

۷۔ خوراک میں غذائیت

ذرایاد کیجیے

- غذا کی ضرورت کس لیے ہوتی ہے؟
- خوراک کے کیا معنی ہے؟
- خوراک کے کم یا زیادہ ہونے کی کیا وجوہات ہیں؟

بتائیئے تو بھلا



- ہماری روزمرہ کی غذا میں شامل کچھ چیزوں کے نام نیچے دیے ہوئے ہیں۔ انھیں پڑھیے: چاول، موگ کی آٹی، چولائی کی اُسل، گیہوں کی چپاتی، جوار کی روٹی، گوبھی کا سالن، کڈو اور گاجر کا حلوہ، پیاز کے بھجے، لہسن کی چٹی، لیمو کا اچار، دہی، پاپڑ۔
بڑے یا چھوٹے چچے سے ان میں سے کون سی چیزیں نکالی جاتی ہیں؟
چائے کے چچے یا اس سے بھی چھوٹے چچے سے ہم کون سی چیزیں نکالتے ہیں؟
- اب ان غذاوں کے دو گروہ بنائیے۔ ایک گروہ میں ایسی چیزیں رکھیے جو زیادہ کھائی جاتی ہیں۔ دوسرا گروہ میں کم کھائی جانے والی چیزیں رکھیے۔

اہم غذائی اشیا



چپاتی، روٹی، چاول ہماری غذا میں روزانہ شامل رہتے ہیں۔ دوسری چیزوں کی بہ نسبت یہ ہم زیادہ کھاتے ہیں۔ اس لیے گیہوں، جوار، باجرہ اور چاول ہماری اہم غذائی اشیا ہیں۔

چپاتی، روٹی، چاول کے ساتھ دوسری چیزیں غذا میں شامل ہونا صحت کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کھانے میں یہ تمام چیزیں ہوں تو کھانا مزے دار ہو جاتا ہے۔

