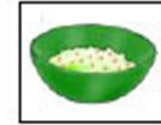


Complementary feeding from 7 up to 9 months



- ❖ **اضافي خوراڪ 7 کان 9 مهينن جي عمر تائين:**
- پنهنجي ٻار کي ماءُ جي تڄ ڏينهن ۽ رات ۾ گهرج موجب پيارڻ جاري رکيو. اها ٻار جي صحت ۽ طاقت کي برقرار رکي ٿي ۽ ٻار جي غذا جو هڪ خاص ۽ اهم حصو پڻ آهي.
- ٻار کي جڏهن 7 ۽ 9 مهينن جي عمر ۾ خوراڪ ڏني وڃي ته ٻيو کائڻ ڏيڻ کان پهرين هميشه ماءُ جي تڄ ڏيڻ گهرجي.
- **FADDUAH** :- جڏهن توهان پنهنجي ٻار کي اضافي خوراڪ ڏيو ته هنن اکرن کي ذهن ۾ رکيو.
 - (1) تعداد/ڪثرت) F-Frequency
 - (2) مقدار) A- Amount
 - (3) گهاٽائي) D- Density
 - (4) مختلف قسم جا کاڌا) D- Diversity
 - (5) استعمال جا طريقا) U- Utilization
 - (6) ڦڙتي) A-Active / Responsive Feeding
 - (7) صفائي) H-hygiene
- **(تعداد/ڪثرت) F-Frequency**: ٻار کي ڏينهن ۾ 3 ڀيرا ماني ڪارايو.
- **مقدار) A- Amount**: آهستي آهستي کاتي جي مقدار ۾ اضافو ڪري آڌ ڪوپ تائين ڪريو (ڪپ 320ml) ٻارن جو آندو ننڍو هوندو آهي ان ڪري هڪڙي مهل تي ٿورو کائڻ کائي سگهندا آهن.
- **گهاٽائي) D- Density**: کاڌي کي چٽيو/مهٽيو ۽ ٿورو نرم رکيو ته جيئن ٻار آساني سان جي چٻاڙي ۽ ڳڀي سگهي. ماءُ جي تڄ، جانورن جو کير ۽ فروٽ جوس جي مدد سان به کاڌي کي نرم ڪري سگهجي ٿو پر پاڻي نه ملايو. ان ڳالهه جو خاص خيال رکيو ته ٻار جو کائڻ گهڻو پٺڙو نه ٺاهيو. جيئن جيئن ٻار وڏو ٿيندو رهي ان جو کائڻ گهڻو ڪندا وڃو. پر ان ڳالهه جو به خيال رکيو ته ٻار کي کائڻ ٺڙيءَ ۾ نه ڦاسي ۽ هو آساني سان ڳڀي وڃي.
- **مختلف قسم جا کاڌا) D- Diversity**: توهان کي هر ڏينهن يا جيترو ممڪن ٿي سگهي ٻار کي هيٺ ڏنل هر گروپ مان کائڻ ڪرائڻ جي ضرورت آهي پوءِ ٻي اهو ٿوري مقدار ۾ ئي چو نه هجي.
 - جوار، ڪڻڪ جو آڻو، ٻاجهر جو آڻو، مڪئي جو آڻو، پٽاٽا، ۽ ڪيلو وغيره.
 - تازا يا خشڪ چونڙا، مٿر يا کاجا.
 - گوشت، مرغی جو گوشت، مچي يا آنا.
 - ڀاڄيون جيئن: گهريون سايون ڀاڄيون (پالڪ ساڳ وغيره) ٽماٽا گجر بند گوبي وغيره،
 - فروٽ جيئن: انب، نارنگي، ڪيلو، چانهين، اناس، بيٽو وغيره.
 - تيل، مڪڻ يا گڀو وغيره.

- **(استعمال جا طريقا) U- Utilization**: ٻار جي خوراڪ ۾ فروٽ جا ننڍڙا ننڍڙا سڄا ٽڪر يا فروٽ جوس شامل ڪريو.
- **ڦڙتي) A-Active / Responsive Feeding**: صبر سان ڪم وٺو. ۽ ڦڙتي سان پنهنجي ٻار کي کائڻ کائڻ لاءِ همٿايو. ٻار کي کائڻ ڪرائڻ لاءِ هڪ الڳ پليٽ جو استعمال ڪريو ته جيئن اها پڪ ٿي سگهي ته ٻار پليٽ ۾ ڏنل سڀ خوراڪ کائي ويو آهي.
- **Hgiene (صفائي)**: سٺي صفائي تمام گهڻي ضروري آهي ته جيئن ٻار دست ۽ ٻين بيمارين کان بچي سگهي. ٻار کي پاڻي يا ٻيون پاڻيٽاڻ واريون شيون ڏيڻ لاءِ هميشه صاف ۽ کليل منهن وارو ڪوپ استعمال ڪرڻ گهرجي. بوتلون، فيڊر، رٻڙ وارا ٺيل يا ٺيل وارا پلاسٽڪ جا ڪپ هرگز استعمال نه ڪريو. اهي صاف ڪرڻ ۾ تمام مشڪل هوندا آهن ۽ توهانجي ٻار کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- پنهنجي ٻار کي کائڻ ڏيڻ لاءِ هميشه صاف هٿ، چمچي، پيالو، ڪوپ ۽ پليٽ جو استعمال ڪريو.
- پنهنجي ٻار جو کائڻ هميشه صاف سٺي جڳهه تي رکيو.
- پنهنجي ٻار جو کائڻ ٺاهڻ ۽ ڪرائڻ کان پهرين پنهنجا هٿ هميشه صابن ۽ پاڻي سان ڌوئو ليٽرين جي استعمال کان پوءِ يا ٻار جو پانخانو صاف ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان ڌوئو.

❖ **ٻار جي متوازن غذا جا ڪجهه مثال:**

- هڪ گهاٽي رٻ مختلف قسمن جي اٽي/ڌارن جيئن ٻاجهري، جَو، ڪڻڪ وغيره مان ٺاهي سگهجي ٿي. ان رٻ ۾ کير، کنڊ، تيل، کاجا، آنا، ڀاڄيون يا فروٽ وغيره به شامل ڪري سگهجن ٿا.
- چٽيل / مهٽيل کائڻ جي مرڪب کي ٻين کائڻ جيئن ڪيلو، پٽاٽا، جَو، ٻاجهري، ڪڻڪ جي ماني/ڌاري کي گوشت مچي چونڙا يا کاجن جي پيسٽ سان ملائي سگهجي ٿو. انهن ئي ڀاڄين ۾ وري ڪڍو، گجر، واڱڻ سايون ڀاڄيون ٽماٽا به ٻار جي کاڌي ۾ شامل ڪري سگهجن ٿا.