



نوٹس

3

غذائی زمرے

ہم روزانہ مختلف قسم کی غذائیں جیسے دال، چاول، سبزیاں، دہی، دودھ اور پھل وغیرہ کھاتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ یہ چیزیں ہمارے جسم کی ضرورت کے مطابق اسے توانائی فراہم کرتی ہیں جیسے جسم کی بڑھوتری، بافتوں کی مرمت اور بیماریوں سے لڑنے کی قوت وغیرہ۔ کیا آپ کھانے کے تغذیوں (nutrients) کی فہرست مرتب کر سکتے ہیں؟ جی ہاں! آپ جانتے ہیں کہ یہ پروٹین، وٹامن، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی اور معدنی اجزا ہیں۔

آپ پچھلے سبق میں پڑھ چکے ہیں کہ کھانے کی کچھ چیزوں میں پروٹین زیادہ ہوتا ہے، جبکہ کچھ چیزوں میں کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن اور معدنیات زیادہ ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر چاول کاربوہائیڈریٹس کا اچھا ذریعہ ہے تو دال پروٹین کا بہترین ذریعہ ہے۔

لہذا صحت مند رہنے اور تمام غذائیت (nutrients) حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مختلف قسم کی غذاؤں کا انتخاب کریں۔

اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ صحت بخش کھانا کسے کہتے ہیں؟ اپنے کھانے میں صحیح چیزوں کا انتخاب کیسے کریں؟ اس سبق میں ہم غذاؤں کے صحیح انتخاب اور متوازن غذا کے بارے میں پڑھیں گے۔

مقاصد



اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ درج ذیل باتوں سے واقف ہو سکیں گے:

- غذاؤں کے مختلف زمرے بنا سکیں گے؛
- اہم غذائی اجزا کو بیان کر سکیں گے اور غذا میں تبدیلی لانے کے لیے اسی طرح کی تغذیاتی صلاحیت رکھنے والی غذائی اشیاء کے گروپ کے بارے میں بتا سکیں گے۔



نوٹس

- غذائی پیرامیڈ (Food pyramid) کو سمجھ کر متوازن غذا کا انتخاب کر سکیں گے؛
- غذائی پلاننگ کی اہمیت اور اس سے متعلق فوائد کو سمجھ سکیں گے؛
- گھر کے ہر فرد کی ضرورت کے مطابق متوازن غذا کی پلاننگ کر سکیں گے۔

3.1 غذائی زمرے

آپ پچھلے سبق میں غذائی اجزاء، ان کے کام اور انھیں حاصل کرنے کے ذرائع کے بارے میں پڑھ چکے ہیں۔ اب آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ غذائی زمرے (Food groups) کیا ہیں؟ مختلف قسم کی غذائی اشیاء اور ان کے کاموں کی بنیاد پر انھیں تین بڑے زمروں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، جو نیچے کی ٹیبل میں دیے گئے ہیں۔

خاکہ نمبر 3.1

نمبر شمار	کام (Function)	تغذیہ	غذائی اشیاء
1-	توانائی دینے والی خوردنی اشیاء	کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی	اناج، چکنائی، شکر
2-	جسمانی افزائش والی غذائیں	پروٹین	دالیں، دودھ، گوشت، مرغ
3-	جسمانی کاموں میں باقاعدگی پیدا کرنا اور دفاعی قوت پیدا کرتا۔	وٹامن اور معدنیات	پھل اور سبزیاں

غذائوں کی بے شمار قسمیں ہیں، جن میں سے ہر ایک کے بارے میں تفصیلی مطالعہ ممکن نہیں ہے۔ اس لیے انھیں مختلف زمروں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یہ زمرے ہر کھانے کی چیز کے تغذیہ کی بنیاد پر بنائے گئے ہیں۔ آئیے ان غذائی زمروں (Food groups) کے بارے میں پڑھیں






نوٹس

3.1.1 پانچ غذائی زمروں کے طریقہ کار

غذائی زمرے	غذائی اشیاء	پائے جانے والی اہم غذائی اشیاء
اناج، دانے اور ان سے بنی چیزیں	چاول، گہوں، راگی، باجرہ، مکا، جوار، جو، چوڑا، گہوں کا آنا	کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن B، آئرن، ریشے
دالیں۔	بنگالی چنا، کالا چنا، ہرے چنے، لال چنے کی دال، مٹر، راجما، سویا بین، سوائے سے بنی چیزیں وغیرہ	کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن B، آئرن، ریشے
دودھ، انڈے، گوشت سے بنی چیزیں	دودھ، دہی، پنیر، چھاجھ، لسی، اسکمڈ دودھ، گوشت: مرغ، کبھی، مچھلی، انڈا، گوشت	پروٹین، چکنائی، وٹامن B، کلسیم، وٹامن A، پروٹین، چکنائی، وٹامن A



نوٹس

<p>پھل جیسے آم، امرود، ٹماٹر، وٹامن A سنتے، پیپتا، کیلا، نارنگی، تربوز، وٹامن C سیب، گاجر اور سیتا پھل ریشے</p>	<p>پھل اور سبزیاں</p> 	
<p>وٹامن A کیشیم، آئرن، ریشے</p>	<p>ہرے پتوں والی سبزیاں جیسے امرنا تھ، پالک، ہرا دھنیا، سرسوں کاساگ، بیٹھی کاساگ</p> 	
<p>کاربوہائیڈریٹس اور ریشے</p>	<p>دیگر پھل جیسے آنولہ اور انار دیگر سبزیاں: بینگن، بھنڈی، شملہ مرچ، پھلیاں، پیاز، بجن،</p> 	

