

بچوں کے مینو کے لئے صحت بخش کیٹرنگ گائڈ



صحت بخش کھانا صارفین کے لئے زیادہ اہم ہوتا جا رہا ہے۔ یہ گائڈ ان اہم شعبوں کا احاطہ کرتا ہے جہاں بچوں کے باہر کھانا کھاتے وقت انہیں زیادہ صحت بخش اختیارات دینے کے لئے تبدیلیاں کی جاسکتی ہیں۔ یہ آپ کے صارفین کو ایک زیادہ صحت بخش طرز زندگی اپنانے میں معاونت کرتے ہوئے، بچوں کو اپنے لئے اچھا کھانا منتخب کرنا سیکھنے میں اور زیادہ صحت مند کھانے میں مدد کرے گا۔

ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں سے کئی تجاویز پہلے سے ہی حاصل کر رہے ہوں لیکن مزید آگے جانے کے لئے تیار رہیں اور صحت بخش انتخاب کرنے میں اپنے صارفین کی مدد کرنے کے لئے حقیقی تبدیلیاں کریں۔

پھل اور سبزیاں

پھل اور سبزیاں وٹامنز، معدنیات اور فائبر کے بہترین وسائل ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ بچے دن بھر میں 5 وقت کھا سکتے ہیں، تمام اہم کھانوں میں معیاری طور پر سبزیوں اور/یا پھلوں کا کم از کم ایک حصہ (کم از کم ۳۰ گرام) شامل ہونا چاہئے۔ یہ تازہ، منجمد یا ڈبہ بند ہو سکتے ہیں۔

- رنگ برنگی سبزیوں کی مختلف پیشکشوں کے ساتھ تجربہ کریں، جیسے ویجی اسٹکس جو سینڈوچ کے ساتھ یا اسٹارٹر کے طور پر ڈب کے ساتھ پیش کی جاتی ہیں۔ سبزیوں میں ساسیز جیسے پاسٹہ ساساور پیزا ٹاپنگز شامل کیا جا سکتا ہے۔
- سبزیوں کے سوپ، خاص طور پر مخلوط شدہ ورژن، عام طور پر بچوں میں مقبول ہوتے ہیں اور ان میں سبزیوں کی متعدد اقسام شامل ہو سکتی ہیں۔
- میٹھے کے انتخاب کے طور پر پھلوں کا ایک حصہ پیش کریں۔ اس میں پکائے ہوئے پھل (مثلاً پھلوں کے ٹکڑے) شامل ہو سکتے ہیں۔
- کٹے ہوئے پھل عام طور پر بچوں کے لئے سالم پھل سے کہیں زیادہ دلکش ہوتے ہیں۔
- پیش کرنے سے پہلے چکنائی (جیسے مکھن یا کریم)، نمک یا چینی کو سبزیوں یا پھلوں میں شامل نہیں کیا جانا چاہئے۔
- جب باکس میں پیک کیا ہوا لنچ پیش کیا جائے، تو ہمیشہ پھل اور/یا سبزیاں بطور انتخاب شامل کریں۔



نشاستہ دار غذائیں

نشاستہ دار غذائیں صحت مند غذا کا کلیدی حصہ ہوتی ہیں۔ وہ فائبر کا ایک اچھا وسیلہ ہو سکتی ہیں اور جو غذا ہم کھاتے ہیں انہیں اس کا تقریباً ایک تہائی حصہ ہونا چاہئے۔

- تمام کھانوں کے ساتھ نشاستہ دار غذاؤں (مثلاً آلو، روٹی، چاول یا پاستہ، مثالی طور پر بغیر اضافی چکنائی کے) کا ایک حصہ شامل کریں۔ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ پیش کرنے کے لئے مینو میں مختلف اقسام موجود ہیں۔

- فائبر کی مقدار کو بڑھانے کے لئے براؤن/مکمل غذا یا ۵۰/۵۰ اقسام کی روٹی یا پاستہ کا انتخاب فراہم کریں۔

چینی

اسکاٹ لینڈ میں زیادہ تر بچوں کی خوراک میں بہت زیادہ چینی ہوتی ہے جو دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

- کھیر اور میٹھے کے انتخاب کے لئے، کم چکنائی اور چینی والے اور/یا چھوٹے حصہ کے سائز کی پیشکش کریں یا پھلوں جیسے چینی اور شربت کے بغیر تازہ پھل کے انتخابات سے بدل دیں۔

- سادہ دودھ اور پانی کو زیادہ سے زیادہ فراہم کریں اور چینی والے مشروبات کی فراہمی کو حتی الامکان کم کریں۔

- آمد پر ہمیشہ نل کا پانی پیش کریں۔

- چینی والے میٹھے مشروبات کی جگہ پانی اور سادہ دودھ فراہم کریں۔ اگر آپ دوسرے انتخابات پیش کرنا چاہتے ہیں، تو کم کیلوری والے یا بغیر اضافی چینی کی قسموں کی طرف توجہ دیں۔

- اگر ایسی مشروبات جن میں چینی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اب بھی خریدنے کے لئے دستیاب ہیں، تو انہیں بچوں کے مینو سے دور رکھیں اور انہیں کھانے کی خریداری میں شامل نہ کریں۔

- اگر پھلوں کے جوس فراہم کر رہے ہیں، تو کوشش کریں کہ ۱۵۰ ملی لیٹر سرونک سائز یا جتنا ممکن ہو اس مقدار کے برابر سائز میں پیش کریں کیونکہ ان میں چینی زیادہ ہوتی ہے۔

