



نیو یارک سٹی  
میں صحتمند خوراک  
کھانے اور فعال زندگی  
گزارنے کا رہنما





## آپ کے پاس اپنی صحت بہتر بنانے کا اختیار ہے۔

صحت بخش انداز میں کھانے اور فعال زندگی گزارنے سے آپ کا وزن گھٹانے، تناؤ کا نظم کرنے، زیادہ توانائی برقرار رکھنے اور اپنے بچوں کے لیے ایک اچھی مثال قائم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ رہنما صحت بخش عادات تیار کرنے، بشمول وقت اور پیسے کی بچت کرنے کی تجاویز کے لیے آسان اقدامات فراہم کرتا ہے۔



## صحت بخش کھانا

کیا؟

4

کھانے



8

مشروبات



9

اسنیکس



کس طرح؟

10

اسمارٹ خریداری کریں



13

غذائیت بخش کھانے پکائیں



14

باہر کھانے کے وقت صحیح سے کھائیں





## فعال زندگی گزارنا

کیا؟

16

روزمرہ کی سرگرمیاں



16

کھیل کود اور ورزش



کس طرح؟

17

اہداف طے کریں



18

سرگرمی کو اپنے دن میں تشکیل دیں



18

NYC کو اپنا جم بنائیں



اسے ایک دن ایک بار کریں — آسان تبدیلیوں کو لمبے عرصے تک برقرار رکھنا آسان تر ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ ایک معمولی تبدیلی سے بھی بڑا فرق آ سکتا ہے۔ آئیے ہم شروعات کریں!



# صحت بخش کھانا

فاسٹ فوڈ اور بھاری بھرکم پورشنز کی آج کی دنیا میں، توازن تلاش کرنا ہمیشہ ممکن نہیں ہے۔ زیادہ تر بالغوں کو روزانہ 2,000 یا اس سے کم کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچوں کی عمر اور سرگرمی کی سطحوں کے لحاظ سے انہیں 1,000 اور 2,000 کے بیچ درکار ہوتی ہیں۔

جسمانی سرگرمی سے آپ جتنی کیلوریز جلا سکتے ہیں اس سے زیادہ کیلوریز کھانا وزن بڑھنے اور تیز فشار خون، مرض قلب، ذیابیطس اور کچھ کینسر جیسے صحت کے مسائل کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس سیکشن سے آپ کو کیلوریز اور پورشن کے سائز کا نظم کرنے میں مدد ملے گی۔

## پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں

پھلوں اور سبزیوں میں کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے جس سے آپ کو کم کیلوریز پر بھی شکم سیر محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ روزانہ پھل اور سبزیاں کھانے سے مرض قلب، موٹاپا، ذیابیطس اور کچھ کینسر کا آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔



کھانے

## کیا منتخب کریں

- کئی طرح کے رنگ برنگے پھل اور سبزیاں
- تازہ، منجمد اور ڈبہ بند: شربت کے بجائے خود اپنے جوس میں ڈبہ بند پھل تلاش کریں۔ ایسی ڈبہ بند سبزیاں منتخب کریں جن میں کم سوڈیم ہو یا اس میں نمک نہ ملا یا گیا ہو۔
- جوس کے بجائے سالم پھل: سالم پھل میں زیادہ ریشہ ہوتے ہیں اور یہ شکم سیر محسوس کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

## ایک صحت بخش پلیٹ تیار کریں

درست سائز کی پلیٹ یا کٹورے سے شروعات کریں۔ بالغ فرد کی پلیٹ چاروں طرف سے 9 انچ ہونی چاہیے اور بچے کی پلیٹ چاروں طرف سے 7 انچ ہونی چاہیے۔

