

# غذائی زمرے

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
3	غذائی زمرے	تجزیاتی سوچ، تخلیقی سوچ، مسائل کا حل اور فیصلہ سازی	متوازن غذا کی پلاننگ کے لئے غذائی زمروں کی معلومات اور سمجھ

## خلاصہ

غذائی زمرے کھانے کی کن چیزوں میں کتنا تغذیہ موجود ہے، اس بنیاد پر بنائے جاتے ہیں۔ توانائی کے حصول، جسمانی نشوونما، پٹھوں کی مرمت، اور بیماریوں سے بچنے کے لئے ہمیں تغذیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ متوازن غذا کی پلاننگ کے لئے ہمیں غذائی زمروں کے بارے میں معلومات ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر ہم ہر غذائی زمرے سے صرف ایک ایک چیز بھی لے لیں تو ہمارا کھانا متوازن، صحت بخش اور گھر کے ہر فرد کی ضرورت کے مطابق ہو جائے گا۔

نمبر شمار	تغذیہ (Nutrient)	کام	غذائی
1	کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی	توانائی بخش کھانا	اناج، چکنائی، شکر
2	پروٹین	جسمانی نشوونما والا کھانا	دالیں، دودھ، گوشت، مرغ
3	وٹامن اور معدنیات	جسمانی نظام کو اچھی طرح چلانے اور بیماریوں سے بچانے والا کھانا	پھل اور سبزیاں

## اہم نکات

زمرہ نمبر 1	زمرہ نمبر 2	زمرہ نمبر 3	زمرہ نمبر 4	زمرہ نمبر 5
اناج۔ دانے والا غلہ	دالیں اور پھلیاں	دودھ، انڈے گوشت اور اس سے بنی چیزیں	پھل سبزیاں	چکنائی، شکر
کاربوہائیڈریٹس، پروٹین وٹامن B، لوہا، ریشہ	پروٹین کاربوہائیڈریٹس وٹامن B ریشہ	پروٹین، چکنائی، وٹامن A، کیشیم	وٹامن C، A ریشہ کیشیم، لوہا	کاربوہائیڈریٹس، چکنائی

## اپنی سوچ بوجھ بڑھائیں

جس کھانے میں ہر غذائی زمرے سے ایک چیز شامل ہو اسے متوازن غذا کہتے ہیں۔ ایسے کھانے میں جسم کی ضرورت کے لحاظ سے تمام تغذیے پائے جاتے ہیں۔ غذائی پلاننگ اس عمل کو کہتے ہیں جس کے ذریعے جسمانی ضرورت کے لحاظ سے ہر کھانے سے ہمارے جسم روزانہ تمام ضروری تغذیے مل جائیں۔ وہ عوامل جو غذا پلاننگ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ درج ذیل ہیں۔

- عمر
- جنس (Sex)
- موسم
- بچہ
- جسمانی ضرورت
- پیشہ
- موسمی دستیابی

## اہم باتیں جاننے کے لیے

غذائی بندوبست کے گر:

- کھانے میں تنوع
- تغذیہ کی ضرورت کو پورا کرنا۔
- بچے ہوئے کھانے کا اچھا استعمال کرنا۔
- بچے ہوئے کھانے کو نئے طریقے سے دوبارہ استعمال کرنا۔
- گھر کے افراد کی پسند و ناپسند کا خیال رکھنا۔
- چھ مرتبہ متوازن کھانا دینا۔

پلان کئے گئے کھانے کا نمونہ

نمبر شمار	پانچ غذائی زمرے	پہلا کھانا	دوسرا کھانا
1	اناج	چپاتی	چاول
2	دالیں	ارہر کی دال	ماش کی دال
3	دودھ، انڈے گوشت سے بنی چیزیں	پنیر شوربہ	مرغ شوربہ
4	پھل اور سبزیاں	آلو اور پھلیوں کی سبزی سلاد، پھل	آلو مٹر کی سبزی سلاد، پھل
5	تیل، گھی، شکر	پکانے والا تیل	شکر حسب ضرورت

## کیا آپ جانتے ہیں؟

اگر آپ کو یہ پیرا انڈ یاد ہے تو آپ کھانے کی پلاننگ میں کبھی غلطی نہیں کر سکتے۔

### اپنی جانچ کیجیے

- 1 ڈاکٹر نے آپ کو زیادہ پروٹین والا کھانا کھانے کا مشورہ دیا ہے۔ آپ اپنے کھانے میں کون کون سی خوردنی اشیاء شامل کریں گے؟
- 2 جب اناج اور دالوں کو ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ تو کس قسم کے تغذیے میں اضافہ ہوتا ہے؟
- 3 ریفا سٹڈ اناج میں کون سا وٹامن سب سے کم مقدار میں پایا جاتا ہے؟
- 4 کس قسم کا کھانا توانائی کا اہم وسیلہ ہے؟
- 5 مکمل کھانا اور متوازن غذا میں کیا فرق ہے؟

### اپنی معلومات میں اضافہ کیجیے

اپ کی دادی گھٹیا (Osteoporosis) کی مریض ہیں۔ ان کے لئے کھانا پلان کیجیے۔ آپ ان کے لئے روزانہ یا اکثر کس تعذیہ کی سفارش کریں گے۔

### اپنے نمبر بڑھائیے

اسباق کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے سبق میں دیئے گئے عملی کام کو کر کے دیکھئے اور کیس اسٹڈیز کو غور سے پڑھئے۔