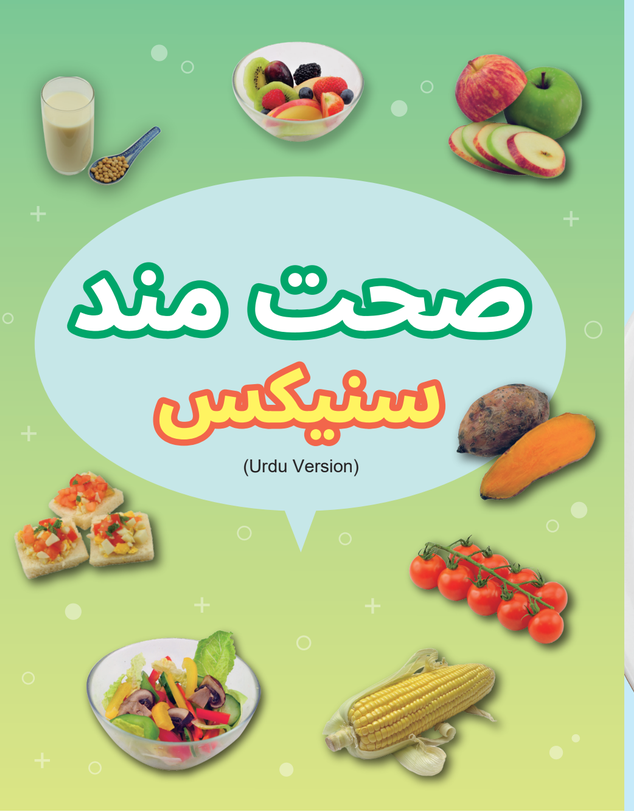

صحت مند سنیکس

(Urdu Version)

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

بچے تیزی سے بڑھ رہے ہیں اور جسمانی طور پر فعال ہیں۔ انہیں غذائی اجزاء اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت مند سنیکس سیکھنے کے ساتھ ساتھ ورزش کے دوران ضائع ہونے والے پانی اور توانائی کو دوبارہ بھرنے میں مدد کرتے ہیں، اور بچوں کو کافی غذائی اجزاء حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

اس کے برعکس، ضرورت سے زیادہ کھانا یا غیر صحت مند سنیکس کے انتخاب نہ صرف ضرورت سے زیادہ توانائی کی کھپت کا باعث بنتے ہیں اور اس کے نتیجے میں وزن میں اضافہ ہوتا ہے یا بچوں پر صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، بلکہ اہم کھانے کے لئے ان کی بھوک کو بھی کم کیا جاتا ہے، جو انہیں جامع غذائیت حاصل کرنے سے روکتا ہے۔

لہٰذا والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو سنیک دیتے وقت صحت مند کھانے کے اصولوں کو ذہن میں رکھیں تاکہ وہ ناشتے سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرسکیں اور کھانے پینے کی اچھی عادات کو پروان چڑھا سکیں۔

عقلمندی کے ساتھ صحت مند سنیکس کھائیں

- سنیک صرف اسی صورت میں کھائیں جب آپ کو مرکزی کھانے کے درمیان بھوک محسوس ہو۔
- کم از کم 1.5 سے 2 گھنٹے کا وقفہ رکھیں، اور مرکزی کھانے کے درمیان صرف ایک بار کھائیں۔
- سنیکس کو جزوی طور پر چھوٹا ہونا چاہئے تاکہ اگلے مرکزی کھانے کی بھوک خراب نہ ہو۔ اس بات کی تجویز کی جاتی ہے کہ اسنیکز کی توانائی 125kcal (525kJ) سے زیادہ نہ ہو اور مشروبات کی مقدار 250ml یا اس سے کم ہو۔
- تازہ اور قدرتی کھانے کی اشیاء کا انتخاب کریں جن میں ریشہ دار غذائی اشیا زیادہ ہو لیکن چربی، نمک اور چینی کم ہو۔
- بنیادی طور پر اجناس، پھل اور سبزیوں کا انتخاب کریں۔
- پانی تمام مشروبات میں سے بہترین انتخاب ہے۔
- کیفین پر مشتمل کھانے کی اشیاء، جیسے سبز چائے، کافی اور کافی یا چائے کے مواد کے ساتھ کوکیز، بچوں کے لئے تجویز نہیں کی جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کیفین کو ہضم کرنے کی صلاحیت کم رکھتے ہیں اور اگر وہ زیادہ مقدار میں کیفین لیتے ہیں تو انہیں ہاتھوں میں لرزش اور نیند میں خلل کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- مٹھاس پر مشتمل کھانے کی اشیاء، جیسے شوگر فری چیونگم، ڈائٹ سافٹ ڈرنکس، بھی بچوں کے لئے تجویز نہیں کی جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں سے زیادہ تر نسبتا کم غذائیت کے حامل ہیں۔ اس کے علاوہ، ان کی اعلی مٹھاس کی طاقت بچوں میں میٹھے کھانے کی خواہش کو فروغ دے سکتی ہے۔

