

1.2۔ غذا کے اجزاء اور ذرائع:

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بھات کے لیے چاول اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانی میں چاول ڈال کر گرم کرنے سے بھات بنتا ہے۔

بھات تیار کرنے کے لیے چاول، پانی اور حرارت کی ضرورت پڑتی ہے۔

آپ اور آپ کے ساتھیوں نے غذا کی جو فہرست بنائی ہے اُسے دیکھیے۔ ان میں سے ہر غذا کی تیاری کے لیے کون کون سے جز کی ضرورت ہے جدول میں دی گئیں مثالوں کو دیکھ کر لکھیے۔

غذا کا نام	ضروری اجزاء
روٹی	آٹا، پانی، نمک
دال	مختلف سبزیاں، ناریل، دال، تیل
	نمک، پانی، پیاز، مرچ، ہلدی

1.3۔ جانور اور پیڑ پودوں سے ملنے والی غذا:

آپ اس جدول کو پر کر دینے کے بعد دیکھیں گے کہ الگ الگ غذا تیار کرنے کے لیے الگ الگ جز کی ضرورت ہے۔ اب یہ دیکھنا ہے کہ آپ نے جس اجزاء کے نام لکھے ہیں وہ کن ذرائع سے ملتے ہیں؟ ان میں سے کچھ پیڑ پودوں سے ملتے ہیں اور کچھ جانوروں سے۔ کچھ اجزاء ایسے بھی ہیں جو جانور اور پیڑ پودوں سے نہیں ملتے۔ آپ کے جدول میں دالما کے اجزاء مختلف سبزیاں، ناریل، دال، تیل، مسالہ، نمک، پانی، پیاز، مرچ اور ہلدی ہیں۔ ان میں سے پانی اور نمک کے علاوہ باقی اجزاء پیڑ پودوں سے ملتے ہیں۔ لیکن پانی اور نمک ہم کو اپنی ضرورت کے مطابق پیڑ پودوں سے حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح انڈے کے سالن میں استعمال ہونے والے انڈے جہاں جانوروں سے ملتے ہیں وہیں تیل مسالے وغیرہ پیڑ پودوں سے ملتے ہیں۔ لیکن نمک اور پانی جانور اور پیڑ پودوں سے نہیں ملتے

ہم روزانہ کچھ نہ کھاتے ہیں۔ ہم جو کچھ کھاتے ہیں وہی غذا ہے۔ بچے، عورت، مرد، امیر، غریب، سب بلا امتیاز ذات اور مذہب کام کرنے کے قابل رہنے اور زندہ رہنے کے لیے کھاتے ہیں۔ لیکن سب ایک ہی قسم کی غذا نہیں کھاتے۔ موسم، علاقہ اور رواج وغیرہ کے مطابق غذا الگ الگ ہوتی ہے۔ زیادہ دنوں تک غذا نہ کھانے سے کیا ہوگا؟

1.1۔ غذا کے اقسام:

آپ کتنی قسم کے غذا کھاتے ہیں اس پر بحث کرنی ہے۔ آپ نے پچھلے دنوں میں گھر میں جو کھایا ہے ذیل کے جدول کے مطابق اپنی کاپی میں لکھیے:

دن	کھائی گئی غذا کے نام
پہلا	
دوسرا	



Fig : 1.1

جدول دیکھ کر بحث کیجیے کیا آپ روزانہ ایک ہی قسم کی غذا کھاتے ہیں؟ کیا آپ کی جماعت کے تمام بچے ایک ہی قسم کی غذا کھاتے ہیں؟

آپ کی جماعت کے سارے بچوں کی غذاؤں کی فہرست کا معائنہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ عموماً سبھی بھات کھاتے ہیں۔ کیا آپ نے گھر میں یہ غور کیا ہے کہ آپ کی امی کس طرح بھات تیار کرتی ہیں؟ بھات بنانے کے لیے کیا ضروری ہے؟

