

خوراک اور صحت (Food and Health)

03

اس باب میں ہم سیکھیں گے:

- ◆ خوراک کے اہم گروہ
- ◆ صحت و صفائی کے بنیادی اصول
- ◆ خوراک کے اہم گروہوں کے ذرائع



زندہ رہنے کے لیے خوراک بنیادی ضرورت ہے۔ ہمیں خوراک کی ایسے ہی ضرورت ہے جیسے کارکوائیندھن کی۔ یہ ہمیں توانائی (Energy) مہیا کرتی ہے۔ ہمارے جسم کو نہ صرف چلنے پھرنے اور ورزش کے لیے بلکہ زندگی کے دوسرے افعال مثلاً جسمانی نشوونما اور بیماریوں سے بچاؤ وغیرہ کے لیے بھی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

غذائی گروہ اور ان کے ذرائع (Food Groups and Sources)

ہم اپنی خوراک جانوروں اور پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ گندم، چاول، سبزیاں اور پھل پودوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ مچھلی، گوشت، انڈے، دودھ اور اس سے تیار شدہ اشیاء مثلاً مکھن، دہی اور پنیر وغیرہ جانوروں سے حاصل کیے جاتے ہیں۔

ہمارے جسم کو مختلف افعال کی ادائیگی کے لیے جن کیمیائی مادوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ مختلف غذاؤں میں پائے جاتے ہیں (شکل 3.1)۔

ہماری خوراک (غذا) کے اہم گروہ درج ذیل ہیں:



شکل 3.1 خوراک کی مختلف اقسام

- 1- کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)
- 2- لحمیات (Proteins)
- 3- چکنائیاں (Fats)
- 4- وٹامنز (Vitamins)
- 5- منرلز (Minerals)
- 6- پانی (Water)



شکل 3.2 پھل جو کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع ہیں



شکل 3.3 گندم، چاول، مکئی، آلو وغیرہ کاربوہائیڈریٹس سے بھرپور غذائیں ہیں

کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)

ہمارے جسم کو توانائی مہیا کرنے کا سب سے اہم ذریعہ کاربوہائیڈریٹس ہیں۔ یہ وہ ایندھن ہے جو ہمارے جسم کو کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ یہ ہمارے دل، دماغ، گردوں اور عصبی نظام کی درست کارکردگی کے لیے لازمی ہیں۔ بطور خوراک استعمال ہونے والے کاربوہائیڈریٹس زیادہ تر پودوں سے حاصل ہوتے ہیں (شکل 3.2، 3.3)۔ شوگر ایک کاربوہائیڈریٹ ہے جو پھلوں، شہد اور دودھ میں پایا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی وافر مقدار گندم، چاول، مکئی، جو اور آلو جیسی غذائی اجناس میں موجود ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

اناج، پھل اور سبزیاں صحت بخش کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہیں جبکہ بسکٹ، سوڈے کی بوتلیں، میٹھی گولیاں اور مٹھائیاں غیر صحت بخش کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہیں۔

لحمیات (Proteins)

لحمیات ہمارے جسم کے مختلف اعضا مثلاً عضلات یعنی پٹھوں، دماغ، خون، جلد، بالوں اور ہڈیوں کی ساختی اکائیاں ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی نشوونما اور اعضا میں ہونے والی توڑ پھوڑ کی مرمت کے لیے ضروری ہیں۔



شکل 3.4 لحمیات سے بھرپور خوراک

لحمیات حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل کی جاتی ہیں۔ گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ اور اس سے تیار شدہ اشیاء حیوانی لحمیات کا ذریعہ ہیں۔ دالیں، میوہ جات، بیج، مٹر، لوبیا وغیرہ نباتاتی لحمیات کا ایسا ذریعہ ہیں جن میں لحمیات کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے (شکل 3.4)۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

انسانی بال ایک لحم کیراٹن (Keratin) سے بنے ہوتے ہیں۔ لحم ناخنوں میں بھی پائی جاتی ہے۔



