4 تغذیہ بخش غذا

4.1 مختلف قسم کی غذائی اشیاء :

ہم روزانہ لی جانیوالی غذا سے توانائی حاصل کرتے ہیں۔غذا ہمیں اچھی صحت کو برقرار رکھنے اور نشو ونما میں مدد دیتی ہے۔تو آیئے دیکھیں کہ فرحین، ریاض اور نوید روزانہ کیا کھاتے ہیں۔

نوید کھانے میں اچار، مرچی کا پاؤڈر، تیل ملا کر کھاتا ہے۔وہ دودھ، پھل، ترکاریاں اور پتے والی ترکاریاں کبھی کبھار استعمال کرتا ہے اور کبھی کبھار دوکان سے خریدی گئی بازاری اشیاء کھاتا ہے۔

فرحین مارکٹ میں دستیاب چپس (Chips) مکسچر (Mixture)، بسکٹ، آئس کریم، بریڈ جام، نوڈلس وغیرہ شوق سے کھاتی ہے۔ وہ چاول ، ترکاریاں، پھل، سبزیاں اور دالیں غذا کے طور پر استعمال کرنا پسند نہیں کرتی۔

ریاض مختلف قسم کی غذائی اشیا جیسے ترکاریاں' خرد اجناس، انڈے، پتے والی ترکاریاں، پھل وغیرہ استعمال کرتا ہے۔گھر میں مونگ پھلی اور تل سے تیار کردہ لڈو کھاتا ہے۔ ان کے گھر میں اپجتے ہوئے بیج (Germinating Seeds) اور کچی ترکاریوں کو بھی بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ ابالی گئی یا بھنی ہوئی مونگ پھلی، مونگ دال، چنے اور تور کی دال بھی استعمال کیا جاتا ہے۔جوار کی کھلیاں، جوار کی روٹیاں اور امبیل بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

گروهی مباحثه

- نوید صرف اچاروں سے ہی کھانا کھانے کی وجہ کیا ہوسکتی ہے؟
- کیا فرحین کی غذائی عادتیں صحیح ہیں؟ کیوں؟
- مذکورہ بالا تینوں میں کس کی غذائی عادت آپ جیسی ہے؟
- مذکورہ بالا تینوں میں کس کی غذائی عادت صحیح ہے؟ کیوں؟

SCERT TELANGANA

ہماری صحت کا انحصار استعمال کی جانے والی غذا پر ہوتا ہے۔ہمیں روزانہ الگ الگ قسم کی غذائی اشیاء لینی چاہیے۔ہم ایسے غذائی اشیاء کو استعمال کریں جن سے ہمارے جسم کی نشو ونما ہو سکے،صحت اور توانائی حاصل ہو۔اس کے ساتھ ساتھ بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو سکے۔کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری غذا میں کون کونسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟

4.2 توانائی بخش غذائی اشیا - خورداجناس :

دھان، گیہوں، جوار، مکئی، راگی، باجرہ، کنگنی وغیرہ خورداجناس ہیں۔ان غذائی اشیاء سے ہمیں توانائی حاصل ہوتی ہے۔نشو ونما، مختلف کام انجام دینے اور جسم کے مختلف اعضاء کو اپنے افعال انجام دینے کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ایسے غذائی اجزاء جن سے ہمیں توانائی حاصل ہوتی ہے کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ کہلاتے ہیں۔خورداجناس میں کاربوہائیڈریٹس کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں اور پروٹین، وٹامن، معدنی نمکیات وغیرہ غذائی اجزاء (Nutrients) قلیل مقدار میں پائے جاتے ہیں۔آیئے ذیل میں دی گئی تصاویر میں نشاستہ سے پُر غذائی اشیاء کا مشاہدہ کریں۔

