

کیلشیم سے بھرپور دودھ کے بغیر غذا

دودھ اور ڈیری مصنوعات کیلشیم کے بہترین ذرائع ہیں۔ اگر آپ ڈیری مصنوعات سے پرہیز کرتے ہیں، تو روزانہ اپنی خوراک میں کیلشیم سے بھرپور دیگر غذائیں شامل کرنا ضروری ہے۔
یہ جاننے کے لیے اس معلوماتی مواد کا استعمال کریں کہ آپ کو کتنے کیلشیم پوائنٹس کی ضرورت ہے اور کون سی غذائیں ان کے حصول میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

یومیہ کیلشیم کے اہداف

6 تا 12 ماہ	 13 پوائنٹس (مقدار)
1 تا 3 سال	 9 پوائنٹس (مقدار)
4 تا 6 سال	 12 پوائنٹس (مقدار)
7 تا 10 سال	 14 پوائنٹس (مقدار)
11 تا 18 سال	 20 پوائنٹس (مقدار)
لڑکیاں	 25 پوائنٹس (مقدار)
لڑکے	 25 پوائنٹس (مقدار)
دودھ پلانے والے والدین	 32 پوائنٹس (مقدار)

اجزاء کی جانچ کریں کہ وہ دودھ سے پاک (milk-free) ہوں

یقینی بنائیں کہ پودوں پر مبنی مشروبات کیلشیم (plant based drinks) میں اور آئیوڈین کی مناسب مقدار شامل ہو (fortified)

آر سینک (سکھیا) کی موجودگی کی وجہ سے 5 سال سے کم عمر بچوں کے لیے چاول کے مشروبات (Rice drinks) تجویز نہیں کیے جاتے

کیلشیم کا 1 پوائنٹ 40 ملی گرام (1 ملی مول) کیلشیم کے برابر ہوتا ہے

کیلشیم کے ذرائع

فورٹیفائیڈ بریڈ / ڈبل روٹی



پھل اور سبزیاں



گری دار میوے اور نیچ



پھلیاں، دالیں، مچھلی، انڈے اور دیگر پروٹینز



فورٹیفائیڈ پودوں پر مبنی مشروبات



فورٹیفائیڈ دہی کے متبادل



فورٹیفائیڈ نباتاتی پنیر



فورٹیفائیڈ جو کا دلیہ اور سیریل



ماں کا دودھ اور بچوں کے لیے مخصوص اسپیشلسٹ فارمولا دودھ

ماں کا دودھ آپ کے بچے کے لیے کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ ماں کے دودھ میں کیلشیم کی مقدار ہر فرد میں مختلف ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والے والدین کیلشیم سپلیمنٹ لینے پر غور کر سکتے ہیں اگر وہ صرف خوراک کے ذریعے اپنی ضروریات پوری کرنے میں دشواری محسوس کر رہے ہوں۔

1.5

ایپٹامیل پیپٹی 1 (Aptamil Pepti 1)

2

نیوکیٹ ایل سی پی (Neocate LCP)

فارمولا کے دیگر اختیارات بھی دستیاب ہیں اور ان میں کیلشیم کی ملتی جلتی مقدار ہوتی ہے۔

فورٹیفائیڈ نباتاتی اختیارات

نباتی مشروبات

مثلاً سویا، جئی (اوٹ)، گری دار میوے (نٹ)، ناریل یا مٹر پر بنی مشروبات

تجاویز

✓ ہڈیوں کی صحت کے لیے کیلشیم اور دماغی نشوونما کے لیے آئیوڈین سے بھرپور (fortified) اختیارات کا انتخاب کریں۔

3

⚠ پینے کے لیے سویا اور اوٹ ڈرنکس کو ترجیح دی جاتی ہے کیونکہ یہ کیلوریز اور پروٹین میں عموماً گائے کے دودھ کے قریب ترین ہوتے ہیں۔

❌ چینی کی زیادہ مقدار کی وجہ سے ایسے مشروبات سے پرہیز کریں جن پر 'toddler' (چھوٹے بچے) یا 'gro wing-up' لکھا ہو۔

❌ 5 سال سے کم عمر بچوں میں چاول کے مشروبات سے پرہیز کریں اور اجزاء کی فہرست چیک کریں، کیونکہ دودھ سے پاک بعض مصنوعات میں نباتاتی مشروبات کا آمیزہ ہو سکتا ہے۔