ماڈیول-1

روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

چکنائی اور شکر	چکنائی: مکھن، گھی مونگ پھلی، سرسوں، ناریل کا تیل	کاربوہائیڈریٹس، چکنائی
	شکر، گڑ، شہد	کاربوہائیڈریٹس



سارے اناج جیسے چاول، گیہوں، راگی، مگّا وغیرہ میں ایک ہی جیسے تغذیے (nutrients) ہوتے ہیں اور وہ ہے کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن B، آئرن اور ریشے، جبکہ دالوں میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور وٹامن B پایا جاتا ہے۔ اسی طرح پھل اور سبزیوں سے وٹامن، معدنیات (minerals) ملتے ہیں اور دودھ، انڈے، گوشت اور گوشت سے بنی چیزیں اپنے غذائی اجزاء کے لحاظ سے ان ہی جیسی ہیں۔ لہذا اگر آپ کسی ایک زمرے کی کھانے کی کسی چیز کو کسی دوسری چیز سے بدلنا چاہتے ہیں تب بھی آپ برابر کی غذائیت حاصل کر سکیں گے۔ لہذا بہتر ہوگا کہ ہم غذائی زمروں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

3.2 غذائی زمروں کی نوعیت

3.2.1 اناج



تصویر: 3.1، اناج

کھانے پینے کے مختلف انداز کی وجہ سے جو بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں، اُن سے محفوظ رہنے میں بھی ریشے

گیہوں، چاول اور مکا جیسے اناج ہماری غذا کے اہم عناصر ہیں، چونکہ ان کی کھپت بہت زیادہ ہے، اس لیے اناج ہماری غذا میں توانائی کا سب سے اہم ذریعہ بن گئے ہیں۔ اناج اور غلّے میں قابل لحاظ مقدار میں ریشے ہوتے ہیں، یہ ریشے تغذیاتی (Nutrient) نہ ہونے کے باوجود ہمارے نظام ہاضمہ (digestive system) کو صحت مند رکھنے میں بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔ ساتھ ہی رہن سہن اور

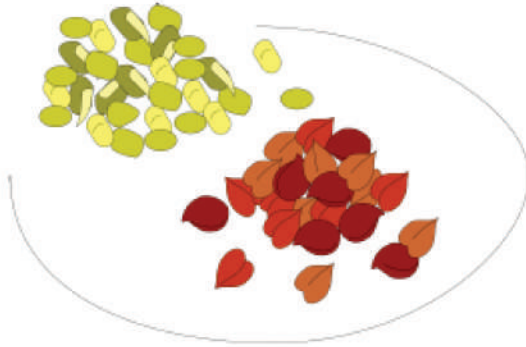


نوٹس

معیاری رول ادا کرتے ہیں۔ اس کے بارے میں آپ بعد میں پڑھیں گے۔ مناسب مقدار میں ریشے حاصل کرنے کے لیے ہمیں خالص اناج کا استعمال کرنا چاہیے۔ اناج وٹامن بی کا مپلکس سے بھی بھرپور ہوتے ہیں جو اناج کو پالش کرنے سے ضائع ہو جاتے ہیں، جیسے میدہ اور پالش والے چاول۔ اس لیے ہمیں اپنی غذا میں میدے کے بجائے بھوسی والا آٹا اور پالش والے چاولوں کی جگہ ہاتھ سے کٹے ہوئے چاولوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ اسی طرح دلیہ اور براؤن رائس کو بھی اپنے کھانے کا حصہ بنانا چاہیے۔

آپ جانتے ہیں کہ اناج کو ہمیشہ دال، دودھ، دہی، گوشت اور سبزیوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر دال چاول، کچھڑی، اڈلی سانہر، ڈوسہ، دال باٹی اور بریانی۔ کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایسا کیوں ہے؟ جی ہاں، کیونکہ جب اناج کو دالوں اور سبزیوں کے ساتھ ملا کر استعمال کرتے ہیں تو کھانے میں غذائیت بڑھ جاتی ہے۔

3.2.2 دالیں اور پھلیاں



تصویر: 3.2، دالیں، پھلیاں

ہندوستانی کھانوں اور سبزی خور لوگوں کے کھانے میں پروٹین کا سب سے اہم ذریعہ دالیں اور پھلیاں ہیں۔ ان میں ارہر، اُرد، راجما، چنے کی دال، ہرے چنے کی دال وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں وٹامن B، کیشیم اور آئرن کی قابل لحاظ مقدار پائی جاتی ہے۔

آپ پڑھ چکے ہیں کہ اعلیٰ قسم کی پروٹین حاصل کرنے کے لیے دالوں کو اناج کے ساتھ

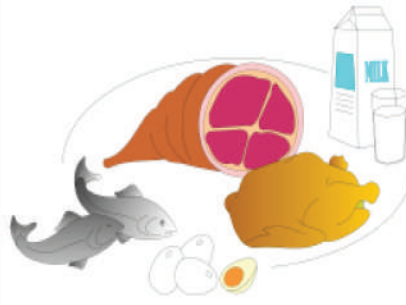
ملایا جاسکتا ہے۔ سبزی خور لوگوں کو بھرپور مقدار میں پروٹین حاصل کرنے کے لیے اپنے برکھانے میں دال اور اناج کو ضرور شامل کرنا چاہیے۔ کھانے کی قسموں میں اضافہ کرنے کے لیے سویا بین سے بنی ہوئی چیزوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