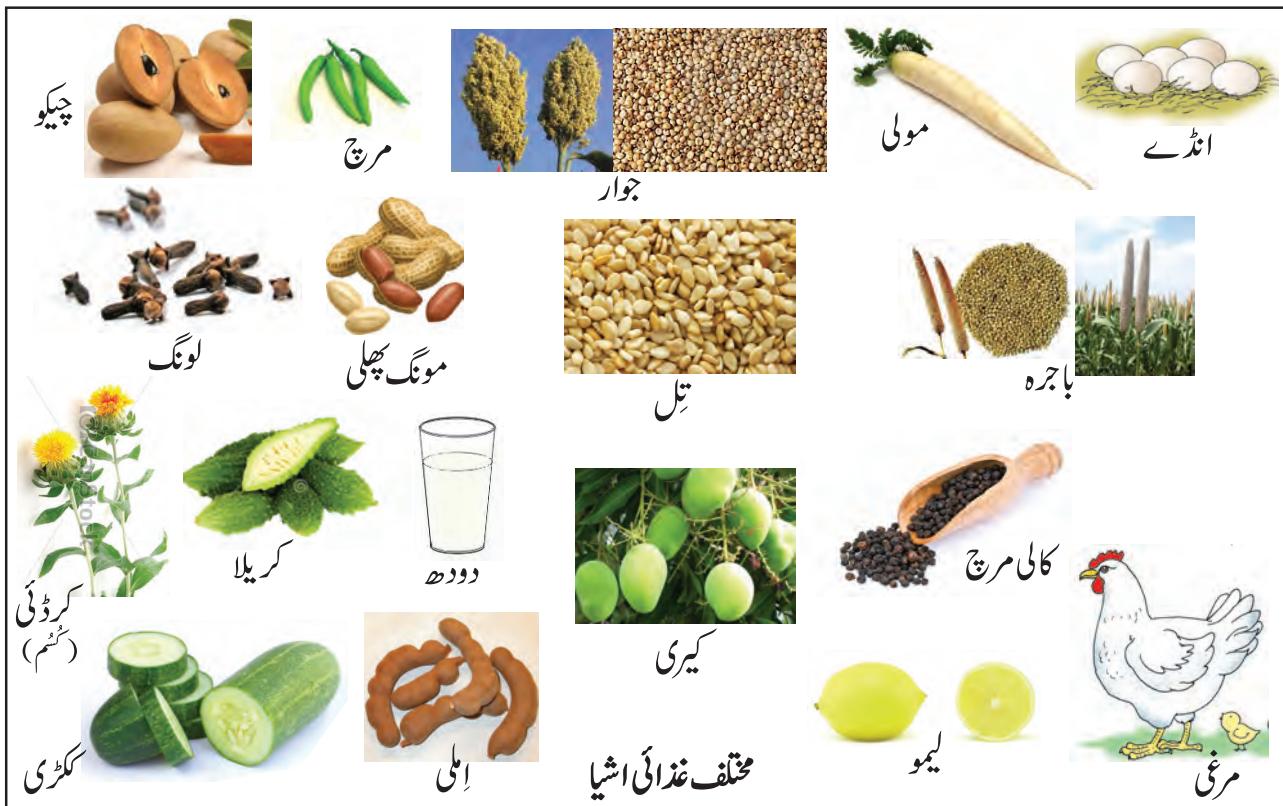
○○○—————○○○

غذائی اشیا میں تنوع

ہماری غذا میں شامل دوسری تمام چیزیں کون کون سی غذائی اشیا سے بنتی ہیں؟
جن مختلف غذائی اشیا سے یہ بنتی ہیں ان میں سے چند کی تصویریں اور نام اگلے صفحے کے چوکون میں دیے ہوئے ہیں۔ ان میں سے آپ نے کون کون سی اشیا پکھی ہیں؟ جن اشیا کو آپ نہیں جانتے انھیں حاصل کر کے دیکھنے کی کوشش کیجیے۔



چوکون میں دی ہوئی غذائی اشیا دیکھیے۔ ان غذائی اشیا میں سے۔



- ۱۔ کن کن اشیا کا آٹا مل سکتا ہے؟
- ۲۔ دہی، مکھن، گھی کس شے سے ملتے ہیں؟
- ۳۔ تیل کے لیے کس شے کا زیادہ استعمال ہوتا ہے؟
- ۴۔ جانوروں کے ذریعے کون سی اشیا ملتی ہیں؟
- ۵۔ کھٹی، میٹھی، تیز، کڑوی اشیا کون کون سی ہیں؟
- ۶۔ ہم کون کون سی اشیا کچھی کھاتے ہیں؟
- ۷۔ بہت کم مقدار میں کون سی اشیا کھائی جاتی ہیں؟
- ۸۔ بہت زیادہ مقدار میں استعمال ہونے والی اشیا کون سی ہیں؟

000—————000

ہم نے دیکھا کہ ہم جو غذا کھاتے ہیں ان میں کتنا فرق ہوتا ہے۔ مختلف وجوہات کی بنا پر ہم مختلف اشیا استعمال کرتے ہیں۔ مکھن نکالنے کے لیے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ روٹی پکانے کے لیے جوار باجرہ سے آٹا حاصل کرتے ہیں۔ شے میں کھٹا ذائقہ پیدا کرنے

کے لیے یہو، املی، کیری کا استعمال ہوتا ہے۔ میٹھی چیزیں بنانے کے لیے گنے سے حاصل ہونے والی شکر یا گڑ استعمال کرتے ہیں۔ جس طرح غذائی اشیا میں فرق ہوتا ہے اسی طرح لوگوں کی پسند بھی الگ الگ ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے ہمیں چند چیزیں بار بار کھانے اور کچھ مخصوص چیزیں ہمیشہ ٹالنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ لیکن غذا کے حوالے سے ہمارے جسم کی جو ضرورتیں ہیں وہ پوری ہوتی ہیں یا نہیں اس طرف توجہ دینا سب سے اہم ہوتا ہے۔

جسم کی مختلف ضرورتیں پوری کرنے والے اجزاء تمام غذائی اشیا میں کم - زیادہ یعنی مختلف تناسب میں ہوتے ہیں۔