شکل 3.5 برفانی ریچھ میں چربی کی تہہ اسے سخت سردی کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

چکنائیاں (Fats)

کاربوہائیڈریٹس کی طرح چکنائیاں بھی ہمیں توانائی پہنچاتی ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس اور لحمیات کی نسبت یہ زیادہ توانائی دیتی ہیں۔ یہ جلد کے نیچے جمع ہوتی ہیں اور جسم کو درجہ حرارت کی تبدیلیوں سے محفوظ رکھتی ہیں (شکل 3.5)۔ چکنائیاں ہمارے جسم کے اہم اعضا مثلاً دل، گردوں اور آنتوں کو زخمی ہونے سے بچاتی ہیں۔

چکنائیوں کو حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے (شکل 3.6)۔ حیوانی چکنائیوں کے ذرائع گھی، مکھن، حیوانی چربی، مچھلی کا تیل وغیرہ ہیں۔ نباتاتی تیل، مثلاً زیتون، مکئی، ناریل اور سرسوں کے تیل نباتاتی چکنائیوں کے ذرائع ہیں۔



شکل 3.6 چکنائی سے بھرپور خوراک

کیا آپ جانتے ہیں؟

خوردنی تیل ایسی چکنائیاں ہیں جو عام درجہ حرارت پر مائع حالت میں پائی جاتی ہیں۔

وٹامنز (Vitamins)

ہمارے جسم کو بہتر کارکردگی کے لیے وٹامنز کی بہت قلیل مقدار درکار ہوتی ہے۔ یہ ہماری آنکھوں، ہڈیوں اور دانتوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس، لحمیات اور چکنائیوں کے



شکل 3.7 وٹامنز کے ذرائع

برعکس یہ ہمیں توانائی مہیا نہیں کرتے لیکن یہ بہت سے جسمانی افعال کی درست کارکردگی میں مدد دیتے ہیں۔ وٹامنز کو مدافعتی غذاؤں کا نام دیا گیا ہے۔ کیونکہ یہ بعض بیماریوں سے بچاؤ (مدافعت) کے لیے بہت ضروری ہیں۔ وٹامنز کی بہت سی اقسام مثلاً وٹامن اے (A)، بی (B)، سی (C) ڈی (D) اور کے (K) ہیں۔ ہمارے جسم میں ہر وٹامن کا ایک مخصوص فعل ہوتا ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں، پھل، گوشت، سمندری خوراک (Sea Foods) انڈے اور دودھ وغیرہ وٹامنز کے ذرائع ہیں (شکل 3.7)۔

منزلز (Minerals)



شکل 3.8 منزلز کے ذرائع

منزلز ہمارے جسم میں بہت سے افعال مثلاً ہڈیوں، دانتوں اور خون کے خلیوں کے بننے میں حصہ لیتی ہیں۔ ہماری نشوونما میں یہ بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کیلیم (Calcium)، آئرن (Iron) آیوڈین (Iodine) فلورین (Fluorine)، فاسفورس (Phosphorus)، پوٹاشیم (Potassium)، زنک (Zinc)، سوڈیم (Sodium) وغیرہ منزلز کی مثالیں ہیں۔ یہ سبز پتوں والی سبزیوں، پھلوں، دودھ، انڈوں وغیرہ میں پائی جاتی ہیں (شکل 3.8)۔

پانی (Water)



شکل 3.9 ہم پھلوں کے رس اور دودھ وغیرہ سے پانی حاصل کرتے ہیں۔

اگرچہ پانی ہمیں توانائی فراہم نہیں کرتا مگر یہ ہماری خوراک کا بہت اہم جزو ہے۔ یہ ہمارے جسم کے مختلف افعال کی درست کارکردگی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ خون، پیشاب اور پسینے کا بڑا جزو ہے۔ یہ مختلف مادوں کو جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے تک پہنچانے اور پسینے کے ذریعے جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ ہمیں روزانہ 8 تا 10 گلاس پانی پینا چاہیے۔ پانی بے بغیر انسان چند دنوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ پانی کو مختلف غذاؤں مثلاً تربوز، دودھ، پھلوں کے رس وغیرہ سے بھی حاصل کیا جاتا ہے (شکل 3.9)۔

