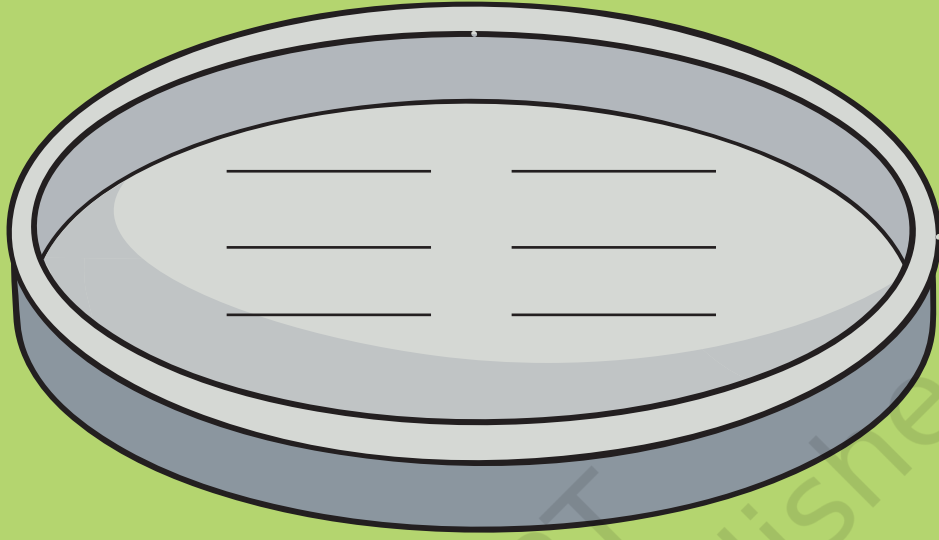




* تم نے کل کیا کیا کھایا؟ تھالی میں ان کے نام لکھو۔



* اپنی اپنی تھالی میں تم نے جن کھانوں کے نام لکھے ہیں، انھیں بلیک بورڈ پر لکھو۔

* کیا تمہاری کلاس میں کل سب نے ایک جیسا کھانا کھایا تھا؟ ایسا کیوں؟

* تصویر میں تم نے دیکھا کہ ایک بچے کے گھر کھانا پکا ہی نہیں تھا؟ اس کے پیچھے کیا



وجوہات رہی ہوں گی؟

* کیا تمہارے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ بھوک لگی ہو اور کچھ بھی کھانے کو نہیں ملا؟ اگر ہاں،



تو کیوں؟

* تمہیں کیسے پتا چلتا ہے کہ بھوک لگی ہے؟

* جب تمہیں بھوک لگتی ہے تب تمہیں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

بچوں سے تعلقات استوار کرنا اور ایسا ماحول قائم کرنا ضروری ہے کہ جہاں وہ اپنی بات بلا جھجک کہہ سکیں اور ان کی بات حساس

ہو کر سنی جائے۔ ایک دوسرے کے کھانے کے بارے میں جان کر ہم اپنے کھانے کی عادت سے متعلق شرمانے اور جھجکنے والی



ذہنیت سے ہٹ سکتے ہیں۔ اس سے دوسرے لوگوں کے بارے میں ہماری سمجھ میں اضافہ ہوگا۔

وِپل کا خاندان

وِپل کے خاندان میں کچھ لوگ ایسی کئی چیزیں نہیں کھاتے ہیں، جو وہ کھاتا ہے۔ تمہیں کیا لگتا ہے اس کے خاندان کے لوگ وہ چیزیں 'نہیں کھاتے ہیں' یا 'کھا نہیں سکتے'۔

آؤ! وِپل کے خاندان کے بارے میں پڑھیں۔

اسکول کے گھر جاتے وقت وِپل نے ایک بھٹّا خریدا۔

گھر پہنچ کر اس نے ماں سے پوچھا۔ ماں جھٹکی کہاں ہے؟ میں اس سے ملنا چاہتا ہوں ماں نے کہا۔ جھٹکی اوپر کمرے میں ہے۔

وِپل نے دادی کا ہاتھ تھام کر کہا۔ دادی تم بھی میرے ساتھ اوپر چلو نا!

