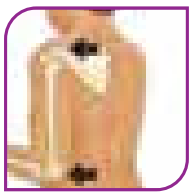
KOICA
Korea International Cooperation Agency

بچوں میں جسمانی صحت کی جانچ پڑتال کے لیے MUAC کا استعمال

مرحلہ 1

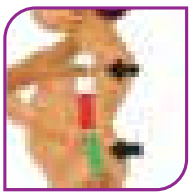
بچے کو سیدھا کھڑا کریں۔
بایاں بازو 90° جھکا ہونا چاہیے۔

مرحلہ 2



کہنی کی نوک سے شروع کر کے کندھے کے اوپری حصے (جوڑ) کا پتہ لگائیں۔

مرحلہ 3



ٹیپ کا ایک سرا کندھے کے اُوپری حصہ میں ایک ہاتھ سے پکڑیں اور دُوسرا سرا کہنی کی نوک کے ساتھ پکڑ کر رکھیں۔

مرحلہ 4

کہنی والے سِرے کو کندھے والے سِرے کے ساتھ لے جا کر (موڑ کر) بازو کے درمیانی حصے کی نشاندہی کریں۔

MUAC CLASSIFICATION

Children 6-11 months old: <11cm Children 12-59 months old: <11cm Children 5-9 years old: <13.5cm Children 10-14 years old: <16cm	SEVERE
Children 6-11 months old: 11-12cm Children 12-59 months old: 11-13cm Children 5-9 years old: 13.5-14.5cm Children 10-14 years old: 16-18cm	MODERATE
Children 6-11 months old: >12cm Children 12-59 months old: >13cm Children 5-9 years old: >14.5cm Children 10-14 years old: >18cm	NORMAL

Adopted from WHO: Guidlines for Integrated Approach to the National Care of HIV Infected Children (6 months - 14 Years), 2008

مرحلہ 5

بازو کو سیدھا کریں، پھر ٹیپ کو نشان زدہ وسطی حصے کے گرد لپیٹ کر چوڑائی والے سرے کے سوراخ (کھڑکی) میں سے گزاریں۔

مرحلہ 6

ٹیپ کو اچھی طرح کھینچ کر سختی سے ایڈجسٹ کریں۔

مرحلہ 7

ٹیپ کے سوراخ (کھڑکی) میں دیکھتے ہوئے مخالف تیروں والی جگہ کی پیمائش سینٹی میٹر میں نوٹ کریں۔

مرحلہ 8

پیمائش والی جگہ پر ٹیپ کا رنگ نوٹ کریں اور چارٹ میں دی گئی ویلیو سے جسمانی کمزوری کا اندازہ لگائیں۔

سرخ رنگ انتہائی شدید اور پیلا رنگ درمیانی جسمانی کمزوری کو ظاہر کرتا ہے۔

SCHOOL ADVISOR GROUP

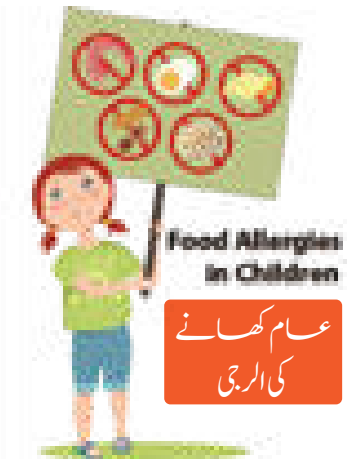
092-041-9200161-70 (Ext. 3057) 092-301-888-2366 infosag@pkncuaf.com

pkncuaf.com /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF

KOICA
Korea International Cooperation Agency

کھانے سے الرجی

ہنگامی صورت حال کے لیے رہنما اصول



- گندم یا گلوٹین الرجی
- انڈے کی الرجی
- دودھ یا لیکٹوز الرجی
- مچھلی کی الرجی
- میوہ جات یا مونگ پھلی کی الرجی
- سویابین کی الرجی
- تِل کے بیج کی الرجی

