

اگر آپ سے کوئی آپ کی پسندیدہ غذا کے بارے میں پوچھے تو آپ کیا جواب دیں گئے؟ آپ کی فہرست میں مختلف اشیاء جیسے لڈو، بریانی، اڈلی، سامبر، مسکہ، دال بگھارے بیگن اور کئی اشیاء شامل ہوں گی۔ اگر آپ سے ان کے مشتمل حصے، اجزائے ترکیبی کے ذرائع اور ان کے پکانے کے طریقوں کے بارے میں پوچھا جائے تو اس کا جواب دینا آپ کے لیے مشکل ہوگا۔ عام طور پر ہم غذا کے استعمال میں دلچسپی لیتے ہیں اور دوسری چیزوں کے بارے میں زحمت اٹھانا نہیں چاہتے۔



شکل 1:- متعدد غذائیں

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

مشغلہ 1: غذا کی مختلف اقسام:-

ہم ہر روز صبح سے شام تک انواع و اقسام کی غذائیں کھاتے ہیں۔ آپ نے کل کیا کھایا تھا؟ اُس کی فہرست بنائیے اور اپنے دوستوں کے ساتھ تبصرہ کیجئے۔ اور ان معلومات کو جدول-1 میں درج کیجئے۔

طالب علم کا نام	استعمال کی ہوئی غذا
سید قمر	چاول، دال، دودھ، ترکاری، جیلی، بریڈ، اڈلی
محمد سراج احمد	بریانی، مرچ کی چٹنی، روٹی

☆ آپ کی اور آپ کے دوستوں کی فہرست میں کیا کوئی مشترکہ غذائی ایٹم ہے؟

مشغلہ-2:

غذا کی تیاری میں کئی اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے

رجیم اتوار کے دن کچھ مخصوص قسم کی غذا کھانا چاہتا ہے۔ اُس نے اپنی ماں سے بریانی بنانے کے لیے کہا۔ اس سلسلے میں رجیم اپنی ماں کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ رجیم کی ماں نے اُس سے کہا بریانی پکانے کے لیے ضروری اشیاء کی فہرست حسب ذیل ہے۔ چاول، نمک، زیرہ، ٹماٹے، آلو، پیاز، گوشت، وغیرہ۔ اگر رجیم کی فہرست میں کچھ اشیاء چھوٹ گئی ہوں تو اس فہرست کو مکمل کرنے میں رجیم کی مدد کیجئے۔

رجیم کو اس بات پر تعجب ہوا کہ چاول پکانے کے لیے ہمیں صرف دو اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ جدول میں آپ نے جن متعدد غذاؤں کی فہرست تیار کی ہے اُن کی تعداد کی گنتی کیجئے۔

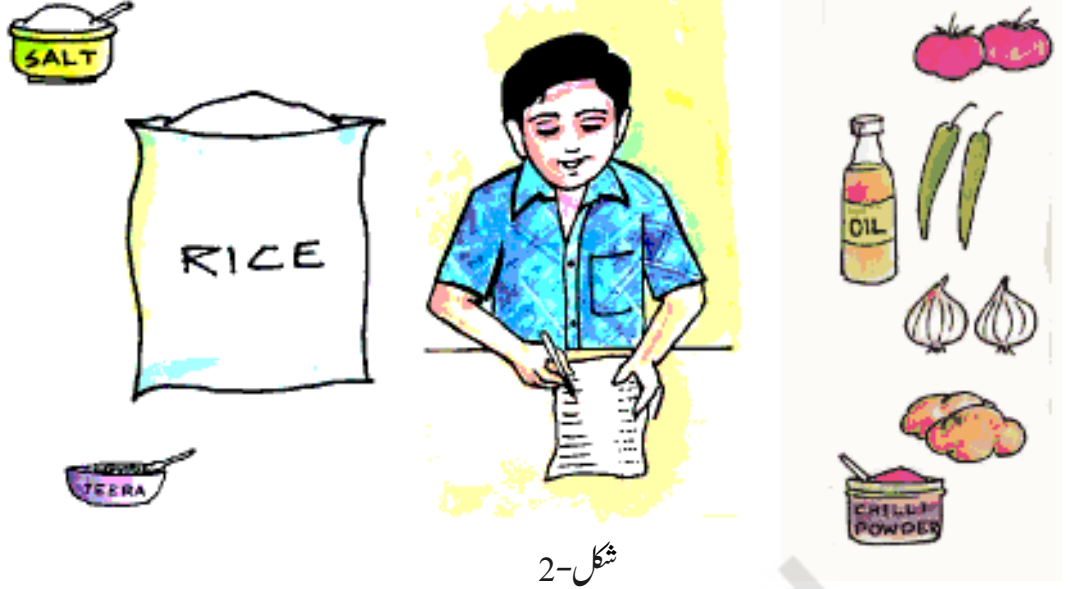
☆ کیا تمام طلبہ ایک جیسے غذائی ایٹم ہی استعمال کرتے ہیں؟