ماں نے اُسے روکتے ہوئے کہا۔ میں نے باکی روٹی دال میں بھگو کر رکھی ہے۔ پہلے وہ کھا تو لیں۔

آج تو دال میں شکر ٹھیک سے ڈالی ہے نا؟ یہاں نا گپور آ کر تم لوگ کھانا بنانے کے اپنے طریقے بھولتے جا رہے ہو۔ دادی نے وِپل کی ماں سے کہا۔

ماں نے جواب دیا۔ میں نے کچھ کر دیکھی ہے۔ بڑھیا بنی ہے۔

وِپل نے دادی کی تھالی اٹھائی اور سیڑھیوں کی طرف دوڑا۔ دادی جلدی چڑھونا! وِپل نے پکارا۔

دادی نے کہا۔ جب میں تمہاری عمر کی تھی تب میں اتنی دیر میں سیڑھیاں تو کیا پہاڑ بھی چڑھ جاتی تھی۔

وِپل نے اندر جا کر اپنا بھٹّا مامی کو تھمایا اور ہاتھ دھو کر جھٹکی کو اٹھالیا۔

اچانک جھٹکی نے رونا شروع کر دیا۔

یہ اب ایسے چپ نہیں ہوگی، اسے بھوک لگی ہے۔ کہتے ہوئے مامی جھٹکی کو دودھ پلانے بیٹھ گئیں۔

* دادی سیڑھیاں جلدی کیوں نہیں چڑھ پائیں؟

* دادی کو کس طرح کی دال کھانا پسند ہے؟



* کہانی میں جتنے لوگوں کا ذکر کیا گیا ہے، اُن میں سے کتنے لوگ بھٹّا آسانی سے کھاپائیں گے؟ کیوں؟

* کیا سبھی بوڑھے لوگ بھٹّا کھا سکتے ہیں؟ کیوں؟

چار مہینے تک چھٹکی صرف اپنی ماں کا دودھ پیے گی۔ یہی اس کا کھانا ہے۔ سوچو، کیوں؟

اپنے بڑوں سے پوچھ کر جدول کو بھرو۔



کیا کیا کھاتے ہیں	کیا کیا نہیں کھاتے
بچہ	
جوان	
بوڑھا	

یہ تو تھی کچھ چیزوں کو کھانے اور نہیں کھانے کی بات۔ کیا ہم وہ سب چیزیں کھاتے ہیں جو ہم کھا سکتے ہیں؟ ہمیشہ نہیں نا!

آؤ بات کریں ان چیزوں کی جنہیں ہم کھاتے ہیں۔

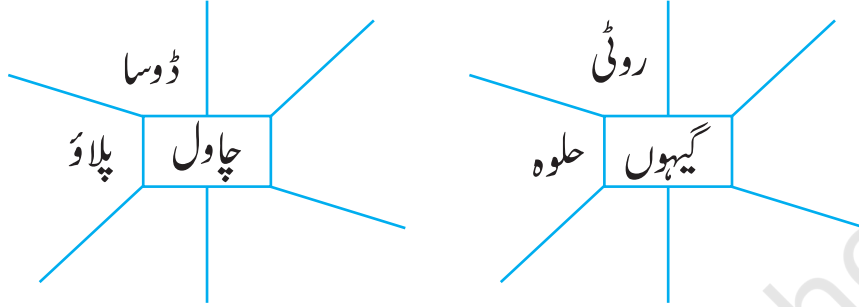
* جن چیزوں کو تم اکثر کھاتے ہو ان پر ○ لگاؤ۔



چاول	راگی	مکّا	باجرہ
گیہوں	جئی	کپّا (ٹپّی اوکا)	جو

ہمارا کھانا زیادہ تر انہیں چیزوں سے بنتا ہے۔ جو چیزیں جہاں آسانی سے پیدا ہوتی ہیں، وہاں پر وہ زیادہ کھائی جاتی ہیں۔

معلوم کرو ان میں سے کون کون سی چیزیں کہاں کہاں زیادہ کھائی جاتی ہیں۔
 ہم لوگ الگ الگ چیزیں تو کھاتے ہی ہیں۔ ایک ہی چیز کا استعمال کر کے
 الگ الگ کھانے بھی بناتے ہیں۔ معلوم کرو اور لکھو کہ گیہوں اور چاول سے کیا
 کیا بنتا ہے؟



تم نے کتنی چیزوں کے نام لکھے؟ اسی طرح الگ الگ جگہوں پر الگ الگ طرح کی
 دالیں، سبزیاں، پھل، گوشت وغیرہ کھائے جاتے ہیں۔ کچھ لوگ کچھ پسند کرتے ہیں
 تو کچھ لوگ کچھ اور۔ اب بات کرتے ہیں 'پسند' اور 'نا پسند' کی۔

پسند اور نا پسند

تین چیزوں کے نام لکھو جو تمہیں کھانے میں پسند ہیں، اور تین چیزیں جو نا پسند ہیں۔

پسند _____

نا پسند _____

◆ کیا تمہاری پسند-نا پسند تمہارے خاندان کے افراد سے ملتی جلتی ہیں؟
 ◆ کیا تمہاری پسند-نا پسند تمہارے دوست کی پسند-نا پسند سے ملتی جلتی ہیں؟