3

کیلشیم فورٹیفائیڈ دہی اور میٹھے کے متبادل (سویا، اوٹ، بادام یا ناریل پر مبنی) مثلاً Oatly، Alpro، KoKo، یا سپر مارکیٹ کے اپنے برانڈز



(فی 100 ملی لیٹر یا گرام)



پنیر کے نباتاتی متبادل

3.5

1 عدد 'بی بی پلانٹ بیسڈ' (Babybel Plant-based)،
'شیز چیڈر فلیور' (Sheese cheddar Flavour)

2

'ٹیسکو' ناریل کے تیل سے پاک، گریٹڈ موزاریلا کا متبادل

'کیتھیڈرل سٹی پلانٹ بیسڈ' (Cathedral City)،
(Plant-based)

1

'ہیپل ووڈ پلانٹ بیسڈ' بلاک
'ایسڈا' فری فرام گریٹڈ میچور چیڈر متبادل



فی 30 گرام حصہ (جب تک کہ
دوسری صورت میں بیان نہ کیا
گیا ہو)

بریڈ / ڈبل روٹی کی مصنوعات

4

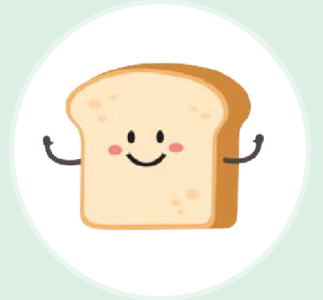
کیلشیم فوریفائیڈ بریڈ کا 1 درمیانہ سلائس
مثلاً 'ہووس بیسٹ آف بوتھ'

2

'کنگز مل 50/50 وٹامن بوسٹ'
سفید ڈبل روٹی کا 1 درمیانہ سلائس

1

1 عدد سفید پیٹا بریڈ
مکمل اناج والی ڈبل روٹی کا 1 درمیانہ سلائس
1 عدد ہول میل پیٹا بریڈ
1 چپاتی



سیریل

10

فوریفائیڈ فوری تیار ہونے والا دلیہ
مثلاً 'ریڈی بریک' (Ready brek)، 'ایسڈا' ریڈی اوٹس،
'ٹیسکو' سپر سموٹھ دلیہ

4

کیلشیم فوریفائیڈ ناشتے کے دلیے / اناج

3.5

مثلاً 'چیریوس' (Cheerios)
'رائس کرپسی ملٹی گرین شپس'



فی 30 گرام خشک حصہ

پھل

1

2 خشک انجیر
1 درمیانہ مالٹا / سنگترا
2 چھوٹی کینو / مسمی
ایک چھوٹی مٹھی بھر خشک خوبانی



سبزیاں

4

کیل (Kale) (4 بھرے ہوئے کھانے کے چمچ)

2

پاک چوئے (4 بھرے ہوئے کھانے کے چمچ)
بھنڈی (4-5 عدد)

1.5

برسلز اسپراؤٹس (4-6 عدد)

1

بروکولی (3-4 اُبلے ہوئے پھول/شاخیں)،
اسپرنگ گرینز (4 بھرے ہوئے کھانے کے چمچ)



گری دار میوے اور نیچ

4.5

چیا کے نیچ (30 گرام / 2 کھانے کے چمچ)

3

پوست کے نیچ/خشکاش (15 گرام / 1 کھانے کا چمچ)،

2.5

تل کے نیچ (15 گرام / 1 کھانے کا چمچ)

2

ہیزل نٹ / فندق (30 گرام / 2 کھانے کے چمچ)،
بادام (30 گرام / 2 کھانے کے چمچ)

1

طحینہ پیسٹ (30 گرام / 2 کھانے کے چمچ)



گلے میں پھنسنے کے خطرے کی وجہ سے 5 سال سے کم عمر بچوں
کے لیے ثابت گری دار میوے موزوں نہیں ہیں۔ نٹ بٹر
(گری دار میووں کا مکھن/پیسٹ) زیادہ محفوظ متبادل ہیں۔

