



خریف کی غذائی سبزیاں کاشت کریں، صحت بنائیں!

خیبر پختونخواہ رورل اکنامک ٹرانسفارمیشن پراجیکٹ KP-RETP کے تحت
غذائیت پر مبنی زرعی منصوبہ



خیبر پختونخواہ رورل اکنامک ٹرانسفارمیشن پراجیکٹ
پلاننگ اینڈ ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ، حکومت خیبر پختونخواہ



منصوبے کا پیغام:

یہ سبزیاں KP-RETP منصوبے کے تحت غذائیت میں بہتری اور
دیہی خاندانوں کی صحت کو بہتر بنانے کیلئے تجویز کی گئی ہیں۔

www.kpretp.gov.pk



پودینے کا رائتہ

اجزاء

تازہ پودینہ - 10 سے 12 پتے
دہی - 1 کپ
بھنا ہوا زیرہ - آدھا چائے کا چمچ

فائدہ:

باضمیمہ میں مددگار
جسم کو ٹھنڈک فراہم کرتا ہے
گرمیوں میں فرحت بخش اور مفید



گروپ 1: قوت مدافعت بڑھانے والی سبزیاں (وٹامن A اور C سے بھرپور)
مدافعتی نظام، نظر اور جلد کی صحت کیلئے مفید



سبزی : ٹماٹر

غذائیت اور صحت کے فائدے

وٹامن A اور C سے بھرپور
ٹماٹر پوناٹیم کا اچھا ذریعہ ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہے۔
حاملہ خواتین میں وٹامن سی خون میں آکڑن کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

گروپ 2: ہاضمے میں مدد دینے والی سبزیاں (ریشہ/ فائبر اور فولک ایسڈ سے بھرپور)
شوگر، وزن اور نظام ہضم کیلئے مفید



سبزی : بھنڈی

غذائیت اور صحت کے فائدے

ریشہ/ فائبر اور فولک ایسڈ سے بھرپور
شوگر کنٹرول، آنتوں کی صحت میں مددگار
حمل کے دوران بچے کی دماغی نشوونما کیلئے اہم ہے۔

گروپ 3: گرمی میں ٹھنڈک دینے والی سبزیاں (ہائڈریٹنگ اور ڈیٹاکسیفیکانٹ)
جسم کو ٹھنڈا رکھیں، گرمی سے بچاؤ کریں



سبزی : کربلا

غذائیت اور صحت کے فائدے

آکڑن اور وٹامن C سے بھرپور
خون کی صفائی، شوگر کنٹرول، جگر کو فعال رکھتا ہے۔



سبزی : توری

غذائیت اور صحت کے فائدے

کم کیلوری، زیادہ فائبر
وزن میں کمی، قبض میں بچاؤ اور ہضم ہونے میں آسان

سبزی : کھیرا

غذائیت اور صحت کے فائدے

وٹامن K سے بھرپور
پانی کی زیادہ مقدار، جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے
دوران حمل پانی کی کمی سے بچاؤ



سبزی : شملہ مرچ

غذائیت اور صحت کے فائدے

وٹامن C اور E سے بھرپور
جلد، نظر اور مدافعت میں بہتری



سبزی : مرچ

غذائیت اور صحت کے فائدے

ریشہ/ فائبر اور اینٹی آکسیڈنٹس
بہتر مینا بولڈم، دل اور مدافعت کیلئے مفید

یہ سبزیاں کاشت کیوں کریں؟

موسمی فائدہ
گرمیوں میں اچھی پیداوار دیتی ہیں
غذائیت سے بھرپور
صحت مند جسم اور دماغ کیلئے مفید
مارکیٹ میں طلب
گھر کے استعمال اور بازار دونوں کیلئے موزوں

سبزی : کدو

غذائیت اور صحت کے فائدے

وٹامن A سے بھرپور
بینائی، جلد اور قوت مدافعت کے لئے فائدہ مند ہے۔
حمل کے دوران وٹامن A کی فطری اور محفوظ فراہمی کا ذریعہ



غذائی مشورہ:

نظر، جلد اور مدافعتی نظام کی بہتری کیلئے ان سبزیوں کو ہفتے میں 3 سے 4 بار ضرور اپنے کھانے میں شامل کریں، خاص طور پر حمل کے دوران کدو اور ٹماٹر کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

غذائی مشورہ:

گرمیوں میں پانی کی کمی اور تھکن سے بچنے کیلئے ان سبزیوں کو ترجیح دیں۔
یہ سبزیاں خاص طور پر دوران حمل ہائڈریٹیشن کیلئے مفید ہے۔