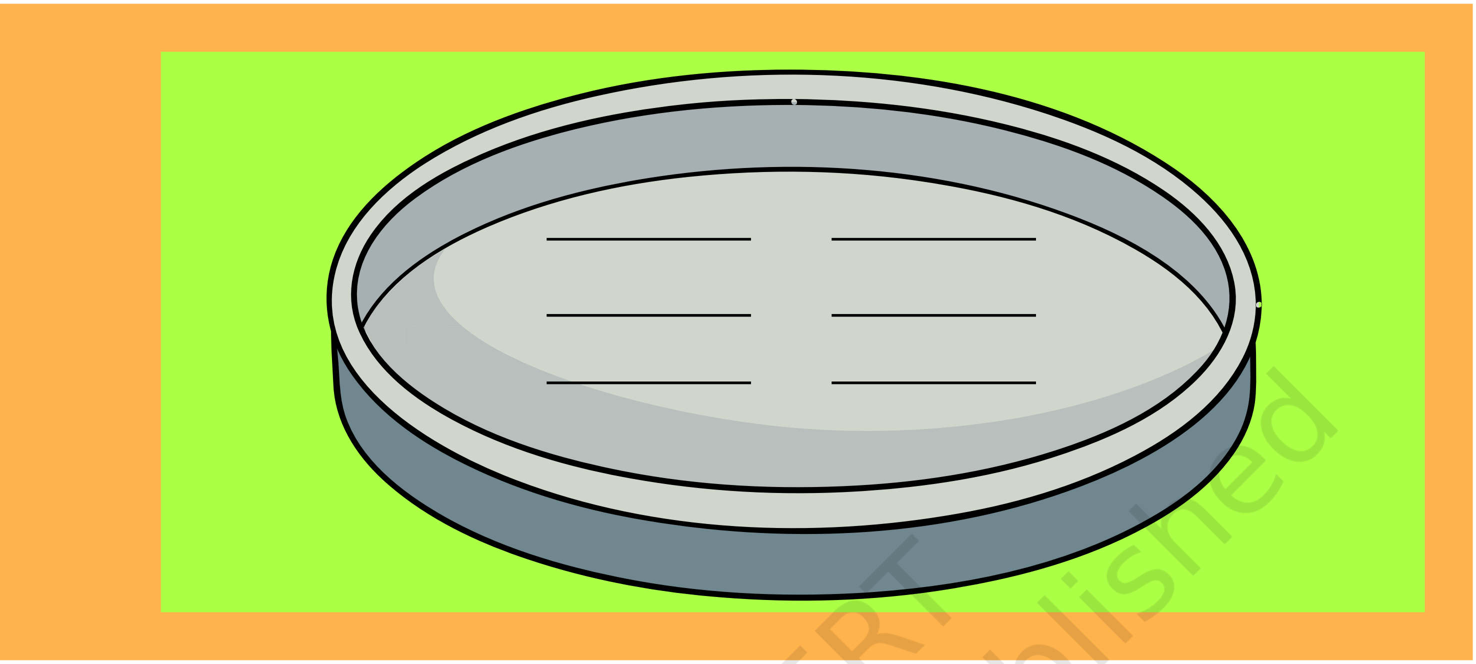
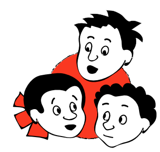
6 کھانا اپنا اپنا

© NCERT not to be republished

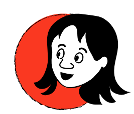
* تم نے کل کیا کیا کھایا؟ تھالی میں ان کے نام لکھو۔



اپنی اپنی تھالی میں جو لکھا ہے، اُسے بلیک بورڈ پر لکھو۔



* کیا تمہاری کلاس میں کل سب نے ایک جیسا کھانا کھایا تھا؟ ایسا کیوں؟
* تصویر میں تم نے دیکھا کہ ایک بچے کے گھر کھانا پکا ہی نہیں تھا؟ یہ کن وجوہات کی بنا پر ہوا؟



* کیا تمہارے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ بھوک لگی ہو اور کچھ بھی کھانے کو نہیں ملا؟ اگر 'ہاں' تو کیوں؟
* کیسے پتا چلتا ہے کہ تمہیں بھوک لگی ہے؟
* جب تمہیں بھوک لگتی ہے تب تمہیں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