متوازن غذا اور اس کی اہمیت (Balanced Diet and its Importance)

ہم ہر روز مختلف اقسام کی غذائیں کھاتے ہیں۔ یہ غذائیں گندم، چاول، دالیں، سبزیاں، پھل، گوشت، دودھ، دہی وغیرہ ہیں۔ ان میں بہت سے صحت بخش غذائی اجزاء پاتے جاتے ہیں جو ہمارے جسم میں مختلف افعال کی ادائیگی کے لیے توانائی مہیا کرتے ہیں اور جسم کی نشوونما میں استعمال ہوتے ہیں۔ بعض غذاؤں میں لحمیات بہت زیادہ ہوتی ہیں جبکہ کچھ غذاؤں میں



شکل 3.10 متوازن غذا

کاربوہائیڈریٹس، چکنائیاں، وٹامنز اور منرلز بکثرت موجود ہوتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ مختلف غذائی گروہوں سے مناسب مقدار میں اشیاء کھائیں تاکہ ہمارے جسم کی غذائی ضروریات مکمل طور پر پوری ہو سکیں، ہم تندرست و توانار رہیں اور جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا ہو۔ ہر انسان کے لیے صحت بخش غذائی اجزاء کی درکار مقدار مختلف ہوتی ہے۔ اس کا انحصار انسان کی عمر، جنس اور پیشے پر ہوتا ہے۔ ایسی غذا جس میں جسمانی نشوونما اور اچھی کارکردگی کے لیے ہر قسم کے غذائی اجزاء موزوں مقدار میں موجود ہوں متوازن غذا کہلاتی ہے (شکل 3.10)۔

? کیا آپ جانتے ہیں؟

جنگ فوڈ (Junk Food) ایسی غذا ہے جس میں چکنائی بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے مگر دوسرے ضروری غذائی اجزاء موجود نہیں ہوتے۔ یہ غیر صحت بخش غذا ہے۔ سوڈے کی بوتلوں کا بہت زیادہ استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ دانتوں میں سوراخ (Cavities) پیدا کرتا ہے اور ہڈیوں کو کھلا اور کمزور کرتا ہے۔

غیر متوازن غذا اور اس کے نقصانات (Unbalanced Diet and its Harms)



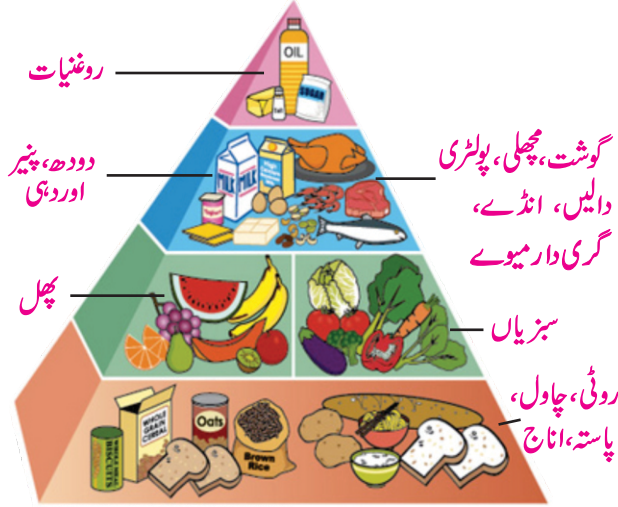
شکل 3.11 (الف) مسوڑھوں سے خون آنا



شکل 3.11 (ب) کمزور ہڈیوں سے متاثرہ بچہ

غیر متوازن غذا صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے کیونکہ اس میں صحت بخش غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے۔ غیر متوازن غذا کھانے سے جسم میں اہم غذائی اجزاء کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔ لحمیات کی کمی جسمانی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وٹامن اے (A) کی کمی سے بصارت پر اثر پڑتا ہے۔ وٹامن سی (C) کی کمی سے مسوڑھوں سے خون نکلتا ہے (شکل 3.11 الف)۔ وٹامن ڈی (D) کی کمی سے انسان کی ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں (شکل 3.11 ب)۔

