلیاں (کالا لویہ، سفید لویہ) یا بڑے لویے کی پھلیاں آدھی کاٹی ہوئی اور نرم کی ہوئی (لال لویہ)۔

اناج:

• ڈبل روٹی کے پکے ہوئے کنارے یا ٹوسٹ۔

• پکا ہوا پاستا۔

• روٹی کے ٹکڑے۔

• مفن کے ٹکڑے۔

• سادہ او شکل والے سیریل۔





چھ سے نو ماہ تک کی عمر کے بچوں میں خوراک کی دیگر اقسام کا اضافہ کریں

آپ کے بچے کا فولاد سے بھرپور غذائی اشیاء کے کھانے کا آغاز کرنے کے بعد، آپکے بچے کو تمام چار غذائی گروپوں میں سے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک دفعہ عام الرجن والی خوراک ضرور دیں اور پھر دو دن تک کوئی ایسی الرجن والی خوراک دینے سے پرہیز کریں (صفہ نمبر 6 دیکھیں)۔ دوسرے غذائی اجزاء کے ساتھ ماں اپنا دودھ پلانا جاری رکھے کیونکہ ماں کا دودھ شیرخوار اور بڑے بچوں کے لئے مکمل غذا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کو ضروری غذائیں یا غذائی گروپوں کو ذاتی یا ثقافتی وجوہات کی بنا پر نہیں دے رہے تو مہربانی کر کے اپنے معالج یا مستند غذا کے ماہرین سے رجوع کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کی خوراک متوازن ہے۔

مجھے اپنے بچے کو کس قسم کی سبزیاں اور پھل دینے چاہییں؟

- آپ کسی بھی قسم کا پھل یا سبزی جو آپکا خاندان کھاتا ہے دے سکتے ہیں بشمول اسکواش، مٹر، شکر قندی، سبز یا زرد پھلیاں، سیب، اڑو، ناشپاتی، خوبانی، الو بخارہ، ایوکاڈو اور کیلے۔
- استعمال کرنے سے پہلے تازہ پھل اور سبزیاں دھوکر چھیل لیں۔
- اپنے بچے کو پکی ہوئی سبزیاں اور پھل پیس کر یا ٹکڑے بنا کر دیں۔ آپ کیلے، پیپتے، ایوکاڈو، آم، خویزے اور ڈبوں میں بند پھلوں کو پکائے بغیر پیس کر یا لمبائی کے رخ کاٹ کر دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ بچوں کے لئے پھلوں سے بنی ہوئی بازاری اشیاء استعمال کرتے ہیں تو ”پھلوں کی بنی ہوئی میٹھی ایشیا“ سے پرہیز کریں۔ ان میں میٹھا بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔
- سبزی اور گوشت کے مجموعے سے بنی ہوئی بازاری کھانے کی ٹرے الگ سے پیک کردہ خوراک کی نسبت کم غذائیت رکھتی ہیں۔ اگر آپ ان کو اپنے بچے کی غذا میں استعمال کرنا چاہیں تو مزید گوشت یا متبادلات اور سبزیوں کا اضافہ کریں۔

مجھے اپنے بچے کو کس قسم کا دودھ اور متبادلات دینے چاہییں؟

- چھ ماہ کی عمر کے بچوں کو دودھ سے بنی اشیاء جیسے پنیر اور سادہ دہی سے متعارف کرایا جاسکتا ہے۔
- 1% اور 2% چکنائی والے دودھ سے پرہیز کریں اور ان اشیاء سے بھی جن کو شہد یا مصنوعی میٹھے سے تیار کیا جاتا ہے۔
- اپنے بچے کو ہوموجینائزڈ (ایم۔ ایف۔) (3.25% گائے کا دودھ تب تک نہ دیں جب تک وہ نو سے بارہ ماہ کی عمر کا نہ ہو جائے، اور وہ بھی تب اگر وہ مختلف اقسام کی فولاد سے بھرپور غذا کھا رہا ہے۔ گائے کے دودھ کو 9 سے 12 ماہ کی عمر تک نہیں دینا چاہئے کیونکہ اس میں کافی غذائیت نہیں ہے جو ان کی دودھ کی بنیادی ضرورت کو پورا کر سکے۔
- سویا، بادام، ناریل، چاول یا دیگر بودوں سے تیار کردہ مشروبات نہ دیں۔ وہ مناسب غذائیت کے حامل نہیں ہوتے جو آپ کے بچے کی مناسب نشوونما اور بڑھوتری کے لئے درکار ہوتی ہے۔

