باب 10

ماءُ ۽ ٻارجي بيماري جي صورت

۾ کير پيارڻ

مقصد:

- ☆ ماءُ کان ٻار ۾ منتقل ٿيندڙ خطري جي بابت سمجهائي سگهن.
- ☆ انهن سببن جو ٻڌائي سگهي جيڪي ماءُ کان ٻار ۾ بيماريءَ جي منتقلي جو سبب بڻجن ٿا.
- ☆ ماءُ جي بيماريءَ جي صورت ۾ ٻار کي ان جو کير پيارڻ جي عمل کي جاري رکڻ ۾ مدد جا گهٽ ۾ گهٽ پنج طريقا ٻڌائي سگهن.

ماءُ جي متعلق عام بيماريون:

اڪثر اهو ڏٺو ويو آهي ته جيڪڏهن ماءُ بيمار هجي ته هوءَ پنهنجو کير پيارڻ بند ڪري ڇڏيندي آهي. ان جا ڪيترائي ڪارڻ هوندا آهن. مثال جي طور تي هن کي اهو ڊپ هوندو ته هن جي بيماري ٻار کي نه لڳي وڃي. عام انفيڪشن ۾ ماءُ جو کير پيئڻ سان ٻار بيمار ناهي ٿيندو، ماءُ جي کير ۾ موجود ڪجهه جزا بيمارين کان بچاءَ جو بهترين ذريعو ٿيندا آهن.

ٽي بي:

ٽي بي هڪ جراثيم آهي جنهن جو نالو مائڪو بيڪٽريم ٽيوبر ڪلوسس آهي. ان جي ڪري ٿيندي آهي. ٽي بي جسم جي ڪنهن به عضوي ۽ نظام تي اثر انداز ٿي سگهي ٿي. پر گهڻي ڀاڱي ڦڦڙن کي متاثر ڪندي آهي.

ٽي بي ۾ ماءُ جو کير پيارڻ ممنوع ناهي ۽ هاڻي ڪوبه اهڙو مريض علم ۾ ناهي آهيو جنهن مان ثابت ٿيو هجي ته ٽي بي جي منتقلي ماءُ جي کير جي ذريعي ٿي آهي.

اهي عورتون جيڪي حمل دوران يا ويم کان فوراً پوءِ سيني جي ٽي بي ۾ وڪوڙيل هجن انهن کي مقرر معيار جي مطابق ٽي بي جو علاج ڪرائڻ گهرجي ۽ ٻار جي پيدائش کان فوراً پوءِ ٻار کيB.C.G جا بچاءُ وارا ٽڪا هڻائڻ گهرجن ۽ پابنديءَ سان ٻارن جي ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ گهرجي.

هيپاٽائٽس- بي:

هيپاٽائٽس بي هڪ وائرس مان ٿيڻ وارو انفيڪشن آهي. هيپاٽائٽس بي کان بچاءُ جي لاءِ حفاظتي ٽڪا موجود آهن پر جيڪڏهن ڪنهن کي اهو انفيڪشن ٿي وڃي ته ان جو علاج ممڪن آهي.

هيپاٽائٽس بي ۾ وڪوڙيل مائرون پنهنجي ٻارن کي پنهنجو کير پياري سگهن ٿيون ۽ انفيڪشن جي منتقلي جو خطرو نه ٿيڻ جي برابر هوندو آهي.

خاص تجويزون:

جن عورتن ۾ هيپاٽائٽس جي تشخيص حمل دوران يا ويم کان فوراً پوءِ ٿيندي آهي انهن کي مشورو ڏنو ويندو آهي ته هو ٻار جي پيدائش کان فوراً پوءِ ان کي هيپاٽائٽس بي اميونوگلوبن(HBIG) ڏين ۽ هيپاٽائٽس بي جي بچاءَ وارن ٽڪن جو ڪورس ضرور ڪرائين ۽ پوءِ پابنديءَ سان ٻارن کي ڊاڪٽر کي ڏيکاريندا رهن .

هيپاٽائٽس سي:

هيپاٽائٽس سي هڪ وائرس جي ڪري ٿيڻ وارو انفيڪشن آهي. هي متاثر ٿيل رت لڳڻ سان ماءُ کان ٻار کي حمل دوران ۽ جنسي تعلق جي ذريعي منتقل ٿي سگهي ٿو. ان جي لاءِ ڪوبہ بچاءَ وارو ٽڪو موجود نہ آهي. تنهنڪري اهي ماڻهو جن کي انفيڪشن ٿي ويو آهي ۽ انهن جو جگر بہ خراب ٿي رهيو آهي تہ انهن جي لاءِ علاج موجود آهي.

هيپاٽائٽس سي (HCV) کان متاثر ٿيل مائرون پنهنجي ٻارن کي پنهنجو کير پياري سگهن ٿيون ۽ انفيڪشن جي منتقليءَ جو خطرو بلڪل نہ هجڻ جي برابر هوندو آهي.

نوٽ:

هيپاٽائٽس بيءَ سي کان متاثر ٿيل ماءُ جي نپل جيڪڏهن ڦاٽل هجي يا رت ايندي هجي يا ٻار جي وات ۾ انفيڪشن هجي تہ پوءِ کير نہ پياريو.

ماءُ جي عام بيماريءَ جي صورت ۾ کير پيارڻ جي لاءِ هيلٿ ورڪر جو ڪردار:

ماءُ جي بيمار ٿيڻ جي صورت ۾ ماءُ جو کير ڏيڻ:

١) جيڪڏهن اوهان ڪنهن بيمار عورت جو علاج ڪري رهيا آهيو تہ ان کان لازمي پڇو تہ هوءَ ٻار کي پنهنجو کير پياري رهي آهي؟ ان کي يقين ڏياريو تہ هوءَ پنهنجو کير جاري رکي سگهي ٿي ۽ توهان هن جي مدد ڪنديون.

٢) جيڪڏهن ماءُ اسپتال ۾ داخل هجي تہ ان جي ٻار کي بہ داخل ڪريو تہ جيئن هوءَ پنهنجو کير پيارڻ جاري رکي سگهي.

٣) جيڪڏهن ان کي بخار آهي تہ ان جي حوصلہ افزائي ڪريو تہ هوءَ وڌيڪ مقدار ۾ پاڻي يا ڪو پيو شربت يا کير پيئي تہ جيئن (پاڻيءَ جي گهٽتائي جي ڪري) هن جو کير گهٽ نہ ٿئي.

۴) جيڪڏهن هوءَ پنهنجو کير ڇاتيءَ مان پيارڻ ۾ راضي ناهي تہ بيمار محسوس ڪري رهي آهي تہ ان کي مشورو ڏيو تہ هوءَ کير جي فراهميءَ کي جاري رکڻ جي لاءِ پنهنجو کير هٿ سان ڪڍي. (جڏهن بہ هن جو ٻار کير گهري يا وري هر ٽن ڪلاڪن کانپوءِ کير ڪڍڻ ۾ هن جي مدد ڪريو). ٻار کي ان جي ماءُ جو ڪڍيل کير جيڪڏهن ممڪن هجي تہ ڏيو يا وري ضروري هجي تہ ڏبي جو کير ڏيو، هن کي کير ڪوپ جي مدد سان ڏيو تہ جيئن جڏهن هن جي ماءُ صحيح ٿي ويندي تہ هو ڇاتيءَ مان کير پيئڻ جي لاءِ راضي هجي.

