

بچوں کی غذا اور دانتوں کی صحت

آگے (FORWARD)

اچھی خاندانی تعلیم آپ کے بچے کی صحت مند زندگی کا ایک ذریعہ ہے۔ اس کو ذہن میں رکھتے ہوئے، ہم نے یہ کتابچہ آپ اور آپ کے بچے کے لئے تیار کیا ہے جو چھ ماہ سے پانچ سال کے ہوں۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتابچہ آپ کو غذا اور دانتوں کی صحت کے درمیان تعلقات کو پہچاننے میں مدد کر سکتا ہے، آپ کے بچے کو باقاعدگی سے غذا کی عادت پیدا کرنے میں مدد کر سکتا ہے، جس سے اس کی دانتوں کی صحت کو فروغ ملے گا۔

متوازن غذا

متوازن غذا جسم کو مناسب توانائی اور غذائی اجزاء فراہم کر سکتی ہے، ہڈیوں کی نشوونما اور دانت کی نشوونما میں مدد کر سکتی ہے، اور اچھی صحت برقرار رکھ سکتی ہے۔ یہ خاص طور پر نوزائیدہ بچوں اور ان کے پورے بڑھنے والے مرحلے کے لئے اہم ہے۔

پیدائش کے بعد پہلے کے چھ ماہ میں، بچے صرف ماں کا دودھ یا فارمولا دودھ پیتے ہیں۔ تقریباً چھ ماہ میں، بچے اپنی بڑھتی ہوئی غذائیت کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے نیم ٹھوس غذا کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ ٹھوس غذائیں متعارف کرانے پر والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو مختلف ساخت اور ذائقوں کا کھانا دیں، جن میں اناج، سبزیاں، خربوزے، پھل، گوشت، انڈے، خشک دانے اور دانے کی مصنوعات شامل ہیں۔ اس سے نہ صرف بچوں کو متوازن مقدار میں غذائی اجزا حاصل کرنے میں مدد ملے گی بلکہ یہ ان کے انتخابی کھانوں میں کمی لانے کے لیے مختلف قسم کی غذائیں کھانے سے بھی متعارف کرائے گا۔

تقریباً دو سال کی عمر میں جب بچوں کو مختلف قسم کی غذائیت سے بھرپور غذائیں کھانا شروع کر دیتے ہیں، تو زیادہ تر بچوں کو اپنی فیملی کے ساتھ مل کر مختلف قسم کے کھانوں کا انتخاب ہو گا، لیکن زیادہ نمک، زیادہ چکنائی اور شوگر کی مقدار کو محدود ہونا چاہئے۔ مندرجہ ذیل کی طرح صحت بخش کھانے کے پیرا مڈ پر عمل کر کے، ان کی غذا بالغوں کی طرح ہو سکتی ہے۔



چکنائی / تیل ، نمک اور چینی کم کھائیں

اعتدال پسند مقدار میں دودھ، گوشت، مچھلی، انڈا اور ان کے متبادل کھائیں

پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں

زیادہ تر اناج کھائیں

چھوٹے بچوں کے صحت مند کھانوں سے متعلق مزید معلومات کے لیے فیملی ہیلتھ سروس کی ویب سائٹ ملاحظہ

کریں: <https://www.fhs.gov.hk/english/>

غیر متوازن غذا غذائیت میں کمی کی طرف لے جاتی ہے، جو جسمانی نشوونما میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے اور دانتوں کی بڑھوتری اور نشوونما میں تاخیر کرتی ہے۔ وہ بچے جو طویل عرصے سے بیمار ہیں ان میں دانت کے جراثیم کی نشوونما، یا انمل میں ترقیاتی نقائص میں رنگ یا ساختی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ اگر ان کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو ایسے دانت دانتوں کی زیادہ خرابی کی وجہ بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اگر دانتوں کی نشوونما کے دوران بچوں کو ٹیٹراسائیکلائن کا مشورہ دیا جاتا ہے تو، ٹیٹراسائیکلائن بڑھتے ہوئے دانتوں میں جمع ہو سکتی ہے، جس سے دانت زرد یا سرمئی نیلے رنگ کے ہو جاتے ہیں، اس طرح ظاہری شکل متاثر ہوتی ہے۔