گروہی کام

- ♦ اوپر دیئے گئے اجناس میں آپ کس سے ناواقف ہیں؟
- ♦ ان اجناس سے کون کون سی غذائی اشیاء تیار کی جاتی ہیں؟ کیا آپ کو یہ غذائی اشیاء پسند ہیں؟
- ♦ آپ کے گھر میں کونسے اجناس استعمال کئے جاتے ہیں؟
- ♦ راگی، باجرہ، جوار اور کنگنی کا استعمال بہت کم ہو گیا ہے؟ کیوں؟
- ♦ ہم زیادہ تر دھان، گیہوں یا جوار ہی کیوں استعمال کرتے ہیں؟

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔2020-21

آلو، شکر، گڑ، رتالو مختلف قسم کے پھل میں بھی توانائی فراہم کرنے والے تغذیہ بخش اشیاء موجود ہوتی ہیں۔ مکھن، گھی، تیل وغیرہ میں چربیاں زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ چربیاں بھی جسم کو توانائی بخشتی ہیں۔ زائد چربیاں ہمارے جسم میں جمع ہوتی ہیں۔ جمع شدہ چربی حسب ضرورت توانائی کی شکل میں استعمال ہوتی ہے۔

4.3 نشونما کے لئے معاون غذائی اشیا - دالیں، دودھ، انڈے :

چنا، ماش، مونگ، تور، بٹانے، سیم وغیرہ دالیں کہلاتی ہیں۔ دالوں کے ساتھ ساتھ انڈے اور گوشت استعمال کرنے سے ہماری جسمانی نشونما ہوتی ہے۔ اگر ہم یہ استعمال کرتے ہیں تو بہتر نشو ونما ہوگی۔

ماش

چنا

تور

مونگ

بٹانے

سیم

دودھ مچھلی انڈے گوشت

SCERT TELANGANA

گروہی کام

- پچھلے صفحہ پردی گئی اشیاء میں آپ کن اشیاءکو جانتے ہیں؟
- ان سے کون کونسے غذائی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔کیا وہ اشیاء آپ کو پسند ہیں؟ کیوں؟
- آپ کے گھر میں کون کونسی دالیں استعمال کی جاتی ہیں؟ان کے ذریعہ کیا کیا بنایا جا تا ہے؟
- تمام لوگ انڈے ، دودھ ، دہی جیسی اشیاءکو روزانہ استعمال نہیں کر پاتے ،کیوں؟

ہمارے جسم میں خلیے فوت ہوتے اور انکی جگہ نئے خلیے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔مثلاً جب ہم زخمی ہوجاتے ہیں' زخموں کومندمل کرنے نئے خلیے پیدا ہوتے ہیں زخموں کے مندمل ہونے میں پروٹین (لحمیے) مدد دیتے ہیں۔ یہ پروٹین دالوں میں پائے جاتے ہیں۔دالوں میں پروٹین کے ساتھ ساتھ قلیل مقدار میں کاربوہائیڈریٹس ، وٹامن ،معدنی نمکیات(Mineral Sales)وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔مچھلی ، انڈے،گوشت اوردودھ میں بھی پروٹین کثرت سے پائے جاتے ہیں۔روزانہ دودھ استعمال کرنے سے اس میں موجود کیلشیم ہڈیوں کے بڑھنے اورانہیں مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔لہٰذا ہمیں چاہیے کہ اپنی غذا میں روزانہ دالیں،دودھ،انڈے وغیرہ کوضرور شامل کریں۔

4.4 صحت بخش غذائی اشیاء - پھل اور ترکاریاں :

ہماری غذا میں موجود کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کو ہماراجسم استعفادہ کرنے کے لیے وٹامن مددگار ہوتے ہیں۔آئیوڈین،فاسفورس، کیلشیم اورلوہا جیسے کئی معدنی نمکیات پروٹین کے ساتھ مل کرجسم کے مختلف اعضاء میں بطور جز پائے جاتے ہیں۔خون میں لوہا،ہڈیوں اوردانتوں میں کیلشیم اورفاسفورس پائے جاتے ہیں۔اپجتے ہوئے بیجوں میں خمیر کی گئی غذائی اشیاء(اڈلی،دوسہ)میں بھی وٹامن پائے جاتے ہیں۔پھل اور ترکاریوں میں بھی وٹامن اورمعدنی نمکیات کثرت سے پائے جاتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