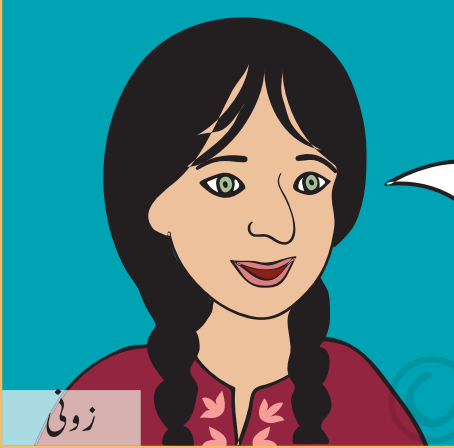


آؤ، اب کچھ لوگوں سے بات کریں اور معلوم کریں انہیں کیا کھانا اچھا لگتا ہے؟

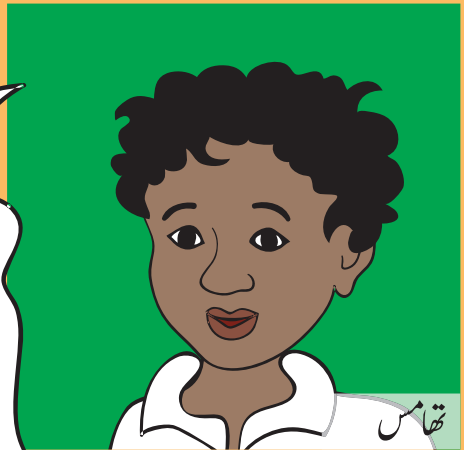
میں ہانگ کانگ میں رہتی ہوں۔ مجھے اور میری ماں کو سانپ کھانا بہت پسند ہے۔ جب بھی ہمیں سانپ کھانے کی خواہش ہوتی ہے تو ہم قریب کے ایک ہوٹل میں جا کر لنگ-ہو-فین کھاتے ہیں۔



میں کشمیر میں رہتی ہوں۔ سرسوں کے تیل میں پکی ہوئی مچھلی مجھے بہت پسند ہے۔ ایک بار ہم لوگ گواگئے تھے۔ وہاں ہم نے مچھلی کھائی، مگر مزہ بہت مختلف تھا۔ میری ماں نے بتایا کہ یہ ناریل کے تیل میں پکی ہوئی سمندری مچھلی ہے، مزہ تو مختلف ہوگا ہی!



میں کیرالا میں رہتا ہوں۔ مجھے سب سے اچھی دو چیزیں لگتی ہیں۔ وہ چیزیں میرے گھر کے آنگن میں یہ اُگتی ہیں۔ ایک اور اونچے پیڑ پر اور دوسری زمین کے نیچے۔ ناریل ڈال کر بنے ہوئے کسی بھی شوربے کے ساتھ اُبلے ہوئے 'ٹپی اوکا' مل جائیں تو مزہ آ جاتا ہے۔ یہ بہت مزے دار ہوتا ہے۔



بچوں سے اُن کے خاندان سے وابستہ تجربوں کو ساجھا کرتے ہوئے کھانے پینے کے طور طریقوں میں ثقافتی تنوع پر تبادلہ خیال کریں اور اُن کا احترام کریں۔

ہم کیا کھاتے ہیں، اس کے پیچھے کیا وجوہات ہوتی ہیں؟ دی گئی وجوہات میں سے جو تمہیں صحیح لگے اس پر '✓' لگاؤ۔ اس کے علاوہ اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں انہیں خالی جگہ میں لکھو۔

♦ آسانی سے کیا ملتا ہے۔

♦ ہم کیا خرید سکتے ہیں۔

♦ رسم و رواج۔

* جو چیزیں کھائی جاتی ہیں ان پر '✓' کا نشان لگاؤ۔ کسی چیز کے بارے میں معلوم نہ ہو تو اپنے استاد سے پوچھو۔



☐	گو بھی	☐	مرغی کا انڈا	☐	کیلے کے پھول
☐	گوشت	☐	اروی کے پتے	☐	سبجن کے پھول
☐	کلو نجی	☐	چوہا	☐	کھمبی (مشروم)
☐	کیکڑا	☐	مچھلی	☐	کمل ڈنڈی
☐	گھاس	☐	باجرے کی روٹی	☐	لال چیونٹی
☐	آنولہ	☐	مینڈھک	☐	باسی روٹی
☐	چنے کی روٹی	☐	اونٹ کا دودھ	☐	ناریل کا تیل

* کھانے پینے کی ایسی چیزوں کے نام لکھو جو تم نے کبھی نہیں کھائیں لیکن کھانے کو جی چاہتا ہے۔
