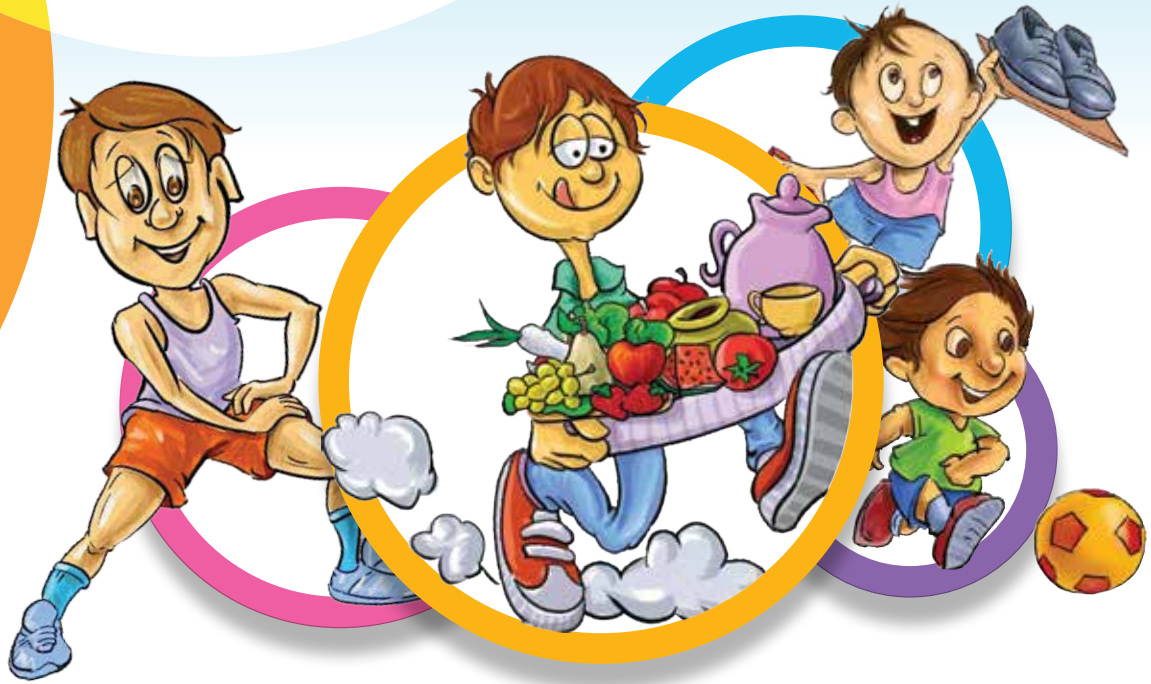


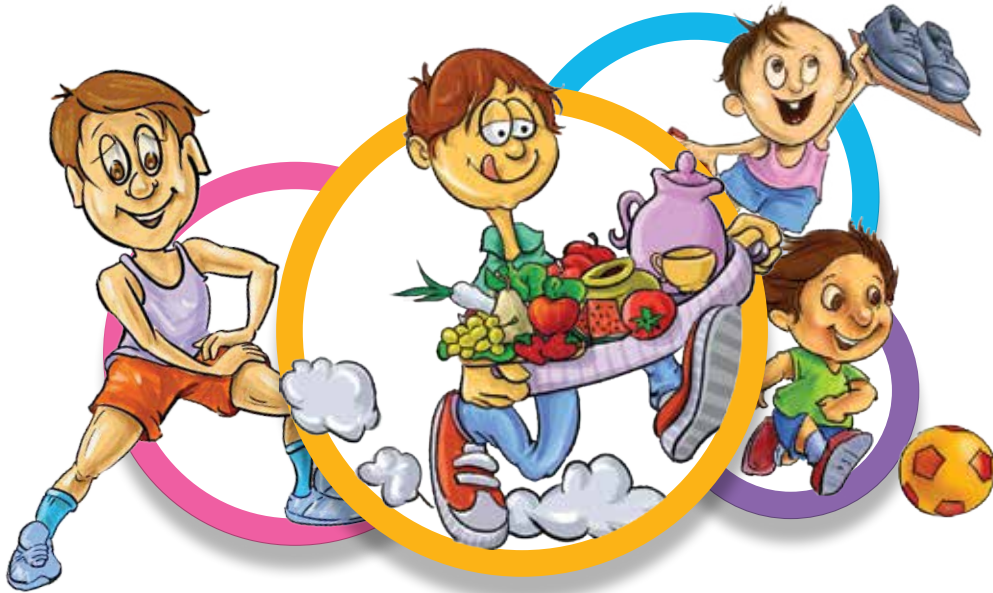
NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



