

3 مجھے محتاط کھین: صحت مند جسمس کن اکھ وتھ



0677CH03

“

کوڈرک؟ کوڈرک؟ کوڈرک؟
हितभुक् मितभुक् ऋतुभुक्

(सुभाषित)

صحت مند کس چھ؟ صحت مند کس چھ؟ صحت مند کس چھ؟ سہ یس غذا چھ
کھپوان یس صحت مند، اعتدال پسند مقدارس منر، تہ موسم، وقت تہ جایہ خاطر
موزون چھ۔

(دانشمندانہ قول)

”

میڈو تہ مِشتی چھ پڑتھ روہہ سکول نوٹس بورڈس پیٹھ
'سوچک روہہ پران۔ ازیک خیال، 'انینا جتانی جیونتی،' چھ
تِمن شوقین بناوان۔ مِشتی چھ میڈوس ونان زیہ چھ اکھ
سنسکرت ونن ییمیک مطلب چھ ز'کھین چھ زئد جاندارن
'زندگی روان۔

اسی کروامہکتھہ بنز اہمیت سمجھنچ کوشش۔



3.1 اسی کتیاہ چھ کھپوان؟

سرگرمی 1.3: اسی کرو ریکارڈ

اسی ساری چھ پڑتھ روہہ غذا کھپوان۔ غذا چھ سانہ روہہ رش چہ زندگی بُند اکھ لازمی
حصہ۔ ٹیپیل 3.1 بس منر کُرو تِمن کھپنہ کین چپزن بُند فہرست بنایو یم توبہ ہفتس منر
استعمال کرو۔

ٹیبل 3.1: اکیس ہفتس دوران کھینہ پنہ والی چیز

دوہ	کھینہ چیز
ژنڈروار	
بوٹوار	
بودھوار	
بڑیسوار	
جُمعہ	
بٹہ وا	
آتھوار	

ٹیبل 3.1 منز جمع کرنہ آمہ مواد ستر کياہ مشآبد بیکو تہر پننس غذبس متعلق کرتہ؟ کياہ تہر چھوا پرتہ کھینس منز اکی قسُمک غذا کھوان یا تہندی انتخاب چہ مختلف آسان؟ پننہ فہرستک تقابل کرو پنہ نین دوستن بند رسی تیار کرنہ آمہ فہرسہ ستر۔ توہ تہ پنہ نین دوستن ہندی رسی کھینہ پنہ ولس غذبس منز ژھانڈو بشر۔ توہ کياہ لوہو؟ پننی نٹیچہ کرو پننہ کاپی منز درج۔ توہ آسہ وچہمت ز تہندی تہ تہندی دوستن بند رسی کھینہ پنہ ولس غذبس منز چہ مختلف قسُم۔

کياہ توہ چہا باسان زسانہ ملکہ کین تمام ریاستن منز چہ کھینس منز یتہ تنوع موجور؟

3.1.1 مختلف علاقن منز کھین

سرگرمی 3.2: اسی کروڈو یافت

- ◆ ہندستان کین مختلف ریاستن منز کرو ریوآیتی طور کھپہ پنہ والین غذبہ کین قسمن تہ فصلن بند تلاش۔ تہر بیکو پننہ لائبریری منز کتابن بند حوالہ رتہ، انٹرنیٹ ژھارتہ، تہ معلومات سوئبراونہ خاطر بیکو پنہ نین دوستن، عیالس تہ ہمساین ستر کتہ باتہ کرتہ،۔

◆ ٹیبل 3.2 بس مَنز، گرو مَزید ریاستہ شامل تہ جمع کرنہ اَمَت مواد بُرو۔ کینہہ مثالہ چہ گوڈے دنہ آمڑ۔

ٹیبل 3.2: ہندوستان کین مُختَلَف ریاستن مَنز چہ کینہہ ریوایتی کھینکی چیز

ریاست	مقامی طور پاتھی وویداونہ پنہ والی فصل	کھین چیکنی ریوایتی چیز	مشروبات
پنجاب	مکّآے، کُنک، چنہ، دالہ	ممکایہ ژوٹ، تلہ گوگل باکھ، چھولہ پورہ، پرائتھہ، حلو، کھیڑر	لُسی، چھاچھ (لُسی)، دود، چاے
کرناٹک	تومل، راگی، اُڑ، کھوپر	اڈلی، ڈوسا، سمبار، کھوپر ژیننی، راگی ژیننی، پالیا، رسم، تومل	لُسی، کافی، چاے
منی پور	ومل، بانس، سویاب	تومل، ایرومبا (ژیننی)، اٹی (لیڈرو مٹر تہ سپز گنڈ رس) سنگجو، کانگسوئی	دود رس چاے
کائہہ تہ بیاکھ			

اُسی کیناز چہ پننہ ملکہ چن مُختَلَف ریاستن مَنز کھینہ پنہ وائس ریوایتی
غذبس مَنز تنوع وُچھان۔ ٹیبل 3.2 مَنز گرو تہند زریعہ جمع کرنہ اَمَتہ موادک تجزیہ۔ کیناہ
تنتھی کھینکی چیز چھا یم واریابن ریاستن مَنز عام چہ؟ تَمَن غَدَائی ایشابن ہند فہرست بنایو۔
تہی بیکو وُچھتہ ز کینہہ غَدَائی ایشا چہ واریابن ریاستن مَنز عام ییلہ زن کینہہ صرف اُکس
مخصوص ریاستس مَنز کھینہ چہ پوان۔

ریوایتی کھینہ چیزن تہ مقامی طور وویداونہ پنہ والین فصلن درمیان کیناہ تعلق چھو
توبہ باسان توبہ آسہ یم وُچھمت ز کینہہ تہ ریاستک ریوایتی کھین چہ عمومن اتہ ریاستس مَنز
وویداونہ پنہ والین فصلن پٹھ۔ ہندوستان چہ اکھ زرعی ملک ییتہ مُختَلَف قسیمچ میژ تہ آبہ
ہوبک قسیم چہ۔ مُختَلَف فصلہ امکین مُختَلَف علاقن مَنز چہ مُختَلَف علاقن مَنز میژ ہندی
قِس تہ موسمی حالات کہ لحاظہ وویداونہ پوان۔ ہندوستان کین مُختَلَف علاقن مَنز، غَذبک
انتخاب بیکہ اتہ خاص علاقس مَنز غَدَائی فصلن ہنر کاشت کاری، ذائقہ ترجیحات، ثقافت تہ
ریوایتہ۔

