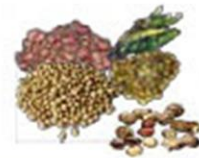
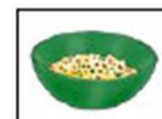
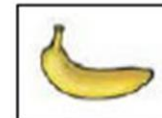


Complementary feeding from 9 up to 12 months



❖ اضافي خوراڪ 9 کان 12 مهينن جي عمر تائين

- پنهنجي ٻار کي ماءُ جي تڄ ڏينهن ۽ رات ۾ گهرج موجب پيارڻ جاري رکڻو. اها ٻار جي صحت ۽ طاقت کي برقرار رکي ٿي ۽ ٻار جي غذا جو هڪ خاص ۽ اهم حصو پڻ آهي.
- ٻار کي جڏهن 9 کان 12 مهينن جي عمر ۾ خوراڪ ڏني وڃي ته ٻيو کائڻ کان پهرين هميشه ماءُ جي تڄ ڏيڻ گهرجي.
- **FADDUAH**:- جڏهن توهان پنهنجي ٻار کي اضافي خوراڪ ڏيو ته هنن ڪرن کي ڏهن ۾ رکڻو.

(1) تعداد/ڪثرت) F- Frequency

(2) (مقدار) A- Amount

(3) (گهٽائي) 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**: 9 مهينن جي عمر کان وٺي پنهنجي ننڍي ٻار کي ڏينهن ۾ 4 ڀيرا کائڻو ڪارايو 3 ڀيرا ماني ۽ هڪ ڀيرو هلڪي ڦلڪي غذا ڏيو.

❖ هلڪي ڦلڪي غذا لاءِ هدايتون:-

- هلڪي ڦلڪي غذا مان مراد اضافي کائڻو ڪارائڻ آهي. جيڪا ماني جي وقت کان علاوه وڃ ۾ ڪارائي ويندي آهي. اهڙا کاڌا ٺاهڻ ۾ آسان صاف سٿرا محفوظ عام دستياب هوندا آهن. سٺي قسم جي هلڪي غذا ٻار کي غذائيت ۽ توانائي مهيا ڪري ٿي. اهي مٺايون يا مٺيون شيون (تافيون ڇاڪليٽ وغيره) نه هونديون آهن. ڪيتريون ئي هلڪيون غذائون هٿن سان ڪرائي سگهجن ٿيون جيئن ميوون ۽ ڀاڄين جا ٽڪرا.

- **مقدار Amount**: پنهنجي ٻار کي هر ماني جي وقت تي اڌ يا ٽي ڇوڪڙ (1/2 يا 2/3 ڪپ) خوراڪ ڏيو (هڪ ڪوپ 320ml) ٻارن جو معدو ننڍو هوندو آهي انڪري هو هر ماني مهل ٿوري مقدار ۾ ئي کائڻو کائي سگهندا آهن.

- **(گهٽائي) D- Density**: کاڌي کي چٽيو/مهٽيو ۽ ٿورو نرم رکڻو ته جيئن ٻار آساني سان چٽائي ۽ گهٽي 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 رکڻو ته ٻار جو کائڻو گهڻو پٺڙو نه ٺاهيو. جيئن جيئن ٻار وڏو ٿيندو رهي ان جو کائڻو گهڻو ڪندا وڃو. پر ان ڳالهه جو به خيال رکڻو ته ٻار کي کائڻو ٺڙيءَ ۾ نه ڦاسي ۽ هو آساني سان گهٽي وڃي.

- **(گهٽائي) D- Density**: کاڌي کي چٽيو/مهٽيو ۽ ٿورو نرم رکڻو ته جيئن ٻار آساني سان چٽائي ۽ گهٽي 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 رکڻو ته ٻار جو کائڻو گهڻو پٺڙو نه ٺاهيو. جيئن جيئن ٻار وڏو ٿيندو رهي ان جو کائڻو گهڻو ڪندا وڃو. پر ان ڳالهه جو به خيال رکڻو ته ٻار کي کائڻو ٺڙيءَ ۾ نه ڦاسي ۽ هو آساني سان گهٽي وڃي.
- **(مختلف قسم جا کاڌا) D- Diversity**: توهان کي هر ڏينهن يا جيترو ممڪن ٿي سگهي ٻار کي هيٺ ڏنل هر گروپ مان کائڻو ڪارائڻ جي ضرورت آهي پوءِ ڀلي اهو ٿوري مقدار ۾ ئي چو نه هجي.

- جوءِ، ڪڻڪ، ٻاجهر، مڪئي جو آڻو، پٺاڻا، ۽ ڪيلو وغيره.
- تازا يا خشڪ چونڌرا، مٿر يا کاڇا.
- گوشت، مرغي جو گوشت، مچي يا انا.
- ڀاڄيون جيئن ته گهريون سايون ڀاڄيون (پالڪ ساڳ وغيره) ٽماٽا گجر بند گوبي وغيره،
- فروٽ جيئن ته انب، نارنگي، ڪيلو، چانهين، انناس، پيٽو وغيره.
- تيل، مڪڻ، يا گهٽ 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 کائڻو کائڻ لاءِ همٿايو. ٻار کي کائڻو ڪارائڻ لاءِ هڪ الڳ پليٽ جو استعمال ڪريو ته جيئن اها پڪ ٿي سگهي ته ٻار پليٽ ۾ ڏنل سڀ خوراڪ کائي ويو آهي.

- **Hygiene (صفائي)**: سٺي صفائي تمام گهڻي ضروري آهي ته جيئن ٻار دست ۽ پين بيمارين کان بچي سگهي. ٻار کي پاڻي يا ٻيون پاڻيائڻ 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 کائڻو ڏيڻ لاءِ هميشه صاف هٿ، چمچي، پيالو، ڪوپ ۽ پليٽ جو استعمال ڪريو.

- پنهنجي ٻار جو کائڻو هميشه صاف سٿري جڳهه تي رکڻو.

- پنهنجي ٻار جو کائڻو ٺاهڻ ۽ ڪارائڻ کان پهرين پنهنجا هٿ هميشه صابن ۽ پاڻي سان ٽويو ليٽرين جي استعمال کان پوءِ يا ٻار جو پاڻخانو صاف ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان ٽويو.

Study of Enviromental Enteropathy & Malnutrition in Pakistan (SEEM-Pakistan)

