

آج آپ کے بچے نے سیکھا کہ اچھی صحت کے لیے متحرک رہنا کیوں اہم ہوتا ہے۔

متحرک رہنے سے آپ کے بچے کو صحت مند رہنے اور مضبوط بننے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرح ان کو حرکیاتی مہارتوں، قوت ارتکار اور نیند کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ بچوں کو حرکت کرنا اور کھیلنا پسند ہوتا ہے، لیکن ایسا کرنے کے لیے انہیں وقت اور جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خود متحرک رہیں اور آپ کا بچہ بھی متحرک رہے گا۔



اڑو کے سادہ سے پاپسیکلز

اس سے بنا سکتے ہیں: 12 پاپسیکلز

اجزاء

- چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والے ونیلا دہی کے 2 کپ
- 2 کپ کٹے ہوئے اڑو (تازہ، جمے ہوئے، یا خود اپنے رس میں ڈبہ بند)
- 12 (3 اونس والے) کاغذی کپ (یا پاپسیکل کے سانچے)
- پاپسیکلز کی لکڑی والی 12 اسٹکس
- فوائل یا پلاسٹک غلاف

مراحل

1. دہی اور پھل ملا لیں۔ خوب اچھی طرح پھینٹ لیں، ملیدہ کر لیں یا ملا لیں۔
2. اس مرکب سے کاغذی کپ یا پاپسیکل کے سانچوں کو اوپر تک پھر لیں۔ یہ کپ فوائل یا پلاسٹک غلاف سے ڈھانپ دیں اور ہر کپ کے درمیان میں پاپسیکل والی ایک اسٹک داخل کر دیں۔
3. یہ کپ 4 سے 6 گھنٹے تک یا جب تک پاپسیکلز ٹھوس نہ ہو جائیں تب تک فریزر میں رکھ دیں۔
4. پیش کرنے کے لیے، فریزر سے کپ باہر نکال لیں۔ ہر کپ کے پیندے کو 20 سیکنڈز کے لیے بہتے ہوئے گرم پانی میں رکھیں تاکہ ڈھیلے ہو جائیں، پھر کاغذی کپ کو پھاڑ کر پاپسیکل سے الگ کر دیں۔
5. مزے اٹھائیں!

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

تجاویز

اسی طرح دیگر پھل جیسے بلیو بیریز، اسٹرابیریز، آم اور انناس بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

ہر روز متحرک انداز میں کھیلیں!

1. ایک اچھی مثال قائم کریں۔ خود متحرک رہیں۔
2. اپنے خاندان کے وقت کو ایک متحرک وقت بنائیں۔ اپنے بچے کے ساتھ مل کر کھیلیں۔
3. جب آپ کے بچے کو پیاس لگے اور متحرک انداز میں کھیلنے کے وقت کے بعد پانی پیش کریں۔
4. عقبی جانب بنا ہوا چارٹ دیکھیں اور متحرک انداز میں کھیل کے لیے تجاویز آزمائیں۔
5. اسکرین والا وقت محدود کر دیں اور کسی دوسرے ڈیجیٹل میڈیا پر روزانہ ایک گھنٹے سے زیادہ وقت نہ گزاریں۔ کمرشلز اور اشتہارات کے دوران اٹھ جائیں اور کچھ کام کریں۔
6. آپ کے بچے کو جتنی نیند چاہیئے وہ پوری کرنے میں اس کی مدد کریں۔ TV بیڈ روم سے باہر رکھیں۔ دوپہر کے قبیلے یا سونے کے وقت سے پہلے اپنے بچے کو کوئی کہانی سنائیں۔
7. مزید آئیڈیاز کے لیے،

www.choosemyplate.gov/preschoolers

تدرستی پُر لطف ہوتی ہے۔

بچوں کو چڑھنا، رینگنا، بھاگنا، چھلانگ لگانا، جھولا لینا، اچھل کود کرنا، مڑنا، رقص کرنا، کھنچاؤ کرنا، اور پیٹل چلانا پسند ہوتا ہے۔ کھیل کے متحرک وقت میں اپنے بچے کو لطف اندوز میں مدد دینے کے لیے یہ تجاویز آزمائیں:

■ **یہ کام گھر سے باہر کریں۔** اپنے بچے کو ہر روز گھر سے باہر لائیں تاکہ وہ کھیلیں اور دریافت کریں۔ جب بچے گھر سے باہر جا کر کھیلتے ہیں تو وہ زیادہ متحرک ہوتے ہیں۔

■ **یہ کام گھر کے اندر کریں۔** موسیقی پر رقص کرتے ہوئے؛ کہانیوں کی اداکاری کرتے ہوئے؛ مزے کی ورزشیں اور یوگا کرتے ہوئے؛ نرم "گیندیں" اچھال کر کھیلتے ہوئے؛ رکاوٹیں عبور کرنے والے کورسز کرتے ہوئے اور اچھل کود کرنے کی محفوظ جگہیں بناتے ہوئے؛ اور گھر کے کام کو ایک دلچسپ کھیل میں تبدیل کرتے ہوئے گھر کے اندر اپنے دن کو بھرپور بنائیں۔

■ **یہ کام بلا قیمت اور آسانی سے کریں۔**

• کافی کے پلاسٹک والے ڈھکن (اڑن طشتریاں بنا لیں)

• پلاسٹک کی خالی بوتلیں (باؤلنگ والی پنز بنا لیں)

• تکیے، کشنز اور بڑے ڈبے (اچھل کود کرنے کے، رکاوٹیں عبور کرنے والے کورس میں استعمال کریں)

• اوپر کی طرف لپیٹی ہوئی جرابیں اور ایک لائنٹری والی ٹوکری (اچھالنے والے کھیل میں استعمال کریں)

• رنگین رومال یا برتنوں کے کپڑے (رقص کی لہرانے والی پٹیوں کے طور پر استعمال کریں)

■ **اپنے خاندان کی صحت کے لیے یہ کام کریں۔** جسمانی سرگرمی کے فقدان اور اسکرین کے بہت زیادہ وقت سے آپ کے بچے کی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اپنے بچے کو بہترین انداز میں پروان چڑھانے کے لیے اپنی والدین والی قوت بروئے کار لائیں۔



اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر

گھر سے
باہر کھیلنا

گھر کے
اندر کھیلنا

ہدایات

ہر مرتبہ جب بھی آپ اور آپ کا بچہ کسی فعال وقت سے لطف اندوز ہوں تو ایک ڈبے میں ایک اسٹیکر ڈالنے (یا مسکراہٹ والا 😊 چہرہ بنانے میں) اپنے بچے کی مدد کریں۔ آپ اکتھے مل کر جو بھی اچھا وقت گزاریں اس کی خوشی منائیں۔

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