

آج آپ کے بچے نے سیکھا کہ صحت بخش اسنیکس کھانا کیوں اہم ہوتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے معدے بھی چھوٹے ہوتے ہیں اور انہیں ہر دو سے تین گھنٹے بعد کھانا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت بخش اسنیکس سے انہیں وہ غذائیت مل جاتی ہے جو انہیں درکار ہوتی ہے اور انہیں کھانوں کے درمیان توانائی مل جاتی ہے۔ آپ کا بچہ آپ کو دیکھ کر سیکھتا ہے۔ آپ بھی صحت بخش طریقے اپنائیں اور وہ بھی ایسا ہی کریں گے۔



## بنی کپس کے ساتھ گھر کی بنی ہوئی رانچ چٹنی

اس سے بنا سکتے ہیں: 6 افراد کے لیے

### اجزاء

- 1/2 کپ سادہ کم چکنائی والا یا چکنائی سے پاک دہی
- خشک پیاز 1/2 چائے کا چمچ
- خشک اجوائن 3/4 چائے کا چمچ
- خشک اجوائن مسالہ 1/4 چائے کا چمچ
- لہسن پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ
- پیاز کا پاؤڈر 1/4 چائے کا چمچ
- نمک 1/8 چائے کا چمچ
- گاجرین، میٹھی مرچیں، کھیرے، سیلری، توری اور/یا شکر قندی

### مراحل

- 1- ایک پیالے میں، سبزیوں کے سوا، تمام اجزاء ملا لیں۔
- 2- پیالے کو ڈھانپ دیں اور کم از کم دو گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- 3- سبزیوں کو باریک، ماچس کی تیلیوں جیسے قتلوں میں کاٹ لیں۔
- 4- بچگانہ ناپ والے ایک چھوٹے کپ کے پینڈے میں اس چٹنی کا ایک چمچ ڈالیں۔
- 5- سبزیاں ایسے رکھیں کہ وہ کپ میں کھڑی ہوئی ہوں۔
- 6- مزے اٹھائیں۔

مشکل مراحل انجام دیتے ہوئے اپنے بچے کو مدد کرنے دیں۔

تجاویز: حمص (چنے کی چٹنی) یا کائیج پنیر کو بطور چٹنی استعمال کریں۔

## صحت بخش اسنیکنگ کی تجاویز

- 1- ایسے اسنیکس پیش کریں جن میں سبزیاں، پھل، اور کم چکنائی والے ڈیری کے کھانے شامل ہوں۔
- 2- کھانوں سے کم از کم 1 1/2 گھنٹے پہلے – باقاعدہ اوقات پر اسنیکس پیش کریں۔ دن بھر کے دوران کھانے تک آزادانہ رسائی محدود کر دیں۔
- 3- اسنیکس میز پر پیش کریں۔
- 4- بچے کو چپ کروانے یا انعام دینے کے لیے نہیں، بلکہ بھوک بھلانے کے لیے اسنیکس پیش کریں۔
- 5- خود اپنے صحت بخش اسنیکس بنا کر اپنے پیسے اور صحت کی بچت کریں۔
- 6- مالٹے کی مسکراہٹیں، کھیرے کے پیہنے، بروکولی کے درخت، سبزیوں کی چٹنیاں بناتے ہوئے اور سینڈوچز کو پیاری سی اشکال میں کاٹ کر لطف دو بالا کریں۔
- 7- پانی، چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والے دودھ کے ساتھ اسنیکس پیش کریں۔

# پیاس کے لیے پہلے پانی!

بچوں کو زیادہ صحت مند بنانے کے لیے صحت بخش مشروبات پیش کریں۔



## پانی:

- جب آپ کا بچہ کہے، "مجھے پیاس لگی ہے"، تو کسی دوسرے مشروب سے پہلے پانی پیش کریں۔
- ایک عملی مثال بنیں۔ بچوں کے سامنے پانی پیئیں۔
- کھانوں اور اسنیکس پر پانی دستیاب ساتھ رکھیں۔

## دودھ:

- بچے کی زندگی کے ابتدائی 12 ماہ کے لیے ماں کا دودھ بہترین ہے۔
- 12-24 مہینے کے بچوں کے لیے بھرپور چکنائی والے دودھ کا انتخاب کریں۔
- 2 سال یا اس سے بڑی عمر کے بچوں کے لیے چکنائی سے پاک (چکنائی اترا ہوا) یا (1% کم چکنائی والے دودھ کا انتخاب کریں۔
- تمام عمر کے بچوں کے لیے کسی ذائقے کے بغیر والا دودھ بہترین ہے۔

## جوس:

- بچوں کو جوس کی ضرورت نہیں ہوتی — اور 12 ماہ سے کم عمر بچوں کو جوس نہیں دینا چاہیے۔
- اگر آپ جوس پیش کریں، تو یقینی بنائیں کہ یہ 100% جوس ہو اور اسے یوں محدود رکھیں:
- 12 ماہ سے 3 سال کے بچوں کے لیے روزانہ 4 اونس (1/2 کپ) یا اس سے کم۔
- 3 سال یا اس سے بڑے بچوں کے لیے روزانہ 6 اونس (3/4 کپ) یا اس سے کم۔

## پانی سے مزہ اٹھائیں

- لطف دو بالا کرنے کے لیے مالٹے، لیموں، لائمز، بیریز کے قتلے، تازہ پودینے یا تلسی کے پتے شامل کر لیں۔
- ایک حصہ پانی اور ایک حصہ 100% جوس ملا لیں اور مزید ذائقے دار برف بنانے کے لیے برف کی کیوبز والی ٹریز میں جما لیں۔
- بچوں کو خود اپنے پانی والے کپ سجانے دیں۔

## 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 سپلیمینٹل 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۔