- کچھ غذائی اجزاء سے ہمارے جسم کو تو انائی ملتی ہے۔ ہم دن بھر کئی کام کرتے ہیں، کھلتے ہیں۔ اسی طرح تنفس اور انہضام جیسے آن گنت کام جسم میں مسلسل جاری رہتے ہیں۔ ان کاموں کے لیے جسم کو تو انائی درکار ہوتی ہے۔

- کچھ غذائی اجزا کی وجہ سے ہمارے جسم کی نشوونما ہوتی ہے۔ روزمرہ کاموں میں ہونے والی جسم کی تھیج کی مرمت ہوتی ہے۔

- کچھ غذائی اجزا کی وجہ سے جسم طاقتور بنتا ہے۔ جسم کو تو انائی دینے والی اشیا کا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔

- کچھ غذائی اجزا جسم کے مخصوص کاموں کے لیے ضروری ہوتے ہیں، مثلاً کچھ غذائی اجزا جسم کی ہڈیاں مضبوط کرتے ہیں۔ چند غذائی اجزا کی وجہ سے جسم کو بیماریوں کے خلاف لڑنے کی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

- جسم کے تمام کام بخوبی انجام پانے کے لیے پانی زیادہ مقدار میں پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

000-----000

ہمارے جسم کے کام بہتر طریقے سے تبھی انجام پائیں گے جب جسم صحیت مند ہو۔ اس لیے غذا کے تمام اجزا کا ہماری خوراک میں شامل رہنا ضروری ہے۔

یہ اجزاء مختلف غذائی اشیا میں مختلف تناسب میں ہمیں ملتے ہیں۔ اس لیے ہم روزمرہ کی غذا میں مختلف غذائی اشیا بدل بدل کر شامل کرتے رہتے ہیں۔ ایسی خوراک استعمال کرنے سے جسم کی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔

000-----000

کیا آپ جانتے ہیں؟



اکثر لوگوں کا یہ خیال ہے کہ مہنگی غذائی اشیا سستی غذائی اشیا کی بُنسبت بہت مقوی ہوتی ہیں، لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ سبھی مہنگی غذائی اشیا بہت زیادہ مقوی نہیں ہوتیں۔ اسی طرح سبھی سستی غذائی اشیا کم مقوی نہیں ہوتیں۔

000-----000

غذائی اشیا پاکاتے وقت کئی مفید غذائی اجزاء اضافے ہو سکتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے ہم ذیل کے مطابق احتیاط بردارت سکتے ہیں۔

- غذا پاکاتے وقت ضرورت کے مطابق ہی پانی ڈالیں۔

- غذا پر یہر کو کر میں پکائیں یا غذا پاکاتے وقت برتن پر ڈھلن ڈھانکیں۔



- دال میں اکھوا نکلنے کے بعد دال کا استعمال کریں۔ اکھوا چھوٹا ہوتا تک ہی دال استعمال کر لیں۔ اکھوا بڑا ہونے تک انتظار نہ کریں۔

- آٹا چھان کر بھؤ سانہ زکالیں۔

- چیکو، انجیر، انگور، سیب جیسے پھل چھکلوں سمیت کھائیں۔

- اسی طرح گاجر، مولی، گلزاری، چندرو قما فوچا کچی کھائیں یا ان کا کچو مر بنایا کر کھائیں۔

- ممکن ہو تو دو تین اشیا سیکھا کریں، مثلاً اُسل میں پیاز، آلو کے ٹکڑے ڈالیں، آٹھی میں سیجن کی پھلی ڈالیں، کوئی دال بھگوکر سبزی میں ڈالیں، وغیرہ۔

ہمیشہ کی طرح ہماری گلی کے سارے بچے شام میں باغ میں جمع ہو گئے۔
انتہے میں موینکا دیدی آئیں۔ انھوں نے کہا، ”کیا آپ کوزبان کی دلچسپ باتیں بتاؤ؟“
سب بچے ان کے اطراف جمع ہو گئے۔ موینکا دیدی نے کہا، ”جس میں شکر نہ ہو وہ پانی میٹھا کیسے لے گا؟
کر کے ہی دیکھتے ہیں۔ آلمہ چاکر کھائیں۔ بعد میں فوراً پانی پیں۔ یہ پانی میٹھا محسوس ہو گا۔“