☆ دوپہر کے کھانے میں آپ کے مدرسہ میں کونسی غذا فراہم کی جاتی ہے؟

ہم روزانہ مختلف قسم کی غذائی اشیاء کھاتے ہیں لیکن بعض غذائی ایٹم جیسے چاول، دال اور ترکاریاں آندھرا پردیش کے ایک بڑے حصے میں عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ مخصوص موقعوں پر ہم مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرتے ہیں۔

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے



شکل-2

چاول اور پانی، لیکن بریانی بنانے کے لیے بہت سی اشیاء درکار ہوتی ہیں۔

چند غذائی اشیاء کے لیے اجزائے ترکیبی: جدول-2

نشان سلسلہ	غذائی اشیاء جو آپ کو پسند ہیں	اجزائے ترکیبی
1	کھیر	
2	مرغ کا خورمہ	
3	مونگ پھلی اور مرچ کی کئی-چاول	

جاتا ہے معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔

یہ بتلانا آپ کے لیے تو آسان ہوگا کہ ہم ان اشیاء کو ترکاریوں، پھلوں، انڈے، دودھ، جانوروں کے گوشت سے حاصل کرتے ہیں۔ کیا ان کے علاوہ کوئی اور ذرائع آپ کے ذہن میں ہیں؟ چند اجزائے ترکیبی کی فہرست نیچے دی گئی ہے۔ ہر ایک اجزائے ترکیبی کے ذرائع کو معلوم کیجیے۔ اگر وہ پودے سے حاصل ہوتی ہیں تو 'P' کا نشان، اگر جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں تو 'A' کا نشان اور اگر کوئی اور ذرائع سے حاصل ہوتی ہوں تو 'E' کا نشان لگائیے۔

مختلف غذاؤں کی تیاری میں ہمیں مختلف غذائی اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اشیاء جو غذاء کی تیاری کے لیے ضروری ہیں انہیں اجزائے ترکیبی کہا جاتا ہے۔ اگر آپ کوئی بندوبست میں تیار شدہ غذاء جیسے بسکٹ یا کولڈرنک وغیرہ خریدتے ہیں تو اس پر غذاء کے اجزائے ترکیبی لکھے ہوتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی اس بات پر غور کیا ہے کہ یہ غذاء کے اجزائے ترکیبی کہاں سے آتے ہیں؟

آپ جن غذائی ایٹم کو کھانا پسند کرتے ہیں ان کی فہرست تیار کیجیے۔ اور ان کی تیاری میں کن اشیاء کو استعمال کیا

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

پودوں سے یا جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائی اشیاء کے نام لکھئے۔ آپ چاہیں تو اس بارے میں اپنے دوستوں اور بزرگوں سے مدد لے سکتے ہیں۔