بچے کھلے ماحول میں اپنی بات بغیر شرمائے ہوئے کہتے ہیں۔ ایک دوسرے کے کھانے کے بارے میں سن کر ہم اپنے کھانے سے متعلق شرمانے اور جھجکنے والی ذہنیت سے ہٹ سکتے ہیں۔ اس سے دورے لوگوں کے بارے میں ہماری سمجھ میں اضافہ ہوگا۔ بچوں سے تعلقات قائم کرنا ضروری ہے اور ایسا ماحول قائم کرنا، جہاں ان کی بات حساس ہو کر سنی جائے یہ بھی ضروری ہے۔

© NCERT not to be republished

اپنا اپنا کھانا

وِپُل کے خاندان میں کچھ لوگ کئی چیزیں نہیں کھاتے، جو وہ کھاتا ہے۔ سوچو اس کے خاندان کے لوگ وہ چیزیں کھاتے نہیں یا کھا ہی نہیں سکتے!

آؤ! وِپُل کے خاندان کے بارے میں پڑھیں۔

اسکول سے گھر جاتے جاتے وِپُل نے ایک بُھٹّا خریدا۔ بُھٹّا کھاتے کھاتے وِپُل گھر میں داخل ہوا اور ماں سے پوچھا۔ ماں چھٹکی کہاں ہے؟ پہلے تو میں اُسے ہی دیکھوں گا۔

ماں نے ہنستے ہوئے کہا۔ چھٹکی اوپر کمرے میں ہے۔

وِپُل نے دادی کا ہاتھ پکڑ کر کہا۔ دادی تم بھی چلو نا!

اماں نے کہا۔ رکو، میں نے بار، کی روٹی دال میں ڈال کر رکھی ہے۔ پہلے وہ کھا تو لیں۔

بیٹا آج تو دال میں شکر ٹھیک سے ڈالی ہے نا؟ یہاں ناگپور آکر تم لوگ اپنا کھانا بھولتے جا رہے ہو۔ دادی نے ماں سے کہا۔

ماں نے جواب دیا۔ بار، میں نے چکھ کر دیکھی ہے۔ بڑھیا بنی ہے۔

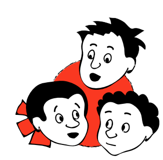
میں دادی کا کھانا بھی اوپر لے جاتا ہوں۔ کہتے ہوئے وِپُل نے تھالی اُٹھائی اور فٹا فٹ سیڑھیاں چڑھ گیا۔ دادی جلدی چڑھو نا! وِپُل نے پکارا۔

دادی نے کہا۔ جب میں تمہاری عمر کی تھی تب میں اتنی دیر میں سیڑھیاں تو کیا پہاڑ بھی چڑھ جاتی تھی۔

وِپُل نے اندر جا کر اپنا بھٹا مامی کو تھمایا اور ہاتھ دھو کر چھٹکی کو اُٹھا لیا۔

اچانک چھٹکی نے رونا شروع کر دیا۔

یہ اب ایسے چپ نہیں ہوگی، اسے بھوک لگی ہے۔ کہتے ہوئے مامی چھٹکی کو دودھ پلانے بیٹھ گئیں۔



* دادی سیڑھیاں جلدی کیوں نہیں چڑھ پائیں؟
* دادی کو دال کس طرح سے کھانا پسند ہے؟

* کہانی میں جتنے لوگ آئے، اُن میں سے کتنے لوگ بھٹا کھا پائیں گے؟ کیوں؟
* کیا سبھی بوڑھے لوگ بھٹّا نہیں کھا پاتے؟

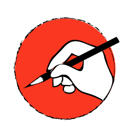
چار مہینے تک چھٹکی صرف اپنی ماں کا دودھ پیئے گی۔ وہی اس کا کھانا ہے۔ سوچو، کیوں؟

اپنے آس پاس کے بڑوں سے پوچھ کر جدول بھرو۔

	کیا کیا کھا پاتے ہیں	کیا کیا نہیں کھا پاتے
بچہ		
جوان		
بوڑھا		

یہ تو تھی کچھ چیزوں کو کھانے اور نہیں کھانے کی بات۔ کیا ہم وہ سب چیزیں ہی کھاتے ہیں جو ہم کھا سکتے ہیں؟ نہیں نا!