غذا	مطلوبہ اجزاء	کہاں سے ملتے ہیں	جانور اور پودوں سے نہ
کھجڑی	چاول۔ دال۔ گاواگھی، ناریل سبزیاں، مسالے، پانی، ہلدی	جانور	ملنے والے اجزاء
		گاواگھی	نمک، پانی

آپ کے علاقے میں موجود کن پودوں کے کون سے حصے کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اس کی ایک فہرست تیار کیجیے۔

پودوں کے نام	غذا میں استعمال ہونے والے حصے
بجنا	پتی، پھول، پھل
مولی	
کھیرا	
پیاز	

1.4 دوسرے جانور کیا کھاتے ہیں:

کیا ہماری طرح دوسرے جانور بھی کھاتے ہیں؟ آپ نے کس جانور کو کھانا کھاتے ہوئے دیکھا ہے؟ وہ کیا کھاتا ہے؟ آپ کے گھر میں گائے یا بکری ضرور ہونگے۔ وہ سب کیا کھاتے ہیں؟ آپ نے بلی، مرغی ضرور دیکھے ہوں گے۔ وہ سب کیا کھاتے ہیں؟

آپ نے جن جانوروں کو دیکھا ہے ان کے نام اور وہ کیا کھاتے ہیں اس کا ایک جدول بنائیے اوپر کے جدول میں جاندار کیا کیا غذا کھاتے ہیں، وہ درج نہیں ہے۔ وہ کیا کھاتے ہیں آپ آپس میں بحث کر کے لکھیے۔

ہمیں پتا چلا کہ کھائی جانے والی غذا کے بیشتر اجزاء زیادہ تر پودوں سے ملتے ہیں۔ کچھ غذاؤں میں پودوں کی جڑ استعمال ہوتی ہے دوسری کچھ غذاؤں میں پھول، پتہ، پتہ اور تنا استعمال ہوتے ہیں۔ اسی طرح پودوں کے مختلف حصوں کو استعمال کر کے الگ الگ غذا تیار کی جاتی ہیں۔ ایک پودے کے مختلف حصے ایک قسم کی غذا میں تقریباً استعمال نہیں ہوتے۔ ہم جس پودے کے متعلق نہیں جانتے اس کے کسی حصے کو غذا کے طور پر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیا آپ ایسے کسی پودے کو جانتے ہیں جس کے پتہ، پھول، پھل اور تنا کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے؟



شکل 1.2

شکل (1.2) کو دیکھیے۔ یہ کون سا پودا ہے پہچاننے کی کوشش کیجیے۔ پودے کو پہچان کر کہیے کہ اس کے کس کس حصے کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اوپر کے جدول کے مطابق کون جانور صرف جانوروں سے پیدا شدہ غذا، کون صرف پودوں سے پیدا شدہ غذا اور کون جانور دونوں قسم کی غذا کھاتے ہیں، بحث کیجیے۔

غذا کھانے کی بنیاد پر جانوروں کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ جو صرف پودے یا پودوں سے پیدا شدہ چیزیں کھاتے ہیں انہیں نبات خور، جو صرف دوسرے جانوروں کو کھاتے ہیں، انہیں گوشت خور اور جو دونوں قسم کی غذا یعنی پودے اور جانور کھاتے ہیں وہ جانور ہمہ خور کہلاتے ہیں۔

جدول (۱) کے جانور کس درجہ کے ہیں ذیل کے جدول (۲) میں تحریر کیجیے۔

جدول ۲:

نبات خور	گوشت کور	ہمہ خور
خرگوش	شیر	گٹا

جدول (۱)

جانوروں کے نام	کیا کھاتے ہیں
گٹا	گوشت، بھات، روٹی، دودھ
کبوتر	دھان، مونگ، اڑ دو غیر فصلیں
شیر	
مچھلی	
مکڑی	
کوا	
تتلی	
شہد کی مکھی	
مکھی	
مچھر	
خرگوش	

آپ کو پتا چلا کہ ہر جانور غذا کھاتا ہے۔ کچھ جانور صرف جانور یا جانور سے پیدا شدہ غذا کھاتے ہیں۔ کچھ جانور صرف پودے یا پودوں سے پیدا شدہ مادے کو کھاتے ہیں۔

