۷۔ خوراک میں غذائیت

ذرا یاد کیجیے

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

بتائیے تو بھلا

- ہماری روزمرہ کی غذا میں شامل کچھ چیزوں کے نام نیچے دیے ہوئے ہیں۔ انھیں پڑھیے : چاول، مونگ کی آمٹی، چولائی کی اُسل، گیہوں کی چپاتی، جوار کی روٹی، گوبھی کا سالن، کدّو اور گاجر کا حلوہ، پیاز کے بھجیے، لہسن کی چٹنی، لیمو کا اچار، دہی، پاپڑ۔
- بڑے یا چھوٹے چمچے سے ان میں سے کون سی چیزیں نکالی جاتی ہیں؟

  چائے کے چمچے یا اس سے بھی چھوٹے چمچے سے ہم کون سی چیزیں نکالتے ہیں؟
- اب ان غذاؤں کے دو گروہ بنائیے۔ ایک گروہ میں ایسی چیزیں رکھیے جو زیادہ کھائی جاتی ہیں۔ دوسرے 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۔

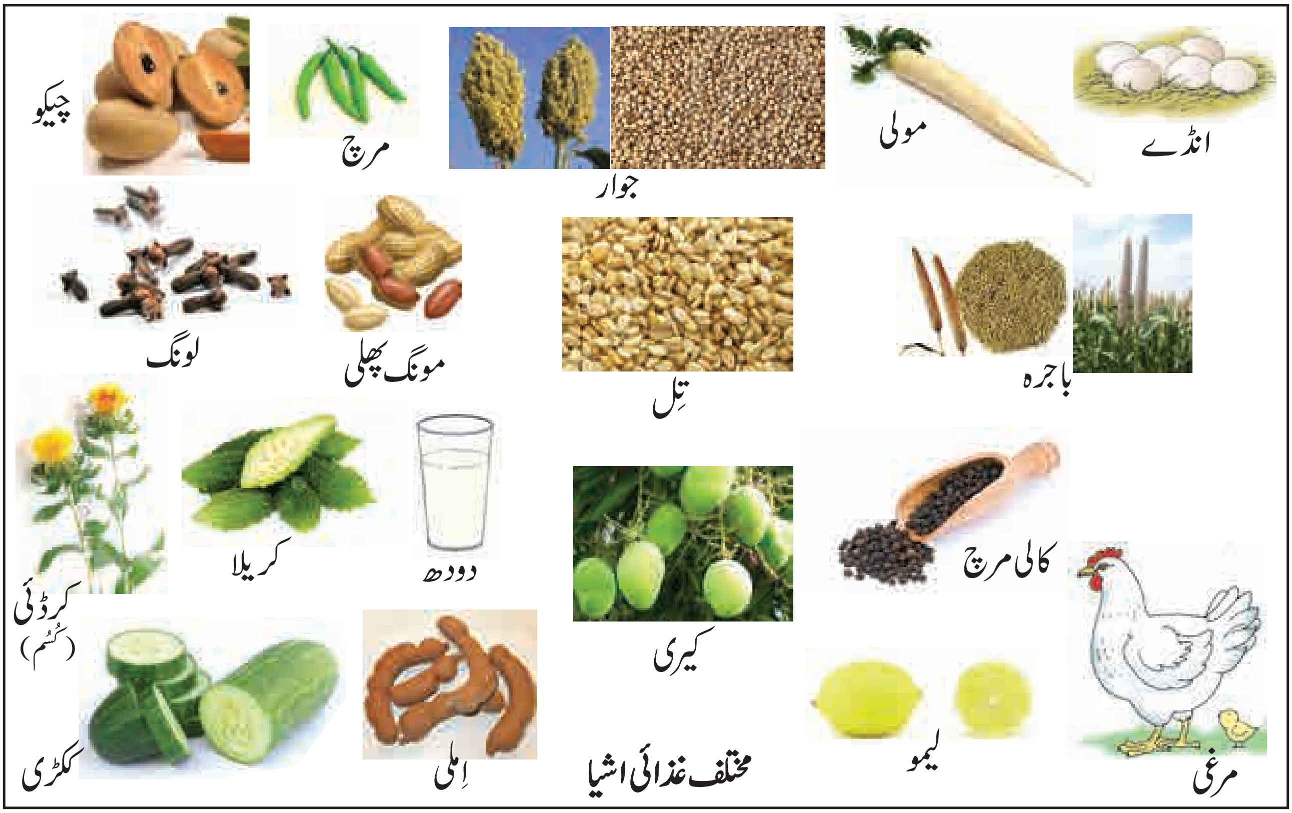
غذائی اشیا میں تنوّع

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 دیکھی ہیں؟ جن اشیا کو آپ نہیں جانتے انھیں حاصل کر کے دیکھنے کی کوشش کیجیے۔

