صحت مند دوپہر کا کھانا 321

(Urdu Version)

متوازن غذا بچوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانا یا زیادہ توانائی کا استعمال موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے جس سے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور دل کی بیماریوں جیسے دائمی امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے برعکس غذائی قلت جسم کی نشوونما اور ارتقا میں رکاوٹ بنے گی۔ اسکول کے بچوں کو کھانے کی اچھی عادات بنانے میں مدد کرنے کے لئے، یہ ضروری ہے کہ ہم انہیں متوازن اور اچھی طرح سے تقسیم شدہ دوپہر کا کھانا دیں اور انہیں صحت مند کھانے کے انتخاب کے بارے میں رہنمائی بھی فراہم کریں.

صحت بخش دوپہر کے کھانے کے 3 اقدامات

1. ایک مناسب حصہ
2. کھانے کے انتخاب میں ہوشیاری
3. کھانا پکانے کے صحت مند طریقے

ایک مناسب حصہ

ایک اچھی طرح سے تقسیم شدہ کھانا اضافی توانائی کے بغیر ضروری تمام غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے. عام طور پر،

- اناج بنیادی خوراک کا حصہ ہوتے ہیں؛ اور
- جبکہ باقی کھانے کا زیادہ تر حصہ سبزیوں اور کچھ گوشت پر مشتمل ہونا چاہیے۔

اگر ایک لنچ باکس / پلیٹ کو چھ حصوں میں برابر تقسیم کیا جائے تو اجناس کو تین حصے لینے چاہئیں؛ باقی دو حصے سبزیوں کے لیے اور ایک حصہ گوشت (اور متبادل) کے لیے ہونا چاہیے. اس طرح، لَنچ باکس یا پلیٹ میں اجناس (جیسے چاول اور نوڈلز)، سبزیوں اور گوشت کا تناسب 3:2:1 ہے۔

کھانے کے انتخاب میں ہوشیاری

ایک عمومی قاعدے کے طور پر، صحت مند دوپہر کا کھانا غذائی فائبر میں زیادہ، تیل (چربی)، نمک (سوڈیم) اور شوگر میں کم ہونا چاہیے۔ صحت مند کھانے کے انتخاب کرکے اس مقصد کو حاصل کرنا آسان ہے۔

تازہ کھانوں کی ایک بڑی قسم کا استعمال کریں

اجناس	اضافی سبزیوں کے ساتھ مکمل اجناس یا اجناس جیسے براؤن چاول، مکئی کے دانے ملے ہوئے چاول، اور مکمل اناج کی روٹی
سبزیاں	تازہ (محفوظ شدہ خوراک) سبزیاں، لوکی اور کھمبی جیسے کہ چوئے سم، گاجر، کدو، ٹماٹر اور شیٹکے کھمبی۔
گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل	کم چربی والا گوشت (کم چربی والا گوشت) جیسے کہ کم چربی والا پورک چاپ، گائے کے پٹھے کا گوشت، بغیر کھال کا چکن، مچھلی اور انڈے غیر تلی ہوئی سادہ سویا مصنوعات جیسے تازہ بین کرڈ شیٹ اور ٹوفو

دریں اثنا چربی، نمک یا چینی سے بھرپور کھانے پینے کی اشیاء کا استعمال کم کرنا چاہیے۔

محدود غذائی اشیاء **پرائمری اور سیکنڈری اسکولوں کے دوپہر کے کھانے میں ہفتے میں 2 سے زیادہ اسکول کے دن "محدود غذائی اشیاء" شامل نہیں ہونی چاہئے۔**	• چربیلے گوشت جیسے کہ سپیر رِب، بیف برِسکیٹ، اور چکن ونگ • پروسیسڈ یا پریزرو شدہ کھانا جیسے باربی کیو کیا ہوا پورک، سوسیج، پریزرو شدہ سرسوں کے پتے اور مصالحے دار سبزی خور گوشت • تلے ہوئے چاول یا تلے ہوئے نوڈلز • چکنائی، نمک یا چینی سے بھرپور ساس یا گریوی جیسے چائنیز میری نیڈ، خمیر شدہ سویابین دہی، میٹھی اور کھٹی ساس، سفید ساس / کری ساس (مکمل چربی والے دودھ یا بخارات والے دودھ کے ساتھ بنائی گئی)
شدت سے منع کردہ غذائی اشیاء **اسکول کے دوپہر کے کھانے میں "شدت سے منع کردہ غذائی اشیاء" شامل نہیں ہونے چاہئیں**	• ڈیپ فرائیڈ غذائیں جیسے ڈیپ فرائیڈ پورک چاپ، تلی ہوئی ٹوفو اور ای فو نوڈلز • ساس یا گریوی جس میں کریم یا ناریل کا دودھ شامل ہو جیسے کہ کریم سے بنی ہوئی سفید ساس اور ناریل کے دودھ سے بنی ہوئی کڑی ساس • بہت زیادہ نمک والی غذائیں جیسے کہ نمکین مچھلی، نمکین انڈا اور چائنیز محفوظ شدہ ساسیج

