

اضافی خوراک

اضافی کھانے

- ❖ جب آپ کا بچہ 6 ماہ کا ہو جائے تو اب وقت آ گیا ہے کہ اسے ماں کے دودھ کے ساتھ رفتہ رفتہ کچھ ٹھوس چیزیں بھی اچھی طرح کچل کر کھلائی جائیں۔
- ❖ آئرن سے بھر پور غذا (مثال کے طور پر شکر قند، کھجور، مونگ پھلی، سبزیاں جیسے میتھی، گاجر وغیرہ) آیوڈین واللائمک، وٹامن اے والی غذا (مثلاً پیلے اور نارنگی پھل، پپیتا، گاجر پتے والی سبزیاں دودھ سے آبی اشیاء وغیرہ) کھلائیں۔

بچے کو زیادہ جلدی دوسری غذا دینے سے

ماں کے پھر حاملہ ہونے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے	بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے	اس کے نتیجے میں غذا میں تغذیہ کی کمی ہو جاتی ہے	ماں کے دودھ کی جگہ دوسری چیزیں آ جاتی ہیں
---	--------------------------------	---	---

بچے کو زیادہ دیر میں دوسری غذا دینے سے

صحت خراب ہونے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے	بچے میں تغذیہ کی کمی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے	بچے کی بڑھت یا فروغ سست ہو جاتی ہے یا رک جاتی ہے	بچے کو اپنی ضرورت کے مطابق غذائیت نہیں ملتی
---	--	--	---

یاد رکھیں

...

- ✚ جس وقت بچے کو کھانے کو دیں تو آرام و سکون کے ساتھ دیں۔
- ✚ ایک وقت میں ایک ہی چیز کھانے کو دیں۔
- ✚ گھر میں بنا ہوا کھانا ہی کھلائیں اور مصالحوں اور مرچوں سے پرہیز کریں۔
- ✚ جب آپ کا بچہ ایک سال کا ہو جائے تو اسے ایک علیحدہ پلیٹ یا کٹوری میں کھانا دیں۔
- ✚ بچے کو کبھی زور زبردستی سے نہ کھلائیں۔
- ✚ ہر کھانے میں چینی/شکر قند ملا کر اسے تو انائی سے بھر پور بنائیں۔
- ✚ کھانے میں دلیہ اور دیگر طاقت کی چیزیں ملا کر تو انائی سے بھر پور بنایا جاسکتا ہے۔
- ✚ بچے کا کھانا بناتے وقت اور بچے کو کھانا کھلاتے وقت اپنے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- ✚ بچے کو باتیں کر کے، کھیلتے ہوئے اور بار بار توجہ دلا کر کھانا کھلائیں اور اسے کھانے میں دلچسپی پیدا کریں اور محبت و پیار سے کھلائیں زور زبردستی نہ کریں۔

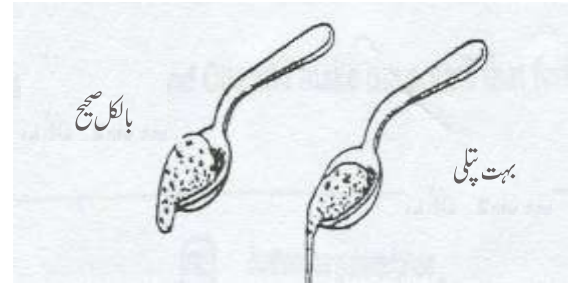


غذا میں تال میل اور وقفہ

عمر (ماہ)	غذا کیسی ہو	وقفہ	ہر کھانے کی اوسط مقدار
6-8	گاڑھا دلیا اور اچھی طرح کچلا ہوا کھانا	روزانہ 2-3 بار اور اس کے ساتھ ماں کا دودھ۔ بچے کی بھوک کے مطابق کھانے کو دیں	2-3 چمچے کی مقدار کے ساتھ شروع کریں اور رفتہ رفتہ 250ml کپ سے آدھے تک لے جائیں
9-11	باریک کٹا ہوا یا کچلا ہوا کھانا یا ایسا کھانا جو بچہ ہاتھ میں لے سکے۔	روزانہ 3-4 مرتبہ اور اس کے ساتھ ماں کا دودھ۔ اسے 2 مرتبہ ناشتہ دیں	250ml کی کٹوری / کپ کا تین چوتھائی حصہ سے آدھے تک لے جائیں
12-23	گھر کا کھانا اور اگر ضرورت ہو تو اسے مسلا ہوا کھانا کھلائیں	3-4 مرتبہ اور اس کے ساتھ ماں کا دودھ۔ ایک سے 2 مرتبہ ناشتہ	250ml کی کٹوری / کپ کا تین چوتھائی حصہ

نمونے کا کھانا:

مسلی ہوئی روٹی / بریڈ کو گاڑھی دال اور اس میں گھی / تیل ملائیں یا کھچڑی میں گھی
ملا کر دیں۔ سویا، دلیا، حلوہ، کھیر وغیرہ دیں اور سبزیاں بھی شامل کریں۔ کچھ چیزیں دودھ میں
پکا کر دیں، آلو اُبال کر شامل کریں۔ کیلا / بسکٹ / چیکو / آم / پیتا کھلائیں۔ اگر ماں کا دودھ پیتا ہو تو دن
میں 3 مرتبہ اور اگر ماں کا دودھ نہیں پیتا ہے تو دن میں 5 مرتبہ اور ایک سے 2 مرتبہ ناشتہ بھی دیں۔ ایک



ہی کھانا بار بار بند دیں بلکہ اس میں تبدیلی کرتے رہیں اور اسے رفتہ رفتہ رقیق سے نیم ٹھوس اور پھر ٹھوس غذا میں تبدیل کریں۔

آنگن واڑی کارکن کی ذمہ داری

- ❖ اضافی غذا کے بارے میں کنبے کے افراد کو بتائیں اور انہیں اضافی غذا بنا کر دکھائیں
- ❖ ماؤں کو مشورہ دیں کہ وہ بچوں کا وزن کرائیں اور کم از کم تین مہینے میں ایک مرتبہ آنگن واڑی سینٹر میں آ کر وزن کرائیں اور دیکھیں کہ بچے میں غذائیت کی کمی تو نہیں ہے۔
- ❖ ماؤں کو مشورہ دیں کہ وہ بچوں کی غذائیت کی ضرورت کو نظر انداز نہ کریں
- ❖ ماؤں کو مشورہ دیں کہ آنگن واڑی سینٹر میں اضافی غذا دستیاب ہے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر اہل بچے کو سینٹر سے اس کا حصہ مل سکے
- ❖ ایسے بچوں کی تلاش کریں جن میں تغذیہ کی کمی ہے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہیں اضافی غذا حاصل ہو رہی ہے۔ ایسے بچوں میں وزن کے اضافے کی وقفے وقفے سے جانچ کی جانی چاہئے۔
- ❖ اضافی غذا کے ساتھ ساتھ لوگوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھونے اور صفائی ستھرائی کی اہمیت سے آگاہ کریں۔