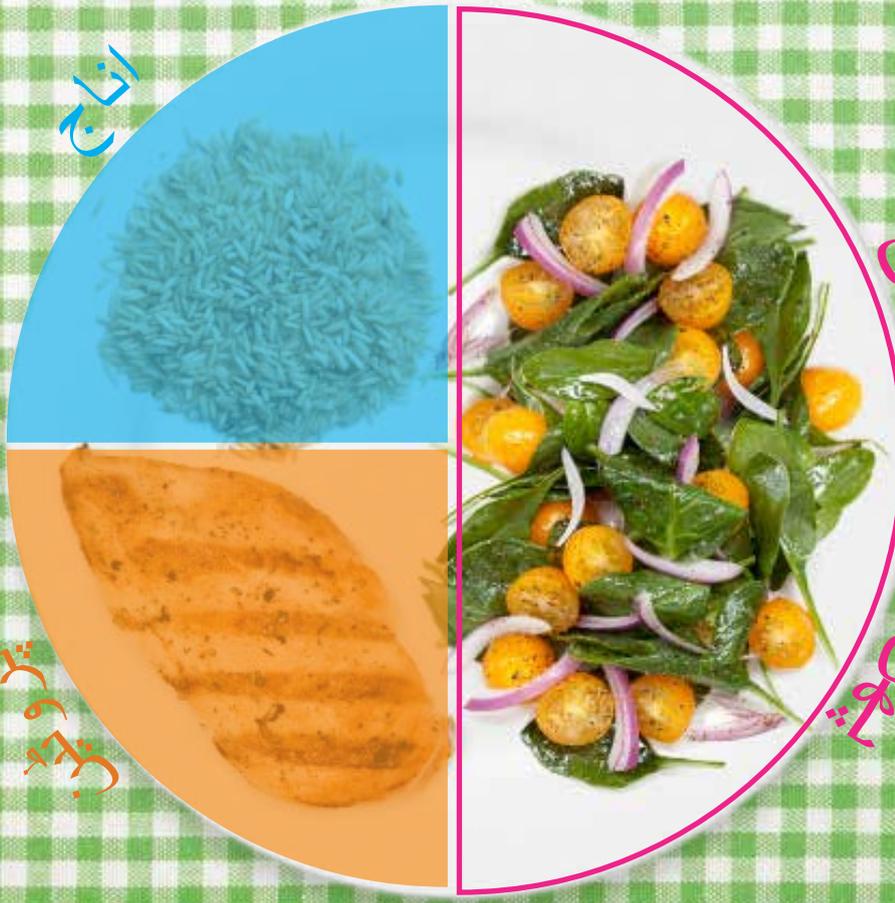
• 1/2 حصہ پھل اور سبزیوں سے بھریں۔

• 1/4 حصہ تھوڑے پروٹین سے بھریں۔

• 1/4 حصے کو سالم اناج یا نشاستوں سے بھریں۔



اناج



پھل اور سبزیوں

### والدین کے لیے تجاویز:

- سبزیوں کھانیں اور آپ کے بچے بھی کھائیں گے۔
- صبر دباؤ سے بہتر کارگر ہوتا ہے۔
- بچوں کو پھل اور سبزیوں بار بار اور مختلف انداز میں پیش کریں۔

تازہ

### کس طرح سے نیو یارک کے باشندے اپنی خوراکیوں میں مزید پھل اور سبزیوں شامل کرتے ہیں

**کیری** — میں اپنے پھیلتے ہوئے انٹوں میں تازہ یا منجمد شاخ گوبھی، مرچ اور پالک شامل کرتا ہوں۔ میرے دو سال کے بچے کو بھی یہ پسند ہے!

**لونی** — اگر آپ تازہ پیداوار کھانا چاہتے ہیں تو موسم میں دستیاب چیزوں کی بنیاد پر خریدنے سے کافی بچت ہوتی ہے۔ پکوان کی ڈھیر ساری ترکیبیں YouTube پر موجود ہیں!

**الیزابت** — میں اور میرا بیٹا ہفتے کے دوران اسنیکس کے بطور پھل اٹھاتے ہیں۔ سنترے، کیلے اور آلو بخارے میرے پسندیدہ ہیں۔



### پیسے کی بچت کیسے کریں

- پھل اور سبزیوں کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے اور یہ موسم میں کم مہنگے ہوتے ہیں۔ اپنے مقامی کسان بازار میں پتہ کریں۔
- کسان بازار میں EBT استعمال کر کے \$5 خرچ کریں اور پھل اور سبزیوں پر خرچ کرنے کے لیے ہیلتھ بک (Health Bucks) میں \$2 زائد پائیں۔ ہیلتھ بکس جولائی سے لے کر نومبر تک دستیاب ہیں۔
- پھل اور سبزیوں کٹی ہوئی کے بجائے سالم خریدیں۔
- منجمد یا ڈبہ بند پھل اور سبزیوں خریدتے وقت اسٹور برانڈز اور سیلز تلاش کریں۔
- کچھ پھل اور سبزیوں جیسے پتے والی ساگ اور بیریاں جلدی خراب ہو جاتی ہیں — انہیں پہلے استعمال کریں۔ تازے والی سبزیوں جیسے ونٹر اسکوکیش، گاجر اور آلو زیادہ عرصے تک رہتے ہیں۔
- اگر ممکن ہو تو خود اپنا باغیچہ شروع کریں۔ آپ اپنی کھڑکی کی طاق میں رکھے برتن میں نباتات اور سبزیوں اگا سکتے ہیں۔



اناج



پھل اور سبزیاں



پھل اور سبزیاں

### پیسے کی بچت کیسے کریں

- مزید حسب مقدر پروٹین جیسے پھلیاں، مسور کی دالیں، انڈے اور ڈبہ بند مچھلیاں زیادہ منتخب کریں۔
- ڈبہ بند پھلیاں آزمائیں۔ وہ ڈبہ بند پھلیوں کی بہ نسبت سستی بھی ہوتی ہیں اور ان کا ذائقہ بھی لذیذ ہوتا ہے۔
- سیل میں ہونے پر گوشت کے صحت بخش پارچے خریدیں۔ مہر بند تھیلیوں میں پورشنز کو منجمد کریں۔



### تھوڑے پروٹین کھائیں

پروٹین سے بھرپور غذائیں (جیسے بغیر چربی کا گوشت، پولٹری، مچھلی یا پھلیاں) غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں اور آپ کو شکم سیر رکھتی ہیں۔ تھوڑے پروٹین (کم چکنائی) آپ کی صحت اور کمر کے لیے بہتر ہوتے ہیں۔ ان میں کم سیراب شدہ چکنائی ہوتی ہے، جو آپ کے LDL ("خراب") کولیسٹرول کو بڑھاتے ہیں اور مرض قلب کے آپ کے خطرے کو بڑھاتے ہیں۔

### کیا منتخب کریں

- بودے پر مبنی پروٹین جیسے خشک پھلیاں، سوکھی مسور کی دالیں اور مغزیات اور سویا بین پروڈکٹس جیسے ٹوفو
- ڈبہ بند پھلیاں: کم سوڈیم یا بغیر اضافی نمک والا تلاش کریں اور استعمال کرنے سے پہلے پانی سے دھونا یاد رکھیں۔
- انڈے
- بغیر کھال والی مرغی اور ترکی کے سینے، یا سرخ گوشت کے بغیر چربی والے پارچے
- مچھلی یا گھونگھا



