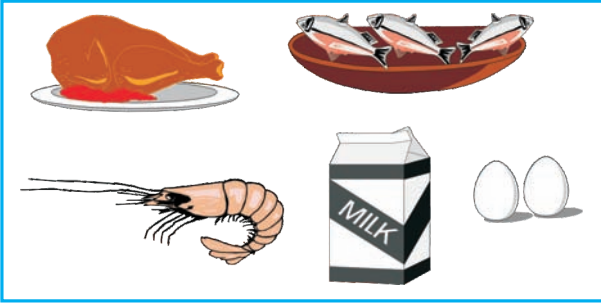




کیا ہم کو اپنے جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اتنے سارے اقسام کی غذائیں کھانی چاہئیں؟
کس غذا میں کون سی غذائیت زیادہ ہے اسے جانچ کر ہی معلوم کیا جاسکتا ہے۔

2.1۔ غذا کی درجہ بندی:

آپ کے لیے کام: 1

(کاربوہائیڈریٹ والی غذا کو پچھاننے کا طریقہ:

ایک کانچ کے گلاس میں ایک چمچہ آٹا لے کر اس میں 3/4 چمچہ پانی ملا کر اچھی طرح ہلایئے۔ اس میں فوراً تیار کیا ہوا 2-3 بوند آئیوڈین کا محلول ملائیئے اور چمچہ کے ذریعہ اچھی طرح حل کیجیے۔ محلول کے رنگ میں کیا تبدیلی آئی غور کیجیے۔ یہ گہرا نیلے رنگ کا ہو جائے گا کیوں کہ آئیوڈین کا محلول کاربوہائیڈریٹ والی غذا کو گہری نیلے رنگ میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اسی طرح اُبلے ہوئے آلو، چوڑا پاؤڈر، سرسوں کا تیل، پسپی ہوئی دال اور دودھ کو الگ الگ گلاس میں لے کر اس میں آئیوڈین کا محلول ملائیئے۔ آپ کے اس تجرباتی عمل کے کس کس مقام میں گہرا نیلا رنگ ظاہر ہوا دیکھیے۔ اور نیچے کے جدول کو پر کیجیے۔

ہم مختلف اقسام کی غذاؤں میں چاول، دال، سبزیاں، شکر، انڈا، گوشت، مچھلی، پنیر، دودھ، چوڑا، موڑھی، امرود، سنترہ، کھیرا، مرچ، لیموں، آٹا، باجرہ، منڈوا، گڑ، گھی، تیل وغیرہ چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ ہم جتنے اقسام کی غذائیں کھاتے ہیں کیا وہ ہمارے جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرتے ہیں؟ کیا مختلف اقسام کی غذائیں نہ کھا کر صرف بھات یا روٹی کھانے سے کوئی مشکل درپیش ہوگی؟ ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم کی ضرورت ہے۔ آپ اپنے گاؤں یا مدرسہ کے بچوں کو دیکھیے۔ ان میں سے اکثر بچے صحت مند نظر آئیں گے۔ وہ مختلف کاموں میں اپنا شوق ظاہر کرتے ہوں گے لیکن کچھ بچے ایسے بھی ہوں گے جو دُبلے پتے ہوں گے ان کی ہڈی پھلی نظر آتی ہوگی، ایسے بچے جماعت میں سست نظر آتے ہوں گے۔ جماعت کے کچھ بچے بار بار زکام، دست اور بخار وغیرہ بیماری میں مبتلا ہو کر مدرسے سے بہت دنوں تک غیر حاضر رہتے ہوں گے۔ ایسا ہونے کی وجہ کیا ہے؟ اس کی وجہ صحت مند جسم کے لیے مناسب مقدار کی غذا کی کمی ہے۔ غذا جسم کی نمو میں مدد کرتی ہے۔ کام کرنے کے لیے توانائی فراہم کرتی ہے۔ جسم میں بیماری سے لڑنے کی قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔ ہر غذائی شے میں کچھ کیمیائی مادے ہوتے ہیں۔ اُسے غذائیت یا تغذیہ (Nutrient) کہتے ہیں۔ لیکن الگ الگ غذائی مادے میں یہ غذائیت الگ الگ ہوتی ہے۔ صحت مند رہنے کے لیے ہمیں مختلف اقسام کی غذائیں کھانی ہیں۔ غذا میں موجود خاص غذائیت کو بنیاد بنا کر غذا کو مختلف درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