بار بار کھانے پینے سے پرہیز کریں

دانت کی سطح پر ڈینٹل پلیم میں بیکٹیریا سے بھری ایک تہہ ہوتی ہے۔ پلیم میں موجود بیکٹیریا کھانے میں موجود شوگر کو تیزاب پیدا کرنے کے لیے میٹابولائز کرتے ہیں، جو دانت کی سطحوں سے معدنیات کے ضیاع کا باعث بنتا ہے۔ اس کے باوجود، تھوک تیزاب کو بے اثر اور ہمارے دانتوں کی حفاظت کر سکتا ہے۔

تاہم، تھوک کو تیزاب کو بے اثر کرنے میں وقت لگتا ہے۔ اگر بچے کثرت سے کھاتے اور پیتے ہیں تو، تھوک اضافی ایسڈ کو مناسب طریقے سے غیر موثر نہیں کر سکتا، دانت کی سطحوں سے معدنیات کی مسلسل کمی کی وجہ سے نتیجے میں آخر کار دانت خراب ہو گا

غذا کی اچھی عادت کو اپنائیں

دانت کی خرابی کو مؤثر طریقے سے روکنے کے لیے، اچھی غذائی عادات بہت اہمیت کے حامل ہیں۔ باقاعدگی سے

کھانا کھانے سے، سنایکس کو محدود (وہ غذائیں یا مشروبات جو روزانہ کھانے کے علاوہ اور چائے کے وقت کھائے جاتے ہیں) کرنے سے ایسڈز کے حملوں کمی میں کر سکتا ہے، جو کہ دانت کی خرابی کے چانس میں کمی کر سکتا ہے۔

اپنے بچوں کے دانتوں کی صحت کی خاطر براہ کرم صحت مند کھانے کے مندرجہ ذیل تین اصولوں کو ذہن میں رکھیں:

1. اپنے بچوں کو ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا دیں جو مناسب مقدار اور غذائیت میں متوازن ہو۔
2. اگر آپ کے بچے کھانے کے بعد بھی کھانا پسند کرتے ہیں تو، آپ کھانے میں کھانے کی مقدار بڑھانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو کھانے کے درمیان ایک بار غذائیت سے بھرپور ریفریشمنٹ فراہم کی جا سکتی ہے۔
3. صرف اپنے بچوں کو کھانے کے درمیان پانی پینے کی اجازت دیں۔

اپنے بچوں کی غذا کا خیال رکھنے کی تجاویز

سوال: میرا بچہ دس ماہ کا ہے اور اس کے پانچ دانت ہیں۔ میں اسے دن میں تین بار دودھ دیتی/دیتا ہوں، کونجی دو دفعہ اور ایک ریفریشمنٹ (جیسا کہ بچوں کے بسکٹ اور رائس سیریل)، بعض دفعہ اسے میں رات کا کھانا آزمانے دیتی/دیتا ہوں۔ کیا اس میں کوئی مسئلہ ہے؟

جواب: ہر بار جب ہم کھاتے ہیں، تو ہم اپنے دانتوں کو تیزاب سے حملہ آور ہونے کے خطرے میں ڈالتے ہیں اور دانت کے خراب ہونے کا امکان بڑھاتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ آپ کا کھانا کھانے کی کوشش کرے تو، آپ اس کے رات کے کھانے کا وقت اپنے جیسا ترتیب دے سکتے ہیں، یہ آپ کے بچے کے اضافی دفعہ کھانے کے وقت سے بچا سکتا ہے۔

اسی ٹوکن سے، جب بھی والدین باقاعدہ کھانے کے علاوہ کچھ کھائے پیئے تو اپنے بچے کے ساتھ نہ بانٹیں۔ حتیٰ کہ آلو چپ کے ایک بانٹ بھی، منہ بھر دینے والی آئس کریم یا سوفٹ ڈرنک کا ایک گھونٹ، اس کے دانتوں کی خرابی میں اضافی نقصان کے لیے کافی ہے!