جدول-3: ہمیں غذاء کون دیتا ہے

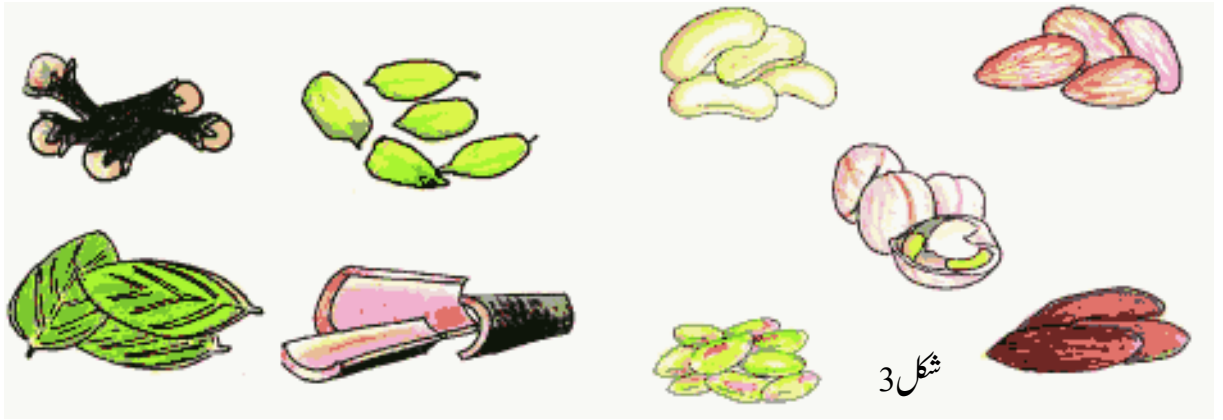
پودے/جانور کا نام	E یا A یا P	جز ترکیبی
		پکوان میں استعمال ہونے والا تیل
		شہد
		چپس Chips
		بلدی کاسفوف
		نمک
		گوندھا ہوا آٹا
		گوشت
		چاول
		انڈے
		شکر

پودوں کے مختلف حصوں کو ہم کھاتے ہیں جیسے پالک اور کو تیر پودوں کے پتے، گوبھی کے پودے کا پھول، ٹماٹر کے پودے کے پھل وغیرہ۔ کھانے کا نمک ہمیں اُلجھن میں مبتلا کرتا ہے۔ درحقیقت یہ ایک معدنی چیز ہے جسے ہم سمندر سے حاصل کرتے ہیں اگلی جماعتوں میں آپ غذائی اجزاء کے بارے میں جانیں گے۔ دیئے گئے جدول سے کیا آپ شناخت کر سکتے ہیں کہ پودے کے کن حصوں کو ہم بطور غذاء استعمال کرتے ہیں۔ اس بارے میں آپ اپنے دوستوں سے بھی گفتگو کر سکتے ہیں۔

آپ اس فہرست کو اور بہتر بنانے کی کوشش کیجیے۔ آپ اس بات سے واقف ہیں کہ جانوروں سے ہم دودھ، انڈے اور گوشت حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ محتاط طریقے سے مشاہدہ کریں گے تو آپ دیکھیں گے کہ متعدد جانوروں سے ہمیں مختلف قسم کی غذا حاصل ہوتی ہے۔ بھیڑ اور بکری سے ہمیں گوشت حاصل ہوتا ہے۔ مرغیوں سے بھی گوشت حاصل ہوتا ہے۔ کیا آپ اس فہرست کو اور طویل بنا سکتے ہیں؟

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے



کیا آپ جانتے ہیں؟
 بریانی یا کھیر بنانے کے لئے ہم مختلف اجزائے ترکیبی استعمال کرتے ہیں، جیسے ایلچی، لونگ، دارچینی، تیز پات، کالی مرچ، وغیرہ یہ تمام مسالے (خوشبودار اشیاء) کہلاتے ہیں اسکے علاوہ ہم کاجو، بادام، کشمش (خشک انگور) وغیرہ بھی استعمال کرتے ہیں، یہ خشک میوہ جات (Dry Fruit) کہلاتے ہیں۔ مسالے اور خشک میوہ جات کی پیداوار مخصوص مقامات پر ہی ہوتی ہے۔ یہ زیادہ مقدار میں دستیاب نہ ہونے کی وجہ سے مہنگے ہوتے ہیں۔