3.1.2 وقتس سِتری کتھہ کن چھے رننہ کِس طریقس منز تبدیلی آمڑ؟

توبہ چھوبیو چھمت ز کھینکی عادات چھ مختلف ریاستن منز مختلف آسان۔ سانہ کھینہ کس انتخابس سِتری کھینچ تیاری ہندی طریقہ بیکن اکھ اُکس نش مختلف آستہ۔ کیاہ سانی کھینکی عادات تہ رننکی طریقہ گیا وقتس سِتری تبدیل؟

سرگرمی 3.3: ولوکتھ باتھ کرو تہ ژھانڈو

- ◆ بزرگ لوکن نش تہند کھینکی عاداتن تہ رننکین طریقن متعلق زانگاری سوئبراونہ خاطر کرو سوالاتن ہند فہرست تیار ہونہ کنہ چھ کینہہ نمونہ سوال — تہر
- ◆ کمہ قسمک غذا چھونہ تہ کھیوان تہ نوو کیاہ چھ؟
- ◆ وقتس سِتری رننہ کین طریقن منز کیاہ تبدیلیہ چھ؟
- ◆ یم تبدیلیہ کمہ وجہ سِتری چھے گمڑ؟
- ◆ تیار کری متین سوالن ہندس ہنیارس پیٹھ کرو کینہن بزرگ لوکن ہند انٹرویو۔



بی جدید گیس دانہ



(اے) دان (روایتی دان)



ڈی الیکٹریکل گرانڈر



(سی) سل ہٹا (کنہ گرانڈر)

اشکل 3.1: وقتس سِتری رننہ کین اوزارن منز تبدیلیہ

تو به یم انٹرویو و گرو تہندی نتایج کیاہ چه؟ رننکی طریقہ، یم کیولنری طریقہ ته چه ونان، چه وقتس سیتی سیتی بدلیامتری۔ ریوایتی ته جدید رننکین طریقن منز چه اکھ خاص فرق۔ امہ بزونہ اوس زیار تر رننک عمل دانس پیٹھ کرنہ یوان (شکل 3.1۔ از کل چه اسہ منز زیارہ تر جدید گیس دانگ استعمال کرتہ رنان (شکل 3.1۔ امہ بروٹٹھ، زیار تر پیسنج گام آس سل بٹا استعمال کرتہ یوان (شکل۔ 3.1۔ از چه اسی کین بہ ته چیز پیسنہ کہ آسانی خاطرہ برقی گرائنڈرک استعمال کران (شکل۔ 3.1۔ مولوم کرو ز رننکی ته پیسنی باقی طریقہ کیاہ اسی۔ وقتس سیتی کیا ز آیہ رننہ کین طریقن منز تبدیلی؟ یم تبدیلیہ بکن تکنیکی ترقی، بہتر نقل و حمل ته بہتر کتہ باتہ بوین عواملن بند وجہ سیتی آستہ۔

3.2 خوراکی اجزاء کیاہ چه؟

میڈو ته مشتی چه پننس سکولس منز منعقد کرنہ ینہ و آلس 'ریوایتی فوڈ فیسٹیولک' دور کران۔ تہوارک موضوع چه 'صحت مند کھیویو، صحت مند روزیو'۔

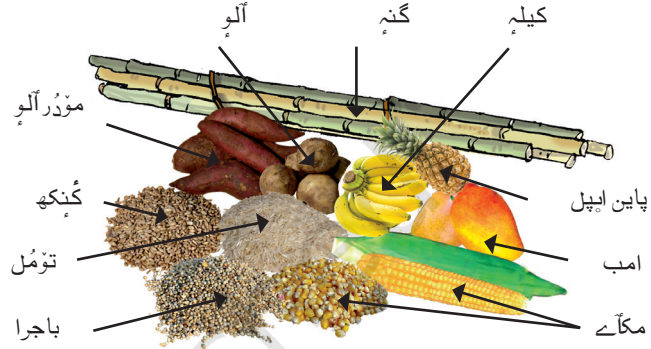


آتہ تہوارس منز چه مختلف قسمک ریوایتی غذا باونہ ینہ و آلی مختلف ڈاکٹر پوشیتا، اکھ غذایی ماہر، چه طالبہ علمن وضاحت کران ز صحت چه حتمی دولتہ۔

ؤلو اسی سمجھو ز ڈاکٹر پوشیتا یکہ امہ بیانک مطلب کیاہ چہ -
کیاہ توہ چہا زانہہ غذا کھیون تروومت؟ بیلہ تہر چہو محسوس
کران بیلہ تہر کیتہ چہو محسوس کران؟
بیلہ نہ اسی کینزہس کالس کھیوان چہ تیلہ چہ اسی تھکان تہ کم
توانایی محسوس کران۔ توہ کیا ز چہو باسان میراتھن دورن وول چہ
دوران تہ دورنس منتر تہ
پتہ گلہ کوز آب چیان؟



گلوکوز چہ کاربوائیڈریٹچ اکہ مثال۔
کاربوائیڈریٹس چہ سانس غذاہس منز
توانائی بند بنیادی ذریعہ۔ رالہ یتہ کنز ز
کنک، توئل تہ مکاے، سبزی یتہ کنز ز الو
تہ مؤدر الو، تہ کیلہ، انناس ہو میوتہ امہ چہ
کاربوائیڈریٹکی کینہہ ذریعہ (شکل 3.2)۔
کیاہ توہ چہا پتاہ ز عام مدیر تہ چہ
کاربوائیڈریٹک اکہ قسم؟
توہ کیا ز چہو باسان ز اسی چہ وندس
منتر پننس ربوایتی غذاہس منز لڈو کھنس
ترجیح دیوان؟



شکل 3.2: کاربوائیڈریٹکی کینہہ ذریعہ



بیسس یا کینکہ اوٹ (آٹا) تہ گپو چہ لڈو کین اہم اجزاو منز یمن
سیتی گوئد (خورنی گوئد) میو تہ بیالی شامل چہ گپو تہ مختلف
قسیمی تیل چہ بیہ اکہ قسیمی غذائی اجزاہ تحت گروپ کرنہ
پوان، یتہ چری چہ ونان۔