3.2.3 دودھ، انڈا اور گوشت سے بنی چیزیں۔

ہم سب جانتے ہیں کہ چھوٹے بچوں کے لیے دودھ ایک مکمل غذا سمجھی جاتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟ جی ہاں! اس لیے کہ دودھ وٹامن A، پروٹین، چکنائی اور کیشیم کا بیش قیمت ذریعہ ہے۔ دہی میں بھی یہی خصوصیات پائی جاتی ہیں، مگر اسکمڈ دودھ (skimmed milk) میں چکنائی کی مقدار بہت کم



نوٹس



ہوتی ہے۔ دودھ سے پنیر بناتے وقت آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہم پانی کو الگ کر دیتے ہیں اور اس طرح پانی میں گھل جانے والے غذائی اجزاء کو بھی ضائع کر دیتے ہیں۔ لہذا پنیر میں اب تغذیہ کے طور پر صرف پروٹین باقی رہ جاتی ہے۔ یاد رکھیے کہ ہمیں پنیر سے الگ کیے ہوئے پانی کو پھینکنا نہیں چاہیے، بلکہ اسے دال پکانے یا آٹا گوندھنے میں استعمال کر لینا چاہیے۔

تصویر 3.3: دودھ، انڈا، گوشت سے بنی چیزیں

انڈا تمام تغذیوں کا ثروت مند ذریعہ ہے۔ اس میں وٹامن C کو چھوڑ کر سبھی تغذیات موجود ہوتے ہیں۔ چونکہ انڈوں میں بہترین قسم کی پروٹین ہوتی ہے اس لیے بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں، حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی عورتوں کو اسے خاص طور سے کھانے کی تاکید کی جاتی ہے۔ گوشت سے بنی چیزوں میں مرغ، گوشت اور مچھلی شامل ہے۔ یہ سب چیزیں اعلیٰ قسم کی پروٹین وٹامن A اور وٹامن B کا بہترین ذریعہ ہیں۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ ہندوستان میں سبزی خور لوگوں کی تعداد زیادہ ہے۔ اس لیے انھیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اناج، دالوں اور دودھ سے بنی چیزوں پر مشتمل کھانا کھائیں۔ اعلیٰ قسم کی پروٹین کے لحاظ سے یہ کھانا گوشت سے بنی ہوئی چیزوں کے برابر ہی ہو جاتا ہے۔ ہمارے بہت سے روایتی مرکب کھانے جیسے دہی اور لسی کے ساتھ کھجڑی دال، چاول دال، روٹی، اڈلی سانہر، ڈوسہ سانہر وغیرہ، اعلیٰ قسم کی پروٹین والے کھانوں کی بہترین مثالیں ہیں۔ ہمیں اپنے ان روایتی کھانوں کی قدر کرنی چاہیے اور جتنا ممکن ہو جنک (Junk) فوڈ سے بچنا چاہیے۔

متن پر مبنی سوالات 3.1



1- کالم الف کے غذائی زمروں کو کالم ب کے کھانوں کے ساتھ جوڑیے ملائیے۔

نمبر شمار	کالم الف	نمبر شمار	کالم ب
1-	اناج	(i)	راجما اور سویا بین
2-	دالیں	(ii)	پپیتا اور امرود
3-	دودھ سے بنی چیزیں	(iii)	راگی اور باجرہ
4-	پھل	(iv)	بیگن اور گاجر
5-	سبزیاں	(v)	پنیر اور دہی



نوٹس

گھی اور مکھن	(vi)	
--------------	------	--

2- بتائیے کہ نیچے دیے ہوئے بیانات صحیح ہیں یا غلط۔ صحیح یا غلط ہونے کی وجوہات بھی بیان کیجیے۔

(i) اناج ہمارے جسم میں توانائی کے مرکزی ذرائع ہیں۔ صحیح / غلط

کیونکہ

(ii) ہمیں پالش شدہ اناج کھانے چاہئیں۔ صحیح / غلط

کیونکہ

(iii) دودھ کو بچوں کے لیے بہترین غذا سمجھا جاتا ہے۔ صحیح / غلط

کیونکہ

(iv) ہمیں اناج اور دالوں کو ملا کر نہیں کھانا چاہیے۔ صحیح / غلط

کیونکہ

(v) سبزی خور لوگوں کو دالیں کھانے کا خاص طور سے مشورہ دیا جاتا ہے۔ صحیح / غلط

کیونکہ

3.2.4 پھل اور سبزیاں

پھل: سنترے اور لیمو جیسے ٹرش پھل وٹامن C سے بھرپور ہوتے ہیں۔ آنولہ اور امرود بھی وٹامن C کے سستے اور اچھے ذرائع ہیں۔ پیلے رنگ کے پھل جیسے آم اور پپیتا میں کیروٹین (carotene) ہوتا ہے، جو جسم میں جا کر وٹامن A میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ہم سب جانتے ہی ہیں کہ وٹامن A آنکھوں کے لیے کتنا ضروری ہے۔ ایسے ہی کیلا آرن، کمپلیم اور کاربوہائیڈریٹس کا اچھا ذریعہ ہے۔ انار میں بھی آرن کی کافی مقدار موجود ہے۔ سارے پھلوں میں بڑی مقدار میں ریشے پائے جاتے ہیں، جو فضلے کے اخراج میں مددگار ہوتا ہے۔ خشک میوے جیسے کشمش، انجیر، اخروٹ (walnuts) اور بادام میں چکنائی، آرن، کمپلیم اور ریشے بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہم کو اپنے علاقے میں پائے جانے والے پھلوں کا ہی استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ وہ تازے اور کم قیمت ہوتے ہیں۔