آپ نے کیا سیکھا:

- ☆ ہم الگ الگ غذا کھاتے ہیں۔
- ☆ غذا دراصل جانور اور پیڑ پودوں سے ملتے ہیں۔
- ☆ مختلف قسم کی غذاؤں کی تیاری کے لیے الگ الگ جڑ کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ☆ کھانے کی عادت کے مطابق جانوروں کو نبات خور، گوشت خور اور ہمہ خور جیسے درجے میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
- ☆ کسی غذا کی تیاری کے لیے ضروری چیز کو غذا کا جز کہا جاتا ہے۔
- ☆ انسان ہمہ خور قسم کا جاندار ہے۔



مشق

1- نیچے دیے گئے پودوں کے کن کن حصوں کو ہم غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں لکھیے۔

پودوں کے نام	کن حصوں کو غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔
ٹماٹر	
کیلا	
آم	
ناریل	
پیاز	
گنا	
ادرک	
پوئی	
سیم	
کھڑا	

2- نیچے کچھ غذاؤں کے نام درج ہیں۔ ان غذاؤں کے اجزاء کے نام لکھیے۔

غذا کا نام	غذا کی تیاری کے لیے مطلوبہ اجزاء
کیک	
دودھ گزرا	
رس گڑا	
ملا جلا سائن	
کا کرا	
سوجی کا حلوہ	
آئس کریم	

3- (الف) بھنا ہوا کیک بنانے کے لیے مطلوبہ اجزاء کے نام لکھیے۔
(ب) وہ اجزاء جو جانوروں اور پیڑ پودوں سے ملتے ہیں۔ دو کالم میں سجا کر لکھیے۔

اجزاء	جانوروں سے ملتا ہے	پیڑ پودوں سے ملتا ہے

4۔ ذیل کی چیزوں میں سے دو کے درمیان فرق اور دو مماثل لکھیے۔

پکا پیتا اور کچا پیتا۔

5۔ کالم ’الف‘ میں درج ہر غذا کو کالم ’ب‘ میں لکھے گئے متعلقہ پیڑ پودوں اور جانوروں سے جوڑیے۔

کالم ’الف‘	کالم ’ب‘
گھی	اڑدکا پودا
شہد	گیہوں کا پودا
اچار	گٹا کا پودا
بڑی	تاڑ کا پیڑ
رابڑی (کھیر)	سرسوں کا پودا
حلوہ	مرغی
پکوڑہ	گائے
بریانی	میٹھی کا پودا
	پھول کا پودا
	چنا کا پودا
	بکری

6۔ (الف) پاک کاساگ جن جن غذاؤں کی تیاری میں ایک جڑ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے ان میں سے پانچ کے نام لکھیے۔

(ب) انڈا جن جن غذاؤں کی تیاری میں ایک جڑ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے ان میں سے پانچ کے نام لکھیے۔

7۔ آپ کے گاؤں یا شہر سے اگر تمام کیڑے اور کھیاں ختم ہو جائیں تو کن جانداروں کو غذا حاصل کرنے میں دشواری ہوگی، ان میں سے پانچ کے نام لکھیے۔

گھر میں کرنے کے لیے کام:



☆ آپ اپنے گاؤں کے مختلف کنبے سے بات چیت کر کے ان کنبوں کے افراد جو غذا کھاتے ہیں اس کی ایک فہرست تیار کیجیے۔

☆ آپ کے گھر میں منایے جانے والے مختلف تہواروں کے نام لکھیے۔ ہر تہوار میں کس قسم کی غذا تیار کی جاتی ہے اس کی فہرست

بنائیے۔ ہر خوردنی اشیاء میں استعمال ہونے والے اجزاء کے نام لکھیے۔

☆ آپ کے گھر کے پالتو جانوروں کے نام لکھیے۔ وہ جو غذا کھاتے ہیں اس کی فہرست بنائیے۔

☆ تین ایسے پیڑ پودوں کے نام لکھیے جن کا پتہ، پھول، پھل اور تنا غذا کے علاوہ دوسرے کام میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