

اکائی کے بارے میں

جائے اور وہ خوراک کے تحفظ کے مختلف ہندوستانی روایتی طور طریقوں سے بھی واقف ہوتے ہیں۔ وہ مفید جرثوموں کے رول اور خوراک کو محفوظ کرنے میں مدد کرنے والے ثقافتی رسم و رواج کے بارے میں بھی سیکھتے ہیں۔

یہ اکائی اچھی صحت کے لیے اپنے گھر اور اس کے آس پاس کی جگہوں کی دیکھ بھال کرنے کے لیے بھی طلبا کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ وہ یہ بھی سیکھتے ہیں کہ کچرے کے بندوبست، پانی کے تحفظ اور ہمدردی کے طور طریقے اختیار کر کے وہ کس طرح اپنے اسکول کو زیادہ ہر ابھرا، زیادہ صاف ستھرا اور صحت کے لیے بہتر مقام بنا سکتے ہیں۔

ابتدائی سطح پر یہ اکائی طلبا کو مختلف قسم کی خوراک، متوازن خوراک کی اہمیت، صحت کی دیکھ بھال اور باقاعدہ ورزش اور آرام کے ساتھ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے طور طریقوں سے روشناس کراتی ہے۔ طلبا یہ بھی سیکھیں گے کہ بدلتے ہوئے موسموں کے مطابق روایتی زراعت اور ثقافتی رسم و رواج صحت و تندرستی کے سلسلے میں مددگار ہوتے ہیں۔

گریڈ 5 کی یہ اکائی اس بات کا پتہ لگانے میں طلبا کی مدد کرتی ہے کہ کس طرح روزمرہ کی پسند ناپسند ذاتی اور اجتماعی تندرستی میں مددگار ہوسکتی ہے۔ طلبا یہ سیکھتے ہیں کہ خوراک کا کس طرح خیال رکھا





سہولت کیسے فراہم کریں

- سرگرمی کے ساتھ مشاہدہ کرنے اور تجربہ کرنے کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ طلباء نے جن باتوں کا پتہ لگایا ہے، ان کو ایک 'خوراک کی گفتیش' یا 'اسکول کی کھوج' نوٹ بک میں درج کرنے میں ان کی مدد کیجیے۔
- طلباء کے خاندان کی غذائی عادتوں یا غذا کے تحفظ کے طریقوں کے بارے میں ذاتی واقعات بیان کرنے یا ایک چھوٹے گروپ مباحثے کا اہتمام کرنے میں طلباء کی رہنمائی کیجیے۔
- خوراک کے تحفظ سے متعلق مقامی یا ثقافتی روایات کا پتہ لگانے اور ان سے دوسروں کو واقف کرانے کے لیے طلباء کی حوصلہ افزائی کیجیے۔
- حقیقی اشیا کو آموزشی اشیا کے طور پر اور اسکول کے مقامات (جیسے کہ کچن، باغ یا کلابیڈور) کو آموزشی مقامات کے طور پر استعمال کیجیے۔
- خوراک کے تحفظ، کچرے کے بندوبست اور ساج کے طور پر یقوں کے بارے میں جاننے کے لیے بزرگ افراد، بچن کے اسٹاف، چیزوں کو دوبارہ قابل استعمال بنانے والوں یا مقامی دکانداروں کے ساتھ طلباء کی بات چیت کا اہتمام کیجیے۔
- اپنی غذائی عادتوں، صحت کے معاملے میں جراثیموں کے کردار اور کس طرح یہ تصورات ماحولیات کی پائیداری سے متعلق ہیں، اس کے بارے میں ناقدانہ طریقے سے سوچنے کے لیے طلباء کو تحریک دینی ہے۔

ٹیچر کے لیے ہدایت

یہ اکائی دو ابواب پر مشتمل ہے۔ باب 3 'خوراک کے راز' اور باب 4 'ہمارا اسکول' — ایک خوش گوار مقام۔

باب 3: خوراک کے راز

- 'خوراک کے راز' سرائے رساں دشا کے ساتھ ساتھ چلتا ہے، دشا اس بات کا پتہ لگاتی ہے کہ جراثیم (Microbes) کس طرح کھانے کو خراب کرتے ہیں اور کیوں کچھ اشیا خور دنی زیادہ مدت تک خراب ہونے سے بچی رہتی ہیں۔ اس باب میں خوراک کے تحفظ کی سائنس، تحفظ کے مختلف طریقوں اور ان کی ثقافتی اہمیت کا احاطہ کیا گیا ہے۔ اس باب میں صحت اور حفظان صحت کو فروغ دینے کے سلسلے میں مفید جراثیموں کے کردار، مناسب طریقے سے خوراک کا ذخیرہ اور استعمال کرنے کی اہمیت کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

