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 ٹماٹر کا رسوٹو (EASY TOMATO RISOTTO)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

- **2** عدد پیاز
- **2** جوئے لہسن
- **½** چائے کا چمچ مکس جڑی بوٹیاں (گارنش کے لیے تھوڑی اضافی بھی)
- **400 گرام** ڈبے والے کٹے ہوئے ٹماٹر
- **300 گرام** رسوٹو چاول (Risotto rice)
- **2** عدد کم نمک والے سبزیوں کے اسٹاک کیوبز
- **40 گرام** پنیر (Cheese)

پینٹری کی فہرست

- تیل، پانی

درکار برتن / سامان

- فرائنگ پین
- لکڑی کا چمچ
- چاپنگ بورڈ
- تیز چھری
- کدوکش
- ناپنے والا جگ



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

طریقہ کار

1. پنیر کو کدوکش کر کے ایک طرف رکھ دیں۔
2. 2 عدد اسٹاک کیوبز کو 900 ملی لیٹر ابلتے ہوئے پانی میں گھول لیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
3. پیاز اور لہسن کو چھیلیں، پھر پیاز اور لہسن کو باریک کاٹ لیں۔
4. فرائنگ پین میں 1 کھانے کا چمچ تیل گرم کریں اور پیاز کو درمیانی آنچ پر 6 سے 8 منٹ تک یا نرم ہونے تک بھونیں، وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔
   لہسن اور آدھی مکس جڑی بوٹیاں شامل کریں۔ مسلسل ہلاتے ہوئے مزید 1 منٹ تک بھونیں۔
5. کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کریں۔ مائع کو کم کرنے کے لیے 4 سے 5 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں بار بار ہلاتے رہیں۔
6. رسوٹو چاول شامل کریں اور ٹماٹر کی چٹنی میں اچھی طرح ملانے کے لیے ایک منٹ تک ہلاتے رہیں۔ پھر تقریباً 100 ملی لیٹر گرم اسٹاک شامل کریں۔ مسلسل ہلاتے رہیں اور مزید اسٹاک ڈالتے رہیں جب تک کہ اسٹاک جذب نہ ہو جائے۔
7. اس عمل کو اس وقت تک دہرائیں جب تک چاول پک نہ جائیں اور گاڑھے اور ملائم نہ ہو جائیں (اس میں تقریباً 20 منٹ لگنے چاہئیں)۔ اگر ضرورت ہو تو صحیح گاڑھا پن حاصل ہونے تک مزید پانی شامل کریں۔
8. چولہے سے اتار لیں اور کدوکش کیے ہوئے پنیر کا زیادہ تر حصہ ڈال کر مکس کر لیں۔ پیش کریں اور گارنش کے لیے اوپر باقی ماندہ مکس جڑی بوٹیاں اور پنیر چھڑک دیں۔

الرجی کی معلومات:

ڈیری: پنیر

اجمود (Celery): سبزیوں کا اسٹاک کیوب

سلفائٹس: سبزیوں کا اسٹاک کیوب