

آٹزم سے متاثرہ بچوں کے لیے کھانا خاندانوں کے لیے غذا کے متعلق مشورہ

(Eating for Children with Autism Dietary Advice for Families-Urdu)



یہ کتابچہ اٹزم (اپنے آپ میں گم رہنے اور بیرونی دنیا سے ہم آہنگ نہ ہونے یا رابطہ نہ کرنے کی ذہنی کیفیت) سے متاثرہ بچوں کے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کے لیے ہے تا کہ وہ اپنے بچے کو کئی مختلف قسم کی غذائیں کھانے کی ترغیب دیں جس سے وہ صحت مند رہیں گے

کیا کریں اور کیا نہ کریں

- کبھی بھی اپنے بچے کو کھانے پر مجبور نہ کریں، اس سے مسائل بڑھ سکتے ہیں۔
- اپنے بچے سے مت پوچھیں کہ وہ کیا کھانا چاہتے ہیں۔ آپ کا بچہ جو کھانے واقعی کھاتا ہے وہ سب کے سب اُسے پیش کریں لیکن اُسے لگاتار 2 دن ایک ہی کھانا دینے سے گریز کرنے کی کوشش کریں۔
- اپنے بچے کو خود اپنے لیے کھانا نکالنے کی اجازت نہ دیں اور انہیں ایک دن میں 3 سے زیادہ سنیکس لینے کی اجازت دینے سے گریز کریں۔
- روزانہ 3 کھانے اور 3 سنیکس فراہم کریں۔ دکھائی دینے والی امدادی اشیاء (وژول ایڈز) جیسا کہ تصویروں کا استعمال کرتے ہوئے کھانے کے منصوبے سے آپ کے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ وہ کب، کہاں اور کیا کھائیں گے۔
- نہ کھائے گئے کھانے کے بارے میں تبصرہ نہ کریں، پرسکون رہیں اور یہ دکھاوا کریں کہ آپ ان کے کھانا نہ کھانے کا برا نہیں مانتے۔
- اگر بچہ کبھی بھی آپ کے ساتھ کھانے کے لیے نہیں بیٹھتا ہے تو انہیں دکھائیں کہ آپ کا کھانا کھانے کا وقت خوشگوار طور پر اور پرسکون گزرتا ہے۔ آپ کے ساتھ شامل ہونا، یہاں تک کہ اگر تھوڑی دیر کے لیے بھی ہو تو یہ پیش رفت ہے۔ اگر وہ عام طور پر آپ کے ساتھ نہیں بیٹھتے ہیں تو ابتدا میں آپ کے ساتھ بیٹھنے پر کھانے کی توقع نہیں کی جانی چاہیے۔
- بڑے (میں) کھانوں کو 20 سے 30 منٹ میں ختم کرنے کا ہدف رکھیں۔ کھانے کے پہلے حصے (کورس) کو 20 منٹ سے زیادہ وقت تک جاری نہ رہنے دیں۔
- اگر وہ کھانے کا پہلا حصہ نہیں بھی کھاتے تو پھر بھی میٹھی ڈش (پڈنگ) پیش کریں۔ تمام کھانا اچھا کھانا ہے، لیکن پڈنگ کو بطور انعام استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- اپنے بچے کو 4 سال کی عمر تک **Healthy Start** (صحت مند آغاز) وٹامن کے قطرے دیں۔ جب وہ بڑے ہوجائیں تو انہیں بچوں کے کئی مختلف ملٹی وٹامن اور معدنی (منزل) سپلیمنٹس جو سپرمارکیٹس اور کیمسٹس سے دستیاب ہیں اُن میں سے کوئی ایک دیں۔

- اپنے بچے کو کھانے میں شامل ہونے کی ترغیب دیں، مثلاً خریداری کھولنے میں مدد، کھانے کی تیاری میں مدد کرنا، دوسروں کو کھانا پیش کرنا اور کھانے کے بعد برتن بٹانا۔
- اگر آپ کے بچے کو کچھ بناوٹوں کو برداشت کرنے میں مشکل پیش آتی ہے تو ان کی گندگی بنانے والے کھیل پر حوصلہ افزائی کریں۔ ایسی چیزوں سے شروع کریں جن کو چھونے سے وہ خوش ہوتے ہیں، مثلاً خشک چاول یا پھلیاں؛ پھر گیلے کھانوں کی طرف پیش رفت کریں مثلاً جیلی یا دہی۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ لطف اندوز ہوں اور آپ کا بچہ گندگی پھیلانے اور اس وقت کے دوران اُس سے کھانے کی توقع نہ ہو۔
- اگر آپ کا بچہ اپنی پلیٹ میں صرف ایک کھانا برداشت کرے گا تو ایک تقسیم شدہ پلیٹ پر 2 یا 3 کھانوں کی پیشکش کرنے کی کوشش کریں یا کوئی بڑی پلیٹ استعمال کریں جس پر کھانے کی چیزوں کے درمیان خالی جگہ ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پتہ چلے کہ ہر کھانے کے لیے آپ کو ایک مختلف پلیٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہے لیکن فکر نہ کریں کیوں کہ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ کیا کھاتے ہیں نہ کہ وہ اسے کیسے کھاتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو قبض، ریفلکس (مائع کا معدے سے غذا کی نالی میں واپس بہاؤ) یا صحت سے متعلقہ کوئی دیگر مسائل ہیں تو ان کے علاج سے اُس کی بھوک کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ ان کی صحت کے بارے میں پریشان ہیں تو اپنے جی پی، ہیلتھ وزیٹر یا پیڈیاٹریشن (بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر) سے بات کریں۔

