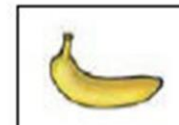


# Complementary feeding from 12 up to 24 months



- ❖ **اضافي خوراڪ 12 کان 24 مهينن جي عمر تائين**
- پنهنجي ٻار کي ماءُ جي ٽي ڏينهن ۽ رات ۾ گهرج موجب پيارڻ جاري رکڻ. اها ٻار جي صحت ۽ طاقت کي برقرار رکي ٿي ۽ ٻار جي غذا جو هڪ خاص ۽ اهم حصو پڻ آهي.
- توهان جي ٻار جي ٻين سال ۾ اضافي غذا سان گڏ ماءُ جي ٽي جو ( $1/3$ ) حصو به جاري رکڻ.
- **FADDUAH** - جڏهن توهان پنهنجي ٻار کي اضافي خوراڪ ڏيو ته هنن اڪرن کي ذهن ۾ رکڻ.
- 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) (ڦرتي) A-Active / Responsive Feeding
- 7) (صفاي) H-hygiene
- **(تعداد/ڪثرت) F-Frequency**: 12 کان 24 مهينن جي عمر تائين پنهنجي ننڍي ٻار کي ڏينهن ۾ 5 ڀيرا کاڌو ڪارايو 3 ڀيرا ماني ۽ 2 ڀيرا هلڪي ڦلڪي غذا ڏيو.
- ❖ **هلڪي ڦلڪي غذا لاءِ هدايتون:-**
- هلڪي ڦلڪي غذا مان مراد اضافي کاڌو ڪارائڻ آهي. جيڪي ماني جي وقت کان علاوه وچ ۾ ڏني وڃي ٿي، اهڙا کاڌا ٺاهڻ ۾ آسان صاف سٺا محفوظ عام دستياب هوندا آهن. سٺي قسم جي هلڪي غذا ٻار کي غذائيت ۽ توانائي مهيا ڪري ٿي. اهي مٺايون يا مٺيون شيون (ٽافيون چاڪليٽ وغيره) نه هجن. ڪيتريون ئي هلڪيون غذائون هٿن سان کائي سگهجن ٿيون جيئن ميون ۽ پاجين جا ٽڪرا.
- **مقدار (Amount)**: پنهنجي ٻار کي هڪ ڪوپ جا 3 حصا يعني منو ڪپ ( $1/3$ ) هر ماني جي وقت ڏيو (هڪ ڪپ 320ml)
- **(گهاٽائي) D-Density**: هن عمر ۾ ٻار گهر جي ٻين ڀاتين لاءِ ٺهيل کاڌي مان به کاڌو کائيندو آهي. تنهنڪري ان ڳالهه جي پڪ ڪريو ته توهان ان کي کاڌو ننڍن ٽڪڙن ۾ ڏيئي رهيا آهيو ته جيئن هو آساني سان چٻاڙي ۽ ڳيهي سگهي ۽ کاڌو انکي نڙي ڇنه ڦاسي.
- **مختلف قسم جا کاڌا (D-Diversity)**: توهان کي هر ڏينهن يا جيترو ممڪن ٿي سگهي ٻار کي هيٺ ڏنل هر گروپ مان کاڌو ڪارائڻ جي ضرورت آهي پوءِ ڀلي اهو ٿوري مقدار ۾ ئي ڇو نه هجي.
- جوار، ڪڻڪ، پاجهر، مڪئي جو آڻو، پٺاڻا، ۽ ڪيلو وغيره.
- تازا يا خشڪ چوٽرا، مٿر يا ڪاڇا.
- گوشت، مرغی جو گوشت، مچي يا آنا.
- پاجيون جيئن ته گهريون سايون پاجيون (پالڪ ساڳ وغيره) ٽماٽا گجر بند گوبي وغيره،
- فروٽ جيئن ته انب، نارنگي، ڪيلو، چانهين، انناس، پيٽو وغيره.
- تيل، مڪڻ، يا گيهه وغيره.
- **(استعمال جا طريقا) U-Utilization**: ٻار جي خوراڪ ۾ فروٽ جا ننڍڙا ننڍڙا سڃا ٽڪر يا فروٽ جوس شامل ڪريو.
- **(ڦرتي) A-Active / Responsive Feeding**: صبر سان ڪم وٺو. ۽ ڦرتي سان پنهنجي ٻار کي کاڌو کائڻ لاءِ همتايو. ٻار کي کاڌو ڪارائڻ لاءِ هڪ الڳ پليٽ جو استعمال ڪريو ته جيئن اها پڪ ٿي سگهي ته ٻار پليٽ ۾ ڏنل سڀ خوراڪ کائي ويو آهي.
- **Hygiene (صفاي)**: سٺي صفائي تمام گهڻي ضروري آهي ته جيئن ٻار دست ۽ پين بيمارين کان بچي سگهي. ٻار کي پاڻي يا ٻيون پاڻيڻ واريون شيون ڏيڻ لاءِ هميشه صاف ۽ کليل منهن وارو ڪوپ استعمال ڪرڻ گهرجي. بوتلون، فيڊر، رٻڙ وارا نپل يا نپل 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 کاڌو ڏيڻ لاءِ هميشه صاف هٿ، چمچو، پيالو، ڪوپ ۽ پليٽ جو استعمال ڪريو.
- پنهنجي ٻار جو کاڌو هميشه صاف سٺي جڳهه تي رکڻ.
- پنهنجي ٻار جو کاڌو ٺاهڻ ۽ ڪارائڻ کان پهرين پنهنجا هٿ هميشه صابن ۽ پاڻي سان ڌوئو ليٽرين جي استعمال کان پوءِ يا ٻار جو پنخانو صاف ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ صابن ۽ پاڻي سان ڌوئو.

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