بچوں کے لیے غذائیت کی تعلیم

OXFORD

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



بچوں کے لیے غذائیت کی تعلیم

OXFORD
UNIVERSITY PRESS

اکسفورڈ یونیورسٹی پریس

Space for Title Verso

فہرست



4	صحت مند ہونے کا مطلب کیا ہے؟ • خوراک اور غذائیت • غذائیت کیا ہے؟
5	آپ کو کتنی غذائیت کی ضرورت ہے؟ • نشاستہ • لحمیات • چکنائی اور روغن • وٹامن (حیاتین) • وٹامن اے • وٹامن ڈی • وٹامن ای • وٹامن کے • وٹامن بی کمپلیکس • وٹامن سی • معدنیات • پانی
16	مختلف اقسام کی خوراک میں کتنی توانائی ہوتی ہے؟
16	مختلف افراد کو مختلف غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے
18	مختلف سرگرمیوں میں استعمال ہونے والے حرارے • کسی فرد کو کتنی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے؟
20	غیر معیاری خوراک/کھانے
21	نا کافی یا ناقص غذائیت کیا ہے؟ • غذائیت کی کمی • غذائیت کی زیادتی
23	موٹاپا • موٹاپے کا سبب • موٹاپے کے صحت پر اثرات • علاج
27	جسمانی چُستی
28	غذائی حفظانِ صحت
31	صحت ہزار نعمت ہے
14	غذائی تکلون
15	متوازن خوراک



صحت مند ہونے کا کیا مطلب ہے؟



کیا آپ کو یاد ہے آپ آخری بار کب بیمار ہوئے تھے؟ بیماری کے دوران آپ نے کیسا محسوس کیا تھا؟ کیا بیماری کے دوران آپ نے درد محسوس کیا تھا؟ کیا آپ نے جسم میں کمزوری محسوس کی تھی؟ آپ اسکول جانے یا باہر کھیلنے کے بجائے بستر پر ہی پڑے رہے ہوں گے۔ اصل میں جب کوئی بیمار ہوتا ہے تو بالکل بھی اچھا محسوس نہیں کرتا۔ اس لیے صحت مند ہونا بہت اہم ہے۔ صحت مند ہونے کا مطلب ہے توانائی سے بھرپور رہنا، خوب کھیلنا کودنا اور دوڑنا، یعنی وہ سب کام کر پانا جو ہم عام طور پر کرتے ہیں۔ اگر آپ ہمیشہ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو آپ کو کچھ باتیں سیکھنا ہوں گی!



خوراک اور غذائیت

خوراک اور غذائیت دو مختلف چیزیں ہیں۔ خوراک وہ سب کچھ ہے جو ہم کھاتے ہیں لیکن تمام خوراکیں صحت بخش نہیں ہوتیں۔ کچھ کھانے/خوراکیں سرے سے کوئی غذائیت نہیں دیتیں۔

غذائیت کیا ہے؟

یہ وہ خوراک ہے جو ہمارے لیے اچھی ہوتی ہے۔ یہ ہمیں توانائی دیتی ہے اور بڑھنے اور صحت مند رہنے میں مدد دیتی ہے۔



آپ کو کتنی غذائیت کی ضرورت ہے؟

ہمارے جسم کو درست مقدار میں درست غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائی اجزاء دراصل خوراک میں موجود وہ اجزاء ہیں جو غذائیت فراہم کرتے ہیں۔ اس غذائیت کو دن کے خاص اوقات میں حاصل کرنا بھی اہم ہے۔ ہمیں صحت مند رہنے اور خود کو بیماریوں سے بچانے کے لیے ایسا کرنا لازم ہوگا۔ ہماری خوراک میں وہ تمام غذائی اجزاء ہونے چاہئیں جن کی ہمیں بہت ضرورت ہے۔ اہم غذائی اجزاء کی فہرست اگلے صفحات پر ہے۔ ہر غذائی جز ہمارے جسم میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔



نشاستہ

نشاستہ (Carbohydrates) ہمیں کام کرنے کی توانائی دیتے ہیں۔ ان کے بغیر ہم نہ دوڑ سکیں گے، نہ بول پائیں گے، نہ چھلانگ لگا پائیں گے اور نہ ہی گاسکیں گے بلکہ سوچ بھی نہیں پائیں گے۔ یہ کسی کار میں پیٹرول کی طرح ہے کہ جب کار کا پیٹرول ختم ہو جاتا ہے تو وہ رُک جاتی ہے۔ اسی طرح اگر ہم مناسب مقدار میں نشاستہ نہیں لیں گے تو ہمارا جسم بھی کام کرنا چھوڑ دے گا۔ ہم اپنی پسند کا کام کرتے ہوئے خود کو بہت کمزور اور ناتواں محسوس کریں گے۔



ہم ڈبل روٹی، چاول، پاستا، پھلوں اور دودھ سے نشاستہ حاصل کر سکتے ہیں۔ مٹھائی، کیک اور بیکری کی دیگر اشیا میں بھی نشاستہ موجود ہوتا ہے لیکن ان میں دوسرے اہم غذائی اجزاء نہیں ہوتے جیسا کہ وٹامن، معدنیات اور فائبر۔ اس کتاب میں ہم ان کے بارے میں بھی جانیں گے۔



