

آج آپ کے بچے نے ڈیری مصنوعات کے بارے میں سیکھا ہے اور یہ کہ وہ کیوں اہم ہیں۔

- مضبوط جسموں کے لیے مضبوط ہڈیاں ہونی چاہئیں۔ اپنے اسکول جانے سے چھوٹی عمر والے بچے کو چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والا دہی یا دودھ دیں۔ مضبوط، صحت مند ہڈیوں کے لیے ان میں بھرپور وٹامنز، معدنیات، اور پروٹین موجود ہوتے ہیں۔
- قلیل تر کیلوریز اور کم چکنائی کے لیے اپنے دو سال اور اس سے بڑے بچوں کے لیے کم چکنائی (1% یا اس سے تھوڑی) والا دودھ استعمال کریں۔
- آپ اپنے عمل سے سکھاتے ہیں۔ ہر مرتبہ جب بھی آپ چکنائی سے پاک یا کم (1%) چکنائی والا دودھ پیتے ہیں، یا کم چکنائی والا دہی کھاتے ہیں، تو آپ اپنے بچوں کو ایک سبق دیتے ہیں کہ بہتر صحت کے لیے کیسے کھانا کھائیں۔ یہ ایک ایسا سبق ہے جسے وہ زندگی بھر استعمال کر سکتے ہیں۔



گوبھی آلو کا بھرتہ

اس سے بنا سکتے ہیں: 4 کپ پیش کر سکتے ہیں: 8 (1/2 کپ والی پیشکش)

اجزاء

- 2 درمیانے آلو، چھلے ہوئے اور ٹکڑوں میں کٹے ہوئے
- گوبھی کا 1 چھوٹا پھول، جس کے 1 انچ کے ٹکڑے کاٹے ہوئے ہوں
- جزوی طور پر چکنائی سے پاک ریکوٹا پنیر کے 2 کھانے کے چمچ
- کم چکنائی (1%) والے دودھ کا 2/3 کپ
- لہسن پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
- حسب ذائقہ نمک اور مرچ

مراحل

1. آلو اور گوبھی کا پھول دھو لیں اور تیار کر لیں۔
2. ٹھنڈے پانی کے 4 کپ کے ساتھ ایک برتن میں آلو ڈال دیں۔ انہیں اُبال لیں۔ ہلکی آنچ پر اُبال لیں۔ 5 منٹ کے لیے پکائیں۔ گوبھی کا پھول شامل کر دیں اور مزید 10 سے 15 منٹوں یا تب تک پکائیں جب تک کہ کانٹے سے آسانی سے ٹوٹتے نہ لگ جائیں۔ اچھی طرح نتھار لیں۔
3. ایک بڑے پیالے میں آلو، گوبھی کا پھول اور ریکوٹا پنیر شامل کر لیں۔ ایک کانٹے یا آلو کے ملیدہ کار کے ساتھ ملیدہ بنا لیں۔
4. دھیرے سے دودھ شامل کریں۔ لہسن پاؤڈر، نمک اور مرچوں کے اضافے سے ذائقہ مناسب کر لیں۔ سبزیوں کے ملائم اور ہموار ہونے تک ملائیں۔
5. مزے اٹھائیں!

مشکل کام کرتے ہوئے بچے کو اپنی مدد کرنے دیں۔

کم چکنائی والی اور چکنائی سے پاک ڈیری کا مزہ اٹھانے کی تجاویز

1. ناشتے، لنچ اور رات کے کھانے پر کم چکنائی والا دودھ اور دہی پیش کریں۔
2. گرم سیریل اور ملائی والے شوربے بنانے کے لیے چکنائی سے پاک اور کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں۔
3. ڈبہ بند پھلوں کے ساتھ چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا کائیج پنیر آزمائیں۔
4. سردی کے دنوں میں، چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والے دودھ کا ایک کپ گرم کریں اور تھوڑی سی دارچینی اور ونیلا شامل کر لیں۔
5. ساور کریم کی بجائے سادہ کم چکنائی والا دہی استعمال کریں۔
6. بالائی کی بجائے چکنائی سے پاک تخبیر شدہ دودھ استعمال کریں۔
7. لیکٹوز برداشت نہیں کر سکتے؟ لیکٹوز سے پاک دودھ یا کیلشیم اضافہ شدہ سویا دودھ آزما کر دیکھیں۔
8. جب کبھی پیاس لگے تو کم چکنائی والا دودھ یا پانی پیش کریں۔

ترکیب Just Say Yes to Fruits and Vegetables (جسٹ سے یس ٹو فروٹس اینڈ ویجٹیبلز) کے مطابق بنائی گئی ہے۔ اجازت کے ساتھ دوبارہ پرنٹ کیا گیا ہے۔

اپنے دودھ کا انتخاب کریں!

!!! ایک نظر دیکھیں!

دودھ کی کس قسم میں
سب سے کم کیلوریز
پائی جاتی ہیں؟

دودھ کی کس قسم میں
چکنائی سب سے کم
پائی جاتی ہیں؟

دودھ

| دودھ کا موازنہ (1 کپ والی پیشکش) | کیلوریز | کُل چکنائی (گرامز) |
|--|---------|-----------------------|
| خالص دودھ | 150 | 8 |
| تخفیف کردہ چکنائی والا دودھ (2% دودھ) | 120 | 5 |
| کم چکنائی والا دودھ (1% دودھ) | 100 | 2.5 |
| چکنائی سے پاک دودھ | 80 | 0 |

چکنائی چھوڑ دیں، غذائی
اجزاء برقرار رکھیں!

- 2 سال اور اس سے زیادہ عمر والے ہر فرد کے لیے، کم چکنائی والا اور چکنائی سے پاک دودھ ہی سب سے زیادہ صحت مند انتخاب ہیں۔
- ذائقوں کی جانچ پڑتال میں، زیادہ تر لوگوں کو ذائقے کا فرق محسوس نہیں ہوتا۔ تو کیوں نہ کم چکنائی والے دودھ پر منتقل ہونے کا سوچا جائے؟
- اگر آپ عام طور پر پوری چکنائی والا دودھ پیتے ہیں، تو بتدریج چکنائی سے پاک دودھ کی جانب منتقل ہو جائیں۔ تخفیف شدہ چکنائی (2%) آزمائیں، پھر کم چکنائی (1%) والا، اور پھر آخر کار چکنائی سے پاک والا دودھ آزمائیں۔

اس کا جواب چکنائی سے پاک دودھ ہی ہے۔

کم چکنائی والا اور چکنائی سے پاک دودھ اتنی ہی مقدار میں پروٹین، کیلشیم اور وٹامن ڈی فراہم کرتا ہے جیسا کہ پوری چکنائی والا دودھ یا 2% والا دودھ فراہم کرتا ہے، لیکن اس میں کم چکنائی اور کم کیلوریز ہوتی 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