باب 4: ہمارا اسکول — ایک خوش گوار مقام

- 'ہمارا اسکول' — ایک خوش گوار مقام، ہرے بھرے اسکول کے نظریے سے متعارف کراتا ہے، یعنی ایک ایسا مقام جو صاف ستھرا، محفوظ اور طلباء، اساتذہ اور ماحول کے موافق ہو۔ اس باب میں ایک خوش گوار اسکول کا ماحول تیار کرنے میں ہمدردی، احترام اور مثبت رویے کی اہمیت سے باخبر کرنے کے ساتھ ساتھ کوڑے کے بندوبست، پانی کے تحفظ اور شجر کاری کے ذریعہ اپنے اسکول کو بہتر بنانے کے لیے طلباء کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔



راز #1: میرے اٹیم کو کس چیز نے خراب کیا؟

گھر پہنچتے ہی دشا اپنے اٹا (تمل زبان میں بڑا بھائی) آدتیہ کے پاس گئی، جو گریڈ 8 میں پڑھتا تھا۔

دشانے پوچھا، ”اٹا، کھانے کے اوپر یہ دھبے کیسے ہیں؟ اس کی بو بھی اچھی نہیں ہے!“

اس نے کھانے کو دیکھا اور مسکراتے ہوئے کہا، ”یہ پھپھوندی ہے، دشا۔ ان ننھے جانداروں کو

جرثومے کہا جاتا ہے، جو تمہارے کھانے پر پیدا ہو گئے ہیں اور کھانے کو خراب کر دیا ہے۔“

دشانے سوال کیا، ”جرثومے؟ کیا یہ چھوٹی جوں کی طرح ہوتے ہیں؟“

اٹانے جواب دیا، ”اس سے بھی چھوٹے! یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انہیں دیکھنے کے لیے

ایک آلے کی ضرورت ہوتی ہے، جس کو خوردبین (Microscope) کہا جاتا ہے۔ جرثومے

ہمارے چاروں طرف موجود ہیں۔ یہ مختلف چیزوں پر پیدا ہو جاتے ہیں اور ان میں تبدیلیاں

لے آتے ہیں۔ کچھ جرثومے دہی جمانے اور ہمارے کھانے کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ

اٹیم اور کھانے کی دوسری

چیزوں کے ذائقے اور خوشبو

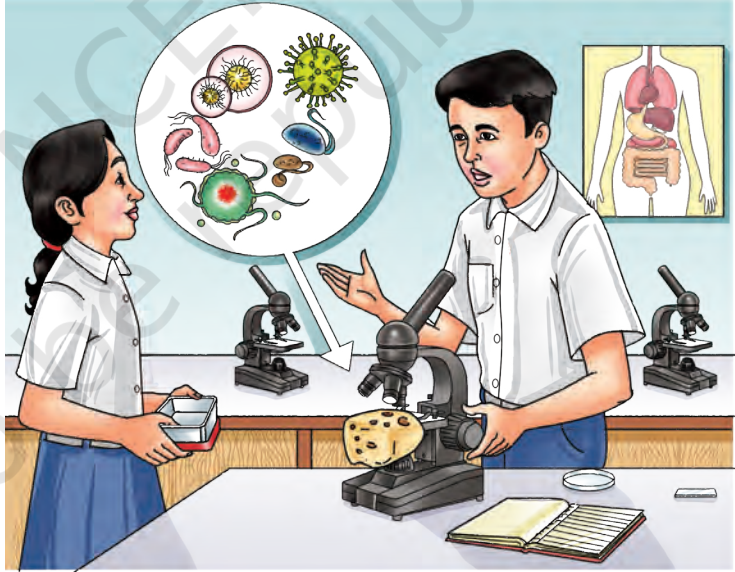
کو بھی تبدیل کر دیتے ہیں۔

پھپھوندی کو ہم اس طرح

سمجھ سکتے ہیں کہ یہ ہزاروں

جرثوموں کی ایک کالونی سے

تیار ہوتی ہے۔“



تجسس سے دشا کی آنکھیں چمکنے لگیں۔ اس نے فوراً یہ بات اپنی نوٹ بک میں درج کر لی۔



دریافت # 1

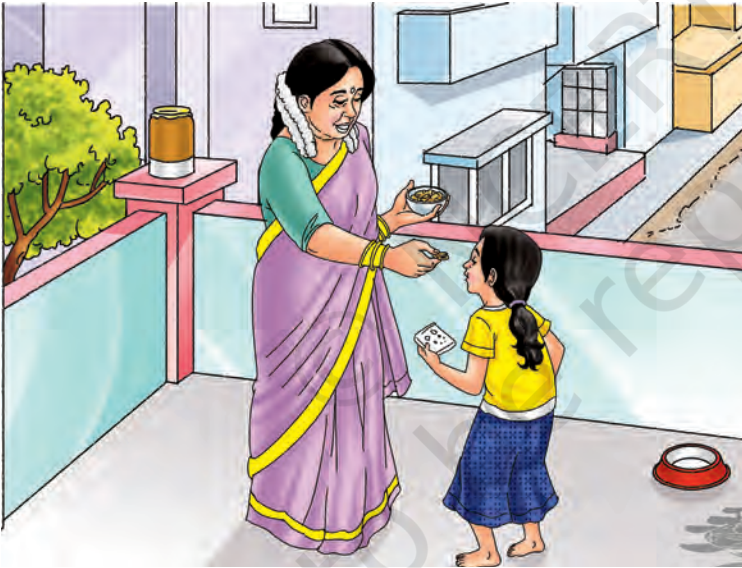
جرثومے: یہ ہمارے چاروں طرف مٹی، پانی اور ہوا میں پائے جاتے ہیں۔ یہ پودوں، جانوروں میں بھی ہوتے ہیں اور ہمارے اندر بھی ہوتے ہیں!

غور کیجیے

؟

کیا آپ کو کبھی بد ہضمی ہوئی ہے؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ خراب ہو جانے والے کھانے کو اگر غلطی سے کھالیا جاتا ہے، تو کیا ہوتا ہے؟ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے تو آپ نے ٹھیک ہونے کے لیے کیا کیا؟ اپنے تجربے سے کلاس کو واقف کرائیے۔

راز # 2: کھانے کی کچھ چیزیں جلد خراب کیوں ہو جاتی ہیں؟



اسی روز دوپہر کو، دشانے ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا دیکھا، جو اس نے بلی کے کھانے کے لیے بالکنی میں رکھ دیا تھا۔ بلی دو دن سے ادھر نہیں گئی تھی۔ اس پر بھی دھبے آگئے تھے، لیکن اس کی پاتی (تمل میں دادی) نے دو ماہ پہلے جو اچار بنایا تھا، اس میں تیل بھرا ہوا تھا اور وہ ابھی تک مزے دار تھا!

دشانے آہستہ سے کہا، ”حیرت انگیز! کچھ چیزیں بہت تیزی سے خراب کیوں ہو جاتی ہیں، جب کہ کچھ لمبی مدت تک چلتی ہیں؟“

تحریر کیجیے

؟

آپ کی رائے میں کھانے کی چیزیں کیوں خراب ہو جاتی ہیں؟



وہ اپنے اٹا کے پاس واپس گئی اور پوچھا، ”ان جرثوموں کو پیدا ہونے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟“

اتانے جواب دیا، ”جرثوموں کو بڑھنے کے لیے نمی، ہوا اور صحیح درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان میں سے کوئی ایک چیز ہٹادیں، تو ہم ان کے بڑھنے کے عمل کو روک سکتے ہیں۔ ہر طرح کی زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے پانی اور ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔“