وہ ہیں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چربی، وٹامن، حیاتین، معدنیات۔ جسم کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے پانی اور نشاستہ بھی اشد ضروری ہے۔

اچھی طرح ہلایے۔ اس شیشی کو کچھ دیر ایک جگہ پر ساکت رکھ دیجیے اور غور سے دیکھیے کہ رنگ میں کیا تبدیلی آتی ہے؟ آپ دیکھیں گے کہ محلول بیگنی رنگ میں بدل گیا ہے۔ اسی طرح پروٹین والی غذاؤں کی جانچ کیجیے۔ اب دودھ، دلا ہوا بیگن، انڈے کی سفیدی، بھات لے کر جانچ کیجیے۔ کس مقام پر بیگنی رنگ ظاہر ہوتا ہے نیچے کے جدول میں لکھیے۔

بیگنی رنگ ظاہر ہوا	بیگنی رنگ ظاہر نہیں ہوا
دال کا سفوف	بھات

دال، انڈے کی سفیدی، دودھ، مچھلی، گوشت، سویا بین، مکرمتا (مشروم) وغیرہ پروٹین والی غذا ہیں۔

آپ کے لیے کام: 3

(چربی دار غذا کو پہچاننے کا طریقہ)

کچھ سفید کاغذ لیجیے۔ آٹا، ابلّا ہوا آلو، مونگ پھلی کا سفوف (پاؤڈر) پختہ ناریل کے ٹکڑے اور سرسوں کے سفوف کو الگ الگ کاغذ سے گھسیے۔ ان اشیاء کے سفوف کو کاغذوں سے جھاڑ کر ان کاغذوں کو کچھ دیر کے لیے دھوپ میں سکھا دیجیے۔ غور کیجیے کون سا کاغذ چکنا نظر آتا ہے؟ جو کاغذ چکنا نظر آتا ہے، اس پر گھسیے گئے مادے میں تیل موجود ہے۔ جو کاغذ چکنا نظر نہیں آتا اس پر گھسیے گئے مادے میں تیل نہیں ہے یا کم مقدار میں ہے۔ اس جانچ سے پتا چلا کہ مونگ پھلی، سرسوں، ناریل میں زیادہ مقدار میں تیل ہے۔ اس لیے یہ چربی دار غذا ہیں۔ اسی طرح سورج مکھی کا بیج، رائی، اتسی گسم، ارنڈ، مچھلی اور گوشت کی چربی، انڈے کی زردی، گائے اور بھینس کا گھی، مکھن وغیرہ میں چربی موجود ہے۔ جو چربی پیڑ پودوں سے ملتی ہے اسے نباتاتی چربی اور جو جانوروں سے ملتی ہے اسے حیواناتی چربی کہا جاتا ہے۔



شکل 2.2

گہرا نیلا رنگ ظاہر ہوا	گہرا نیلا رنگ ظاہر نہیں ہوا
اُبلّا ہوا آلو	سرسوں کا تیل

یہاں غور کیجیے کہ آلو اور چوڑا پاؤڈر کاربوہائیڈریٹ والی غذا ہیں، لیکن سرسوں کا تیل، دال، دودھ کاربوہائیڈریٹ والی غذا نہیں ہیں۔ اسی طرح جانچ کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ چاول، آٹا، موڑھی، شکر قند، چینی، اروی، باجرہ، راگی وغیرہ کاربوہائیڈریٹ والی غذا ہیں۔

