

# اپنی زائد خطرے کی حامل غذا کو جانیں

زائد خطرے کی حامل غذاؤں پر ایک سیریز سیریز

محفوظ کا انتخاب کریں۔ محفوظ کھائیں۔  
آپ کے بچوں کی صحت کا بہترین تحفظ



نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کے لیے  
ہدایت برائے محفوظ غذا

نوزائیدہ اور چھوٹے بچے کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے خاص طور پر، جنہیں زہر خورانی بھی کہا جاتا ہے، اور صحت سے متعلقہ دیگر پیچیدگیوں کا شکار بن سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے مدافعتی نظامات اب بھی نشوونما پا رہے ہوتے ہیں اور وہ انفیکشن سے اس قدر موثر طور پر لڑ نہیں سکتے ہیں جس قدر کہ بالغ افراد ایسا کر سکتے ہیں۔ نوزائیدہ اور چھوٹے بچے پیٹ میں مقابلتا کم تیزاب بھی پیدا کرتے ہیں جو نقصان دہ بیکٹیریا کو مارتے ہیں، جس کے باعث ان کا خوراکي جراثیموں سے متاثر ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

بچے یا کم بچے ہونے کھانے  
زائد خطرے کی حامل غذائیں ہیں

زہر خورانی

بچے یا کم بچے ہونے غذائیں زیادہ خطرہ کی حامل غذائیں ہیں، کیونکہ ان میں موجود خوردبینی خوردبینی اجسام، جیسا کہ بیکٹیریا، وائرسز اور پیراسائٹس کو ختم کرنے کے لیے کوئی گرمائشی عمل نہیں ہے یا یہ ناکافی ہے، جس کے باعث یہ صحت کے لیے خطرہ بن سکتے ہیں۔ خوردبینی اجسام سے آلودہ کھانا کھانے سے زہر خورانی کی عام علامات میں فہ، اسہال، پیٹ میں درد اور بخار شامل ہیں۔ نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے زہر خورانی خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ وہ فہ یا اسہال کی وجہ سے جلد پانی کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ 5 سال سے کم عمر کے بچوں میں، ای کوئی انفیکشن سے ہیمولٹیک یوریمک سنڈروم ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، جو ایک شدید پیچیدگی ہے جو گردے کی دائمی بیماری، گردے کی خرابی اور موت کا سبب بن سکتی ہے۔

سپر بگڑ

بچے یا کم بچے ہونے کھانے 'سپر بگڑ' کے خطرے سے بھی وابستہ ہیں۔ یہ ایسے خوردبینی اجسام ہوتے ہیں جنہوں نے اینٹی مائکروبیئل ایجنٹس، مثلاً اینٹی بائیوٹکس کی وسیع رینج کو روکنے کے لیے اینٹی مائکروبیئل ریزسٹنس (AMR) تیار کیا ہوتا ہے، جو کہ ان کے خلاف کام کرتے ہیں۔ AMR صحت عامہ کا ایک سنگین خطرہ ہے۔ اگرچہ کھانے کو پکانے سے 'سپر بگڑ' مر سکتے ہیں، مگر بچے یا کم بچے ہونے کھانے اپنے اندر 'سپر بگڑ' سمیت خوردبینی اجسام اندر چلنے کے زیادہ امکان کے حامل ہوتے ہیں جو کھانے کے ذریعے انسانوں میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ چاہے 'سپر بگڑ' بیماریوں کا سبب بن سکتے ہوں یا نہیں، وہ اپنے اینٹی بائیوٹک مزاحمتی جینز کو انسانی جسم کے اندر موجود دیگر بیکٹیریا میں منتقل کر سکتے ہیں، اور اس طرح ضرورت پڑنے پر اینٹی بائیوٹکس کے مستقبل میں استعمال کی تاثیر کو متاثر کر سکتے ہیں۔

1 سال سے کم عمر کے بچوں کو  
شہد نہیں کھانا چاہیے

کبھی کبھار، شہد میں کلوسٹریڈم بوتولنیم ہو سکتا ہے جو بچے کی آنتوں میں زہریلے مواد پیدا کر سکتا ہے، جس سے بچوں میں بوتولزم ہو جاتا ہے، جو سانس لینے میں دشواری، پٹھوں کے فالج اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن جاتا ہے۔ شہد دانتوں کی خرابی کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ والدین اور نگہداشت کنندگان کو 1 سال سے کم عمر کے بچوں کو شہد دینے سے گریز کرنا چاہیے۔

بچے یا کم بچے ہونے کھانوں سے پرہیز کریں اور  
محفوظ متبادلات کا انتخاب کریں

آئیے ان کھانوں کے بارے میں آگہی پائیں جن سے بچنا ہے اور نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کے لیے محفوظ متبادلات سے متعلق جانیں:

محفوظ متبادلات

سمندری غذا



بچے یا کم بچے ہونے کھانے  
پرہیز کریں  
(مثلاً ٹونٹی، سبھی، اسموکڈ سامن)



بچے یا کم بچے ہونے کھانے  
پرہیز کریں  
(جیسے اوشٹرز، سیپ مچھلی، ٹرمپس، کٹل فٹ)



بچے یا کم بچے ہونے کھانے  
پرہیز کریں  
(غیر سخت سفیدیوں اور زردیاں، جیسے سنی-سائیڈ-آپ انڈے، پھینٹے ہوئے انڈے)



سلاڈ اور سینڈوچ ڈریسنگز  
پرہیز کریں  
(مثلاً سیزر ڈریسنگ، مایونیز خیرامیسو)



اچھی طرح پکی ہوئی  
مچھلی؛  
اسموکڈ فٹ اور پہلے سے پکی ہوئی مچھلی جیسے اچھی طرح دوبارہ گرم کیا جائے؛  
ڈبہ بند مچھلی



اچھی طرح پکی ہوئی  
سمندری غذا؛  
اسموکڈ سی فوڈ اور پہلے سے پکی ہوئی سمندری غذا جیسے اچھی طرح دوبارہ گرم کیا جائے؛  
ڈبہ بند سمندری غذا



مکمل طور پر پکے ہوئے  
انڈے



سلاڈ اور سینڈوچ ڈریسنگز یا  
شیرینیاں جن میں کچے انڈے نہ ہوں یا جو پیسجرائزڈ انڈوں سے بنی ہوں

گوشت



کھا / نہ پکا ہوا گوشت  
اور  
(مثلاً کم بچے ہونے قیمتہ شدہ بیف/پورک لیور کے ساتھ پیش کردہ کونجیز، جزوی طور پر پکا ہوا اسٹیک)



نہنڈا گوشت اور گوشت کی  
مصنوعات  
(جیسے ہیم، ساسیجز، پیٹ)

دودھ کی بنی ہوئی اشیا



گرم دودھ  
(جیسے فیٹا، بری، کیمبرٹ) اور  
پختہ دودھ  
(مثلاً ڈینش بلیو، گورگنزولا اور روکفور)  
جو کچھ دودھ سے بنی ہوئی

سبزییاں



کھانے کے لیے تیار کئی سبزیوں  
(مثلاً کے طور پر پہلے سے پیک شدہ سلاڈی سبزیوں، سیڈ اسپراؤٹس، سینڈوچز میں کچی بری سبزیوں)



اچھی طرح پکا ہوا گوشت  
اور  
اوجھڑی



نہنڈا گوشت اور گوشت کی  
مصنوعات جو دوبارہ  
اچھی طرح گرم کی جائیں



پاسچرائزڈ دودھ سے بنی  
پختہ



اچھی طرح دہلی ہوئی  
اور تازہ سبزیوں

زہر خورانی کو روکنے کے لیے 5 اہم باتیں

نوزائیدہ اور چھوٹے بچوں کے لیے کھانا تیار کرتے ہوئے، آپ کو زہر خورانی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہمیشہ ذیل میں دی گئی 5 اہم باتوں پر عمل پیرا ہونا چاہیے:



1  
صاف کریں

2  
باتھوں اور برتنوں کو صاف رکھیں

3  
پکا ہوا کھانا  
الگ کریں

5  
مختار  
تازہ اور صحت بخش مواد کا  
انتخاب کریں

4  
75°C  
پکائیں

اچھی طرح پکائیں

کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

جب باہر کھانا کھائیں

- اچھی طرح پکا ہوا کھانا آرڈر کریں۔ اگر شبہ ہو تو، اپنے پیش کنندہ سے پکوانوں کے اجزاء کے متعلق پوچھیں اور یہ کہ انہیں کیسے پکایا جاتا ہے۔
- اگر کوئی ریسٹوران آپ کو کم پکا ہوا کھانا پیش کرتا ہے تو، اسے اچھی طرح پکائے جانے کے لیے واپس بھیج دیں یہاں تک کہ یہ کھانے کے لیے محفوظ ہو جائے۔
- اپنے بچے کے لیے کھانے کو جلدی سے منہاں لیں۔ باہر کھانے کی صورت میں 2 گھنٹے کے اندر انہیں فریج میں رکھ دیں۔ بچ جانے والے کھانے کو دوبارہ گرم کرنے کے وقت، یقینی بنائیں کہ کھانے سے پہلے خوراک کا بنیادی درجہ حرارت کم از کم 75° سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے۔

