



4331CH15

تندرستی اور غذا

15

انسان کے لیے غذا بہت ضروری ہے۔ انسانی غذا کی خاص چیزیں گیہوں، چاول، چنا، سبزیاں، پھل، انڈا، دودھ، گھی وغیرہ ہیں۔ تندرست رہنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اچھی غذا کھائے۔ غذائیں طرح طرح کی ہوتی ہیں۔ کچھ غذائیں جانوروں سے



حاصل ہوتی ہیں، جیسے دودھ، انڈا، پنیر، وغیرہ۔ کچھ غذائیں پیڑ پودوں سے حاصل ہوتی ہیں جیسے گیہوں، دال، چنا، مونگ، میوے جیسے بادام، اخروٹ، مختلف پھل اور سبزیاں

وغیرہ۔ پھلوں میں آم، انار، سیب، کیلا، امرود، خربوزہ، تربوز وغیرہ عام طور پر ملتے ہیں۔ سبزیوں میں مٹر، ترٹی، بینگن، گاجر، آلو، شلجم، چقندر، پالک وغیرہ زیادہ تر پکائی جاتی ہیں۔ آدمی کی اصل خوراک اناج ہے۔ اس سے جسم اور ہڈیوں کو طاقت ملتی ہے۔



ساگ اور ترکاریاں بدن میں حرارت بڑھاتی ہیں۔ حرارت سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔
ہری سبزیاں صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔

دودھ نہایت عمدہ غذا ہے۔ اس میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں، جو صحت کے
لیے ضروری ہیں۔ بچے، جوان، بوڑھے، تندرست اور بیمار سب کے لیے دودھ

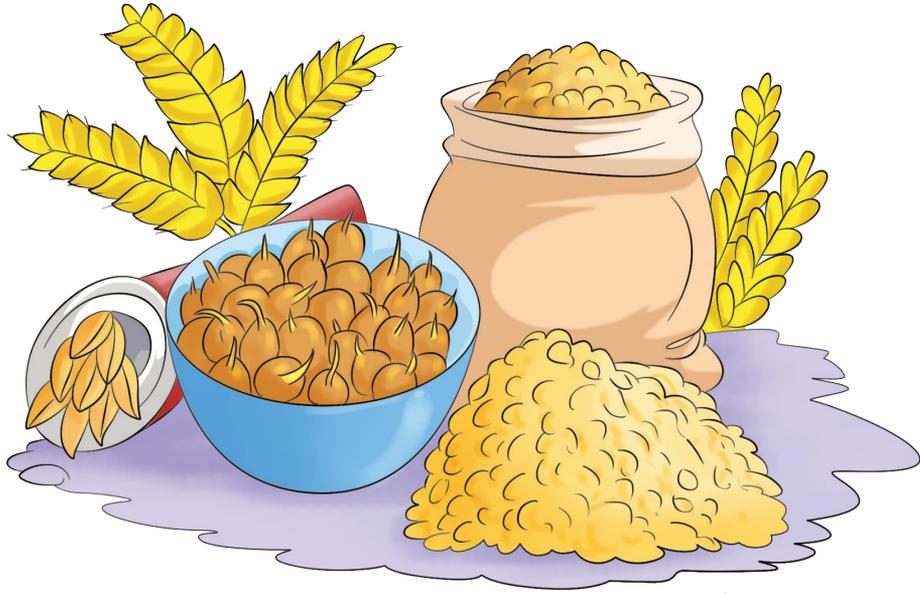
فائدے مند ہے۔



جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ معدے
میں پہنچتی ہے۔ معدے میں پہنچ کر
غذا ہضم ہوتی ہے۔ غذا کا ضروری
حصہ خون بن جاتا ہے اور بے کار حصہ
خارج ہو جاتا ہے۔ انسان کے جسم میں
ایک بار جتنا خون بنتا ہے، وہ ہمیشہ کے
لیے کافی نہیں ہوتا۔ ہر وقت نیا خون
بننا اور جسم میں دوڑتا رہتا ہے۔

جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اچھی اور صاف غذاؤں کی ضرورت ہے۔ جب غذا
ہضم ہو جاتی ہے، تو ہم کو بھوک لگتی ہے۔ بھوک اس بات کی پہچان ہے کہ اب معدے
کو غذا چاہیے۔ کھانا ضرورت سے زیادہ نہیں کھانا پینا چاہیے۔ زیادہ کھانے سے معدہ بگڑ





جاتا ہے اور ہاضمہ
خراب ہو جاتا ہے۔
ہاضمہ بگڑنے سے
انسان سست رہتا
ہے اور بیمار بھی ہو
جاتا ہے۔ پانی بھی
انسان کے لیے