آپ کے لیے کام: 2

(پروٹین والی غذا کو پہچاننے کا طریقہ)

ایک صاف پلاسٹک کی شیشی لیجیے۔ اس میں دال کا تھوڑا سا سفوف ڈالیں۔ ڈراپر کے ذریعہ اس میں 8-10 بوند پانی ملائیے۔ اس کے بعد اس میں دو بند تینیا کا محلول (کاپرسلفیٹ) اور 8-10 بوند کھار سوڈا کا محلول ملا کر کاگ لگا دیجیے اور شیشی کو

آپ نے جانچ کر معلوم کیا کہ غذا میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین اور چربی ہے اس کے علاوہ وٹامن اور معدنیات بھی مختلف غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہے۔

ہمیں معلوم ہوا کہ غذا میں موجود تغذیہ کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چربی، وٹامن اور معدنیات ہیں۔ ہر غذا میں تقریباً تمام قسم کی غذائیت کم و بیش پائی جاتی ہے لیکن جس غذا میں جو غذائیت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے اسے ہم اس قسم کی غذا کہتے ہیں۔ چاول میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے ہم اسے کاربوہائیڈریٹ والی غذا کہتے ہیں۔ گوشت میں زیادہ پروٹین ہونے کی وجہ سے اسے پروٹین والی غذا کہا جاتا ہے۔ ناریل میں زیادہ تیل ہونے کی وجہ سے اسے چربی دار غذا کہتے ہیں۔

2.2 مختلف اقسام کی غذائیت ہمارے جسم کے لیے ضروری ہے۔

غذا کی ضرورت کے متعلق ہم بحث کر چکے ہیں۔ غذا میں موجود الگ الگ غذائیت الگ الگ کام کرتی ہے اور مختلف ذریعے سے ملتی ہے۔ غذائیت ہمارے جسم کی مختلف ضروریات کو پوری کرتی ہے اس کی کمی سے مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ سے چربی زیادہ توانائی فراہم کرتی ہے۔ چربی دار غذا کو ہضم کرنا آسان نہیں ہوتا۔

کاربوہائیڈریٹ، چربی اور پروٹین کی کمی سے ناقص تغذیہ والی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر بیماری کی وجہ اور علامت کو لے کر مختلف قسم کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ جیسے کاربوہائیڈریٹ کی کمی سے مراسم کی علامت میں پتے دست ہونا، نشوونما میں رکاوٹ، جسم کا سوکھنا، بال کھرا ہونا وغیرہ اہم ہیں۔ اسی طرح کو اسی ورکر کا شکار مریض کے پیر، ہاتھ، منہ سوج جاتے ہیں اور سر سے بال جھڑتے ہیں۔ عام طور سے بچوں میں یہ بیماری زیادہ دیکھنے لگتی ہے۔

تغذیہ کا نام	کس سے ملتا ہے	اس کے فائدے
کاربوہائیڈریٹ	چاول، چینی، گڑ، آلو، راگی، مکا، اروی، باجرہ، آٹا، شکر قند، وغیرہ۔	جسم کو کام کرنے کے لیے توانائی فراہم کرتا ہے۔ بقیہ کاربوہائیڈریٹ جسم میں چربی کے طور پر جمع ہو کر رہتا ہے جس سے ضرورت کے وقت توانائی ملتی ہے۔
پروٹین	دال، سویا بین، مکرمٹا (مشروم)، مچھلی، گوشت، انڈا وغیرہ	بچوں کی نمو میں مدد کرتا ہے۔ جو خلیے برباد ہو جاتے ہیں ان کی جگہ نئے خلیے پیدا کرتا ہے۔
چربی	تیل، گھی، مکھن، مچھلی، دودھ، گوشت، انڈا وغیرہ	کام کرنے کے لیے توانائی فراہم کرتا ہے۔ جلد کو چمکانا رکھتا ہے۔