ہرے پتوں والی سبزیاں: ہرے پتوں والی سبزیوں میں پالک، میتھی، سویا، چولائی اور پودینے میں کافی مقدار میں کیروٹین، کمپلیم، آرن اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔ گاؤں میں ہرے پتوں والی سبزیاں افراط سے ملتی ہیں۔ انھیں ہم گھروں میں بھی اگا سکتے ہیں۔ سبزیوں کو اپنے کھانے میں شامل کرنا بے حد ضروری ہے۔



نوٹس



تصویر: 3.4، جڑ والی سبزیاں

دیگر سبزیاں: آلو، شکر قند، شلجم، مولی اور گاجر وغیرہ جڑوں والی سبزیوں کی کچھ مثالیں ہیں۔ یہ سبزیاں کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور ہوتی ہیں۔ سب جانتے ہیں کہ آلو کو سبزیوں کا سردار کہا جاتا ہے۔ یہ کئی چیزوں میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ آلو میں کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ساتھ وٹامن C سے بھی پایا جاتا ہے۔

اب ہم گاجر کے بارے میں کچھ گفتگو کریں گے۔ گاجر کی وٹین سے بھرپور ہے اور کھانے کو رنگ اور ذائقہ دیتا ہے۔ آپ نے گاجر کا حلوہ ضرور کھایا ہوگا، جو گاجر سے بننے والا بہت مشہور پکوان ہے۔ دوسری سبزیاں جیسے بھنڈی، پھلیاں، بیکنگ، ٹماٹر، پھول گو بھی اور شملہ مرچ وغیرہ ریشوں کے ساتھ ساتھ ہمارے کھانے کو رنگ، ذائقہ اور تنوع بخشتی ہیں۔

کچھ دوسری سبزیوں میں بھی وٹامن C اور معدنیات جیسے آئرن، کیلشیم، زنک (zinc)، سوڈیم اور پوٹاشیم کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

3.2.5 چکنائی اور شکر

مکھن، گھی، سرسوں کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، ناریل کا تیل اور سویا بین کا تیل وغیرہ ہندوستان میں استعمال ہونے والی کچھ عام قسم کی چکنائیاں ہیں۔ چکنائی گاڑھی تو انائی (Concentrated source of energy) کا ذریعہ ہے۔ ہمیں روزانہ کے کھانے میں بہت کم مقدار میں چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ یہ ضروری فیٹی ایسڈ (essential fatty acids) دیتی ہے۔ ساتھ ہی چکنائی میں گھل جانے والے (fat soluble) وٹامن جیسے A، D، E اور K بھی ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہیں۔

شکر 1۔ گڑ اور شہد مٹھاس کے حامل ہیں جو جسم کو کاربوہائیڈریٹس دیتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ گڑ شکر سے بہتر ہے؟ دراصل گڑ میں آئرن ہوتا ہے، جو خون میں لال ذرات (Red Blood Cells) بنانے میں بہت اہم رول ادا کرتا ہے، لیکن ہمیں زیادہ مقدار میں گڑ یا شکر کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیوں؟ کیونکہ زیادہ شکر چکنائی میں تبدیل ہو جاتی ہے اور یہی چکنائی جمع ہو کر ہمارے جسم کو موٹا کر دیتی ہے۔



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 3.2

جینی، جسپریت اور وکٹر کو نیچے دی گئی غذاؤں میں سے ناشتے کا انتخاب کرنے میں مدد کیجیے۔
دونوں غذاؤں میں سے زیادہ غذائی اجزاء (Nutrients) والے ناشتے کو چنیے اور اس کی وجہ بھی بتائیے۔

نام	کھانا نمبر 1	کھانا نمبر 2	وجوہات
جینی	ابلا ہوا انڈا اور سینکی ہوئی ڈبل روٹی	سینکی ہوئی ڈبل روٹی اور جام	
جسپریت	آلو کا پراٹھا، مکھن اور اصلی دودھ کا دہی	میتھی کا پراٹھا، مکھن، دودھ	
وکٹر	سبزیوں والا دلیہ، دہی	آلو کی سبزی اور پوری	