لحمیات

ہمارا جسم بافتوں (tissues) سے بنا ہوا ہے۔ یہ بافتیں ہمہ وقت ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتی رہتی ہیں۔ انہیں مرمت اور تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ لحمیات (Proteins) بافتوں کی دوبارہ بننے میں مدد دیتے ہیں۔ نشاستہ کی طرح لحمیات کا ایک اہم کام توانائی فراہم کرنا بھی ہے۔ اس لیے لحمیات ہمارے لیے بہت ضروری ہیں۔ کچھ غذائیں جن میں لحمیات ہوتی ہیں اُن میں گوشت، دودھ، مچھلی، انڈے، مرغی، دالیں، دودھ کی مصنوعات اور خشک میوے شامل ہیں۔

چکنائی اور روغن

لحمیات اور نشاستہ کی طرح چکنائی (Fats) اور روغن (Oils) ایک صحت مند جسم کے لیے ضروری ہیں۔ یہ بھی ہمیں توانائی فراہم کرتے ہیں۔

- یہ ہماری جلد کو صحت مند اور ہمارے جسمانی اعضا کے گرد ایک حفاظتی تہہ قائم کر کے انہیں محفوظ رکھتے ہیں۔
- یہ ہمارے دماغ کی نشوونما میں بھی مدد دیتے ہیں۔
- یہ چند اہم وٹامن کو محفوظ کرتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔
- اس کے علاوہ یہ کھانوں میں خوشگوار ذائقہ لاتے ہیں۔

ہمارا جسم ہمیں ٹھنڈ سے بچانے کے لیے چکنائی کو محفوظ کرتا ہے تاکہ اسے توانائی کے طور پر استعمال کیا جائے۔ ہمیں مختلف اقسام کے تیل جیسا کہ سورج مکھی، ناریل، سرسوں، کنولا اور زیتون کے تیل علاوہ ازیں گوشت، دودھ کی مصنوعات، گھی اور مچھلی سے بھی چکنائی اور روغن مل سکتے ہیں۔

کسی بھی چیز کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔ گوکہ اوپر بیان کیے گئے غذائی اجزا ہمارے جسم کے لیے بہت اہم ہیں لیکن ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ کون سے غذائی اجزا کتنی مقدار میں لینے چاہئیں۔





وٹامن (حیاتین)

وٹامن اہم غذائی جُز ہیں جو ہمارے جسم کو کم مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ یہ جسم کو کئی اہم کام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہم وٹامن نہیں لیں گے تو وٹامن کی کمی کی وجہ سے شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔ وٹامن اور ان کے فوائد کی فہرست مندرجہ ذیل ہے:

وٹامن اے کیا کرتا ہے؟

یہ آنکھوں کے لیے مفید ہوتا ہے ہمیں رات کو دیکھنے میں مدد دیتا ہے، ہماری جلد کو صحت مند رکھتا ہے اور بچوں کو، خاص طور پر ان کی ہڈیوں اور دانتوں کو، بڑھنے میں مدد دیتا ہے۔ دودھ، پنیر، انڈے کی زردی، مچھلی، گاجر، پالک، گوبھی اور ٹماٹر میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔



وٹامن ڈی کیا کرتا ہے؟

صحت مند ہڈیوں اور دانتوں کے لیے دو اہم غذائی اجزاء، کیشیم اور فاسفورس ہیں۔ وٹامن ڈی جسم کو کیشیم اور فاسفورس جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہمیں یہ وٹامن ضرور لینا چاہیے ورنہ جسم خوراک سے حاصل ہونے والے کیشیم اور فاسفورس کو استعمال کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ جانور کی کلیجی، مچھلی کے تیل، روغنی مچھلی، انڈے کی زردی، دودھ اور اس کی مصنوعات میں وٹامن ڈی پایا جاتا ہے۔



وٹامن ای کیا کرتا ہے؟

یہ ہمارے دل کو مضبوط و صحت مند بناتا ہے، ہماری جلد اور بالوں کے لیے بھی مفید ہے اور کئی اہم کام کرتا ہے۔ سورج منکھی کے تیل، خشک میوہ جات اور ان کے تیل، پالک اور شاخ گو بھی (Broccoli) میں وٹامن ای بکثرت پایا جاتا ہے۔



وٹامن کے کیا کرتا ہے؟

اس وٹامن کے کئی اہم کام ہیں جیسا کہ کسی زخم سے خون کے رساؤ کو روکنے میں مدد دینا۔ پالک، گوبھی، بند گوبھی، شاخ گوبھی، کیوی پھل اور انگور میں وٹامن کے پایا جاتا ہے۔



وٹامن بی کمپلیکس کیا کرتا ہے؟

وٹامن بی آٹھ جسم کو نشاستہ، لحمیات اور چکنائی کو استعمال کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ وٹامنز اعصاب کی نشوونما، درست کارکردگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جانوروں کی کلیجی، گوشت، دودھ، انڈے، مچھلی، پھلیوں، اجناس، دالوں، کیلے اور انار وغیرہ میں یہ وٹامنز بکثرت پائے جاتے ہیں۔



وٹامن سی کیا کرتا ہے؟

- ہمیں امراض سے بچاتا ہے۔
- مسوڑھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔
- جسم میں آئرن (فولاد) کے استعمال کو ممکن بناتا ہے۔
- سبز مرچوں، کیوی پھل، ترنجی پھلوں، اسٹرابیری، پالک، بند گوبھی اور شاخ گوبھی میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔

معدنیات:

جسم کو بھرپور طریقے سے کام کرنے کے لیے مختصر مقدار میں معدنیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سلفر، سوڈیم، کلورین، آئرن، زنک، کاپر اور آیوڈین شامل ہیں۔ ان میں سے چند معدنیات انتہائی اہم ہیں کہ جن کے بغیر جسم بیمار پڑ جاتا ہے۔

جسم میں مناسب مقدار میں آئرن نہ ہو تو خون کی کمی (anemia) ہو سکتی ہے۔ اس مرض میں لوگ ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ ان کا سانس بہت جلد پھول جاتا ہے۔

سرچکراتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور ان کی جلد پیلی پڑ جاتی ہے۔





مناسب مقدار میں آیوڈین نہ لینے سے گلہڑ (goitre) نامی مرض ہو جاتا ہے۔ یہ شدت اختیار کر جائے تو جسمانی و ذہنی نشو و نما بھی رُک جاتی ہے۔ آیوڈین، مچھلی اور دیگر سمندری خوراک میں پایا جاتا ہے۔ یہ کھانے کے نمک میں ملایا جاتا ہے تاکہ ہماری خوراک کا حصہ بن سکے۔ پھلوں، سبزیوں، نمک، گوشت، مچھلی، کلیجی، دالوں، میووں اور دودھ سے بنی مصنوعات میں معدنیات پائے جاتے ہیں۔



پانی

پانی ہمارے لیے کتنا اہم ہے؟ کیا ہم اس کے بغیر رہ سکتے ہیں؟

- ہم دیگر غذائی اجزاء کے بغیر کئی دنوں تک زندہ رہ سکتے ہیں لیکن پانی کے بغیر نہیں۔
- یہ واحد غذائی جزو ہے جو توانائی فراہم نہیں کرتا۔
- دیگر تمام غذائی اجزاء اسی صورت میں کام کر سکتے ہیں جب انہیں پانی میں ملایا جائے۔
- ہمارے جسم میں موجود خون، پسینے اور پیشاب میں پانی موجود ہے۔
- وٹامن بی اور سی کو استعمال کرنے کے لیے بھی جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

یاد رکھیں!
روزانہ 6 سے 8
گلاس پانی ضرور
پینا ہے۔

غذائی تکنون

یہ ایک غذائی مثلث (Food Pyramid) ہے۔ یہ ہمیں بتاتا ہے کہ صحت مندرہنے کے لیے ہمیں کیا کھانا چاہیے اور کس مقدار میں کھانا چاہیے۔
پانچ غذائی گروپ اس غذائی مثلث کو مکمل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

نمکین، میٹھی، روغنی اور غیر معیاری چیزیں یا چکنائیاں اس مثلث میں سب سے اوپر ہیں یعنی یہ ہمیں سب سے کم کھانی چاہئیں۔



نمکین، میٹھی، روغنی اور
غیر معیاری چیزیں یا چکنائیاں

دودھ اور ڈیری
گروپ

سبزی گروپ

گوشت (لحمیات)
گروپ

پھل گروپ

اجناس (Grains) گروپ

غذائی گروپ	موجودگی	اہم فوائد
اجناس (Grains)	روٹی، ڈبل روٹی، چاول، پاستا	توانائی کی فراہمی
سبزیاں	تمام سبزیاں	اعضا کو درست کام کرنے میں مدد، جسم کو ریشے کی فراہمی
پھل	تمام پھل	ہمیں بیماریوں سے محفوظ رکھنا
گوشت (لحمیات)	گائے، مرغی و مچھلی کا گوشت، انڈے	نشو و نما، توانائی، بڑھنا
دودھ اور ڈیری	دودھ، پنیر، دہی وغیرہ	ہفتوں کی مرمت، نشو و نما، توانائی
دیگر	نمکین، میٹھی، روغنی اور غیر معیاری چیزیں یا چکنائیاں	ہمیں توانائی دیتے ہیں لیکن ہمارے جسم میں چربی کی صورت میں محفوظ ہو جاتے ہیں (ان سے پرہیز کرنا چاہیے)

ایک متوازن خوراک

ایک متوازن خوراک میں تمام
غذائی گروپوں کی غذائیں شامل
ہوتی ہے۔ اس میں جسم کے لیے
ضروری تمام اہم غذائی اجزا
ہوتے ہیں۔



مختلف اقسام کی خوراک میں کتنی توانائی ہوتی ہے؟

ہم توانائی کو کیلو ریز یعنی حراروں میں ماپتے ہیں :

- 1 گرام خالص لحمیات (پروٹین) میں 4 کلو حرارے یعنی kcal* ہوتے ہیں

- 1 گرام خالص چکنائی میں 9 کلو حرارے ہوتے ہیں

- 1 گرام خالص نشاستہ میں 4 کلو حرارے ہوتے ہیں

kcal* = کلو کیلو ریز یعنی کلو حرارے



مختلف افراد کو مختلف مقدار میں غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے

کس شخص کو کتنے غذائی اجزاء کی ضرورت ہے اس کا انحصار مندرجہ ذیل امور پر ہوتا ہے۔

عمر: کسی معمر شخص کی خوراک کی ضرورت ایک بچے کی ضرورت سے مختلف ہوتی ہے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کو مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لیے دودھ، پٹھوں کے لیے لحمیات اور توانائی کے لیے نشاستہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے افراد کو کم مقدار میں ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کے جسم کو بڑھنے کی نہیں بلکہ صرف صحت برقرار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔





صنف: ایک مرد کو عورت کے مقابلے میں زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کی جسمانی ساخت مختلف ہوتی ہے۔
سرگرمیوں کا تناسب: جو لوگ زیادہ متحرک زندگی گزارتے ہیں انھیں ان افراد کے مقابلے میں زیادہ حراروں اور غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے جو اپنا زیادہ تر وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں۔
موسم: گرم علاقوں میں رہنے والے افراد کی خوراک سرد علاقوں میں رہنے والے افراد سے مختلف ہوتی ہے۔

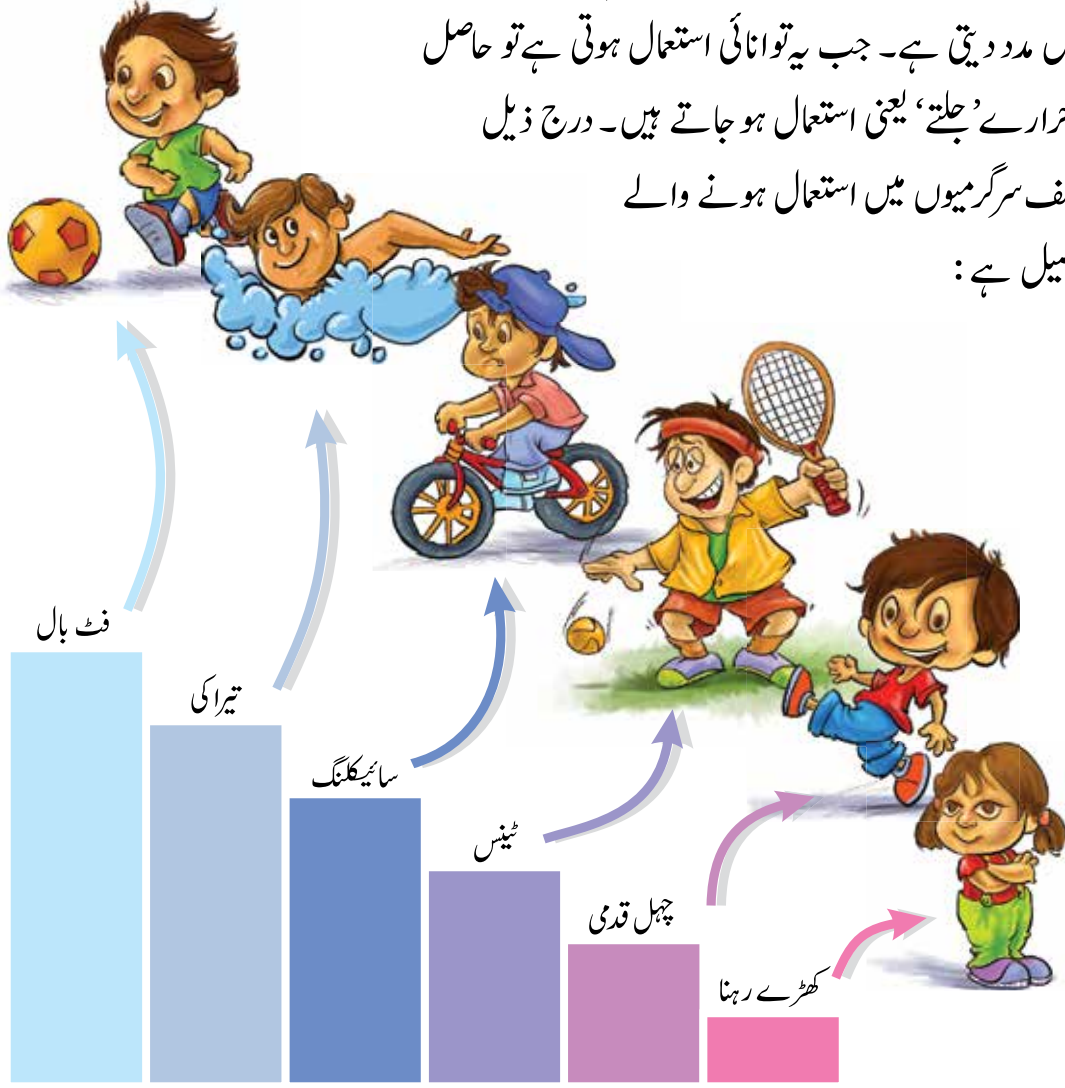


صحت: بیماری کے دوران جن غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے، وہ حالتِ صحت مندی سے یکسر مختلف ہیں۔



