

کلاس: 9th

مضمون: بوم اکنامس

یونٹ 3: غذا اور خوراک کو سمجھنا

معروضی سوالات (مشق):

(1) متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے؟

(الف) پروٹین کا

(ب) معدنی نمکیات کا

(ج) غذائی اجزاء کا

(د) وٹامن کا

(2) غذائی گروہوں کی تعداد کتنی ہے؟

(الف) 2

(ب) 3

(ج) 5

(د) 6

(3) سبزیوں کو کس طرح کی غذائیں کہا جاتا ہے؟

(الف) تعمیری

(ب) محافظ

(ج) تخلیقی

(د) توانائی سے بھرپور

(4) جنک فوڈز کس چیز سے بھرپور ہوتی ہیں؟

(الف) غذائی قدر

(ب) چکنائی

(ج) غذائی اجزاء

(د) وٹامن و نمکیات

(5) کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں؟

(الف) تندرستی

(ب) غذائی

(ج) پانی کی مقدار

(د) نشوونما

(6) وہ کون سا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رہنمائی ملتی ہے؟

(الف) فوڈ پیرامیٹ

(ب) جدول

(ج) غذا کا تعین

(د) سرونگ سائز

(7) دودھ کس غذائی جزو کا بہترین ذریعہ ہے؟

(الف) سیلولوز

(ب) اُرن

(ج) وٹامن سی

(د) کیلشیم

(8) دل، گردے اور جگر میں کون سا غذائی جزو زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے؟

(الف) اُرن

(ب) کیلشیم

(ج) کاربوہائیڈریٹس

(د) وٹامن اے

(9) سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے؟

(الف) تربوز

(ب) خربوزہ

(ج) خشک میوہ جات

(د) مشروبات

(10) ماں کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟

(الف) 3 ماہ تک

(ب) 6 ماہ تک

(ج) ایک سال تک

(د) ڈیڑھ دو سال تک

(11) کس ماہ میں شیر خوار بچے کو ماٹھے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے؟

(الف) 2 ماہ

(ب) 5 ماہ

(ج) 8 ماہ

(د) 12 ماہ

(12) حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کے زائد استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے؟

(الف) پھل اور سبزیاں

(ب) چکنائی والی اور میٹھی اشیاء

(ج) اناج اور دالیں

(د) دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء

اہم معروضی سوالات:

(1) متوازن غذا کیا ہے؟

(الف) وہ غذا جس میں صرف پروٹین ہو

(ب) وہ غذا جو صرف توانائی دے

(ج) وہ غذا جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں ہوں

(د) وہ غذا جس میں صرف وٹامن شامل ہوں

(2) متوازن غذا میں کتنے بنیادی غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں؟

(الف) تین

(ب) چار

(ج) پانچ

(د) چھ ✓

(3) غیر متوازن غذا کا سب سے بڑا نقصان کیا ہے؟

(الف) وزن کا بڑھنا

(ب) چہرے کا نکھار

(ج) جسمانی نشوونما کا متاثر ہونا ✓

(د) زیادہ توانائی حاصل ہونا

(4) متوازن غذا کے نتیجے میں انسان کیسا ہوتا ہے؟

(الف) کمزور

(ب) تندرست و توانا ✓

(ج) بیمار

(د) سست

(5) جنک فوڈز میں کس چیز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے؟

(الف) وٹامن

(ب) معدنی نمکیات

(ج) کیلوریز ✓

(د) پروٹین

(6) جنک فوڈز کے زیادہ استعمال سے کون سی بیماری پیدا ہو سکتی ہے؟

(الف) بخار

(ب) ذیابیطس ✓

(ج) نزلہ

(د) ٹائیفائڈ

(7) متوازن غذا میں کیلوریز کی تقسیم کس طرح ہونی چاہیے؟

(الف) ناشتہ 40%، دوپہر 25%، رات 35%

(ب) ناشتہ 25%، دوپہر 35%، رات 40%

(ج) ناشتہ 30%، دوپہر 30%، رات 40%

(د) ناشتہ 20%، دوپہر 30%، رات 50%

(8) غیر متوازن غذا کے مسلسل استعمال سے کیا ہو سکتا ہے؟

(الف) قد لمبا ہو جاتا ہے

(ب) جسمانی اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں

(ج) جسمانی کمزوری اور مختلف امراض

(د) بینائی بہتر ہو جاتی ہے

(9) جنک فوڈز کی مثال کون سی ہے؟

(الف) سبزیاں

(ب) دودھ

(ج) پیزا

(د) دال

(10) تیرہ سے سترہ سال کی عمر کے لڑکوں کو روزانہ کتنی کیلوریز درکار ہوتی ہیں؟

(الف) 1800–1500

(ب) 2500–2000

(ج) 2500–2200

(د) 3400–3000

(11) غذا کے بنیادی گروہوں کی تعداد کتنی ہے؟

(الف) 3

(ب) 4

(ج) 5

(د) 6

(12) دودھ کس چیز کا بہترین ذریعہ ہے؟

(الف) آئرن

(ب) کیلشیم

(ج) وٹامن سی

(د) فائبر

(13) گوشت اور انڈے کس غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں؟

(الف) کاربوہائیڈریٹس

(ب) فائبر

(ج) پروٹین

(د) وٹامن سی

(14) سبزیوں اور پھلوں کو کس قسم کی غذا کہا جاتا ہے؟

(الف) تعمیری

(ب) محافظ

(ج) تخریبی

(د) توانائی بخش

(15) اناج اور دالوں میں کس غذائی جز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے؟