آ، میانہ نانہ وون مے ز گپو تہ میو سیتی
ٹرتہ لڈو چہ اسی گرم تھاونہ خاطر
توانایی فراہم کران۔



چری بند ذریعہ بیکن کلین کٹین یا جانورن
پندی آستہ (شکل 3.3)۔ ہوکھی میو، یتہ کنی
زن مونگہ پھلی، ڈونر، کھوپر، تہ بادم، تہ بیالی،
یتہ کنی زن الہ بیالی تہ گل آفتاب بیالی، چہ
چری پندی کینہہ ذریعہ۔ چرب چہ ذخیر کرنہ آمز
توانائی بند ذریعہ۔



شکل 3.3: چربی پندو کينہہ ذرايعہ

کاربوهايڈریٹ تہ چربی چہ آسہ مختلف سرگرمیہ انجام دینہ خاطر توانائی فراہم کران۔ تمي کني چہ تمي توانائی دینہ والی غذا وننہ یوان۔ زیادہ غذائی ایشابن پنز نشاندہی کرو یتہ کاربوهايڈریٹ تہ چربی وافر مقدارس منز چہ۔

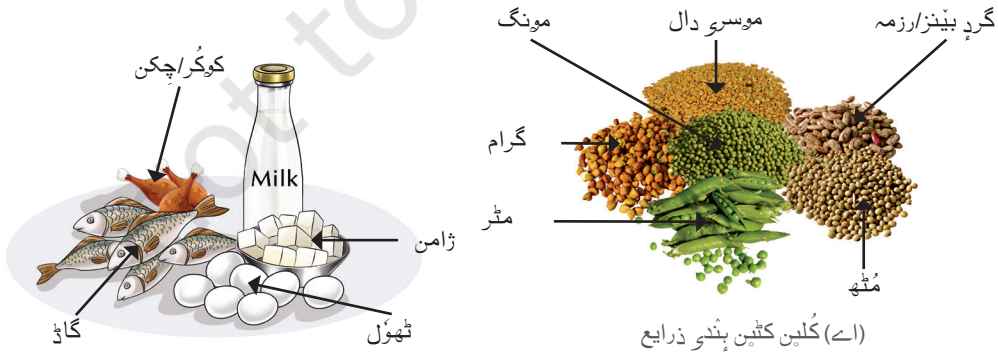
شہنہ باپت چہ پننس مسلسل تل واریاہ چربی جمع کران۔ یہ چربی چہ توانائی بند ذریعہ کام کران۔ یہ چہ تمي ریتن دوران آمن مدر کران۔ وندچ زیتہ نیندر (بانبرنیشن) بیمہ ستر تم غذا، ورارے زند بیکن روزتہ



شہنہ باپت

مزید زاننہ
اخاطر

پروٹین تہ چہ سانہ خوراک اکھ اہم حصہ۔ دودکی مصنوعات تہ دالہ چہ پروٹینکی اصل ذریعہ۔ کھلاڑین چہ پننہ مٹھہ بناونہ خاطر بٹرس مقدارس منز پروٹینچ ضرورت آسان۔ لوکھ چہ کلین کٹین ستر ستر جانورن نش تہ پروٹین حاصل کران۔ پروٹینکی کينہہ بہترین کلین کٹین پندو ذریعہ چہ دالہ، مٹر تہ ميو (شکل اے 3.4۔ جانورن پندو پروٹینکی ذریعہ چہ دود، ژامن، ٹھول، گاڑ تہ ماز (شکل بی 3.4۔ پروٹین ستر بھرپور کھین چہ سانہ جسمچ نشونما تہ مرمت کرنس منز مدر کران۔ تمي کني چہ یمن باڑی بلڈنگ فوڈ وننہ یوان۔



(بی) جانورن پندو ذرايعہ

شکل 3.4: پروٹینکی کينہہ ذرايعہ

پروٽينج صحيح مقدار گڙهه بڙوئين بچن ٻنڊسِ غڊبسِ منڙ شامل ڪرڻه پڻي تاڪه ٽمن بڙن
مُناسب نشوونما ته نشوونما يپه ڪرڻه ٻيمو منڙ کس ڇه غڊبڪ جز تهنڊسِ روه دِشڪه غڊبڪ
حصه؟



ٻيٽو/ مشروم

ڪيا توبه ڇهه زانهه ٻيٽو وڃهه؟ تم ڇهه زياد ترانه گڏس ته سر بهجن
جايڻ وويدان۔ ڪهيه پنه واجنه ٻيٽو ڇهه پروٽينڪي اصل ذريعہ۔



مزيد زانهه
خاطر

توبه ڪيڙا ڇهو باسان ز اسه ڪيڙا ڇهه پنه روه دِش کس غڊبسِ منڙ ميو، سبزي ته ڪلين
ٻيٽه مبنی باقے غذا شامل ڪرڻڪ مشور رنه پوان۔ بونه ڪنه رنه آمتي ز معاملہ پرتنه زانو
اسي ڪيننه باقے ڪهينہ ڪين اجزائن بڙا ابيت۔

ڪيس 1

ڪيس اڳوڻي ڪيس زمانس منڙ، زيٽهين سفرن دوران آسي ناو چلاون والي اڪثر خون
پنه ته ماز بيرن منڙ ورمڪ شڪار گڙهان۔ 1746 عيسوي سن منڙ اڪس سفرس
دوران، سڪاٽس طبيب جيمز لنڊن ڪور مشايد ز ليمپي ته سنگتر استعمال ڪرڻ والي
ٻاٽر ڇهه يمن علامتن نش صحت ياب گمٽي۔ خون ٻن ته ماز بيرن ٻنڊ ورم ڇهه اڪس
بیمار بڙن علامته يته سڪروي ڇهه ونان۔