بتائیے تو بھلا

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



مختلف غذائی اشیا

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۔ کھٹّی، میٹھی، تیز، کڑوی اشیا کون کون سی ہیں؟

۶۔ ہم کون کون سی اشیا کچّی 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؟

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 کھٹّا ذائقہ پیدا کرنے

کے لیے لیمو، اِملی، کیری کا استعمال ہوتا ہے۔ میٹھی چیزیں بنانے کے لیے گنّے 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 اجزا تمام غذائی اشیا میں کم - زیادہ یعنی مختلف تناسب میں ہوتے ہیں۔

- کچھ غذائی اجزا سے ہمارے جسم کو توانائی ملتی ہے۔ ہم دن بھر کئی کام کرتے ہیں، کھیلتے ہیں۔ اسی طرح تنفّس اور انہضام جیسے اَن گنت کام جسم میں مسلسل جاری رہتے ہیں۔ ان کاموں کے لیے جسم کو توانائی درکار ہوتی ہے۔
- کچھ غذائی اجزا کی وجہ سے ہمارے جسم کی نشو و نما ہوتی ہے۔ روزمرہ کاموں میں ہونے والی جسم کی جھیج کی مرمّت ہوتی ہے۔
- کچھ غذائی اجزا کی وجہ سے جسم طاقتور بنتا ہے۔ جسم کو توانائی 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 ہڈّیاں 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۔

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

یہ اجزا 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 نشو و نما بہتر ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

اکثر لوگوں کا یہ خیال ہے کہ مہنگی غذائی اشیا سستی غذائی اشیا کی بہ نسبت 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۔

غذائی اشیا پکاتے وقت کئی مفید غذائی اجزا ضائع ہو سکتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے ہم ذیل کے مطابق احتیاط برت سکتے ہیں۔

- غذا پکاتے وقت ضرورت کے مطابق ہی پانی ڈالیں۔
- غذا پریشر کوکر میں پکائیں یا غذا پکاتے وقت برتن پر ڈھکّن ڈھانکیں۔

- دال میں اکھوا نکلنے کے بعد دال کا استعمال کریں۔ اکھوا چھوٹا ہو تب تک ہی دال استعمال کر لیں۔ اکھوا بڑا ہونے تک انتظار نہ کریں۔
- آٹا چھان کر بھوسا نہ نکالیں۔
- چیکو، انجیر، انگور، سیب جیسے پھل چھلکوں سمیت کھائیں۔
- اسی طرح گاجر، مولی، ککڑی، چقندر وقتاً فوقتاً کچّی کھائیں یا ان کا کچومر بنا کر کھائیں۔
- ممکن ہو تو دو تین اشیا یکجا کریں، مثلاً اُسل میں پیاز، آلو کے ٹکڑے ڈالیں، آمٹی میں سیجن کی پھلی ڈالیں، کوئی دال بھگو کر سبزی میں ڈالیں، وغیرہ۔

زبان کی دلچسپ حقیقت

ہمیشہ کی طرح ہماری گلی کے سارے بچّے شام میں باغ میں جمع ہو گئے۔

اتنے میں مونیکا دیدی آئیں۔ انھوں نے کہا، ''کیا آپ کو زبان کی دلچسپ باتیں بتاؤں؟''

سب بچّے ان کے اطراف جمع ہو گئے۔ مونیکا دیدی نے کہا، ''جس میں شکر نہ ہو وہ پانی میٹھا کیسے لگے گا؟ کر کے ہی دیکھتے ہیں۔ آملہ چبا کر کھائیں۔ بعد میں فوراً پانی پئیں۔ یہ پانی میٹھا محسوس ہوگا۔''

مریم نے کہا ''ارے سچ! مجھے 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۔

مونیکا 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۔''

