



باب

کھانا، جو ہم کھاتے ہیں

میرا پسندیدہ کھانا

بنائیے



گھر میں پکنے والے اپنے پسندیدہ کھانوں کی تصویریں بنائیے اور ان کے نام لکھیے۔



کیا آپ جانتے ہیں؟



چھپن بھوگ ایک خصوصی غذا ہے جسے مہمانوں، دوستوں اور خاندان کے اعزاز میں مختلف تہواروں اور اہم مواقع پر تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں کھانے کی 56 اقسام شامل ہوتی ہیں اور یہ الگ الگ طرح کے چھ ذائقوں: میٹھا، تیکھا، کھٹا، کسلا، نمکین اور کڑوا کے ہم آہنگی پر مبنی امتزاج کی نمائندگی کرتا ہے۔

1

سرگرمی



جن کھانوں کی تصویریں آپ نے بنائی ہیں ان کو پسند کرنے کی اپنی وجوہات بتائیے۔
ہم سبھی کو الگ الگ چیزیں کھانا اور پینا پسند ہے۔ ان میں سے کھانے کی کچھ چیزیں میٹھی ہوتی ہیں، کچھ کھٹی۔ کچھ مصالحوں سے بھری اور کچھ کڑوی۔ ہم پھل کھاتے ہیں، سبزیاں کھاتے ہیں اور ہم چاول، دال اور روٹی کھاتے ہیں۔ ہم دودھ، لسی یا جوس پیتے ہیں۔ کیا کبھی آپ نے سوچا، ہم کیوں کھاتے پیتے ہیں؟

اپنے خاندان کے بڑوں سے بات چیت کیجیے اور کلاس میں اپنے ساتھیوں سے گفتگو کیجیے۔ ہمیں کھانے اور پینے کی ضرورت کیوں پڑتی ہے؟

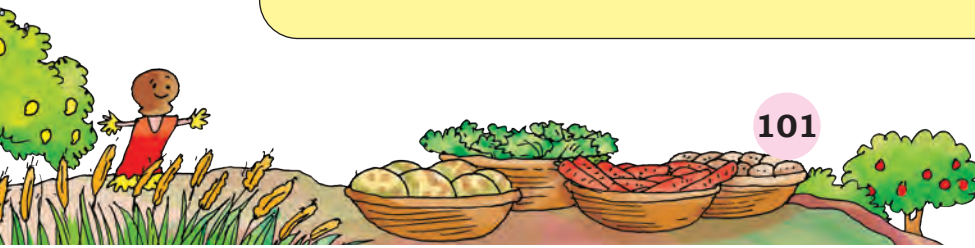


دوڑ کی ماہر شیرین کی کہانی

شیرین تیسری کلاس میں پڑھتی ہے۔ وہ بہت تیز دوڑتی ہے۔ وہ کلاس کے ہر بچے سے بہت تیز بھاگتی ہے۔ ایک دن اسکول میں کھیلوں کے ایک مقابلے کے دوران شیرین دوڑ کے ماہر ایک کھلاڑی سے ملی جو ایک چھپن تھی اور اس نے کئی تمنغے جیتے تھے۔ شیرین نے چھپن سے پوچھا: ”میں آپ کی طرح کیسے دوڑ سکتی ہوں اور تمنغے کیسے جیت سکتی ہوں؟“

استاد کے لیے ہدایت

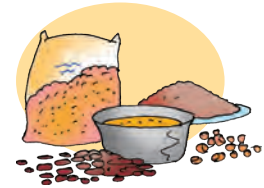
بچوں سے ان کے پسندیدہ کھانوں کے بارے میں پوچھیے۔ کھانوں کی ان اشیاء کا نام سیاہ تختی پر لکھیے اور بچوں کو ان کے بارے میں بات کرنے کے لیے کہیے۔



چمپئن نے شیرین کو بتایا کہ وہ بھی چمپئن بن سکتی ہے بشرطیکہ وہ خوب مشق کرے اور متوازن غذا لے۔ شیرین نے کہا: ”میں بہت مشق کرتی ہوں۔ لیکن اکثر بیمار ہو جاتی ہوں۔“ چمپئن نے پوچھا: ”تم کیا کھاتی ہو؟“ شیرین نے کہا: ”مجھے صرف چاول اور آلو پسند ہیں۔“ چمپئن مسکرائی



