

آج آپ کے بچے کو چکھنے کے لیے نئے کھانے دینے گئے تھے۔

- ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا کہ بچے کوئی نئے کھانے فوراً کھانا شروع کر دیں۔ اپنے بچے کو نئے کھانوں کے رنگ، احساس، خوشبو، اور ذائقے کے بارے میں بات کرتے ہوئے کھانا دریافت کرنے دیں۔
- متنوع طریقوں سے سجاوے ہوئے، نئے پھل اور سبزیاں متعدد مرتبہ پیش کریں۔
- دباؤ کی نسبت تحمل مزاجی سے بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اپنے بچوں کو نئی خوراکیں پیش کریں۔ پھر، انہیں اس بات کا چناؤ کرنے دیں کہ کتنا کھائیں۔ جب بچے اپنی مرضی سے نئی خوراکیں کھاتے ہیں تو ممکنہ طور پر انہیں زیادہ مزہ آتا ہے۔



دال کی چٹنی

اس سے بنا سکتے ہیں: 6 کپ جو پیش کر سکتے ہیں: 6 افراد کو (1 کپ والی پیشکش)

اجزاء

- 2 کپ پانی
- 1 کپ دال، کچی
- 1 درمیانی پیاز، باریک کاٹ لیں
- 1 (28 اونس) ڈبہ پسے ہوئے ٹماٹر
- 1 (8 اونس) ڈبہ ٹماٹر کی چٹنی
- لہسن کا 1 ٹکڑا باریک کٹا ہو یا لہسن پاؤڈر 1/8 چائے کا چمچ
- 1/2 چائے کی چمچ اوریگانو (حسب پسند)

مراحل

- 1- دال کو دھو لیں۔ ایک چھلنی میں چھان لیں۔ کوئی کنکر ہوں تو چُن لیں۔
- 2- اجزاء کی پیمائش کر لیں۔
- 3- ایک درمیانی برتن میں پیاز، دال، اور پانی شامل کر لیں۔
- 4- انہیں اُبال لیں۔ آنج دھیمی کر دیں اور پکنے دیں۔
- 5- تقریباً 30 منٹ، گلنے تک پکائیں۔ اگر ضرورت ہو تو مزید پانی شامل کر دیں تاکہ دال پانی میں ڈوبی رہے۔
- 6- باقی اجزا شامل کر دیں اور 20-30 منٹوں کے لیے ہلکی آنج پر پکائیں۔
- 7- چاولوں، اسپیگھٹی اسکواش یا پاستا پر ڈال کر پیش کریں۔
- 8- مزے اٹھائیں!

مشکل مراحل انجام دیتے ہوئے اپنے بچے کو مدد کرنے دیں۔

نئی خوراکیں پیش کرنے کے لیے تجاویز

- 1- اکٹھے پکائیں۔ اکٹھے کھائیں۔ اکٹھے باتیں کریں۔ کھانے کے وقت کو خاندان کا وقت بنائیں۔ ٹیلیویژن کو آن کیے بغیر اکٹھے باتیں کرنے کا لطف اٹھائیں۔
- 2- اپنے ننھے منوں کو انتخاب کرنے دیں کہ آپ جو صحت بخش اختیارات فراہم کریں گے ان میں سے اپنی پلیٹوں میں کون سے کھانے رکھے جائیں اور ان میں سے کتنا کھائیں۔
- 3- نئے اور مختلف طریقوں سے کھانے پیش کریں۔
- 4- ایک وقت میں صرف ایک ہی نئی خوراک پیش کریں۔ ایک نئی خوراک اسی وقت آزمائیں جب آپ کے بچے کو تھوڑی سی بھوک لگی ہو۔
- 5- انہیں خود کھانا لیتے ہوئے سیکھنے دیں۔ انہیں سکھائیں کہ شروع میں تھوڑی مقداریں لیا کریں۔ انہیں یقین دلائیں کہ اگر انہیں مزید بھوک ہو گی تو وہ مزید کھانا لے سکیں گے۔
- 6- مثال کے ذریعے سکھائیں۔ اپنے بچے کو دیکھنے دیں کہ آپ متنوع صحت بخش خوراکیں کھا رہے ہیں۔
- 7- مل جل کر کھانے اور یادیں بنائیں۔ یہ ایک ایسا سبق ہو گا جسے وہ عمر بھر استعمال کریں گے!

یہ ترکیب Just Say Yes to Fruits and Vegetables (جسٹ سے یس ٹو فروٹس اینڈ ویجیٹبلز) / لینٹل اسپگھٹی ساس سے اخذ کی گئی ہے۔ اجازت کے ساتھ دوبارہ پرنٹ کیا گیا ہے۔