اب جدول-4 کو دیکھئے۔ ذیل میں بتلائیے گے طریقے پر جدول کو پُر کیجئے۔

جدول: 4 مجھے کھائیے / مجھے مت کھائیے

پودے کا نام	تھے جسے ہم کھاتے ہیں
میٹھی	پتے، بیج
لونگ	
گنا	
گاجر	
پیاز	
بندگوبھی	
ہینگ	

☆ عام طور پر ہم پودوں کے کن حصوں کو استعمال کرتے ہیں؟ ☆ کیا کوئی ایسا پودا ہے جس کے مکمل حصوں کو ہم پوری طرح کھا لیتے ہیں؟
 ☆ کیا ہم پھولوں کو بھی بطور غذا استعمال کرتے ہیں۔ وہ کونسے پودے ہیں؟

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

تیاری کی جاتی ہیں۔ دوسرے اجناس جیسے گیہوں، مکئی وغیرہ کے مقابلہ ہم چاول اور چاول سے بنی اشیاء کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن راجستھان میں چاول سے زیادہ مکئی، باجرہ اور گیہوں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے راجستھان کی سب سے اہم غذا چپاتی یا روٹی ہے۔

کئی موقعوں پر لوگوں کو ہم نے یہ کہتے ہوئے سنا کہ ”مجھے یہ سالن پسند ہے“۔ ”میں اس کو پسند نہیں کرتا“ یہ کوئی اچھی غذائی عادت نہیں ہے۔ تمام اقسام کی ترکاریوں سے بنی غذائی اشیاء کھانے کی عادت بنالینا چاہیے۔ یہ عادت آپ کو طاقتور اور توانا بنائے گی۔

غذاء کی تیاری کے مختلف طریقے:-

غذاء کی تیاری ایک بہت ہی اہم فن ہے جو زندگی کے لیے ضروری ہے۔ غذاء کی تیاری کے بہت سے طریقے ہیں چاول کو ہم اُبال کر پکاتے ہیں لیکن اڈلی کو اسی طریقہ پر نہیں بنایا جاتا ہے۔ اڈلی چاول اور دال کی تخمیر کر کے بھاپ پر بنائی جاتی ہے۔ آلو کے چپس کو تیل میں تلتے ہیں۔ پکانے کے چند طریقے جدول-5 میں بیان کئے گئے ہیں۔ غذائی اشیاء سے پُر کیجیے۔

جدول-5: غذاء بنانے کا عمل

غذائی اشیاء	غذائی تیاری کے طریقے
آلو، انڈے،.....	اُبالنا
اڈلی.....	بھاپ دینا
	نخمیر
چکن.....	بھوننا
مچھلی.....	تلنا
	(Chap) چانپ اور ملانا
	کاٹنا اور ملانا
	دم دینا

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

دھولیں۔ اور باریک ٹکڑے بنائیں۔ چولھے پر تو (pan) رکھ کر Pan میں تین تچھے تیل ڈالیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو ایک چچھ بھررائی (Blackgram) اور زیرہ ڈالیں۔ اس کے بعد ہری مرچ اور لال مرچ کے ٹکڑے شامل کرک ایک چٹکی بھر ہلدی کا پاؤڈر ڈالیں۔ آدھے منٹ کے بعد پیاز اور ٹماٹر شامل کر لیں۔ اُس کے بعد تھوڑا سا نمک ڈال کر ڈھانک دیں۔ پانچ منٹ بعد مزیدارسالن تیار ہے۔

مشغلہ 3:

آئیے پکائیں:-

آپ کی پسندیدہ غذا کیا ہے؟ اُسے کس طرح تیار کرتے ہیں معلوم کیجیے۔ اور طریقہ پکوان (recipe) کونوٹ بک میں لکھیے۔