اور کہا: ”شیرین! یہ اچھا ہے کہ تم چاول اور آلو کھاتی ہو، لیکن تمہیں اور بھی دیگر کئی چیزیں کھانے کی ضرورت ہے تاکہ تمہارا جسم مضبوط اور صحت مند بنے۔ الگ الگ طرح کی سبزیاں اور پھل کھاؤ۔ مختلف قسم کے اناج جیسے چاول، راگی، جوار، گیہوں، باجرہ وغیرہ سے بنی چیزیں کھاؤ۔ دال اور میوے کھاؤ۔ ہمیشہ گھر میں پکا ہوا کھانا ہی اچھا ہوتا ہے۔“



شیرین نے چمپئن کے مشورے پر عمل کیا۔ اس نے سخت محنت کی اور گھر میں پکے ہوئے دیگر کئی کھانے کھانا شروع کر دیے۔ وہ اب متوازن غذا کی اہمیت کو سمجھ گئی۔ کچھ مہینے بعد وہ پہلے سے زیادہ



کھانا، جو ہم کھاتے ہیں

تیز دوڑ سکتی تھی۔ وہ اب خود کو توانائی سے بھرپور اور صحت مند محسوس کرتی ہے۔ حال ہی میں دوڑ کے ایک مقابلے میں اس نے اپنے اسکول کے لیے ایک تمغہ جیتا ہے۔

بات چیت کیجیے



ہمیں صحت مند غذا کھانے کی کیوں ضرورت ہے؟

1

سرگرمی



نیچے دی ہوئی تصویروں میں کھانوں کی ان اشیاء پر صحیح کا نشان (✓) لگائیے جو آپ اکثر کھاتے ہیں۔



☐ سبزیاں



☐ سلاد



☐ پھل



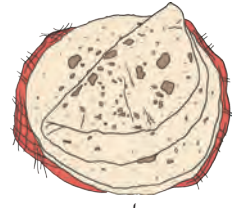
☐ مٹھائیاں



☐ چاول



☐ دال



☐ روٹی



☐ دودھ



☐ پکوڑے



☐ لسی



☐ شربت



☐ پنیر

آپ کے خیال میں اوپر دیے گئے کھانوں میں سے کن کھانوں کو متوازن غذا کا حصہ ہونا چاہیے۔



ہم مختلف چیزیں کھاتے ہیں

ہمارے خاندان کے بڑے لوگ سردی اور گرمی کے موسم میں الگ الگ قسم کے کھانے پکاتے ہیں۔ جب گرمی پڑتی ہے تو ہمیں قلفی یا آئس کریم کھانے میں اور ٹھنڈا ٹھنڈا ناریل پانی پینے میں مزہ آتا ہے۔ سردیوں میں ہم گرم کھانے، سوپ اور اسٹو کھاتے ہیں اور گرم گرم مشروبات کا لطف لیتے ہیں۔ الگ الگ موسموں میں ہمیں الگ الگ پھل اور سبزیاں ملتی ہیں۔ ہمیں گرمی میں آم اور تربوز اور سردیوں میں سیب ملتے ہیں۔

گرمی اور سردی میں ملنے والے پھلوں اور سبزیوں اور ان خاص کھانوں کی فہرست بنائیے جو ہم ان موسموں میں تیار کرتے ہیں۔



سردی کا موسم	گرمی کا موسم

ہمارے ملک کے مختلف حصوں میں لوگ الگ الگ طرح کے ذائقہ دار کھانے کھاتے ہیں۔ کیا آپ نے ایسے کچھ کھانوں کے بارے میں سنا ہے؟ ایسے کھانے جن کو آپ نے ابھی تک نہیں چکھا ہے۔ آپ اور آپ کے دوستوں یا گھر والوں نے الگ الگ جگہوں کا سفر کیا ہوگا؟ اور وہاں مختلف قسم کے کھانے کھائے ہوں گے؟ ہو سکتا ہے آپ کچھ ایسے لوگوں کو جانتے ہوں جو ملک کے کسی اور حصے میں رہتے ہوں اور وہ ان کھانوں سے الگ کچھ ایسے کھانے کھاتے ہوں جو آپ کھاتے ہیں۔ ان کھانوں کے نام معلوم کیجیے اور اپنے دوستوں کے ساتھ ان کے بارے میں بات چیت کیجیے۔



اپنی زبان میں ان مشروبات کے نام لکھیے:



آم کا شربت



ناریل پانی



نبو پانی



سنتڑے کا جوس



آم پٹا

گرمیوں کے دوران، موسم بہت گرم ہوتا ہے۔ ہمیں بہت پسینہ آتا ہے۔ جب ہمیں پسینہ آتا ہے تو ہمارے جسم کا بہت سا پانی نکل جاتا ہے۔ اسی لیے ہم گرمیوں میں زیادہ پانی، چھانچھ، نبو پانی، آم پٹا، گٹے کا جوس یا ناریل پانی پیتے ہیں۔

جب ہم کھیتے یا کوئی جسمانی سرگرمی انجام دیتے ہیں تو بھی ہمیں بہت پسینہ آتا ہے۔ ہمیں دن میں کئی بار پانی پینا چاہیے۔

آپ کتنی بار پانی پیتے ہیں؟

ہمارے جسم کو بہت زیادہ پانی کی ضرورت ہے۔ ہم پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ اسی لیے ہم اکثر کہتے ہیں 'پانی زندگی ہے'۔

کھانا کہاں سے آتا ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ کھانے کی کون کون سی چیزیں کھیتوں میں آگتی ہیں؟ اس طرح کی کچھ فصلوں کے نام لکھیے۔

ان میں سے کچھ چیزیں کس طرح پکائی جاتی ہیں؟ ان کے بارے میں بات چیت کیجیے اور اسے لکھیے۔



ہم الگ الگ قسم کے پودوں سے ملنے والی غذا کھاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کی مثالیں نیچے دی گئی ہیں۔ ان چیزوں کے آگے صحیح کا نشان (✓) لگائیے جو آپ کھاتے ہیں۔

