

سبزیوں اور پھلوں سے اپنے
آدھی پلیٹ تشکیل دیں



محترم خاندان،

اس ہفتے آپ کے بچے نے سیکھا ہے کہ رنگ برنگے
پھل کھانے سے اور متحرک رہنے سے ہم کیسے توانائی
سے بھرپور رہتے ہیں۔

خاندان کے لیے مشورے

سبزیوں اور پھلوں سے اپنے آدھی پلیٹ تشکیل دیں۔ بچے آپ سے ہی رہنمائی حاصل
کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ ایک رنگ برنگی پھلوں کی چاٹ کا مزہ لیں۔
توازن پیدا کریں۔ اپنے بچے کے ساتھ ایک پاؤں پر توازن قائم کریں۔ کیا آپ اور آپ کا
بچہ ایک کینگرو کی طرح اچھل سکتے ہیں؟

پُر لطف سرگرمیاں

بچے کے لیے کسی دوستانہ پھل یا سبزی کے ساتھ یہ
پُر لطف سرگرمی آزمائیں:

ایک رنگ برنگا کباب بنائیں:

- پھلوں کو نوالے کے سائز کے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ خربوزے، کیلے، سیب،
مالٹھے، یا ناشپاتیاں آزمائیں۔
- بچے ان پھلوں کو پاپسیکل کے ایک تنکے، چاب اسٹک، یا کافی اسٹیر پر لگا سکتے
ہیں تاکہ پھلوں والا ایک دلچسپ کباب بنایا جائے۔
- سبزیوں والے ایک ورژن کے لیے توری، کھیرے، میٹھی مرچوں، یا ٹماٹر جیسی
سبزیاں آزمائیں۔

ایک بیلس بیم بنائیں۔

- ایک سیدھی لائن میں ڈوری یا ٹیپ کا ایک لمبا ٹکڑا بچھا دیں۔
- اپنے بچے کو کہیں کہ ایڑی سے پاؤں کے پنجوں تک، اس بیم پر چلے۔
- انہیں کہیں کہ توازن قائم کرنے کے لیے اپنے بازو باہر پھیلا لیں۔ آپ اپنے بچے کے
بازو پکڑ کر اسے سہارا دے سکتے ہیں۔



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 سپلیمنٹل 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۔



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program