3.3 غذائی ردوبدل

اب، یعنی ہر غذائی زمرے کے بارے میں تفصیل سے معلومات حاصل کرنے کے بعد، ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایک جیسی کھانے کی چیزیں بڑی آسانی سے ایک غذائی زمرے میں رکھی جاسکتی ہیں۔ لہذا، اگر ہم ایک غذائی زمرے میں کسی ایک کھانے کی چیز کو دوسرے کھانے سے بدلتے ہیں، تو ہم تقریباً ایک جیسے ہی تغذیے (Nutrients) حاصل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، گڈی ناشتے میں ایک گلاس دودھ اور روٹی لیتی ہے، ارول پوہا اور ایک کٹوری دہی کھاتا ہے، جبکہ سنگنا پنیر کا ایک سینڈوچ کھاتی ہے۔ ان تینوں کے ناشتے کے انتخاب پر اپنی رائے دیجیے۔ جی ہاں، تینوں ہی اناج کے ساتھ دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی کوئی چیز ضرور کھا رہے ہیں، اور تقریباً ایک جیسے تغذیے حاصل کر رہے ہیں۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ کسی ایک غذائی زمرے میں ایک جیسے تغذیے والے کھانوں کی آپس میں ادلا بدلی کو غذائی ردوبدل (Food exchange) کہتے ہیں۔

3.4 غذائی زمروں کا پرامیڈ

کسی غذائی زمرے میں سے کھانوں کے انتخاب میں آسانی کے لیے غذائی زمروں کا پرامیڈ بنایا گیا ہے۔

غذائی زمرہ پرامیڈ ان پانچ غذائی زمروں کی نشان دہی کرتا ہے، جو ہماری اچھی صحت کے ضامن



نوٹس



تصویر نمبر 3.5: غذائی زمروں کا پرائڈ

ہیں۔ غذائی زمرہ پرائڈ سے ہمیں یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ وہ غذائیں جو اس پرائڈ کے اوپری خانے میں رکھی گئی ہیں، جیسے شکر اور چکنائی، ایسی غذائیں ہمیں اناج اور دالوں کے مقابلے میں کم کھانی چاہیے جو پرائڈ کے نچلے خانے میں رکھی گئی ہیں۔ غذائی پرائڈ کا استعمال نہ صرف ہماری اچھی صحت کو یقینی بناتا ہے، بلکہ یہ متوازن غذا کی پلاننگ میں بھی مددگار ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے غذاؤں کی ادلا بدلی میں بھی آسانی ہوتی ہے۔

3.5 متوازن غذا

اب آپ غذائی زمروں سے واقف ہو گئے ہیں۔ آئیے اب متوازن غذا کے بارے میں پڑھیں۔ اگر ہم اپنے کھانے میں اُن پانچوں غذائی زمروں میں سے کھانے کی چیزیں شامل کریں تو ہمارے جسم کو تمام غذائی اجزاء ملیں گے، اور ایسے کھانے کو متوازن غذا کہا جائے گا۔ متوازن غذا ایسا کھانا ہے جس میں جسم کی ضرورت کے مطابق تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں اور ان کی کچھ مقدار جسم میں جمع یا اسٹور بھی ہو جائے تاکہ جب کبھی تغذیاتی کی مقدار کم ہو تو اس وقت یہ جمع شدہ تغذیے اس کمی کو پورا کر سکیں۔ غذائی پرائڈ کی روشنی میں اپنے گھر کے کھانوں کی جانچ کیجیے کہ وہ متوازن ہیں یا نہیں۔ کیا آپ کو احساس ہوا کہ آپ کو متوازن غذا دینے کے لیے آپ کے والدین کتنی محنت اور کوشش کرتے ہیں؟ ہر وقت کا کھانا تیار کرنے کے لیے وہ پلان کرتے ہیں، خریداری کرتے ہیں، پکانے کی تیاری کرتے ہیں اور پکاتے ہیں اور ہر غذائی زمرے سے کھانے کی چیزیں شامل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔



شمالی ہند کی تھالی



جنوبی ہند کی تھالی

تصویر نمبر 3.6



نوٹس

اگر آپ تصویر نمبر 3.6 کی دونوں تھالیوں کو غور سے دیکھیں تو آپ محسوس کریں گے کہ ہندوستان کے روایتی کھانے میں ہر غذائی زمرے کی زیادہ تر چیزیں شامل ہیں۔ یہ ہماری سوسائٹی کی دانش مندانہ دور اندیشی کا نتیجہ ہے اور ہمیں اسے برقرار رکھنا چاہیے۔

3.6 غذا پلاننگ کی اہمیت

ہم عموماً دن بھر میں تین وقت کا کھانا کھاتے ہیں۔ یہ ہیں ناشتہ، دوپہر کا کھانا، رات کا کھانا۔ اس کے علاوہ بیچ بیچ میں بھی کچھ نہ کچھ چیزیں کھاتے رہتے ہیں۔ ہمارا جسم ان کھانوں میں سے مطلوبہ تغذیاتی حاصل کرتا ہے۔ لہذا یہ بہت ضروری ہے کہ ان تینوں کھانوں میں پانچوں غذائی زمروں میں سے کھانے کی چیزیں شامل کی جائیں۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ غذا پلاننگ (meal planning) وہ عمل ہے، جس میں ہم اس بات کی پلاننگ کرتے ہیں کہ ہمیں روزانہ ہر کھانے میں کیا کھانا چاہیے۔

3.6.1 غذا پلاننگ کے لیے ضرورت ہوتی ہے:

- کھانے کے انتظامات کرنے کی صلاحیت جیسے:
- اس بات کی صلاحیت ہونا کہ موسمی، تازی، علاقائی طور پر دستیاب اور تغذیاتی سے بھرپور کھانے کی چیزوں کا انتخاب کر کے کھانے میں تنوع کو یقینی بنا سکیں۔
- اس بات کا علم ہونا کہ گھر کے تمام افراد کی غذائی ضروریات کیا ہیں۔
- شلجم، مولی، چقندر اور گاجر جیسی سبزیوں کے پتوں کو بھی استعمال کرنے کی قابلیت ہونا۔
- بچے ہوئے کھانے کو نئے انداز سے دوبارہ استعمال کرنے کی صلاحیت۔
- گھر کے افراد کی ضرورتوں اور پسند کا خیال رکھتے ہوئے مختلف قسم کے کھانے تیار کرنے کا احساس۔
- مقصد کا تعین، پلاننگ اور رکاوٹوں کو دور کرنے کی صلاحیت ہونا اور متوازن غذا فراہم کرنے کے لیے پیسہ، محنت اور وقت بچانے کی اہلیت ہونا۔

3.7 غذا پلاننگ پر اثر انداز ہونے والے عوامل

گھر چلانے والے ہر آدمی کے اندر مندرجہ بالا غذا پلاننگ کی صلاحیتیں ہونے کے ساتھ ساتھ کچھ دوسرے اہم عوامل کا بھی خیال رکھنا چاہیے، جیسے:



نوٹس

عمر: آپ نے دیکھا ہوگا کہ لوگ اپنی عمر کے مطابق کھانا کھاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک نوزائیدہ بچہ چھ مہینے تک صرف دودھ پیتا ہے، چھوٹے بچے تھوڑی مقدار میں کھچڑی اور دلیہ کھاتے ہیں۔ نو عمر لڑکے لڑکیاں چھوٹے بچوں کے مقابلے میں طرح طرح کے کھانے زیادہ مقدار میں کھاتے ہیں۔ اسی طرح بوڑھے لوگ نرم اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی غذا کم مقدار میں کھاتے ہیں۔ چونکہ عمر کے ساتھ غذائی اجزاء کی ضرورت کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہے، اس لیے کھانے کی قسم، اس کی مقدار اور اس کی کوالٹی بھی بدلتی رہتی ہے۔

جنس (Sex): آپ نے غور کیا ہوگا کہ آپ کی والدہ کے مقابلے میں آپ کے والد جسمانی طور پر زیادہ بھاری اور مشکل کام کر لیتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کیوں؟ جی ہاں! کیونکہ جسمانی طور پر عورتوں کے مقابلے میں مردوں کے پٹھے زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی لیے مردوں کو زیادہ پروٹین اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا غذا پلاننگ کرتے ہوئے خاندان کے مردوں اور عورتوں یعنی جنس (sex) کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔

موسم کے لحاظ سے فراہمی: چند سبزیاں جیسے شلجم، میتھی، گاجر اور مٹر وغیرہ سردیوں میں دستیاب ہوتی ہیں، جبکہ دوسری سبزیاں مثلاً کرلا، بھنڈی وغیرہ گرمیوں میں ملتی ہیں اور جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ موسمی چیزیں ان کا موسم نہ ہونے کے مقابلے میں زیادہ تازہ، غذائیت سے بھرپور، سستی اور آسانی سے زیادہ مقدار میں دستیاب ہوتی ہیں۔ اس لیے غذا پلاننگ میں موسمی چیزوں کو ترجیح دینا چاہیے۔

موسم: ہم سب گرمی کے موسم کے مقابلے میں سردیوں میں زیادہ کھانا کھاتے ہیں۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ ایسا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ سردی کے موسم میں جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے ہم سردیوں میں مونگ پھلی، مونگ پھلی کی چٹکی، تل کی چکی اور خشک میووں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ چیزیں توانائی سے بھرپور ہوتی ہیں اور جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

پیشہ: آپ نے دیکھا ہوگا کہ بزنس میں، دکاندار اور اساتذہ کے مقابلے میں مزدور، رکشا چلانے والے اور کھلاڑی لوگ زیادہ جسمانی محنت کرتے ہیں۔ اس لیے انھیں زیادہ کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا پلاننگ میں خاندان کے افراد کے پیشے کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔

جسمانی ضرورت: غذا پلاننگ کرتے ہوئے گھر کے ہر فرد کی جسمانی حالت کا خیال بھی ذہن میں ہونا چاہیے۔ مثال کے طور پر حاملہ عورت اور دودھ پلانے والی عورت کو زیادہ تغذیاتی (Nutrients) کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے ہی سن بلوغ کی طرف بڑھتے ہوئے بچوں کو بھی پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک بوڑھے آدمی کو نرم اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی غذا کی



نوٹس

ضرورت ہوگی۔

مالی حالات: کسی بھی گھر کے مالی حالات کا غذا پلاننگ پر سیدھا اثر پڑتا ہے۔ غذا کی مقدار اور کوالٹی پر ہاتھ میں موجود پیسوں کا بڑا اثر پڑتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنے بجٹ میں اضافہ کیے بغیر بھی ہم متعدد طریقوں سے متوازن غذا کی پلاننگ کر سکتے ہیں؟ مثال کے طور پر سستے خشک میوے جیسے کاجو اور بادام کے بجائے مونگ پھلی، پنیر کے بجائے سویا بین سے بنی ہوئی چیزیں اور سنترے کے بجائے امرود کا استعمال کر سکتے ہیں۔



