NHS Greater Glasgow and Clyde

THRIVE UNDER 5 | Prepmate meal kits | Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

تھرائیو انڈر 5 پراجیکٹ
کے لیے پریپ میٹ میل پیک ریسپی

براہ کرم نوٹ کریں: اس ترکیب میں اسٹاک کیوبز/پاؤڈر شامل ہے۔

اسٹاک کیوبز/پاؤڈر (معیاری اور کم نمک والے ورژن) کا استعمال 12 ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے نہیں کیا جانا چاہیے اور 11 سال سے کم عمر بچوں کے لیے بھی تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اس ترکیب کے لیے تجویز کردہ کم نمک والے اسٹاک کیوب/پاؤڈر کا استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، تو براہ کرم اسے پکانے کے اختتام کے قریب شامل کریں، اور ایسا کرنے سے پہلے بچے کا حصہ نکال لیں۔ جڑی بوٹیاں اور ہلکے مصالحے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

تقریباً 6 سے 12 ماہ کے بچوں کے لیے کھانوں کی بناوٹ بہت اہم ہے (ٹھوس غذا شروع کرنے کے مرحلے پر)، جس کی شروعات اچھی طرح کچلے ہوئے سے لے کر گٹھلی دار اور پھر باریک کٹے ہوئے (عمر/مرحلے کے مطابق) تک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، ٹھوس غذا کے ابتدائی مرحلے پر سادہ اور ایک ہی جزو پر مشتمل کھانوں کی سفارش کی جاتی ہے نہ کہ مکس کھانوں کی۔ مشورے کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر / ڈائیٹیشن (ماہر غذائیت) سے رجوع کریں اور ملاحظہ کریں:

🌐 **www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods**

اپنے بچے کو ٹھوس غذائیں متعارف کروانے کے بارے میں ترکیبوں اور وسیع تر معلومات کے لیے اس لنک پر جائیں:

🌐 **www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/**

پورے خاندان کے لیے موزوں دیگر ترکیبوں کے لیے ملاحظہ کریں: 🌐 **www.parentclub.scot/recipes**

نمک سے متعلق مزید معلومات کے لیے رجوع کریں: 🌐 **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

دال (DAHL)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

- **175 گرام** سرخ دال
- **1** عدد کم نمک والا سبزیوں کا اسٹاک کیوب
- **1** عدد پیاز
- **2** جوئے لہسن
- **1** انچ ادرک کا ٹکڑا
- **400 گرام** ڈبے والے کٹے ہوئے ٹماٹر
- **1** چائے کا چمچ پسی ہوئی ہلدی
- **1** چائے کا چمچ زیرہ
- **1** چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا
- **½** چائے کا چمچ لال مرچ پاؤڈر (اختیاری)
- گارنش کے لیے تازہ دھنیا (اختیاری)
- پیش کرنے کے لیے لیموں کے ٹکڑے (wedges)

پینٹری کی فہرست

- تیل

درکار برتن / سامان

- درمیانہ برتن / دیگچی
- فرائنگ پین
- لکڑی کا چمچ
- چاپنگ بورڈ
- تیز چھری
- کدوکش
- ناپنے والا جگ



تیاری کا وقت:
5 منٹ
پکانے کا وقت:
45 منٹس

طریقہ کار

1. دال کو ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھو کر چھان لیں اور درمیانے برتن میں ڈالیں۔
   1 لیٹر ابلے ہوئے پانی میں اسٹاک کیوب گھولیں اور دال میں شامل کریں۔
2. ابال آنے دیں، آنچ دھیمی کریں اور نرم ہونے تک 15 سے 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چمچ کی مدد سے اوپر آنے والے جھاگ کو ہٹا دیں۔
3. جب دال پک رہی ہو، پیاز اور لہسن کو چھیل کر باریک کاٹ لیں، پھر ادرک کو چھیل کر کدوکش کر لیں۔
4. فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر 1 کھانے کا چمچ تیل ڈالیں۔ زیرہ شامل کریں اور 30 سیکنڈ کے لیے بھونیں۔
5. کٹی ہوئی پیاز شامل کریں اور سنہری بھوری ہونے تک پکائیں (تقریباً 5 سے 7 منٹ)۔
   لہسن، ادرک، ہلدی، پسا ہوا دھنیا اور لال مرچ پاؤڈر شامل کر کے چلائیں۔ 1 سے 2 منٹ تک پکائیں۔
6. کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کریں اور 5 سے 7 منٹ تک پکائیں جب تک کہ آمیزہ گاڑھا نہ ہو جائے اور ٹماٹر کے آمیزے سے تیل الگ ہونا شروع نہ ہو جائے۔
7. پکی ہوئی دال کو فرائنگ پین میں شامل کریں اور اچھی طرح مکس کریں۔ ہلکی آنچ پر مزید 5 سے 10 منٹ تک پکائیں، اور وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔
8. پیش کرنے کی تجویز: لیموں کو مثلث نما ٹکڑیوں میں کاٹ لیں اور پھر تازہ دھنیے سے گارنش کریں۔

الرجی کی معلومات:

سلفائٹس: سبزیوں کا اسٹاک کیوب، ٹماٹر

دالیں/پھلیاں: سرخ دال