مختلف سرگرمیوں میں استعمال ہونے والے حرارے

ہم خوراک سے جو توانائی حاصل کرتے ہیں وہ ہمیں کام کرنے اور مختلف سرگرمیاں انجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ جب یہ توانائی استعمال ہوتی ہے تو حاصل ہونے والے حرارے 'جلتے' یعنی استعمال ہو جاتے ہیں۔ درج ذیل چارٹ میں مختلف سرگرمیوں میں استعمال ہونے والے حراروں کی تفصیل ہے:



سرگرمی	توانائی کا استعمال/گھنٹہ	سرگرمی	توانائی کا استعمال/گھنٹہ
کھڑے رہنا	14 کلو حرارے	سائیکلنگ	329 کلو حرارے
چہل قدمی	60 کلو حرارے	تیراکی	357 کلو حرارے
ٹینس	238 کلو حرارے	فٹ بال	476 کلو حرارے

کسی فرد کو توانائی کی کتنی ضرورت ہوتی ہے؟

کسی فرد کے لیے خوراک کے ذریعے حاصل کی گئی توانائی کا اُس کی ضروریات کے مطابق ہونا ضروری ہے۔ جب سرگرمیوں میں استعمال ہونے والی توانائی زیادہ ہو اور کھانے سے حاصل کی جانے والی توانائی کم ہو تو اس فرد کا وزن کم ہوتا یا گھٹتا ہے۔ جب استعمال کردہ توانائی سے زیادہ توانائی حاصل کی جائے تو اس فرد کا وزن بڑھتا ہے۔





غیر معیاری خوراک

غیر معیاری خوراک (Junk Food) وہ کھانے ہیں جو زیادہ غذائیت فراہم نہیں کرتے۔ لوگ انھیں محض ذائقے کے لیے کھاتے ہیں۔ ان میں چکنائی، شکر اور حرارے زیادہ اور لحمیات، وٹامن یا معدنیات کم ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ غیر معیاری ہوتے ہیں اس لیے انھیں زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ غیر معیاری کھانوں میں روغنی، میٹھی، نمکین چیزیں، مٹھائیاں، تلے ہوئے کھانے اور سافٹ ڈرنکس شامل ہیں۔



ناکافی یا ناقص غذائیت کیا ہے؟

ناکافی یا ناقص غذائیت (malnutrition) غذائیت کا اُلٹ ہے۔ یہ صورتِ حال تب پیدا ہوتی ہے جب جسم کو اپنی ضرورت کے حساب سے جسمانی افعال کو سرانجام دینے کے لیے خوراک نہیں ملتی۔

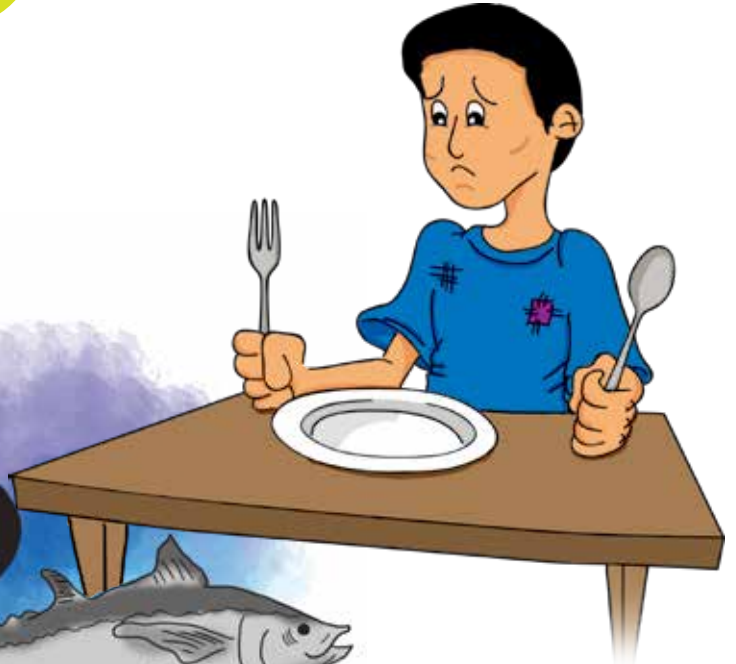
ناکافی غذائیت کے اثرات آہستہ آہستہ مرتب ہوتے ہیں۔ یہ خون

اور بافتوں (tissues) میں غذائی سطح کی تبدیلی سے شروع

ہوتی ہے۔ غذائی اجزاء کی عدم موجودگی میں مختلف کام نہیں

ہو پاتے۔ آہستہ آہستہ جسم امراض کا گڑھ بن جاتا ہے

یہاں تک کہ موت کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔



ناقص غذائیت کی دو اقسام ہیں:

غذائیت کی کمی

یہ تب ہوتی ہے جب جسم اہم غذائی اجزاء میں سے محض چند ہی حاصل کر پاتا ہے۔ یاد رکھیں شیرخواروں، بچوں اور نو عمر افراد کو اضافی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسہال، بہت زیادہ پسینہ یا خون بہنے سے یا گردوں کی خرابی سے بھی غذائی اجزاء ضائع ہوتے ہیں۔



