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 گٹھی 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**

منسٹرو سوپ (MINESTRONE SOUP)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

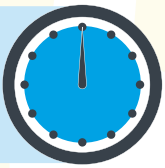
- **1** عدد پیاز
- **2** عدد گاجریں
- **3** بڑی اجمود کی ڈنڈیاں (celery sticks)
- **2** جوئے لہسن
- **2** کھانے کے چمچ ٹماٹر کی پیوری (tomato puree)
- **400 گرام** ڈبے والے کٹے ہوئے ٹماٹر
- **2** عدد کم نمک والے سبزیوں کے اسٹاک کیوبز
- **400 گرام** کینیلینی لوبیا (Cannellini beans) یا اپنی پسند کا کوئی دوسرا لوبیا
- **100 گرام** خشک پاستا
- **¼** بند گوبھی

پینٹری کی فہرست

- پانی، تیل، پارمیسن پنیر (اختیاری)

درکار برتن / سامان

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



تیاری کا وقت:
20 منٹ

پکانے کا وقت:
40 منٹس

طریقہ کار

1. 2 عدد کم نمک والے سبزیوں کے اسٹاک کیوبز کو 1.2 لیٹر ابلے ہوئے پانی میں گھولیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
2. پیاز کو چھیلیں اور کاٹ لیں۔ گاجر اور اجمود کو دھوئیں اور ایک جیسے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
3. درمیانے برتن میں 1 کھانے کا چمچ تیل گرم کریں اور کٹی ہوئی سبزیاں شامل کریں اور تقریباً 10 منٹ تک پکائیں، وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں جب تک کہ سبزیاں نرم نہ ہو جائیں۔
4. لہسن کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور برتن میں ڈالیں اور مزید ایک منٹ کے لیے بھونیں۔ ٹماٹر کی پیوری شامل کر کے چلائیں اور مزید 3 منٹ تک پکائیں۔
5. ٹماٹر اور اسٹاک شامل کریں۔ ڈھکن سے ڈھانپیں اور آہستہ آہستہ ابال آنے دیں۔ آنچ دھیمی کریں اور 15 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
6. لوبیا اور پاستا شامل کریں اور مزید 10 منٹ تک پکائیں، یا جب تک کہ پاستا پک نہ جائے۔
7. اس دوران بند گوبھی کو باریک کاٹ لیں اور برتن میں ڈال کر مزید 2 منٹ تک پکائیں۔ اگر سوپ بہت گاڑھا ہو، تو اپنی پسند کے گاڑھے پن کے مطابق تھوڑا گرم پانی شامل کریں۔
8. پیش کرنے کی تجویز: اپنے سوپ کے اوپر تھوڑا سا پارمیسن پنیر (اگر چاہیں تو) کدوکش کر کے ڈالیں۔

الرجی کی معلومات:

اجمود (Celery): سبزیوں کا اسٹاک کیوب

سلفائٹس: سبزیوں کا اسٹاک کیوب

گلوٹین: پاستا

پھلیاں/دالیں: کینیلینی لوبیا (Cannellini Beans)

ڈیری: پارمیسن پنیر