اس جدول کو بغور مطالعہ کیجیے اور اس موضوع پر اپنے دوستوں سے تبادلہ خیال کیجیے۔

ہمارے جسم میں موجود وٹامن کا خاص کام یہ ہے کہ یہ ہمارے دانت، آنکھ اور ہڈی کو مضبوط رکھنے کے ساتھ ساتھ جسم کے اندر قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

حاملہ عورت، چھوٹے بچے، بالغوں میں اس وٹامن کی کمی دیکھی جاتی ہے۔ اس لیے ڈاکٹر انہیں اس وٹامن کی ٹکیا کھانے کی صلاح دیتے ہیں۔

وٹامن	یہ کس سے ملتی ہے	اس کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور ان کی علامتیں
A	پکا ہوا پیپتا، پکا ہوا آم، دودھ، مچھلی کا تیل	شب کوری کی بیماری ہوتی ہے۔ کبھی کبھی قوتِ بصارت پوری طرح ختم ہو جاتی ہے۔ جلد میں خشکی رہتی ہے۔ مہاسے نکلتے ہیں۔
B	کھر دار یا اوکھلی میں کوٹا ہوا چاول، چوکر ملا ہوا آٹا، باسی پیچ، کانچی، ساگ، بکری کا کلیجہ، دودھ	بیری بیری کی بیماری ہوتی ہے۔ منہ کے کناروں کا زخم زبان کا زخم، پیروں اور ہاتھوں کا سوجنا، تلوے میں سونے کی چھین محسوس کرنا۔
C	سنترہ، لیموں، امرود، ٹماٹر، آنولہ، ہری مرچ، تازہ سبزیاں	سکروی کی بیماری ہوتی ہے۔ دانت کے مسھوڑوں سے خون گرتا ہے۔ زخم جلد مندمل نہیں ہوتا۔
D	چھوٹی مچھلیاں، بکری کا کلیجہ، انڈا، کاڈ مچھلی کا تیل، دودھ، سورج کی کرن (سورج کی کرنوں سے براہ راست وٹامن D ملتا نہیں ہے۔ ہماری جلد پر صبح کی سورج کی کرنیں پڑنے پر وٹامن D بنتا ہے)۔ اس لیے بچوں کو صبح کی دھوپ میں کچھ دیر سلائے رکھنا چاہیے۔	
E	انکورو والی منگ، انکورو والا چنا، اسی کا تیل، سورج مکھی تیل، پھل۔	جلد چکنی نہیں رہتی کیوں کہ چربی کے جذب کرنے میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ عورتوں میں بانجھپن کا امکان رہتا ہے۔
K	مختلف اقسام کے ساگ، مچھلیاں، دودھ، گوشت، تازہ سبزیاں، پھل، بندھ گوبی	جسم کا کوئی حصہ کٹ جائے تو خون کا بہاؤ بند نہیں ہوتا۔

انہی وٹامن کی کمی سے ہم مختلف امراض کے شکار ہوتے ہیں۔ اوپر کے جدول میں کچھ وٹامنوں کے کام اور یہ کس قسم کی غذا سے ملتی ہیں درج کیے گئے ہیں۔ آئیے ان پر بحث کریں۔

ان وٹامنوں کے علاوہ وٹامن B1، B2 اور B12 وغیرہ ہیں لیکن ان میں سے وٹامن B12 کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر مچھلی، گوشت، انڈا، دودھ اور کلیجہ وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ خون میں لال دموی خلیہ یا ہیموگلوبین کے بننے میں مدد کرتا ہے۔ اعصاب کے کام کرنے کے لیے وٹامن B12 کی ضرورت ہوتی ہے۔

