

نشو و نما کے لیے خوراک

12 سے 18 ماہ تک

آپ کا بچہ ٹھوس خوراک کھانا اور زیادہ سرگرم رہنا سیکھ رہا ہے۔ مقوی غذا آپ کے بچے کو چلتے پھرتے رہنے، کھیلنے اور سیکھنے کے لیے ضروری مناسب نشو و نما، اچھی صحت اور توانائی دیتی ہے۔

میں درج ذیل کر سکتا ہوں:

- کنبے کے کھانے کی بیشتر چیزیں کھانا
- پیالے سے پینا
- پیالہ دو ہاتھوں سے تھامنا
- چمچے کے استعمال کی کوشش کرنا
- اپنی خوراک اپنے ہاتھ سے کھانا
- اپنی خوراک کی مقدار کا خود فیصلہ کرنا



”اپنے چلنے پھرنے کے ساتھ اپنی خوراک متناسب بنانا۔ مجھے ہر روز 30 سے 60 منٹ تک چلتے پھرتے رہنا چاہئے۔“

آپ اپنے ننھے منے کو روزانہ کیا اور کتنا کھلائیں

اناج/روٹی 2-3 اونس روزانہ	1 اونس مساوی ہے:	مجھے دیں:
سبزیوں 1 کپ روزانہ	1 کپ مساوی ہے:	سالم اناج جیسے سالم گیہوں کی روٹی، سالم گیہوں یا مکئی کی ٹورٹیلہ، اوٹمیل، سالم گیہوں کا پاسٹا یا بھورے چاول
پھل 1 کپ روزانہ	1 کپ مساوی ہے:	ایک گھری نیلی یا نارنجی سبزی ہر روز جیسے گاجر، شکر قند یا بروکلی؛ پکائی ہوئی سبزیوں
دودھ 2 کپ روز	1 کپ مساوی ہے:	وٹامن سی سے بھرپور خوراک ہر روز جیسے سنگترہ، اسٹرابری یا تربوزہ پکایا ہوا یا نرم تازہ پھل جیسے اپیل ساس یا تربوزہ 4 اونس روز یا اس سے کم پھلوں یا سبزیوں کا رس پیالے میں
گوشت اور دالیں 1 1/2 اونس روز	1 کپ مساوی ہے:	دو سال کی عمر تک سالم دودھ پیالے میں 16 اونس بہت کافی ہیں
	1 اونس مساوی ہے:	اچھی طرح پکایا ہوا لیکن تر اور کاٹا ہوا گوشت مسلی ہوئی، پکائی ہوئی ڈبلیو آئی سی دالیں
	1 اونس مساوی ہے:	سلائس روٹی یا 1 چھوٹی ٹورٹیلہ 1/2 کپ پکائے چاول، پاسٹا یا اوٹمیل 1 کپ خشک ڈبلیو آئی سی سیریل 5 کریکر
	1 کپ مساوی ہے:	1 کپ پکائی ہوئی، کاٹی ہوئی سبزیوں 1 کپ سبزیوں کا رس
	1 کپ مساوی ہے:	1 کپ کاٹا ہوئے، نرم یا پکائے ہوئے پھل 1 چھوٹا کیلا 1 کپ 100% پھلوں کا رس 1/2 کپ خشک پھل
	1 کپ مساوی ہے:	1 کپ سالم دودھ 1 1/2 اونس پنیر ایک کپ پوری چربی والا دہی 2 کپ کاٹیج پنیر
	1 اونس مساوی ہے:	1/2 مرغی کی ٹانگ 1 اونس مچھلی یا کوئی اور گوشت 1 انڈا 1/4 کپ پکائی ہوئی دال

چھاتی کا دودھ پلانا

اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے کے لیے شاباش! پہلے سال کے بعد تک بچے کو چھاتی کا پلانے میں آپ اور آپ کے بچے دونوں کی بھلائی ہے۔ چھاتی کا دودھ کیلوریاں اور کلیدی غذائی اجزاء بہم پہنچاتا رہتا ہے، اور آپ کے بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ اور آپ کا بچہ چھاتی کا دودھ جاری رکھنا چاہتے ہیں، چھاتی کا دودھ کھانا کھانے کے بعد پلانے کی کوشش کریں۔

”میرا پیٹ چھوٹا سا ہے۔ مجھے ہر دو یا تین گھنٹوں کے بعد کھانا چاہئے۔“

آپ بچے کی خوراک کی ضرورت خوراک بخوراک اور روز بروز بدلتی رہے گی۔ تھوڑی مقدار سے شروع کریں (1 سے 2 بڑے چمچے سے 1/4 کپ تک) اور بچے کو مزید کھانا مانگتے دیں۔