غذائی پرامڈ (Food Pyramid)



شکل 3.12 غذائی پرامڈ

غذائی پرامڈ ایک ایسا چارٹ ہے جس کی مدد سے ہم اپنی روزمرہ کی خوراک کا چناؤ کر سکتے ہیں۔ اس سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہمیں روزانہ ہر گروہ میں سے کیا کھانا چاہیے۔ غذائی پرامڈ لوگوں کو ایسی خوراک کے چناؤ میں مدد دیتا ہے جس میں ان کی ضرورت کے مطابق تمام غذائی اجزا موجود ہوں۔ ایسی غذائیں جن میں ایک ہی قسم کے غذائی اجزا موجود ہوں ایک گروہ سے تعلق رکھتی ہیں۔ غذائی پرامڈ کا ٹچلا حصہ زیادہ کھائی جانے والی غذا کو ظاہر کرتا ہے۔ جیسے جیسے اس کی بالائی جانب جائیں یہ کم کھائی جانے والی غذا کو ظاہر کرتا ہے۔ غذائی پرامڈ کو چھ گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے (شکل 3.12)۔

سرگرمی 3.1

آپ اپنی روزمرہ خوراک کا دیے ہوئے جدول میں اندراج کریں اور استعمال شدہ خوراک میں موجود غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔

رات کا کھانا		دوپہ کا کھانا		ناشتہ		دن	نمبر شمار
غذائی گروہ	خوراک	غذائی گروہ	خوراک	غذائی گروہ	خوراک		
						پیر	1
						منگل	2
						بدھ	3
						جمعرات	4
						جمعہ	5
						ہفتہ	6
						اتوار	7

نتیجہ:



اس باب میں غذائی گروہوں کے بارے میں آپ پڑھ چکے ہیں۔ درج ذیل جدول میں ہر غذائی گروہ میں سے اپنی تین پسندیدہ غذاؤں کا اندراج کریں۔

پسندیدہ غذائیں	غذائی گروہ
	پھل
	سبزیاں
	دودھ اور دودھ سے بنی غذائیں
	چکنائی، تیل اور مٹھائیاں
	گوشت، مچھلی، دالیں
	روٹی، نان، پانی، پکڑنے والی چیزیں اور دوسری چیزیں۔

جسمانی صحت و صفائی (Personal Hygiene)

ذاتی صحت و صفائی سے مراد وہ اصول و ضوابط ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہم اپنے جسم کے مختلف حصوں مثلاً بالوں، کانوں، منہ، ناک، آنکھوں، گردن، دانتوں، پاؤں اور جلد کو صاف ستھرا رکھ سکتے ہیں۔

صحت و صفائی کے بنیادی اصول (Basic Principles of Hygiene)



1- اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

کھانا کھانے سے پہلے، بیت الخلاء (Toilet) کے استعمال اور آلودہ اشیاء کو چھونے کے بعد صاف پانی اور صابن سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں تاکہ آپ جراثیم سے نجات پاسکیں۔



2- غسل کریں

اپنے بدن کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے ہر روز غسل کریں۔



3- دانتوں کو برش کریں

اپنے دانتوں کو روزانہ دو دفعہ یعنی صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔

بالوں میں کنگھی کریں



بالوں کو روزانہ دھوئیں اور ان میں کنگھی کریں۔ ہمیشہ صاف ستھری کنگھی استعمال کریں۔ دوسروں کی کنگھی استعمال نہ کریں۔



ناک کی حفاظت

اپنے ناک کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ ناک کو نرم اور صاف رُوئی (Cotton) کے کپڑے سے پونچھیں۔ ناک میں انگلیاں یا کوئی سخت شے داخل نہ کریں۔