الرجی الرٹ: علامات تلاش کریں

آپ کیسے محفوظ رہیں؟

الرجی کے حملے پر ردعمل

- ہنگامی صورتِ حال میں طبّی عملے سے رابطہ کریں۔
- الرجی کی علامات سے الرجن کھانے کی نشاندہی کریں اور انہیں فوری طور پر غذا سے ہٹا کر مستقبل میں کھانے کی الرجی سے بچیں۔
- علامات اور شدت کو کم کرنے کے لیے کیلے کھائیں، پانی پئیں اور پروبائیوٹک کا استعمال کریں۔
- کچے، کم پکے ہوئے اور پروسیسڈ کھانوں میں الرجی ٹریگرز موجود ہوتے ہیں، ان کا استعمال کم کریں۔
- جس کھانے سے الرجی متوقع ہے اس سے پاک متبادل خوراک کھائیں۔

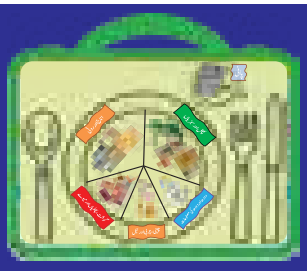
یہ احتیاطی تدابیر صرف ان لوگوں کے لیے ہیں جن کو کسی قسم کے کھانے سے الرجی ہے۔

SCHOOL ADVISOR GROUP

092-041-9200161-70 (Ext. 3057) 092-301-888-2366 infosag@pkncuaf.com

pkncuaf.com /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF

KOICA
Korea International Cooperation Agency



اسکول کے بچوں کے صحت مند ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے انتخاب کے لیے تجاویز

ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے نمونہ جات

1. انڈے اور پنیر کا سینڈوچ
2. جو / گندم کا دلیہ
3. دہی پھلوں اور خشک میوہ جات کے ساتھ
4. چاول اور کیلے کا پین کیک
5. مکس اناج (گندم+جو) اور دالوں کا پراٹھا
6. انڈے اور سبزیوں کا پاستا
7. چکن پنیر سینڈوچ
8. چکن پراٹھا رول/مکھنی روٹی

کھانے کے مختلف گروپوں کے درمیان توازن کے لیے مائی پلیٹ ہدایات کا استعمال کریں۔

- وٹامنز، نمکیات اور غذائی ریشے کے لیے تازہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے کھانے کو صحت مند بنائیں۔
- اچھی نشوونما کے لیے پروٹین کے ذرائع جیسے انڈہ، دہی، دودھ یا پنیر، گوشت اور دالوں پر مبنی کھانے کا استعمال کریں۔
- توانائی سے بھرپور ناشتے کے لیے روٹی / پراٹھا، دلیہ، سیریل بار اور سینڈوچ وغیرہ کا استعمال کریں۔
- اضافی چینی، نمک اور چکنائی والی اشیاء جیسا کہ بیکری کی مصنوعات، مٹھائیاں وغیرہ کا استعمال کم کریں۔

بچوں کی پلیٹ کو رنگین بنائیں۔
(سبزیاں اور پھل شامل کریں)

کھانے کو مزہ (fun) بنائیں۔
(کاٹنے میں مختلف شکلوں کا انتخاب کریں)

بچوں کو شامل کریں۔
(کھانے کے انتخاب اور تیاری میں)

کھانے میں تمام گروپس شامل کریں۔
(اناج، دالیں، گوشت، پھل، سبزیاں)