مریم نے کہا ”ارے بچ! مجھ تو معلوم ہی نہیں تھا۔“

بابو نے کہا، ”ذائقہ ہمیں زبان کے ذریعے محسوس ہوتا ہے۔ گزشتہ سال ہم نے یہ سیکھا ہے۔ لیکن ایک ہی زبان پر ہمیں الگ الگ ذائقے کس طرح محسوس ہوتے ہیں؟“

احمد نے فوراً پوچھا، ”تو کیا تمھیں دس بارہ زبانیں چاہئیں؟“
اس پر سب ہنس پڑے۔

موینکا دیدی نے کہا، ”ارے بابو، آنکھیں دو ہی ہیں لیکن ان دو آنکھوں کے ذریعے ہی ہم کتنے رنگ دیکھتے ہیں۔ اسی طرح ایک ہی زبان سے ہمیں مختلف ذائقوں کا احساس ہوتا ہے۔“

۰۰۰

۰۰۰

مشاهدہ کیجیے



صحیح جانے کے بعد منہ اچھی طرح دھوئے۔ زبان صاف کیجیے اور آئینے کے سامنے کھڑے رہیے۔ اب زبان باہر نکالیے۔ زبان کیسی نظر آرہی ہے غور سے دیکھیے۔
زبان پر چھوٹے چھوٹے ابھار نظر آتے ہیں۔ ان کو ذائقہ کلیاں کہتے ہیں۔ ذائقہ کلیوں کا مطلب ہے ذائقہ محسوس کرنے والی کلیاں۔
ان ذائقہ کلیوں کی مدد سے ہم ذائقے پہچانتے ہیں۔

ہم ذیل کا عمل کر کے دیکھیں گے کہ مختلف اشیا کے ذاتوں کا احساس زبان کو س طرح ہوتا ہے۔

اس کے لیے ہمیں ذیل کی چیزیں درکار ہیں۔

(۱) مصری یا گڑ (۲) نمک (۳) املی یا لیمو (۴) میتھی کے بج یا کریلے کے ٹکڑے (۵) آملے کے ٹکڑے

ان میں سے ہر ایک کا ذاتہ چکھیے۔ ایک شے کا ذاتہ چکھنے کے بعد اچھی طرح ٹکلی کیجیے اور دو منٹ کے بعد دوسرا شے کا ذاتہ چکھیے۔ ذیل کی جدول بیاض میں بنائے کر خانہ پُری کیجیے۔



ذاتہ	غذائی شے	نمبر شمار
	مصری / گڑ کا ٹکڑا	(۱)
	نمک	(۲)
	املی / لیمو	(۳)
	میتھی کے بج / کریلے کے ٹکڑے	(۴)
	آملے کے ٹکڑے	(۵)



مزے دار کھیل - اشاروں سے ذاتہ کی وضاحت



یہ کھیل چار پانچ بچے میل کر کھیلیں۔

ہر کھلاڑی پر باری باری راج آئے گا۔ جس پر راج آئے دوسرے اسے ایک ایک غذائی شے کا نام کہے۔

(مثلاً : دوا کی خوراک، کیری کا ٹکڑا، مرچ کی چننی، چینکی بھر نمک، بوندی کے لڈو، کھاری بوندی، چیکو کا ٹکڑا، پھٹکری، وغیرہ۔)

مرچ تیکھی گئی۔ ادا کاری

جس پر راج آئے وہ اس چیز کو کھانے کا ڈراما کرے۔ ذاتہ کیا ہے اس کی ادا کاری کر کے بتائے۔

ہر کھلاڑی کے ایک ایک شے کا نام بتادینے کے بعد دوسرے کھلاڑی پر راج آئے گا۔
تمام کھلاڑیوں پر راج آجائے کے بعد کھلیل ختم ہو جائے گا۔