Stunted
(وزن اور قد کا نہ بڑھنا)

Wasted
(قد کی مناسبت سے وزن کم رہ جانا)

Normal
(مناسب قد اور وزن)

غذائیت کی کمی کے باعث stunting اور wasting کا خدشہ ہوتا ہے۔ Stunting میں بچے کی نشوونما رک جاتی ہے اور wasting میں قد کی نسبت سے وزن کم رہ جاتا ہے۔



غذائیت کی زیادتی

غذائیت کی زیادتی تب ہوتی ہے جب
بچہ غیر مناسب کھانے بہت زیادہ مقدار
میں کھائے اور ورزش نہ کرے۔
غذائیت کی زیادتی اکثر و بیشتر موٹاپے کا
باعث بنتی ہے۔

موٹاپا

موٹاپا وہ حالت ہے جس میں جسم
بہت زیادہ چکنائی/چربی جمع کر لیتا
ہے۔ یہ صحت کے کئی مسائل کو جنم
دے سکتا ہے۔ یہ بہت نقصان دہ
ہے اور امراض کا سبب بن سکتا
ہے اور انسان کی زندگی کو کم
کر سکتا ہے۔





موٹاپے کا سبب کیا؟

موٹاپے کا اہم سبب غیر معیاری کھانے بار بار اور زیادہ مقدار میں کھانا ہے۔ اس کے علاوہ اگر جسمانی سرگرمی کی کمی بھی ہو تو حالت اور بگڑ جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کوئی شخص اضافی حرارے لیتا ہے لیکن انھیں استعمال نہیں کر پاتا، یوں وہ چربی کی صورت میں جسم میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔



صحت پر اثرات

موٹاپا صحت کے کئی مسائل کی وجہ بن سکتا ہے جیسا کہ دل کے امراض، ذیابیطس، دمہ اور مختلف اقسام کے کینسر۔

دمہ

دل کے امراض

سینے

ذیابیطس



علاج

موٹاپے سے نجات طرز زندگی میں مکمل تبدیلی کی صورت میں مل سکتی ہے۔ چکنائی والے تمام کھانے، جن میں چکنائی اور شکر زیادہ ہو، کم کرنے چاہئیں۔ زیادہ اہم یہ ہے کہ ورزش کو معمول بنایا جائے۔ زیادہ ریشے رکھنے والی خوراک جیسا کہ پھل اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنایا جائے۔





جسمانی چُستی

جسمانی طور پر متحرک رہنے کے لیے ہمیں ایسے کام کرنے چاہئیں جو ہمارے جسمانی اعضا کو حرکت میں رکھیں۔ اگر جسم کے تمام پٹھوں کو معمول کے مطابق استعمال کیا جائے تو ہم صحت مند اور چُست رہ سکتے ہیں۔ اگر ہم متحرک رہیں اور صحت بخش غذائیں کھائیں تو ہم بہتر طور پر سو سکیں گے، بہتر محسوس کریں گے، بہتر کام کر سکیں گے اور وزن اور جسم کے اعتبار سے صحت مند ہوں گے۔ یوں ہم ذیابیطس، موٹاپے اور دل کے امراض جیسی بیماریوں کے خطرے کو بھی کم کر سکیں گے۔



غذائی حفظان صحت

صحت کو برقرار رکھنے میں غذا کی حفاظت (Food Safety) ایک بہت اہم عنصر ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں اسے صاف، تازہ اور محفوظ ہونا چاہیے۔ اسے بہت مناسب دیکھ بھال سے بنانا چاہیے۔ جب ہم بازار سے تیار کھانے خریدتے ہیں (پیک شدہ یا تازہ پکے ہوئے) تو ہمیں یقینی بنانا چاہیے کہ انہیں تیار کرنے اور پکانے کے دوران کافی احتیاط برتی گئی ہو۔



چند باتیں جو آپ کو معلوم ہونی چاہئیں:

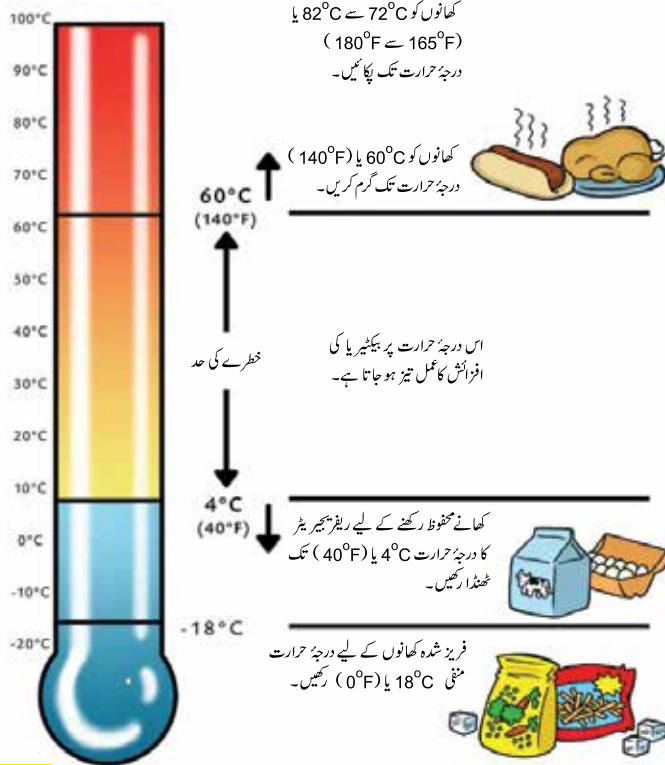
- باورچی خانہ بہت صاف ستھرا ہونا چاہیے، گرد اور میل کچیل سے پاک۔
- کھانا بنانے سے پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں۔
- کٹنگ بورڈ، چاقو چھریاں، برتن اور کاؤنٹر ٹاپ کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیے اور کھانا بنانے کے بعد انہیں جھاگ والے گرم پانی سے دھونا چاہیے۔