پانی اور دیگر مشروبات کے متعلق کیا کریں؟

- آپ کے بچے کو ماں کا دودھ پینے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو پانی پلانا چاہیں تو بوتل یا نل کا پانی ایک کھلے کپ میں پانی دیں۔ اسے شروع میں مدد درکار ہوگی لیکن یہ اسکو ایک کھلے کپ سے پینا سیکھنے میں مدد دے گا۔ کشیدہ کردہ، کاربونیٹڈ یا منزل پانی مت دیں۔
- آپکے بچے کو جوس کی ضرورت نہیں ہے۔ مکمل پھل دینا جوس دینے سے بہت زیادہ بہتر ہے۔ اگر آپ نے جوس دینے کا فیصلہ کر لیا ہے تو خالص جوس کا ایک دن میں سو فیصد کا صرف ادھا کپ (125 ایم ایل) تک دیں۔ رس میں پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اپنے بچے کو جڑی بوٹیوں کی چائے، کھلاڑیوں کے مشروبات یا کیفین ملے ہوئے مشروبات نہ دیں۔ ان میں کافی، چائے، ہاٹ چاکلیٹ، سادہ مشروبات یا توانائی دینے والے مشروبات شامل ہوسکتے ہیں۔

چند ہاتھ سے کھانے والی غذائیں دینے کی کوشش کریں:
پھل اور سبزیاں:

- نرم پکی ہوئی سبزیاں اور پھل۔
- نرم پکا ہوا پھل۔
- دودھ اور متبادلات:
- کش شدہ، باریک کٹا ہوا یا ٹکڑوں کی شکل میں پنیر۔
- سادہ دہی



نو ماہ سے ایک سال تک



جیسے آپکا بچہ بڑا ہو رہا
ہے ماں اپنا دودھ پلاتی رہے
اور جو خوراک آپ بچے کو
دے رہے ہیں ان میں مختلف
نوعیت کے کھانے کی اشیا
کا اضافہ کریں۔