وٹامنوں میں سے کچھ وٹامن پانی میں گھل جاتے ہیں جیسے وٹامن B اور وٹامن C۔ دوسرے کئی وٹامن جیسے A، D، E اور K پانی میں گھلتے نہیں ہیں۔ وہ چربی کے محلول میں گھل جاتے ہیں۔ اسی لیے سبزیوں کو کاٹ کر زیادہ دیر پانی میں رکھنے یا زیادہ ابال دینے سے اس میں موجود وٹامن پانی میں گھل کر برباد ہو جاتے ہیں۔ اس لیے سبزیوں کو کاٹنے سے پہلے دھو لینا چاہیے۔ گائے اور بھینس کے دودھ میں تمام غذائیت پائی جاتی ہے۔ لیکن اس میں وٹامن C نہیں پایا جاتا۔

ڈالتے ہیں۔ اسکا کیمیاوی نام سوڈیم کلورائیڈ ہے۔ یہ ایک نمک ہے جسم کے لیے اسی طرح اور کئی نمکوں کی ضرورت ہے۔ آپ نے گھر میں دیکھا ہوگا کہ کچے کیلے کو کاٹ کر پانی میں ڈالنے سے کچھ دیر کے بعد پانی کا رنگ بدل جاتا ہے۔

چھلکے دار کچے پھل اور بیج، چھلکے دار پکچی سبزیاں جیسے ٹماٹر، مولی، گاجر، بیٹ، کھیرا، چکی کا پیسا آٹا، چھلکے دار دال اور تمام ساگوں میں ریشے ہوتے ہیں۔ غذائی اشیاء ابل جانے کے بعد اس کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں۔ لہذا ہماری روزمرہ کی غذاؤں میں کچھ کچے پھلوں کا ہونا ضروری ہے۔

معدنیات	اس کے ذرائع	اس کا کام	اس کی کمی سے ہونے والی بیماریاں
کیلشیم ملانمک	چھوٹی مچھلیاں، مچھلی کا کائنا، دودھ، گوشت، ساگ	دانتوں اور ہڈیوں کے بنانے میں مدد کرتا ہے۔	ہڈی ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔
آئرن ملانمک	سجنا کا ساگ، پوئی، بھنڈی، کیلا، راگی، پالک، وغیرہ	خون کے بننے میں مدد کرتا ہے۔	خون کی کمی دیکھی جاتی ہے۔
آیوڈین ملانمک	سجنا کی پھلی، سمندری مچھلیاں، سمندر کے ساحلی علاقوں میں ہونے والی سبزیاں، پھل، آیوڈین ملانمک	تھائیرائیڈ غدود کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔	گھینگھا کی بیماری ہوتی ہے۔ بچوں میں ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے؟ کیلے میں موجود معدنیات پانی میں مل جانے کی وجہ سے اس کا رنگ بدل گیا۔ لہذا غذائی اشیاء میں معدنیات کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ یہ ہمارے جسم کے بیشتر کاموں میں لگتی ہے۔ ان کی کمی سے جسم میں مختلف علامات ظاہر ہوتے ہیں۔ اوپر کے جدول میں اس کے متعلق جانکاری دی گئی ہے۔

2.3۔ ریشے دار غذا:

کچھ لوگوں کو پاخانہ صاف نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر انہیں عام طور پر ساگ، کچے پھل، انکور والی مونگ وغیرہ کھانے کی صلاح دیتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ کچھ غذاؤں میں ریشے زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ ریشے جسم کے لیے کوئی تغذیہ نہ ہونے کے باوجود بھی یہ باضم نلی سے فضلہ کی نکاسی میں مدد کرتے ہیں۔ پیٹ سے فضلہ صحیح ڈھنگ سے نہ نکلنے پر جسم میں مختلف بیماریاں پیدا ہوتے ہیں؟ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ کن کن غذاؤں میں ریشے زیادہ ہوتے ہیں؟ ابلے ہوئے ماڈے میں زیادہ ہوتے ہیں یا کچے ماڈے میں زیادہ ہوتے ہیں؟ آپ اپنے ساتھیوں سے تبادلہ خیال کیجیے اور ریشے دار غذاؤں کی ایک فہرست تیار کیجیے۔