(الف) پروٹین

(ب) کاربوہائیڈریٹس

(ج) وٹامن

(د) چکنائی

(16) کون سا غذائی گروہ جسم کو وٹامن اے اور وٹامن ڈی جذب کرنے میں مدد دیتا ہے؟

(الف) سبزیاں

(ب) دالیں

(ج) چکنائی

(د) گوشت

(17) سبزیاں اور پھل جسم کو کون سا ریشہ فراہم کرتے ہیں؟

(الف) مکمل پروٹین

(ب) نشاستہ

(ج) فائبر

(د) چینی

(18) ایک انڈے میں تقریباً کتنے گرام پروٹین ہوتا ہے؟

(الف) 4 گرام

(ب) 6 گرام

(ج) 8 گرام

(د) 10 گرام

(19) کیلوریز کے حصول کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والا غذائی گروہ کون سا ہے؟

(الف) گوشت

(ب) سبزیاں

(ج) اناج اور دالیں

(د) چکنائی

(20) چکنائی اور میٹھی اشیاء کا زیادہ استعمال کس بیماری کا باعث بن سکتا ہے؟

(الف) نزلہ

(ب) ذیابیطس

(ج) خون کی کمی

(د) نظر کی کمزوری

(21) متوازن غذا کے لیے ضروری ہے کہ:

(الف) صرف گوشت کھایا جائے

(ب) ہر روز دودھ پیا جائے

(ج) ہر غذائی گروہ سے کچھ نہ کچھ استعمال کیا جائے

(د) صرف سبزیاں کھائی جائیں

(22) دودھ، دہی اور پنیر کا گروہ کس اہم غذائی جز کا بہترین ذریعہ ہے؟

(الف) آئرن

(ب) کیلشیم

(ج) فائبر

(د) پروٹین

(23) اناج اور دالوں کے گروہ میں کس چیز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے؟

(الف) وٹامن سی

(ب) پروٹین

(ج) کاربوہائیڈریٹس

(د) چکنائی

(24) گوشت، مچھلی اور انڈوں سے ہمیں کس قسم کی غذا حاصل ہوتی ہے؟

(الف) محافظ غذا

(ب) توانائی بخش غذا

(ج) عضلات بنانے والی غذا

(د) ذائقہ دار غذا

(25) فوڈ پیرامیڈ کے مطابق اناج کی روزانہ کتنی سرونگ تجویز کی جاتی ہے؟

(الف) 2-4

(ب) 3-5

✓ (ج) 11-6

(د) 15-12

(26) وٹامن A حاصل کرنے کے لیے کون سی سبزیاں اور پھل بہتر ہیں؟

(الف) سفید رنگ کے

✓ (ب) سبز اور نارنجی رنگ کے

(ج) لال اور نیلے رنگ کے

(د) کچے پھل

(27) متناسب وزن قائم رکھنے کے لیے کون سا عنصر اہم ہے؟

✓ (الف) کم چکنائی والی خوراک

(ب) زیادہ میٹھی اشیاء

(ج) پروٹین کا زیادہ استعمال

(د) صرف فروٹ

(28) غذائی ضروریات کا انحصار کس پر ہوتا ہے؟

(الف) عمر

(ب) جنس

(ج) کام کی نوعیت

✓ (د) تمام عوامل

(29) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو کس چیز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟

(الف) آرام

(ب) پانی

(ج) اضافی حرارے

(د) چکنائی

(30) گرمیوں میں عموماً کون سی غذائیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں؟

(الف) تلی ہوئی اشیاء

(ب) بھاری غذائیں

(ج) مشروبات اور پھل

(د) چکنائی والی غذا

(31) شیر خوار بچے کے لیے بہترین غذا کون سی ہے؟

(الف) گائے کا دودھ

(ب) ماں کا دودھ

(ج) سویا ملک

(د) پانی

(32) ماں کے دودھ میں کس وٹامن کی کمی ہوتی ہے؟

(الف) وٹامن A

(ب) وٹامن B

(ج) وٹامن C

(د) وٹامن D

(33) شیر خوار بچے کو پہلی ضمنی غذا دینے کی عمر ہے:

(الف) 1 ماہ

(ب) 3 ماہ

(ج) 6 ماہ

(د) 12 ماہ

(34) ضمنی غذا کا آغاز کیسے کیا جانا چاہیے؟

(الف) سخت غذا سے

(ب) زیادہ مقدار سے

(ج) مختلف غذاؤں سے بیک وقت

(د) کم مقدار میں، سیال سے

(5) بچے کو ایک وقت میں کتنی قسم کی نئی غذا دی جائے؟

(الف) دو

(ب) تین

(ج) ایک

(د) کوئی نہیں

(36) چھ سے آٹھ ماہ کے بچوں کو کیا دیا جا سکتا ہے؟

(الف) سخت گوشت

(ب) چائے

(ج) نرم پکا قیمہ

(د) اچار

(37) قبل از سکول بچوں کو کتنے گلاس دودھ روزانہ دینا چاہیے؟

(الف) ایک

(ب) دو

(ج) تین

(د) چار ✓

(38) قبل از سکول بچوں کو دو کھانوں کے درمیان کیا دیا جا سکتا ہے؟

(الف) صرف چاکلیٹ

(ب) گیس والے مشروبات

(ج) پھل، دودھ، بسکٹ ✓

(د) صرف پانی

(39) اگر بچے کو کھانے کے درمیان بھوکا رکھا جائے تو کیا اثر ہوتا ہے؟

(الف) وزن کم ہوتا ہے

(ب) وہ خوش ہوتے ہیں

(ج) چڑچڑاہن اور کمزوری ✓

(د) سونے میں بہتری

(40) اسکول جانے والے بچے سب سے کم کیا پسند کرتے ہیں؟

(الف) چپس

(ب) سبزیاں ✓

(ج) آئس کریم

(د) جوس

(41) اسکول جانے والے بچوں کو ناشتہ نہ ملے تو:

(الف) کچھ نہیں ہوتا

(ب) ان کی پڑھائی متاثر ہوتی ہے ✓

(ج) وہ زیادہ فعال ہو جاتے ہیں

(د) نیند آتی ہے

(42) نوبالغ لڑکیوں کو کس جز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟

(الف) کیلشیم

(ب) چکنائی

(ج) آئرن ✓

(د) فائبر

(43) نوبالغ بچوں کی غذا میں کیا شامل ہونا چاہیے؟

(الف) صرف دودھ

(ب) صرف چکنائی

(ج) پروٹین، وٹامن، معدنی نمکیات ✓

(د) زیادہ کیچپ

(44) حاملہ خواتین کو غذا کی مقدار کس حد تک بڑھانی چاہیے؟

(الف) ایک تہائی

(ب) ایک چوتھائی ✓

(ج) آدھی

(د) برابر رکھنی چاہیے

(45) دودھ پلانے والی خواتین کو دن میں کتنے اضافی حرارے درکار ہوتے ہیں؟

(الف) 200

(ب) 300

(ج) 400–500

(د) 100

(46) دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کا سب سے اہم جز کون سا ہے جو ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے؟

(الف) پروٹین

(ب) کیلشیم

(ج) آئرن

(د) وٹامن بی

(47) حاملہ خواتین کو روزانہ کتنی مقدار میں دودھ پینے کی سفارش کی جاتی ہے؟

(الف) 2 گلاس

(ب) 3 گلاس

(ج) 3 یا اس سے زائد گلاس

(د) 1 گلاس

(48) گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے میں کون سا غذائی جز عام طور پر پایا جاتا ہے؟

(الف) کاربوہائیڈریٹ

(ب) وٹامن سی

✓ (ج) پروٹین

(د) فائبر

(49) سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں کون سا وٹامن پایا جاتا ہے جو قوت مدافعت کے لیے ضروری ہے؟

(الف) وٹامن ڈی

✓ (ب) وٹامن سی

(ج) وٹامن کے

(د) وٹامن بی 12

مختصر جواب دیں (مشق)

(i) متوازن غذا کی تعریف کریں۔

ایسی غذا جو تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں فراہم کرے، جیسے پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامنز اور منرلز — متوازن غذا کہلاتی ہے۔

(ii) غیر متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

ایسی غذا جس میں کوئی ایک یا زیادہ غذائی اجزاء کی کمی یا زیادتی ہو — غیر متوازن غذا کہلاتی ہے، جو صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

(iii) جنک فوڈز کی تعریف کریں۔

ایسی غذا جو زیادہ کیلوریز، چکنائی اور چینی پر مشتمل ہو اور غذائی قدر کم رکھتی ہو — جنک فوڈ کہلاتی ہے۔

(iv) جنک فوڈز کی مثالیں دیں۔

برگر، پیزا، آلو کے چپس، کوک، کولڈ ڈرنکس، چاکلیٹ، کیک، بیکٹ والے سنیکس۔

(v) بنیادی غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔

1. دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء

2. گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے

3. سبزیاں اور پھل

4. اناج اور دالیں

5. چکنائی اور میٹھی اشیاء

(vi) پھلوں اور سبزیوں کی غذائی اہمیت بیان کریں۔

پھل اور سبزیاں وٹامنز، منرلز، فائبر اور پانی فراہم کرتے ہیں، جو ہاضمے، مدافعت اور عمومی صحت کے لیے ضروری ہیں۔

