

5- خوردنی اشیاء کی حفاظتی تدابیر

خوردنی اشیاء کی حفاظتی تدابیر سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟ ہم جانتے ہیں کہ اناج کی پیداوار سال میں ایک یا دو مرتبہ ہی ہوتی ہے۔ لیکن اناج کی ضرورت سال کے 12 مہینے ہوتی ہے۔ ہم اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے اناج کو محفوظ کرتے ہیں۔ ہم اسے کس طرح محفوظ رکھتے ہیں؟ پھل اور سبزیاں کی پیداوار بھی مخصوص موسم میں ہوتی ہے۔ انہیں بھی محفوظ رکھنا ضروری ہے ورنہ یہ سڑھ جاتی ہے۔

مقاصد:

- (1) خوردنی اشیاء خراب ہونے کے وجوہات کو سمجھنا۔
- (2) خوردنی اشیاء کے گھریلو حفاظتی تدابیر کو سمجھنا۔
- (3) خوردنی اشیاء کے حفاظتی طریقوں کو سمجھنا۔

سرگرمی 1:

لفظ ”خوردنی اشیاء کی حفاظتی تدابیر“ کو لیکر ذہنی نقشہ تیار کریں۔

آئیے مباحثہ کریں۔

- (1) خوردنی اشیاء کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟
- (2) آپ کے گھر پر خوردنی اشیاء کن وجوہات سے خراب ہوتے ہیں؟
- (3) خوردنی اشیاء کو لمبے وقت تک محفوظ رکھنے کیلئے آپ کیا کرتے ہیں؟

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

موسم میں تبدیلی کی بنا پر کچھ خوردنی اشیاء سال بھر حاصل نہیں ہو پاتے ہیں۔ آپ بھی پھلوں اور سبزیوں کو سال بھر کھانا چاہتے ہیں۔ سردیوں میں آم اور گرمیوں میں گاجر کیسے حاصل کرتے ہیں؟ ہم سبھی آم کا مزہ سال بھر لینا چاہتے ہیں لیکن یہ ممکن نہیں ہے۔ جی نہیں ایسا نہیں ہے۔ ہم سال بھر تازے آم کو نہیں کھاتے ہیں لیکن اس کے مو حاصل جیسے، اچار، چٹنی، جوس، اور جیام کا مزہ ضرور لے سکتے ہیں۔

اسی لئے غذاء کے تغذیائی عناصر کو ایک دوسرے سے جوڑنے کے لئے اور دیگر اقسام کے خوردنی اشیاء حاصل کرنے کے لئے خوردنی اشیاء کی حفاظت بے حد ضروری ہے۔

سرگرمی 2:

طلبات کو دو گروپ میں تقسیم کریں۔ ایک گروپ خوردنی اشیاء کے خراب ہونے کے وجوہات اور دوسرا خوردنی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے طریقوں کے بارے میں بتائے گا۔

روٹی کا خراب ہونا، سبزی کا سڑھنا، پھلوں کا سڑھنا، اناج کو کیڑ لگنا، وغیرہ۔

سرگرمی 3:

طالبات کو 5 گروپ میں تقسیم کر دیں۔ ہر گروپ کو ذیل میں دیئے گئے کھانے کو بنانے کے طریقے اور اسکو محفوظ رکھنے کے طریقوں پر مباحثہ کر کے پیش کش کرنے کو کہیں۔

(1) آم کا اچار (2) مٹر (3) سوکھی میتھی (4) پاپڑ (5) ٹماٹر کا سوس

اہم الفاظ:

خوردنی اشیاء کا تحفظ، فروغ، تغذیائی، موسم، سڑھنا۔