

نخرے سے کھانے والے بچوں کے لیے کھانے کی تجاویز



بچوں کو کھانے کی تیاری میں شامل کریں تاکہ نئی غذاؤں کے انتخاب کے لیے تخلیقی صلاحیتوں اور آمادگی کی حوصلہ افزائی ہو۔
کھانے کا ایک شیڈول قائم کریں اور مختلف قسم کے کھانے فراہم کریں۔

ناشتہ

- دودھ یا دہی کے ساتھ سیریل
- دہی اور پھل کے ساتھ جو (اوٹس)
- ٹوسٹ اور مکھن/جام/مونگ پھلی کا مکھن (پینٹ بٹر) یا حمص (ہومس)
- انڈے/بیکن/سایسج/پنیر/کھمبیوں کے ساتھ بیگل
- انڈوں کے ساتھ شکر قندی یا کچا کیلا
- انڈے کا پراٹھا
- کروسانٹس

نوٹ: اگر بچہ کھانا کھانے سے انکار کر دے تو متبادل پیش نہ کریں!

دوپہر کا کھانا

- ٹوسٹ پر پھلیاں
- سینڈوچ (پنیر/انڈے کی مایونیز/ہیم اور ٹماٹر/پینٹ بٹر/ ڈبہ بند سالمن/پنیر یا میکریل مچھلی)
- سوپ - ڈبہ بند یا گھر کا بنا ہوا
- چکن/چنے/گائے کے گوشت کے ساتھ نوڈلز یا چاول
- روٹی یا کچے کیلے کے ساتھ دال یا بنی بینز
- اس کے بعد:
- سبزیوں کی سٹکس اور حمص (ہومس) / مایونیز،
- دہی یا پھلیوں کا پڈنگ

رات کا کھانا

- پاسٹا مثلاً سپیٹی بولونی/میکرونی چیز/پستو
- چپاتی، چاول اور سالن (سبزی یا گوشت)
- فش فنگرز، بھرتا بنے ہوئے آلو اور سبزیاں
- بین چلی
- سبزیوں والے فرانڈ رائس/برانی
- اس کے بعد:
- آئس کریم، کسٹرڈ یا کھیر
- فروٹ کباب
- لسی یا کچے کیلے کے چپس

ہلکی پھلکی غذا (سینکس)

کھانے سے پہلے زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے سینکس تھوڑی مقدار میں پیش کریں

- پنیر کے کیوبز +/- کریکرز
- سینڈوچ ٹرائی اینگل
- پین کیک / مفن
- بریڈ اسٹک / پیٹا پاکٹ
- کٹے ہوئے پھل / فروٹ کباب
- سادہ دہی (یوگرت)

بچوں کو کھانے کے ساتھ کھیلنے کی ترغیب دیں!



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 - انہیں کیمسٹ سے حاصل کریں یا اپنے ہیلتھ وزیٹر سے پوچھیں۔

www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/

Twitter - @NHSGGCDiet

Facebook - NHSGGC Dietitians

Instagram - NHSGGC Dietitians