پتے والی ترکاری

پھل

ترکاریاں

SCERT TELANGANA

سوچیے اور بولیے

- گذشتہ ہفتہ آپ نے کون کونسی پتے والی ترکاریاں اور پھل کا استعمال کیا بتایئے؟
- آپ کون سی کچی ترکاریاں استعمال کرتے ہیں؟
- ان پھلوں کے نام لکھئے جو آپ نے کبھی نہیں کھایا۔
- آپ روزانہ پھل کیوں نہیں استعمال کرتے وجوہات بتایئے اور لکھیے؟
- آپ کے علاقوں میں دستیاب پھلوں اور ترکاریوں کے نام لکھئے جنہیں خریدنے کی آپ کو ضرورت نہیں پڑتی۔
- وہ کونسے غذائی اشیاء ہیں جو صحت بخش اور بیماریوں سے مقابلہ کرتے ہیں؟

ہمارے جسم کو کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینس کے مقابلے میں وٹامن اور معدنیات کی کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کے لیے یہ بہت ضروری ہیں۔ اگر ہماری غذا میں ان کا درکار مقدار میں استعمال نہ کیا جائے تو ہم بیمار ہوسکتے ہیں۔ یہ ہمیں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت عطا کرتے ہیں۔

4.5 غذا کی اہمیت :

4.5.1 غذا - صحت

ریشما کی عمر پانچ سال

ریشما صرف تین سال کی دکھائی دیتی ہے۔ اس کے پیر، ہاتھ پتلے ہیں۔ پیٹ ابھرا ہوا ہے۔ بار بار بیمار ہوتی رہتی ہے اور وہ ہمیشہ تھکی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ باقاعدگی کے ساتھ اسکول جا نہیں سکتی۔ کھیل وغیرہ کھیلنے کی قوت بھی اس میں موجود نہیں ہے۔

غذا :

کم از کم غذا بھی ملنا اس کے لیے بہت مشکل ہے۔

خواجہ کی عمر سات سال

خواجہ اس کی عمر سے کہیں زیادہ عمر والا دکھائی دیتا ہے۔ وہ بہت موٹا ہے۔ چلنے اور دوڑنے میں اسے مشکل پیش آتی ہے۔ روزانہ کے کاموں میں پھرتی نہیں دکھلاتا اور زیادہ تر وقت ٹیلی ویژن دیکھنے میں گذارتا ہے۔

غذا :

گھر میں پکایا گیا کھانا جیسے چاول، ترکاریاں، دالیں، روٹیاں وغیرہ کھانا پسند نہیں کرتا۔ چپس (Chips) ، برگر پیزا ، ٹھنڈے مشروب (Cool Drinks) وغیرہ ہی استعمال کرتا ہے۔

سوچیے اور بولیے

- ریشماں اور خواجہ غیر صحت مند کیوں ہیں؟ ان کی صحت میں بہتری پیدا ہونے کے لئے وہ کیا کھائیں؟

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

4.5.2 مناسب تغذیہ بخش غذا: (Suitable Nutritious Food)

ہم ریشماں اور خواجہ کی غذائی عادتوں سے متعلق واقفیت حاصل کر چکے ہیں۔خواجہ گھر میں پکائے جانے والی غذا کو پسند نہیں کرتا جبکہ ریشماں کے لئے غذا کا ملنا مشکل ہے۔ ہمارے ملک ہندوستان میں نصف سے زائد بچوں کو مناسب تغذیہ بخش غذا (Nutritious food) نہیں مل رہی ہے۔مناسب طور پر نشونما پانے کے لیے درکار کم از کم غذا بھی انہیں دستیاب نہیں ہے۔اس طرح کیوں ہو رہا ہے سوچیے۔ یہ بچے کمزور ہو کر بار بار بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔مناسب تغذیہ بخش غذا (Nutritious food) کا حاصل کرنا ہر ایک بچہ کا حق ہے۔اس کے لیے اسکول جانے والے تمام بچوں کے لیے حکومت مدارس میں دوپہر کے کھانے کا نظم (Mid day meals) کی اسکیم پر عمل کر رہی ہے۔ مدارس میں تمام بچوں کو تغذیہ بخش غذا (Nutritious food) مہیا کرنے کے لئے انتظامات کئے جا چکے ہیں۔ ہر بچہ لازمی طور پر دوپہر کا کھانا مدرسہ میں ہی کھانا چاہیے۔روزانہ مہیا کی جانے والی غذائی اشیاء سے متعلق (Menu) بھی فراہم کر رہا ہے۔والدین اور اساتذہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کو فراہم کی جانے والی غذا "Menu" کے مطابق دی جا رہی ہے یا نہیں۔

