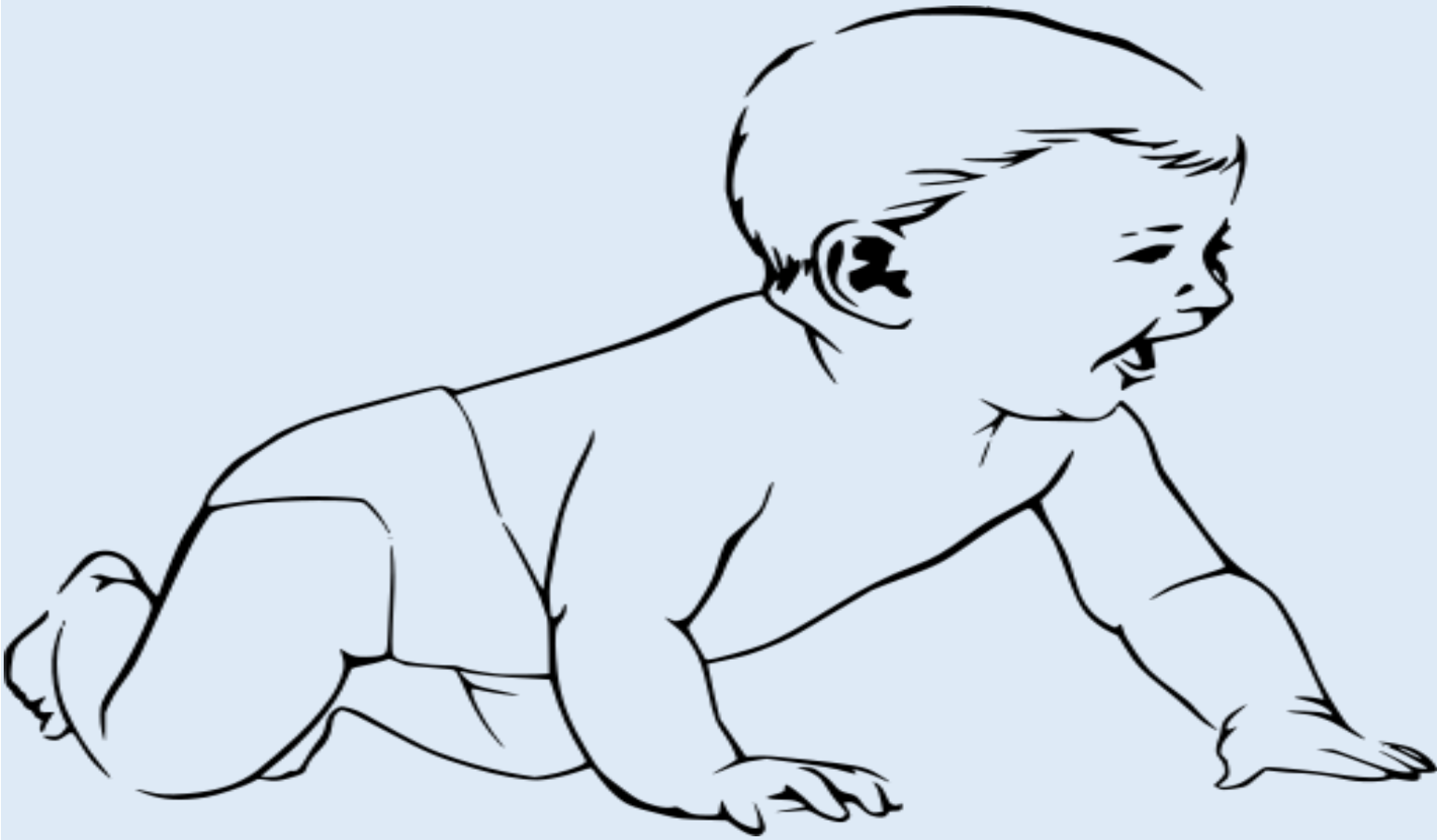


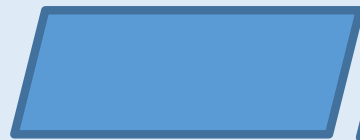
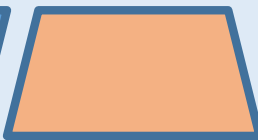
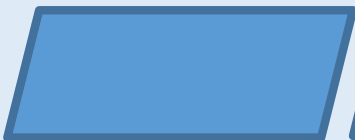
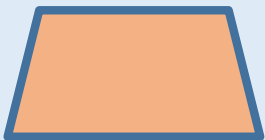


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(پیدائش سے لے کر ایک سال کی عمر تک کے بچوں کے لئے غذا)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة
Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ ہم بچوں کی غذائیت کی پرواہ کیوں کرتے ہیں؟

بچے خدا کی طرف سے ایک نعمت اور تحفہ ہیں جس کا خیال رکھنا ضروری ہے، کیونکہ بچے اپنے پہلے سال میں تیزی سے بڑے ہوتے ہیں جب انہیں ہر مہینے کے لئے ان کی مناسب عمر کے گروپ کے مطابق صحت مند، مناسب اور متنوع طریقے سے کھلایا جاتا ہے۔

