



Snack ideas for children: Urdu

بچوں کے لیے اسنیک یعنی
ہلکی پھلکی غذا کی تجاویز



NHS
SCOTLAND

Public Health 
Scotland

صحت مند کھانے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے، مجموعی طور پر اسٹیک کھانے کو کم کرنا اور خاندان کے لئے صحت مند کھانے فراہم کرنے پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے۔ تاہم، بچوں کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ وہ نشوونما کے لیے بڑھتے ہیں اور انہیں توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ متحرک رہیں۔ 5 سال سے کم عمر کے چھوٹے بچوں کو بھوک کم لگتی ہے اور انہیں درمیان میں اسٹیکس کے ساتھ باقاعدگی سے کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں، اسٹیکس ان کی مجموعی خوراک کا کم اہم حصہ بن جاتے ہیں۔ اسٹیکس صحت مند، غذائیت سے بھرپور لیکن ان میں چینی، چکنائی اور نمک کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ تاہم، 2 سال سے کم عمر کے بچوں کو اپنی خوراک میں کچھ مکمل چکنائی والے کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

چائلڈ سائل نے آپ کو اور آپ کے بچوں دونوں کے لیے گھر اور اسکول یا کھیل میں لطف اندوز ہونے کے لیے مختلف قسم کے صحت مند، محفوظ اسٹیکس فراہم کرنے میں مدد کرنے کے لیے کچھ تجاویز جمع کی ہیں۔



تازہ پھل

انگور، خربوزہ، ایک کیلا، اسٹراپیری، ایک ٹینجیرین،
ایک ناشپاتی، ایک آڑو، ایک آلو بخارا، ایک سیب۔
تازہ پھلوں کے کباب بنانے اور کھانے میں مزہ
آتا ہے۔

تازہ سبزیاں

ٹماٹر، سیلری، گاجر اور کھیرے کے قتلے، کٹی ہوئی
شملہ مرچ، مٹر۔



اہم تجاویز- پھلوں کے ٹکڑے پہلے سے تیار کریں اور
پلاسٹک کے تھیلے یا ٹب میں فریج میں رکھیں۔
قدرتی دہی یا ہومس کے ساتھ کم چکنائی والا ڈپ
آزمائیں۔



سینڈویچز

مختلف فلنگز آزمائیں - ٹھنڈا گوشت، ٹونا، کدو کش کیا ہوا کم چکنائی والا پاسچرائزڈ پیئر، انڈا، اشیاء، ٹماٹر یا کیلا۔



اہم مشورہ - مختلف قسم کی ڈبل روٹی آزمائیں اور اپنے بچے کو خود سینڈویچ بنانے میں مدد کرنے کی ترغیب دیں۔ پہلے سے بنا کر رکھیں اور پلاسٹک کے تھیلے، کلنگ فلم یا فریج میں ٹب میں محفوظ کریں۔ کیوں نہ ایک چھوٹا سینڈویچ یا چھوٹی پٹا بریڈ ٹوسٹ کریں؟



کچھ اور انتخاب

بریڈ اسٹکس، اوٹ کیکیس، کریکر، چاول کے کیکی، ایک سادہ یا پیئر کا سکون، ایک کریمیٹ، ایک بیگل، ایک آلو کا سکون، ایک پنن کیکی، ایک ٹوسٹ شدہ ٹی کیکی۔



اہم مشورہ - قدرتی دہی کا استعمال کرتے ہوئے صحت مند ڈپس یا اسپریڈز کے ساتھ ان انتخاب کو آزمائیں، لیکن جام اور چاکلیٹ اسپریڈز سے بچنے کی کوشش کریں۔

مشروبات

سادہ پانی اور پاچھرا انڈ دودھ پینے کے لیے محفوظ انتخاب ہیں۔ مکمل طور پر سکھڈ دودھ 5 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے موزوں نہیں ہے۔



اہم مشورہ - آپ کا بچہ بھوکا ہونے کی بجائے پیاسا ہو سکتا ہے، اس لیے ٹوٹی ہوئی سادہ پانی کی بوتل کو ٹھنڈے مشروب کے طور پر فریج میں رکھیں۔