غذا کو محفوظ رکھنا:-

غذا سے متعلق مباحثہ اُس وقت تک نامکمل رہیگا جب تک کے ہم غذا کو محفوظ کرنے کے طریقے پر گفتگو نہ کریں۔ کسان کیڑے مکوڑوں سے چاول کی حفاظت کس طرح کرتے ہیں اور فصل کی کٹائی کے بعد کس طرح ذخیرہ کرتے ہیں؟ آپ کے گھر میں چاول کس طرح ذخیرہ کرتے ہیں؟ سالن کو ایک دو دن باہر رکھا جاتا ہے تو خراب ہو جاتا ہے جبکہ اچار ایک لمبے عرصے تک اچھی حالت میں رہتا ہے۔ اس لیے کہ اُسے محفوظ کیا گیا ہے۔ بعض غذائی اشیاء کو محفوظ کرنے کے لیے انھیں نمک لگا کر سکھا یا جاتا ہے۔ بعض علاقوں میں عام طور پر خشک مچھلیوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکاریوں اور گوشت کو بھی سکھا کر اچار بناتے ہیں۔

جدول 5: میں دیئے گئے طریقوں کے علاوہ آپ پکانے کے اور طریقوں کو شامل کر سکتے ہیں جن سے آپ واقف ہیں۔

مزیدار غذا:-

ہم عام طور پر کہتے ہیں کہ غذا مزیدار ہے۔ لیکن غذا کو مزے دراکس طرح بنایا جاتا ہے؟ مزے دار غذا کا انحصار اجزائے ترکیبی، پکوان کے طریقے اور ہماری تہذیبی عادتوں پر ہے۔ کیا آپ کسی غذائی ایٹم کو پکانے کا طریقہ جانتے ہیں؟



شکل 4

آمنہ جانتی ہے کہ ٹماٹر کاسالن کس طرح بنایا جاتا ہے۔ آمنہ سے سنئے۔

”مجھے ٹماٹر کاسالن پسند ہے۔ اس کو پکانے کا طریقہ میں نے اپنے والدہ سے سیکھا ہے۔ ٹماٹر کاسالن بنانے کے لیے ہمیں دو ٹماٹر، ایک عدد پیاز، دوہری مرچ، ایک لال مرچ، ہلدی پاؤڈر، نمک، تیل، رائی کے بیج، (Blackgram)، اور زیرہ چاہیے۔

سب سے پہلے تمام ترکاریوں کو صاف پانی سے

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

- ☆ اس بات کو معلوم کرنے کی کوشش کیجیے کہ گھر پر ترکاریوں کا اچار کس طرح بنایا جاتا ہے۔
- ☆ ترکاریوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کونسے اجزائے ترکیبی مددگار ہوتے ہیں معلوم کیجیے۔
- اچار کو محفوظ رکھنے کے لیے نمک اور ہلدی کا پاؤڈر استعمال کرتے ہیں۔
- جدول 6: غذاء کو کس طرح محفوظ کیا جائے

مثالیں	محفوظ کرنے کے طریقے
اچار.....	نمک، مرچ، پاؤڈر اور تیل کو شامل کرنا
	صرف نمک شامل کرنا
	سکھانا یا خشک کرنا
	شکر کا شیرہ

میں مضر محفوظ کارہوتے ہیں۔ اس لیے ہمیں بند ڈبوں والی غذائی اشیاء کے اجزائے ترکیبی سے چوکنا رہنا چاہیے۔ جب کبھی آپ بازار سے کوئی غذائی ایٹم خریدتے ہیں تو اُس کے اجزائے ترکیبی اور تیاری کی تاریخ کو دیکھنا نہ بھولیں۔ Outdated غذائی اشیاء کا استعمال ہماری صحت کو نقصان پہونچاتا ہے۔

ساحلی علاقوں میں مچھلی کو محفوظ رکھنے کے لیے Smoking کا طریقہ عام ہے۔
☆ محفوظ کرنے کے کچھ اور طریقوں کو معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔
☆ دیگر کونسی غذائی اشیاء ہیں جنہیں ان طریقوں سے محفوظ کیا جاتا ہے؟