نو ماہ سے ایک سال تک

خوراک کے گروپوں کے بارے میں تجاویز

سبزیوں	نرم، پکی ہوئی سبزیوں، لمبائی کے رخ کٹی ہوئی یا ایک بی بار منہ میں آجانے والے سائز کے ٹکڑے اور پھل نرم رس بھرے پھل جیسے کیلے، آڑو، کیوی، اور کنٹالوپ کے ٹکڑے دیں۔
آنانج کی مصنوعات	فولاد سے بھرپور شیرخوار بچوں کے سیریل فولاد کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ چھوٹے بچے جو سیریل کھانے سے انکار کرتے ہیں، انہیں اسکی جگہ فولاد سے بھرپور سادہ او شکل کے سیریل کھلائیں۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	باتھوں سے کھانے والی خوراک جیسے بیگل کے ٹکڑے، خشک ڈبل روٹی کے ٹکڑے، چاول، روٹی، نوڈلس، پکا ہوا پاستا، سادہ ڈبل روٹی اور بغیر نمک کے کریکر کھلائیں۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	جب تک کہ آپ کا بچہ دو سال یا اس سے بڑا نہ ہو جائے ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلائے۔ ماں بچے کو دودھ پلا سکتی ہے جب تک کہ دونوں کے لئے موزوں ہو۔ ماں کا دودھ اسکی دودھ کی بنیادی ضرورت کو پورا کرتا ہے کیونکہ ماں کا دودھ تمام توانائیوں کا منبع ہوتا ہے۔ باقی ماندہ دودھ کی ضرورت نہیں ہے۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	ماں کے دودھ کے علاوہ، جب آپکا بچہ مختلف اقسام کے فولاد سے بھرپور غذا روزانہ کھاتا ہے تو آپ اپنے بچے کو ہوموجینائزڈ (3.25% ایم ایف) گائے کا دودھ دے سکتے ہیں۔ اس کے لیے اس کو نو ماہ سے ایک سال کے درمیانی عمر کا ہونا چاہیے۔ اسے دودھ کھلے منہ والے پیالے میں دیں۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	اسے 1% سے 2% چکنائی والا دودھ مت دیں، یا کم چکنائی کی دودھ کی مصنوعات۔ بچوں کو بڑھوتری اور دماغی توانائی کے لئے چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	سویا، بادام، چاول، گری یا دیگر پودوں سے بنے مشروبات کو دودھ کے متبادل کے طور پر نہ دیا جائے۔ وہ مناسب غذائیت نہیں رکھتے جو بچے کی درست نشوونما کے لئے ضروری ہے۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	کبھی بھی بغیر پاسچر شدہ دودھ مت دیں۔
دودھ اور اسکے نعمل البدل	سادہ دہی، پنیر یا پنیر کے چھوٹے ٹکڑے یا پھر کٹی ہوئی پنیر کو باقاعدگی سے کھلائیں۔ 2% چکنائی یا کم چکنائی کے بجائے میں پوری چکنائی والی اشیاء کا انتخاب کریں۔
گوشت اور اسکے متبادل	نرم گوشت کے دانٹوں سے چبائے جانے والے چھوٹے ٹکڑے، پکی ہوئی پھلیاں، کم پارے کی مچھلی، اور ٹوفو کھلائیں۔
گوشت اور اسکے متبادل	گوشت کے متبادل جیسے پھلیاں اور ٹوفو کھلائیں۔ یہ متبادل تب بھی دیں جب آپ کا بچہ گوشت کو انکار نہ کرتا ہو۔ مختلف طریقوں سے گھلاملا گوشت یا گوشت کے متبادل کو مزید لذیذ بنانے کے لیے شکر قندی یا سکواش کی پیسٹ کے ساتھ ملا کر کھلائیں۔
گوشت اور اسکے متبادل	بچے کو پکا ہوا مکمل انڈہ دیں (مثال کے طور پر ابلا ہوا سخت انڈا، اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں توڑا ہوا یا سکریمبل والا)۔
گوشت اور اسکے متبادل	ڈبل روٹی یا کریکر کے ٹکڑوں پر مونگ پھلی مکھن یا گری دار مکھن کی باریک تہ لگا کر کھلائیں۔
گوشت اور اسکے متبادل	ایک سال کی عمر تک، آپ کے بچے کو تمام غذائی گروپ میں سے مختلف خوراک کھانی چاہیے اور مختلف غذائیت سے بھرپور مائع کو کھلے برتن میں پینا چاہیے۔ بچے ماں کا دودھ چھوڑنے کے بعد سیدھا کھلے منہ والے برتن سے پینا شروع کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے بچے کو خود اسکے ہاتھ سے یا بچوں کے چمچ سے کھانا کھانے دیں۔ کھانے سے پہلے بچے کے ہاتھ اچھی طرح صاف کر لیں۔

• گندگی کی توقع رکھیں!
گندگی پھیلانا بھی سیکھنے کا ایک حصہ ہے کہ کیسے کھانا کھایا جائے۔

• آپ کے بچے کی بھوک پر منحصر ہے، بچے کو روزانہ تین تک بڑی خوراک (کھانے) دیں اور ایک سے دو چھوٹی خوراک (سینکس) دیں۔