اناج



پخت و تیار



سبزیاں اور پھل

### والدین کے لیے تجاویز:

- وراثتی کے مدنظر آپ ہر ہفتے جو سیریل، بریڈ اور سینڈوچ کے بھرتے خریدتے ہیں انہیں ایک میں ملائیں۔
- بچوں کو خود سے پیش کرنے کی اجازت دیں۔ بچوں کو شروع میں تھوڑی سی مقدار لینے کی تعلیم دیں۔ انہیں بتائیں کہ اگر انہیں اب بھی بھوک ہو تو وہ اور بھی لے سکتے ہیں۔

### سالم اناج منتخب کریں

سالم اناج میں موجود خوراک سے متعلق فائبر آپ کو دیر تک شکم سیر رہنے کا احساس دلاتا ہے اور مرض قلب کے آپ کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ سالم اناج میں اجزاء کی فہرست میں سب سے اولین جزء کے حصے کے طور پر لفظ ”سالم“ ہونا چاہیے۔

### کیا منتخب کریں

- 100% سالم اناج کا بریڈ، نیز ہر ٹکڑے میں کم از کم 2 گرام ریشہ ہو
- بھورا چاول اور سالم گیہوں کا پاستہ
- سالم گیہوں یا مکئی کے تر تالے
- جنی کا آٹا: بغیر شیرینی ملا یا ہوا منتخب کریں اور تازہ پھل سے خوشبو بڑھائیں۔
- کم عمومی سالم اناج جیسے کوانینووا اور جو: ان سے چاول اور پاستہ کے زبردست متبادل بنتے ہیں۔
- سادہ، ہلکے نمک والا پاپ کارن

### پیسے کی بچت کیسے کریں

- اسٹور برانڈ کے سالم اناج خریدیں۔
- سالم اناج وافر مقدار میں خریدیں۔ کارآمد رہنے کی طویل تر میعاد کے مدنظر انہیں فریزر میں رکھیں۔

### کس طرح نیو یارک کے باشندے اپنے سلاد میں تھوڑے پروٹین شامل کرتے ہیں

انڈریا— میں اپنے سلاد میں مصری چنا یا راجمہ شامل کرتی ہوں۔ کبھی آگ پر بھونا ہوا مرغ یا ٹونا بھی۔

کوٹک— کام والے ہفتے کے لیے تیاری کرنے کے واسطے، میں سیزننگ کردہ راجمہ، ابلے ہوئے انڈے، جھینگا، ٹماٹر، پیاز، لہسن اور کھیرے کے ساتھ اوپر سے رکھے ہوئے سلاد کے ڈبے پیک کرتا ہوں۔ روزانہ میں گھر سے باہر جاتے ہوئے ریفریجریٹر سے ایک ڈبہ لیتا ہوں۔



## مشروبات

### پانی اور دیگر صحت بخش مشروبات منتخب کریں

امریکی افراد اب پہلے سے زیادہ کیلوریز استعمال کر رہے ہیں، اور ان میں سے قریب آدھی سے زیادہ کیلوریز شکر آمیز مشروبات جیسے سوڈا، اسپورٹس ڈرنکس، جوس، شیرینی آمیز کافی اور چائے سے آتی ہیں۔ سوڈا کی 20 اونس کی محض ایک بوتل میں 250 کیلوریز اور 16 چائے کے چمچے سے زیادہ شکر ہوتی ہے۔ شکر آمیز مشروبات بچوں اور بالغوں میں دانتوں کی سڑن کا بھی باعث ہو سکتے ہیں۔ اپنے مشروب پر دوبارہ غور کریں اور ذیل میں صحت بخش مشروبات کی فہرست سے منتخب کریں۔

### کیا منتخب کریں

- New York سٹی کا نلکے کا پانی: یہ محفوظ ہے، اس کا ذائقہ اچھا ہے اور مفت ہے۔ فرحت بخش مشروب کے مدنظر نلکے کے پانی میں لیموں، سنترے، تربوز، کھیرا یا پودینہ کے ٹکڑے شامل کریں۔
- بغیر شیرینی ملی ہوئی چائے: ایک ٹکڑا لیموں یا ایک چھوٹا چمچ شہد ملائیں۔
- سیلزر یا کلب سوڈا: سادہ یا 100% پھل کے جوس کے چھپاکے کے ساتھ پیئیں۔
- کافی: سادہ یا چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا دودھ پیئیں۔
- سادہ، چکنائی سے پاک (بالائی اتر ہوا) یا کم چکنائی (1%) والا دودھ

### پیسے کی بچت کیسے کریں

- جب آپ باہر میں ہوں تو دوبارہ قابل استعمال پانی کی بوتل استعمال کریں۔
- سیلزر یا سادہ پانی میں 100% پھل کا جوس ملائیں۔ یہ کیلوریز کو کم کرے گا اور جوس کو دیر پا بنائے گا۔
- نفیس کافی اور مشروبات سے پرہیز کریں۔ وہ مہنگے ہوتے ہیں اور ان میں اضافی شکر اور کیلوریز ہوتی ہیں۔