کانوں کی حفاظت

اپنے کانوں کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ رُوئی کے پھنبوں (Cotton Buds) کی مدد سے کانوں کی میل نکالیں۔ کانوں میں انگلیاں یا بالوں کی سُوئیاں (Hair Pins) داخل نہ کریں۔ نہاتے ہوئے کانوں کو آرام سے صاف کریں۔



آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کو احتیاط کے ساتھ پانی سے دھوئیں۔ مدہم روشنی میں مطالعہ نہ کریں۔



پاؤں کی حفاظت

اپنے پاؤں صاف رکھیں۔ انہیں روزانہ دھوئیں۔ جوتے پہنے بغیر گھر سے باہر مت نکلیں۔



ناخنوں کی حفاظت

ہر ہفتے ناخنوں کو تراشیں۔ انہیں صاف ستھرا رکھیں۔ اپنے ناخنوں کو مت چپائیں۔



صاف ستھرے کپڑے پہنیں

ہمیشہ صاف ستھرا، خشک اور موسم کے مطابق لباس پہنیں۔

اہم نکات

- ◆ ہمارے جسم کو مختلف افعال سرانجام دینے کے لیے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ توانائی خوراک سے حاصل ہوتی ہے۔
- ◆ خوراک ہمارے جسم کو صحت بخش غذائی اجزا فراہم کرتی ہے۔
- ◆ صحت بخش خوراک ہمیں جسمانی نشوونما کے لیے ضروری غذائی اجزا اور توانائی مہیا کرتی ہے۔
- ◆ ہماری خوراک میں بہت سی اشیاء شامل ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ان اشیاء کے خواص اور افعال کے مطابق ان کو مختلف گروہوں مثلاً کاربوہائیڈریٹس، لحمیات، چکنائیوں، وٹامنز اور منرلز میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- ◆ کاربوہائڈریٹس ہمارے جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔
- ◆ لحمیات نشوونما اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کے لیے درکار ہوتی ہیں۔
- ◆ چکنائیاں بھی توانائی مہیا کرتی ہیں۔ اگر چکنائی اور کاربوہائڈریٹس کی برابر مقدار لی جائے تو چکنائیاں، کاربوہائڈریٹس کی نسبت دو گنی توانائی فراہم کرتی ہیں۔
- ◆ وٹامنز اور منرلز کی بہت کم مقدار درکار ہوتی ہے۔ یہ اچھی نشوونما اور بہتر صحت کے لیے لازمی ہیں۔
- ◆ غذائی پرامڈ ہمیں درست غذا کے چناؤ میں مدد دیتا ہے۔
- ◆ صحت و صفائی کے اہم اصول وہ ہیں جن کی مدد سے جسمانی اعضا کو صاف ستھرا رکھا جاتا ہے۔

اصطلاحات

- غذا:** جسمانی ضرورت کے مطابق توانائی، نشوونما، ٹوٹ پھوٹ کی مرمت اور دیگر افعال کی انجام دہی کے لیے استعمال کی جانے والی خوراک
- متوازن غذا:** ایسی غذا جس میں اچھی صحت اور جسمانی نشوونما کے لیے درکار غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہوں
- غذائی پرامڈ:** غذائی پرامڈ ہر گروپ کی مناسب مقدار کو ظاہر کرتا ہے جو ہمیں روزانہ کھانی چاہیے
- غذائیت:** اچھی صحت، نشوونما اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کے لیے غذا کا حصول