٥) جيڪڏهن هو ذهني طور تي تيار نه آهي ته ٻار کي هن سان گڏ رکڻ جي ڪوشش ڪريو ۽ ٻنهي جي گڏوگڏ سار سنڀال ڪريو (جيڪڏهن ممڪن هجي) ماءُ کي پنهنجو کير ڇاتيءَ مان پيارڻ ڏيو، جيڪڏهن ممڪن هجي ته ڪنهن مددگار کي ان سان گڏ رهايو، جيئن اهو يقين ٿئي ته هوءَ پنهنجي ٻار کي نظر انداز يا زخمي نه ڪري.

٦) جڏهن ماءُ ٻيهر صحيح ٿي وڃي ته هن جي مدد ڪريو ته جيئن هوءَ کير جو مقدار وڌائي سگهي.

☆ جيڪڏهن ماءُ فوت ٿي وئي آهي ته ماءُ کي کير جي بدران پيا کير هيٺين طريقي سان ڏئي سگهجن ٿا.

١) سڀ کان پهرين هٿ ڌوئيو ڌوئي ونو، صاف پاڻي ۾ برتن استعمال ڪريو.

٢) ٻار کي بوتل سان نه ڪوپ سان پياريو.

٣) هيٺين ٽيبل کير ۾ ناهڻ ۽ عمر مطابق ڏيڻ جو طريقو ڏنل آهي؟

RECIPES FOR HOME-PREPARED FORMULA
Fresh cow's, goat's or camel's milk
40 ml milk + 20 ml water + 4g sugar = 60 ml prepared formula
60 ml milk + 30 ml water + 6g sugar = 90 ml prepared formula
80 ml milk + 40 ml water + 8g sugar = 120 ml prepared formula
100 ml milk + 50 ml water + 10g sugar = 150 ml prepared formula
Sheep and Buffalo Milk
30 ml milk + 30 ml water + 3g sugar = 60 ml prepared formula
45 ml milk + 45 ml water + 5g sugar = 90 ml prepared formula
60 ml milk + 60 ml water + 6g sugar = 120 ml prepared formula
75 ml milk + 75 ml water + 8g sugar = 150 ml prepared formula

APPROXIMATE AMOUNT OF MILK NEEDED TO FEED A BABY EACH DAY

Baby's age	Number of feeds per day	Amount of milk or formula per feed	Total milk or formula per day
Birth to 1 month	8	60 ml	480 ml
1 to 2 months	7	90 ml	630 ml
2 to 4 months	6	120 ml	720 ml
4 to 6 months	6	150 ml	900 ml

باب 11

اضافي خوراڪ (غذا)
جي اهميت

مقصد:

هن سيشن کي مڪمل ڪرڻ ڪانپوءِ پڙهندڙ ان قابل ٿي ويندا ته هو:

- ☆ اضافي غذا جي تعريف ڪري سگهن .
- ☆ ماءُ کي ٻه سالن تائين پنهنجو کير جاري رکڻ جي اهميت ڪان آگاهه ڪري سگهن .
- ☆ ٻار جي عمر جي لحاظ کان اضافي غذا جو تعين ڪري سگهن ۽ ماءُ جي رهنمائي ڪري سگهن
- ☆ اضافي غذا ڏيڻ جا اصول ۽ طريقا ڄاڻي سگهن ۽ ماءُ کي ٻڌائي سگهن .
- ☆ اضافي غذا جي متعلق ڏهه اهم پيغام ڄاڻي سگهن .

اضافي غذا جي تعريف:

اضافي غذا مان مراد آهي ته ماءُ جي کير سان گڏوگڏ ٻي غذا ڏيڻ .

اضافي غذا ڇهن مهينن جي عمر ۾ ماءُ جي کير سان گڏ شروع ڪرائڻ گهرجي.

ڇهن مهينن کان ٻارهن مهينن جي ٻار جون غذائي ضرورتون:

پاڪستان ۾ ٻارن ۾ وزن وڌڻ جي رفتار ۾ گهٽتائي عام طور تي پهرين سال کان ئي شروع ٿي ويندي آهي. ان جو سبب آهي خوراڪ جو ڪافي نه هجڻ، بار بار دست ۽ بيماريءَ جو شڪار ٿي وڃڻ. دستن جي بيماري صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ سان ئي گهٽ ڪري سگهجي ٿي. ان سان غذائيت به وڌيڪ ملندي آهي. پر ڇهن مهينن جي عمر کانپوءِ ٻار کي ماءُ جي کير کان علاوه اضافي غذا جي به ضرورت پوندي آهي. ان ڪري عمر ۾ ٻار کي اضافي غذا شروع ڪرائڻ سان ٻار غذائي گهٽتائي کان محفوظ رهندو آهي.

اضافي غذا جي متعلق مشوره:

١) ڇهن مهينن کانپوءِ ٻار جون غذا واريون ضرورتون ماءُ جي کير سان پوريون نه ٿيون ٿين ۽ ٻار جي جسم ۾ فولاد، وٽامن ۽ لحميات جي گهٽتائي به شروع ٿي وڃي ٿي.

٢) ڪيترين ئي مائرون اضافي غذائون شروع ڪرڻ ۾ يا ته دير ڪنديون آهن يا گهٽ خوراڪ ڏينديون آهن جنهن سان ٻار غذائي گهٽتائي جو شڪار ٿي ويندو آهي.

١) ماءُ جو کير ان عمر ۾ تمام ضروري هوندو آهي. اضافي غذا ٻار جي فولاد، حياتين ۽ توانائي جي ضرورت پوري ڪندي آهي جنهن جي ضرورت ان عمر ۾ وڌي ويندي آهي، هيٺ ڏنل ٻار جي خوراڪ جو خاڪو، خوراڪ جي چار گروپن ۾ چونڊيل غذائون ظاهر ڪري ٿو.

نشاستي واري خوراڪ	لحميات واري خوراڪ
چانور، ڪڻڪ، مڪائي، پٽاٽا	مڇي، دال، مٽر، مڱيرا، کير ، ڏهي، پنير، گوشت، ڪڪڙ، آنا
حياتين ۽ معدنيات واري خوراڪ	**سٿپ واري خوراڪ**
گهري ساون پنن واريون سبزيون، ٽماٽا، گجر، مالٽا، انب، پپيتا، ٻيا ثمر	سويابين، سنگ جو تيل، سورج مکيءَ جو تيل، مڱيرن جو تيل، مکڻ، گِهه، مارجرين، چرٻي

ٻار کي ڪهڙي اضافي غذا ڏئي سگهجي ٿي؟

١) ماءُ جي کير کان علاوه ڪابه اضافي غذا هڪ جز ۾ نه ڏني وڃي. جيڪڏهن ماءُ ٻار کي ڪائي اضافي غذا ڏيڻ پسند نه ٿي ڪري ته ان جو بيو طريقو ان ئي گروپ مان ۽ تقريباً ان ئي غذائيت وارو ڏئي سگهجي ٿو.

