

محترم خاندان،

اس ہفتے آپ کے بچے نے سیکھا ہے کہ صحت بخش اسٹیکس سے کیسے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور انہیں کھیلنے کے لیے توانائی ملتی ہے۔

خاندان کے لیے مشورے

ایک نئی خوراک کئی مرتبہ پیش کریں۔ کوشش جاری رکھیں۔ کئی چھوٹے بچوں کو پہلے کئی مرتبہ ایک نئی خوراک پیش کرنی پڑتی ہے جس کے بعد وہ اسے آزما لیں اور اسے پسند کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ تو، ایک چھوٹی مقدار پیش کریں۔ اگر آپ کوئی نئی خوراک پیش کرتے رہیں گے، تو آخر کار آپ کے بچے اسے آزمائیں گے۔

قائد کی پیروی والا کھیل کھیلیں۔ اپنے ساتھ اپنے بچے کو اچھلنے، دوڑنے، سرپٹ بھاگنے، چھلانگ لگانے، مارچ کرنے، پھدکنے، اور جست لگانے دیں۔

پُرلطف سرگرمیاں

بچے ایسی خوراکیں آزمانا پسند کرتے ہیں جنہیں بنانے میں انہوں نے مدد کی ہو۔

- صحت بخش کھانا کھانے کو پُرلطف بنا دیں۔ دلچسپ خیالات سے بچوں میں نئے پھل اور سبزیوں آزمانے کا جوش و خروش پیدا ہوتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کو مزے کے ناموں سے پکاریں جیسے کہ بروکولی کا درخت، کیلے کے پھینے، اور مالٹے کی مسکراہٹیں۔
- ہر کسی کو مدد کرنے دیں۔ بچے عملی طور پر کام کرتے ہوئے سیکھتے ہیں۔ اپنے اسکول جانے کی عمر سے چھوٹے بچے کو، سبزیوں اور پھلوں کو دلچسپ اشکال اور ڈیزائنوں میں ترتیب دینے کا کام کرنے دیں۔ بھوسی ملے آٹے والی ڈبل روٹی پر کم چکنائی والے پنیر کا ایک سلائس رکھتے ہوئے کھلے چہرے والا ایک سینڈوچ بنائیں۔ آنکھوں کی جگہ ٹماٹر کے قتلے لگا دیں اور مسکراہٹ کے لیے شملہ مرچ کی ایک پٹی لگا دیں۔

بیل چیز

اپنے بچے کو بلبلی پھلانے دیں۔ ان کا پیچھا کرتے، پہاڑتے ہوئے، اور ان پر پاؤں مارتے ہوئے مزہ اٹھائیں۔

نگہداشتِ اطفال کے ماحول میں خوب اچھی طرح کھانا کھائیں خوب اچھی طرح کھیلیں

یہ مواد امریکی محکمہ زراعت (U.S. Department of Agriculture, USDA) کے سپلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کی جانب سے فنڈ شدہ ہے۔ یہ ادارہ ایک مساوی موقع جاتی فراہم کنندہ اور آجر ہے۔ SNAP سے کم آمدنی والے لوگوں کو غذائی معاونت فراہم کی جاتی ہے۔ یہ پروگرام ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بھری اشیائے خورد و نوش خریدنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، 1-855-777-8590 پر رابطہ کریں۔



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program