سوال: میں اپنے بچے کو جوس پینے دیتی ہوں، کیا ایسی پینے والی چیز میرے بچے کے دانتوں کو کوئی نقصان پہنچا رہی ہے؟

جواب: جوس میں موجود شوگر ڈیٹیل پلیک موجود بیکٹیریا کے لیے تیزاب کو پیدا کرنے کے لیے خام مال ہے۔ کثرت سے ایسی ڈرنکس کا استعمال دانتوں پر برا اثر ڈالتی ہے۔

اپنے بچوں کی دانتوں کی صحت کی خاطر، جتنا ممکن ہو ایسی ڈرنکس کو محدود کریں، پانی کی جگہ جوس یا شوگر والی ڈرنکس سے ریپلیس نہ کریں۔ اگر یہ اتنا ضروری ہے تو، آپ بچے کے باقاعدہ کھانے کا حصے بنا سکتے ہیں، مثال کے طور پر، بچے کو فوراً کھانے کے بعد پینے دیں۔

سوال: بچے سنایکس کھانا پسند کرتے ہیں، مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: آیا کہ سنایکس میٹھے ہوتے ہیں (جیسے کہ کینڈیز، چاکلیٹ، میٹھے بسکٹس، کیکس، اُنس کریم وغیرہ)، نمکین (جیسے کہ آلو کے چپس، جھینگے کے پکوڑے، وغیرہ) یا ترش (جیسے کہ خشک انگور، آلو بخارا، وغیرہ)، جس کی وجہ سے ان کے جسم اور دانتوں کی صحت پر منفی اثر پڑتا ہے۔ اصل میں، سنایکس کی غذائیت کی مقدار عام طور پر کم ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ، سنایکس سے بچوں کی بھوک بھی متاثر ہوتی ہے، اور تیل لینے کی مقدار میں اضافہ کر دیتے ہیں، نمک، شوگر، اس طرح انہیں دانتوں کے خراب ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ اس لیے ہمیں بچوں میں سنایکس کھانے کی عادت پیدا نہیں ہونے دینی چاہیے۔

اس کی بجائے، آپ مختلف قسم کے کھانے مختلف انداز اور ذائقے میں مناسب مقدار اور متوازن غذائیت کے ساتھ ناشتہ، دوپہر کا کھانا، اور رات کا کھانا بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ اور ایک ہی وقت میں، بچوں کے لیے اچھا نمونہ بنیں اور سنایکس سے دور رکھیں۔

مزید یہ کہ، بچوں کے لیے صبح اور دوپہر میں غذائیت والے سنایکس تیار کریں جو ان کے بڑھوتری کی ضروریات کو پورا کرے اور جنک فوڈ کے استعمال کو کم کرے۔ اگر آپ اپنے بچوں کو نبل کرنے کی اجازت دیتے ہیں تو، آپ انہیں کھانے کے بعد یا چائے کے وقت کے دوران کھانے کا کہہ سکتے ہیں۔

سوال: میرے والدین میری پانچ سال کی بیٹی کو اکثر سنایکس سے نوازتے ہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہیے اگر میری بیٹی نبلنگ جاری رکھتی ہے؟

جواب: بڑے اکثر اپنے بچوں کو سنایکس سے نوازتے رہتے ہیں، جس کے منفی نتائج نکل سکتے ہیں۔ جب بچوں کو سنایکس مل جاتے ہیں، تو وہ جب چاہیں انہیں کھا سکتے ہیں۔ جب وہ نبلنگ جاری رکھتے ہیں، وہ زیادہ تیل، نمک، شوگر، ہضم کرنے کا خطرہ رکھتے ہیں، جو ان کی صحت پر اثر انداز ہو گی اور دانت کی خرابی کے موقع کو بڑھا دے گی۔ یقیناً، سب سے مثالی یہ ہے کہ آپ اپنی بیٹی کو سنایکس کھانا نہ سکھائیں۔ لیکن یہ اکثر کرنے سے کہیں آسان کہا جاتا ہے۔ اپنی بیٹی کو ناراض نہ کرنے کے لیے، جو سنایک اسے ملے ہوں آپ اسے سنایکس کو سنایک بیگ یا سنایک باکس میں جمع کرنے کا سکھا سکتی ہیں اور چائے کے وقت ان سے لطف اندوز ہو سکتی ہے۔ اور ساتھ ہی، اپنے والدین کو متبادل طریقے سے نوازنے کی تجاویز بھی دے سکتے ہیں، جیسے کہ سٹیکرز، سٹیشنری، تعلیمی کھلونے، کتابیں دے کر، یا اسے دوستوں کی طرف لے جانا، پارک، لائبریری یا میوزیم وغیرہ چلے جانا۔