ضروری ہے۔ اس کے بغیر غذا ہضم نہیں ہوتی۔

جب جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی
ہے، تو ہم کو پیاس لگتی ہے۔ پینے کا
پانی ہمیشہ صاف ہونا چاہیے۔ گنداپانی
صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ کھانے
پینے کے ساتھ ساتھ تندرستی کے
لیے آرام بھی ضروری ہے۔ اس سے
جسم راحت پاتا ہے اور انسان تروتازہ
رہتا ہے۔





مشق



پڑھیے اور سمجھیے



کھانا، خوراک ◀ غذا

گرمی ◀ حرارت

فائدہ دینے والا، فائدہ مند ◀ مفید

بہت اچھا ◀ عمدہ

باہر نکلنا ◀ خارج ہونا

آرام، سکون ◀ راحت

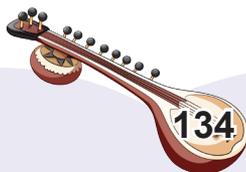


سوچیے اور بتائیے



1. ہمارے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟

2. غذائیں کہاں سے حاصل ہوتی ہیں؟



3. انسان کے جسم میں خون کیسے بنتا ہے؟

.....

4. انسان کے لیے پانی کیوں ضروری ہے؟

.....

5. انسان کے لیے آرام کیوں ضروری ہے؟

.....

حصہ 'الف' کو حصہ 'ب' سے ملائیے



ب

آرام

جو کام کانہ ہو

باہر نکلنا

گرمی

کھانا، خوراک

الف

غذا

حرارت

راحت

خارج

بے کار



خالی جگہوں میں مناسب لفظ لکھیے



غذاؤں معدے بھوک ہاضمہ ضرورت

1. جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اچھی اور صاف..... کی ضرورت ہوتی ہے۔
2. غذا ہضم ہو جاتی ہے تو ہم کو..... لگتی ہے۔
3. بھوک اس بات کی پہچان ہے کہ اب..... کو غذا چاہیے۔
4. سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔
5. اس سے..... خراب ہو جاتا ہے۔

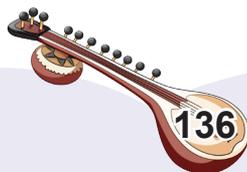
نیچے دیے گئے لفظوں کے آخری حرف کو ہٹا کر نیا لفظ بنائیے



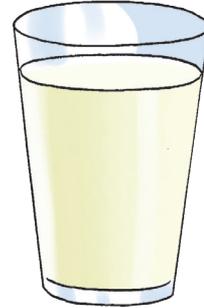
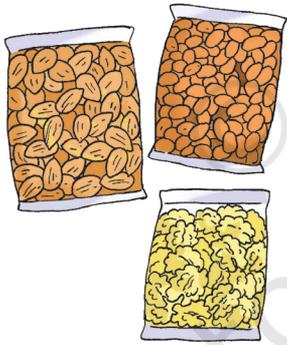
مثال : پاکسی = پاک



چالاکی
.....
ضرورت
.....
بینگنی
.....
سبزی
.....
تندرستی
.....



نیچے دی گئی تصویروں کو دیکھیے اور ان پر دو دو جملے لکھیے



دی ہوئی غذائیں جہاں سے حاصل ہوتی ہیں، ان کو مناسب خانوں میں لکھیے



گھی	گیہوں	مونگ	انڈا	دودھ
مکھن	سیب	آم	پنیر	خربوزہ

جانوروں سے

پیڑ پودوں سے

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

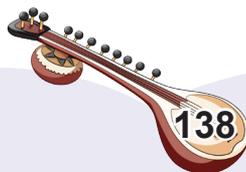
نیچے دیے ہوئے لفظوں کی جمع بنائیے



..... = جانور

..... = سبزی

..... = جسم



..... = پھل

..... = انسان



نیچے دیے گئے جدول میں پھلوں، سبزیوں اور میووں کے نام مکمل کیجیے اور ان کو جدول کے نیچے لکھیے

		ا	ل		ک
ر		م		پا	
	م		د		با
ک				ی	ا
		و	دھ		
م	ر				
ش		گ		س	م

.....

.....



اچھی صحت اور تندرستی کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے ان
کی ایک فہرست بنائیے



.....

.....

.....



خود کبھی وہ کچھ نہ کھائے
لیکن آپ کو خوب کھلائے

اساتذہ کے لیے ہدایات



- طلباء سے تصویروں کی مدد سے غذا سے متعلق گفتگو کروائی جاسکتی ہے۔
- متوازن غذا پر طلباء سے گفتگو کر کے ایک پیرا گراف لکھوایا جاسکتا ہے۔

