

مہم والد/ والدہ کے صفحات

اپنی سبزیوں میں تنوع لائیں

آج آپ کے بچے نے سیکھا کہ سبزیوں کیسے اگتی ہیں اور ہر روز رنگ برنگی سبزیوں کھانا کیوں اہم ہے۔

- سبزیوں غذائی اجزاء اور فائبر سے بھرپور اور کم کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ سبزیوں صحت کے لیے اہمیت رکھتی ہیں اور آپ کے بچے کی غذا کا ایک معمول کا حصہ ہونی چاہئیں۔
- آپ کے بچے آپ کو دیکھ کر سیکھتے ہیں۔ پھل اور سبزیوں کھائیں اور یوں آپ کے بچے بھی کھانے لگیں گے!
- انہیں چھوٹی عمر سے ہی سبزیوں سے لطف اندوز ہونا سکھائیں اور عمر بھر کے لیے انہیں صحت بخش کھانا کھانے کا ایک تحفہ دیں۔



سبزیوں کا آسان سوپ

اس سے بنا سکتے ہیں: 8 کپ جو پیش کر سکتے ہیں: 8 افراد کو (1 کپ والی پیشکش)

اجزاء

- مرغی یا سبزیوں کی کم سوڈیم والی یخنی کے 6 کپ
- 1 (16 اونس) پیکٹ منجمد مکس سبزیوں
- 1 (14 اونس) ڈبہ کاٹے ہوئے ٹماٹر، نمک شامل نہ کیا گیا ہو
- پیاز کا پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
- 1 چائے کی چمچ خشک تلسی یا اطالوی مسالے
- 3/4 کپ چھوٹا پاستا، حروف تہجی یا ستاروں والا
- 1 (15 اونس) ڈبہ سفید لوبیا، دھلا ہوا اور چھان لیں
- نمک 1/8 چائے کا چمچ
- مرچ 1/8 چائے کا چمچ

مراحل

1. اجزاء کی پیمائش کر لیں۔
2. ایک بڑے برتن میں، یخنی، کاٹے ہوئے ٹماٹر، لوبیا، اور مسالے ملا لیں۔ درمیانی آنچ پر پکنا شروع ہو جائے، تو پھر پاستا اور منجمد مکس سبزیوں شامل کر دیں۔
3. تقریباً 6 منٹ کے لیے پکائیں۔ چولہے سے اتار لیں اور 5 منٹ رہنے دیں۔
4. پیش کر دیں۔ اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ اپنے نام والے حروف تہجی یا اپنے سوپ کے پیالے میں سے لوبیا تلاش کرے۔
5. مزے اٹھائیں!

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

اپنی سبزیوں میں تنوع لانے کی تجاویز

1. اپنے بچے کے ساتھ سبزیوں کے خزانے کی کھوج لگانے جائیں۔ گروسری کی دکان اور اپنی مقامی منڈی میں سبزیوں کی تمام اقسام تلاش کریں۔
2. اپنے بچوں کو سبزیوں کا چناؤ کرنے دیں۔ دکان میں پھلوں اور سبزیوں کا چناؤ کرنے میں بچوں کی مدد کریں۔
3. کھانوں اور اسٹیکس میں ہر روز رنگ برنگی سبزیوں کی ایک قوس قزح پیش کریں۔
4. اکٹھے پکائیں۔ اپنے بچے کو گاجرین دھونے دیں، سلاد پتے توڑنے دیں اور مٹر چھیلنے دیں۔
5. تازہ، منجمد، ڈبہ بند انواع کا انتخاب کریں۔ موسمی اور دکانوں کی خاص خریداری پر نظر رکھیں۔
6. کچھ سبزیوں کسی چھوٹے باغیچے یا گملوں میں اگائیں۔ قرب و جوار کے کسی باغ میں شمولیت کر لیں۔

یہ اخذ شدہ ترکیب، پروڈیوس فار بیٹر ہیلتھ فاؤنڈیشن (Produce for Better Health Foundation) کے شکریرے کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔
MoreMatters.org/10 منٹ میں سبزی کا سوپ، کے شکریرے کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔

میں نے اپنی سبزیاں ادلا بدلی کر لی ہیں!

1-2-3! سبزیاں میرے لیے مفید ہیں!



اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر	
							1
							2
							3

ہدایات

جب بھی آپ کا بچہ کوئی سبزی کھائے، تو اس نے جو سبزی کھائی ہو اس سبزی والے رنگ سے ایک ڈبے پر رنگ کرنے میں اس کی مدد کریں۔ اپنے بچے کو یاد دہانی کروائیں کہ ہر روز مختلف رنگ برنگی سبزیاں کھانا اچھی بات 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 سپلیمینٹل 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