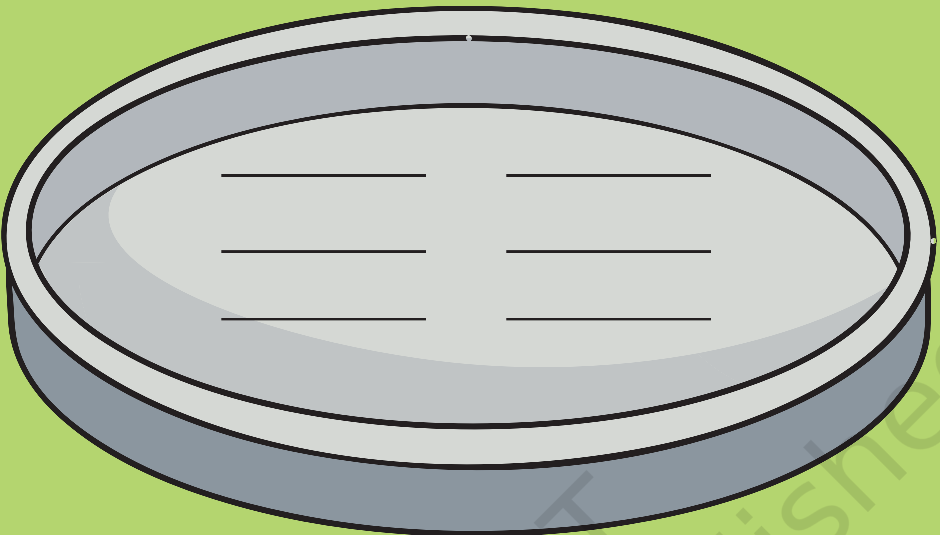
6
کھانا اپنا اپنا

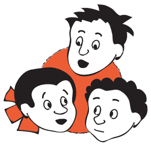
4312CH06

© NCERT not to be republished

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



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



* کیا تمھاری 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 تمھارے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ بھوک لگی ہو اور کچھ بھی کھانے کو نہیں ملا؟ اگر ’ہاں‘ تو کیوں؟
* تمھیں کیسے پتا چلتا ہے کہ بھوک لگی ہے؟
* جب تمھیں بھوک لگتی ہے تب تمھیں 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۔

© NCERT not to be republished

وِپُل کا خاندان

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

آؤ! وِپُل کے خاندان کے بارے میں پڑھیں۔

اسکول کے گھر جاتے وقت وِپُل نے ایک بھُٹّا خریدا۔

گھر پہنچ کر اس نے ماں سے پوچھا — ماں چھُٹکی کہاں ہے؟ میں اس سے ملنا چاہتا ہوں

ماں نے کہا— چھُٹکی اوپر کمرے میں ہے۔

وِپُل 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 ناگپور آ کر تم لوگ کھانا بنانے کے اپنے طریقے بھولتے جا رہے ہو۔ دادی نے وِپُل کی ماں سے کہا۔

ماں نے جواب دیا — میں نے چکھ کر دیکھی ہے۔ بڑھیا بنی ہے۔

وِپُل نے دادی کی تھالی اُٹھائی اور سیڑھیوں کی طرف دوڑا۔ دادی جلدی چڑھو نا! وِپُل نے پکارا۔

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

وِپُل نے اندر جا کر اپنا بھُٹّا مامی کو تھمایا اور ہاتھ دھو کر چھُٹکی کو اُٹھالیا۔

اچانک چھُٹکی نے رونا شروع کر دیا۔

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

* دادی سیڑھیاں جلدی کیوں نہیں چڑھ پائیں؟
* دادی کو کس طرح کی دال کھانا پسند ہے؟

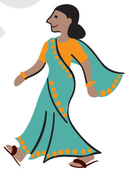
2019-20

* کہانی میں جتنے لوگوں کا ذکر کیا گیا ہے، اُن میں سے کتنے لوگ بھُٹّا آسانی سے کھا پائیں گے؟ کیوں؟
* کیا سبھی بوڑھے لوگ بھُٹّا کھا سکتے ہیں؟ کیوں؟

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

اپنے بڑوں سے پوچھ کر جدول کو بھرو۔

	کیا کیا کھا پاتے ہیں	کیا کیا نہیں کھا پاتے
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 جنھیں ہم کھاتے ہیں۔

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

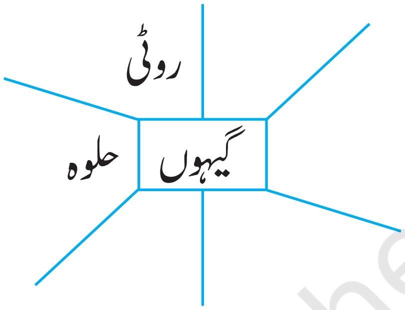
چاول	راگی	مکّا	باجرہ
گیہوں	جئی	کپّا (ٹیپی اوکا)	جو