سوال: میرا بیٹا سکول والے دنوں میں باقاعدگی سے کھاتا ہے، لیکن چھٹی والے دن یا اپنی سالگرہ پر، جب چاہے کھاتا پیتا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ سالگرہ والے دن یا چھٹی والے دن کھانے کے وقت میں بے قاعدگی آسکتی ہے۔ لیکن جب تک آپ اپنے بیٹے کو دن میں پانچ یا چھ دفع سے زیادہ نہیں کھانے کے اصول اپنانے کا یاد کرواتے رہتے ہیں، اور زیادہ اہم ہے کہ،

بعد میں اپنے بیٹے کی واپس اس طرز پر کھانا کھانے میں مدد کریں، اس طرح یہ قابل قبول ہے۔ آپ کو اسے سمجھانا چاہیے کہ باقاعدگی سے کھانا کھانا اس کے دانتوں کے لیے کتنا فائدہ مند ہے۔

سوال: میری بیٹی اٹھائیس ماہ کی ہے۔ اسے روزانہ کے کھانے کھانا نہیں پسند، اور زیادہ وہ دودھ پینا چاہتی ہے۔ اسے کسی بھی وقت سنایکس جیسا کہ بسکٹ، کیکس، چپس، اور کینڈیز کھانا پسند ہیں۔ میں اس کی کھانے کی حالت کو کیسے بہتر کروں؟

جواب: آپ کی بیٹی کو روزانہ کے کھانا کھانے کی عادت نہیں ہے اور جو وہ کھاتی ہے اس میں نہ غذائیت ہے اور نہ کسی طرح متوازن ہے۔ کثرت سے اور کنٹرول کے بغیر زیادہ کیلری والے سنایکس جیسے کہ بسکٹ، کیکس، چپس، کینڈیز وغیرہ کھانے سے روزانہ کے کھانے کی بھوک پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ حالت کو بدلنے کے لیے، آپ کو اس میں اچھی غذا کی عادت پیدا کرنی شروع کرنی چاہیے۔ آپ کو قسم، مقدار، وقت وغیرہ۔ آپ کی بیٹی کیا کھاتی پیتی ہے ریکارڈ کرنا چاہیے (براہ کرم بچوں کا غذا کا ریکارڈ دیکھیں)، اور پھر اپنی بیٹی کے لیے بروقت کھانے کا شیڈول طے کریں۔ شروع میں ایک سنایک کھانے کے وقت کو کم کریں، اور بتدریج بار بار کھانے پینے کو کم کریں۔ اصل مقصد یہ ہے کہ دن میں تین کھانے کی اجازت دی جائے اور دو دفعہ سے زیادہ ریفریشمنٹ نہیں دینی۔

متوازن غذا کے لیے، آپ اس کو کھانے کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مختلف انداز اور ذائقوں کے ساتھ کچھ پکوان تیار کر سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، بریڈ اور فروٹ کو مختلف شکلوں میں کاٹ سکتی ہیں اور پھر ان کو دوسروں غذا کے ساتھ مکس کر سکتی ہیں اور ملا سکتی ہیں۔ آپ چاول کے چاولوں والے بال، سوشی، وغیرہ بنا سکتی ہیں۔ مزید یہ کہ، اسے باقی فیملی کے ساتھ کھانے، بات چیت اور ملنے دیں اور اس کی بھوک بڑھانے کے لیے آرام دہ اور خوشگوار ماحول پیدا کریں۔ اگر وہ 20 سے 30 منٹ میں کھانا ختم نہیں کرتی تو، اسے کھانے کے لیے زور نہ دیں، اسے اگلے کھانے کے ساتھ کھانے دیں!

آخر میں، مؤثر طریقے سے اس کی غذائی عادات کو بہتر بنانے کے لیے، آپ اس کے کھانے کے اوقات اور پکوانوں کا مسلسل جائزہ اور نظر ثانی کر سکتی ہیں۔