دریافت # 2

ہمیں ہوا اور پانی کو جرثوموں سے دور رکھنا چاہیے۔

خوراک کا تحفظ

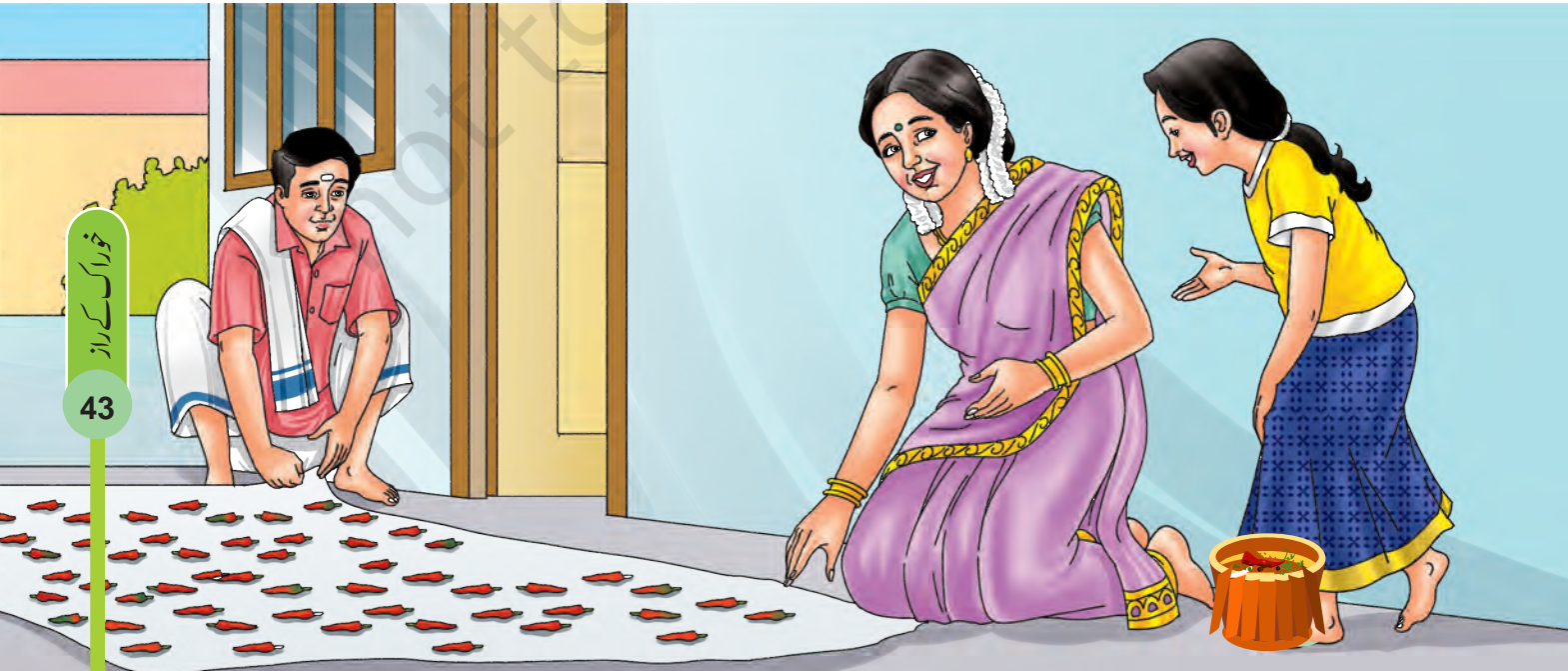
راز # 3: ہم اپنے کھانے کو خراب ہونے سے کیسے بچا سکتے ہیں؟

کھوجی مزاج والی دیشا نے اپنے گھر پر ہی اس کا جواب حاصل کرنے کا فیصلہ کیا۔

مشاہدہ کیجیے

ٹھکانا اور خشک کرنا

دیشا نے دیکھا کہ اس کی اماں (والدہ) اور اپنا (والد) بالکنی میں دھوپ میں ایک چٹائی پر مرچیں سکھا رہے ہیں۔ اس نے پوچھا، ”اماں، آپ یہ کیوں سکھا رہی ہیں؟“ اماں نے جواب دیا، ”پسی ہوئی مرچیں تیار کرنے کے لیے۔ یہ پورے سال چلیں گی!“

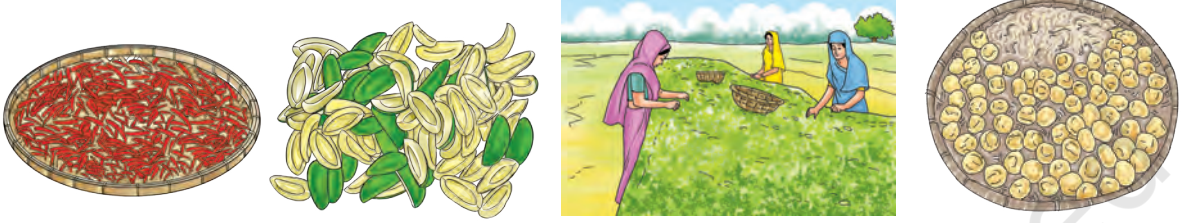


دریافت # 3

دھوپ میں سکھانے سے مرچوں کی نمی ختم ہو جاتی ہے۔ نمی کے بغیر جراثیم نہیں پنپ سکتے!