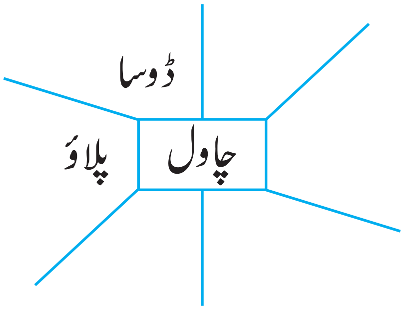
ہمارا کھانا زیادہ تر انہیں چیزوں سے بنتا ہے۔ جو چیزیں جہاں آسانی سے پیدا ہوتی ہیں، وہاں پر وہ زیادہ کھائی جاتی ہیں۔

© NCERT not to be republished

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؟





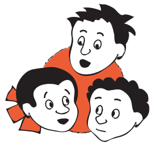
تم نے کتنی چیزوں کے نام لکھے؟ اسی طرح الگ الگ جگہوں پر الگ الگ طرح کی دالیں، سبزیاں، پھل، گوشت وغیرہ کھائے جاتے ہیں۔ کچھ لوگ کچھ پسند کرتے ہیں تو کچھ لوگ کچھ اور۔ اب بات کرتے ہیں 'پسند' اور 'ناپسند' کی۔

پسند اور ناپسند

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

پسند ______ ______ ______

ناپسند ______ ______ ______

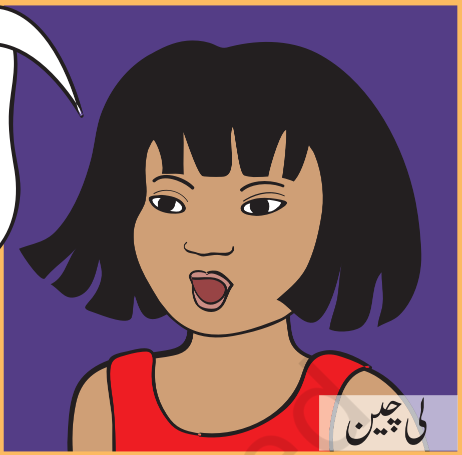


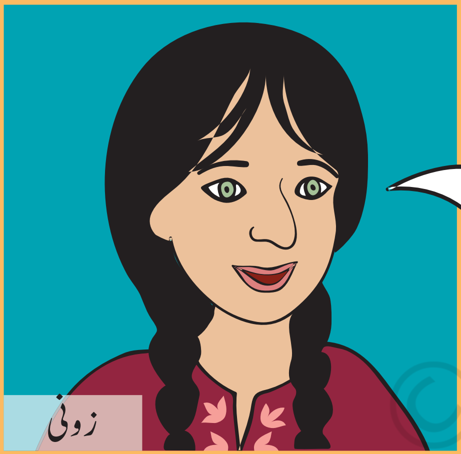
- کیا تمہاری پسند - ناپسند تمہارے خاندان کے افراد سے ملتی جلتی ہیں؟
- کیا تمہاری پسند - ناپسند تمہارے دوست کی پسند - ناپسند سے ملتی جلتی ہیں؟

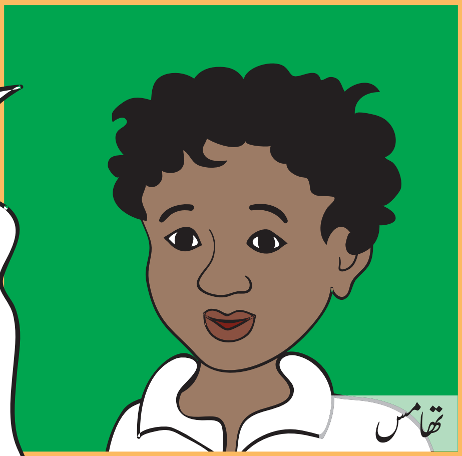
© NCERT not to be republished

2019-20

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







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

© NCERT not to be republished

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

کیلے کے پھول		مرغی کا انڈا		گوبھی	
سہجن کے پھول		اروی کے پتّے		گوشت	
کھمبی (مشروم)		چوہا		کلونجی	
کمل ڈنڈی		مچھلی		کیکڑا	
لال چیونٹی		باجرے کی روٹی		گھاس	
باسی روٹی		مینڈھک		آنولہ	
ناریل کا تیل		اونٹ کا دودھ		چنے کی روٹی	

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

____________ ____________ ____________ ____________

____________ ____________ ____________ ____________

© NCERT not to be republished