پتے



☐ دھنیا



☐ سرسوں



☐ بند گو بھی



☐ میتھی



☐ پالک

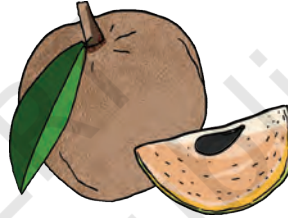
پھل



☐ آم



☐ سیب



☐ چیکو

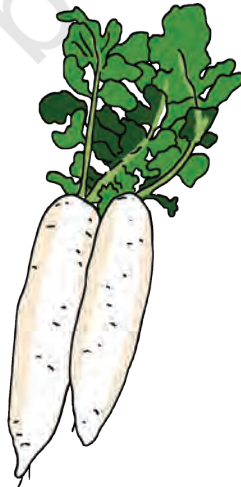


☐ امرود

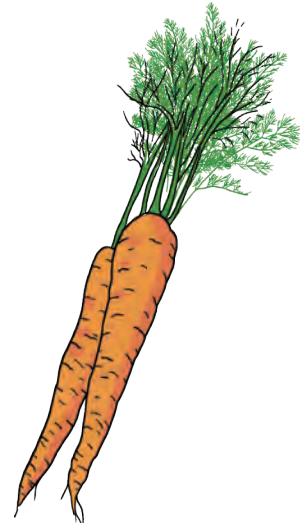
جڑیں



☐ چقندر



☐ مولی



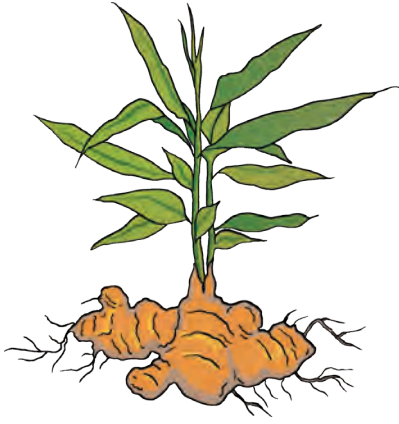
☐ گاجر



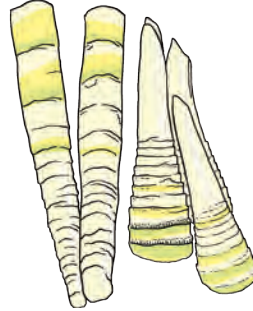
کھانا، جو ہم کھاتے ہیں



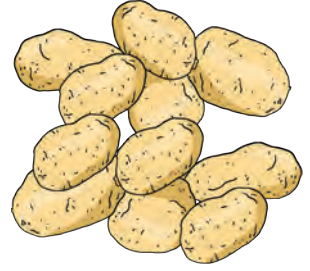
پیاز



ادک



بائس کی سبزی



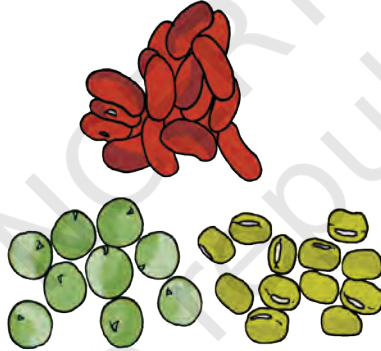
آلو

زمین کے اندر اُگنے والے

پھل



خشک میوے



دالیں



اناج

کچھ لوگ وہ چیزیں بھی کھاتے ہیں جو جانوروں سے لی جاتی ہیں جیسے دودھ، دہی، گھی، چیز، پنیر، شہد، انڈے اور گوشت۔

پہیلی بتائیے

ہمارے کھانے میں عام طور پر استعمال ہونے والی دو چیزیں نہ پودوں سے لی جاتی ہیں اور نہ جانوروں سے۔ ان میں سے کم از کم ایک چیز کا نام بتائیے۔

اگر آپ کا کوئی دوست لہجہ نہ لاتا ہو تو کیا آپ اسے اپنے کھانے میں شریک کریں گے؟

اپنی رائے کا اظہار کیجیے

A. بات چیت کیجیے

1. ہمیں الگ الگ قسم کے کھانوں کی ضرورت کیوں ہے؟
2. ہم موسمی کھانے کیوں کھاتے ہیں؟
2. آپ کسی کھانے کو کس طرح صحت مند یا غیر صحت مند کہہ سکتے ہیں؟
3. کھانے کو ضائع ہونے سے بچانا کیوں ضروری ہے؟ کیا آپ گھر پر کھانے کو ضائع ہونے سے بچانے کے کچھ طریقے بتا سکتے ہیں؟

B. لکھیے

1. اپنے گھر میں کھائی جانے والی سبزیوں اور پھلوں کے نام لکھیے۔
2. اپنے پسندیدہ کھانے کو پکانے کا طریقہ لکھیے۔
3. کسی ایسے پکوان کا نام لکھیے جس میں پودوں اور جانوروں دونوں سے ملنے والی اشیاء شامل ہوں۔
مثال کے طور پر لسی جس میں دہی شامل ہوتی ہے جو دودھ (جانوروں سے ملنے والی شے) سے اور
چینی سے مل کر تیار ہوتی ہے۔ جو گنے (پودوں سے ملنے والی شے) سے بنتی ہے۔

C. تصویر بنائیے

1. اپنی کاپی میں الگ الگ کھانوں والی تین تھالیاں بنائیے۔
2. ان تھالیوں میں وہ کھانے بنائیے اور ان کے نام لکھیے جو آپ صبح، دوپہر اور رات کے کھانے میں کھاتے ہیں۔

D. مل کر کھانا

اپنی کلاس میں کوئی پھل لے کر آئیے۔ اپنی ٹیچر کی مدد سے پھلوں کے چاٹ یا سلاد بنائیے۔ اپنے دوستوں کو اس میں شریک کیجیے۔

E. سوچیے

تصور کیجیے کسی دن اچانک آپ کے گھر کوئی مہمان آجاتا ہے۔ آپ اسے کون سا کھانا پیش کریں گے اور کیوں؟