آپ کو ہر دن سلا دکھانا چاہیے۔

2.4۔ متوازن غذا:

ہمیں پتا چلا کہ ہر غذا افادیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ ایک قسم کی غذا نہ کھا کر تمام قسم کی غذاؤں کو ملا کر کھائیں تو ہمارا جسم مطلوبہ تغذیہ پاسکے گا ورنہ ہمارا جسم غیر صحت مند ہوگا۔ ایک آدمی کے لیے مختلف غذائیت والی مطلوبہ غذا کی مقدار اس آدمی کی عمر، جنس اور اسکے ذریعہ ہونے والے کاموں پر منحصر کرتی ہے۔

ایک اور تغذیہ نمک کے متعلق پہلے ذکر کیا جا چکا ہے اس کی ضرورت ہمارے جسم کے لیے بہت کم مقدار میں ہونے کے باوجود اس کی افادیت بہت زیادہ ہے۔ ہم دال، سالن، سنتولا وغیرہ میں نمک

ایک ننھے سے بچے کے لیے جتنی غذا کی ضرورت ہوتی ہے وہ تمہارے لیے موزوں نہیں ہو سکتی۔ اسی طرح ایک جوان کی اچھی صحت کے لیے مطلوبہ غذا بوڑھے کی غذا سے الگ ہوتی ہے۔ مردوں کی ضرورت عورتوں سے الگ ہے۔ سخت جسمانی محنت کرنے والے لوگوں کی غذائی ضرورت پڑھنے والے آفس میں کام کرنے والوں کی غذا سے مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے اوپر ذکر کیے گئے ہر درجہ کے لوگوں کے لیے ضروری غذا کی الگ الگ فہرست بن سکتی ہے۔ جسم کی ضروریات کو پر کرنے والی معقول مقدار کی غذائی اشیاء کو لے کر متوازن غذا کی ایک فہرست تیار کی جاتی ہے۔

تمہاری عمر کے بچوں کی جسمانی نشوونما کے لیے ہر روز کس قسم کی غذا کتنی مقدار میں کھانی چاہیے تاکہ ان کا جسم تندرست رہے گا، سبق پڑھنے میں دل لگے گا، اس کی تفصیلات نیچے کے جدول میں درج کر دی گئی ہیں۔ ان کا بغور مطالعہ کیجیے اور روزانہ کھائی جانے والی غذاؤں سے اس کا موازنہ کیجیے۔ کیا آپ متوازن غذا کھاتے ہیں؟

سبزی خوروں کو ہر دن مونگ پھلی کھانی چاہیے۔ اگر آپ کو کاجو یا پستہ بادام ملے تو اسے ضرور کھائیے۔ یہ چیزیں آپ کے جسم کے لیے ضروری ہیں۔ کھانا کھانے کے ساتھ روانہ 8-10 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔

10-12 سالہ بچے کی متوازن غذا کی فہرست:

غذا	نبات خور کے لیے غذا کی مقدار	گوشت خور کے لیے غذا کی مقدار
اناج (چاول، مگ، راگی، آٹا)	320 گرام	320 گرام
دال (ارہر، مونگ، چنا، مسور، کاندول، راجما)	70 گرام	60 گرام
ساگ اور ہری سبزیاں	100 گرام	100 گرام
سبزیاں	50 گرام	50 گرام
پھل (سیب، امرود، آنولہ)	50 گرام	50 گرام
دودھ	300 گرام	200 گرام
تیل گھی	35 گرام	35 گرام
مچھلی، گوشت، انڈا		50 گرام
چینی، میٹھا، گڑ	50 گرام	50 گرام



آپ نے کیا سیکھا:

- ☆ غذا میں پائی جانے والی غذائیت کی بنیاد پر غذا کو کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چربی، وٹامن، معدنیات اور پانی وغیرہ درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔
- ☆ ہماری غذا میں ہر طرح کی غذائیت مناسب مقدار میں ہونی چاہیے۔
- ☆ کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چربی اور وٹامن ضروری مقدار میں نہ کھانے پر اس کی کمی والی بیماریاں ہوتی ہیں۔
- ☆ متوازن غذا ہمیں تمام تغذیہ فراہم کرتی ہے۔
- ☆ روزانہ متوازن غذا کے ساتھ ریشے دار غذا کھانی چاہیے اس کے ساتھ مناسب مقدار میں پانی پینا چاہیے۔
- ☆ ہماری غذا میں کسی تغذیہ کی کمی زیادہ دنوں تک رہنے پر ہماری صحت گھٹتی ہے۔ اور ہم بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔
- ☆ سبزیوں میں ریشوں کے حصے زیادہ ہوتے ہیں۔

مشق

1- دی گئی غذا کی فہرست سے کون سی غذا کس درجے کی ہے پہچان کر متعلقہ خانوں میں لکھیے۔

بیری، گھی، چھوٹی مچھلیاں، آنولہ، کانکر،
سوکھی مچھلیاں، ساگ، بڑی مچھلیاں، گوشت،
انڈا، راگی، مکرمنا، مونگ پھلی، موڑھی، ستو،
ناریل، سمندری مچھلی، امرود، سنترہ، پالک،
گاجر، پکا ہوا آم، مولی، آٹا

2- صحیح جملے پر () نشان لگائیے:

- (i) سورج کی کرنوں میں وٹامن D پایا جاتا ہے۔
- (ii) آنولہ میں وٹامن C پایا جاتا ہے۔
- (iii) سوکھی مچھلیوں میں زیادہ چربی ہوتی ہے۔
- (iv) متوازن غذا جسم کی ضرورت کو پورا کرتی ہے۔
- (v) خون کی کمی ہونے پر سمندری مچھلی کھانی چاہیے۔
- (vi) وٹامن K سبزی کی پھلی میں پایا جاتا ہے۔
- (vii) شب کوری کے مرض میں مبتلا شخص کو گاجر نہیں کھانا چاہیے۔
- (viii) دودھ میں تمام قسم کے وٹامن موجود ہوتے ہیں۔

3۔ دو یا تین جملوں میں اسباب لکھیے :

(i) روزانہ کھائی جانے والی غذا میں ریشے دار غذا بھی ہونی چاہیے۔

(ii) گوشت نہ کھانے والے بچوں کو زیادہ مقدار میں دودھ، دال، بادام کھانا چاہیے۔

(iii) چکر دھروا نڈھیرے میں نظر نہیں آتا۔

(iv) بچوں کو پروٹین والی غذا کی زیادہ ضرورت ہے۔

(v) پہاڑی علاقوں کے لوگوں میں گھینگھا کا مرض ہونے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔

4۔ نیچے دیے گئے ہر تغذیہ کے لیے دو غذائی اشیاء کے نام لکھیے :

(i) پروٹین

(ii) وٹامن C

(iii) معدنیات

5۔ ان میں سے ساگ میں کیا نہیں ہے؟

(i) معدنیات (ii) ریشے (iii) وٹامن (iv) چربی

6۔ اگر تمام گائے اور بھینس ختم ہو جائیں تو دودھ، دہی، گھی، پنیر کے علاوہ اور کون سی غذائی اشیاء نہیں ملیں گی ان میں دو کے نام لکھیے۔

7۔ ایک بڑھتا ہوا بچہ اور ایک بوڑھے کی غذائی ضرورت میں جو فرق ہے دلیل کے ساتھ مختصر طور پر لکھیے۔

گھر میں کرنے کے کام:



آپ اپنے علاقے میں ملنے والی غذاؤں کو لیکن متوازن غذا کی ایک فہرست تیار کیجیے۔ آپ اپنے علاقے میں ملنے والی غذاؤں اور اناجوں سے سٹو بنانے کا طریقہ لکھیے۔ ضرورت پڑنے پر اپنے استاد یا گارجین سے معلومات حاصل کیجیے۔