SCERT TELANGANA

سوچیے اور بولیے

- آپ کے اسکول میں دوپہر کے کھانے میں کیا کیا دیا جاتا ہے؟
- کیا آپ کے اسکول میں دوپہر کے کھانے میں تمام قسم کی غذائی اشیاء تغذیہ سے بھرپور آپ کو مہیا کی جا رہی ہیں؟
- دوپہر کے کھانے کے پروگرام سے متعلق آپ کی کیا رائے ہے؟

گروہی کام

- گذشتہ ہفتہ بھر آپ نے گھر میں جو غذائی اشیاء استعمال کی ہیں انہیں جدول میں درج کیجئے۔

دن	آپ کے گھر میں استعمال کی گئی غذائی اشیاء	توانائی فراہم کرنے والی	نشونما میں مدد دینے والی	صحت کے لیے کارآمد ہونے والی
پیر				
منگل				
چہارشنبہ				
جمعرات				
جمعہ				
ہفتہ				

- زیادہ مرتبہ استعمال کی گئی غذائی اشیاء کونسی ہیں؟
- وہ کون سی غذائی اشیا ہیں جن میں مقویات پائے جاتے ہیں جو ہمیں توانائی بخشتے ہیں، نشونما میں مدد دیتے ہیں، اور ہمیں صحتمند رکھتی ہیں؟
- کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ نے جو غذا استعمال کی ہے وہ تغذیہ بخش غذا ہے؟

ہمیں روزانہ بھوک لگتی ہے۔یعنی ہماراجسم ہمیں یاد دلا رہا ہے کہ ہمیں غذا کی ضرورت ہے۔ ہمارے جسم کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینس، وٹامن اور معدنی نمکیات جیسے مقویات درکار ہوتے ہیں۔یعنی یہ تمام مقویات پائے جانے والی غذا ہمیں درکار ہوتی ہے۔ایسی غذا ہی متوازن غذ کہلاتی ہے۔اس لئے روزآنہ کی ہماری غذاء میں مختلف قسم کے خورد اجناس، دالیں، ترکاریاں، پھل وغیرہ لازمی طور پر موجود ہوں۔جو غذا ہم لیتے ہیں وہ ہمارے جسم میں ہضم ہوتی ہے ہمارے جسم میں ہضم شدہ غذا کا مفید حصہ خون میں داخل ہوتا ہے۔ہضم شدہ غذا خون کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں کو پہنچتی ہے اور پورے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ ہمارا جسم نمو پاتا ہے۔ہم صحت مند رہتے ہیں۔ جو غذا ہم کھاتے ہیں اسی سے ہماری صحت بنی رہتی ہے۔اس لئے ہمیں تمام مقویات فراہم کرنے والی غذا استعمال کرنا چاہیے۔

غذائی اہرام

سوچیے اور بولیے

◆ اگر ہم ہر قسم کی غذا استعمال نہ کریں تو کیا ہوگا؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

ایک عام جسامت والے ٹماٹر میں 1.08 گرام پروٹین، 1.5 گرام ریشے ہوتے ہیں۔ان کے علاوہ پوٹاشیم، فاسفورس، میگنیشیم، سوڈیم جیسے معدنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ان کے ساتھ ساتھ وٹامن A، وٹامن B2، B6، وٹامن E، وٹامن K جیسے مختلف وٹامن (حیاتین) بھی پائے جاتے ہیں۔اس سے 22 کیلوری توانائی حاصل ہوتی ہے۔