مشقی سوالات

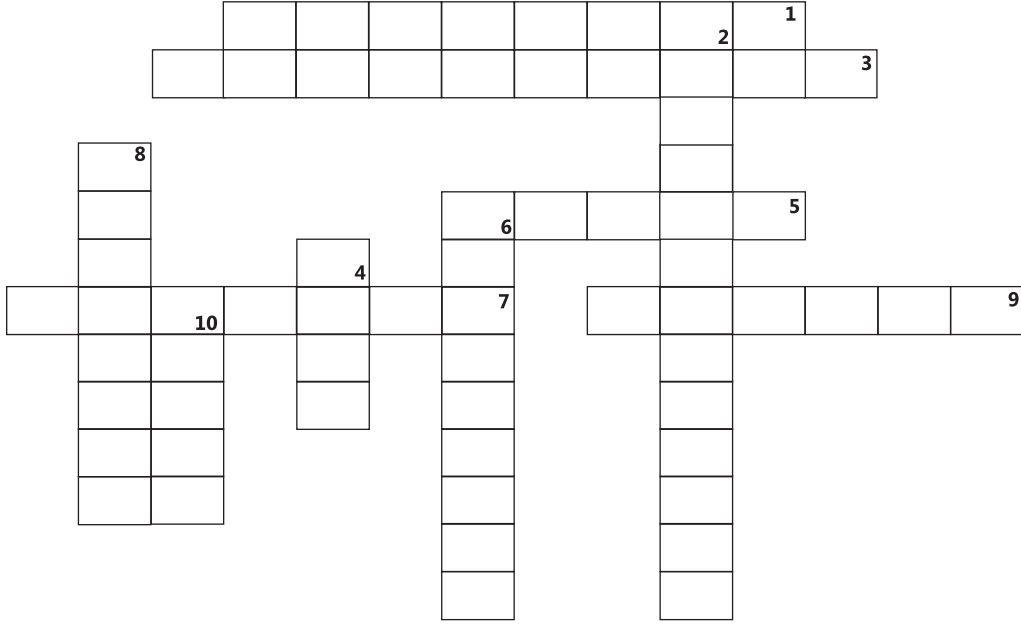
- 3.1 خالی جگہ کو پر کریں۔
- (i) غذا ہمیں مختلف افعال کے لیے..... فراہم کرتی ہے۔
- (ii) غذائی گروہوں کی تعداد..... ہے۔
- (iii) کاربوہائڈریٹس جسم کو..... مہیا کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔
- (iv) لحمیات ہماری جسمانی..... میں مدد دیتی ہیں۔
- (v)..... توانائی کا ذریعہ نہیں ہیں مگر یہ مختلف جسمانی افعال کے لیے ضروری ہیں۔
- (vi) وہ چکنائیاں جو جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں..... کہلاتی ہیں۔
- (vii) وٹامنز ہماری غذا میں..... مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

(viii) ہمیں روزمرہ کی غذا کے چناؤ میں مدد کرتا ہے۔

3.2 درست جواب پر دائرہ لگائیں۔

- (i) کون سی منزل ہڈیاں اور دانت بنانے کے کام آتی ہے؟
(الف) آئرن (ب) زنک (ج) کیلسیم (د) سوڈیم
- (ii) کون سی شے جسم کے تمام حصوں تک غذائی اجزاء کی ترسیل اور جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے؟
(الف) کاربوہائیڈریٹس (ب) چکنائیاں (ج) پانی (د) لحمیات
- (iii) غذائیں جن میں کاربوہائیڈریٹس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں:
(الف) آلو، گندم اور گنا (ب) گوشت، مچھلی اور دالیں
(ج) مکھن، گھی اور تیل (د) پالک، ادراک اور ٹماٹر
- (iv) ایسی خوراک جس میں صحت بخش غذائی اجزاء درست مقدار میں موجود ہوتے ہیں:
(الف) غیر متوازن غذا (ب) غیر صحت بخش غذا
(ج) مزیدار غذا (د) متوازن غذا
- (v) غذائی اجزاء جن کی جسم کو بہت کم مقدار درکار ہوتی ہے:
(الف) وٹامنز اور منرلز (ب) کاربوہائیڈریٹس اور چکنائیاں
(ج) چکنائیاں اور لحمیات (د) کاربوہائیڈریٹس اور منرلز
- (vi) جسمانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں:
(الف) وٹامنز (ب) لحمیات (ج) منرلز (د) کاربوہائیڈریٹس
- (vii) کونسی خوراک جسمانی ساخت میں کام آتی ہے؟
(الف) پالک (ب) گوشت (ج) آم (د) ٹماٹر
- (viii) کونسی خوراک صحت کے لیے نقصان دہ ہے؟
(الف) دودھ (ب) برگرا اور سوڈے کی بوتلیں (ج) پھل (د) سبزیاں
- (ix) فولاد کیا ہے؟
(الف) وٹامن (ب) منزل (ج) چکنائی (د) توانائی والی خوراک
- (x) کون سا وٹامن مضبوط ہڈیوں کے لیے ضروری ہے؟
(الف) وٹامن A (ب) وٹامن C (ج) وٹامن D (د) وٹامن E