صحت مند کھانے
کی عادات اپنانے
میں اپنے بچے
کی مدد کریں۔

صحت مند کھانے کی عادات اپنانے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

آپکی اور آپ کے بچے کی ذمہ داریاں :

جب ٹھوس غذا متعارف کروائیں تو آپ کی ذمہ داریاں یہ ہیں:

- آپ کے بچے کو کھانے کے لئے کیا دیا گیا ہے۔
- کس وقت میں غذائیں دی گئیں۔
- آپ کے بچے کو کہاں پر خوراک دی گئی۔
- اپنے بچے پر اعتماد کریں کہ وہ فیصلہ کرسکتا ہے:
- کتنا کھا سکتا ہے۔
- کھانا بے ک نہیں۔
- کھانے کو کیسے کھایا جائے (چمچ یا انگلی سے)

اگر آپ کے بچے کے کھانے کے بارے میں خدشات ہیں یا کچھ سوالات ہیں ، تو آپ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا مستند غذا کے ماہرین سے بات کریں۔

صحت مند انداز سے کھانے والا بننے کے لئے اپنے بچے کی مدد کے لئے ان تجاویز کی پیروی کریں:

- خاندان کے کھانے کے وقت پر اپنے بچے کی کھانے کی میز پر شرکت کو یقینی بنائیں۔ بچے دوسروں کو کھاتا دیکھ کر سیکھتے ہیں۔
- کھانا کھاتے وقت خوشگوار ماحول رکھیں۔ گھرانے کا کھانے کا وقت، پرسکون اور خوشگوار موقع ہونا چاہیے۔
- مثالی نمونہ بنیں اور زندگی بھر صحت مند کھانے کی عادتوں کو متعارف کرائیں۔
- جب آپ کا بچہ کھانا کھائے ہمیشہ اس کے پاس رکھیں۔
- اپنے بچے کو ایسا کھانے کھانے کو دیں جو وہ خود سے کھا سکتا ہو۔ کھانا کھانے وقت گندگی پھیلانا بھی سیکھنے کے عمل کا حصہ ہے۔
- آپ اپنے بچے کی بھوک اور سیری پر توجہ دیں۔ روزانہ خوراک کی مختلف مقدار کھانا بچوں کے لئے عام بات ہے۔
- اپنے بچوں کو خود فیصلہ کرنے دیں کہ اسے کتنا کھانا ہے۔ اس بات میں کوئی حرج نہیں کہ آپ کا بچہ ایک یا دو وقت کا کھانا کھانے سے انکار کرے۔
- اپنے بچے کی طبیعت کے برخلاف زیادہ کھانے پر مجبور نہ کریں یا زبردستی خوراک اس کے منہ میں نہ ڈالیں۔
- جب اسے بھوک لگے اور وہ کھانا چاہے تو اس کو خوراک کی مناسب مقدار دیں۔
- نئی غذا دیتے وقت صبر سے کام لیں۔ آپ کو مختلف دنوں میں نئے کھانے کی اشیاء کو آزمانے کی کئی بار کوشش کرنی پڑ سکتی ہے۔
- خلفشار پیدا کرنے والے عناصر کو ختم کریں جیسے کھلونے اور کھیل والی سکرینیں۔
- خوراک کھانے یا نہ کھانے کو سزا اور مار سے مت جوڑیں۔ اس طرح کسی خاص غذا کو کسی خاص رویے سے جوڑنے کا رویہ ختم کرنے میں مدد ملے گی۔



گھر میں تیار کی گئی بچے کی غذا



گھر میں تیار کی گئی بچے کی غذا

اپنے بچے کے لئے کھانا بنانا اپنے بچے کو صحت مند کھانے کی اشیاء سے لطف اندوز کرنے کے لئے ایک بہترین طریقہ ہے جس سے آپ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ کو خصوصی سامان کی ضرورت نہیں ہے۔ اس طرح اپنے بچے کے لئے کھانا تیار کرنا:

- آپکی رقم بچاتا ہے۔
- آپ کے بچے کو کھانے اپنی ثقافت سے اور زیادہ انواع کے کھانے کھانے کی اجازت دیتا ہے۔
- آپ کے بچے کو مختلف انواع اور ذائقوں کے کھانے کھانے کا عادی ہونے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- اپنے بچے کو اپنے گھر والوں جیسی غذا کھانے دیں۔

میں کیسے اپنے بچے کے لئے کھانا تیار کروں؟

اپنے بچے کا کھانا تیار کرنے کے لئے آپ ایک چھری، بلینڈر، بچے کی خوراک کو پیسنے والی مشین (گرائنڈر)، چھلنی اور چمچ، آلو کا بھرتہ بنانے والا آلہ یا کانٹا استعمال کر سکتے ہیں۔

کھانا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ کھانا بنانے کے لئے صاف برتنوں اور ہانڈیوں کا استعمال کریں۔ کھانے کی مختلف انواع آپ کے بچے کو بہت سے ذائقوں کو متعارف کروانے کے لئے مددگار ہوتی ہے۔ آپ کو چینی، نمک، مارجرین، یا مکھن شامل کرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ چاہیں تو مصالحہ جات شامل کر سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ٹیبل خاکہ پیش کرتا ہے کہ کھانے کی اشیاء کی مختلف اقسام کو کس طرح تیار کیا جائے:

غذائیں کیسے تیار کیا جائے

دھوئیں، چھیلیں، گٹھلی نکالیں، اور/ یا بیج نکالیں اور تازہ سبزیوں یا پھلوں کے ٹکڑے کریں یا منجمد شدہ کو استعمال کریں۔	پھل اور سبزیاں
سبزیوں یا پھلوں کو تھوڑے سے ابلتے ہوئے پانی میں رکھیں۔ پکائیں جب تک کہ نرم نہ ہوجائیں۔ پھر اس پانی کو تنہا لیں اور کھانا بنانے کے لئے پانی رکھیں۔	
لمبے رخ سے کاٹیں، ساخت کو تبدیل کریں یا حسب ضرورت کھانا بنانے کے لئے پانی لیں۔	
آپ لمبے رخ ٹکڑے کر سکتے ہیں، بلینڈ کریں، باریک پیس لیں، پیس کر پکا لیں، نرم پکے ہوئے پھل (کیلے، آم، ایووکاڈو) اور ڈبوں میں بند پھل (پانی میں پیک کئے ہوئے) استعمال کریں بغیر انہیں پکائے۔	
ایک دیگچی میں حسب ضرورت پانی کے ساتھ گوشت یا مچھلی کا ایک ٹکڑا رکھیں۔ ابالیں، حرارت کم کر دیں اور پکائیں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک کہ گوشت باآسانی ہڈیوں سے یا مچھلی کے ٹکڑے، چمچ کے ساتھ علیحدہ نہ ہوجائے۔ آپ مچھلی اور گوشت کو روست، دم پخت کر کے پکا سکتے ہیں، یا پھر تھوڑا پانی ڈال کر بھی پکا سکتے ہیں۔	گوشت اور مچھلی
ہڈیوں اور جلد کو علیحدہ کر کے چربی کو اتار دیں۔ گوشت یا مچھلی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کر لیں۔ کھانا بنانے والے پانی میں بلینڈ کر لیں یا یخنی ملا کر پیس لیں۔	
پھلیاں، دالیں، اور چنے، وغیرہ کو پیکج کی ہدایات کے مطابق پکائیں ڈبوں والی پھلیوں کو اچھی طرح دھولیں۔ انڈے پکائیں۔ سادہ ٹوفو استعمال کریں۔	گوشت کا نعمل البدل
تھوڑے سے پانی میں بلینڈ کر لیں یا کانٹے کے ساتھ پیس لیں۔	