ہماری غذا میں جسمانی نمو کے لئے درکار مقویات نہ ہوتو جسمانی اعضاء پھول جاتے ہیں اور ہمارے چہرے پر سوجن آجاتی ہے۔کھیل کود کے دوران یا پڑھنے کے دوران چستی کا مظاہر نہیں کر سکتے وہ تھکے ہوئے نظر آتے ہیں۔سر کے بال جھڑ جاتے ہیں۔

اگر توانائی فراہم کرنے والی اور نمو کو فروغ دینے والی دونوں طرح کی غذا استعمال نہ کریں تو ہاتھ پیر پتلے ہوجاتے ہیں۔ پیٹ پھولا ہوا لگتا ہے۔ پسلیاں واضح طور پر نظر آنے لگتی ہیں۔

مناسب مقویات کو نہ لینے سے جسمانی نمو، نشو ونما رک جاتا ہے، دماغ نمو نہیں پاتا۔اس طرح جسمانی اور دماغی نشو نما دونوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہیں۔یعنی ہم اچھی طرح سے نہ پڑھ پائیں گے اور نہ کھیل پائیں گے۔

SCERT TELANGANA

بعض بچے انہیں پیش کی گئی دال یا سالن میں موجود ترکاریوں کے ٹکڑوں، کریاپات کے پتوں کو پھینک دیتے ہیں۔ کئی بچے صرف اچار کو استعمال کر کے کھانا کھانے کو پسند کرتے ہیں۔ عام طور پر ایسے بچے نازک ہوتے ہیں اور اکثر بیماریوں کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ یہ لوگ بڑھ نہیں پائیں گے، بونے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔

ہماری صحت

بعض بچے گھر میں تیار کیے گیے غذائی اشیاء کھانا پسند نہیں کرتے۔ زیادہ تر جنک فُڈ (Junk Food) کھاتے ہیں جس سے انہیں اپنے عمر سے بھی زیادہ وزن کی وجہ سے موٹاپا (Obesity) کے شکار ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ جس طرح تین پائے والے اسٹول میں کوئی ایک پیر نہ ہو یا ٹوٹ جانے سے اسٹول فوراً گر جائیگا۔

اسی طرح ہماری غذا میں توانائی فراہم کرنے والے (کاربوہائیڈریٹس، چربیاں، تیل) نشونما کے عمل کو فروغ دینے والے (پروٹینس یا لحمیے) اور حفظانِ صحت، بیماریوں سے مدافعت پیدا کرنے والے جیسے غذائی اشیاء (وٹامن ، معدنیات اور نمکیات) لازمی طور پر ہونی چاہیے۔ ان میں سے کسی ایک کی کمی ہو تو ہم بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے۔

4.5.2 ہم کیا کھائیں :

ہمارے گھروں میں روایتی طور پر چلے آرہے غذائی عادتیں اچھی صحت کے لیے ہماری معاون ہوتے ہیں۔ لیکن آج کے دور میں ریڈیمیڈ (Readymade) یعنی باہر تیار شدہ غذائی اشیاء کھانے کی عادتیں دن بدن بڑھتے جارہے ہیں۔ جس سے مناسب مقوی غذا کی فراہمی میں کمی ہو رہی ہے۔ جوار کے مرمرے، تلی ہوئی یا اُبلی ہوئی کلتھی، چنے، تور، بھنے ہوئے لوبے، جوار کے ڈنٹھل، مونگ پھلی ہماری صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ اسی طرح راگی یا جوار کی روٹی، ابلے چاول کا کھانا، جوار کی دلیہ، ماش کے لڈّو، مونگ پھلی کے لڈو، تل کے لڈّو، راگی کا کھانا اور بھانپ کے ذریعہ پکائی گئی غذا وغیرہ جیسے غذائی اشیاء میں مقویات بھرپور ہوتے ہیں جو مزیدار بھی ہوتے ہیں۔ یہ لازمی طور پر ہماری غذا میں شامل ہوں۔ ہمیشہ تازہ ترکاریاں، پتے والی ترکاریاں، پھل وغیرہ کو بطور غذا استعمال کرنے سے جسمانی و دماغی نشونما اچھی انداز میں ہوگی۔