مٹھائی کو دوپہر کے کھانے کے ساتھ فراہم نہیں کیا جانا چاہئے کیونکہ بچے یا تو مٹھائی کے لئے اپنے کھانے کا کچھ حصہ چھوڑنے کا انتخاب کرسکتے ہیں، جس کے نتیجے میں غذائیت کی کمی ہوتی ہے، یا جب مٹھائی کھائی جاتی ہے تو توانائی کی زیادہ مقدار کا تجربہ کرسکتے ہیں. اس کے علاوہ، مثالی مشروب ہمیشہ پانی ہے.

کھانا پکانے کے صحت مند طریقے

کھانا پکانے کا طریقہ کھانے کی چربی، نمک، چینی اور توانائی کے مواد کو متاثر کرتا ہے.
ذیل میں صحت مند کھانا پکانے کے بارے میں کچھ تجاویز ہیں:

- کم چربی والے کھانا پکانے کے طریقوں کا انتخاب کریں جیسے، بھاپ، ابالنا، بیکنگ اور ہلکے سے تیل کے ساتھ فرائی کرنا۔
- زیادہ سے زیادہ قدرتی مصالحے جیسے ادرک، لہسن، تخم بادیان اور جڑی بوٹیوں کا استعمال کریں۔
- کم ساس یا گریوی کے ساتھ پکوانوں کا انتخاب کریں، یا استعمال کے لئے تیار ساس کو تازہ اجزاء جیسے ٹماٹر کی ساس یا کدو کی ساس سے بنی ساس سے تبدیل کریں۔

دوپہر کے کھانے کی مثالیں

چینی طرز	مغربی طرز
مچھلی کا فلٹ میٹھی مکئی کے ساس کے ساتھ (اضافی سبزیوں کے ساتھ چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے) + مشروم اور اسنیپ مٹر	فوسیلی ٹرکولورے بولونیز + بروکولی
خشک شیٹکے کھمبی اور آبی گوکھرو کے ساتھ بھاپ میں پکی ہوئی پورک پیٹی (براؤن چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے) + گوبھی	کیپلینی ("اینجل ہیئر") کلیم اور جڑی بوٹیوں کے ساتھ + کھیرا اور بینگن
تلی ہوئی سبزیاں اور پورک (چاول کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے) + بالوں والی لوکی	سینڈوچ: ہول میل بریڈ پر سلاد پتہ اور ٹونا + میٹھی مکئی

صحت مند دوپہر کا کھانا 321 سب کے لئے موزوں

مقدار اور معیار کے لحاظ سے صحت مند دوپہر کے کھانے کی تجاویز دیگرمرکزی کھانوں پر بھی لاگو ہوتی ہیں۔
بچوں کی صحت مند کھانے کی عادت کو فروغ دینے کا سب سے مؤثر طریقہ ان کا رول ماڈل بننا ہے۔ چونکہ بالغوں اور بچوں میں صحت مند کھانے کے یکساں اصول مشترک ہیں، لہذا انہیں مندرجہ بالا تجاویز پر ایک ساتھ عمل کرنا چاہئے اور باقاعدگی سے صحت مند کھانا چاہئے۔

صحت مند دوپہر کا کھانا 321

"EatSmart@school.hk" ویب سائٹ
https://school.eatsmart.gov.hk

سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن ویب سائٹ
www.chp.gov.hk

衞生防護中心 Centre for Health Protection
健康飲食在校園 EatSmart@school.hk
衞生署 Department of Health

2024 میں ترمیم کردہ