3.3 دیے گئے اشاروں کی مدد سے پزل کے خانوں کو مناسب الفاظ سے پر کریں۔



بائیں سے دائیں	چپے کی جانب
1- جسم کو درجہ حرارت کی تبدیلیوں سے محفوظ رکھتی ہے	2- ہمارے جسم کو توانائی مہیا کرنے کا اہم ذریعہ
9- نشوونما اور جسمانی مرمت کے لیے درکار ہیں	4- جسم کے اندر مادوں کی ایک جگہ سے دوسری جگہ ترسیل میں معاون ہے
3- وہ چارٹ جو غذا کے چناؤ میں مدد کرتا ہے	6- جس میں غذائی اجزاء درست مقدار میں موجود ہیں
7- بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتے ہیں	8- غذا ہمیں مہیا کرتی ہے
5- وہ منزل جو خوردنی نمک میں موجود ہے	10- ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہیں

3.4 کالم الف میں دیے گئے غذائی اجزاء کو کالم ب میں ان کے افعال سے ملائیں۔

کالم الف (غذائی اجزاء)	کالم ب (افعال)
لحمیات	روزمرہ کے کام کاج کے لیے ہمیں توانائی مہیا کرتا ہے
کاربوہائیڈریٹس	ہمارے اہم اعضا کی حفاظت کرتا ہے
وٹامنز	جسمانی اعضا کی ساخت میں کام آتا ہے
پانی	ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط رکھنے کے لیے درکار ہے
چکنائیاں	جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتے ہیں
منرلز	جسم کے اندر غذائی مادوں کی ترسیل میں معاون ہے

3.5 مختصر جواب دیں۔

- (i) ہمیں خوراک کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟
- (ii) اچھی صحت کے لیے خوراک کے کون سے بنیادی گروہ ضروری ہیں؟
- (iii) غذا کے ہر گروہ میں پائی جانے والی چند غذاؤں کے نام لکھیں۔
- (iv) ہمارے لیے کاربوہائیڈریٹس کیوں اہم ہیں؟
- (v) پروٹینز کے دو اہم ذرائع اور افعال کے نام لکھیں۔
- (vi) چکنائیوں کے دو اہم افعال اور ذرائع کے نام لکھیں۔
- (vii) وٹامنز اور منرلز کے استعمالات کیا ہیں؟
- (viii) آپ اپنی خوراک میں پینے کے علاوہ پانی کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟
- (ix) وٹامنز اور منرلز کے ذرائع بیان کریں۔
- (x) اگر آپ ایک ہی گروہ کی غذاؤں کو استعمال کرتے ہیں تو اس کے اثرات کیا ہونگے؟
- (xi) آپ اپنی غذا میں اہم غذائی اجزاء کی مناسب مقدار کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟
- (xii) تمام غذائی گروہوں میں سے خوراک کھانا کیوں اہم ہے؟

سائنسی منصوبہ (Science Project)

(الف) خوراک کے ان تمام اجزاء کے نام درج ذیل چارٹ میں درج کریں۔ جو آپ کے خاندان کے افراد ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے میں کھاتے ہیں۔

متوازن / غیر متوازن	خوراک	
		صبح کا ناشتہ (Breakfast)
		دوپہر کا کھانا (Lunch)
		رات کا کھانا (Dinner)

(ب) غور کریں اور بحث کریں کہ کیا آپ کے خاندان کے افراد صحت بخش خوراک استعمال کرتے ہیں؟