٢) خيال رکيو وڃي ته غذا واري خوراڪ گهرجي ڪاڏي مان ئي تجويز ڪئي وڃي جيئن گهر وارا خريد ڪري سگهن.

٣) ٻار جون ڊبي ۾ بند غذائون گهٽيون مهانگيون آهن جڏهن ته تازين گهريلو غذائن جي مقابلي ۾ انهن جي غذائيت به بهتر نا هي.

٤) تيل ۽ گيهه غذائي حرارت وڌائڻ ۾ مدد ڪري ٿو، ان سان خوراڪ جو حجم وڌي ٿو ۽ ڪاڌو ذائيقيدار ٿي وڃي ٿو.

٥) اها خوراڪ جنهن ۾ حياتين اي. سي ۽ فولاد وڌيڪ هجي ٻار کي روزانو ڏني وڃي.

٦) اهو چاٽ ضروري آهي تو توهان جون چونڊيل غذائون گهر ۾ موجود آهن، ماءُ انهن جي استعمال تي تيار آهي ۽ هوءَ انهن کي تيار ڪري سگهي ٿي.

اهم پيغام نمبر 1

ٻن سالن جي عمر تائين ماءُ جو کير ٻار جي نشونما بهتر ڏيندي آهي ۽ هو صحتمند ۽ مضبوط ٿيندو آهي.

☆ ان کان علاوه ان مرحلي تي ٻار جي هاضمي جو نظام بهتر ٿي ويندو آهي ۽ هو ڪيترين ئي غذائون هضم ڪري سگهندو آهي.

☆ ٻن سالن تائين ماءُ جو کير ڏيڻ سان ٻار جي واڌ ويجهه وڌيڪ بهتر نموني ٿئي ٿي ڇو ته ٻن سالن تائين ٻار کي سڄي توانائي اضافي خوراڪ مان نٿي ملي, ڪجهه حصو رهجي وڃي ٿو جيڪو ماءُ جي کير سان پورو ڪري سگهجي ٿو.

اهم پيغام نمبر 2:

ڇهن مهينن جي عمر ۾ ماءُ جي کير کان علاوه ٻي اضافي خوراڪ شروع ڪرڻ سان ٻار جي نشونما بهتر ٿيندي آهي.

☆ 6 مهينن کانپوءِ ٻار کي کهاتي رب ۽ گهر ۾ ٺهيل نرم غذا ڏيو، اهي شيون مشروبات جي نسبت غذائيت وڌائيندڙيون آهن.

☆ 6 مهينن کانپوءِ ٻار کي کهاتي کچڙي (دليو) ۽ نرم پيٺل غذائون ڏيڻ آسان هوندو آهي ڇو ته ٻار:

( ) ٻين ماڻهن کي کائيندي ڏسي دلچسپيءَ جو اظهار ڪندو آهي ۽ غذا تائين پهچڻ جي ڪوشش ڪندو آهي.

( ) وات ۾ شيون وجهڻ جي ڪوشش ڪندو آهي.

( ) وات ۾ خوراڪ کي ڦيرائڻ جي لاءِ زبان جو بهتر استعمال ڪري سگهندو آهي.

( ) ڳيا ڙين کي مٿان کان هيٺ لوڏي خوراڪ کي چٻاڙڻ واريون حرڪتون شروع ڪري ڇڏيندو آهي.

ڇهن مهينن جي عمر کان پهريان اضافي غذائون ڏيڻ سان ٿيندڙ نقصان:

☆ هي غذائون ماءُ جي کير جي جڳهه وٺي سگهن ٿيون، جنهن سان ٻار جي غذائي ضرورتن کي پورو ڪرڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي.

☆ ڇهن مهينن کان گهٽ عمر جي ٻارن کي عام طور تي هلڪي (پاڻيءَ وارا) سوپ يا کچڙي ڏني ويندي آهي جيڪا غذائي گهٽتائي پيدا ڪندي آهي ۽ ٻار کي ڪمزور ڪري ڇڏيندي آهي.

☆ ان سان بيماريءَ جو خطرو وڌي ويندو آهي ڇو ته ماءُ جي کير ۾ موجود حفاظتي عنصر گهٽ ملندا آهن.

☆ ان سان دستن جي بيماريءَ جو خطرو به وڌي ويندو آهي ڇو ته اها اضافي خوراڪ ماءُ جي کير جيتري صاف نا هي هوندي ۽ نه ئي جلد هاضميدار هوندي آهي.

☆ ان سان الرجي جا امڪان وڌي ويندا آهن ڇو ته ٻار غير انساني لحميات کي هضم ناهي ڪري سگهندو.

☆ جيڪڏهن ماءُ جو کير گهٽ تسلسل سان پياريو ويچي ته ماءُ جو حمل ٺهڻ جا امڪان وڌي سگهن ٿا.

اضافي غذائون دير سان ڏيڻ جا نقصان

☆ ٻار کي گهربل خوراڪ ناهي ملندي.

☆ ٻار جي نشونما ۽ واڌ ۾ گهٽتائي اچي ويندي آهي.

☆ فولاد جي گهٽتائيءَ سان بچاءَ جي لاءِ ضروري خوراڪ جا جزا ناهن ملندا.

اهم پيغام نمبر 3:

اهڙيون غذائون جيڪي ايتريون گهاٽيون هجن جو چمچي جي اندر بيهي سگهن، اهي ٻار کي وڌيڪ توانائي ڏينديون آهن.

گهاٽيون غذائون:

اهم پيغام نمبر 3:

اهي غذائون جيڪي ايتريون گهاٽيون هجن جو چمچي جي اندر بيهي سگهن ٻار کي وڌيڪ توانائي ڏينديون هجن.

ننڍن ٻارن جو معدو ننڍو هوندو آهي. هڪ اٺن (٨) مهينن جي ٻار معدي ۾ هڪ وقت ۾ تقريباً هڪ ڪوپ (200 ملي ليٽر) خوراڪ اچي سگهي ٿي.

گهاٽي خوراڪ ٻار جي توانائيءَ جي ضرورت پوري ڪرڻ ۾ واضح فرق ظاهر ڪري ٿي، گهاٽي خوراڪ توانائيءَ جي ڪمي پوري ڪرڻ ۾ مدد ڏيندي آهي.

غذائن ڪي مختلف طريقن سان توانائيءَ ۽ جزن سان پر پور بڻائي سگھجي ٿو.

☆ ڪچڙي (دليو)

( ) گھٽ پاڻي تيار ڪريو ۽ گھاٽي ڪچڙي ناهيو، غذا ڪي ڇدو ۽ وهڻ وارو نہ ناهيو.

☆ سوپ يا شوربي (رَس) جي لاءِ:

( ) دالن ڪي پاڻيءَ سان گڏ اباري گھاٽو سوپ ناهيو.

( ) سوپ يا شوربي جي اندر طاقت وارا جزا جيئن داليون، سبزيون، گوشت ملائي گھاٽو مرڪب ناهيو.

( ) ڪچڙي، کيرٽي وغيره پاڻيءَ جي بجاءِ کير ۾ ناهيو.

( ) سوپ، شوربو، ڪچڙي وغيره ۾ گِهه يا تيل جو هڪ ڪاڏي وارو چمچو وجھو.

تيل ۽ گِهه مکڻ (سٽپ واري خوراڪ):

☆ سٽپ واري خوراڪ جي ٿوري مقدار ۾ وڌيڪ توانائي هوندي آهي، ٻار جي خوراڪ جي پيالي ۾ هڪ چمچو تيل، گِهه، مکڻ وجھڻ سان ان جي ٿورڙي خوراڪ ۾ وڌيڪ توانائي ملي ويندي آهي. ان جي استعمال سان ڪچڙي ذائيقيدار ۽ گھاٽي ٿي ويندي آهي. عام طور تي ڪاڏي واريون غذائون نرم ۽ ڪائڻ جي لاءِ سوليون ٿي ونديون آهن.

☆ ڪنڊ ۽ ماکي بہ توانائي سان پرپور هوندا آهن ۽ ٻنهي غذائن ۾ انهن ڪي وجهي انهن جي توانائيءَ ڪي وڌائي سگھوٿا. انهن جي اندر غذا جا جزا ناهن هوندا.

☆ ٻارن جي سار سنڀال ڪرڻ وارن ڪي اها ڳالھ ڌيان ۾ رکڻ گھرجي تہ ڪنڊ واري غذائن جي خوراڪ ۾ ٻين جزن جو متبادل ناهن هونديون، مثال طور: مٺايون، ڪٽمنڙا، مٺا بسڪٽ، شربت چاڪليٽ وغيره.

اهم پيغام نمبر 4:

جانورن مان حاصل ٿيندڙ غذائون خاص طور تي ٻارن جي لاءِ سٺيون هونديون آن. جيئن هو مضبوط ۽ چست ٿي سگهن.

جانورن سان ملندڙ جلندڙ غذائن جي اهميت:

☆ جانورن سان ملندڙ جلندڙ غذائون، گوشت ۽ عضوا جيئن جيرو، دل، کير، ڏهي، پنير ۽ آنا، لحميات، حياتيات، معدنيات، اهي سڀ سٺي سان ڀريل غذائون آهن.

☆ جانورن، پکين ۽ مڇيءَ جو گوشت عضوا فولاد ۽ زنڪ جا اعليٰ ذريعا آهن.

☆ جانورن مان ملندڙ غذائن کي روزانو يا جيترو وڌيڪ ممڪن هجي کائڻ گهرجي، اهو ماءُ جو کير نه پيئڻ وارن ٻارن جي لاءِ وڌيڪ ضروري آهي.

آيوڊين جي کمي پوري ڪرڻ واريون غذائون:

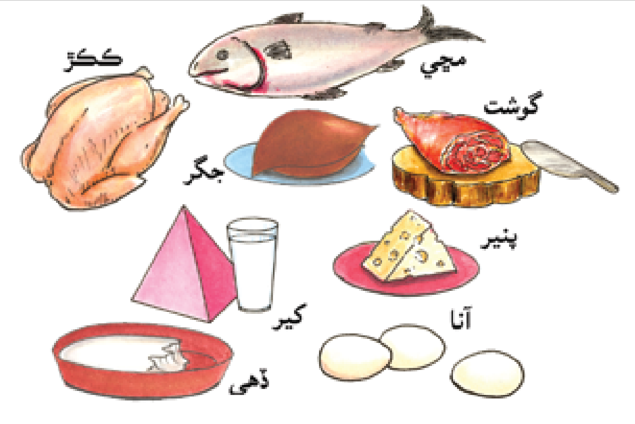
آيوڊين زمين جي قدرتي معدني جزن مان هڪ آهي. انساني جسم جي درست ڪم ڪرڻ جي لاءِ هن جو روزانو غذا ۾ شامل هجڻ ضروري آهي. دماغ ۽ جسم جي سار سنڀال ۽ تندرست رهڻ جي لاءِ جسم کي هڪ خاص مقدار ۾ آيوڊين جي ضرورت پوي ٿي.

ٻار جي بهتر ذهني / جسماني سار سنڀال جي لاءِ هميشه آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪريو

فولاد جي گهٽائي کي پورو ڪرڻ واريون غذائون:

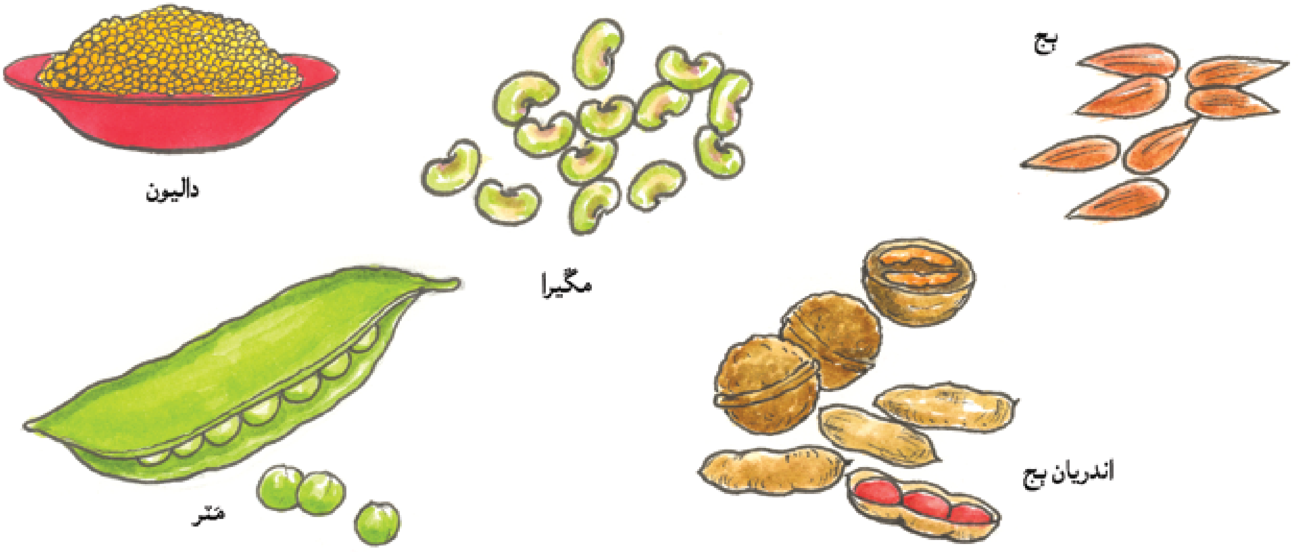
ننڍن ٻارن ۾ رت ٺهڻ جي لاءِ فولاد جي ضرورت پوندي آهي ۽ سار سنڀال ۾ مدد جي لاءِ بيمارين سان منهن ڏيڻ جي لاءِ به فولاد گهرل هوندو آهي. گوشت، مڇي، ڪڪڙ، سبزيون، ميوه، داليون، مگيرا ۽ خشڪ ميون ۾ فولاد وڌيڪ موجود هوندو آهي.

جانورن مان حاصل ٿيڻ واريون غذائون لحميات ۽ فولاد سان ڀرپور هونديون آهن جيڪي ٻارن جي وڌندڙ جسم جي لاءِ نهايت ضروري آهن ته جيئن اهي مضبوط ۽ چست رهن.



اهم پيغام نمبر 5 :

متر، ڦريون، داليون، مگيرا ۽ ٻج ٻه ٻارن جي لاءِ سٺا هوندا آهن .



☆ پچائڻ کان پهريان داليون (لوبيا، اڇا ڪارا چڻا، ڳاڙهي ۽ چڻن جي دال) متر ۽ سيم جي ڦرين کي پاڻيءَ ۾ ٻوڙيو ۽ پوءِ ان پاڻيءَ کي هاري ڇڏيو.

( ) دالين ۽ ڦرين کي اٻاريو ۽ انهن جا سخت ڇلهر لاهي ڇڏيو.

( ) اندرين ٻجن ۽ مگرين کي پيچي ونو ۽ ان جو مرڪب ناهيو.

( ) دالن ۽ ڦرين جو سوپ ناهي ونو.

وٽامن واريون غذائون:

اهم پيغام نمبر 6:

گهري سائي رنگ وارا پن ۽ ڦڪي (پيلي) رنگ جي سبزين ۽ ميون سان ٻارن جون اکيون صحتمند ٿينديون آهن ۽ بيماريُن کان بچاءَ ۾ مدد ملندي آهي.

- ☆ هڪ پيو جز وٽامن اَي آهي جيڪو صحتمند اکين ۽ جسم جي لاءِ ضروري آهي ۽ جسم ڪي انفيڪشن جي خلاف حفاظت ڪرڻ ۾ مدد ڏيندو آهي. وٽامن اَي جي گهٽتائي ٻارن ۾ انڌائپ جو سبب بڻجي سگهي ٿي.
- ☆ گهري سائي رنگ جي پنن ۽ ڦڪي رنگ جون سبزيون ۽ ميوا ان گهٽتائيُ ڪي ختم ڪرڻ جي لاءِ اهم ٿين ٿا.
- ☆ وٽامن اَي جي ٻيا ذريعا جيڪي اسان ٻهريان ٻڌائي چڪا آهيون، هيٺ ڏجن ٿا.
  - ( ) جانورن جا عضوا.
  - ( ) کير ۽ کير مان ٺهندڙ غذائيون جيئن مکڻ، پنير، ڏهي ۽ آني جي ڏردي.

ياد رکو:

ماءُ جي کير مان ضروري شيُ (وٽامن اَي) ملندي آهي. جيڪي ٻار ماءُ جو کير نا هن پي رهيا انهن کي وٽامن اَي مان ڀرپور خوراڪ ڏيڻ گهرجي.

اهم پيغام نمبر 7:

6 کان 8 مهينن جي وڏندڙ ٻارڪي ڏينهن ۾ ٻن ڪان ٽي خوراڪن جي ضرورت هوندي آهي.

9 کان 24 مهينن جي وڏندڙ ٻارڪي ڏينهن ۾ ٽن ڪان چار خوراڪون ۽ هڪ ڪان ٻه (هلڪي خوراڪ) جي ضرورت پوندي آهي. جيڪڏهن ٻاربکيو هجي ته مختلف قسم جون خوراڪون ڪارايو.

☆ اڪثر وڏي عمر جا ماڻهو ۽ وڏا ٻارڪاڌي جي وقت مختلف قسمن جي گڏيل غذا استعمال ڪندا آهن اهڙي طرح ٻارن جي لاءِ ضروري ٿئي ٿو ته اهي گڏيل اضافي خوراڪ کائين.

☆ گڏيل غذا کائڻ سان خوراڪ جا سيئي جزا هڪ کاڌي ۾ اچي ويندا آهن ۽ ٻار ۾ غذائي گهٽتائي ناهي ٿيندي.

☆ هي اضافي غذائون عام طورتي هلڪي خوراڪ چورائيندڻيون آهن. ان ڪري انهن کي اهڙي غذائن مثال طور منائيون، چپس ۽ بين تيار ڪيل غذائن ۾ شامل نه ڪرڻ گهرجي. جن کي عام طور تي هلڪي خوراڪ جونالو ڏنو ويندو آهي. ٽن وقتن جي کاڌي کان علاوه وچ ۾ ٻارن کي هلڪي ڦلڪي غذا ڏيو.

☆ هيُ هلڪي ڦلڪي غذا توانائي ۽ غذائيت ٻئي فراهم ڪري ٿي. ڏهي ۽ کيرمان ٺهيل ٻين شين، ڊبل روٽي، جن تي مکڻ، مگيرن جو مرڪب يا ماکي لڳائي وئي هجي، ميوه، ڪيڪ، پڪل پتاٽا سني هلڪي غذا جا مثال آهن.

☆ بازارجون ٺهيل شيون مثال طورشربت، آئيس ڪريم، ڪٽمٽڙا چپس وغيره انهن جي لاءِ نقصانڪارآهن.

اهم پيغام نمبر 8:

وڌندڙ ٻار کي وڌيڪ مقدار ۾ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي.

پيش ڪيل اضافي خوراڪ جو مقدار:

جڏهن ٻار اضافي خوراڪ کائڻ شروع ڪندو آهي ته ان کي نئين خوراڪ جي ذائقي ۽ ساخت ڪان واقف ٿيڻ ۾ وقت لڳندو آهي. ٻار کي کاڌي جي مهارت سکڻ جي ضرورت هوندي آهي. خاندان جي حوصلا افزائي ڪريو ته هو شروع ۾ ڏينهن ۾ ٻه دفعا ٻه ڪان ٽي ننڍا چمچا کائڻ لاءِ ڏين.

ڏني ويندڙ خوراڪ جو مقدار

عمر	ساخت	تعداد	هڪ عام ٻار کي روزمره کائڻ واري خوراڪ جو مقدار
6 ڪان 8 مهينا	گهاٽي ڪڇڙي ڪان شروع ڪريو، تمام سٺي طرح نرم ڪيل گهريلو غذائون جاري رکو.	ٻن ڪان ٽي ڪاڌا روزانو ان ڪان علاوه ماءُ جو کير جاري رکو، ٻار جي بک جي مطابق هلڪي ڦلڪي خوراڪ ڏئي سگهجي ٿي.	ٻه ڪان ٽي چمچا شروع ڪريو ۽ آهستي آهستي وڌائيندا رهو اڌ پريل پيالو (250ml)
9 ڪان 11 مهينا	تمام سٺي طرح سنهي ڪٽيل نرم ڪيل غذائون ۽ اهي غذائون جيڪي ٻار پڪڙي سگهي.	ٽن ڪان چار ڪاڌا ۽ ماءُ جو کير، ٻار جي بک جي مطابق هلڪي غذا ڏئي سگهجي ٿي.	اڌ پريل پيالو (250ml)
12 ڪان 23 مهينا	گهريلو غذائون، سنهيون ڪٽيل ۽ نرم غذائون (جيڪڏهن ضروري هجي ته)	ٽن ڪان چار ڪاڌا ۽ ماءُ جو کير، ٻار جي بک جي مطابق هلڪي غذا ڏئي سگهجي ٿي.	ٽيون حصو پريل پيالو (250ml)

☆ جيڪڏهن ٻار ماءُ جو کير نه پيئي، ان کي هڪ ڪان ٻه ڪوپ کير روزانو ۽ هڪ يا ٻه اضافي غذائون

☆ جيئن جيئن ٻار وڏو ٿيندو ويندو، ان کي ڏيڻ واري خوراڪ جو مقدار به وڌائيندا رهو، ٻار جيترو به کائڻ چاهي، ان کي پيار ۽ توجه سان کارائيندا رهو.

اهم پيغام نمبر 9:

نئيي ٻار کي کاڌي جي تربيت گهربل هوندي آهي. صبر سان هن جي حوصلا افزائي ۽ مدد ڪريو.

خوراڪ ڏيڻ جو طريقو:

اشارن مطابق خوراڪ ڏيڻ جا طريقا:

☆ ٻار کي کاڌي ۾ مدد ڪريو ۽ ان جي اشارن کي سمجهو.

☆ ٻار کي آهستي ۽ صبر سان کارايو، حوصلہ افزائي ڪريو، زبردستي نہ ڪريو.

☆ کاڌي جي دوران ٻار سان گڏ ڳالهه ٻولهه ڪريو ۽ ڌيان ڇڪايو.

ٻار کي کاڌي ۾ مدد ڪريو ۽ ان جي اشارن کي سمجهو:

ٻار کي کاڌو کي کائڻ جي سکڻا جي ضرورت آهي. جيئن هو نئين ذائقي، نئين غذا کائڻ جي ڪوشش ڪري سگهي. ٻار کي چباڙڻ سيکارڻو پوندو آهي. کيئن کاڌي کي وات ۾ گهمائبو آهي ۽ پيالي سان ڪيئن پيئبو آهي. ان ڪري اها ڳالهه اهم آهي تہ ماءُ پيءُ ۽ خاندان وارن کي مشورو ڏنو وڃي تہ ڪيئن اهي ٻارن کي کاڌو کائڻ جي تربيت ڏين.

ماڻهو پنهنجي ٻارن کي هيٺ ڏنلن مان تن مختلف طريقن سان خوراڪ ڏيندا آهن.

پهريون طريقو: هن ۾ ماءُ پيءُ اهو فيصلو ڪندا آهن تہ ٻار ڪڏهن ۽ ڪيترو کائي، ان ۾ زبردستي خوراڪ ڏيڻ بہ شامل ٿي سگهي ٿو.

ٻيو طريقو: اهو آهي تہ ٻارن کي پاڻ کائڻ جي لاءِ ڇڏي ڏنو وڃي. اڪثر وڏن ڀيڻ ڀائرن سان گڏ کاڌي جي لاءِ ويهاريو ويندو آهي، سار سنڀال ڪرڻ وارا سمجهندا آهن تہ جيڪڏهن ٻار بک لڳي آهي تہ هو پاڻ ئي کائي وٺندو، هو اهو بہ سمجهي ٿو تہ ٻار جڏهن کاڌو ڇڏيندو اهي تہ ان جومطلب اهو هوندو آهي تہ هو ڪافي کائي چڪو آهي.

ٽيون طريقو: ٻار جي اشارن جي جواب ۾ ان کي خوراڪ ڏيڻ ۽ ان جي حوصلا افزائي ۽ تعريف ڪرڻ آهي. اهو بهترين طريقو آهي.

اشارن مطابق خوراڪ ڏيڻ جا طريقا

١) ٻار کي ماءُ الڳ ٿانو ۾ کاڌو کارائي.

٢) ٻار سان گڏ کلڻ، اکيون ملائي حوصلا افزائي وارن لفظن سان گڏ رد عمل ظاهر ڪري.

٣) ٻار کي آهستي آهستي صبر ۽ تحمل سان کارائي.

٤) مختلف ذائقن ۽ ساخت واريون غذائون کارائي جيئن ٻار جي حوصلا افزائي ٿئي.

٥) جڏهن ٻار کاڌي کان رکجي وڃي ته انتظار ڪري ۽ پوءِ ٻيهر کارائي.

٦) ٻار کي هٿن ۾ جهلڻ واريون غذائون ڏيو ته جيئن هو پاڻ کائي سگهي مثال طور ماني، ڪيلا وغيره.

٧) جيڪڏهن ٻار جو ڌيان جلدي هيڏانهن هوڏانهن ٿئي ته هو اهڙين شين کي کائڻ دوران ان کي پري رکن.

٨) کاڌي دوران ٻار سان گڏ رهن ۽ ڌيان ڏين.

٩) ٻار کي کاڌو مقرر وقتن دوران ڏين ان ڳالهه جو خيال رکن ته ٻار جي کاڌي جا وقت وڏن جي کاڌي جي وقت کان مختلف هجن.

١٠) ٻار کي خوراڪ ان وقت ڏيو جڏهن هو چست ۽ خوش هجي، جيڪڏهن ننڊ ۾ هجي يا گهڻو بکو هجي يا چڙيل هجي ته ٿي سگهي ٿو ته هو کاڌو چڱي نموني نه کائي.

اهم پيغام نمبر 10:

ٻارن جي حوصلا افزائي ڪريو ته هو بيماريءَ دوران کائن، پيئن ۽ انهن کي بيماريءَ کان فوراً پوءِ وڌيڪ خوراڪ ڏجي ته جيئن انهن جي صحت جلد بحال ٿئي.

ٻارن جي بيماريءَ دوران وڌيڪ کاڌي جي ضرورت ڇو پوندي آهي؟

☆ بيماريءَ دوران ٻارکي وڌيڪ طاقت ۽ غذائي جزن جي ضرورت پوندي آهي ته جيئن هو بيماريءَ جو مقابلو ڪري سگهي.

☆ جيڪڏهن ٻارکي وڌيڪ خوراڪ نه ملي ته جسم ۾ موجود طاقت جا ذخيره گهٽ ٿي ويندا آهن، ان ڪري هن جو وزن گهٽجي ويندو آهي. هو ڪمزور نظر ايندو آهي ۽ هن جي نشونما رڪجي ويندي آهي.

☆ بيماريءَ دوران ۽ بيماريءَ کانپوءِ ٻارکي خوراڪ ڏيڻ جو مقصد هوندو آهي ته هو بيماريءَ کان پهريان واري نشونما جي رفتار تي موٽي سگهي.

بيماريءَ دوران ۽ بيماريءَ کانپوءِ مناسب خوراڪ:

☆ بيمار ٻارن کي اڪثر گهٽي خوراڪ جي ضرورت پوندي آهي، مثال جي طور تي جيڪڏهن انهن کي بخار ۽ دست هجن ته.

☆ اڪثر بيمار ٻار ٻي خوراڪ جي نسبت ماءُ جو کير پيئڻ کي ترجيح ڏيندا آهن، بيمار ٻارکي بکيو نه رکو بلڪه معمول کان وڌيڪ خوراڪ کارائڻ جي ڪوشش ڪريو.

بيمار ٻار کي خوراڪ ڏيڻ:

☆ ٻارجي کائڻ پيئڻ ۾ حوصلا افزائي ڪريو.

☆ صبر ۽ تحمل سان گڏ باقاعدي ٿوري ٿوري مقدار ۾ خوراڪ ڏيڻ جي ڪوشش ڪندا رهو.

☆ ٻارکي پسند جون غذائون ڏيو.

☆ ماءُ جو کير پياريندا رهو، بيمار ٻار ماءُ جو کير وڌيڪ گهرندو آهي.

هيٺ ڏنل نڪتا بيان ڪريو:

بيماريءَ کانپوءِ خوراڪ ڏيڻ

بيماريءَ دوران ٻارجي بک گهٽ ٿي ويندي آهي. حوصلا افزائيءَ جي باوجود ٻار صحيح طريقي سان کاڌو نا هي کائيندو، بيماريءَ کانپوءِ اڪثر ٻارجي بک وڌي ويندي آهي. ان ڪري اهو تمام ضروري آهي ته بيماريءَ کانپوءِ ٻارجي خوراڪ تي خاص ڌيان ڏنو وڃي. خاندانن جي لاءِ اهو تمام سٺو وقت آهي ته ٻارکي وڌيڪ خوراڪ ڏني وڃي ته جيئن وڃايل توانائي/وزن ٻيهر حاصل ڪري سگهجي.

بيماريءَ کانپوءِ خوراڪ ڏيڻ:

- ☆ ماءُ جو کير وڌيڪ مقدار ۾ ڏيو.
- ☆ معمول کان هڪ خوراڪ وڌيڪ ڏيو.
- ☆ خوراڪ جو مقدار وڌايو.
- ☆ توانائي سان ڀرپور غذائون ڏيو.
- ☆ انتهائي تحمل سان کارايو.

ٻارن جي خوراڪ ڏيڻ جا اصول:

- ☆ ٻارڪي بهترين غذا فراهم ڪرڻ جي لاءِ ان کي ماءُ جو کير پيارڻ گھڻو ضروري آهي، ڇهن مهينن تائين ٻارکي صرف ۽ صرف ماءُ جو کير ڏيو، ٻن سالن تائين ماءُ جو کير پيارڻ گهرجي. ٻن سالن کانپوءِ ٻارکي هڪ گلاس کير پيئڻ جي عادت وجهو.
- ☆ ڇهن مهينن کانپوءِ اضافي خوراڪ شروع ڪرايو.
- ☆ ٻارن کي هڪ وقت ۾ ٿوري ٿوري غذا ڏيڻ گهرجي. ڇو ته ٻار جو معدو اجان گهڻو ننڍو هوندو آهي ان ڪري هو هڪ وقت ۾ گهڻي غذا نه کائي سگهندو.
- ☆ ان ڪري ان کي شروع ۾ ٻن کان ٽي چمچا خوراڪ کان شروع ڪرايو.
- ☆ ٻارن کي هي خوراڪ ٿوري وقفي کان پوءِ ڏيو، ننڍي ٻارکي پنج، ڇهه دفعا خوراڪ ڏيو.
- ☆ ٻار جي عمر وڌڻ سان گڏوگڏ خوراڪ ۾ اضافو ڪندا وڃو.
- ☆ ٻارکي جيڪا به خوراڪ ڏيو، اها گهڻي نرم ۽ جلد هاضميدار هجي.
- ☆ ٻارکي وڌيڪ طاقت فراهم ڪرڻ جي لاءِ غذا ۾ گيهه ۽ مکڻ جو استعمال ضرور ڪريو ان سان ٻار جو وزن جلد وڌندو آهي.
- ☆ ٻارکي بيماريءَ ۾ خاص طور تي دستن جي بيماريءَ دوران، خوراڪ بند نه ڪرايو بلڪ جاري رکو ۽ بيماريءَ دوران به خوراڪ جو خاص خيال رکو ته جيئن بيماريءَ دوران ٿيندڙ ڪمزوريءَ کي ختم ڪري سگهجي.
- ☆ ٻار جي لاءِ کاڌو تيار ڪرڻ ۽ ان کي رکڻ جي سلسلي ۾ صفائيءَ جو خاص خيال رکو.
- ☆ جيتوڻيڪ اضافي غذا ضروري آهي پر جيڪڏهن ان جي تياريءَ ۾ احتياط نه ڪيو ويو ته ان ۾ جراثيم شامل ٿي ٻارکي دستن جي بيماري لڳائي سگهن ٿا.
- ☆ ننڍي ٻار جو پنهنجو الڳ پيالو يا ٿالي وغيره رکو ته جيئن خبر پئجي سگهي ته ٻار ڪيترو کاڌو آهي؟

☆ ٻار کي ڪائي شيءِ زوريءَ نہ کارائڻ گھرجي پر پيار سان کاڌو کارائڻ جي ترغيب ڏيڻ گھرجي.

☆ ٻار کي گڏيل غذا ڏيڻ گھرجي تہ جيئن ٻار ھر قسم جي غذا کائڻ جو عادي ٿي سگھي ۽ ان جون غذائي ضرورتون پوريون ٿي سگھن.

☆ پيدائش کانپوءِ ھر مھيني ٻار جو وزن ڪرڻ گھرجي تہ جيئن خبر پئجي سگھي تہ ٻار کي غذا پوري ملي رھي آھي ۽ ٻار صحيح وڌي رھيو آھي.

اضافي غذائون ٻارن کي ڪيئن کارائڻ گھرجن؟

☆ ننڍي چمچي سان کارايو ۽ خوراڪ کي ٻار جي زبان جي پوئين حصي تي رکو، ڪيلو، کچڙي، سوپ گھاٽو ھجڻ گھرجي.

☆ شروع ۾ ممڪن ھجي تہ ٻار کي اضافي غذا پسند نہ اچي. انھن کي ذائقو قبول ڪرڻ جي لاءِ ڪِيتِرُ ۾ وقت لڳي سگھي ٿو ان ڪري ضروري آھي تہ ماءُ صبر ۽ تحمل سان کارائيندي رھي. ان جي باوجود جو ٻار خوراڪ کي وات مان ڪڍي ڇڏي.

☆ ڪابہ نئين خوراڪ ڪجھ ڏينھن تائين جاري رکو ۽ جلد تبديل نہ ڪريو، ان سان ٻار کي سڃاڻڻ ۾ سولائي ٿيندي آھي ۽ الرجي جي خبر پئجي سگھي ٿي.

☆ اَٺن مھينن جي عمر تائين خوراڪ کي مھٽي کارايو، ڪٽريل خوراڪ **9** کان **11** مھينن جي عمر ۾ ڏئي سگھي ٿي. ھڪ سال کانپوءِ ننڍا ننڍا ٽڪرا ڏئي سگھو ٿا.

☆ خوراڪ صاف سٿري ھجي ۽ ماءُ کي گھرجي تہ خوراڪ تيار ڪرڻ ۽ کارائڻ کان پھريان پنھنجا ۽ ٻار جا ھٿ صابڻ سان ڌوَرائي.

☆ خوراڪ تازہ تيار ڪئي وڃي يا کارائڻ کان پھران گرم ڪري مناسب ٿڌي ڪري وٺو، جيڪا خوراڪ جلدي نہ کارائڻي ھجي ان کي ٿڌو ڪري ڍڪي رکو.

ياد رکو:

١) ٻار کي روزانو خوراڪ جي چئن گروپن مان ڪجھ نہ ڪجھ ضرور کارايو ۽ ٻن سالن تائين ماءُ پنھنجو کير ضرور پياريندي رھي.

٢) ٻن سالن جي عمر کانپوءِ روزانو ھڪ ڪوپ کير پيارڻ جي عادت وجھو.