تحریر کیجیے

؟



ایسی دیگر کون سی چیزیں ہیں، جنہیں سکھایا جاتا ہے تاکہ وہ سال بھر خراب نہ ہوں؟

سرگرمی 1

آم سے ایسی کون کون سی چیزیں تیار کی جاسکتی ہیں، جن کا لطف لمبی مدت تک اٹھایا جاسکتا ہے؟ نیچے دیئے گئے خانوں میں ان کے نام تحریر کیجیے۔





1. ایک ٹماٹر لیجیے اور اس کی قاشیں کاٹ لیجیے۔
2. ٹماٹر کی قاشوں کو ایک ٹرے میں رکھیے اور اس کو ایسی کھڑکی میں رکھ دیجیے جہاں دھوپ آتی ہو۔
3. آپ کو اس میں کیا تبدیلیاں نظر آتی ہیں؟

کیا آپ ٹماٹر جیسی چیزوں کو سکھانے کے طریقے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

مشاہدہ کیجیے

اچار تیار کرنا اور تیل سے محفوظ کرنا

باورچی خانے میں دشا کی پاتی کچے آم کے اچار کے ایک مرتبان میں سرسوں کا تیل ڈال رہی تھیں۔ دشانے تجسس ظاہر کرتے ہوئے پوچھا، ”لیکن اچار میں تیل کیوں ڈالا جاتا ہے؟“ پاتی نے وضاحت کی، ”تیل ہوا کو اندر جانے سے روکتا ہے۔ اس سے اچار محفوظ رہتا ہے!“

دریافت # 4

تیل ہوا کو باہر رکھتا ہے اور جرثوموں کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

بات چیت کیجیے

؟

اگر تیل نہ ڈالا جاتا تو اس اچار کا کیا ہوتا؟

مشاہدہ کیجیے

ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کرنا اور جمانا

اگلی صبح، دشانے فریج کھولا، جس میں دودھ، سبزیاں، مکھن اور ایک کیک رکھے تھے۔

اپا نے بتایا، ”فریج میں درجہ حرارت اتنا ٹھنڈا ہوتا ہے کہ اس میں جرثومے پنپ نہیں

سکتے۔“



دریافت # 5

ٹھنڈا درجہ حرارت جراثیموں کو مست کر دیتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

پانی کو ٹھنڈا کرنے کے لیے منگلے کا استعمال
پانی کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ہم مٹی کے برتن (منگلے) استعمال کرتے ہیں۔

مکھن کو فریج میں رکھنے کی ضرورت کیوں ہوتی ہے، جب کہ گھی کے لیے ایسی ضرورت

نہیں ہوتی؟



1. مکھن کو گرم کرتے ہیں



2. مکھن سے پانی الگ ہو جاتا ہے



3. پانی بھاپ بن کر اڑ جاتا ہے



4. گھی تیار ہو جاتا ہے

اشارہ: اس بات کا پتا لگائیے کہ گھر پر
مکھن اور گھی کیسے تیار کیا جاتا ہے۔

کھانے کو محفوظ رکھنے کے کئی
طریقے ہیں۔ دشا کے دادا نے اسے
بتایا کہ کھانے کی چیزوں کو خراب
ہونے سے بچانے کے لیے نمک، چینی
اور کالی مرچ جیسے مسالے استعمال
کرتے ہیں۔ ہم آج بھی یہ طریقے
استعمال کرتے ہیں۔

سرگرمی 3

گھر کے بزرگ افراد سے معلوم کر کے اپنے خاندان میں استعمال کیے جانے والے خوراک کے تحفظ
کے طریقوں کا پتہ لگائیے۔ ایسا کم سے کم ایک طریقہ تحریر کیجیے۔



دریافت # 6

خوراک کو کئی طریقوں سے محفوظ کیا جاتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟



’کالی مرچ‘ ہمارے گھروں میں استعمال ہونے والا ایک عام مسالہ ہے۔ ماضی میں کالی مرچ کو مسالے کے طور پر اتنی مقبولیت حاصل ہوئی تھی کہ واسکو ڈی گاما اس کو حاصل کرنے کے لیے کئی سمندر پار کر کے ہندوستان آیا تھا۔

اٹانے دیشا کو بتایا کہ ڈبہ بند خوراک فیکٹریوں میں جرثوموں سے بچانے کے لیے ایسے ڈبوں اور بوتلوں وغیرہ میں محفوظ کیا جاتا ہے، جن میں ہوا کا زرنہ ہو۔

کیا آپ جانتے ہیں؟



کیڑے کوڑے خوراک کو انسانوں سے بھی زیادہ مدت تک محفوظ رکھتے ہیں۔ تتیا اور خصوصی طور پر شکاری تتیا اپنے لاروا کے لیے خوراک کو محفوظ رکھتا ہے۔

اڈلی کیسے تیار کی جاتی ہے؟

دیشا نے گھر پر اپنی ماں کو اڈلی بناتے ہوئے دیکھا۔ کیا آپ پتا لگا سکتے ہیں کہ اڈلی کس طرح تیار کی جاتی ہے؟ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو اڈلی کی پیٹھی کو نرم بناتی ہے؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ کیا ہے؟