اپنے بچوں کا مختلف انواع کے نرم کھانے جیسے کہ پیسے ہوئے، قیمہ کیے ہوئے، نرم کرکے پیسے ہوئے، باریک پیسے ہوئے، لیسدار، نرم کرکے پکائے اور پیسے ہوئے کھانے کھلانا یاد رکھیں۔ ساخت کے بارے میں مزید معلومات کے لئے صفحہ 4 ملاحظہ کریں۔



بچوں کا کھانا تیار کرنے پر مزید معلومات کے لئے، اپنے مقامی شعبہ صحت سے رابطہ کریں یا ایٹ رائٹ اوتھارٹیو کی ویب سائٹ پر جائیں۔

(www.eatrightontario.ca)

آپ اپنے بچے کے لئے کھانا بنانے کی فلم دیکھنے کے لئے اس ویب سائٹ پر بھی جاسکتے ہیں۔

www.york.ca/feedingkids



غذا کی
حفاظت

غذا کی حفاظت

میں کس طرح بچے کی غذا کو محفوظ رکھ سکتی ہوں؟

- آپ بچے کو لازمی تازہ بنائے ہوئے کھانے کھلائیں یا بازار سے خریدے ہوئے بچے کے کھانے کے کھلے ڈبے کو اسی وقت کھولیں۔ آپ اس کو ایک ڈھانپے ہوئے ڈبے میں فریج میں دو دن تک محفوظ کر سکتے ہیں۔
- آپ بچے کے کھانے کو فریج فریزر میں دو مہینے تک یا ڈیپ فریزر میں چھ ماہ تک محفوظ رکھ سکتے ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ بازار سے خریدے ہوئے بچے کے کھانے کے برتن پر حفاظتی مہر ٹوٹی ہوئی نہ ہو۔ بچے کے کھانے والے برتن کو کھولتے وقت پوپنگ آواز کو سنیں۔
- بازار سے خریدے ہوئے بچے کے کھانے ”اس تاریخ سے پہلے ٹھیک ہوگا“ کی تاریخ چیک کریں۔
- ایک پیالے میں اپنے بچے کے کھانے کو رکھیں۔ آپ کے بچے کے تھوک لگے کسی بھی کھانے کو ضائع کر دیں۔
- کچے گوشت، مرغی کے گوشت، مچھلی اور سمندری غذا کو غیر منجمد کریں:
- فریج، مائیکروویو، کنٹینر یا ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر یا مہربند تھیلے میں۔
- مائیکروویو استعمال کرتے وقت، برف پگھلنے کے فوری بعد کھانا پکائیں۔
- پگھلی ہوئی غذا کو دوبارہ منجمد کرنا مناسب نہیں ہے۔
- جلدی خراب ہونے والی غذا کو اس سے زیادہ دیر باہر نہیں رکھا جانا چاہیے:
- موسم گرما میں بیرونی سرگرمیوں کے دوران 1 گھنٹے • 2 گھنٹے تک کمرہ کے درجہ حرارت میں۔

