



# کنبے کے لئے غذایت

## متوازن غذا کیا ہے؟

صحت مند غذا منتخب کرنا اور درست مقدار میں کھانا ایسا طریقہ ہے جس سے آپ کی غذا صحت مند اور متوازن بنتی ہے۔ اس میں 60-70 فیصد کیلوریز کاربوہائیڈریٹ سے، 10-12 فیصد پروٹین سے اور 20-25 فیصد چکنائی سے پوری ہونی چاہئے۔

## ہندوستانیوں کے لئے خوراک کی ہدایات (NIN2012)

- متوازن خوراک کو یقینی بنانے کے لئے مختلف قسم کی غذا کا استعمال کریں۔
- حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے زیادہ خوراک اور صحت کی زیادہ فراہمی کو یقینی بنائیں۔
- کم از کم 6 ماہ تک صرف ماں کے دودھ کو فروغ دیں اور 2 سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔
- 6 مہینے کے بعد بچوں کو گھر میں بنا ہوا ٹھوس کھانا دیں۔
- بچوں اور بالغ ہونے کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کو بیماری اور صحت مندی، دونوں صورتوں میں مناسب اور اچھا کھانا فراہم کرنے کو یقینی بنائیں۔
- خوردنی تیل اور گوشت کی مناسب مقدار کو یقینی بنائیں اور گھی، مکھن اور ونسپتی گھی کا کم سے کم استعمال کریں۔
- موٹاپے اور وزن زیادہ بڑھنے سے روکنے کے لئے کھانے کی زیادتی کو روکیں۔
- مثالی وزن قائم کرنے کے لئے مسلسل ورزش کریں اور جسمانی طور پر سرگرم رہیں۔
- نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔
- محفوظ اور صاف کھانے کو یقینی بنائیں۔
- کھانا پکانے سے پہلے درست طریقہ اپنائیں اور کھانا پکانے کے لئے ٹھیک طرح پکائیں۔
- پانی زیادہ سے زیادہ پیئیں اور معتدل مقدار میں مشروبات لیں۔
- نمک، شکر اور چکنائی سے بھرپور تیار کھانوں کا کم سے کم استعمال کریں۔
- بزرگ لوگوں کے کھانے میں مائیکرو نیوٹریٹس سے بھرپور غذا شامل کریں تاکہ وہ فٹ اور چست و چالاک رہیں۔



## غذا کو محفوظ اور صاف رکھنا



- صاف اور محفوظ پانی استعمال کریں۔ پینے کے لئے یا پھل سبزیاں دھونے کے لئے محفوظ ذریعہ سے پانی حاصل کریں۔
- پانی بھرنے اور رکھنے کے لئے صاف ستھرے اور ڈھکے ہوئے برتن یا ڈبے استعمال کریں۔
- غذا کو دھول، کیڑے، موڑے یا جراثیم سے بچانے کے لئے ڈھک کر رکھیں۔
- سوکھا کھانا جسے آٹا، دالیں وغیرہ سوکھی اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں تاکہ انہیں کیڑے کوڑوں، چوہوں یا دیگر جراثیم سے بچایا جاسکے۔
- بچے ہوئے کھانے کو زیادہ دیر تک نہ رکھیں۔
- اسے ہمیشہ دوبارہ اچھی طرح گرم کر لیں، یہاں تک کہ اس میں کھول آجائے۔
- کھانا لانے لے جانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھولیں۔
- کھانا پکانے سے پہلے، اگر ہاتھ میں کوئی چوٹ یا زخم ہے، تو اسے اچھی طرح ڈھک لیں۔
- کھانا یا پانی کبھی ایسے ڈبوں میں نہ رکھیں جنہیں کیمیکل رکھنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

## برادری میں تغذیہ سے متعلق بیداری پیدا کرنے کیلئے آنکن واڑی کارکن کے ذریعے کئے گئے اقدامات

- تغذیہ سے متعلق زیادہ تر مسائل کو گھروں کے دورے کے دوران صلاح مشورے سے حل کیا جاسکتا ہے۔
- کنہوں کو ماں کا دودھ پلانے، اضافی خوراک دینے کے لئے صلاح دیں اور اضافی خوراک کیسے بنائیں یہ خود کر کے دکھائیں۔
- ماؤں کو صلاح دیں کہ وہ اپنے بچوں کا وزن کرانے کے لئے کم از کم تین ماہ میں ایک مرتبہ ضرور آنکن واڑی سینٹر میں لائیں اور دیکھیں کہ بچے میں تغذیہ کی کمی تو نہیں ہے۔
- ماؤں کو مشورہ دیں کہ وہ بچوں کے لئے ضروری تغذیہ کو نظر انداز نہ کریں۔
- آپ ماؤں کو مشورہ دیں کہ آنکن واڑی سینٹر میں اضافی تغذیہ بخش غذا دستیاب ہے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام اہل بچوں کو آنکن واڑی کارکن سے ان کا حاصل سکے۔
- ایسے بچوں کا پتہ لگائیں جن میں تغذیہ کی کمی ہے اور انہیں اضافی خوراک کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنائیں۔ ایسے بچوں کے وزن میں اضافے کو مقررہ وقفے پر ضرور جانچ کی جانی چاہئے۔
- مائیکرو نیوٹرینٹ جیسے آئرن اور وٹامن اے کی اہمیت سے متعلق صحت اور تغذیہ کی تعلیم عام کریں۔ لوگوں کو ٹیکہ کاری کے پروگرام اور اس تک رسائی کے بارے میں مطلع کریں۔
- ڈائریا (الٹی دست) سے بچاؤ اور کیڑوں سے بچاؤ کی اہمیت کے بارے میں مشورہ دیں۔



## پیدائش سے موت تک غذا اور تغذیہ کی اہمیت

جسمانی طور پر چست اور صحت مند رہنے کے لئے  
(تغذیہ - کم چکنائی والی غذا)



صحت، قوت افزائی کو برقرار رکھنے اور غذا سے متعلق بیماریوں سے  
بچاؤ کے لئے اور حمل اور بچے کو دودھ پلانے میں تعاون کے لئے (حمل کے  
دوران تغذیہ سے بھرپور غذا کے ساتھ اضافی خوراک)



جسمانی اور ذہنی ترقی اور ہڈیوں کی بڑھت کے لئے  
(کسرتی جسم اور تحفظاتی خوراک)



جسمانی نشوونما، ترقی اور انفیکشن سے لڑنے کے لئے (توانائی سے بھرپور،  
کسرتی جسم اور محفوظ خوراک - دودھ، سبزیاں اور پھل)



نشوونما اور مناسب سنگ میل کے لئے (ماں کا دودھ، توانائی سے بھرپور غذا - چکنائی، شکر)