دریافت # 7

ہوا میں موجود جرثومے اڈلی کی پیٹھی کو پھلانے میں مدد کرتے ہیں۔

بدہضمی اور گھریلو علاج

ایک میلے میں کھانا کھانے کے بعد آدتیہ اٹنا کاپیٹ خراب ہو گیا ہے۔

غور کیجیے

؟

کیا کبھی آپ کاپیٹ خراب ہوا ہے، الٹی یا بدہضمی ہوئی ہے؟ کیا آپ نے کبھی گھریلو علاج کا سہارا لیا ہے؟ آپ کا جو گھریلو علاج کیا گیا، اس کے بارے میں تحریر کیجیے۔

کیا آپ کے پیٹ کی خرابی کو دور کرنے کے لیے آپ کے والدین نے آپ کو دہی یا اس سے بنی ہوئی دیگر چیزیں جیسے چھاچھ دی ہے۔ دہی میں ننھے جرثومے ہوتے ہیں، جو نظام ہضم میں مدد کرنے کے لیے آپ کے پیٹ کے جرثوموں سے مل جاتے ہیں۔ اگر مسئلہ شدید ہو تو آپ کو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کوئی دوا لینی چاہیے۔

دریافت # 8

کبھی کبھی کھانے کی بری عادتوں کی وجہ سے بھی بدہضمی ہو جاتی ہے۔

دشاکا نوٹ بک اب اس کی دریافتوں سے بھر گئی تھی۔

میری خوراک، میرا فخر

اپنی کھوج بین کے دوران، دشاکا کو پتا چلا کہ خوراک سے متعلق بہت سے روایتی رسم و رواج ہیں، جو خاندان میں ایک نسل سے دوسری نسل کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

اس نے 'میری خوراک، میرا فخر' سے متعلق اپنی سراغ رسانی کی کیس ڈائری تیار کی۔ آئیے! ہم دشاکا کی ڈائری میں کیے گئے کچھ نئے اندراجات کو دیکھتے ہیں اور انہیں مکمل کرنے میں اس کی مدد کرتے ہیں۔



سبزی منڈی کا دورہ

تھتھہ (دادا) روزانہ سبزی منڈی جاتے ہیں۔ وہ تازہ پھل اور سبزیاں خریدتے ہیں۔ ان کے ساتھ سبزی منڈی جانے میں بڑا مزہ آیا۔ دیشانے دیکھا کہ اس کے دادا منڈی میں پھل اور سبزیاں خریدنے سے پہلے ان کی کتنی احتیاط کے ساتھ جانچ پرکھ کرتے ہیں۔

سرگرمی 4



کیا آپ کبھی پھل اور سبزیاں خریدنے کے لیے اپنے بڑوں کے ساتھ گئے ہیں؟ ایسے دوروں کے دوران دیکھیے کہ منڈی میں بزرگ کس طرح پھل اور سبزیاں منتخب کرتے ہیں۔ اپنے خریداری کے دورے کے دوران آپ نے جو ایک بات سیکھی ہو، اسے دریافت #9 کے طور پر تحریر کیجیے، جس طرح دیشا تحریر کرتی۔

موسم کے پھل کھانے کا لطف!

بارش ہو رہی تھی۔ اپنا گھر واپس آتے وقت پیچی خرید کر لائے تھے۔ دیشا خوشی سے چلائی، ”تقریباً ایک سال بعد مزے دار لپچیاں!“ اپنانے کہا، ”پیچی ایک موسمی پھل ہے، اس لیے ہمیں اس کا انتظار کرنا پڑتا ہے!“ دیشانے دیکھا کہ اس لذیذ پھل کو چھیلنے اور ایک دوسرے کو دیتے وقت ہر کسی کا چہرہ خوشی سے چمک رہا تھا۔

اپنانے کہا، ”لیکن ہمارے مقامی آم کے سامنے سب پھلکے ہیں، وہ ایک دم تازہ ہوتے ہیں، کیوں کہ ہم تک پہنچنے کے لیے انھیں زیادہ سفر نہیں کرنا پڑتا!“



دریافت # 9

پھلوں کا ذائقہ اس وقت سب سے اچھا ہوتا ہے، جب انھیں ان کے موسم میں کھایا جائے۔ ان کا انتظار کرنے سے لطف مزید بڑھ جاتا ہے۔

تحریر کیجیے

؟

اپنے علاقے کے تین موسمی پھلوں اور سبزیوں کے نام بتائیے۔ مثال کے طور پر سردیوں میں آملہ اور گرمی کے موسم میں جامن۔

اچھی طرح چبائیے!