مشاہدہ کیجیے

صبح جاگنے کے بعد منہ اچھی طرح دھوئیے۔ زبان صاف کیجیے اور آئینے کے سامنے کھڑے رہیے۔ اب زبان باہر نکالیے۔ زبان کیسی نظر آ رہی ہے غور سے دیکھیے۔

زبان پر چھوٹے چھوٹے اُبھار نظر آتے ہیں۔ ان کو ذائق کلیاں کہتے ہیں۔ ذائق کلیوں کا مطلب ہے ذائقہ محسوس کرنے والی کلیاں۔

ان ذائق کلیوں کی مدد سے ہم ذائقے پہچانتے ہیں۔

مختلف ذائقوں کا احساس

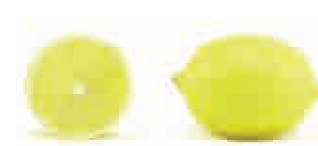
ہم ذیل کا عمل کر کے دیکھیں گے کہ مختلف اشیا کے ذائقوں کا احساس زبان کو کس طرح ہوتا ہے۔

اس کے لیے ہمیں ذیل کی چیزیں درکار ہیں۔

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

ان میں سے ہر ایک کا ذائقہ چکھیے۔ایک شے کا ذائقہ چکھنے کے بعد اچھی طرح کُلّی کیجیے اور دو منٹ کے بعد دوسری شے کا ذائقہ چکھیے۔ذیل کی جدول بیاض میں بنا کر خانہ پُری کیجیے۔

نمبر شمار	غذائی شے	ذائقہ
(۱)	مصری/گڑ کا ٹکڑا	
(۲)	نمک	
(۳)	اِملی/لیمو	
(۴)	میتھی کے بیج/کریلے کے ٹکڑے	
(۵)	آملے کے ٹکڑے	



مزے دار کھیل - اشاروں سے ذائقے کی وضاحت

’مرچ تیکھی لگی‘ - اداکاری

یہ کھیل چار پانچ بچّے مِل 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 چٹنی، چٹکی بھر نمک، بوندی کے لڈّو، کھاری بوندی، چیکو کا ٹکڑا، پھٹکری، وغیرہ۔)

جس پر راج آئے وہ اس چیز کو کھانے کا ڈراما کرے۔ذائقہ کیسا ہے اس کی اداکاری کر کے بتائے۔

ہر کھلاڑی کے ایک ایک شے کا نام بتا دینے کے بعد دوسرے کھلاڑی پر راج آئے گا۔

تمام کھلاڑیوں پر راج آ جانے کے بعد کھیل 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 تنوّع 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 پہنچے تو ہمارے جسم کی غذائی ضرورتیں پوری ہوتی ہیں۔
- ذائق کلیوں کی مدد سے ہمیں مختلف ذائقے محسوس ہوتے ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں

ہماری غذا میں سبھی غذائی اشیا شامل ہونی چاہئیں۔

مشق

(الف) کیا کریں گے بھلا؟

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

(ب) آیئے دماغ پر زور دیں۔

(۱) صرف جوار یا باجرہ کی روٹی کی بہ نسبت مختلف اناج سے بنی تھالی پیٹھ مقوی کیوں ہوتی ہے؟

(۲) سالن میں مونگ 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 اُگنے 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** مٹکی میں اکھوا نکلنے 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۔

(ہ) فہرست بنائیے۔

ایسے پھلوں کی فہرست بنائیے جو ہم چھلکوں 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، گیہوں، جوار، باجرہ ہمارے .... غذائی اشیا ہیں۔

(۳) زبان پر پائے جانے والے چھوٹے چھوٹے اُبھار کو .... کہتے ہیں۔

(ز) وجوہات لکھیے۔

(۱) غذا پکاتے وقت تھوڑی احتیاط برتنا چاہیے۔

(۲) جسم 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) مونیکا 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 اشیا ہیں جن میں کھٹا جز پایا جاتا ہے؟

(ط) جوڑیاں لگائیے۔

'الف'		'ب'
دودھ	(.........................)	شکر
تِل	(.........................)	آٹا
جوار	(.........................)	تیل
چیکو	(.........................)	مکھن

سرگرمی

- 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 شکرن (ب) دہی پوہے (ج) مٹھا (چھاچھ)

پکوان پکانے کے بعد پورا عمل کاپی میں لکھیے اور اپنے ہم جماعتوں کو سنائیے۔

GXGHUL

***