

آج آپ کے بچے نے سیکھا کہ ہر روز رنگ برنگے پھل کھانا کیوں اہم ہوتا ہے۔

- پھلوں میں بھرپور غذائی اجزاء اور فائبر پائے جاتے ہیں اور توانائی کے لیے قدرتی مٹھاس موجود ہوتی ہے۔ پھل قدرت کے پیش کردہ اسٹیکس ہوتے ہیں اور جب "آپ کہیں جا رہے ہوں" تو یہ آپ کے لیے بہتر رہتے ہیں۔
- پھل صحت کے لیے اہمیت رکھتے ہیں اور آپ کے بچے کی غذا کا ایک معمول کا حصہ ہونے چاہئیں۔
- بچے آپ سے ہی رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں کھائیں اور یوں آپ کے بچے بھی کھانے لگیں گے!



بنانا بیرری بریک فاسٹ کرمبل

اس سے بنا سکتے ہیں: 3 کپ جو پیش کر سکتے ہیں: 6 افراد کو (1/2 کپ والی پیشکش)

اجزاء

- نان اسٹک پکانے کا اسپرے
- 2 کپ بلیو بیرریز، تازہ یا منجمد، یا دیگر کوئی بیرریز
- 1 پکا ہوا کیلا
- 3/4 کپ فوری تیار ہونے والی جئی
- 1 کھانے کا چمچ دارچینی
- 1 کھانے کا چمچ ونیلا
- 4 چائے کے چمچ مکھن
- چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا (گریک) دہی

مراحل

- 1- اوون کو پہلے سے 400°F پر گرم کر لیں۔ 8 انچ کی بیکنگ ڈش کے پینڈے اور اطراف کو نان اسٹک کوکنگ اسپرے سے لپکھ کر لیں۔
- 2- تازہ بیرریز دھو لیں اور منجمد بیرریز پگھلا لیں اور نتھار لیں۔
- 3- جئی اور دارچینی ملا لیں۔
- 4- بیرریز اور ونیلا ملا لیں اور بیکنگ ڈش میں ڈال لیں۔ کیلے کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور بیرریز میں شامل کر لیں۔
- 5- جئی والے آمیزے کو پھلوں کے اوپر چمچ کی مدد سے پھیلا دیں۔ سب سے اوپر مکھن کے ٹپکے چھڑک دیں اور تھوڑا سا کوکنگ اسپرے کر دیں۔
- 6- 30-40 منٹوں کے لیے بیکنگ کریں یہاں تک کہ بالائی تہہ سنہری ہو جائے۔
- 7- گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔ اوپر دہی سے سجا لیں۔ مزے اٹھائیں!

مشکل مراحل انجام دیتے ہوئے اپنے بچے کو مدد کرنے دیں۔

مزید پھلوں سے لطف اٹھانے کی تجاویز

- 1- اپنے بچوں کو پھلوں کا چناؤ کرنے دیں۔ دکان میں پھلوں اور سبزیوں کا چناؤ کرنے میں بچوں کی مدد کریں۔
- 2- کھانوں اور اسٹیکس میں رنگ برنگے پھل پیش کریں۔ صبح کے مصروف اوقات میں ایک آسان اور صحت بخش شروعات کرنے کے لیے پھل سامنے ہی رکھیں۔
- 3- پھل اپنے ساتھ لیتے جائیں۔ دن بھر کے لیے اپنے ساتھ سیب، کیلے، مالٹے، انگور یا خشک پھل لیتے آئیں۔
- 4- تازہ، منجمد، ڈبہ بند یا خشک انواع کا انتخاب کریں۔ موسم کے پھل خریدیں اور رعایتوں کا انتظار کریں۔
- 5- دعوتوں اور تعطیلات کے لیے پھل اور پھلوں سے بننے والی تراکیب شامل کریں۔
- 6- سیب کے کسی باغ یا کھیت کی سیر کو جائیں۔ گھر لانے کے لیے کچھ پھل توڑیں اور مزہ اٹھائیں۔

اس ہفتے میں نے پھلوں کا لطف اٹھایا!

رنگ برنگے پھل میرے لیے مفید ہیں!



اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر	
							1
							2
							3
							4
							5

ہدایات

ہر مرتبہ جب بھی آپ کا بچہ کوئی پھل کھائے تو ایک ڈبے میں ایک اسٹیکر ڈالنے (یا مسکراہٹ والا 😊 چہرہ بنانے میں) اپنے بچے کی مدد کریں۔ اپنے بچے کو یاد دہانی کروائیں کہ ہر روز مختلف رنگ برنگے پھل کھانا اچھا ہوتا ہے۔

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