ڪيس 1 پر نه ستر ڪيڙا تشریح ڇهو تهر ڪران؟ سڪروي ڪم ستر ڇهه ٽهڪ ڪران؟ ليمپي ته
سنگتر ڇهه سڪروي ٽهڪ ڪرنس منڙ مدر ڪران۔ سڪروي ڇهه وٿامن سي ڇهه ڪمي ستر گڙهان۔
ٽوڪين مپون يته ڪني ليمپي ته سنگترن منڙ موجود وٿامن سي ڇهه يه بيمارو ٽهڪ ڪرنس منڙ
مدر ڪران۔

ڪيس 2



- 1960 ڪيس ديلس منڙ، وڃه ٻنڊستان سائينس دانو ز بماليبي علاقن 2
ته ٻنڊستان ڪين شمالي ماداني علاقن منڙ ڇهه انساني آبادي منڙ گردني
ٻنڊس بڙوٽهيس حصس منڙ ورمچه علامته عام۔ حڪومت بند ڪيو اصولو
مطابق آو آيوڊين نون تيار ڪرڻه خاطر آيوڊين ستر عام نون پور ڪرڻه
ڪوشش ڪرڻه۔ آيوڊازڻ نون ڪهين ستر گيه ٻيٽه ڪنه رنه آمت علامت ظاهر
يم علامت امه خطه ڇهه ميٽر منڙ آيوڊين ڪمي بند وجه ستر ييمه ڪس
نٽيجس منڙ مقامي ڪهين ته اڇه فرامي منڙ آيوڊين ڪمي گيه۔ گردني ٻنڊس بڙوٽهيس حصس
منڙ ورم ڇهه اڪس بيمار بڙن علامته يته گريٽر ونان ڇهه۔

کیس 2 ستری کٺیاہ انداز چھ ٺہی لگاوان؟
توبہ آسہ اخبارن، اشتہارن بند ذریعہ یا نونہ کس پیکٹس پیٹھ اتھ متعلق
پرتھ آیوڈیڈز نونس متعلق بیوچھمت۔ امیک مطلب کٺیاہ چھ آیوڈائیڈز نون
چھ صرف عام نون یس آیوڈین کین نون بندین ضروری مقدارن ستری رلاون
چھ۔

یوان۔ سالٹ فارمنگ چھ اگریاس ناوچہ اکس قبائلی برادری بند
ریوایتی ریواج۔ تم چھ لیٹل رن آف کچھ تہ گجرات کین باقے حصن
منز نونہ کاشکاری پنز مشق کران۔ اتھن ریتن تام چھ تم صحرا کس
انتہائی گرمس منز روزان تہ چھ واریاہ کام کران۔ سمندری آبہ ستری
نون حاصل کرن چھ مشکل۔



مزید زاننہ
!خاطر!

تہی کتھ کئی بیگو کھینہ کین باقے جزن متعلق مزید زانکاری حاصل کرتھ یم سانس
جسمس مختلف بیماریوش چھ بچاوان؟