(vii) فوڈ پیرامڈ کی تعریف کریں۔

فوڈ پیرامڈ ایک مثلثی خاکہ ہے جو خوراک کے مختلف گروہوں کی مقدار اور ترجیحات کو واضح کرتا ہے تاکہ صحت مند غذا چنی جا سکے۔

(viii) فوڈ پیرامڈ کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں۔

اناج اور دالیں توانائی کا بنیادی ذریعہ ہیں اور جسم کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر اور وٹامن بی فراہم کرتے ہیں۔ فوڈ پیرامڈ میں ان کی بنیاد پر جگہ ہے۔

(ix) غذائی ضروریات کی تعریف کریں۔

ہر عمر، جنس اور جسمانی سرگرمی کے مطابق جسم کو مختلف غذائی اجزاء کی جو مقدار روزانہ درکار ہو — اسے غذائی ضروریات کہتے ہیں۔

اہم مختصر سوالات:

1. دودھ ہمارے جسم کے لیے کیوں ضروری ہے؟

دودھ کیلشیم، پروٹین، وٹامن D، A اور فاسفورس فراہم کرتا ہے جو ہڈیوں، دانتوں اور پٹھوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔

2. دودھ کی غذائیت کو کیسے برقرار رکھا جا سکتا ہے؟

دودھ کو ابال کر، ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر اور جراثیم سے پاک برتنوں میں محفوظ رکھ کر اس کی غذائیت برقرار رکھی جا سکتی ہے۔

3. سبزیوں کو محافظ غذائیں کیوں کہا جاتا ہے؟

کیونکہ یہ وٹامنز، منرلز اور فائبر فراہم کرتی ہیں جو بیماریوں سے بچاؤ اور جسم کے نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

4. دودھ کی اہمیت بیان کریں۔

دودھ مکمل غذا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی، جسمانی نشو و نما اور قوتِ مدافعت کو بہتر بناتا ہے۔

5. جنک فوڈ یا غیر افادی غذاؤں سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

صحت بخش عادات اپنائیں، متوازن غذا استعمال کریں، جنک فوڈ کی جگہ پھل، سبزیاں اور گھر کی بنی اشیاء کو ترجیح دیں۔

6. دودھ پلانے والی خواتین کی غذا کیسی ہونی چاہیے؟

زیادہ پروٹین، کیلشیم، آئرن اور حرارے والی متوازن غذا ہونی چاہیے، تاکہ ماں اور بچے کی غذائی ضروریات پوری ہوں۔

7. گوشت اور انڈے جسم کو کیا فراہم کرتے ہیں؟

یہ پروٹین، آئرن، وٹامن B12، کیلشیم اور ضروری چکنائی فراہم کرتے ہیں، جو جسم کی نشو و نما اور خون بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

8. پانچ سے چھ ماہ کی عمر کے بچے کی غذا تجویز کیجیے۔

ماں کے دودھ کے ساتھ نرم غذا مثلاً:

● دلیہ

- مسلا ہوا کیلا
- ابلے آلو
- انڈے کی زردی
- سبزیوں یا گوشت کا سوپ

9. کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے غذا کی ضروریات بیان کیجیے۔

محنتی افراد کو زیادہ توانائی (حرارے)، پروٹین اور چکنائی درکار ہوتی ہے جبکہ دفتری کام کرنے والوں کو ہلکی، کم چکنائی والی غذا دی جانی چاہیے۔

10. جسم کی بناوٹ کے لحاظ سے غذائی ضروریات بیان کیجیے۔

موٹے جسم والوں کو کم حراروں اور چکنائی والی غذا، جبکہ دبلے افراد کو زیادہ پروٹین اور توانائی والی غذا دی جانی چاہیے۔

11. سبزیاں اور پھل جسم کو کیا غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں؟

یہ وٹامن K، C، A، فائبر، پوٹاشیم، آئرن اور پانی فراہم کرتے ہیں، جو جسم کو تندرست اور متوازن رکھتے ہیں۔

12. اچھی صحت کا غذائیت سے کیا تعلق ہے؟

اچھی غذائیت جسمانی نشو و نما، قوتِ مدافعت، ذہنی کارکردگی اور توانائی کے لیے ضروری ہے، جو اچھی صحت کی بنیاد ہے۔

13. دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا کے فوائد لکھیے۔

یہ کیلشیم، پروٹین، وٹامن D، A، اور فاسفورس فراہم کرتے ہیں، جو ہڈیوں، دانتوں، پٹھوں اور جلد کی صحت کے لیے اہم ہیں۔

تفصیلی جوابات تحریر کریں (مشق)

سوال 1: متوازن اور غیر متوازن غذا کا فرق واضح کریں۔

متوازن غذا (Balanced Diet):