پکڑو اور جاؤ

- گاجر، سیلری یا کھیرے کے قتلے، مٹر اور ٹماٹر کی سپلائی رکھیں۔
- پھلوں کے پیالے کو بھریں اور چھوٹے بچوں کے لیے پھلوں کے چھوٹے سائز کے کاٹے ہوئے ٹکڑے تیار کریں۔
- اورنج کو چھیلیں یا کاٹ لیں، کیونکہ یہ چھوٹے بچوں کے لیے کھانے مشکل اور گندے ہو سکتے ہیں۔
- سینڈویچ یا چھوٹی پٹا بریڈ تیار کریں، جو فریج سے اٹھا کر کھانے کے لیے تیار ہیں۔
- ٹوسٹ اور اسپریڈ چلتے پھرتے کھانے کے لیے بہت اچھا ہے۔



سوالات اور جوابات

کیا اس سے کوئی فرق پڑتا ہے کہ میں اپنے بچے کو اسنیک کے وقت کیا کھانے کے لئے دیتا ہوں اگر اس کا باقی کھانا صحت بخش ہے؟

جی ہاں، یہ ضروری ہے کہ ان کے صحت مند کھانے کے تجربے کو جاری رکھیں۔ زیادہ کیلوری والے اسنیکیں جیسے ٹافیاں، چاکلیٹ، بسکٹ، لبلبے دار جوس اور اسکواش دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتے ہیں اور صحت مند کھانے کے لیے ان کی بھوک کو کم کر سکتے ہیں۔

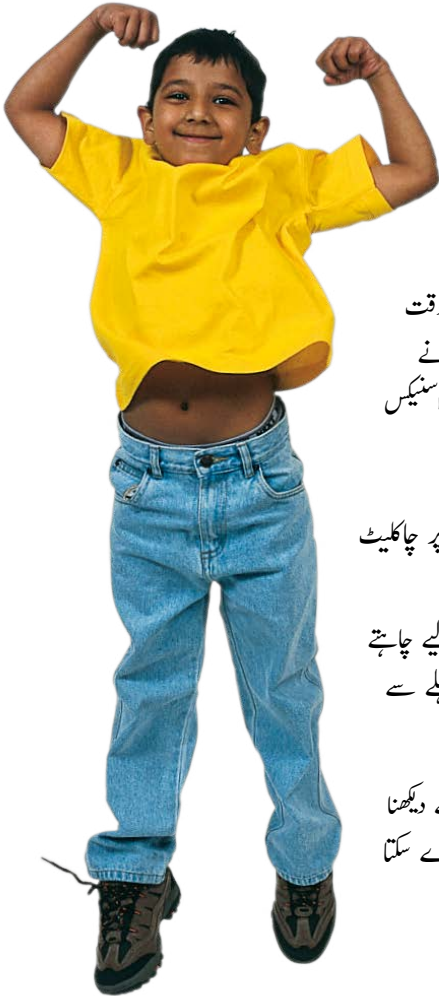
اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ میں اپنے بچے کو اسنیک کے لیے پھل کھانے کی ترغیب دینے کی کتنی ہی کوشش کرتا ہوں، وہ صرف کر سبب اور ٹافیاں ہی کھانا چاہتے ہیں۔ میں کیا کر سکتا ہوں؟

بچوں کو صحت مند اسنیکیں کھانے کی ترغیب دینا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی بچہ اسنیک تیار کرنے میں ملوث ہے تو وہ اسے کھانے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔ ایسا کرتے ہوئے ایک ساتھ وقت گزریں۔ تفریح کے ساتھ ساتھ یہ آپ کے بچے کو صحت مند کھانے کے بارے میں مزید جاننے میں مدد کرے گا، جو انہیں دوسرے اسنیکیں کھانے کی ترغیب دے سکتا ہے۔

میرا بیٹا اسنیک میں اپنی مدد آپ کرنا چاہتا ہے اور عام طور پر چاکلیٹ بسکٹ کا انتخاب کرتا ہے۔ میں کیا کر سکتا ہوں؟

جب بچے بھوکے ہوتے ہیں تو وہ عام طور پر فوراً کچھ کھانے کے لیے چاہتے ہیں اور بسکٹ کے ساتھ ان کی بھوک جلدی ختم ہو جاتی ہے۔ پہلے سے دن کے لیے کچھ صحت مند انتخاب تیار کرنے کی کوشش کریں۔