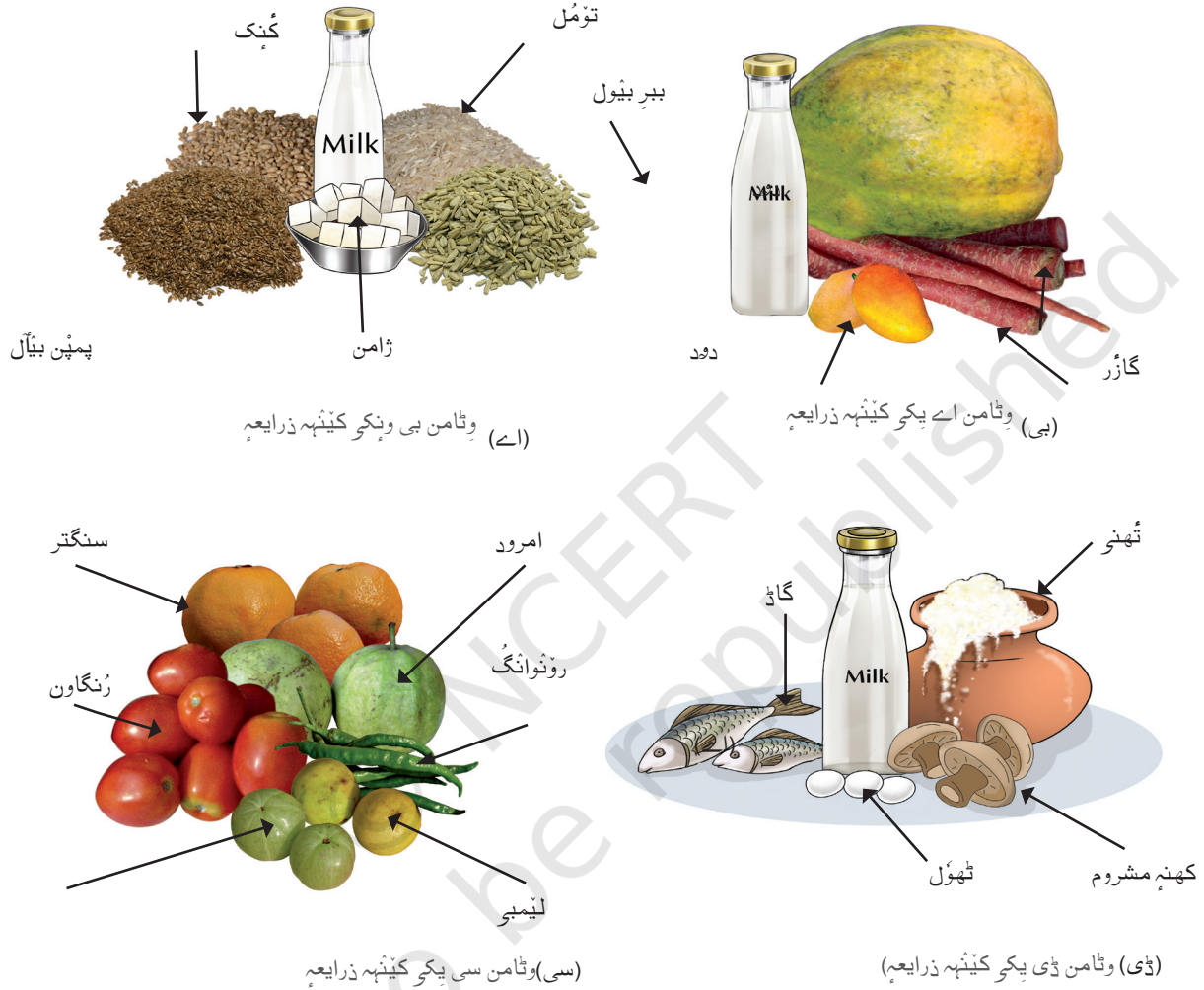
سرگرمی 3.4: زلو آسی کرواکھ شماری

- ◆ کھینہ کین مختلف اجزاین بندی افعال تہ ذریعہ دریافت کرنہ خاطر کُرو شکل 3.5 منز
دینہ آمتہ تقشک مطالعہ وٹامن تہ معدنیاتکی مزید ذریعہ ٺھانڈو۔ امہ علاو تین غذایی
اجزاءن پنز کمی ستری گڑھن واجنہ بیمارین پنز علامت سمجھو۔
- ◆ پنہ نین بمساین بند گڑھو، لوکن ستری کُرو کتھ باتھ تہ مول، و، کُرو ز کٺیاہ کانہ نفر چھا
تقشس منز درج علامت ظاہر کران (امہ قسمک تحقیقی منصوبہ پکن طالبہ علم
ووستار سنز رہنمائی منز نتھ)۔
- ◆ یمن علامت بند تعلق چھ تہندس غذاہس ستری تہ کمی پنز بیماری یا خرابی پنز شناخت
کُرو۔
- ◆ مشاہد کرنہ آمژن علامت تہ بہتری خاطر غذاہس منز درکار تبدیلین بند ممکنہ وجہ کُرو
تجویز۔
- ◆ تین دیو مزید مشور خاطر ڈاکٹرس نش گڑھنک مشور۔

غذایی اجزا / (وٹامن / معادنیاات)	کامہ	کینہہ ذرایع	کمی ہنز / بیماری / خرابی	علامات
وٹامن اے	اچھ تہ مسلہ چھ صحت مند تھاوان	پیتہ، گاڑ، امب، دود	گاش کم گڑھن	کمزور بینائی، انہ گٹھ منز گاش کم گڑھن (راژ اون انیر)، کنہ ساتھ بینائی نیش مکمل پاتھی محروم گڑھن
وٹامن بی ۱	دل چھ صحت مند تھاوان تہ چھ جسمس مدر کران مختلف کامہ انجام دینہ باپت	پھلیاں، پنوکھ میو، پور اناج، بیالی، دود چھ	بیربیری	کھورن تہ اتھن ورمہ جھنجهلاہٹ یا دزن، شہہ پنس منز رُشوار
وٹامن سی	جسمس بیمارین ستر لڑنس منز مدر کرا	آملہ، امرود، سبز مرژوانگن، سنگتر، لینب	سکروی	ماز بیرن خون ین، زخمین بند وار وارش
وٹامن ڈی	جسمس چھ اڈجن تہ دندن ہنز صحت خاطر کیلشیم جذب کرنس منز مدر کرا	آفتاب، دود، تھنر، گاڑ، ٹھول	ریکیٹس	نرم تہ نیمامڑ اڈج
کیلشیم	اڈجہ تہ دند چھ صحت مند تھاوان	دود/سویا دود، زامہ دود، ژامن، ژام	اڈجہ تہ دندن بند ستر	ڈجہ کمزور تہ دندن بند ستر
آیوڈین	جسمانی تہ دیماعی سرگرمیہ انجام دئس منز مدر کران	سمندری کُل، گایو (سنگھاڈا)، آیوڈائزڈ نون	گویٹر	ندس برونہمس حصس منز ور
شستر	خونک اہم جز	سبز پنہ دار سبزی، چقدر تہ را	انیمیا	کمزوری، شہہ پنس منز رُشواری

تصویر 3.5: وٹامن تہ معدنیاتک نقشہ، تہن ہنز گام، کینہہ ذریعہ، متعلقہ کمی ہنز بیماری / خرابی تہ علامات

3.5- فِگَر پِیٹھ، توبہ چھ بیوچھمت ز وٹامن (اے بی سی تہ ڈی) تہ معدنیات (کیلشیم، آیوڈین تہ آیرن) چھ غذائی اجزائیں ہندی زگروپ یم سانس جسمس مختلف بیماریوں بچاوان چھ۔ مگر، اسی کتھ کنی بیکو وٹامن تہ معدنی کمی ہنن بیماریوں یا عوارض پٹھ قوبو کرتھ؟



شکل 3.6: مختلف وٹامن ہندی کینہہ ذریعہ

کھینکی اجزاء یم توانائی فراہم کران چھ، بٹنس منز مدر کران، سانس جسمس بیماریوںش مرمت تہ بچاوانس منز مدر کران، تہ مختلف جسمانی افعال برقرار تھاون چھ تمن چھ غذائی اجزاء ونہ یوان۔ سانس کھینس منز چھ بٹو غذائی اجزاء کاربوائیڈریٹ، پروٹین، چربی، وٹامن تہ معدنیات شامل۔

وٹامن تہ معدنیاتس چھ حفاظتی غذائی اجزاء تہ ونہ یوان۔ یم غذائی اجزاء چھ سانس جسمس بیماریوںش بچاوان تہ اسہ صحت مند تھاون۔ تہ ہندی مول موج آسہ توبہ رو، سپز سبزی، مپو تہ

پور اناج باقاعديگي سان كهينك مشور ريتمت۔ يم كهينكي چيز چه وٹامن (شکل 3.6) ته معدنياتكي كينه زريعہ۔ حالانكه وٹامن ته معدنيات چه كم ميقدارس منز ضرورت آسان، مگر سون جسم صحتمند تهونہ خاطر چه يم

