

## محترم خاندان،

اس ہفتے آپ کے بچے نے یہ سیکھا ہے کہ ڈیری والی خوراکیں کیسے ہڈیوں کو مضبوط اور جسموں کو صحت مند رکھتی ہیں۔



اپنے بچے کے ساتھ  
صحت مند کھانے کی  
یہ ترکیب آزمائیں!



پھلوں اور ڈیری والی سمودی (لسی)

کم چکنائی والی دہی کا 1 کپ  
جمے ہوئے پھل کا 1 کپ  
کم چکنائی والے دودھ کا 3/4 کپ  
1 چھوٹا کیلا

اجزاء ایک بلینڈر میں ڈال دیں۔  
یکجا ہونے تک بلینڈ کرتے رہیں۔  
نگرانی میں کام کرتے ہوئے،  
اسکول کی عمر سے چھوٹے بچے  
پلاسٹک کی ایک چھری استعمال  
کرتے ہوئے کیلا کاٹ سکتے ہیں۔

## خاندان کے لیے مشورے

بچوں کو گنتی کرنا اچھا لگتا ہے۔ کھانا پکانے سے انہیں مشق کرنے کے بہت سے مواقع ملتے ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ پھلوں اور ڈیری والی ایک سمودی (لسی) بنائیں۔ اپنے بچے سے گنتی کرنے کو کہیں کہ ایک کپ میں جمے ہوئے پھل کے کتنے ٹکڑے پورے آتے ہیں۔

آگے بڑھنے کے لیے تخلیقی انداز میں کام کریں! اپنے بچے سے کہیں کہ اپنے سر پر ایک کاغذی پلیٹ رکھیں اور اسے گرنے سے بچاتے ہوئے کمرے میں چل پھر کر دکھائیں۔

کھانے کے ساتھ دودھ پیا کریں اور آپ کے بچے بھی دودھ پینے لگیں گے۔

اپنے مشروب پر نظر ثانی کریں!

- خود اپنے لیے اور آپ کا جو بچہ اسکول نہ جانے لگا ہو اس بچے کے لیے چکنائی سے پاک یا کم چکنائی (1%) والا دودھ استعمال کریں۔
- چینی والے مشروبات کی بجائے پانی کا انتخاب کریں۔

## پُر لطف سرگرمیاں

اپنے بچے کے لیے  
رکاوٹیں عبور کرنے کا  
ایک کورس بنائیں

- تکیوں کو ایسی وضع میں رکھیں کہ ان پر سے قلابازی کھا سکیں، ڈبے کھول کر رکھیں تاکہ ان پر چڑھ سکیں، اور بولا ہو پس رکھ دیں تاکہ ان پر چھلانگیں لگائی جا سکیں۔
- متحرک رہنے کے بعد اپنے بچے کو پینے کے لیے پانی پیش کریں۔



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