جب آپ اوپر بیان کی گئی کچھ تبدیلیاں متعارف کروا دیتے ہیں تو پھر آپ اپنے بچے کو نئے کھانوں کی پیش کش کر سکتے ہیں۔

آئرم سے متاثرہ بچے اکثر مخصوص کھانا کھانے میں سب سے زیادہ آرام محسوس کرتے ہیں، تاہم یہ ضروری ہے کہ آپ ایسے کھانے دینا جاری رکھیں جو تھوڑے سے مختلف ہوں اور ہمیشہ بالکل ان کے ترجیحی کھانے جیسے نہ ہوں۔ اس سے ان کھانوں کی وسعت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے جو ان کے لیے قابل قبول ہیں۔

نیچے اُن طریقوں کی کچھ مثالیں ہیں کہ جن طریقوں سے والدین نے اپنے بچے کی غذا میں نئے کھانے متعارف کروائے ہیں۔

1. جبکہ کی عمر 8 سال ہے

وہ صرف درمیانی کٹی ہوئی (میڈیم سلائسڈ) سفید روٹی کھاتا تھا۔ اٹرم سپیکٹرم کے بہت سے بچوں کی طرح جبکہ بہت ضدی ہے اور وہ نئے کھانوں کو نہیں آزمائے گا۔

جبکہ کو اپنے کھانوں کی وسعت بڑھانے میں مدد دینے کے لیے اس کے والدین نے ایک مرحلہ وار طرز عمل اپنایا:

سفید درمیانی کٹی ہوئی < سفید موٹی کٹی ہوئی < 50:50 کٹی ہوئی < بول گرین < ٹوسٹ < کریکرز < اوٹ (جی) کیکس

جب جبکہ اس سلسلے (چین) میں کوئی نیا کھانا قبول کر لیتا تھا تو اس کے والدین اسے یہ باقاعدگی سے دیتے تھے۔ آخر کار وہ اس سلسلے میں شامل تمام کھانے باقاعدگی سے کھاتا تھا۔

2. ایمی کی عمر 5 سال ہے

وہ صرف پہلے مرحلے کا پھلوں کا پیورے (بیسے ہوئے پھلوں کی اُبدی) بیبی فوڈ کھاتی تھی۔ ماں نے پہلے پھلوں کے پیورے کے مختلف برینڈز کو آزمایا۔

اس کے بعد، جب کہ ایمی دیکھ رہی تھی ماں نے اس پھل کی تھوڑی سی مقدار (چائے کا آدھا چمچ) شامل کی جس کا اُس نے خود پیورے بنایا تھا۔ ماں نے آہستہ آہستہ مقدار میں اضافہ کیا یہاں تک کہ ایمی گھر پر تیار کیے ہوئے پھلوں کے پیورے کا ایک پیالہ کھاتی تھی۔

ماں آہستہ آہستہ پھلوں کا آمیزہ کم سے کم بناتی تھی یہاں تک کہ ایمی ڈلیوں کی عادی ہو گئی اور وہ کچلے ہوئے (میشڈ) پھل کھانے کے قابل ہو گئی۔

3. پال کی عمر 10 سال ہے

وہ ناشتے میں صرف خشک ٹوسٹ اور دوپہر کے کھانے اور شام کے وقت چکن ڈپر کھاتا تھا۔ ماں کو اس بات کی فکر تھی کہ وہ بھوکا لگتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ اُس نے بتدریج اس کے حصوں کو بڑھا کر 4 سے 10 چکن ڈپرز کر دیا۔ پال کا وزن بہت زیادہ بڑھنا شروع ہو گیا۔