خام ته رنتھ سبزين منز كياه فرق چھو ئهي ٲينان؟ كياه توبہ چھا زانہہ وُجھمت ز سبزين چه كنه ساتہ پئن چمكدار رنگ راوان، يا رننہ وز چه نرم ته كم خوشك گڑھان؟ كينه غذايي اجزاء يتھ كني زن وٹامن سي ته باقے چه زياد گرمكہ وجہ ستو رنتس دوران ختم گڑھان۔ كياه سانس غذا بس منز ميو ته رننہ آمڑ سبزي شامل كرنی چه نا دانشمندی؟ ژئنہ آمڑ سبزي ته ميو چھلنہ ستو ته بيكن كينه وٹامن ختم گڑھتھ۔ ووني گڑو، يہ چه واريہ مشور رنہ پوان ز تمام ميو ته سبزي گڑھن كهينہ بزونہہ پور پاتھي چھلني۔ ميو ته سبزي چه غذايي ريشو ستو برتھ۔ ولو وچھوز غذايي ريشہ كنه كني چه اسہ خاطر فاپد مند۔



ضروري غذائي اجزاء علاو چه سانس جسمس غذايي ريشہ سبز پنہ دار سبزي، تاز ميو، پور اناج، دالہ ته ہوكھ ميو چه كنه كنه جايہ بندا اصل زريعہ سہ غذا يس مقامی طور پاتھي وويداونہ چه پوان ته كلين كٹين پيٹھ مبنی، يتھ حدس تام ممكين آسہ، چه نہ صرف جسمہ خاطر صحتمند بلکہ يہ چه سانس ما حولس ته سانہ سيار خاطر ته اصل۔ سبز پنہ دار سبزي، تاز ميو، پور اناج، دالہ ته گري دار ميو چه كنه كنه جايہ بندا اصل زريعہ۔ يس كهين مقامی طورس پيٹھ وويداونہ چه پوان ته كلين كٹين پيٹھ مبنی، يتھ حدس

تام مُمکن آسے، چھ نہ صرف جسمہ
خاطرِ صحتمند بلکہ سانس
ماحولس تہ سانس سیارس
خاطر تہ چھ اصل۔

میانہ نانہ چھ نیبر نیرنس منز
مَشکلات پوان۔ وونی چھ مے سمجھ
پوان زڈاکٹرن کیناز دیت تُمس سہ غذا
یہینک مشوریتہ منز ریشہ زیاد آسہ۔



آب تہ چھ سانہ غذاہک اکھ لآزمی حصہ۔
یہ چھ جسمس کھینکی غذائی اجزاء جذب
کرنس منز مدر کران۔ یہ چھ جسمک فضلہ
عارقہ تہ پیشاب کہ ذریعہ نیبر کڈان۔ آسہ پز
پن پان صحت مند تہاونہ خاطر باقاعدیگی
سان کافی آب چوں۔

کُم غذائی ذرایع چھ ہم سانس
جسمس آب چھ فراہم کران؟ تمو
منز بنایو کیشن ہند فہرست۔

اکھ سائنس دان زانیون



کولوتھر گویالسن (1918-2019) کور ہندوستانس منز غذائی
تحقیقک آغاز۔ تُمی کور 500 کھوتہ زیاد ہندوستانی غذب ہند
غذائی قدر خاطر تجزیہ تہ ہندوستانی تناظرس منز کرن مناسب
غذیچ۔ تُمی کر ہندوستانی آبادی ہنز غذائی حیثیتس پیٹھ سروے
کرنچ قیادت، شناخت کرن

پروٹین، توانائی، تہ خوراکین باقی اجزاہن منز چھ وسیع پیمانہ
پٹھ کمی۔ امہ سیتی آو 2002 بس منز مد ڈے میل پروگرام نافذ کرنہ، یس وونی اکھ 'پی ایم
پوشان' پہل چھ، تاکہ سانہ ملکی سرکاری تہ سرکاری امداد یافتہ سکون منز بیہ متوازن
کھین فراہم کرنہ۔ امہ سکیم چھ پور ملکس منز لچھن بچن ہند صحت تہ غذاییت بہتر
بناونس منز اکھ کردار ادا کورمت۔

3.3 کھینہ کین مختلف اجزا بن جانچ کتھ کنی بیکو گرتھ؟

ولو اسی وچھوز مختلف کھینہ چیزن منز کم غذائی اجزاء چھ موجود۔ کینہہ غذائی اجزاء یتھ کنی زن نشاستہ (کاربوہائیڈریٹک اکھ قسم)، چربی تہ پروٹین بیکو کافی سار جانچوسیستی استعمال گرتھ لبنہ یتھ، بیلہ زن باقین بند پتہ بیکو صرف اکیس اصل پاتھی لیس لیبارٹری منز کڈتھ۔ ولو اسی کرو درو یافت ز اسی کتھ کنی بیکو کینٹرن کھینہ چیزن منز نشاستہ، چربی تہ پروٹینچ موجودگی بند پتہ لگا پتھ۔

3.3.1 نشستہ باپتہ جانچ

سرگرمی 3.5: اسی کرو تحقیقات

- ◆ کھینہ چیزن بند اکھ لوکٹ مقدار تلو یتھ کنی زن آلچ اکھ کھند، لار، ژوٹ، کینہہ سیوتھ تو مل، سیوتھ چنہ، ژٹتھ مونگ پھلی، تیل، تھنی تہ ژٹتھ کھوپر۔ تہی بیکو باقیہ کھینکی چیز تہ جانچہ خاطر نتھ۔



شکل 3.7: مختلف غذائی چیزن منز نشاستہ موجودگی بنز جانچ

- ◆ پرتھ چیزک اکھ لوکٹ ٹکر تھایو اکیس الگ ڈشس پیٹھ۔
- ◆ اکیس ڈرپر سیند مدتہ ستر تریو پرتھ کھینہ کس چیزس پیٹھ تون آیوڈین محلیکی 2-3 قطرہ (شکل 3.7)۔
- ◆ مشاہد کرو ز کیاہ کھینہ چیزن بندس رنگس منز چھا کانهہ تبدیلی گمژ۔ کیاہ تم گیا نیل کرینی؟ پنی مشاہد کرو ٹیبیل 3.3 بس منز ریکارڈ۔
- ◆ اکھ نیول کرین رنگ چھ نشاستہ موجودگی بنز نشاندہی کران۔