صحت مند اور محفوظ خوراک

ایک سال کا بونے کے بعد یہ غذائیں آپ کے بچے کے لیے ٹھیک ہیں:

- انڈے • سائے • گیہوں
- مچھلی • سالم دودھ • شیلفش

نوٹ: اگر آپ کے خاندان میں ایلرجی کے واقعات ہوئے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر یہ چیزیں تاخیر سے دینے کا مشورہ دیں۔

ایسی چیزوں سے احتیاط کریں جن سے بچے کا دم گھٹ سکتا ہے:

- چپکنے والی خوراک جیسے مکھن اور مارش میلو
- پھسل جانے والی چیزیں جیسے ہاٹ ڈاگ، مٹھائی، کھانسی کے لیے چوسنے کی چیزیں اور سالم انگور
- چھوٹی سخت کھانے کی چیزیں جیسے گریاں، بیج، باپ کارن، پریزل اور کشمش
- تازہ سبزی اور پکائے ہوئے گوشت کے بڑے ٹکڑے

”مجھے دیں:

- سالم دودھ 16 اونس روزانہ
- زیادہ سے زیادہ 4 اونس جوس روزانہ
- کھانے اور ناشتہ کے درمیانی وقفوں میں پانی“



مینو کا نمونہ اور خوراک کی مقدار

ناشتہ
1/4 کپ ڈبلیو آئی سی سیریل
1/4 کپ کاٹے ہوئے نرم ناشپاتی
1/2 کپ سالم دودھ

صبح کا ہلکا ناشتہ
1/4 سالم گیہوں کا ٹورٹبلا
1 خوب بھنا ہوا انڈا

دوپہر کا کھانا
1 اونس پیرو اور 1 اونس پنیر کے ٹکڑے
4 سالم گیہوں کے کریکر
1/4 کپ سبز پھلیاں
1/2 کیلا
1/2 کپ سالم دودھ

شام کا کھانا
1 یا 2 بڑے چمچے بھنا ہوا مرغی کا گوشت
1/4 کپ پکائی ہوئی بروکلی
1/4 کپ پکائی ہوئی گاجرین
1/4 کپ بھورے چاول
1/2 کپ سالم دودھ

ہلکا ناشتہ
2 یا تین گریہم کریکر اسکوائر
1/4 کپ سالم دودھ



پیالے کا وقت!

پہلے جنم دن کے بعد بوتل غذا کی فراہمی کے بجائے آرام کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ ایک سال کے اختتام کے قریب چھڑانا شروع کریں تاکہ آپ کا بچہ 14 ماہ کی عمر تک بوتل سے فارغ ہو جائے۔

یہ تین اقدام آزمائیں:

- دن کی بوتلوں سے چھڑائیں
- جاگنے کے وقت کی بوتلوں سے چھڑائیں
- سونے کے وقت کی بوتلوں سے چھڑائیں

ہر قدم کے بعد کچھ دن انتظار کریں تاکہ آپ کا بچہ تبدیلی کا عادی ہو جائے۔

اس تبدیلی کو آسان بنانے کے لیے ماؤں کے دئے مشورے:

- بوتلوں کو تلف کریں یا نظر سے دور کریں۔ دودھ صرف پیالہ میں دیں۔
- بوتل کے بدلے ہلکا ناشتہ یا کھانا دیں؛ مثلاً، صبح کی بوتل کے بدلے سالم دودھ کے ایک کپ کے ساتھ ناشتہ دیں۔
- چھلکنے سے محفوظ کپ (sippy cups) آزمائیں۔ دستہ اور بھاری پیندے والے کپ استعمال کریں۔
- سونے کے وقت کے معمولات تبدیل کریں۔ کوئی خوش کن چیز جیسے ٹیڈی بیئر دیں اور بوتل دینے کے بدلے کتاب پڑھ کر سنائیں۔

وافر تعریف کریں اور مثبت سہارا دیں جیسے ”اب تم بڑے ہو گئے ہو اور امی کی طرح پیالہ استعمال کر سکتے ہو۔“



”میرے ایک سال کا بونے کے بعد بوتل استعمال کرنے سے مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں:

- دانتوں کی بوسیدگی
- میری ہڈیوں میں غذائی لوہے کی کمی بہت زیادہ دودھ پینے سے
- وزن میں زیادتی“

WIC #1283 Urdu (12/10)

مزوری شعبہ برائے صحت اور معمر افراد کے لیے خدمات

ایک مساوی مواقع/مثبت عمل آجر خدمات غیر امتیازی بنیاد پر ہم پہنچائی جاتی ہیں۔

معذور افراد کے لیے اس کتابچہ کی متبادل اشکال 6204-751-573 پر رابطہ کر کے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ سننے اور بولنے کی معذوری کے شکار شہری 711 ڈائل کر سکتے ہیں۔