• ماں کا دودھ (دودھ پلانے والا)

ماں کا دودھ (دودھ پلانا) نامیاتی اور نفسیاتی نقطہ نظر سے بچے کے لئے بہترین غذا ہے، کیونکہ یہ ماں اور بچے کے درمیان تعلقات کو فروغ دیتا ہے۔ وہ بچے کو 100 فیصد ماں کا دودھ پیتے ہیں انہیں وٹامن ڈی لینا چاہئے۔ بعض اوقات ماں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے یا اس کی صحت کی حالت اسے دودھ پلانے کی اجازت نہیں دیتی، لہذا وہ مصنوعی دودھ کا سہارا لیتی ہے، جو ماں کے دودھ کے بجائے خوراک کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

• ہم بچے کو کھانا متعارف کرانے کا آغاز کب کرتے ہیں؟

مطالعات مشورہ دیتے ہیں کہ ہم بچے کو چھٹے مہینے میں کھانا کھلانا شروع کر دیتے ہیں، لیکن بعض اوقات ہم دودھ کے تسلسل کے علاوہ چوتھے مہینے میں بھی شروع کر دیتے ہیں اگر بچے میں اس بات کے اشارے موجود ہوں کہ وہ دودھ سے بے نیاز ہے یا جب ماں بچے کے سامنے کھاتی ہے اور بچہ وہی کھانا کھانے کی خواہش کرنے لگتا ہے۔ ہر قسم کے کھانے میں جو آپ بچے پر داخل کرتے ہیں، یہ اس کے اور دوسری قسم کے تجربے کے درمیان 3-4 دن ہونا ضروری ہے تاکہ یہ مشاہدہ کیا جاسکے کہ آیا بچہ اس قسم کے کھانے سے الرجی کا شکار ہے یا نہیں۔

• کیا سبزیوں یا پھلوں سے شروع کرنا بہتر ہے؟

سبزیوں اور پھر پھلوں سے شروع کرنے کی سفارش کی جاتی ہے

أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ ایک سال کی عمر سے پہلے کون سی غذائیں استعمال کرنا حرام ہے؟

نمک، چینی، گائے کا دودھ، مچھلی، زہر سے بچنے کے لیے شہد (میوے، ہاٹ ڈاگ)، دم گھٹنے سے بچنے کے لیے پاپ کارن اور انڈے کی سفیدی

❖ بچہ پانی کب پی سکتا ہے؟

جب بچہ قبض سے بچنے کے لیے کھانا شروع کرتا ہے اور اسے پہلے سے ابلا ہوا نیم گرم پانی دیا جاتا ہے۔

❖ ہم فارمولا کب تک رکھتے ہیں؟

فارمولا دودھ کو تیاری کے وقت سے صرف ایک گھنٹے تک استعمال کیا جاسکتا ہے، اور اگر باقی فارمولا دودھ کو چھوڑ دینا ضروری ہے۔

■ بچے کے کھانے کی تفصیلات دکھانے والا جدول؟

عمر گروپ پیدائش سے لے کر 3 ماہ تک		
کھانے کی قسم	قوت	ایک نئی قسم درج کریں
ماں کا دودھ یا فارمولا	مائع سوائے اس کے کہ خاص صورتوں میں جو زیادہ بوجھ سے بھرا ہوا ہو	کوئی نہیں ہے
4-6 ماہ		
4 ماہ کی عمر سے ماں کا دودھ یا فارمولا + سیریلک خصوصی چاول	مائع دودھ، سیریلک اور خوراک کا بوجھ (مسخ شدہ)	سیریلک چاول، چاول کا پانی، گاجر اور توری فی آٹم 3-4 دن
6-9 اشہر		
6 ماہ سے دودھ، سیریلک، سبزیاں اور پھل، فنگر بسکٹ	دانت نمودار ہونے لگتے ہیں، لہذا کھانا اچھی طرح پکا کر پیش کیا جاتا ہے، اور 8 ماہ کی عمر میں، کھانا چھوٹے اور نرم ٹکڑے ہوتا ہے۔	قبض کی صورت میں پھل (پسے ہوئے سیب، سنترے، آڑو) اور ہر قسم کی سبزیاں (آلو اور کدو) اور بسکٹ کے لیے اگر بچہ بغیر کسی مدد کے بیٹھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور نگلنے کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔
9-12 اشہر		
دودھ، لہسن، سبزیاں اور پھل، دہی، چکن، گوشت، دال یا پھلیوں سے شروع کریں، پانی میں بھگو دیں، پھر اچھی طرح ابالیں، چھیل کر پیش کریں۔	اچھی طرح ابالیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں	مرغی، گوشت، پھلیاں اور انڈے کی زردی

أخصائي التغذية العلاجية

صالح سعيد الغامدي