- باورچی خانے کو صاف کپڑے یا کاغذی تولیے سے صاف کرنا چاہیے۔



- کھانے کو بھرپور پکانا چاہیے، خاص طور پر گوشت، مرغی، انڈوں اور مچھلی و سمندری خوراک کو، یہ تمام جراثیم کا خاتمہ کر دے گا۔
- گرم موسم میں جو کھانے خراب ہو سکتے ہیں انہیں پکانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد فریج میں رکھ دینا چاہیے۔
- جراثیم 4.4 سے 60 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اس لیے فریج کا درجہ حرارت 4.4 ڈگری سے کم اور فریزر کا منفی 18 ڈگری سے کم ہونا چاہیے۔
- فریج میں بھی تین سے چار دن کے بعد کھانا خراب ہو جاتا ہے۔





صاف پانی کا استعمال اور کھانے پکانے کے اجزا

- ہمیشہ وہ پانی پیئیں جو صاف اور محفوظ ہو۔ نلکے کا پانی اُبال کر پیئیں۔
- ایسی خوراک کا انتخاب کریں جسے حفاظت کے ساتھ تیار کیا گیا ہو۔
- مَدّت استعمال (Expiry Date) گزر جانے کے بعد خوراک کا استعمال نہ کریں۔
- ہمیشہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کریں۔



صحت ہزار نعمت ہے

یاد رکھیں صحت ہزار نعمت ہے۔ صاف ستھرا بچہ ہی صحت مند بچہ ہے!

ہمیں صحت مند رہنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

ہاتھ دھوئیں

ہمیشہ ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں
- بیت الخلاء کے استعمال کے بعد
- چھینکنے، کھانسنے اور ناک صاف کرنے کے بعد
- پالتو جانوروں کو ہاتھ لگانے کے بعد
- چوٹ اور زخم کو ہاتھ لگانے کے بعد



رُکیں!

سوچیں!

ہاتھ دھوئیں!

دانت صاف کریں

بچوں کو دن میں دو بار اپنے دانت لازماً صاف کرنے چاہئیں:

- ناشتے سے پہلے
- سونے سے پہلے

دن میں کھانا کھانے یا کچھ ہلکا پھلکا لینے کے بعد اچھی طرح سے کُلی کریں تاکہ کوئی بھی چیز اگر دانتوں سے چپک گئی ہے تو اس سے نجات مل جائے۔





نہائیں

اسکول جانے والے بچوں کو دن میں ایک بار ضرور
نہانا چاہیے۔ گرم اور مرطوب موسم میں دو مرتبہ
نہانا زیادہ بہتر ہے۔



اسکول یونیفارم

اگر آپ کو اگلے دن بھی یہی یونیفارم پہننا ہو تو گھر پہنچتے ہی اسے اتار دیں
اور دوبارہ پہننے سے پہلے کھلی ہوا میں لٹکا دیں۔



صاف جوتے

اپنے جوتوں کو برش اور پالش کر کے یا دھو کر صاف رکھیں۔ ہفتے میں چند گھنٹے
انہیں دھوپ میں بھی رکھیں، خاص طور پر اندرونی حصوں کو ضرور دھوپ لگائیں۔



صحت مند طالب علم
=
تعلیمی میدان میں کامیابی

بچوں کے لیے غذائیت کی تعلیم

بچوں کے لیے غذائیت کی تعلیم کا مقصد اسکول میں پڑھنے والے طلبہ و طالبات میں خوراک اور غذائیت کے صحت پر اثرات سے متعلق آگاہی پیدا کرنا ہے۔

اس کتاب میں بچے متعدد غذائی گروپوں کی اہمیت اور اچھی صحت برقرار رکھنے میں ان غذائی گروپوں کے کردار سے متعلق جانیں گے۔ اس کے علاوہ صحت مند طرز زندگی کو اپنانے کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔



OXFORD
UNIVERSITY PRESS

www.oup.com
www.oup.com.pk

ISBN 978-0-19-940801-6



9 780199 408016

مفت تقسیم کے لیے

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS