

2- غذاء اور غذائیت

ہمیں زندہ رہنے کے لیے غذاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری غذاء میں مختلف قسم کے مواد ہوتے ہیں۔ جیسے کہ روٹی، چاول، سبزی، وغیرہ اور کچھ چیزیں کم مقدار میں کھائی جاتی ہیں۔ تو کچھ زیادہ مقدار میں ایسا کیوں؟ اس سبق کے ذریعے سے ہم اس سوال کا جواب جاننے کی کوشش کریں گے۔

مقاصد:

- (1) اس موضوع یا سبق کے متعلق طلبہ کی سابقہ معلومات کو جاننا۔
- (2) غذاء کے افعال کو جاننا۔
- (3) تغذیاتی عناصر کے افعال اور ذرائعوں کو معلوم کرنا۔
- (4) روزانہ کھائے جانے والی غذاء سے حاصل ہونے والے تغذیاتی عناصر کے بارے میں جانکاری حاصل کرنا۔

سرگرمی 1:

لفظ ”کھانا“ کو لیکر ذہنی نقشہ کی سرگرمی کیجئے۔ تمام غذاؤں سے جڑے الفاظ لکھنے کو کہیں۔

آئیے مباحثہ کریں:

- (1) کھانا کھانا کیوں ضروری ہے؟
 - (2) ہمیں اپنے کھانے میں مختلف قسم کی غذاؤں کو کھانا کیوں ضروری ہے؟
 - (3) آپ کبھی ڈاکٹر کے پاس گئے ہوں تو ڈاکٹر کھانے میں کن غذاؤں کو کھانے کی صلاح دیتے ہیں؟
 - (4) غذاء اور غذائی عناصر کا آپس میں کیا تعلق ہوتا ہے؟
- ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

کھانا نہ صرف ہماری بھوک مٹاتا ہے بلکہ ہماری روزمرہ زندگی کے کام کے لیے توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔ کھانا سماجی تقریبات کا بھی اہم حصہ ہے۔ مثال: جب آپ اپنے کسی دوست کے گھر جاتے ہیں تو وہاں آپ کا استقبال کیا جاتا ہے۔ اور کھانے کے لیے کچھ نہ کچھ ضرور پیش کیا جاتا ہے۔ اور کھلا پلا کر آپ کو روانہ کرتے ہیں۔ اس طرح کھانا سماجی و تہذیبی مقاصد کو بھی پورا کیا جاتا ہے۔ جب آپ اپنے گھر سے دور ہوتے ہیں تب آپ کو نا صرف آپ کے گھر والوں کی یاد آتی ہے بلکہ گھر کے کھانے کی بھی یاد آتی ہے۔ اس طرح کھانا مختلف ضروریات کو پورا کرتا ہے۔

سرگرمی 2:

استاد تختہ سیاہ پر غذائی تغذیاتی کا جدول اور چارٹ بنائیں گے۔

تغذیاتی نام	ذریعہ	اہم کام
(1) کاربوہائیڈریٹ	اناج، شکر، شہد، گڑ	توانائی فراہم کرنا۔
(2) پروٹین	گوشت، انڈے، مچھلی، دودھ، پنیر	بڑھنے اور زخم بھرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ دالیں، مونگ پھلی، سویا بین۔
(3) شحم	تیل، گھی، مکھن۔	توانائی بخشنا اور جسم کو گرم رکھنا۔

4) معدنیات	دودھ، ہری سبزیاں۔	جسم کو فروغ دینا اور ہڈیوں کو قوت بخشنا۔
5) ریشہ دار	گیہوں کا آٹا، دالیں، پھل، سبزیاں۔	قبض اور مٹاپے کو روکنا۔
6) پانی	تالاب، ندی	غذاء کو ہضم کرنے اور پیشاب کے لئے مفید ہے۔ جسم میں 70% پانی ہوتا ہے۔
7) وٹامن	پھل، سبزیاں، دودھ، انڈے، گوشت، مچھلیاں۔	بیماریوں سے لڑنے کی قوت بخشنا۔

غذائیت کے ذرائع کو یاد کرنے کے لئے ہم ایک کھیل کھیلیں گے۔ ہر گروپ کو ایک پھیلی دی جائے گی۔ اور پھیلی سلجھانے کے لئے دو منٹ کا وقت دیا جائیگا۔ کچھ پہیلیاں یہاں دی گئی ہیں۔ انہیں بوجھو تو مانے۔

- 1) میٹھا میٹھا ذائقہ ہے میرا
چاول، گیہوں گھر ہے میرا
مجھ سے ہوتا کام تمہارا
سوچو تو کیا نام ہے میرا
- 2) بے مزہ، بے رنگ، بے ڈھنگ ہوں میں
پھر بھی بڑے کام کا ہوں میں
مجھ میں سارے گل مل جاتے
کوئی نہ میری شکل بتا پاتے
اب بتاؤ کون ہوں میں
- 3) مچھلی، گوشت، اور انڈے کھائے
کوئی کھائے اور کوئی نہ کھائے
دودھ، دھی، اور دالیں ہر کوئی انہیں کھائے
زخموں کو بھرے اور جسم کو فروغ کرے
بچوں سے بڑے اور بڑوں سے بوڑھے
ہم سب ہی بنے اور ہم سب ہی بڑے
- 4) ہری ہری سبز یوں میں رہتا ہوں چھپا
دودھ میں رہتا ہوں ڈوبا
جسم کو فروغ ہوں میں کرتا
اور ہڈیوں کو قوت بخشنا۔
جانو تو مجھے پہچانو تو مجھے۔

سرگرمی 3:

طلباء کو گروپ کی شکل میں بیٹھا دیں اور ہر ایک گروپ کو ایک غذائی پکوان کا نام دیں۔ ان میں پائے جانے والے غذائیت کے بارے میں لکھنے کو کہیں۔

(1) چاول کی کچھڑی۔

(2) دال چاول۔

(3) پوہا۔

(4) سیب۔

(5) آلو کے پراٹے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

سیب سے زیادہ غذائیت رکھنے والا پھل جام ہے۔ ان اعداد و شمار کو دیکھئے۔ سوچئے کیا مہنگے پھل کھانا ضروری ہے؟ سیب اور جام میں پائے جانے والے غذائیت کا تقابل۔

غذائیت	100 گرام سیب میں	100 گرام جام میں
(1) وٹامن E	0.18mg	0.73mg
(2) وٹامن A	54 IU	624 IU
(3) وٹامن B3	0.091mg	1.084mg
(4) وٹامن C	4.6mg	228.3mg
(5) فاسفورس	11mg	40mg
(6) پوٹاشیم	107mg	417mg
(7) میگنیشیم	5mg	22mg

ذیل میں دی گئی نظم کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

کوئل کو پڑاہ پسند ہے اور کوڑے کو برگر

ہمیں چاہئے ہلدی والا دودھ کٹوری بھر بھر

دونوں ملے لٹچ ٹیبل پر نہیں سہاتا پڑاہ، برگر

چوہین سے تو دل ہی بھر جاتا

گرم پراٹے مکھن والے صبح صبح آزماؤ

لٹچ میں دال بھات گھی سبزی کے ساتھ کھاؤ

تبھی ملیں گے پوری وٹامن اور غذائیت
دن بھراڑتے رہے آسمان میں پھر بھی نہیں تھکیں گے ہم
ساری دنیا کو بھاتا ہے ہندوستانی کھانا
ہم نے ہی اپنے کھانے کا مول نہ جانا

اہم الفاظ:

کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، وٹامن، شحم، معدنیات، ریشہ پانی، توانائی، ترقی، طاقت، کمزوری، صحت، بیماری۔