ہم نے کیا سیکھا؟



- ہماری خوراک میں مختلف غذائی اشیا شامل ہوتی ہیں۔
- کھانے کی چیزیں بنانے کے لیے ہم جو غذائی اشیا استعمال کرتے ہیں ان میں بہت تنوع ہوتا ہے۔
- غذائی اشیا میں ہمارے لیے ضروری غذائی اجزا مختلف تناسب میں ہوتے ہیں۔
- یہ تمام غذائی اجزا ہمارے جسم میں مناسب مقدار میں پہنچ تو ہمارے جسم کی غذائی ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔
- ذائقہ کلیوں کی مدد سے ہمیں مختلف ذائقے محسوس ہوتے ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں



ہماری غذا میں سبھی غذائی اشیا شامل ہونی چاہیے۔

مشق



(الف) کیا کریں گے بھلا؟

اسلم اور اس کی چھوٹی بہن سلمی کو سبزیاں پسند نہیں۔ جس دن اُنی سبزی پکاتی ہیں اس دن دونوں کھانا نہیں کھاتے۔

(ب) آئیے دماغ پر زور دیں۔

- (۱) صرف جوار یا باجرہ کی روٹی کی نسبت مختلف انماج سے بنی تھالی پیٹھ مقوی کیوں ہوتی ہے؟
- (۲) سالن میں موگ پھلی کے دانوں یا کھوپرے کا سفوف ڈالنے پر اس کی غذائیت بڑھتی ہے یا کم ہوتی ہے؟
- (۳) دال چاول پر لیمو کیوں نچوڑتے ہیں؟
- (۴) کھیت میں اُنگے والی کس فصل میں شکر کا تناسب زیادہ ہوتا ہے؟

(ج) معلومات حاصل کیجیے۔

دودھ میں جمن ڈال کر دہی کس طرح بناتے ہیں یا میکی میں اکھوں لکلنے کے لیے کیا کرتے ہیں، اس کے بارے میں معلومات حاصل کیجیے۔ کیا آپ خود یہ تجربے کر سکتے ہیں؟
آپ نے کیا عمل کیا وہ لکھیے۔ اپنے ہم جماعتوں کو سنائیے۔

(د) تصویریں بنائیے۔

جو پھل ہم چھلکوں کے ساتھ کھاتے ہیں ایسے پھلوں کی تصویریں بنائیے اور ان میں رنگ بھریے۔

(ه) فہرست بنائیے۔

ایسے پھلوں کی فہرست بنائیے جو ہم چکلوں کے ساتھ نہیں کھا سکتے۔

(و) خالی جگہوں کو مناسب لفظ سے پُر کیجیے۔

- (۱) پھلوں میں کی موجودگی کی وجہ سے وہ میٹھے ہوتے ہیں۔
- (۲) چاول، گیوں، جوار، باجرہ ہمارے غذائی اشیاء ہیں۔
- (۳) زبان پر پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے ابھار کو کہتے ہیں۔

(ز) وجوہات لکھیے۔

- (۱) غذا پکاتے وقت تھوڑی احتیاط برتنا چاہیے۔
- (۲) جنم صحت مند ہونا چاہیے۔
- (۳) کوئی ایک غذائی شے صرف اس لیے کہ وہ مرغوب ہے، بار بار نہ کھائیں۔

(ح) مختصر جواب لکھیے۔

- (۱) موذن کا دیدی نے زبان کی کون سی دلچسپ حقیقت بیان کی؟
- (۲) پھل میٹھے ہوتے ہیں تو کیا پھلوں میں صرف شکر ہی پائی جاتی ہے؟
- (۳) وہ کون سی غذائی اشیاء ہیں جن میں کھٹا جز پایا جاتا ہے؟

(ط) جوڑیاں لگائیے۔

‘الف’	ب
دودھ	شکر (.....)
تل	آٹا (.....)
جوار	تیل (.....)
چیکو	مکھن (.....)

000— سرگرمی —000

● آپ کی جماعت کے پانچ بچوں کا ایک گروہ بنائیے اور ذیل کی ایک چیز تیار کیجیے۔ لیکن یہ سرگرمی گھر کے بڑوں کی اجازت اور ان کی موجودگی میں کیجیے۔

(الف) کیلے کا شکر (ب) دہی پوہے (ج) مٹھا (چھاپھ)

پکوان پکانے کے بعد پورا عمل کا پی میں لکھیے اور اپنے ہم جماعتوں کو سناویے۔

