

3- غذائی زمرے

ہم مختلف اقسام کی غذا کا استعمال کرتے ہیں۔ مگر متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟ ہم یہ معلوم کریں گے کہ صحت مندر بہنے کے لئے صحیح غذا کا انتخاب کس طرح کریں۔ اور ہر تغذائی عناصر کی مناسب مقدار کیا ہے؟

مقاصد:

(1) غذائی زمرے اور اس کے اقسام کو سمجھنا۔

(2) غذائی اہرام (غذائی مثلث) کو سمجھنا۔

(3) غذائی تبادلے کا مطلب سمجھنا۔

آئیے مباحثہ کریں۔

(1) غذاء میں تمام قوت بخش عناصر کا موجود ہونا کیوں ضروری ہے؟

(2) اگر شکیل انڈا نہیں کھاتا ہے۔ تو اسے پروٹین کیسے ملے گا؟

(3) اگر ہم زیادہ مقدار میں تیل اور گھی کا استعمال کریں گے تو کیا ہوگا؟

ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو بلند آواز اور واضح تلفظ کے ساتھ پڑھیں۔

ہم سبھی ہر دن مختلف اقسام کی غذا کھاتے ہیں۔ ہماری غذا میں چاول، دال، سبزیاں، دودھ، دھی اور پھل ہوتے ہیں۔ ہمیں اپنے جسم کے لئے توانائی اور بافتوں کی فروغ اور رگوں کی تحفظ کے لئے مخصوص غذائی عناصر جو غذائی مادوں سے حاصل ہوتے ہیں ان کا استعمال کرنا چاہئے۔ ہمیں مختلف اقسام کی غذائی مادوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہئے تاکہ صحت مندر بہنے کے لیے سبھی ضروری مخصوص عناصر حاصل ہو سکے۔ غذا میں تمام عناصر کا ہونا متوازن غذا کہلاتا ہے۔

سرگرمی 1:

ذیل میں دیئے گئے جدول میں مختلف اقسام کی غذا اور ان میں پائے جانے والے قوت بخش عناصر کو ظاہر کرنے والا چارٹ بنایا گیا ہے۔ تمام طلبات سے اسے پڑھنے کو کہیں۔

غذائی زمرے	غذائی مادے	قوت بخش عناصر
اناج اور ان کی پیداوار	چاول، گہوں، راگی، باجرہ، مکئی، جوار، جو، چاول کی کئی، گہوں کا آٹا، وغیرہ۔	کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، وٹامن D، دھاتی عناصر، ریشہ۔
دالیں اور پھلیاں	چنے کی دال، کالا چنا، ہری مونگ، مسور (ثابت یا پسپی ہوئی) مٹر، راجما، سویا بین، اور پھلیاں وغیرہ۔	کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، وٹامن، دھاتی عناصر۔
دودھ، انڈے، گوشت وغیرہ	دودھ: دھی، مکھن، لسی۔ گوشت: مرغی، کبھی، مچھلی، انڈا۔	ریشہ، پروٹین، شحم، وٹامن B، کبشیم، وٹامن A۔

پھل اور سبزیاں	پھل اور سبزیاں جیسے: آم، امرود، ٹماٹر، سنترہ، انار، آنولہ، پیتا، کیلا، نارنگی، تربوز، سیب، گاجر اور سیتا پھل، ہری پتہ دار سبزیاں: پالک، سرسو، میتھی کی پتیاں اور کلفہ وغیرہ۔	وٹامن A، وٹامن C، کپاشیم، دھاتی عناصر، ریشہ۔
شحم اور میٹھی اشیاء	شحم: مکھن، گھی، ہائیڈروکرت، تیل، مونگ پھلی کاتیل، سرسو اور ناریل کاتیل، میٹھی اشیاء: شکر، گڑ، شہد وغیرہ۔	کاربوہائیڈریٹ، شحم، کاربوہائیڈریٹ۔

سرگرمی 2:

طالبات کے 5 گروپ بنائیں اور ہر گروپ کو ایک غذائی زمرہ دے کر غذائی مادے کا نام اور قوت بخش عناصر کو لکھ کر پیش کش کرنے کو کہیں۔

(1) شحم، تیل، نمک، شکر (2) گوشت، انڈا، دودھ اور اسکی پیداوار

(3) پھل اور سبزیاں (4) اناج اور اسکی پیداوار

سرگرمی 3:

غذائی اہرام (غذائی مثلث) کی تصویر بنا کر متوازن غذاء کو سمجھانا۔ طلبات کو گروپ میں اس غذائی اہرام (غذائی مثلث) کو دیکھ کر مباحثہ کرنے کو کہیں۔ ہر گروپ کو باری باری سے اپنی بات کہنے کو کہیں۔ آخر میں استاد متوازن غذاء کو واضح کرے گا۔

سرگرمی 4:

طلبات سے بڑے گروپ میں مباحثہ کروائیں۔

(1) شاز یہ کو کھانے میں دھی پسند نہیں ہے۔ دھی کے بغیر شاز یہ کو متوازن غذاء کیسے حاصل ہو سکتی ہے؟

(2) ریحان انڈے کی بجائے ایسی کونسی غذائی مادہ کھائے تاکہ اسے انڈے سے حاصل شدہ پروٹین مل سکے۔

(3) طلبات کے جوابات سے جوڑتے ہوئے غذائی تبادلہ کا مطلب سمجھائیں۔

سرگرمی 5:

طلبات کو مندرجہ ذیل عیدوں پر بنائے جانے والے پکوان اور ان سے حاصل ہونے والی قوت بخش عناصر کے بارے میں لکھ کر لانے کو کہیں۔

عید الفطر، عید الفصحی، دیپاولی، رکشا بندھن، ہولی، مکر سنکرا تری۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

کچھ وٹامن جیسے: A, D, E، صرف شحم میں ہی حل پذیر ہوتے ہیں۔ اور ہمارے جسم کے لئے انتہائی اہم ہوتے ہیں۔ بتائیے کے وزن کم کرنے کے

لئے کیا شحم، تیل، گھی، وغیرہ کو پوری طرح سے ہٹا دینا صحیح ہوگا؟

اہم الفاظ: غذائی تبدیلی، متوازن غذاء، غذائی زمرے، غذائی اہرام، غذائی منصوبہ بندی۔