1. تعریف:

متوازن غذا وہ ہوتی ہے جو تمام ضروری غذائی اجزاء — جیسے کہ پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامنز، معدنی نمکیات اور پانی — مناسب مقدار میں فراہم کرے تاکہ جسم کی توانائی، نشوونما اور مرمت کے عمل میں مدد مل سکے۔

2. غذائی اجزاء کی مکمل فراہمی:

متوازن غذا جسم کو ہر قسم کا غذائی جز مہیا کرتی ہے جو خلیوں کی مرمت، ہڈیوں کی مضبوطی، عضلات کی نشوونما، اور قوتِ مدافعت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

3. صحت پر مثبت اثرات:

یہ غذا انسان کو چست، توانا اور بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ ایسے افراد جسمانی اور ذہنی طور پر مضبوط ہوتے ہیں۔

4. مثالیں:

دودھ، انڈے، گوشت، دالیں، تازہ سبزیاں، پھل، اناج (گندم، چاول)، دہی، مچھلی، بادام، اخروٹ وغیرہ۔
غیر متوازن غذا (Unbalanced Diet):

1. تعریف:

غیر متوازن غذا وہ ہے جس میں یا تو کسی غذائی جز کی زیادتی ہو یا کمی، جس سے جسم کی تمام غذائی ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔

2. ایک یا چند اجزاء پر انحصار:

بعض لوگ صرف کاربوہائیڈریٹس یا چکنائی پر مشتمل خوراک کھاتے ہیں، جبکہ پروٹین، وٹامنز یا معدنی نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ ایسی غذا غیر متوازن کہلاتی ہے۔

3. صحت پر منفی اثرات:

غیر متوازن غذا سے کمزوری، موٹاپا، خون کی کمی، ذہنی تھکن، کمزور قوتِ مدافعت اور مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

4. مثالیں:

صرف فاسٹ فوڈز جیسے برگر، پیزا، چپس، کولڈ ڈرنکس، یا بہت زیادہ میٹھا کھانا — یہ سب غیر متوازن غذائیں ہیں۔

خلاصہ:

- متوازن غذا زندگی کی بہتر صحت، توانائی اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
- غیر متوازن غذا بیماریوں، کمزوری، اور جسمانی نظام کی خرابیوں کا باعث بنتی ہے۔

سوال 2: غیر افادی غذا یا جنک فوڈز پر نوٹ لکھیں۔

جنک فوڈ (Junk Food):

ایسی غذائیں جو بظاہر خوش ذائقہ، جلد تیار ہونے والی اور دلکش ہوتی ہیں، مگر ان میں غذائیت بہت کم اور چکنائی، چینی، نمک یا کیلوریز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، انہیں جنک فوڈز کہا جاتا ہے۔

جنک فوڈ کی خصوصیات:

- کم غذائی قدر
- مصنوعی ذائقہ یا رنگ
- جلدی تیار اور سستی
- زیادہ چربی، نمک یا چینی پر مشتمل

مثالیں:

- برگر، چپس، نوڈلز، پیزا
- کولڈ ڈرنکس، کینڈی، کیک، پیسٹری
- فریز کی ہوئی اشیاء، فاسٹ فوڈ

نقصانات:

1. موٹاپا اور شوگر کا خطرہ بڑھتا ہے

2. ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض

3. دانتی مسائل جیسے کیڑا لگنا

4. ذہنی کمزوری، سستی اور چڑچڑاپن

5. قوتِ مدافعت میں کمی

بچاؤ کی تدابیر:

- جنک فوڈ کی جگہ صحت مند غذا کو ترجیح دیں
- بچوں کو غذائیت کی اہمیت بتائیں
- گھر میں پھل، سبزیاں، دودھ، دالیں استعمال کریں
- جنک فوڈ کی خریداری محدود کریں

خلاصہ:

جنک فوڈ وقتی تسکین دیتا ہے مگر دیر پا نقصان دہ ہے۔ صحت مند زندگی کے لیے متوازن اور گھر کی بنی غذائیں اپنائیں۔

سوال 3: غذا کے بنیادی گروہوں کی غذائیت بیان کریں۔

غذا کو پانچ بنیادی گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے، تاکہ جسم کو ہر وہ غذائی جز فراہم ہو جو نشوونما، مرمت اور توانائی کے لیے ضروری ہو۔

1. دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء:

مثالیں: دودھ، دہی، پنیر، آئس کریم

غذائی اجزاء: کیلشیم، پروٹین، وٹامن A, D، فاسفورس

فائدے:

- ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی
- پٹھوں کی نشوونما
- بچوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بہت اہم

2. گوشت، مچھلی، انڈے اور دالیں:

مثالیں: گوشت، مرغی، انڈے، دالیں، کلیجی

غذائی اجزاء: پروٹین، آئرن، وٹامن B، زنک

فائدے:

- خون بناتے ہیں
- پٹھوں کی مضبوطی
- جسم کو توانائی دیتے ہیں
- دالیں سبزی خور افراد کے لیے بہترین پروٹین کا ذریعہ

3. سبزیاں اور پھل:

مثالیں: گاجر، پالک، مالٹا، سیب، کیلا

غذائی اجزاء: وٹامن E، C، A، فائبر، پوٹاشیم

فائدے:

- ہاضمہ بہتر کرتے ہیں
- جلد، آنکھوں، اور قوت مدافعت کو بہتر بناتے ہیں
- بیماریوں سے بچاتے ہیں

4. اناج اور دالیں:

مثالیں: گندم، چاول، مکئی، جو

غذائی اجزاء: کاربوہائیڈریٹس، وٹامن B، پروٹین

فائدے:

- توانائی کا بڑا ذریعہ
- دماغ اور جسم کی کارکردگی میں اضافہ
- پُرکشش جسم کی تشکیل میں مددگار

5. چکنائی اور میٹھی اشیاء:

مثالیں: گھی، مکھن، تیل، چینی، مٹھائیاں

غذائی اجزاء: فیٹس، شکر، ضروری فیٹی ایسڈز

فائدے:

- جسم کو حرارت اور توانائی دیتے ہیں
- چہرے اور جلد کو نرم و ملائم رکھتے ہیں

احتیاط: زیادہ مقدار میں موٹاپا اور دیگر بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں

سوال 4: غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل پر بحث کریں۔

تعارف:

ہر انسان کی غذائی ضروریات ایک جیسی نہیں ہوتیں۔ یہ ضروریات مختلف عوامل کے باعث تبدیل ہوتی ہیں، کیونکہ جسمانی، ذہنی اور عمر کے لحاظ سے ہر فرد کے تقاضے مختلف ہوتے ہیں۔

اہم عوامل درج ذیل ہیں:

1. عمر (Age):

بچوں، نوجوانوں، بڑوں اور بوڑھوں کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔

بچے: نشوونما کے لیے زیادہ پروٹین اور کیلشیم

نوجوان: توانائی اور وٹامنز

بوڑھے: ہضم ہونے والی، ہلکی غذا

2. جنس (Gender):

مردوں کو عورتوں کی نسبت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ خواتین کو حمل اور دودھ پلانے کے دوران اضافی غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔

3. کام کی نوعیت (Nature of Work):

جسمانی محنت کرنے والوں کو زیادہ کیلوریز اور پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ دفتری کام کرنے والوں کے لیے ہلکی غذا کافی ہوتی ہے۔

4. صحت کی حالت (Health Condition):

بیمار یا زخمی افراد کو ایسی غذا درکار ہوتی ہے جو جلد صحت یابی میں مدد دے جیسے پروٹین، وٹامن C اور آئرن۔

5. ماحولیاتی عوامل (Climate):

- سرد علاقوں میں چکنائی والی غذا
- گرم علاقوں میں ہلکی، پانی والی غذا
- موسم کے مطابق غذائی ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔

6. حمل اور دودھ پلانا:

ان حالات میں خواتین کو زیادہ کیلشیم، آئرن، پروٹین اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ماں اور بچے دونوں کی صحت برقرار رہے۔

خلاصہ:

غذائی ضروریات کا تعین ہر فرد کے جسمانی، عمرانی اور ماحولیاتی حالات کے مطابق ہونا چاہیے تاکہ اچھی صحت، توانائی اور بڑھوتری ممکن ہو۔

سوال 5: شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

تعارف:

شیر خوار بچے (پیدائش سے ایک سال تک) کی نشوونما تیز رفتار ہوتی ہے۔ اس عمر میں مناسب اور صحیح غذا بچے کی صحت، وزن اور ذہنی صلاحیتوں پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔

شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات:

1. پیدائش سے 6 ماہ تک:

صرف ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔

ماں کے دودھ میں تمام ضروری اجزاء (پروٹین، وٹامن، آئرن، چکنائی) موجود ہوتے ہیں۔

اس سے قوتِ مدافعت بھی بڑھتی ہے۔

2. 6 ماہ کے بعد:

ساتھ ساتھ ماں کے دودھ کے ساتھ نرم، نیم ٹھوس غذا دینا شروع کریں۔

مثالیں:

- چاول کا پان
- دلیہ
- نرم اُبلی ہوئی سبزیاں
- مسلا ہوا کیلا یا آلو
- دال کا پانی

3. 9 سے 12 ماہ:

- بچے کو آہستہ آہستہ گھر کی نرم خوراک پر لائیں۔
- چھوٹے چمچ سے کھلائیں، روزانہ کی بنیاد پر غذا کی اقسام تبدیل کریں۔

اہم غذائی اجزاء کی ضرورت:

پروٹین: عضلات اور ہڈیوں کی نشوونما

کیلشیم اور فاسفورس: ہڈیوں اور دانتوں کے لیے

آئرن: خون کے لیے

وٹامن A, C, D: بینائی، قوت مدافعت، ہڈیوں کی مضبوطی

احتیاطی تدابیر:

- بوتل فیڈنگ سے گریز کریں
- ہر نئی غذا بتدریج شامل کریں
- کھانے کی صفائی کا خاص خیال رکھیں

خلاصہ:

شیر خوار بچوں کی صحت کا انحصار ان کی غذا پر ہے۔ بروقت، متوازن اور محفوظ غذا دینا والدین کی اولین ذمہ داری ہے۔

سوال 6: حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذا ترتیب دیتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

تعارف:

حمل اور دودھ پلانے کے دوران خواتین کو نہ صرف اپنی غذائی ضروریات پوری کرنی ہوتی ہیں بلکہ بچے کی صحت اور نشوونما کے لیے بھی متوازن غذا لینا ضروری ہے۔

اہم نکات:

1. اضافی غذائی توانائی (Calories):

حمل کے دوران روزانہ 300 سے 400 اضافی کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔

دودھ پلانے کے دوران 500 کیلوریز اضافی درکار ہوتی ہیں۔

2. پروٹین:

بچے کی نشوونما اور ماں کی بافتوں (tissues) کی مرمت کے لیے

مثال: گوشت، انڈے، دالیں، دودھ، دہی

3. آئرن:

- خون کی کمی سے بچاؤ
- آئرن والی غذائیں: پالک، کلیجی، دالیں، انار

4. کیلشیم:

- ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی
- دودھ، دہی، پنیر کا استعمال بڑھائیں

5. فولک ایسڈ (Folic Acid):

- بچے میں دماغی اور ریڑھ کی ہڈی کی صحت کے لیے ضروری
- سبز پتوں والی سبزیوں، دالیں، فولک ایسڈ سپلیمنٹ

6. وٹامنز اور منرلز:

- وٹامن A, D, B12، آیوڈین، زنک، میگنیشیم
- سبزیاں، پھل، خشک میوہ جات کا استعمال کریں

7. پانی:

دودھ کی پیداوار کے لیے روزانہ کم از کم 8-10 گلاس پانی پینا چاہیے۔

ایسی چیزوں سے پرہیز:

- کیفین (چائے، کافی) کا استعمال کم کریں
- سگریٹ نوشی اور شراب سے مکمل پرہیز
- بازاری جنک فوڈ، تلی ہوئی اور مصالحے دار اشیاء سے اجتناب کریں

غذا ترتیب دینے کی مثال:

ناشتہ: دودھ، انڈا، پھل

دوپہر کا کھانا: گوشت/دال، سبزی، چپاتی، دہی

رات کا کھانا: نرم چپاتی، دلیہ یا چاول، دودھ

درمیانی وقت: پھل، خشک میوہ، جوس

اہم سوالات کے تفصیلی جوابات:

1. اچھی صحت کا غذائیت کے ساتھ تعلق تفصیلاً بیان کریں۔

تعارف:

اچھی صحت اور متوازن غذا کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ غذا وہ ایندھن ہے جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ متوازن اور مکمل غذا نہ صرف بیماریوں سے بچاتی ہے بلکہ ذہنی و جسمانی نشوونما میں بھی مدد دیتی ہے۔

اچھی صحت کے لیے غذائیت کیوں ضروری ہے؟

1. توانائی کی فراہمی:

خوراک کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کی شکل میں جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے تاکہ روزمرہ کے کام انجام دیے جا سکیں۔

2. جسمانی نشوونما:

پروٹین، کیلشیم، فاسفورس، آئرن وغیرہ جسم کے خلیات کی مرمت اور ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

3. بیماریوں سے بچاؤ:

وٹامنز (A، C، D، E) اور منرلز قوت مدافعت کو بہتر بناتے ہیں اور بیماریوں کے خلاف جسم کو مضبوط بناتے ہیں۔

4. ذہنی صحت:

متوازن غذا دماغ کی کارکردگی اور یادداشت کو بہتر کرتی ہے۔ خاص طور پر اومیگا 3، آئرن، اور وٹامن B12 اہم ہیں۔

5. ہارمونی توازن:

غذائیت جسم کے ہارمونی نظام کو درست رکھتی ہے، جو جذبات، نیند، اور افزائش نسل پر اثر انداز ہوتا ہے۔

خلاصہ:

غذائیت اور اچھی صحت لازم و ملزوم ہیں۔ جو شخص متوازن غذا لیتا ہے، وہ جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر بہتر زندگی گزار سکتا ہے۔

2. غیر افادی غذا یا جنک فوڈ پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

تعارف:

غیر افادی غذا (Junk Food) ایسی خوراک ہوتی ہے جو زیادہ کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہے مگر اس میں غذائیت (پروٹین، وٹامنز، منرلز) کی کمی ہوتی ہے۔

جنک فوڈ کی خصوصیات:

1. زیادہ چکنائی، چینی اور نمک پر مشتمل
2. کم غذائیت والی
3. تیزی سے تیار ہونے والی خوراک
4. محفوظ کی گئی (processed) اشیاء

مثالیں:

- برگر، پیزا، فرنچ فرائز
- سافٹ ڈرنکس، کینڈی، چاکلیٹ
- پیکٹ والی چپس، بسکٹ، فوری نوڈلز

جنک فوڈ کے نقصانات:

1. موٹاپا

اضافی کیلوریز اور چکنائی موٹاپے کا باعث بنتی ہیں۔

2. قوت مدافعت کی کمی

وٹامنز اور منرلز کی کمی کی وجہ سے جسم بیماریوں کا مقابلہ نہیں کر پاتا۔

3. دل کی بیماریاں

ہائی کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

4. دماغی کمزوری اور سستی

غذائی اجزاء کی کمی سے دماغی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

5. ہاضمے کے مسائل

فاسٹ فوڈ میں فائبر نہ ہونے کی وجہ سے قبض اور بدہضمی ہوتی ہے۔

خلاصہ:

جنک فوڈ عارضی ذائقہ تو دیتا ہے لیکن طویل مدتی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ بچوں اور بڑوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے اور گھر کی بنی متوازن غذا کو ترجیح دینی چاہیے۔

3. سبزیوں اور پھلوں پر نوٹ لکھیے۔

تعارف:

سبزیاں اور پھل قدرتی نعمت ہیں جو انسانی صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ یہ خوراک کے بنیادی گروہوں کا اہم حصہ ہیں۔

سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت:

1. وٹامنز اور منرلز کا خزانہ:

- وٹامن C (مالٹا، لیموں، ٹماٹر)
- وٹامن A (گاجر، پالک، آم)
- آئرن، پوٹاشیم، کیلشیم

2. فائبر کی فراہمی:

- ہاضمے میں مدد دیتے ہیں
- قبض سے بچاتے ہیں

3. کم کیلوریز اور چکنائی:

- وزن کنٹرول میں رکھتے ہیں
- دل کی بیماریوں سے بچاتے ہیں

4. خون کی صفائی اور جلد کی خوبصورتی:

- گاجر، چقندر اور انار خون کو صاف کرتے ہیں
- جلد کو شفاف بناتے ہیں

5. قوت مدافعت میں اضافہ:

پھلوں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں

مثالیں:

پھل: سیب، کیلا، آم، انار، مالٹا

سبزیاں: گاجر، پالک، بند گوبھی، ٹماٹر، سلجم

خلاصہ:

روزانہ کی خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال انسان کو تندرست، چاک و چوبند اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

4. سکول جانے والے بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

تعارف:

سکول جانے والے بچے (6 سے 12 سال) ذہنی اور جسمانی نشوونما کے اہم مرحلے سے گزرتے ہیں۔ اس عمر میں ان کی غذا میں تمام ضروری اجزاء شامل ہونا چاہیے تاکہ وہ پڑھائی، کھیل اور دیگر سرگرمیوں میں بہتر کارکردگی دکھا سکیں۔

اہم غذائی اجزاء اور ان کی اہمیت:

1. پروٹین:

جسم کی نشوونما اور پٹھوں کی مضبوطی

ذرائع: انڈے، گوشت، دودھ، دالیں

2. کاربوہائیڈریٹس:

توانائی کے لیے ضروری

ذرائع: روٹی، چاول، آلو، پھل

3. کیلشیم:

ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی

ذرائع: دودھ، دہی، پنیر

4. آرن:

خون کے لیے ضروری

ذرائع: پالک، انار، کلیجی

5. وٹامنز:

وٹامن A (بینائی کے لیے)، C (مدافعت کے لیے)، D (ہڈیوں کے لیے)

ذرائع: سبزیاں، پھل، دھوپ

6. فائبر:

ہاضمے میں مددگار

ذرائع: پھل، سبزیاں، دلیہ

7. پانی:

جسمانی نظام درست رکھنے کے لیے روزانہ 6-8 گلاس پانی ضروری ہے۔

مثالی غذا کی ترتیب:

ناشتہ: دودھ، انڈا، دلیہ یا پراٹھا

لنچ: گوشت/دال، سبزی، چپاتی، دہی

سینک: پھل یا خشک میوہ

رات کا کھانا: چاول، سبزی، دودھ

Note:

This chapter is designed to provide a solid foundation of knowledge, with the goal of deepening understanding and encouraging further exploration of the subject. The content has been carefully selected to support effective learning and inspire students to engage with the topic more deeply.

Author: Muhammad Asghar

Purpose: To contribute to education by offering insightful, valuable content that enhances learning and understanding.

Copyright & Usage Policy

© **2025 Muhammad Asghar**. All rights reserved.

No part of these notes may be reproduced, redistributed, or used for commercial purposes without explicit written permission from the author. These notes are intended solely for personal study and educational use

