

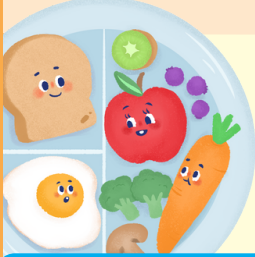


## نخرے سے کھانے والے بچوں کے لیے



بچے نخرے سے کھانے کے مراحل سے گزر سکتے ہیں، جو کہ ایک عام بات ہے۔ وہ عام طور پر بھوک میں اتار چڑھاؤ کے باوجود کافی غذائیت حاصل کر لیتے ہیں۔ نئی غذاؤں کے ساتھ مطابقت پیدا کرنا ان کے لیے ایک بتدریج عمل ہے۔

### کھانا



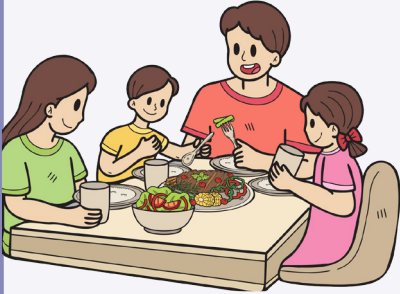
- بچوں کو روزانہ ۳ کھانوں اور ۲-۳ غذائیت سے بھرپور سنیکس کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے میں ۲ کورسز آزمائیں (ایک نمکین اور ایک میٹھا کورس)۔ مثلاً پھل، دہی۔
- مختلف ساخت اور رنگوں کے ساتھ کھانے کو دلچسپ بنائیں۔
- اگر کوئی کھانا چھوٹ جائے تو پریشان نہ ہوں۔ اس بات کا امکان ہے کہ وہ اگلا کھانا بہتر طریقے سے کھائیں گے۔

### مشروبات

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ مشروبات یا دہی (یوگرٹ) نہ پی رہا ہو، کیونکہ اس سے کھانوں کے لیے اس کی بھوک کم ہو جائے گی۔
- روزانہ تقریباً ۶-۸ کپ پانی یا شوگر فری پتلا جوس پینے کا ہدف رکھیں۔
- دودھ کو روزانہ تقریباً ۳۰۰ ملی لیٹر تک اور پھلوں کے جوس یا اسموتھیز کو روزانہ ایک کپ تک محدود رکھیں۔



### کھانے کا تجربہ



- جب بھی ممکن ہو خاندان کے طور پر ایک ساتھ کھانے کی عادت بنائیں۔
- اگرچہ یہ مایوس کن ہو سکتا ہے، لیکن پرسکون رہنا اور تناؤ سے پاک کھانے کا تجربہ فراہم کرنا ضروری ہے۔
- کھانوں اور سنیکس کے درمیان کم از کم ۹۰ منٹ کا وقفہ رکھیں۔
- کھانے کا وقت ۲۰ سے ۳۰ منٹ کے درمیان رکھیں۔
- نئی غذائیں باقاعدگی سے متعارف کروائیں؛ بچوں کو انہیں قبول کرنے میں ۱۲ سے زیادہ کوششیں لگ سکتی ہیں۔
- اگر کوئی کھانا مسترد کر دیا جائے تو اگلے کھانے یا سنیک کے وقت تک انتظار کریں۔
- فون یا ٹی وی جیسی خلفشار پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔
- چھوٹے بچوں کے لیے، خود سے کھانے کے لیے فنگر فوڈز فراہم کریں۔
- کھانے کے لیے مجبور کیے بغیر نرمی سے اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔
- نئی غذائیں آزمانے پر غیر غذائی انعامات کے ساتھ ایک انعامی نظام بنائیں۔
- نئی غذاؤں کی تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ مقدار میں اضافہ کریں۔
- جب آپ کا بچہ کھانا کھانے سے انکار کرے تو کسی بھی بار ہونے والے رجحان کی نشاندہی کریں۔
- کھانا اس وقت پیش کریں جب آپ کا بچہ سب سے زیادہ بھوکا ہو۔



۵ سال سے کم عمر کے تمام بچوں کو روزانہ وٹامن ڈی کے قطرے دیے جانے چاہئیں۔ این ایچ ایس جی جی سی (NHS GGC) میں، ۳ سال سے کم عمر کے تمام بچے مفت وٹامن کے قطرے حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے ہیلتھ وزیٹر یا مقامی کیمسٹ سے پوچھیں۔

[www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/](http://www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/)