SCHOOL ADVISOR GROUP

092-041-9200161-70 (Ext. 3057) 092-301-888-2366 infosag@pkncuaf.com

pkncuaf.com /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF

My Plate
میری پلیٹ

10-3 سال
کے بچوں کے لئے
میری پلیٹ گائیڈ لائن

بچوں کی مائی پلیٹ میں کھانے کے گروپ

Cereals (Chapatti, Bread and Rice): 3-5 servings

اناج (روٹی، بریڈ اور چاول): 3-5 سرونگز

Fruits & Vegetables: 2-5 servings

پھل اور سبزیاں: 2-5 سرونگز

Milk & Milk Products: 2-3 servings

دودھ اور دودھ کی مصنوعات: 2-3 سرونگز

Meat, Pulses, Eggs & Nuts: 3-4 servings

گوشت، دالیں، انڈے اور میوے: 3-4 سرونگز

Fats, Oils, Sugars & Salt: 1-2 servings

گھی، تیل، شکر اور نمک: 1-2 سرونگز

Source: Pakistan Dietary Guidelines for Better Nutrition, 2018

SCHOOL ADVISOR GROUP

092-041-9200161-70 (Ext. 3057) 092-301-888-2366 infosag@pkncuaf.com

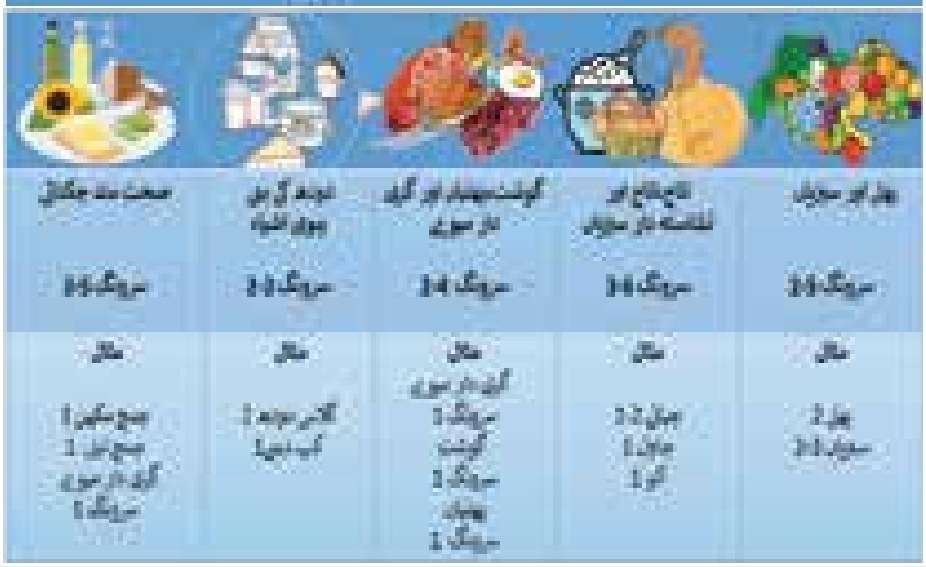
pkncuaf.com /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF

KOICA
Korea International Cooperation Agency

تین سے دس سال کے بچوں کے لیے میری پلیٹ اور فوڈ گروپس کی کی گائیڈ کے مطابق غذائی تجاویز پر عمل کریں اور اس کے ساتھ ساتھ عمل کریں اور اس کے ساتھ ساتھ حفظان صحت کے لیے دی گئی اہم غذائی تعلیمات پر توجہ دیں۔

بنیادی فوڈ گروپس کے لیے ایک گائیڈ

پھل، سبزیاں، اناج، پروٹین اور ڈیری۔
تمام پانچ فوڈ گروپس کو مناسب حصوں میں شامل کیا جانا چاہیے۔



10-3 سال کی عمر کے ساتھ فوڈ گروپس سرونگ

پھل، سبزیاں، اناج، پروٹین اور ڈیری۔
تمام پانچ فوڈ گروپس کو مناسب حصوں میں شامل کیا جانا چاہیے۔

SCHOOL ADVISOR GROUP

092-041-9200161-70 (Ext. 3057) 092-301-888-2366 infosag@pkncuaf.com

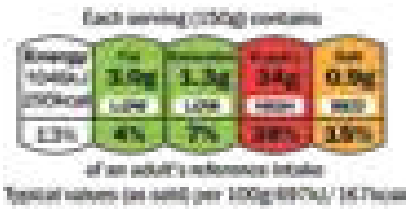
pkncuaf.com /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF

KOICA
Korea International Cooperation Agency

سمارٹ کھانے کے انتخاب کرنے کے لئے غذائیت کے حقائق کا لیبل استعمال کریں

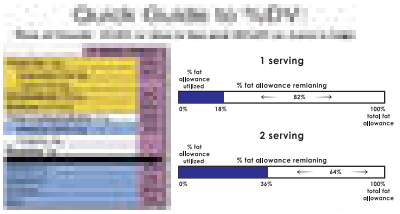
مرحلہ 1

سرونگز کا سائز اور فی کنٹینر سرونگز کی تعداد چیک کریں۔



مرحلہ 2

کل کیلوریز کا موازنہ اپنی انفرادی ضروریات سے کریں۔



مرحلہ 3

پرسنٹ ڈیلی ویلیو کو روزانہ کے لیے بنیادی اصول بنائیں۔یہ پورے دن کے لیے ہیں نہ کہ صرف ایک کھانا یا ناشتہ۔

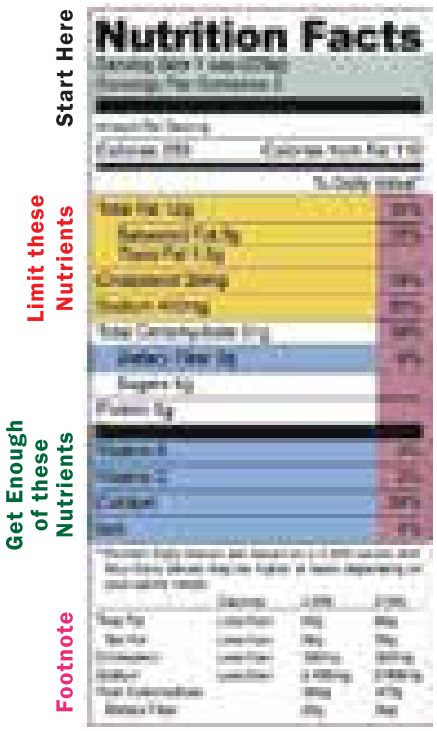
	Sugars	Fat	Saturates	Salt
What is HIGH per 100g?	Over 15g	Over 20g	Over 05g	Over 1.5g
What is MEDIUM per 100g?	Between 15g and 15g	Between 03g and 20g	Between 1.5g and 05g	Between 0.3g and 1.5g
What is LOW per 100g?	15g and below	03g and below	1.5g and below	0.3g and below

مرحلہ 4

خوراک میں شامل نقصان دہ اجزاء کا مشاہدہ کریں مثال کے طور پر کم نمک،کم چینی، کولیسٹرول فری۔

مرحلہ 5

سیچوریٹڈ فیٹ، اضافی شکر اورسوڈیم میں کم کا انتخاب کریں: کم 5% یا اس سے کم ہے۔سیچوریٹڈ فیٹ، ٹرانس فیٹ، کولیسٹرول اور سوڈیم میں کمی کا ہدف (Nutrient to Limit) رکھیں۔



مرحلہ 7،6

ٹامنز ،نمکیات،غذائی ریشے، پروٹین کو یادہ لیں، زیادہ سے مراد 20 فیصد اس سے زیادہ ہے۔

مرحلہ 8

مصنوعات میں شامل نقصان دہ اجزاء جیسے کلر، فلیور،الرجن اور حلال یا حرام کی جانچ پڑتال کریں۔

Quick Guide to % DV

5% or less is **LOW**

20% or more is **HIGH**

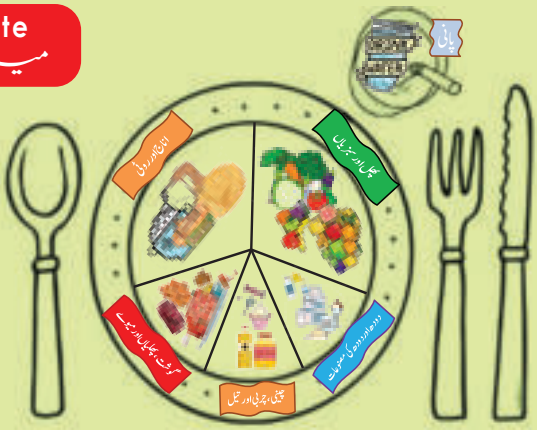
SCHOOL ADVISOR GROUP

092-041-9200161-70 (Ext. 3057) 092-301-888-2366 infosag@pkncuaf.com

pkncuaf.com /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF /SAG PKNC UAF

3-10 سال کے بچوں کے لئے
میری پلیٹ گائیڈ لائن

My Plate
میری پلیٹ



MY PLATE
میں کھانے کے گروپ

Cereals, Grains & Bread: 3-5 servings

اناج، اناج اور روٹی: 3-5 سرونگز

Fruits & Vegetables: 2-5 servings

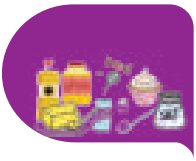
پھل اور سبزیاں: 2-5 سرونگز

Milk & Milk Products: 2-3 servings

دودھ اور دودھ کی مصنوعات: 2-3 سرونگز

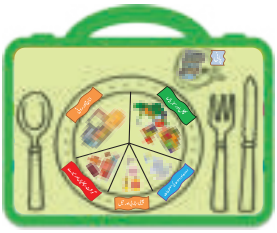
Meat, Pulses, Eggs & Nuts: 3-4 servings

گوشت، دالیں، انڈے اور میوے: 3-4 سرونگز



Fats, Oils, Added Sugars & Salt: 1-2 servings each

چربی، تیل، اضافی شکر اور نمک: ہر ایک کو 1-2 سرونگز



صحت مند ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے انتخاب کے لئے تجاویز

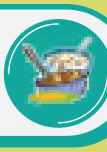
کچھ نمونہ اسنیکس اور دوپہر کے کھانے کے

1. کیلا اور پنیر سینڈوچ
2. سیب اور اوٹ اناج
3. دہی پھلوں اور خشک میوہ جات کے ساتھ
4. چاول اور کیلے کا پین کیک
5. ابلے ہوئے انڈے سینڈوچ
6. انڈے اور سبزیوں کا پاستا
7. چکن پنیر سینڈوچ پیزا

مختلف کھانے کے گروپوں کے درمیان متوازن حصوں کے لئے مائی پلیٹ ہدایات کے مطابق منتخب کریں

تازہ پھلوں، سبزیوں، میوے وغیرہ کے لحاظ سے رنگین اور صحت مند ناشتے کا انتخاب کریں۔

کچھ اچھے پروٹین ذرائع جیسے انڈے، دہی، دودھ یا پنیر پر مبنی ناشتے بھی بڑھتی عمر کے لئے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔



آپ اناج پر مبنی ناشتے جیسے اوٹ، گیہوں، جو کے اناج، سیریل بار اور سینڈوچ وغیرہ کا بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

زیادہ نمکین یا شکر والی اشیاء جیسے کینڈی، کوکیز، کرسپس، بار اور بیکری آئٹمز وغیرہ پر ناشتہ کرنے سے گریز کریں۔

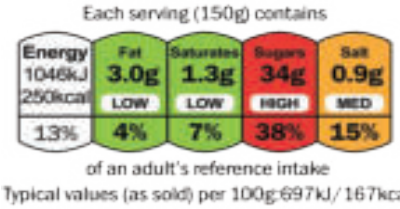
اسے رنگین بنائیں
(سبزیاں اور پھل شامل کریں)

اپنی محبت اور دیکھ بھال کا اشتراک کریں

اسے مزہ بنائیں
(شکلوں میں کاٹنے کا استعمال کریں)

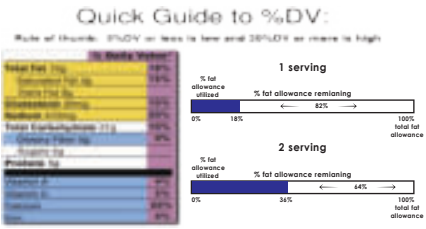
مختلف قسم کے کھانے شامل کریں

سمارٹ کھانے کے انتخاب کرنے کے لئے غذائیت کے حقائق کا لیبل استعمال کریں



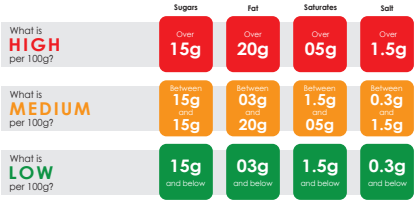
مرحلہ 1

سرونگز کا سائز اور فی کنٹینر سرونگز کی تعداد چیک کریں۔



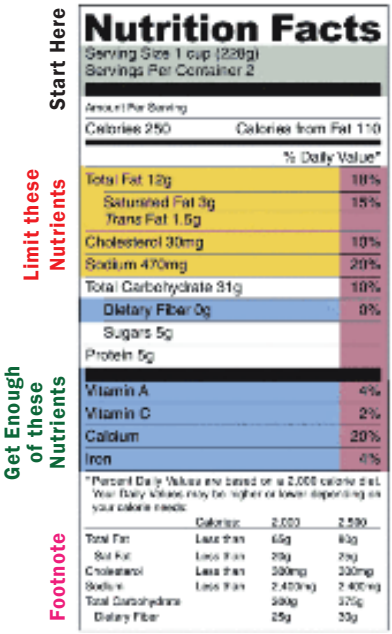
مرحلہ 2

کل کیلوریز کا موازنہ اپنی انفرادی ضروریات سے کریں۔



مرحلہ 3

فیصد یومیہ اقدار کو ایک رہنما بننے دیں۔ ڈی وی ز پورے دن کے لئے ہیں، نہ کہ صرف ایک کھانا یا ناشتہ



مرحلہ 4

غذائیت کی شرائط چیک کریں، مثال کے طور پر: کم نمک، کم چینی

مرحلہ 5

سیچوریٹڈ چربی، اضافی شکر اورسوڈیم میں کم کا انتخاب کریں: کم 5% یا اس سے کم ہے۔ سیچوریٹڈ فیٹ، ٹرانس فیٹ، کولیسٹرول اور سوڈیم میں کمی کا ہدف (Nutrient to Limit) رکھیں۔

مرحلہ 6

وٹامنز، معدنیات اور غذائی فائبر حاصل کریں زیادہ 20% یا اس سے زیادہ ہے۔

مرحلہ 7

کھانے میں اجزاء اور الرجی کے مواد کی جانچ پڑتال کریں۔

Quick Guide to % DV

5% or less is **LOW**

20% or more is **HIGH**

ہنگامی صورتحال کے لئے رہنما اصول - کھانے سے الرجی

- گندم یا گلوٹین الرجی
- دودھ یا لیکٹوز الرجی
- میوے یا مونگ پھلی کی الرجی
- انڈے کی الرجی
- مچھلی یا سمندری کھانے کی الرجی
- سویابین کی الرجی
- تل کے بیج کی الرجی