گری دار میوے اور بیج
پھلیاں، دالیں، مچھلی، انڈے
اور دیگر پروٹینز

1	ڈبہ بند سارڈین مچھلی (60 گرام / نصف ٹن)
6	سویا بین کرڈ / توفو (60 گرام) (کیلشیم کلورائیڈ (E509) یا کیلشیم سلفیٹ (E516) کے ذریعے جمایا گیا)
5	بریڈڈ اسکیمپی (90 گرام / 6 ٹکڑے)،
3.5	1 عدد فش کیک
1	انڈا
2	فش فنگرز
1.5	ڈبہ بند سالمن مچھلی (60 گرام / نصف ٹن)، لال لوبیا (80 گرام / 3 کھانے کے چمچ)، سویا بیسنز (80 گرام / 3 کھانے کے چمچ)، بیکڈ بیسنز (100 گرام / نصف ٹن)
1	لال مسور کی دال (80 گرام کچی / 3 کھانے کے چمچ)، چنے (80 گرام / 3 کھانے کے چمچ)

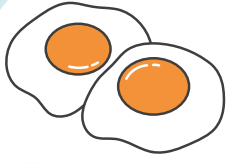


وٹامن ڈی

وٹامن ڈی خوراک سے کیلشیم جذب کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے، جس سے ہڈیوں اور دانتوں کی صحت مند نشوونما ہوتی ہے۔
وٹامن ڈی کی کمی بچوں میں سوکھے کی بیماری (ریکٹس / rickets) کا باعث بن سکتی ہے۔
ہمارے وٹامن ڈی کا بیشتر حصہ جلد پر سورج کی روشنی پڑنے کے عمل سے بنتا ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں، اپریل اور ستمبر کے درمیان عام طور پر اتنی سورج کی روشنی ہوتی ہے کہ وٹامن ڈی بن سکے۔ اپنی جلد کی حفاظت کے لیے، سن اسکرین کا استعمال، جسم کو ڈھانپنا اور ضرورت پڑنے پر سائے میں رہنا ضروری ہے۔ تاہم، یہ اقدامات جلد کی جانب سے وٹامن ڈی کی پیداوار کو کم کر سکتے ہیں۔ اکتوبر سے مارچ تک، اسکاٹ لینڈ میں سورج کی روشنی اتنی تیز نہیں ہوتی کہ مناسب وٹامن ڈی بن سکے، اس لیے سپلیمنٹ لینے کی سفارش کی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی کے غذائی ذرائع اور سپلیمنٹس



صرف چند غذائیں ایسی ہیں جن میں وٹامن ڈی پایا جاتا ہے۔

یہ روغنی مچھلیاں ہیں، جیسے میکریل، سالمن، سارڈین، اور انڈے، خاص طور پر انڈے کی زردی۔ کچھ دیگر ذرائع میں فورٹیفائیڈ سیریلز، مشروم، اسپریڈز اور دہی شامل ہیں۔



یہاں تک کہ یہ غذائیں روزانہ کھانا بھی عام طور پر آپ کی وٹامن ڈی کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کافی نہیں ہوتا اور سپلیمنٹس کی سفارش کی جاتی ہے۔

سکالٹس حکومت سارا سال درج ذیل گروپس کے لیے روزانہ وٹامن ڈی کے سپلیمنٹ کی سفارش کرتی ہے:

• 0 سے 12 ماہ کے بچے: 8.5 تا 10 مائیکروگرام (340-400 IU)*

• 1 سے 5 سال کے بچے: 10 مائیکروگرام (400 IU)

• حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین اور والدین:

10 مائیکروگرام (400 IU)

• وہ لوگ جنہیں دھوپ کا کم یا بالکل سامنا نہیں ہوتا

• گہری رنگت والی اقلیتی نسلی برادریوں کے لوگ



*چونکہ فارمولا دودھ میں وٹامن ڈی فورٹیفائیڈ ہوتا ہے، اس لیے فارمولا دودھ پینے والے بچوں کو وٹامن ڈی کا سپلیمنٹ اس وقت تک نہیں دیا جانا چاہیے جب تک کہ وہ روزانہ 500 ملی لیٹر (17 اونس) سے کم فارمولا دودھ نہ پی رہے ہوں۔

3 سال سے کم عمر بچوں کے لیے فارمیسیوں سے وٹامن ڈی کے قطرے مفت دستیاب ہیں۔

وٹامن ڈی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے فیملی نرس، ہیلتھ وزیٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں یا نیچے دیے گئے لنکس دیکھیں:

www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups

www.nhs.uk/your-health/early-years/vitamin-d/

