

خدا کے تبادلے کی فہرست

(Urdu Version)

ایک سرونگ اناج



سفید چاول (پکا ہوا)،
1 بڑا چمچ

یا



بہت زیادہ فرائی نہ
کیے ہوئے نوڈلز،
1/3 پیالہ

یا



آلو، 1 چھوٹا
(کے سائز کا)
انڈے

یا



بریڈ،
1/2 سلائس

یا



بن یا بریڈ رول،
1 عدد
(کے سائز کا)
ٹینس گیند

ایک سرونگ سبزیاں



سبزیاں (پکی ہوئی)،
1/2 پیالہ

ایک سرونگ پھل



کٹے ہوئے پھل،
1/2 پیالہ

یا



سام پھل،
1 درمیانے سائز کا

یا



سوکھے پھل،
1 بڑا چمچ

ایک سرونگ گوشت، مچھلی، انڈا اور متبادلات



چکن، بیف، سور کا گوشت اور مچھلی
(پکا ہوا)، 30 گرام
(کے سائز کا)
ٹیل ٹینس گیند

یا



خشک پھلیاں،
1/2 پیالہ

یا



ریشمی ٹوفو،
1 عدد

یا



بیضہ،
1 درمیانے سائز کا

ایک سرونگ دودھ اور متبادلات (یا ڈیری مصنوعات)



2-5 سال کی عمر:
کم چکنائی والا دودھ
5 سال سے زیادہ عمر:
کم چکنائی والا یا بلائی
اترا دودھ

یا



کم چکنائی / بلائی اترا
دودھ، 1 گلاس

کم چکنائی والا پنیر،
2 سلائسیز

ایک سرونگ چربی اور تیل

ہر ایک اصل کھانے
میں ہر ایک فرد کے
لیے کھانا بنانے میں
2 چمچوں سے بھی
کم تیل استعمال کیا
جانا چاہئے۔

یا



نباتی تیل،
1 چائے کا چمچ



سلاد ڈریسنگ،
1 بڑا چمچ

اصل کھانے کے لیے تجویز کردہ سرونگز (ناشتہ، دوپہر کا کھانا، رات کا کھانا)	نرسری سے کنڈرگارٹن 1	کنڈرگارٹن 2 سے کنڈرگارٹن 3
اناج	تقریباً 3 سرونگز	تقریباً 4 سرونگز
سبزیاں	تقریباً 1/2 سرونگز	تقریباً 1 سرونگز
گوشت، مچھلی، انڈا اور متبادلات	تقریباً 1/2 سرونگز	تقریباً 1 سرونگز
تیل (پکانے کے لیے)	2 سرونگز سے زیادہ نہیں	

اسٹیکس کے لیے تجویز کردہ سرونگز	
پورے دن والا اسکول (دن میں دو اسٹیکس)	صبح کا اسٹیک: پھلوں کا 1/2 سرونگ دوپہر بعد کا اسٹیک: ڈیٹری مصنوعات کا 1 سرونگ اور/یا اناجوں کا 1 سرونگ
نصف دن کا اسکول (دن میں ایک اسٹیک)	ڈیٹری مصنوعات کا 1 سرونگ یا اناجوں کے 1-2 سرونگز یا پھلوں کا 1/2 سرونگ

* تبصرہ: مذکور بالا تجاویز صرف حوالہ کے لیے ہیں۔

اصل کھانے اور اسٹیکس میں کھانے کی قسمیں اور ان کی سرونگ سائز
بچوں کی روزمرہ کی تغذیاتی ضروریات کی تکمیل میں ایک دوسرے کے لیے مکملہ ہوسکتی
ہیں۔

1 گلاس = 240 ملی لیٹر

1 پیالہ = 250-300 ملی لیٹر