ملتي مڪس (گڏيل) ڪاڏي جا اصول ۽ اضافي غذائن جي ترڪيب:

☆ مقصد اهو آهي ته هر خوراڪ ۾ مختلف گروپ شامل رهن. مختلف قسم ملائي ڪاڏو مختلف وقتن ۾ ٻارڪي هر گروپ مان الڳ الڳ ڪارائڻ سان برابر غذائيت حاصل ٿيندي آهي.

☆ ملتي مڪس ۾ تيل شامل ڪرڻ سان خوراڪ جي غذائيت وڌي ويندي آهي پر سائيز ناهي وڌندي . هر ڪاڏي ۾ به يا ٽي شيون ضرور ملايو.

ملتي مڪس جا قسم

ٻن شين ڪي ملائي پچائڻ جو مثال	☆ چانور، دال، ڪچڙي ☆ نشاستو، لحميات، مثال طور: ماني، گوشت يا دال ☆ نشاستو، پڪل موسمي سبزي
ٽن شين ڪي ملائي پچائڻ جو مثال	☆ نشاستو، داليون، تيل ☆ نشاستو، لحميات، گهري ساون پنن واريون سبزيون ☆ نشاستو، موسمي سبزي، لحميات
چار شين ڪي ملائي پچائڻ جو مثال	☆ چانور، تيل، ساون پنن واريون سبزيون، داليون

گڏيل خوراڪ

شروع ۾ ٻارن کي چانور (نرم ڪچڙي) ڪٽڪ (يت) ڪيلا وغيره ڏيڻ گهرجن، وقت سان گڏوگڏ انهن ۾ ٻيون شيون شامل ڪندا وڃو مثال:

١) داليون　　　　٢) سبزيون

٣) گوشت　　　　٤) سٽي

ڪوشش اها ڪجي ته هڪ وقت ۾ 2 يا 3 طرح جي خوراڪ ملائي ٻارڪي ڪارائي وڃي ته جيئن ٻارڪي غذائيت وڌيڪ ملي. اسان جي ملڪ ۾ گڏيل غذا جي بهترين مثال ڪچڙي آهي جنهن ۾ دال، چانور ۽ گهه شامل ٿئي ٿو، ٻه ٽي شيون ملائي ڏيڻ سان ان جي خوراڪ جي طاقت وڌي ويندي آهي. چو ته اها سڀ شيون گڏ جي هڪ ٻئي جي ڪمي پوري ڪنديون آهن.

گڏيل خوراڪ جا قسم / تياري:

☆ ڪيلي جي ڪيرٽي	تقريباً 200 ڪيلريز
جزا ڪيلا: هڪ عدد کير: هڪ ڪوپ کنڊ: هڪ ڪاڏي وارو چمچو	پچائڻ جو طريقو ڪيلي جي کل لاهي ان کي چمچي سان مهٽي وٺو. کير ۾ مهٽيل ڪيلو ۽ کنڊ وجهي ديڳڙي چلهي تي رکي چڙهيو. جڏهن چڱي طرح ملي وڃي ته لاهي ڇڏيو. ٿڌو ڪري ٻار کي کارايو.
☆ سوجي جو حلوو	تقريباً 200 ڪيلريز
جزا: سوجي: 3 ڪاڏي وارا چمچا کنڊ: 2 ڪاڏي وارا چمچا کير: 2 ڪوپ گهه: هڪ چمچو ڪاڏي وارو	پچائڻ جو طريقو سوجي کي گهه ۾ ڳاڙهو ڪريو ڪري ٽوڙي وٺو (گهٽو نه پچي) کير ۽ کنڊ سوجي ۾ وجهي ڇڏيو. جڏهن ڪيرٽي گهاٽي ٿي وڃي ته لاهي وٺو، ننڍڙن جي لاءِ ان کي ڇڏي ڇڏيو ته اها ٿڌي ٿي وڃي ڏيو، ٿڌو ٿيڻ تي کارايو.
☆ پٽاٽن جو حلوو	تقريباً 200 ڪيلريز
جزا: پٽاٽا: هڪ عدد وچولي سائيز جو کير: هڪ ڪوپ کنڊ: 3 ننڍا چمچا پاڻي: 2 ڪوپ	پچائڻ جو طريقو: پاڻي ۾ پٽاٽا اٻاريو، پٽاٽي جي کل لاهي ان کي مهٽي وٺو، کير ۾ مهٽيل پٽاٽو ملائي ان کي پچايو، ان ڪانپوءِ کنڊ ملايو، ڪيرٽي نرم ٿيڻ تي لاهي وٺو ۽ ٿڌي ڪري ٻارن کي کارايو.
☆ ڪٽڪ جي رب (پيت)	تقريباً 375 ڪيلريز
جزا: ڪٽڪ جي ڏارو: 2 چمچا ڪاڏي وارا کير: 1 ڪوپ کنڊ: 2 چمچا ڪاڏي وارا گهه: هڪ چمچو ڪاڏي وارو پاڻي: 2 ڪوپ	پچائڻ جو طريقو ڏاري کي گهه ۾ وٺو ۽ هلڪو ڳاڙهو ٿيڻ ڏيو. پاڻي کي ديڳڙي ۾ اٻاري ان ۾ رب ۽ تورو لوڻ وجهي وٺو. 15 کان 20 منٽن تائين پچايو، جڏهن چڱي طرح ڳري وڃن ته لاهي وٺو، کير ديڳڙي ۾ اٻاريو. رب ۾ کير ۽ کنڊ وجهي ڇڏيو، ملائي ٿڌو ڪري ٻار کي کارايو.

☆ ڪچڙي	تقريباً 375 ڪيلريز
جزا: چانور: اڌ ڪوپ مڱن جي دال: چوٿون حصو ڪوپ جو گهه: ڪاڏي وارو هڪ چمچو لوڻ: اڌ ننڍو چمچو يا ذائقي مطابق پاڻي: 4 ڪوپ	پچائڻ جو طريقو دال ۽ چانورن کي چڱيءَ طرح صاف ڪري اڌ ڪلاڪ تائين پاڻيءَ ۾ پسائي رکو، چار ڪوپ پاڻيءَ ۾ چانور، دال ۽ لوڻ وجهي ديڳڙي چلهي تي چاڙهيو. جڏن دال ۽ چانور چڱي طرح رلجي وڃن ته ان کي گهو ٽيو جيئن ڪچڙي بلڪل نرم ٿي وڃي پوءِ لاهي ٿڌي ڪري ٻارڪي کارائي سگهوٿا. هن ڪچڙيءَ ۾ ٻيون شيون شامل ڪري سگهجن ٿيون، مثال هن ڪچڙيءَ ۾ ڪڏهن پالڪ جا پن ملائي پچايو، ڪڏهن ٻيون سبزيون مثال طور پٽاٽن جا ننڍا ننڍا ٽڪرا، مٽر، گجر يا ميها ملايو، ڪڏهن ان ڪچڙيءَ ۾ قيمو ملائي ڳاريو ۽ ٻارکي کارايو.

نوٽ:

پٽاٽا، سوجي جو حلوو، ڪچڙي، رب وغيره تيار ڪرڻ وقت ان ۾ گيهه يا مکڻ ضرور ملائڻ گهرجي، ان سان غذا جي طاقت ۾ تسلي بخش اضافو هوندو آهي.