

## محترم خاندان،

اس ہفتے آپ کے بچے نے کھانے کے وقت کے آداب اور متحرک رہنے کے دلچسپ طریقوں کے بارے میں سیکھا ہے۔

## خاندان کے لیے مشورے

بعض اوقات نئے کھانوں کا عادی ہونے میں وقت لگتا ہے۔ ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا کہ بچے کوئی نئے کھانے فوراً کھانا شروع کر دیں۔ متنوع طریقوں سے سجانے ہوئے، نئے پھل اور سبزیاں متعدد مرتبہ پیش کریں۔ شروع میں اپنے بچے کو صرف ذائقہ چکھنے دیں اور ان کے ساتھ تحمل سے کام لیں۔

اکٹھے متحرک رہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ چہل قدمی کے لیے جائیں۔ انہیں کہیں کہ وہ جو بھی دیکھیں اس کی نشاندہی کریں۔

## پُرلطف سرگرمیاں

اپنے بچے کو "سودا سلف پسند کرنے" دیں۔  
دکان میں پھل اور سبزیوں کا چناؤ کرنے میں بچوں کی مدد کریں۔

آج ہم نے دکان میں

پسند کیا تھا۔

اپنے خاندان کے وقت کو متحرک وقت بنائیں!

- رات کے کھانے کے بعد خاندان کی ایک چہل قدمی کے لیے جائیں۔
- اکٹھے کھیلیں - ایک گیند اچھالیں، ٹیگ کھیلیں۔
- کھیل کے کسی میدان میں کھیلیں یا کسی مقامی پارک میں ہائیک کریں۔

## نگہداشتِ اطفال کے ماحول میں خوب اچھی طرح کھانا کھائیں خوب اچھی طرح کھیلیں

یہ مواد امریکی محکمہ زراعت (U.S. Department of Agriculture, USDA) کے سپلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ شدہ ہے۔ یہ ادارہ ایک مساوی موقع جاتی فراہم کنندہ اور آجر ہے۔ SNAP سے کم آمدنی والے لوگوں کو غذائی معاونت فراہم کی جاتی ہے۔ یہ پروگرام ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بھری اشیائے خورد و نوش خریدنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، 1-855-777-8590 پر رابطہ کریں۔



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program