پھر ماں نے اس کے حصے کو کم کر کے 5 چکن ڈپرز (اُس کی عمر کے لیے زیادہ مناسب حصے) کر دیا اور اسے اس کے ساتھ ٹوسٹ کا ایک ٹکڑا دیتی تھی۔ پال کا بہت زیادہ وزن بڑھنا رک گیا اور کھانے کے اوقات میں وہ اپنی پلیٹ میں 2 مختلف کھانے قبول کرتا تھا۔

کیا آپ کے بچے کا وزن کم ہے یا ارادے کے بغیر اُس کا وزن کم ہو رہا ہے؟

- جب تک وہ ایک صحتمند وزن کی حدود کے اندر نہ ہوں اُس وقت تک ان کے کھانوں کی وسعت کو بڑھانے پر کام کرنا مناسب نہیں ہو گا۔ نشوونما کے لیے کافی توانائی کا ہونا زیادہ ضروری ہے۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ترجیحی کھانوں کی زیادہ مقداریں کھائیں۔ انہیں روزانہ 3 کھانوں اور 3 سنیکس پر باقاعدگی سے پیش کریں۔
- اُن کے ترجیحی کھانوں میں سے کیلوری سے بھرپور کھانوں کی کم کیلوری والے کھانوں کی نسبت زیادہ حوصلہ افزائی کریں، مثلاً میٹھی ڈش کے لیے پھل کی بجائے دبی۔
- اگر وہ مکھن، مارجرین، چیز سپریڈ یا مونگ پھلی کا مکھن وغیرہ لیتے ہیں تو روٹی، ٹوسٹ یا کریکر پر اس کی موٹی تہ پھیلانیں۔
- برداشت کے مطابق کھانا پکانے میں پنیر (چیز)، تیل اور مکھن میں اضافہ کریں۔
- کھانوں اور سنیکس کے ساتھ دودھ، ملک شیکس یا سمودی کی پیشکش کریں۔
- اپنے جی پی یا پیڈیٹریشن سے کہیں کہ آپ کے بچے کو ڈائٹیشن (ماہر غذائیات) کے پاس ریفر کریں۔

کیا آپ کے بچے کا وزن معمول سے زیادہ ہے یا بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے؟

- ٹیبلٹ، آئی پیڈ، کمپیوٹر یا ٹیلی ویژن پر خرچ کیے جانے والے وقت سمیت سکرین کے وقت کو کم اور محدود کریں۔
- جسمانی سرگرمی میں اضافے کی حوصلہ افزائی کریں؛ مثلاً چل کر سکول جانا، کتے کو چہل قدمی کے لیے لے کر جانا، چل کر پارک جانا، ٹریمپولین پر اچھلنا، تیراکی، وغیرہ۔
- اپنے بچے کو خود سنیکس نہ لینے دیں؛ ہر دن 3 کھانوں اور 2 سے 3 سنیکس کے باقاعدہ معمول کو برقرار رکھیں۔ ایک دکھائی دینے والا ٹائم ٹیبل مدد دے سکتا ہے۔
- ایسے کھانوں کی حوصلہ افزائی کریں جو توانائی میں کم ہوں، مثلاً پھل اور سبزیاں اور ایسے کھانوں کو محدود کریں جن میں چینی اور/یا چکنائی زیادہ ہو، مثلاً میٹھے کیے ہوئے مشروبات، کرسپس، سویٹس، بسکٹس اور چپس۔
- اچھے رویے کا انعام دینے یا تبادلہ خیال (کمپونیکیشن) کی مہارتوں کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے کھانے کی چیزوں کا استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- اپنے بچے کو اُس کی عمر کے لحاظ سے مناسب سائز کے حصے دیں، چاہے وہ کھانے میں صرف ایک کھانے کی چیز کھا رہے ہوں۔
- ایک ہی قسم کے کھانے کی مقدار میں اضافہ کرنے کی بجائے ہر کھانے کے وقت ایک سے زیادہ اقسام کے کھانوں کی حوصلہ افزائی کریں، مثلاً 10 چکن نگٹس کی بجائے 4 چکن نگٹس اور ایک روٹی کا ٹکڑا یا ایک چمچ سویٹ کارن (مکئی)۔



دکھائی دینے والی امدادی اشیاء (وژول ایڈز) کے بارے میں مخصوص معلومات کے لیے
دیکھیں

<http://www.autism.org.uk/about/strategies/visual-supports.aspx>

رابطے:

..... ڈائریکشن (ماہر غذائیات)

..... ٹیلیفون

نوٹس:

NHSGGC Paediatric & CAMHS Dietetic Services کا تیار کردہ

شائع کردہ: دسمبر 2020
Published: December 2020
نظر ثانی: دسمبر 2023
Review: December 2023