صحت مند سنیکس

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

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

صحت مند کھانے کے مخروطی اصول کے مطابق، کھانے کو مختلف اہم گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے. وہ اہم کھانے کے بنیادی اجزاء کے طور پر کام کرتے ہیں اور اگر ان کا انتخاب کیا جائے اور دانشمندی سے استعمال کیا جائے تو وہ صحت مند سنیکس کے انتخاب ہوسکتے ہیں۔

چنندہ سنیکس

اجناس

- سفید روٹی / پوری گندم کی روٹی (جیسے کہ گری دار میوے اور کشمش والی پوری گندم کی روٹی)
- ابلے ہوئے میٹھے آلو
- کم چکنائی والا پنیر / انڈے / ٹونا سینڈوچ
- پی نٹ بٹر / ٹرانس فیٹ سے پاک مارجرین کے ساتھ ٹوسٹ (پتلی تہہ کے ساتھ)

پھل

- تازہ پھل
- بغیر چینی کے خشک پھل (جیسے کہ خشک خوبانی، آلو بخارا اور کشمش)
- پکے ہوئے خشک میوہ جات چپس (مثال کے طور پر سیب چپس)
- پھلوں کی پلیٹر / سلاد (بہت کم مقدار میں سلاد ڈریسنگ کے ساتھ)

سبزیاں

- تازہ سبزیاں (جیسے کھیرے، گاجر اور چیری ٹماٹر)
- گارڈن سلاد (سلاد ڈریسنگ کی کم سے کم مقدار کے ساتھ)
- سادہ سی ویڈز
- ابلی ہوئی میٹھی مکئی

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل

- ابلے ہوئے انڈے
- خشک بھونے ہوئے سادہ میوے (مثال کے طور پر بادام اور کاجو)

دودھ اور متبادل

- کم چکنائی والا / سکیم شدہ دودھ
- کم چکنائی والا سادہ دہی
- کم چکنائی والا پنیر
- اعلی کیلشیم غیر میٹھے / کم چینی والے سویا مشروبات

سنیکس جن کا انتخاب اعتدال میں کرنا چاہیے

پھل

- اضافی چینی کے ساتھ خشک پھل
- ڈبہ بند پھل
- چینی کے بغیر خالص پھلوں کا جوس

اجناس

- بہت زیادہ ریشہ دار غذائی اشیا والے ناشتے کے سیریل اور سیریل بارز
- سادہ بسکٹ اور کراکر
- ہیم سینڈوچ
- بغیر چینی کے پتلی تہہ والی جام کے ساتھ ٹوسٹ

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل

- سویا ساس میں چکن ونگز
- سٹیمڈ ڈمپلنگ
- سٹیمڈ فش سیو مائی (siu mai)
- بھنے ہوئے نمکین میوے
- میٹھی بین کرڈ پڈنگ
- مصالحے لگے ہوئے انڈے

دودھ اور متبادل

- مکمل چکنائی / میٹھا دودھ
- مکمل چکنائی / میٹھا دہی
- مکمل چکنائی والا پنیر
- اعلی کیلشیم میٹھے سویا مشروبات

سنیکس جن کا انتخاب کم کرنا چاہیے

کھانے پینے کی دیگر اشیاء

- کنفیکشنری (مثال کے طور پر کینڈی اور چاکلیٹ)
- آئس کریم / آئس لولی
- میٹھے سافٹ ڈرنکس / کارٹن والے مشروبات
- آلو کے چپس / کرسپس

اجناس

- چاکلیٹ / کوکیز / سینڈوچ بسکٹ کے ساتھ لیپ شدہ ویفرز / بسکٹ
- کریم سے بھرے بنس / کیک
- انسٹینٹ نوڈلز
- مکھن / مٹھا دودھ / چینی ملائی ہوئی جام کے ساتھ ٹوسٹ

گوشت، مچھلی، انڈے اور متبادل

- ڈیپ فرائیڈ کھانے کی اشیاء (جیسے کہ تلی ہوئی چکن ونگز اور مچھلی کے فیلٹس)
- تلے ہوئے فش بالزکا سالن
- گائے کا گوشت / پورک جرکی

پھل

- اضافی چینی کے ساتھ پھلوں کا جوس

سبزیاں

- تیل دار / نمکین سیویڈ
- مکھن کے ساتھ میٹھی مکئی

2024 میں ترمیم کردہ