آؤ بات کریں ان چیزوں کی جنھیں ہم کھاتے ہیں۔



* جن چیزوں کو تم بہت کھاتے ہو ان پر ◯ لگاؤ۔

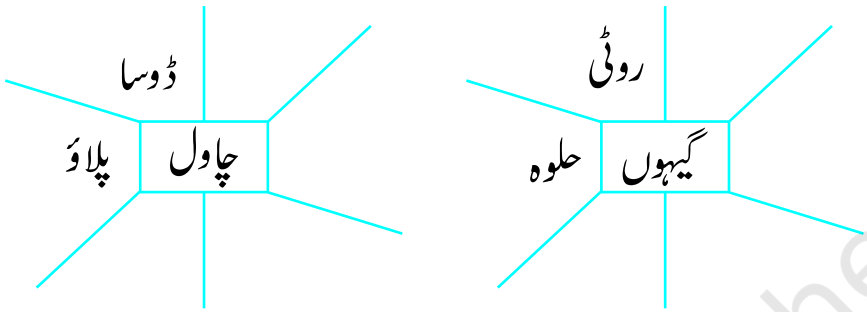
چاول	راگی	مکا	باجرہ
گیہوں	جئ	کپّا (ٹیپی اوکا)	جو

ہمارا کھانا زیادہ تر انہیں چیزوں سے بنتا ہے۔ مختلف جگہوں پر ان میں سے کچھ چیزوں کو زیادہ کھایا جاتا ہے۔ جو چیزیں جہاں آسانی سے پیدا ہوتی ہیں، وہاں پر وہ زیادہ کھائی جاتی ہیں۔

© NCERT not to be republished

معلوم کرو ان میں سے کون کون سی چیزیں کہاں کہاں زیادہ کھائی جاتی ہیں۔

ہم لوگ الگ الگ چیزیں تو کھاتے ہی ہیں۔ ایک ہی چیز کا استعمال کر کے الگ الگ کھانے بھی بناتے ہیں۔ معلوم کرو اور لکھو کہ گیہوں اور چاول سے کیا کیا بنتا ہے؟



کیوں، کتنی چیزیں لکھیں؟ اسی طرح الگ الگ جگہوں پر الگ الگ طرح کی دالیں، سبزیاں، پھل، گوشت وغیرہ کھایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ کچھ پسند کرتے ہیں تو کچھ لوگ کچھ اور۔ اب بات کرتے ہیں 'پسند' اور 'ناپسند' کی۔

پسند اپنی اپنی

تین چیزوں کے نام لکھو جو تمھیں کھانے میں پسند ہیں، اور تین چیزیں جو کھانے میں ناپسند۔

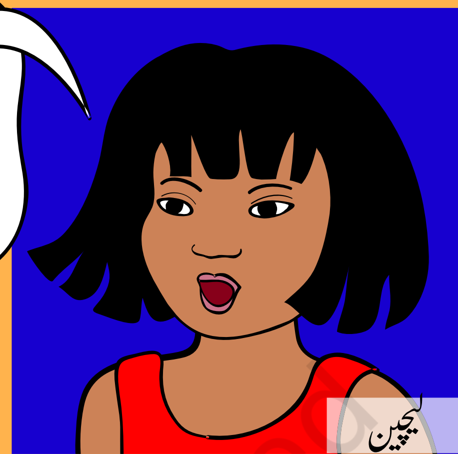
پسند ______________ ______________ ______________

ناپسند ______________ ______________ ______________

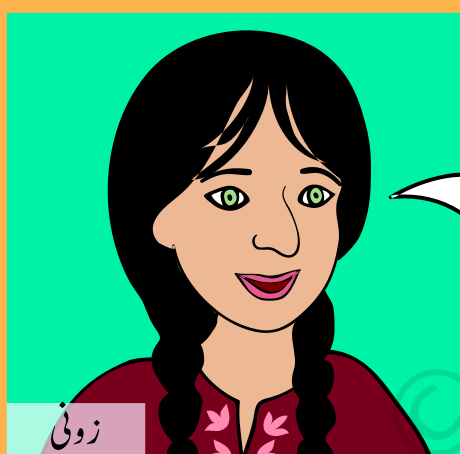
- کیا تمھاری پسند – ناپسند تمھارے خاندان کے افراد سے ملتی ہے؟
- کیا تمھاری پسند – ناپسند تمھارے دوست کی پسند – ناپسند سے ملتی جلتی ہے؟

© NCERT not to be republished

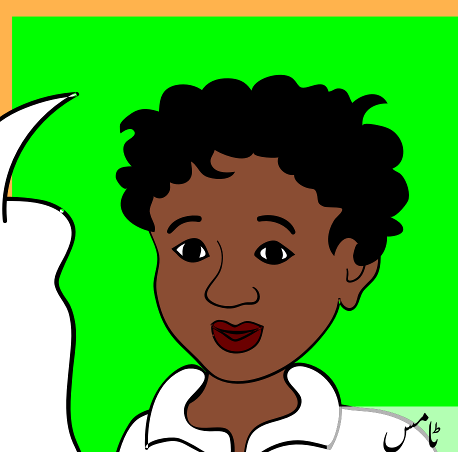
آؤاب کچھ لوگوں سے بات کریں اور معلوم کریں انہیں کیا کھانا اچھا لگتا ہے؟



میں ہانگ کانگ میں رہتی ہوں۔ مجھے اور میری ماں کو سانپ کھانا بہت پسند ہے۔ جب بھی ہمیں سانپ کھانے کی خواہش ہوتی ہے تو ہم قریب کے ایک ہوٹل میں جا کر 'لینگ- ہوں پھین' کھاتے ہیں۔



میں کشمیر میں رہتی ہوں۔ سرسوں کے تیل میں پکی مچھلی مجھے بہت پسند ہے۔ ایک بار ہم گوا گئے تھے۔ وہاں ہم نے مچھلی کھائی، مگر مزہ بہت مختلف تھا۔ ماں نے کہا- ارے یہ تو ناریل کے تیل میں پکی سمندر کی مچھلی ہے، مزہ تو مختلف ہوگا ہی!



میں کیرالا میں رہتا ہوں۔ مجھے سب سے اچھی دو چیزیں لگتی ہیں۔ وہ چیزیں میرے گھر کے آنگن میں ہی اُگتی ہیں۔ ایک اوپر اونچے پیڑ پر اور دوسری زمین کے نیچے۔ بس ناریل ڈلی ہوئی کوئی بھی شوربے کے ساتھ اُبلا 'ٹیپی اوکا' مل جائے تو مزہ آجاتا ہے۔

بچوں میں غذا سے متعلق انواع واقسام پر کُھل کر بات چیت کریں۔ اُن سے خاندان سے وابستہ تجربے سنیں اور غذائی اقسام کا احترام کریں۔

© NCERT not to be republished

کہاں کیا کھایا جاتا ہے، یہ آخر کس بات پر منحصر ہوتا ہے؟ دیئے گئے وجوہات میں سے جو تمہیں صحیح لگے اس پر '✓' لگاؤ۔ اس کے علاوہ اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں وہ خالی جگہ میں لکھو۔

- وہاں کیا آسانی سے کیا ملتا ہے۔
- کیا خرید سکتے ہیں۔
- رسم ورواج پر۔
- ______________________
- ______________________

* جو چیزیں کھائی جاتی ہیں ان پر '✓' کا نشان لگاؤ۔ کسی کے بارے میں معلوم نہ ہو تو استاد سے پوچھو۔

کیلے کے پھول		مرغی کا انڈا		گوبھی	
سیں جن کے پھول		اروی کے پتے		گوشت	
کھمبی (مشروم)		چوہا		کلونجی	
کمل ڈنڈی		مچھلی		کیکڑا	
لال چیونٹی		باجرے کی روٹی		گھاس	
باسی روٹی		مینڈھک		آنولہ	
ناریل کا تیل		اونٹ کا دودھ		چنے کی روٹی	

* کھانے پینے کی ایسی چیزوں کے نام لکھو جو تم نے کبھی نہیں کھائیں۔ لیکن کھانے کا جی چاہتا ہے۔

______________ ______________ ______________ ______________

______________ ______________ ______________ ______________

© NCERT not to be republished