URDU

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**

آسان دال کا سوپ (EASY LENTIL SOUP)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

- **3** عدد کم نمک والے سبزیوں کے اسٹاک کیوبز
- **400 گرام** (3 تا 4 عدد) گاجریں
- **1** عدد پیاز
- **170 گرام** سرخ دال

پینٹری کی فہرست

- پانی

درکار برتن / سامان

- بڑا برتن / دیگچی
- لکڑی کا چمچ
- چاپنگ بورڈ
- تیز چھری
- کدوکش
- ناپنے والا جگ
- ہینڈ بلینڈر (اختیاری، اس ترکیب کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے اگر زیادہ یکساں/ملائم گاڑھا پن مطلوب ہو)



تیاری کا وقت:
10 منٹ
پکانے کا وقت:
30 منٹس

طریقہ کار

1. گاجروں کو دھو لیں اور پھر کدوکش کر لیں۔
2. پیاز کو چھیلیں اور پھر باریک کاٹ لیں۔
3. گاجر، پیاز، 2 لیٹر پانی، اسٹاک کیوبز اور دال کو ایک بڑے برتن میں ڈالیں۔
4. ابال آنے دیں پھر آنچ دھیمی کریں اور 30 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں جب تک کہ دال نرم نہ ہو جائے۔ وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔
5. آپ کا سوپ اب پیش کرنے کے لیے تیار ہے۔ اگر آپ زیادہ یکساں/ملائم گاڑھا پن چاہتے ہیں تو سوپ کو آنچ سے اتار لیں اور ہینڈ بلینڈر سے بلینڈ کرنے سے پہلے ٹھنڈا ہونے دیں۔

الرجی کی معلومات:

اجمود (Celery): سبزیوں کا اسٹاک کیوب

سلفائٹس: سبزیوں کا اسٹاک کیوب

پھلیاں/دالیں: سرخ دال