چھان بین: آپ کے منہ کے اندر کھانے کا کیا ہوتا ہے؟

سراغ رساں دشمنانے رازوں کا پتلا لگانے کا کام ابھی بند نہیں کیا تھا۔ اس کو اس بات پر حیرانی تھی کہ، ”ہمارے کھانے کے بعد خوراک کا کیا ہوتا ہے؟“ اس نے آئینے میں دیکھا، اپنا پورا منہ کھولا اور کہا، ”آ آ آہ!“

سرگرمی 5

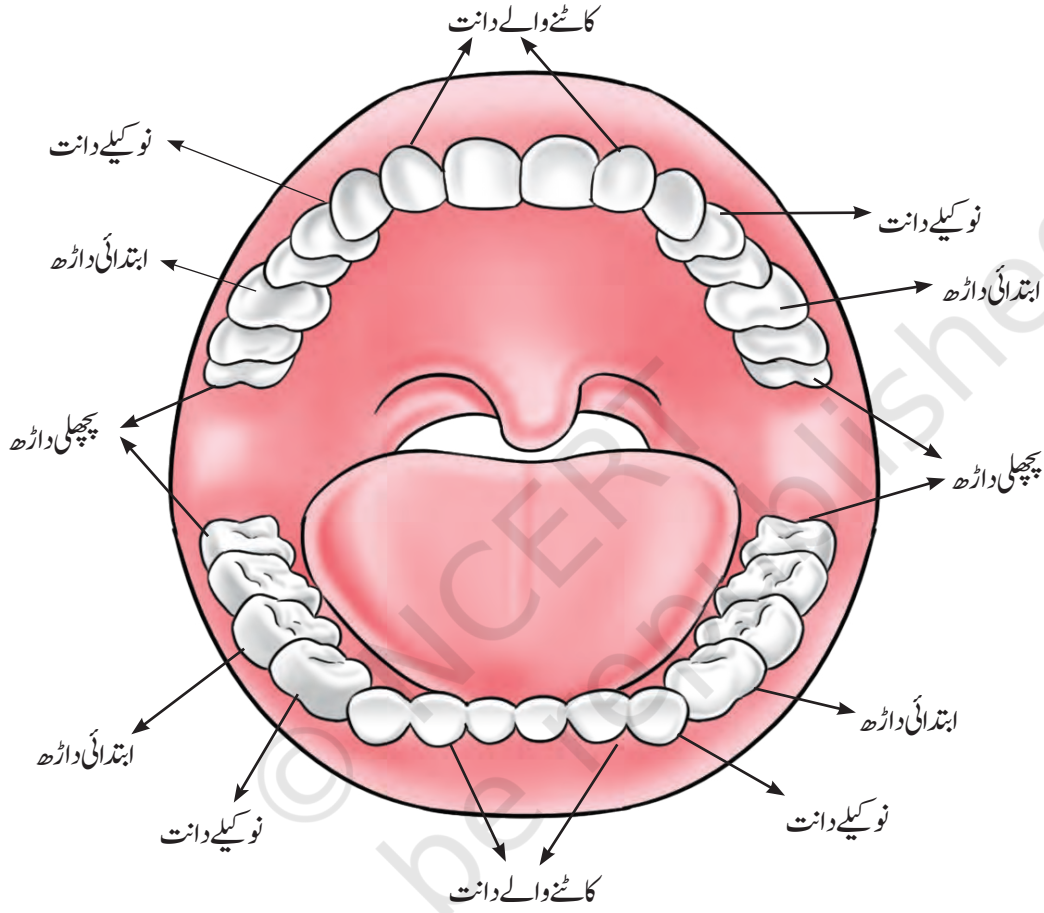


جب آپ کھانا کھاتے ہیں، تو کھانے کی ہر چیز کو اچھی طرح اس وقت تک چبائیے، جب تک کہ وہ بالکل باریک ٹکڑوں میں ٹوٹ کر گودا نہ بن جائے۔ چیزوں کو کاٹنے اور چبانے کے لیے آپ نے کون سے دانتوں کا استعمال کیا؟ اگلے صفحے پر دی گئی تصویر کو دیکھیے اور اس میں دیے گئے دانتوں کے نام تحریر کیجیے۔



دانت اور چبانے کا عمل

اٹانے کہا، ”ہمارے مختلف قسم کے دانت ہوتے ہیں۔ آگے والے کاٹنے کے لیے، نوکیلے دانت پھاڑنے کے لیے، ابتدائی داڑھ کچلنے کے لیے اور پچھلی داڑھیں پسینے کے لیے۔“



