IFAD
Investing in rural people
EUROPEAN UNION
KP-RETP
FROM SOIL TO SUCCESS

خواتین کے لئے کم از کم غذائی تنوع یا مقدار (MDDW)

MDDW کا مطلب ہے کہ خواتین روزانہ 10 میں سے کم از کم 5 غذائی گروپوں سے خوراک کھائیں۔
یہ توانائی، خون، ہڈیوں، دماغ اور قوتِ مدافعت کے لیے مفید ہے اور حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی صحت اور بچے کی نشوونما کے لیے فائدہ مند ہے۔

8-وٹامن اے والے پھل اور سبزیاں

گاجر، آم، کدو، پپیتا

فائدہ: یہ آنکھوں اور جلد کی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں اور بچے کی نشوونما کے لیے اہم ہیں۔

9-دیگر سبزیاں

ٹماٹر، کھیرا، پیاز، بھنڈی

فائدہ: یہ وٹامنز اور فائبر فراہم کرتی ہیں جو ہاضمہ بہتر کرنے میں مددگار ہیں اور ماں کی توانائی میں اضافہ کرتی ہیں۔

10- پھل

کیلا، سیب، امرود، مالٹا

فائدہ: پھل وٹامن سی اور توانائی کا ذریعہ ہیں جو آئرن جذب کرنے اور بچے کی صحت کے لئے مفید ہیں۔

سادہ صحت مند نکات (خواتین، حاملہ و دودھ پلانے والی)

- ہر روز کم از کم پانچ غذائی گروپوں سے کھائیں۔
- موسمی اور مقامی غذائیں کھائیں۔
- ایک ہی چیز زیادہ کھانے کی بجائے مختلف چیزوں کو کم مقدار میں استعمال کریں۔
- پورے خاندان کے لیے متنوع خوراک تیار کریں۔
- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین: دالیں، گوشت، سبزیاں، پھل، اور دودھ زیادہ استعمال کریں۔
- اگر خون کی کمی ہو تو سبزیاں اور آئرن والی غذائیں زیادہ کھائیں۔

صحت مند خواتین، خوشحال خاندان

دس غذائی گروپ اور فوائد

1-اناج، آلو اور جڑ والی سبزیاں

فائدہ: یہ توانائی فراہم کرتی ہیں جس سے جسم کو دن بھر کام کرنے کی طاقت ملتی ہے۔ ان میں گندم، چاول، مکئی، آلو اور روٹی شامل ہیں۔

2- دالیں اور پھلیاں

مثال - مسور، مونگ، چنا، لوبیا

فائدہ: یہ پروٹین اور آئرن کا ذریعہ ہیں جو خون اور پٹھوں کے لیے فائدہ مند ہے اور بچے کی نشوونما میں مددگار ہیں۔

3- خشک میوہ جات اور بیج

مثال؛ بادام، مونگ پھلی، تل

فائدہ: ان میں فائدہ مند چکنائی اور وٹامن ای شامل ہیں جو بچے کے دماغ اور ماں کے بال و جلد کے لیے فائدہ مند ہے۔

4- دودھ اور دودھ کی مصنوعات

مثال؛ دودھ، دہی، لسی، پنیر

فائدہ: کیلشیم اور پروٹین فراہم کرتے ہیں جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے کے لیے اہم کردار ادا کرتے ہیں اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے مفید ہیں۔

5-گوشت، مرغی، مچھلی، کلیجی

فائدہ: ان میں پروٹین، آئرن اور زنک موجود ہے جو خون کی کمی کو پورا کرتا ہے اور بچے کی نشوونما اور ماں کی قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے۔

6-انڈے

ابلا ہوا یا پکا ہوا انڈا

فائدہ: یہ پروٹین اور وٹامن بی 12 کا ذریعہ ہیں جو بچے کے دماغ کی نشوونما کے لیے مفید ہیں۔

7-ہری سبزیاں-

پالک، ساگ، میتھی، سہانجنا کے پتے

فائدہ: ان مین آئرن اور وٹامنز ہوتے ہیں جو خون بنانے میں مددگار ہوتے ہیں اور صحت کیلئے مفید ہیں

خیبر پختونخواہ رورل اکنامک ٹرانسفارمیشن پراجیکٹ (KP-RETP) حکومت خیبر پختونخواہ، پلاننگ اینڈ ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ، سول سیکرٹریٹ