کیا آپ جانتے ہیں:-
ترکاریوں اور پھلوں کو استعمال کرتے ہوئے غذاء تیار کرنا بھی ایک فن ہے۔ بعض لوگ ترکاریوں کے ذریعہ مختلف قسم کے ڈیزائن اور ڈیکوریشن بناتے ہیں۔ اس کو ترکاری کا نقش کہتے ہیں۔ آپ بھی اپنے طور پر نقش بنانے کی کوشش کیجیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟
شکر کا شیرہ یا شہد ایک اچھا محفوظ کارہے۔ اکثر پھلوں کو شکر کے شیرے یا شہد میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ جام اور پھلوں کے رس کو شکر کے ذریعہ محفوظ رکھنے کی ایک اچھی مثال ہے۔

مشغلہ-4: آئیے غذاء کو ذخیرہ کریں:-

گروپ میں مباحثہ کیجیے اور غذا کو محفوظ رکھنے کی مختلف مثالوں کی شناخت کیجیے۔ اپنے والدین سے محفوظ رکھنے کے دوسرے طریقوں کے بارے میں پوچھئے جن کو وہ اختیار کرتے ہیں۔
غذاء کو محفوظ رکھنے کے لیے ہم مختلف قسم کے محفوظ کاروں (Preservative) کا استعمال کرتے ہیں۔
لیکن بعض غذائی اشیاء جو بازار میں دستیاب ہیں ان



شکل 5

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

ہم نے کیا سیکھا:-

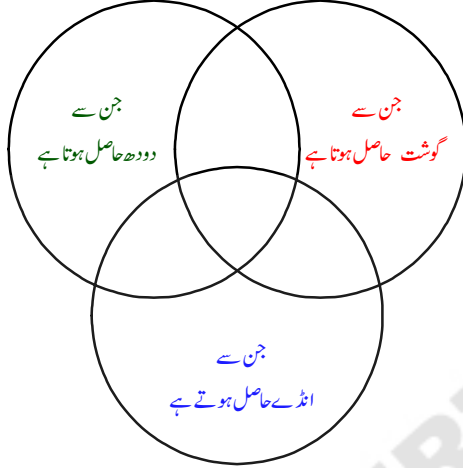
- سوالات کے جوابات دیجیے۔
- (a) ☆ ہم غذاء پودوں اور جانوروں سے حاصل کرتے ہیں۔
☆ غذاء کی تیاری میں ہمیں مختلف اجزائے ترکیبی کر سکتے ہیں۔
- (b) ☆ اس میں موجود اجزائے ترکیبی کیا ہیں، اُنکے نام بتلائیے۔
☆ ہم پودوں کے مختلف حصوں جیسے تنے، جڑ، پتے، پھل، اور پھولوں کو بطور غذاء استعمال کرتے ہیں۔
5. ☆ لذیذ غذاء کا انحصار اجزائے ترکیبی (Ingredients) پکوان کے طریقے اور علاقے واری تہذیبی قاعدوں پر ہوتا ہے۔
6. ☆ اُبالنا، بھاپ دینا، خمیر وغیرہ غذاء کو تیار کرنے کے طریقے ہیں۔
☆ بعض اوقات ہم غذاء کو محفوظ رکھنے کے لیے غذاء کو محفوظ رکھنے والی اشیاء کا استعمال کرتے ہیں۔
7. ☆ ذیل میں، چند غذائی سامان دیئے گئے ہیں ان کو پکانے کے اور کونسے ممکنہ طریقے ہیں؟ اُن طریقوں کو معلوم کیجیے اور لکھئے۔ گوشت، مونگ پھلی، آلو، پالک، اپنے ٹیچر کی مدد سے اپنے ہم جماعت 5 یا 6 طلباء کا ایک گروپ بنا لیجیے۔ پھلوں کا میٹھا یا ترکاری کا سلاد بنائیے اور کھائیے۔
8. ☆ غذاء کو محفوظ رکھنے والی اشیاء (Presevatives) اجزائے ترکیبی (ingredients)، خوشبودار مسالے، خشک میوہ جات۔
- اپنے کتاب کو فروغ دیجیے:-
1. عام طور پر آپ کوئی غذا استعمال کرتے ہیں؟
2. دی گئی غذائی اشیاء کے اجزائے ترکیبی معلوم کیجیے۔ اہلی کا کھٹا، کھوپرے کی چٹنی، جلیبی، پیاز کی پکوڑی
3. اُپمایا آپ کی من پسند کوئی اور ہلکی غذا (Snack) بنانے کا عمل لکھئے۔
4. کسی ڈبہ بند غذا کے بیرونی Cover کو حاصل کیجیے اور اُس پر درج کی گئی تفصیلی معلومات کو پڑھ کر حسب ذیل
9. اپنے دوست سے کسی غذائی ایٹم کا نام سوچنے کے لیے کہئے۔ آپ اپنے دوست کے سوچے ہوئے غذائی شے کے نام کا اندازہ لگائیے۔ اس کے لیے آپ کچھ سوالات کر سکتے ہیں۔ صرف آپ کا دوست ہاں یا نہیں میں جواب دے سکتا ہے۔ نام کا اندازہ لگانے سے پہلے آپ کتنے سوالات پوچھیں گے؟