میں کس طرح اپنے بچے کو محفوظ رکھ سکتی ہوں؟

- بچوں کا آسانی سے دم گھٹ سکتا ہے۔ ہمیشہ ان کے کھانے کے دوران آپ اپنے بچے کے سامنے رہیں۔
- بچے کی خوراک کے اشاروں کا احترام کیجیے (صفحہ 10 دیکھیں)۔
- اپنے بچوں کے اشاروں اور بڑھوتری کے مطابق مختلف انواع اور باتھ سے کھانے والی غذا کھلائیں۔ کھانے کی ان چیزوں کے بارے میں جانیں جو گلے کو بند کرنے کا باعث بن سکتی ہیں جیسے گری دار میوے، مکئی کے دانے، انگور کے دانے اور سخت سبزیاں۔
- اپنے بچے کو صحت مند مچھلی، گوشت اور متبادل اشیاء کے لیے صفحہ 7 دیکھیں۔
- اپنے بچے کو کم پارا کی مچھلی جیسے سامن، چار، یا ٹراؤٹ مچھلی کھلائیں۔ تازہ یا منجمد ٹیونا، شارک، سورڈ فش، مارلن، اورینج رفی اور ایسکولر میں پارہ زیادہ پایا جاتا ہے۔ آپ اپنے بچے کو یہ مچھلیاں مہینے میں ایک دفعہ سے زیادہ نہ کھلائیں۔ فی بقتہ ایک سے زائد مرتبہ اپنے بچے کو ڈبہ بند ٹیونا الباکور نہ کھلائیں۔
- سالمونیلہ زہر خورانی کو روکنے کے لئے، اپنے بچے کو کچے انڈوں پر مشتمل کھانا نہ کھلائیں (مثال کے طور پر گھر کے بنے ہوئے میٹونیز، سوس اور ڈریسنگ، گھریلو آئس کریم)، خام یا آدھا پکا ہوا گوشت، غیر پاسچر شدہ دودھ یا دودھ کی مصنوعات۔
- شیرخوار (زہر خورانی) کو روکنے کے لئے، آپ اپنے بچے کو شہد یا پہلے سال میں شہد سے بنی کوئی بھی چیز کھانے کو نہ دیں۔

جب تک آپ اپنے بچے کو کھانے کا پورا ڈبہ نہ کھلانا چاہیں، اس وقت تک آپ برتن یا ڈبے سے براہ راست کھانا مت کھلائیں۔





بچے کے لئے
تراکیب کے
نمونے

بچے کے لئے تراکیب کے نمونے

- جب ٹھوس غذا کھلائی جارہی ہے تو ماں کا دودھ بچے کی ضرورت اور مرضی کے مطابق جاری رکھیں۔
- ماں کا دودھ ٹھوس غذا سے پہلے یا بعد میں دیا جاسکتا ہے۔
- یہ تراکیب صرف ایک گائیڈ ہیں۔ آپ اپنی مرضی کے مطابق اور اپنے بچے کے اشاروں کے مطابق فیصلہ کرسکتے ہیں۔
- ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ اپنے بچے پر بھروسہ کریں کہ وہ جانتا ہے کہ وہ کتنا کھانا چاہتا ہے۔

9 سے 12 مہینے

6-9 ماہ

چھ مہینے دن کے وقت

صبح سویرے	صبح	سینک	دوپہر	سینک	شام	سینک
ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ
فولاد سے بھرپور شیرخوار سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیا ہوا۔ نرم پھل	فولاد سے بھرپور شیرخوار سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیا ہوا۔ پیسا ہوا پھل	فولاد سے بھرپور شیرخوار بچوں کے سیریل ماں کے دودھ یا پانی میں یکجا کیے ہوئے۔	تیار کردہ دودھ	تیار کردہ دودھ	تیار کردہ دودھ	تیار کردہ دودھ
ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ یا ایک کھلے کپ میں تیار کردہ دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ
پھیکا خشک سیریل	ڈبل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے، ڈبل روٹی، کریکر کے ٹکڑے، یا پیتا	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	پسی ہوئی سبزیاں	سادہ کچلا ہوا یا باریک کٹا ہوا گوشت یا گوشت کا نعم البدل* کٹی ہوئی سبزیاں	سادہ کچلا ہوا یا کچلا ہوا یا گوشت کا نعم البدل۔	سادہ کچلا ہوا یا کچلا ہوا یا گوشت کا نعم البدل۔
ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ یا ایک کھلے کپ میں تیار کردہ دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	کٹے ہوئے گوشت یا گوشت کا نعم البدل * پکا ہوا پاستا یا پکے ہوئے چاول	کٹی ہوئی سبزیاں	فولاد سے بھرپور شیرخوار سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیا ہوا۔	فولاد سے بھرپور شیرخوار سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیا ہوا۔
نرم پھل	نرم پھل	نرم پھل	نرم پھل	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی
مکمل اناج اور پھل کے مفن پنیر کے ٹکڑے	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ
ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ یا ایک بوموجینائزڈ دودھ جو کھلے کپ سے دیا جائے	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ
کٹے ہوئے گوشت یا گوشت کا نعم البدل * پکا ہوا پاستا یا پکے ہوئے چاول	پسی ہوئی سبزیاں یا پھل	فولاد سے بھرپور شیرخوار بچوں کے سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیے ہوئے۔	سادہ کچلا ہوا یا باریک کٹا ہوا گوشت یا گوشت کا نعم البدل* کٹی ہوئی سبزیاں یا پھل	فولاد سے بھرپور شیرخوار بچوں کے سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیے ہوئے۔	فولاد سے بھرپور شیرخوار سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیا ہوا۔	فولاد سے بھرپور شیرخوار سیریل ماں کے دودھ یا پانی سے یکجا کیا ہوا۔
نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی	نرم پھل اور / یا سادہ دبی
ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ یا ایک بوموجینائزڈ دودھ جو کھلے کپ سے دیا جائے	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ
گندم کی ڈبل روٹی، خمیری روٹی، بند، پیتا، روٹی، نان روٹی کے چھوٹے ٹکڑے یا پھیکا خشک سیریل۔	گندم کی ڈبل روٹی، بیگل، بند، پیتا، روٹی یا نان روٹی کے چھوٹے ٹکڑے	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	گندم کی ڈبل روٹی، بیگل، بند، پیتا، روٹی یا نان روٹی کے چھوٹے ٹکڑے	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ	ماں کا دودھ پلانا/ ماں کا دودھ