دانتوں کی اقسام

دشا کے دماغ میں یہ سوال کلبلا رہا تھا کہ کھانے کو زیادہ دیر تک چبانے سے کیا زیادہ لعاب بنتا ہے۔

اٹانے مزید کہا، ”اچھی طرح چبانے سے لعاب بنتا ہے، جو کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔“



دریافت #10

خوراک کو اچھی طرح چبانے سے وہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور لعاب بنتا ہے، جو ہاضمے میں مددگار ہوتا ہے۔

دریافت #11

مختلف قسم کے دانتوں کا مختلف استعمال ہوتا ہے۔

منہ کی صفائی ستھرائی

دشا کے دانت میں درد تھا۔ وہ اپنے والدین کے ساتھ دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے دیکھا کہ اس کے دانتوں میں دراڑ (Cavity) تھی، جس کا اس نے علاج کیا۔ دانتوں کے ڈاکٹر نے مشورہ دیا، ”کھانا کھانے کے بعد کلی کیجیے۔ اپنے دانتوں کو باقاعدہ برش سے صاف کیجیے۔ مٹھائیاں کم کھائیے۔“

دریافت #12

منہ کی صفائی بہت اہم ہے۔ دانتوں کی جانچ کے لیے یا اگر آپ کے دانتوں میں درد ہو تو آپ کو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

دم گھٹنے کا خطرہ

رات کے کھانے پر امانے خبردار کیا، ”کھانے کو جلدی جلدی مت نگو! اپنے کھانے کو اچھی طرح سے چباؤ!“

دریافت #13

مجھے دم گھٹنے سے بچنے کے لیے اپنا کھانا آہستہ آہستہ چبا کر ہی کھانا چاہیے۔

ٹیچر کے لیے ہدایت

ٹیچر اس بات کو یقینی بنائیں کہ طلبا کھانے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا کر کھانے اور انہیں نگلنے سے پہلے اچھی طرح چبانے کی طرف راغب ہوں۔ اس کے علاوہ انہیں یہ مشورہ بھی دیجیے کہ وہ اس وقت بات کرنے اور ہنسنے سے گریز کریں جب ان کے منہ میں کھانا ہو۔



آپ دم گھٹنے سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

ہمارے جسم میں خوراک

حتی کھوج

کچھ جرثومے ہمارے کھانے کو خراب کر دیتے ہیں، جب کہ کچھ جرثومے کھانے کی چیزیں تیار کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ وہ کھانے کو ہضم کرنے میں بھی ہماری معاونت کرتے ہیں۔

آخر کار، خوراک کارا حل ہو گیا۔

اچھی چیزیں کھائیے، اچھی طرح سے محفوظ اور ذخیرہ کیجیے، اچھی طرح چبائیے اور اچھے جرثوموں کا شکریہ ادا کیجیے۔

راز کا پتا چل گیا! سراغ رساں دشمنانے مسکراتے ہوئے اپنی نوٹ بک بند کر دی۔

اپنی رائے کا اظہار کیجیے

1. ایسا کیوں ہوتا ہے کہ کھانے کی کچھ چیزیں ہفتوں چلتی ہیں اور دیگر کچھ چیزیں کچھ دنوں میں ہی خراب ہو جاتی ہیں؟

2. آپ دو دن کے لیے میدانی دورے پر جا رہے ہیں۔ کھانے کی ایسی پانچ چیزوں کی فہرست تیار کیجیے، جو آپ اپنے ساتھ لے جائیں گے۔ آپ انھیں خراب ہونے سے کیسے بچائیں گے؟

3. اگر کھانے کی چیزوں کو محفوظ نہ کیا جاسکتا تو کیا ہوتا؟ ایک ایسی دنیا کا تصور کیجیے، جہاں کھانے کو محفوظ نہ کیا جاسکتا ہو اور پھر اس کے نتائج پر بات چیت کیجیے۔



مندرجہ ذیل کو ملائیے:

حتمی مصنوعات (B) تیار کرنے کے لیے کھانے کی درج ذیل (A) اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

اشیا (A)	تحفظ کا طریقہ	مصنوعات (B)
روٹی	خشک کر کے	کھاکھرا
پاپڑ	دھوپ میں سکھا کر	خشک پاپڑ
آم		آم پاپڑ
لیموں		لیموں کا اچار
مکھن		گھی
جوس		ڈبہ بند جوس
مرچ		پسی ہوئی مرچ
مچھلی		سوکھی مچھلی