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے

(b) ان کاغذ کی پرچیوں کو چھٹ کر گروپوں میں تقسیم کیجیے۔
نیچے دیئے گئے حلقوں کے درست حصوں میں جانوروں
کے نام لکھئے۔

(c) کیا کوئی ایسا حصہ بھی ہے جس میں کوئی بھی جانور
موزوں حصوں میں فٹ نہیں ہو رہا ہے؟ سمجھائیے کیوں؟



10. اوڑھ بنانے کے لیے درکار اجزائے ترکیبی کی فہرست
بنائیے۔ کیا دوسرے بنانے کے لیے بھی یہی اشیاء کام میں آتی
ہیں؟ اپنی تیار کی گئی فہرست سے تفاوت کی شناخت کیجیے۔

11. لتا کی ماں نے آپ کے لیے حسب ذیل بیان تیار کیا ہے۔
ان میں سے غلط بیان کی نشاندہی کیجیے۔

(a) ہم پودوں اور جانوروں سے غذاء حاصل کرتے ہیں۔

(b) مسالے، تیل، نمک، اور گوشت مرغ کا سالن بنانے
کے اجزائے ترکیبی ہیں۔

(c) پودے شہد کے ذرائع ہیں۔

12. اپنے والدین سے غذاء کو محفوظ رکھنے کے مختلف طریقوں کو
معلوم کیجیے اور انہیں اپنی نوٹ بک میں لکھنے کو کہیے۔

13. ہندوستان کی مختلف ریاستوں کی اہم غذائی عادتوں کے
بارے میں معلومات جمع کیجیے۔ اس کے لیے اٹلس،

لائبریری کی کتابوں کی مدد لیجیے اور اس سلسلے میں اپنے ٹیچر
سے گفتگو کیجیے۔

14. فرض کیجیے کہ اگر آپ کو مچھلی، کچا آم (کیری)، لیمو آپ کو
دیئے گئے ہیں تو آپ انہیں کیسا محفوظ کریں گے؟

15. ہم جن جانوروں اور حشرات سے غذاء حاصل کرتے ہیں
ان کی فہرست تیار کیجیے۔

(a) ایک کاغذ کے پرچیوں پر ان جانوروں کے نام لکھئے۔

کاغذ کے پرچیوں کی دوسرے جانب جن جانوروں سے
ہم غذاء حاصل کرتے ہیں ان کے نام لکھئے۔ دودھ،

انڈے یا گوشت۔

ہماری غذا

یہ کتاب حکومت آندھرا پردیش کی جانب سے مفت تقسیم کیلئے ہے