### والدین کے لیے تجاویز:

- واحد ممانعت جنہیں کبھی بھی بوتل میں پیش نہیں کرنا چاہیے وہ ہیں چھاتی کا دودھ، فارمولا اور پانی۔
- بچوں کو پانی اور سادہ، کم چکنائی والا یا بالائی اتر ہوا دودھ پیش کریں۔ مصنوعی خوشبوئیات جیسے چاکلیٹ یا اسٹرا بیری کے ساتھ دودھ پیش کرنے سے احتراز کریں۔
- 1 اور 2 سال کے بچے کی عمر کے بچوں کو صرف سالم دودھ پینا چاہیے۔
- اگر جوس پیش کر رہے ہوں تو 4 اونس کے جوس کے ڈبوں میں 100% پھل کا جوس تلاش کریں۔ پھل کی خوشبو والی مشروبات سے احتراز کریں جس میں اکثر اضافی شکر ہوتی ہے اور تھوڑے سے غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔

## کس طرح نیویارک کے باشندے صحت بخش مشروبات بناتے ہیں

**مشیل** — میں اپنے پانی میں اسٹرا بیری، نیلی بیر، رس بھری، سنترے کی قاشیں، سیب کی قاشیں، اور تازہ پودینہ استعمال کرتی ہوں۔

**شانی** — میں اپنے پانی میں لیموں، اور پودینہ استعمال کرتا ہوں... کافی ذائقہ دار ہوتا ہے!

**گریس** — تازہ چائے کشید کریں، پھر اسے ٹھنڈا کریں، کوئی شیرینی آمیز نہ ہو اور تازہ نباتات شامل کریں۔ تازہ ترش پھل شامل کریں یا برف کے مکعب کے بطور پھل کے منجمد مختصر ٹکڑے استعمال کریں!



## نیو یارک کے باشندے اپنے اسنیکس کے لیے کیا چیز پیک کر رہے ہیں

**مشیل** — میں ہری پتے دار سبزیاں جیسے کرم کلہ اور پالک کو لہسن اور تیل میں بھونتی ہوں۔ یہ مجھے کام سے گھر واپس آنے تک شکم سیر رکھتا ہے!

**بیٹھ** — میں ایک فوری اور بھرپور اسنیک کے لیے بادام دودھ اور ایک منجمد کیلا ایک بلینڈر میں جوش دیتی ہوں۔

**سوسان** — میں مصری چٹنی اور شاخ گوبھی کی 4 اونس کی پیالی پیک کرتی ہوں۔ ڈب کر کے لطف اٹھائیں!

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- پچھلی رات کے ڈنر سے باقی بچی چیزوں کے ایک چھوٹے پورشن کا اسنیک لیں۔
- پہلے سے کٹی ہوئی پیداوار خریدنے کے بجائے خود اپنے پھل اور سبزیوں کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں۔
- وافر مقدار میں خریدیں اور اس ہفتے کے لیے اسنیکس کے پورشن بنا لیں۔
- اسنیکس کو گھر پر پیک کریں اور باہر جاتے ہوئے انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔



## اسنیکس

### لذیذ اسنیکس پیک کریں

اسنیکس صحت مند رہنے اور دیرینہ امراض کو روکنے کے لیے درکار غذائی اجزاء فراہم کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ واقعی بھوکے ہیں اور صرف پیاسے، بیزار یا مضطرب نہیں ہیں۔ ورائٹی اور طمانیت کے مدنظر ایک سے زیادہ غذائی گروپ سے اسنیکس منتخب کریں۔

### کیا منتخب کریں

- تازہ سبزیاں مع ڈب جیسے مصری چٹنی یا گواکیمول
- سالم پھل اور کم چکنائی، سادہ یوگرٹ
- سیب یا کیلے کے ٹکڑے اور ایک چمچہ مونگ پھلی مکھن یا دیگر مغزیات کا مکھن
- سالم اناج والا خستہ اور سخت ابلایا ہوا انڈا یا کم چکنائی والی اسٹرنگ چیز
- مٹھی بھر خشک پھل اور بغیر نمک والی مغزیات
- سادہ، بلکہ نمک والی مکنی اور ایک ٹکڑا پھل

### والدین کے لیے تجاویز:

- کھاتے اور اسنیک کا وقت طے کریں تاکہ بچے بھوک کی حالت میں میز پر آئیں۔
- اسنیکس کو پرلطف بنائیں۔ سادہ اسنیکس جیسے فروٹ کابوب، یوگرٹ پرفاٹ اور منی بگیل پزا تیار کرنے میں بچوں کو مدد کرنے دیں۔



## اسمارٹ خریداری کریں

سیکڑوں مقابلہ آراء مصنوعات سے بھری سپر مارکیٹ کی الماریاں آپ کو مغلوبیت کا احساس دلا سکتی ہیں۔ اپنے لیے اور اپنے اہل خانہ کے لیے صحت بخش ترین غذائیں خریدنے میں مدد کے لیے ذیل کی تجاویز استعمال کریں۔

### کیا منتخب کریں

- بیرونی بغلی راستوں سے شروعات کریں۔ یہاں پر عموماً پیداوار، ڈیری اور انڈے اور گوشت والے سیکشنز ہوتے ہیں اور عموماً تازہ ترین مصنوعات ہوتے ہیں۔
- سپر بازار سے آگے کی سوچیں۔ آپ کسان بازار، گرین کارٹس اور شرکت کنندہ شاپ بیلدی (Shop Healthy) کے کریبانہ اسٹور اور مے فروشوں کے پاس معقول قیمت پر تازہ پھل اور سبزیوں اور دیگر صحت بخش غذائیں تلاش کر سکتے ہیں۔
- سبھی پیکج شدہ غذاؤں پر اجزاء کی فہرست چیک کریں۔ اجزاء کی ایسی فہرست والے پروڈکٹس منتخب کریں:

• جنہیں سمجھنا آسان ہو

• جو غذا کی طرح لگتے ہوں

• جن میں کافی زیادہ شکر نہ ہو (جیسے مکئی کا شربت، ڈیکسٹروز، راب، شہد اور پھل کے جوس کا ارتکاز)

• جزوی طور پر ہائیڈروجن آمیز تیل یا فاضل چکنائی شامل نہ کریں

• تغذیاتی حقائق کا لیبل ہمیشہ چیک کریں۔ سرونک سائز اور پیکج میں سرونک کی تعداد پر توجہ دیں۔ اس کے بعد کیلوریز، ریشے اور سوڈیم کا موازنہ کریں۔

### کم سوڈیم منتخب کریں۔

بہت زیادہ سوڈیم (نمک) فشار خون اور دل کے دورے اور فالج کا آپ کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ بیشتر لوگ 2,300 ملی گرام فی دن کی تجویز کردہ مقدار — قریب ایک چھوٹا چمچہ نمک — سے زیادہ سوڈیم لیتے ہیں۔

## پیسے کی بچت کیسے کریں

- منصوبے پر گامزن رہیں۔ جانے سے پہلے خریداری کی ایک فہرست بنائیں اور بھوکے ہونے کی حالت میں خریداری کرنے سے پرہیز کریں۔
- بہترین سودے کے مدنظر گھوم پھر کر معلوم کر لیں۔ صحت بخش اختیارات کے مدنظر سیلز اور کوپن کے لیے ہفتہ وار کریبانہ دکانوں کے اشتہارات یا سرکلرز چیک کریں۔
- آپ جو کچھ خریدتے ہیں اس کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں۔ ایسے اجزاء اٹھائیں جو آپ پکوان کی متعدد ترکیبوں میں استعمال کر سکیں اور اپنی کوشش کی حد تک ہر سبزی کے زیادہ سے زیادہ حصے استعمال کریں۔
- ڈنر کے لیے راجمہ ٹیکوز بنائیں۔ باقی بچی پھلیوں کو سوپ میں شامل کر دیں۔
- سلاد کے لیے چقندر اور مرغ کو روست کریں۔ باقی بچے مرغ اور چقندر کی ساگ کو اسٹور فرائی میں استعمال کریں۔
- جب پروڈکٹس مختلف سائز کے ڈبوں میں ہوں تب بہترین قدر معلوم کرنے کے لیے یونٹ کی قیمت کا موازنہ کریں۔ کمتر اکائی قیمت والی غذا بہتر قدر ہوتی ہے۔

### والدین کے لیے تجاویز:

- اسٹور میں گزرنے والا اپنا وقت استعمال کر کے بچوں کو صحت بخش غذا کے اختیارات کے بارے میں بتائیں۔ غذا کے لیبل کو ساتھ مل کر پڑھیں اور غذاؤں کا موازنہ کریں۔
- اپنے بچوں کو ”پروڈیوس پکرز“ بننے دیں۔ اسٹور یا کسان بازار میں پھل اور سبزیوں چننے میں انہیں مدد کرنے دیں۔

## اپنے اور اپنے اہل خانہ کے لیے صحت بخش غذا خریدنے میں مدد درکار ہے؟ آپ مالی اعانت کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔

نیو یارک سٹی ہیومن ریسورسز ایڈمنسٹریشن (Human Resources Administration) کا تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)، جو ازیں قبل فوڈ اسٹیمپس کے نام سے معروف تھا

www.health.ny.gov پر ملاحظہ کریں اور ”SNAP کے لیے کیسے درخواست دیں“ (How to apply for SNAP) تلاش کریں یا HRA انفو لائن کو 718-557-1399 پر کال کریں۔

نیو یارک اسٹیٹ کا خصوصی تکملاتی تغذیاتی پروگرام برائے خواتین، شیر خوار اور بچے (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC)

www.health.ny.gov پر ملاحظہ کریں اور ”WIC“ تلاش کریں یا 800-522-5006 (800-655-1789 پر TTY access کو) پر کال کریں۔



**بیرونی بگلی راستے:**  
تازہ، سالم غذاؤں کے لیے بیشتر اوقات یہاں خریداری کریں۔

|                     |  |                      |
|---------------------|--|----------------------|
| ڈبلی                | گوشت/پولٹری/سمندری غذا   | ڈیری/انڈے            |
| تازہ پھل اور سبزیاں | <p style="text-align: center;"><b>مرکزی بگلی راستے:</b></p> <p>زیادہ ریشے والے دانے، جوزی مکھن، سالم اناج، مغزیات، خشک پھل اور تہ بند پھلیوں جیسی چیزیں یہاں خریدیں۔</p> | منجمد پھل اور سبزیاں |
|                     | کیش رجسٹرز   | تازہ بریڈ            |





## غذائیت بخش کھانے پکائیں

- پہلے سے بنی ہوئی ساس کو درگزر کریں اور خود اپنی بنائیں: کم سوڈیم کے ڈبہ بند ٹماٹر + پیاز + آپ کی پسند کی تازہ سبزیوں = ایک لذیذ باغ سے ترغیب یافتہ ساس۔
- گرم یا سرد اناج، یوگرٹ یا سلاد میں پھل شامل کریں۔
- اپنے دن کی شروعات شکر آمیز دانے کے بجائے، جئی کے آٹے سے کریں (جس میں شکر نہ ہو)۔ شیرینی کے لیے دار چینی اور سالم پھل شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- سینکٹے وقت، تمام یا کچھ سفید آٹے کو سالم گیہوں کے آٹے سے بدلیں۔
- سبز ننگز جیسے ایڈوو، لہسن نمک اور لیموں مرچ میں اکثر نمک ہوتا ہے۔ نمک کے بغیر اضافی خوشبو کے لیے، اور یگانو، تلسی، پتھر سبلی کی بیج، کڑھی پاؤڈر، پسی ہوئی لال مرچ، یا تازہ نباتات استعمال کریں۔
- آگ پر سینکنا، تپانا، پکانا، ابالنا، اسٹر فرائی اور بھاپ پر پکانا کھانا بنانے کے صحت بخش طریقے ہیں۔
- پکوان کی ایسی ترکیبیں استعمال کریں جو آپ ایک برتن میں پکا سکیں تاکہ تیاری اور ڈشز پر وقت کی بچت ہو۔
- پکوان کی آسان ترکیبیں تلاش کریں: جولائی سے نومبر تک شرکت کنندہ کسان بازاروں میں کھانا بنانے سے متعلق مظاہرے اور تغذیاتی ورکشاپ میں جائیں۔
- دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ مل کر پکائیں۔ ایک دوسرے کے لیے کھانا بنانے کو ایک رواج بنائیں اور باری باری پکائیں۔
- زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے کھانے کے وقت میں TV بند کر دیں۔
- ہر کسی کے پہلی بار لے لینے کے بعد سرونگ باؤلز یا رکابیاں میز سے ہٹا دیں (سبزیوں کو چھوڑ کر)۔

گھر کے پکے ہوئے کھانے عموماً باہر کھانے جانے والے کھانوں کی بہ نسبت زیادہ غذائیت بخش اور کم مہنگے ہوتے ہیں۔ گھر پر کھانا بنانے سے آپ کو تروتازہ اجزاء اور کم نمک استعمال کرنے کی سہولت ملتی ہے، آپ کے پیسے کی بچت ہوتی ہے اور آپ کو اپنے پورشنز قابو میں رکھنے میں سہولت ملتی ہے۔ کھانا بنانا صحت بخش، آسان اور حسب مقدر بنانے کے لیے یہ تجاویز استعمال کریں۔

- بیلدی پلیٹ پلانر کا استعمال کر کے اس ہفتے کے لیے کھانوں کا منصوبہ بنائیں۔
- مزید پیچیدہ کھانے ان دنوں کے لیے بچا کر رکھیں جس دن آپ کو تیاری کرنے اور کھانا بنانے کے لیے زیادہ وقت ملنے کا علم ہے۔
- زیادہ پکائیں اور باقی بچے حصے کو اس رات استعمال کریں جب آپ کے پاس کم وقت ہو۔ باقی بچے حصے کو اسی وقت فریز یا ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک سالم غذائیں (تازہ پھل اور سبزیوں، تھوڑے پروٹین اور سالم اناج) استعمال کریں۔
- ممکن ہونے پر، وقت سے پہلے سبزیوں کاٹ لیں۔ فوری اسٹیک کے لیے تھوڑا بچا کر رکھیں۔
- سوپ، اسٹیو اور ساسز میں سبزیوں شامل کریں۔

## والدین کے لیے تجاویز:

- کھانے کے وقت کو فیملی ٹائم بنائیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ پکائیں اور کھائیں۔
- ایک پر لطف اور پرسکون کھانے کے وقت کا ماحول بنائیں۔ TV بند کریں اور فیملی کے بطور ایک ساتھ بیٹھیں۔
- بچوں کو خود سے پیش کرنے دیں۔





## باہر کھانے کے وقت صحیح سے کھائیں

فوڈ سرونگز آج بڑی ہو گئی ہیں۔ کچھ ریستوراں کے اشتہا آور یا فاسٹ فوڈ کھانوں میں 1,500 سے زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں — تقریباً اتنی زیادہ جو آپ کو پورے دن کے لیے لینی چاہیے۔ اور ہمارے زیر استعمال تقریباً 80% نمک، نمک دان سے نہیں بلکہ پیکیج شدہ غذا اور ریستورانوں سے آتا ہے۔

باہر کھاتے وقت ان تجاویز پر عمل کریں:

- دستیاب ہونے پر مینو بورڈ پر کیلوریز چیک کریں اور تغذیاتی معلومات طلب کریں۔
- ملک کے سب سے بڑے ریستورانٹ چین میں فروخت ہونے والی غذا کے تغذیاتی مشمولات دیکھنے کے لیے [menustat.org](http://menustat.org) ملاحظہ کریں۔
- ڈریسنگز، ساس یا دیگر ٹاپنگز ساتھ رکھنے کی درخواست کریں تاکہ آپ جتنی مقدار شامل کرتے ہیں اس پر کنٹرول رکھ سکیں۔
- اپنی غذا بغیر نمک ملائے ہوئے تیار کرنے کو کہیں۔
- صحت بخش تر سائیڈز جیسے سلاد یا بھاپ پر پکائی ہوئی سبزیوں لیں۔
- دوست کے ساتھ اپنے کھانے کا اشتراک کریں یا آدھا حصہ بعد میں استعمال کے لیے گھر لے جائیں۔
- مینو پر ایسے آئٹم تلاش کریں جو تیل یا تیل میں بھوننے کے بجائے بھاپ پر، آگ پر یا آگ میں بھون کر پکائے گئے ہوں۔
- بریڈ باسکٹ، چپس یا فرائی سے احتراز کریں۔

### صحت بخش وزن کے لیے آسان تجاویز:

- ناشتہ، لنچ اور ڈنر کیا کریں۔ کھانے کا ناغہ کرنے سے آپ کو زیادہ بھوک لگے گی اور اگلی بار آپ کے کھانے کے وقت صحت بخش اختیارات منتخب کرنے کا امکان کم ہوگا۔
- بہت زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے دھیرے کھائیں۔ آپ کے پیٹھ کو آپ کے دماغ کو یہ بتانے میں قریب 20 منٹ لگتا ہے کہ آپ شکم سیر ہو گئے ہیں۔
- ہر کھانے کے ساتھ پانی پیئیں۔ اس سے آپ شکم سیر ہو جاتے ہیں۔
- کھانے کے شروع میں یخنی پر مبنی سوپ یا بری سلاد لیں۔
- رات میں سات سے آٹھ گھنٹے کی نیند لیں۔ نیند کی کمی کا ربط وزن بڑھنے کے ساتھ ہوتا ہے۔
- زیادہ دیر تک اور کم کیلوریز پر شکم سیر محسوس کرنے کے لیے زیادہ ریشے والی غذائیں جیسے پھل، سبزیوں، پھلیاں اور سالم اناج منتخب کریں۔



# فعال زندگی گزارنا

مستقل جسمانی سرگرمی سے آپ کو مدد مل سکتی ہے:

- بہت سارے دیرینہ امراض کو روکنے میں
- ایک صحتمند وزن برقرار رکھنے میں
- آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں
- ہڈیوں، عضلات اور جوڑوں کو مضبوط بنانے اور ان کا تحفظ کرنے میں
- بہتر ڈھنگ سے سونے میں

بالغوں کو ہفتے میں پانچ دن، کم از کم 30 منٹ کی جسمانی سرگرمی انجام دینی چاہیے۔ جوانوں کو کم از کم 60 منٹ روزانہ درکار ہوتا ہے۔

فعال رہنے کے لیے آپ کو جم جانا ضروری نہیں ہے۔



## روزمرہ کی سرگرمیاں

- پیدل چلنا، صفائی کرنا، اسٹرو لڑ کو دھکیلنا، باغبانی، سیڑھیاں چڑھنا

.....



## کھیل کود اور ورزش

- پھرتی سے چلنا، دوڑنا، تیراکی، ہائیکنگ، بھار اٹھانا، باسکٹ بال کھیلنا، ایروبکس یا زُمبا کلاس لینا

اپنے ڈاکٹر سے بات کر کے پتہ کریں کہ کون سی سرگرمیاں آپ کے لیے محفوظ ہیں۔

.....



### والدین کے لیے تجاویز:

- بچوں کو گھر کے کاموں، جیسے ویکيومنگ، جھاڑو لگانے اور بستر لگانے میں شامل کریں۔
- فیملی کی حیثیت سے جشن مناتے وقت، کوئی فعال کام کریں جیسے پارک یا چڑیا گھر کی ٹرپ۔
- TV بند کر دیں۔ اس کے بجائے، موسیقی پر رقص کریں، چہل قدمی کے لیے جائیں یا کوئی فعال گیم کھیلیں۔



### اہداف طے کریں

- ایسا ہدف طے کریں جسے آپ پورا کر سکتے ہوں اور اسے لکھ لیں۔ جب آپ کوئی ہدف پورا کر لیں تو خود کو انعام دیں۔
- اگر آپ ایسی سرگرمیاں منتخب کرتے ہیں جن میں آپ کو لطف آتا ہے تو اپنے اہداف پر آپ کے گامزن رہنے کا زیادہ امکان ہے۔
- مختلف طریقوں سے اپنے جسم کو فائدہ پہنچانے اور بیزار ہونے سے بچنے کے لیے اپنی ورزش میں تنوع لائیں۔
- ہوا پاشی کی سرگرمیاں (جیسے پھرتی سے چلنا، دوڑنا)
- عضلہ کو استحکام بخشنے والی سرگرمیاں (جیسے ٹنڈ بیٹھک، اٹھک بیٹھک، بہار اٹھانا)
- ہڈی کو استحکام بخشنے والی سرگرمیاں (جیسے چھلانگ لگانا)
- توازن اور کھنچاؤ والی سرگرمیاں (جیسے یوگا، کھنچاؤ، مارشل آرٹس)

یاد رکھیں کہ تھوڑی دیر کی ہی ورزش بالکل بھی ورزش نہ کرنے سے بہتر ہے۔





## NYC کو اپنا جم بنائیں

- نیو یارک سٹی کے پیدل چلنے لائق نشان راہ اور ہزاروں میل لمبے بغلی راستوں، پیدل راستوں اور سرسبز مقامات کا لطف اٹھائیں۔
- نیو یارک کے ایک ملین سے زیادہ باشندے بائیک سے اسکول یا دفتر جاتے ہیں یا لطف اٹھاتے ہیں۔ شہر میں گھومنے پھرنے کے لیے بائیکنگ ایک سہولت بخش اور سستا طریقہ ہے۔ بیلٹ لگانا یاد رکھیں!

### کس طرح نیو یارک کے باشندے فعال رہتے ہیں

**انگریز** — میرا طریقہ پارک تک پیدل جانا، پھر چلنے کے بیچ میں اپنی بساط بھر دوڑنا رہا ہے۔ چند ہفتوں کے بعد، میں بتدریج زیادہ کر سکی، حتیٰ کہ آخر میں بغیر رکنے سنٹرل پارک ریزروائر کے چاروں طرف ایک لوپ لگانے پر قادر تھی۔ نیز مجھے پتہ چلا کہ پہاڑی پر چڑھائی کرنے سے چپٹی سطحیں آسان تر بنانے میں مدد ملی۔

**بیوریگرڈ** — میں ہمہ وقت مینیپٹن سے بروکلین تک پیدل جاتا اور واپس آتا ہوں اور میں سوڈا بھی نہیں پیتا ہوں۔ میرے لیے واہ! ارے ہاں اور مجھے سبزیاں بھی پسند ہیں!



## سرگرمی کو اپنے دن میں تشکیل دیں

- ”واکنگ میٹنگز“ کے مدنظر اپنی مستقل میٹنگز ادل بدل کریں — اپنے ساتھی کارکنان کے ساتھ باہر جائیں اور پیدل چلتے ہوئے منصوبہ بنائیں یا ذہن کشائی کریں۔ تازہ ہوا نئے خیالات کو تحریک دے سکتی اور آپ کی قوت پیداوار بڑھا سکتی ہے۔
- 10 منٹ کے کئی ایک ورک آؤٹس کو اپنے پورے دن میں پھیلائیں۔ آن لائن یا اپنے مضافات میں مفت یا کم قیمت پر فٹنس کلاسوں کا فائدہ اٹھائیں۔
- گھر پر استعمال کرنے کے لیے خود اپنے بہار، فٹنس بینڈ اور یوگا میٹ خریدیں۔
- کھانے کے بعد فیملی کے بطور چہل قدمی کریں۔

اپنے مضافات میں کسی واکنگ گروپ میں شامل ہوں یا [BeFitNYC.org](http://BeFitNYC.org) پر مفت اور کم قیمت فٹنس آئیڈیاز معلوم کریں۔

• **”Shape Up NYC“** (شپ اپ NYC) بہت سے مقامات میں ہر ہفتے مفت فٹنس کلاسیز پیش کرتا ہے۔ اپنے مضافات میں شپ اپ کلاس پتہ کرنے کے لیے، [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org) ملاحظہ کریں اور **”Shape Up NYC“** (شپ اپ NYC) تلاش کریں۔

### ایک بار میں ایک دن کا تھوڑا سا ورک آؤٹ کریں

- سب سے پہلے ایک اسٹاپ پہلے اتر جائیں — 10 منٹ
- لٹچ کے لیے جانے اور آنے میں پھرتی سے چلیں — 20 منٹ
- کسان بازار تک بائیک سے جائیں — 15 منٹ
- کھیل کے میدان میں بچے کا پیچھا کریں — 15 منٹ

کل ملا کر 60 منٹ کا ورک آؤٹ ہو جاتا ہے!

- روز مرہ کے کام نمٹانے کے لیے پھرتی سے چلیں — 20 منٹ
- ایلویٹر کے بجائے سیڑھیاں لیں — 5 منٹ
- اپنی کار دفتر سے چند بلاک پہلے کھڑی کریں — 5 منٹ

کل ملا کر 30 منٹ کا ورک آؤٹ ہو جاتا ہے!



بائیکنگ میں دلچسپی ہے؟ [nyc.gov/dot](http://nyc.gov/dot) ملاحظہ کریں اور  
"Bicyclists" (بائیسکلسٹس) اور "Bike maps" (بائیک  
میپس) تلاش کریں۔

## وسائل

- نیو یارک سٹی محکمہ صحت اور حفظان ذہنی صحت (Department of Health and Mental Hygiene) [nyc.gov](http://nyc.gov) ملاحظہ کریں اور صحت بخش انداز میں کھانے اور فعال زندگی گزارنے سے متعلق مزید معلومات کے لیے ”Healthy Eating“ (اچھی طرح کھانا) تلاش کریں
  - SoGood لکھ کر 877-877 پر ٹیکسٹ کریں یا [nyc.gov](http://nyc.gov) ملاحظہ کریں اور اپنے قریب کسان بازار تلاش کرنے کے لیے ”farmers’ markets“ (کسان بازار) تلاش کریں۔
  - سوشل میڈیا پر صحت سے متعلق تجاویز سیکھیں یا ان کا اشتراک کریں
- Facebook: [facebook.com/EatingHealthyNYC](https://facebook.com/EatingHealthyNYC)  
Twitter: @nychealthy  
Instagram: nychealthy
- امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات (Department of Health and Human Services)، خوراک سے متعلق رہنما [health.gov/dietaryguidelines](http://health.gov/dietaryguidelines) ملاحظہ کریں
  - مراکز برائے مرض کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention)، صحت بخش وزن برقرار رکھنے کے لیے تجاویز اور ٹولز [www.cdc.gov/healthyweight](http://www.cdc.gov/healthyweight) ملاحظہ کریں
  - امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن (American Heart Association) [www.heart.org](http://www.heart.org) ملاحظہ کریں
  - چوز مائی پلیٹ (Choose My Plate) [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) ملاحظہ کریں اور ”Healthy Eating on a Budget“ (بجٹ میں رہتے ہوئے صحت بخش انداز میں کھانا) یا ”SuperTracker“ (سپر ٹریکر) تلاش کریں