سوچیے اور بولیے

- آپ زیادہ تر کس قسم کے غذائی اشیاء بطورِ غذا استعمال کرتے ہیں؟ کیوں؟
- آپ نے اب تک کونسے غذائی اشیاء کو نہایت کم استعمال کیا ہے؟ کیوں؟

4.6 کیا جنک فوڈ صحت کے لیے مفید ہے؟

مباحثہ کیجیے : مدرسہ سے گھر آتے وقت کئی بچوں نے راستے میں ایک دکان سے کئی غذائی اشیاء کو خریدا تھا۔ دوسرے دکان سے بھی دیگر غذائی اشیاء کو خرید کر اپنے گھروں کو روانہ ہوگئے تھے۔ اس طرح دکانوں سے خرید کر استعمال کئے جانے والے غذائی اشیاء کے بارے میں مباحثہ منعقد کیجیے۔

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

گروہی کام

- دکانوں میں دستیاب ہونے والے جنک فوڈ کے نام لکھیے۔
- آپ کیا خریدنا اور کھانا پسند کریں گے؟ ان کو پسند کرنے کی وجہ؟
- ہم ان غذائی اشیاء کو کتنے دن تک ذخیرہ کر سکتے ہیں؟

سوچیے اور بولیے

- اوپر دی گئی غذائی اشیا میں کون سے آپ کو معلوم نہیں ہیں؟
- اوپر کی غذائی اشیاء میں سے کسی ایک کی تیاری کا طریقہ آپ کو معلوم ہے؟
- ان غذائی اشیاء کو کتنے دن تک ذخیرہ کر سکتے ہیں؟
- صحت کو نقصان پہنچانے والے جنک فوڈ، مشروبات بازار میں کیوں دستیاب ہوتے ہیں؟
- کیا جنک فوڈ صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں؟

مشروبات (Cool Drinks) صحت کے لیے نقصاندہ ہوتے ہیں۔ یہ اپنی صحت کو کس طرح نقصان پہنچاتے ہیں معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔ لیموں کا شربت، چھاچھ، ناریل کا پانی، پھلوں کا رس اور دودھ کا استعمال صحت کے لیے اچھا ہوتا ہے۔

مذکورہ بالا تصویروں میں موجود غذائی اشیاء تیار کرنے کے لیے مشینوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ مدت تک ذخیرہ کرنے کے لیے کیمیائی مادے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مزیدار بنانے کے لیے نمک، مرچ، شکر اور خوبصورت بنانے کے لیے مصنوعی رنگ وغیرہ ان میں ملائے جاتے ہیں۔ اس عمل سے ان میں موجود مقویات (Natural Nutrients) ضائع ہو جاتے ہیں۔

SCERT TELANGANA

ان کو خوبصورت رنگین پیا کٹ میں پیکنگ کرتے ہیں۔ تیارشدہ (Readymade) مزیدار اور خوبصورت پیا کٹ میں دستیاب ہونے سے بہت سارے لوگ انہیں کھانے کے لیے پسند کریں گے۔ لیکن اس طرح کے جنک فوڈس بطورِ غذا استعمال کرنے سے ہمارے جسم کو درکار مقویات حاصل نہیں ہوتیں۔ عام طور جنک فوڈ میں زائد کیلوری (کاربوہائیڈریٹس) ہوتے ہیں۔ ان میں زیادہ نمک، تیل ہوتا ہے جو ہمارے جسم کے لیے نقصاندہ ہوتے ہیں۔ اس لیے ان سے گریز کرنا صحت کے لیے مفید ہے۔ اس طرح کے غذائی اشیاء استعمال کرنے سے موٹاپا (Obesity) کا شکار ہورہے ہیں جو آج دنیا بھر کے لیے ایک مسئلہ بن رہا ہے۔