متن پر مبنی سوالات 3.3

- 1- درج ذیل بیانات کی صرف ایک وجہ بتائیے۔
 - (i) رینا کے مقابلے میں شیاام کو زیادہ پروٹین اور توانائی کی ضرورت ہے۔
کیونکہ _____
 - (ii) نغمہ اپنے کھانوں (menu) میں موسمی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتی ہے۔
کیونکہ _____
 - (iii) جینی کی دادی ناشتے میں ملی جلی سبزیوں کا اُپما کھاتی ہیں۔
کیونکہ _____
 - (iv) وجے کھیتوں میں مزدوری کرتا ہے، اسے دفتر میں کام کرنے والے ارون کے مقابلے میں زیادہ خوراک چاہیے۔
کیونکہ _____
 - (v) سیمادو مہینے کے بچے کی ماں ہے، اسے زیادہ کھانا چاہیے۔
کیونکہ _____
- 2- صحت بخش کھانے کے لحاظ سے مناسب لفظ ڈھونڈھ کر خالی جگہوں کو بھریئے۔
 - 1- وٹامن C حاصل کرنے کے لیے میری سنترے کے بجائے _____ کھا سکتی ہے۔
 - 2- آلو بھرے پراٹھے کی جگہ نغمہ _____ بھرے پراٹھے پکا سکتی ہے۔
 - 3- کاجو کے لڈوؤں کے بجائے ریتا _____ کے لڈو بنا سکتی ہے۔
 - 4- چکتی بناتے وقت جسپریت شکر کے بجائے _____ کا استعمال کر سکتی ہے۔



نوٹس

5- پروٹین حاصل کرنے کے لیے پیئر کا سالن پکانے کے بجائے _____ کا سالن پکا سکتی ہے۔

3.8 خاندان کی غذا

غذا پلاننگ پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے بارے میں پڑھ لینے کے بعد، اب آپ اپنے خاندان کی غذا پلاننگ پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی ایک فہرست ضرورت مرتب کر سکتے ہیں۔ ہر خاندان کے لحاظ سے یہ عوامل مختلف ہو سکتے ہیں۔ بہر حال، خاص بات یہ ہے کہ ہر آدمی کو متوازن غذا کی ضرورت ہے، یعنی ایسا کھانا جس میں تمام ضروری تغذیاتی (Essential Nutrients) شامل ہوں جیسے، پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن A، B، C، D، آئرن، کیلشیم اور آیوڈین۔ لہذا اپنے گھر کی غذائی پلاننگ کرتے وقت آپ کو یہ بات یقینی بنانی ہوگی کہ آپ کے ہر کھانے میں تمام ضروری تغذیاتی (Essential Nutrients) موجود ہیں۔ اب آپ ضرور یہ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ کیسے کریں گے؟ جی ہاں، آپ ٹھیک سمجھیں۔ آپ اپنے ہر کھانے میں پانچوں غذائی زمروں میں سے ایک کھانے کی چیز شامل کر سکتے ہیں۔ مثال کے لیے سریتا اور للیتا دو ہم عمر لڑکیوں کے لیے نمونے کا کھانا (menu) دیکھیے۔

خاکہ—3.3

نمبر شمار	پانچ غذائی زمرے	نمونے کا کھانا 1 سریتا	نمونے کا کھانا 2 للیشا
(i)	اناج	چپاتی	چاول
(ii)	دالیں	ارہر کی دال	اُرد کی دال
(iii)	دودھ، انڈا، مچھلی	پیئر کا سالن	مرغ کا سالن
(iv)*	پھل اور سبزیاں	آلو اور پھلیوں کی سبزی	آلو مٹر کی سبزی
		کھیرے ٹماٹر کی سلاد	کھیرے ٹماٹر کی سلاد
		امرود	سنترہ
(v)	تیل، گھی، شکر	پکانے کے لیے	پکانے کے لیے

اب آپ بھی اپنے گھر کے ہر کھانے کو اسی طرح پلان کر سکتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ اسے فیملی میل (Family meal) یا تھالی میل بھی کہا جاتا ہے۔

عملی کام 3.1



نوٹس

گذشتہ کل آپ کے گھر میں کھائے جانے والے ہر کھانے میں استعمال ہونے والی کھانے کی مختلف چیزوں کی ایک فہرست بنائیے۔ کھانے کی ان چیزوں کو پانچ غذائی زمروں میں تقسیم کیجیے۔ پھر تجزیہ اور تبصرہ کیجیے کہ آپ کے گھر کے لوگوں کو متوازن غذا مل رہی ہے یا نہیں۔

اوقات	کھانے کی چیزیں	غذائی زمرہ	کیفیت
ناشتے سے پہلے			
ناشتہ			
گیارہ بجے دن			
دوپہر کا کھانا			
شام کے وقت			
رات کا کھانا			
رات کے کھانے کے بعد			