* گوشت کے نعم البدل میں شامل ہیں مچھلی، پکی ہوئی پھلیاں، پھلیوں کے بیج، دالیں، ٹوفو اور انڈے۔

مزید تراکیب کے نمونے دیکھنے کے لئے:

- ایٹ رائٹ اونٹاریو www.eatrightontario.ca/en/Articles/Breastfeeding-Infant-feeding/Sample-meal-plans-for-feeding-your-baby.aspx
- صحتمند کینیڈینز www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php

ذرائع

آپکا مقامی عوامی صحت کا شعبہ

مستند غذائی ماہرین یا پبلک ہیلتھ نرسز معلومات اور مدد فراہم کرتے ہیں

www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx یا 1-800-267-8097

کینیڈا کے غذائی ماہرین

خوراک اور غذائیت پر معلومات: ٹول فری نمبر پر بات کریں 1-877-510-5102 یا

www.dietitians.ca

ایٹ رائٹ اونٹاریو

مستند غذائی ماہرین سے مفت بات کرنے کے لئے

www.eatrightontario.ca یا 1-877-510-510-2

آپ کے مقامی اونٹاریو ارلی ایٹرز مراکز

پروگراموں اور خدمات کے متعلق جو کہ نوجوان بچوں اور ان کے اہل خانہ کے لئے دستیاب ہیں معلومات حاصل کریں اور ابتدائی سالوں کے پیشہ ور افراد سے بات کریں، اس کے ساتھ دیگر والدین اور کمیونٹی میں دیکھ بھال کرنے والے افراد سے بھی:

[/www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres](http://www.todaysfamily.ca/our-programs/ontario-early-years-centres)

پہلے سال میں اپنے بچے کو کھانا کھلانا، کینیڈین بچوں کے ڈاکٹروں کی سوسائٹی:

www.caringforkids.cps.ca/handouts/feeding_your_baby_in_the_first_year

بچوں کی غذائیت - اپنے بچے کے لئے عقلمندی سے منصوبہ بنائیں:

[/www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/nutrition-alimentation-eng.php)

دی بیسٹ سٹارٹ ریسورس سینٹر کا ایک پروگرام
ہیلتھ نیکسس (www.healthnexus.ca).

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



کیا آپ مزید کچھ جاننا
چاہتے ہیں؟

ایٹ رائٹ اونٹاریو سے
رابطہ کریں، ایک مستند
غذائی ماہر یا ایک پبلک
ہیلتھ نرس-