کلیدی الفاظ :

تغذیہ بخش غذا	روایتی غذا	قوت مزاحمت
کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ	توانائی	بچوں کے حقوق
پروٹین	نمو	موٹاپا
جنک فوڈ	قوت مدافعت	دوپہر کا کھانا
غذائی اہرام	اچھی صحت برقرار رکھنا	

ہم نے کیا سیکھا

I۔ تصورات کا فہم :

a. تغذیہ بخش غذا سے کیا مراد ہے اور یہ ہمیں اس کی ضرورت کیوں ہے؟

b. ہمیں توانائی، صحت فراہم کرنے والے اور نمو کے عمل کو فروغ دینے والی غذائی اشیاء کی کوئی دو مثالیں دیجیے۔

c. کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینس کے درمیان فرق کیا ہے؟

d. جنک فوڈ کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیوں؟ ہمیں جنک فوڈ سے پرہیز کیوں کرنا چاہیے؟

II۔ سوالات کرنا، مفروضہ قائم کرنا :

a. راجو کی ماں نے باجرے کے بھجیے تیار کئے۔ راجو باجرے سے متعلق جاننا چاہتا تھا۔ راجو نے کون سے سوالات کئے ہوں گے؟

b. باسط نازک اور کمزور ہے۔ کھیل کود اور تعلیمی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر پر حصہ نہیں لیتا اور بیمار رہتا ہے۔ اس طرح کیوں ہوتا ہے؟

III۔ تجربات - حلقہ عمل کے مشاہدات :

1. فروٹ سلاڈ (Fruit Salad) تیار کرنے کا طریقہ اپنے والدین یا بزرگوں سے معلوم کریئے اور لکھیے۔

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21
SCERT TELANGANA

IV۔ معلومات اکٹھا کرنے کی مہارتیں، منصوبہ کام :

1. اپنے کوئی پانچ دوستوں سے معلوم کیجیے کہ ان کی غذا کیا ہے اور اس غذا میں کون کونسے مقویات ہوتے ہیں۔

سلسلہ نشان	دوست کا نام	استعمال کردہ غذا	دستیاب مقویات			
			پروٹینس	کاربوہائیڈریٹس	چربیاں	وٹامن
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

V۔ نقشہ جاتی مہارتیں، اشکال اتارنا، نمونے تیار کرنا :

a. پروٹینس، کاربوہائیڈریٹس، معدنی نمکیات پائے جانے والے غذائی اشیاء کی اشکال اتاریئے۔

b. غذائی مخروط (Food Pyramid) کی شکل اتاریئے۔

VI۔ توصیف، امداد حیاتی تنوع کا شعور:

a. نرگس اپنے ماموں کے ساتھ بیکری گئی۔ ماموں نے کہا وہ برگر، پزا یا کرّی پف خرید سکتی ہے۔ لیکن نرگس نے کہا یہ چیزیں صحت کے لیے اچھی نہیں ہیں اور اس نے منع کر دیا۔ نرگس کو سراہتے ہوئے چند جملے لکھئے۔

b. ہمیں تمام اقسام کے خورد اجناس کیوں محفوظ کرنا چاہیے۔

میں یہ کرسکتا / کرسکتی ہوں

1. تغذیہ بخش غذا کی ضرورت کو بیان کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں/ نہیں
2. غذائی اشیاء سے متعلق سوالات کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں/ نہیں
3. فروٹ سلاڈ تیار کرنے کا طریقہ بیان کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں/ نہیں
4. اپنے دوستوں کی استعمال کردہ غذا اور ان میں پائے جانے والے مقویات کی تفصیلات جدول کی شکل میں لکھ کر بیان کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں/ نہیں
5. غذائی مخروط کی شکل اتار کر بیان کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں/ نہیں
6. خورد اجناس کی اہمیت، جنک فوڈ سے ہونے والے نقصانات کو بیان کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں/ نہیں

SCERT TELANGANA