- بچوں کو چینی کے ذریعہ میٹھے کی گئی مشروبات کی لامحدود ریفلز پیش کرنے سے گریز کریں۔

- بچوں کو پیش کئے جانے والے میٹھائی، بسکٹ اور کیک کی مقدار کو حتی الامکان کم کریں۔ یا تو ان کو صحت بخش اشیاء (جیسے پھل کے ٹکڑے) سے بدل دیں یا پیش کردہ مقدار کو کم کریں۔

چکنا اور تلا ہوا

- سیر شدہ چکنائیوں کا زیادہ استعمال جسم میں نقصان دہ چکنائیوں کے جمع ہونے کا باعث بن سکتا ہے جسے آپ نہیں دیکھ سکتے۔ یہ مستقبل میں سنگین بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

- بچوں کے مینو میں تلے ہوئے کھانے کی مقدار کو حتی الامکان کم کریں۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بغیر تلے ہوئے اختیارات ہمیشہ دستیاب ہوں مثال کے طور پر، تمام کھانے چپس کے ساتھ پیش نہ کریں۔

- تلنے وقت کھانا پکانے کے صحت بخش تیل کا استعمال کریں جیسے سورج مکھی یا تلی کا تیل۔

- جہاں ممکن ہو کھانے کو تلنے کے بجائے گرل کریں یا پکائیں مثلاً ساسیز، اور اسے ڈیفالٹ اختیار بنانے پر غور کریں۔



صحت بخش اختیارات کو فروغ دیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانے کی کسی بھی خریداری یا پروموشنز میں صحت بخش اختیارات شامل ہیں اور ان کے استعمال کی فعال طور پر حوصلہ افزائی کریں۔

ڈیفالٹ اختیار کے طور پر صحت بخش اختیار رکھیں مثال کے طور پر، چپس کے بجائے میٹھ کے ساتھ ساسیز۔

اگر صرف خریدے ہوئے کھانے پیش کر رہے ہیں، تو بچوں کی متنوع بھوک کو مدنظر رکھتے ہوئے خود سے اہم کھانا خریدنے کے اختیار کی پیشکش پر بھی غور کریں۔

اگر دو کورس کے خریدے ہوئے کھانے کی پیشکش کر رہے ہیں تو، میٹھے کے متبادل کے طور پر ایک ذائقہ دار سٹارٹر، جیسے سوپ یا ڈپ کے ساتھ ویجی اسٹک پیش کرنے پر غور کریں۔

کسی بھی ایسی جگہ جہاں کھانے اور مشروبات رکھے جاتے ہیں اور بچے اپنی پسند تک پہنچ سکتے ہیں، صحت بخش اختیارات جیسے پانی، سادہ دودھ اور پھل آنکھوں کی سطح پر اور نمایاں جگہوں پر رکھیں۔

اگر کرسپ اور لذیذ اسنیکس فراہم کر رہے ہیں تو ۳۰ گرام یا اس سے کم سائز کے بیکنگس پیش کریں۔ آپ بیکنگ یا پاپڈ ورژن کا انتخاب پیش کرنے کی بھی کوشش کر سکتے ہیں – وہ تالے ہوئے نہیں ہوتے ہیں لہذا ان میں معیاری کرسپس کے مقابلہ کم چکنائی والے مواد ہوتے ہیں۔

نمک

روزانہ آدھے سے زیادہ بچے بہت زیادہ نمک کھاتے ہیں۔

زیادہ نمک والے کھانوں، جیسے بیکن، ساسیز اور کرسپ سے پرہیز کریں۔

متبادل گرم مسالے جیسے جڑی بوٹیوں اور مسالوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور کھانا پکانے کے دوران کھانے میں نمک شامل کرنے سے گریز کریں۔

میزوں سے نمک اور دیگر مسالوں کو ہٹا دیں اور صرف طلب کرنے پر فراہم کریں۔ بہت سے کاروبار پہلے سے ہی ایسا کر رہے ہیں۔

جہاں دستیاب ہو وہاں کم نمک والے مصنوعات کی اقسام کا انتخاب کریں مثلاً کم نمک اور کم چینی والا ٹماٹر کیچپ۔

حصے کی مقدار

بچے عام طور پر بڑوں کے کھانے کے انتخاب کو پسند کرتے ہیں لیکن حصے عام طور پر ان کے لئے مناسب نہیں ہوتے ہیں۔

جہاں عملی طور پر ممکن ہو، وہاں بچوں کے حصے دستیاب کرائیں، یا خاص طور پر مشہور پکوانوں کے، چھوٹے (یا آدھے) حصے پیش کریں۔ یہ بڑوں میں بھی مقبول ہو سکتے ہیں۔

ان حصوں کے سائز پر غور کریں جو آپ بچوں کو پیش کر رہے ہیں، خاص طور پر تالے ہوئے کھانے کی اشیاء جن میں چکنائی اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں۔ ان کو وہاں کم کریں جہاں آپ تسلسل کے ساتھ پلیٹوں کو ضائع کرتے ہیں۔



سپلائرز سے صحت بخش اجزاء اور کھانے کی مصنوعات حاصل کریں

آپ جن کھانوں اور مشروبات کو خریدتے ہیں ان کے بارے
میں غذائیت کی معلومات کی جانچ کریں اور زیادہ فائبر
اور کم نمک، چینی اور چکنائی والے اختیارات کا انتخاب
کریں۔ آپ کا سپلائر آپ کی مدد کرنے کے قابل ہو سکتا
ہے۔