اس کے علاوہ، آپ جو کچھ سنیکیں کے طور پر منتخب کرتے ہیں اسے دیکھنا آپ کے بچے کو ان کے اپنے صحت مند انتخاب کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔



پوشیدہ شکر کیا ہیں؟

چھپی ہوئی شکروں پر نگاہ رکھیں - یہ کھانے کے حصے کے طور پر بہترین طور پر رکھی جاتی ہیں۔

پوشیدہ شکر کھانے اور مشروبات میں اجزاء ہیں اور اگرچہ انہیں 'شکر' کے طور پر نہیں دیکھا جاتا ہے پھر بھی دانتوں کی خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔

میں ان چھپی ہوئی شکروں کو کیسے پہچانوں گا؟

اپنے کھانے کے لیبل کو پڑھنا ضروری ہے۔ کچھ کھانے کی اشیاء کی پیکیجنگ پر اجزاء کی فہرست میں لفظ 'شکر' نہیں ہوتا ہے، لیکن پھر بھی ان میں

چھپی موجود ہوتی ہے - یہ صرف ایک مختلف طریقے سے لیبل لگا ہوا ہے۔ پوشیدہ شکر عام طور پر 'اوز' میں ختم ہوتی ہے اور فہرست کے آغاز کے جتنی قریب ہوتی ہے، اتنی ہی بڑی مقدار میں شامل ہوتے ہیں: سوکروز، ڈیکسٹروز، مالٹوز، فرکٹوز، لیکٹوز، گلوکوز، شہد۔

کس قسم کے کھانے پینے میں یہ چھپی ہوئی شکر ہوتی ہے؟

بہت ساری ہیں، لیکن یہاں کچھ مثالیں ہیں: سیریل بارز، ذائقہ دار دہی، فروٹ فلیکس / بارز، جوس - بشمول جوس جس پر 'کوئی شکر شامل نہیں' کا لیبل لگا ہوا ہے۔



براہ کرم نوٹ کریں:

خشک میدہ جات اور تازہ پھلوں کا رس آپ کے پھلوں اور سبزیوں کے دن میں 5 کھانے کے ایک حصے کے طور پر شمار کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، ان میں چھپی ہوئی شکر ہوتی ہے اور بہتر ہے کہ انہیں کھانے کے وقت پر کھایا جائے۔

ٹماٹر، انگور اور اس سے ملتی جلتی چیزوں کو چار برابر سائز کے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے تاکہ چھوٹے بچوں کو کھانا پھیننے سے دم گھٹنے کے امکان سے بچا جا سکے۔

اجزاء

گندم کا آٹا (چھپی سب کی پیوری) (8%)،
گلوکوز، سبزیوں کا تیل، جو کا شہیرہ۔

غذائیت کی معلومات

عام قدریں	فی 100 گرام
توانائی	1712 kcal 406 kj
کاربوہائیڈریٹ	69.6 گرام
جس میں شکر	20 گرام
چکنائی	9.7 گرام
جس میں سیر ہوتا ہے	(4.0 گرام)

کلیدی زبانی صحت کے پیغامات

- دن میں دو بار دانتوں اور مسوڑھوں کو برش کریں، صبح اور آخری چیز رات کو۔
ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں جس میں کم از کم 1,000 پی پی ایم (پارلس فی ملین) فلورائیڈ ہو۔
- 7 سال کی عمر تک برش کرتے وقت بچوں کی نگرانی کی جانی چاہیے اور برش کرتے وقت ٹوتھ پیسٹ کو نہ نکلنے کی ترغیب دی جائے۔
- برش کرنے کے بعد 'تھوکیں، کلی نہ کریں'۔ یہ ٹوتھ پیسٹ کو دانتوں کی حفاظت کے لیے کام کرنے کا وقت دیتا ہے۔
- جس کھانے اور مشروبات میں چینی شامل ہو اس کو صرف کھانے کے وقت تک رکھیں۔
- سادہ پاسچرائزڈ دودھ اور نل کا پانی دانتوں کے لیے سب سے محفوظ مشروبات ہیں۔
- دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس رجسٹر ہوں اور مشورہ کے مطابق تشریف لائیں۔

اس اشاعت کی دیگر صورتیں درخواست پر دستیاب ہیں:

phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300



www.childsmile.nhs.scot ملاحظہ کریں۔