سرتیٹا کے گھر میں مختلف عمروں کے لوگ رہتے ہیں جیسے اس کے والدین، دادا دادی، سرتیٹا کی ایک آٹھ سال کی بہن اور خود 18 سال کی سرتیٹا۔ آپ سمجھ سکتے ہیں کہ ان سب کی غذائی ضروریات بھی الگ الگ ہوں گی۔ ان کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے بہتر ہوگا کہ آپ انہیں کچھ مفید مشورے دیں، اور کھانے میں رد و بدل کے بارے میں بتائیں۔ مثلاً چونکہ تیزی سے بڑھتی ہوئی بچیاں ہیں اور انہیں زیادہ غذائی اجزاء کی ضرورت ہے اس لیے انہیں سرتیٹا اور اس کی بہن کو دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان ایک صحت بخش ناشتہ دیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ملی جلی سبزیوں والا پوہا، ملی جلی سبزیوں اور چنے کی دال والا اُپمایا ملی جلی سبزیوں اور مونگ پھلی والا دلیہ وغیرہ۔

سرتیٹا کے دادا دادی بوڑھے ہیں لہذا انہیں سرتیٹا کے والدین کے مقابلے میں کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کم مقدار میں چاہیے۔ حالانکہ پروٹین اور دوسرے تغذیاتی دونوں کو برابر چاہیے تو دادا دادی کے لیے زیادہ ریشے والا، زیادہ گلا ہوا کھانا چاہیے اور اس کے والدین کے لیے زیادہ ریشے والے کھانے اور بہت سارے پانی کی ضرورت ہوگی۔ تو آپ نے دیکھا کہ اسی کھانے میں ذراسی تبدیلی اور رد و بدل کر کے آپ نے خاندان کے ہر فرد کی ضرورت کے مطابق کھانا تیار کر دیا۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ باتیں آپ کو اپنے گھر کے کھانوں میں تبدیلی اور رد و بدل کی ترغیب دیں گی تاکہ آپ کے افراد خانہ کی غذائی

ضروریات پوری ہو سکیں۔



آپ نے کیا سیکھا

ماڈیول-1
روزمرہ کی زندگی میں ہوم سائنس



نوٹس

اس سبق میں آپ نے درج ذیل چیزوں کے بارے میں پڑھا

- کھانے کی چیزوں کے پانچ غذائی زمرے بنانا
- ہر غذائی زمرے میں پائے جانے والے تغذیے اور ان کی خصوصیات
- کسی ایک غذائی زمرے میں ایک جیسے تغذیات والے کھانوں کی ادلا بدلی یا ردو بدل۔
- متوازن غذا کی پلاننگ میں غذائی پرائڈ کا استعمال
- غذائی پلاننگ کی اہمیت
- غذائی پلاننگ پر اثر انداز ہونے والے عوامل۔ جیسے عمر، جنس (sex)، موسمی فراہمی، موسم، پیشہ، گھر کے ہر فرد کی جسمانی ضرورت اور مالی حالات۔
- گھر کے ہر فرد کی انفرادی ضرورت کے لحاظ سے متوازن کھانوں کی پلاننگ



اختتامی سوالات

- 1- کھانے کی چیزوں کی تقسیم کی اہمیت واضح کیجیے اور پانچ غذائی زمروں کی فہرست بنائیے۔
- 2- مثالوں کی مدد سے اصطلاح ”غذائی ردو بدل“ کو بیان کیجیے۔
- 3- ’متوازن غذا‘ اور ’غذائی پلاننگ‘ کو اپنے الفاظ میں بیان کیجیے۔
- 4- ’غذائی پلاننگ‘ کی اہمیت کو واضح کیجیے۔
- 5- غذائی پلاننگ پر اثر انداز ہونے والے تین عوامل کو مختصراً بیان کیجیے۔



متن پر مبنی سوالات کے جوابات

- 3.1 -1 (iii) -2 (i) -3 (v)
-4 (ii) -5 (iv)



نوٹس

- 2- (i) صحیح
کیونکہ یہ کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور ہیں۔
- (ii) غلط
کیونکہ اناج میں ریشہ ہوتا ہے ریشہ کھانے کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔
- (iii) صحیح
کیونکہ یہ پروٹین، چکنائی، وٹامن A اور کیشیم کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- (iv) غلط
کیونکہ اناج اور دالوں کو ملا کر کھانے سے پروٹین کی کوالٹی بہتر ہوتی ہے۔
- (v) صحیح
کیونکہ سبزی خوروں کے لیے دالیں پروٹین حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہیں۔

3.2

چینی — کھانا نمبر-1، کیونکہ اس میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہے۔
جسپریت — کھانا نمبر-2، کیونکہ اس میں غذائی اجزاء (Nutrients) زیادہ ہیں۔ (ہرے پتوں والی سبزیاں)

- وکر — کھانا نمبر-1، کیونکہ اس میں ریشہ (دلیہ) اور ملی جلی سبزیاں زیادہ ہیں۔
- 3.3 1- (i) کیونکہ عورتوں کے مقابلے میں مرد زیادہ مضبوط پٹھے والے ہوتے ہیں۔
- (ii) کیونکہ موسمی پھل اور سبزیاں سستے اور تغذیات سے بھرپور ہوتے ہیں۔
- (iii) کیونکہ بوڑھے لوگوں کو نرم اور زیادہ ریشے دار غذا کھانا چاہیے۔
- (iv) ارون کے مقابلے میں وجے زیادہ جسمانی محنت کرتا ہے۔
- (v) کیونکہ سیمادودھ پلانے والی ماں ہے اور اسے بچے کی پرورش کرنا ہے۔

- 2- (1) امرود
(2) شلجم
(3) مونگ پھلی
(4) گڑ
(5) سویا بین سے بنی چیزیں