الرجی الرٹ: علامات تلاش کریں

- ناک بہنا، ہندناک میں خارش، چھینکنا، گھرگھراہٹ، سانس لینے میں دشواری
- درد، گیسٹرو ڈائریا، قے، سوزش
- بلڈ پریشر میں اچانک کمی یا اضافہ
- بخار، سردی، پسینہ آنا
- جلد کے رد عمل جیسے خراشیں، دھبے، سوجن
- خارش، سوجن ہونٹ، منہ، زبان
- درد، سرخ، خارش، پانی، سوجی ہوئی آنکھیں
- تھکا ہوا اور نیند سے بھرا ہوا
- سر درد

الرجی کے حملے پر رد عمل

ہنگامی صورت حال میں طبّی خدمات سے رابطہ کریں۔

علامات کی نشاندہی کرکے اور انہیں فوری طور پر غذا سے ہٹا کر کھانے کی الرجی سے بچیں۔

علامات اور شدت کو کم کرنے کے لئے کیلے کھائیں۔

پانی پئیں اور پروبائیوٹک کھانا کھائیں۔

کچے، پکے ہوئے اور پروسیسڈ کھانوں میں ٹریگرز اور فوڈ الرجیز سے بچیں۔

غیر الرجی والے متبادل کھائیں۔

آپ کیسے محفوظ رہیں؟

ذاتی حفظان صحت اور صفائی کی حوصلہ افزائی

ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

مزید معلومات کے لیے:
www.elajzone.com

انفیکشن کی روک تھام کے اقدامات

ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں

صحت مند طرز حیات، ہاتھوں کو بار بار دھونا اور چھینکتے یا کھانستے وقت ٹشو پیپر یا بازو کا استعمال، عدم دستیابی کی صورت میں کہنی سے ناک کو ڈھانپ لینا کورونا وائرس اور دیگر بہت سے امراض سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ ہے۔ کورونا وائرس کے مشتبہ مریض سے بغیر ذاتی حفاظتی اقدامات (ماسک، دستانے وغیرہ) کے نہ ملیں۔

کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپ لیں

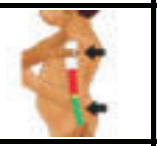
انڈوں اور گوشت کو اچھی طرح پکائیں

جانوروں کے قریب جانے سے گریز کریں

نزلہ اور زکام کی صورت میں عام میل جول کم کریں، پر ہجوم جگہوں پر جانے سے اجتناب کریں اور ڈاکٹر سے اپنا طبی معائنہ کروائیں

درمیانی اوپری بازو کے دائرے MUAC کی پیمائش

ایم یو اے سی ٹیپ کا استعمال کرتے ہوئے درمیانی اوپری بازو کے دائرے کی پیمائش کرنے کے اقدامات

1		بائیں بازو 90° جھکا ہونا چاہئے۔
2		کہنی کی نوک کے ساتھ ساتھ کندھے کے اوپری حصے کا پتہ لگائیں۔
3		ٹیپ کندھے کے اوپری حصے میں ہونا چاہئے اور اسے آنکھوں کی سطح پر رکھیں ٹیپ پر دائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو رکھیں جہاں یہ کہنیوں کی نوک (اختتام) سے ملتا ہے۔
4		اگر اوپری بازو احتیاط سے اختتام کو ٹیپ کے اوپری کنارے پر موڑ کر درمیان کا پتہ لگائیں تو اپنے بائیں انگوٹھے کو اس نقطہ پر رکھیں جہاں ٹیپ فولڈ (وسط نقطہ) ہے۔ انگلی یا قلم سے درمیانی نقطہ کو نشان زد کریں۔
5		بازو کو سیدھا کریں، پھر ٹیپ کو آدھے حصے میں لپیٹ دیں۔
6		ٹیپ کو ونڈو کے ذریعے رکھنے سے پہلے اس کی سختی کو ایڈجسٹ کریں۔
7		کھڑکی میں سینٹی میٹر میں پڑھنے کو نوٹ کریں جہاں تیر اندر کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔
8		قریب ترین 0.1 سینٹی میٹر (0.03 انچ) پر ریڈنگ ریکارڈ کریں اور رنگ نوٹ کریں۔