3.3.2 چربی باپتہ کرو جانچ

سرگرمی 3.6: ولوت تحقیقات کرو

- ◆ کھینہ چیزن بُند اکھ لوکٹ حصہ تلو یم توبہ سرگرمی 3.5 منز نشاستہ موجودگی خاطر جانچ کرو۔
- ◆ پرتھ کھینک چیز تھائیو آکس الگ کاغذس پیٹھ۔
- ◆ کاغذ وٹو غذبس اُنڈی پُکری تہ دبا یو یم۔ بشارِ رُو زیو ز کاغذ ژھینہ نہ۔
- ◆ گر کُنہ کھینہ چیزس منز کینہہ آب چہ، تیلہ ریو کاغذ خوشک گڑھنہ۔
- ◆ کیاہ کاغذس منز چہا تیلہ دار پیچ پار گڑھان؟ توبہ کیاہ چہ باسان امہ پیچک وجہ؟ اگر کھینہ کس چیزس منز تیل یا تھنی موجود چہے، تیلہ چہ یم کاغذس پیٹھ تیلک پیچ تراوان۔ وونی رُو کاغذ گاشس کن۔ کیاہ تہی بیکوا یتہ پیچس منز گاش بلکہ پاٹھی چمکان وچھتہ؟ کاغذس پیٹھ تیلہ دار پیچ چہ باوان ز کھینس منز چہ چربی آسان۔ یمو منز کمن چیزن منز چہ چربی آسان؟
- ◆ پننی مشاہد کرو ٹیبیل 3.3 بس منز ریکارڈ۔

3.3.3 پروٹینن باپتہ جانچ

سرگرمی 3.7: ولوت تحقیقات کرو

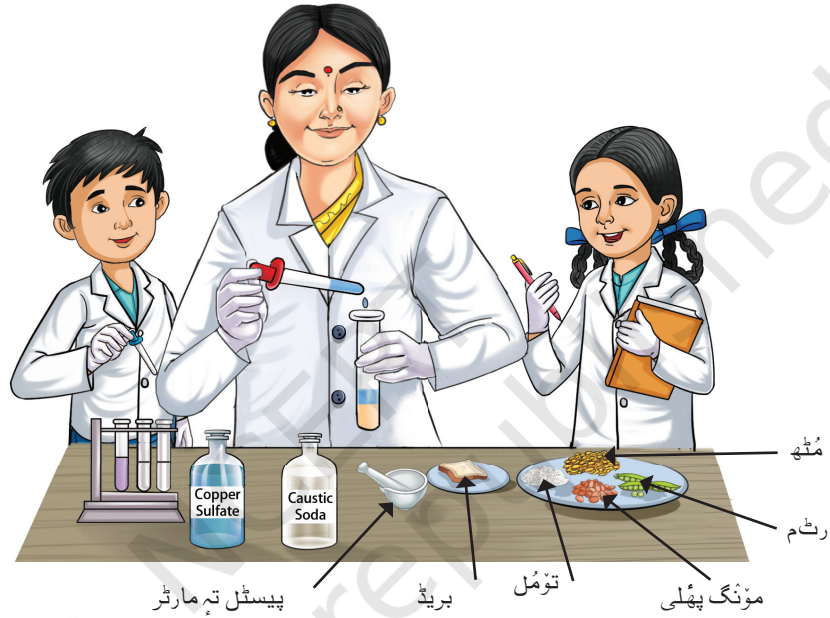
- ◆ امہ سرگرمی بُند مظاہر بیکہ ووستار کرتہ۔
- ◆ پُتمین سرگرمین منز تجربہ کرنہ امتو کھینکی چیز نیو۔
- ◆ موسل تہ مارٹرک استعمال کرتہ بنائیو کھینہ چیزک پیسٹ یا پاؤڈر (شکل 3.8)۔
- ◆ پرتھ کھینہ چیزک تقریباً نیصف چمچہ ترائیو آکس الگ صاف ٹیسٹ ٹیوبس منز۔



احتیاطی تدابیر

- یم کیمیائی چہ نوقصان دہ تہ یمن چہ احتیاط سان سنبھالینچ ضرورت۔ یمو منز مہ لاگو کُنہ تہ کیمیکلس اتہ یوتتہ تام نہ یم ونہہ یم۔
- اگر تھنڈس جسمس پیٹھ کانہہ کیمیائی پھلہ، تیلہ کرو فوراً سہ جاے آبہ ستی صاف۔
- یمو منز مہ برو کانہہ تہ کیمیائی پینس آسس منز، یا امن مُشک بینچ کوشش۔

- ◆ پڑتھ ٹیسٹ ٹیوبس منز گرو 2-3 آپکی چمچہ تہ تم رلیو اصل پاٹھی -
- ◆ آکس ڈرپڑک استعمال کرتہ گرو پڑتھ ٹیسٹ ٹیوبس منز کا پر سلفیٹ محلکی ز قطرہ شامل۔
- ◆ وونی تلو بپاکھ اکھ قطرہ تہ پڑتھ ٹیوبس منز گرو کاسٹک سوڈا محلکی 10 قطرہ شامل (شکل 3.8)۔
- ◆ اصل پاٹھی رلیو تہ ٹیسٹ ٹیوب ترلیو کینہن متن تام بغار کنہ زکاوٹہ وراے۔



شکل 3.8: مختلف غذائی ایشابن منز پروٹینج موجودگی پنز جانچ

توبہ کپاہ مشاڈ کورو؟ کپاہ کینہن ٹیسٹ ٹیوبن ہند مواد اوسا بنفشہ رنگ بنیومت؟ یہ بنفشہ رنگ چہ غذائی ایشابن منز پروٹینج موجودگی پنز نشانڈی کران۔ پننی مشاڈ لیکھو ٹیبل 3.3 بس منز۔

ٹیبل 3.3 ستری کپاہ نتیجہ بیکو تہی اخذ کرتہ؟ کمی کھینکی چیز چہ اکہ کھوتہ زیاد غذائیت ظاہر کران؟ کمی کھینکی چیز چہ پروٹین تہ چربی دوشونی پنز موجودگی ظاہر کران؟ مؤنگ پھلی چہ پروٹین تہ چربی دوشونی پنز موجودگی ظاہر کران۔ یہ چہ امہ کنہ ہند اشار کران ز کانہہ تہ کھین یس اسی کھپوان چہ تته منز بیکن متعدر غذائی اجزا شامل آستہ۔ کپاہ کانہہ تیتہ کھینک چیز چہا یتہ منز یمو منز کنہ تہ غذائی اجزا بچ کمی چہ۔ یمو منز کس غذا چھو تہی روے کھپوان؟ باقے غذا ژھانڈینج کوشش کرو یم نشاستہ، چربی تہ پروٹینکی اصل ذریعہ چہ۔

ٹیبل 3.3: کھین چنکین مختلف اشیایں منتر موجود غذائی اجزایں پنز تلاش

پروتین موجود (آن)	(چربی موجود (آن/نہ)	(نشاستہ موجود (آن/نہ)	پروتین جانچہ بابتہ کھین چیزک رنگ	تیلکر پیچ چربی پنز جانچہ بابتہ	شاستہ جانچہ بابتہ غذائی ایشاپک رنگ	غذائی ایشاپک ناو
		پروتین جانچہ پتہ	پروتین جانچہ پروتہ	آیوڈین جانچہ پتہ	آیوڈین جانچہ پروتہ	
			(مشاہد (آن/نہ)	(پیشنگوی (آن/نہ)		آلو
						نار
						سیوتہ توئل
						سوتہ گرام
						مزنک پھلی
						ژوٹ یا چپاتی
						بریٹ
						کھوپر
						کانہہ تہ
						بناکھ

3.4 متوازن غذا

کیاہ غذائیت پنز ضرورتہ چہا پرتہ کانسہ خاطر بشی؟ کیاہ توبہ تہ تہندین بڈی بین چہا آکی قسیمچ یا ہوی میقدارس منتر غذائی اجزاء پنز ضرورتہ؟ غذبس منتر غذائی اجزایں پندی قسم تہ میقدارچ ضرورتہ بیکہ وآنسہ، جنس، جسمانی سرگرمی، صحتچ حیثیت، طرز زندگی وغار مطابق مختلف آستہ۔

سرگرمی 3.8: ولوڑھانڈو

توبہ چہو سرگرمی 3.1 منتر ہفتہ دوران توبہ ذریعہ استعمال کرنہ آمت غذا درج کورمت۔ چیک کرو ز تہندس کھینس منتر چہا تمام غذائی اجزاء تہ باقی ضروری اجزاء ہم بڑنہ تہ نشوونما خاطر ضروری چہ۔ اگر نہ تیلہ کرو چیک ز کم غذائی اجزاء یا کھینکو باقی اجزاء چہ شامل کرنچ ضرورت۔

اکھ یتہ غذا یتہ منتر جسمچ مناسب نشوونما تہ نشوونما خاطر تمام ضروری غذائی اجزاء، کھردر تہ آب صحیح میقدارس منتر آسہ تہ چہ متوازن غذا ونہ یوان۔ متوازن غذا بناونہ خاطر کیاہ تبدیلی کرو تہی پننس غذبس منتر؟

سرگرمی 3.9: ؤلوموازنہ کرو

ہونہ کنہ دنہ آمژ غذایی زانکاری پُرو بیته ہاونہ آمتر آلون بُند ویفرزک اکھ پیکٹ تہ بُزتہ چنک اکھ پیکٹ چہ۔



اے) آلویفر



بی) بُزتہ چنہ

غذائی معلومات (فی 100 گرام)		غذائی انفارمیشن (فی 100 جی)	
کے کال 536.0 (کلوکلوریس)	توانائی	کی کال 355 (کلوکلوریس)	توانائی
جی 35.0	چربی	جی 6.26	چربی
جی 53.0	کاربوانیڈریٹ	جی 58.58	کاربوانیڈریٹ
جی 7.0	پروٹین	جی 18.64	پروٹین
جی 4.8	غذایی فائبر	جی 16.8	غذایی فائبر

پیٹھ کنہ دنہ آمتننِ غذہ کین پیکٹن پیٹھ غذایی معلومات کس بُنیاس پیٹھ، تہی کمہ کھینک انتخاب کرو؟ کیاز؟

کینژنِ غذبنِ منز چہ شگر تہ چربی بُند مواد زیاد آسنہ کنی زیاد کیلوری آسان۔ امہ علاو چہ تمن منز پروٹین، معدنیات، وٹامن تہ غذایی فائبرن ہنز واریاہ کم میقدار آسان۔ یمن غذبن چہ جنک فوڈ ونان۔ یمن غذبن منز چہ آلویفر، کینڈی بار تہ کاربوانیڈ ڈرنکس شامل۔ یم غذا اکثر کھینی چہنہ اصل تکیاز یم چہنہ سانس جسمس خاطر صحتمند آسان۔ تم چہ اُکس شخصس چربی کھالان۔ یتہس نفرس بیکہ صحتکی واریاہ مسلہ آستہ۔ توبہ پز ہمیشہ ڈاکٹر پوشیتا سُنڈ بیان یار تہاؤن ز صحت چہ آخری دولت۔ صحت مند روزنہ خاطر پز اسہ پننہ جسمک خیال تہاؤن۔ متوازن غذا کھیون تہ جنک فوڈ نش بچن چہ جسمس منز کردار ادا کران۔

اکھ صحت مند جسم۔ خوشحال زندگی گزارنے خاطر چھ اصل صحت ضروری۔
سرگرمی مَنز یمن دُون غَذبن بُند توبہ مطالعہ چھو کورمُت تَمو مَنز کُس چھ جنک 3.9
فوڈ قرار دنہ یوان؟

fssai

ڈبہ بند غذائی ایشابن مَنز گژھ تہندس سرورقس پیٹھ غذائی اجزابن
مُتعلِق زانکاری آسِنی۔ معلومات پز پرتھ غذائی اجزابچ مبقدار درج
کرنہ۔ کنہ ساتہ، چھ خوراکس مَنز پروسیسنگ (قلعہ بندی) دوران
زیاد غذائی اجزاء شامل کرنہ یوان غذائیتک معیار بہتر بناونہ خاطر۔
آنوڈ انزڈ نوَن تہ کینہہ بچہ غذا چھ قلعہ بند کھینچ مثالہ فوڈ سیفٹی
اینڈ سٹینڈرڈ اتھارٹی آف انڈیا (ایف ایس ایس اے آئی) چھ اکھ
سرکارو ایجنسی یس بندوستانس مَنز کھینک معیار باقاید چھ کران۔

مزید زاننہ
! خاطر

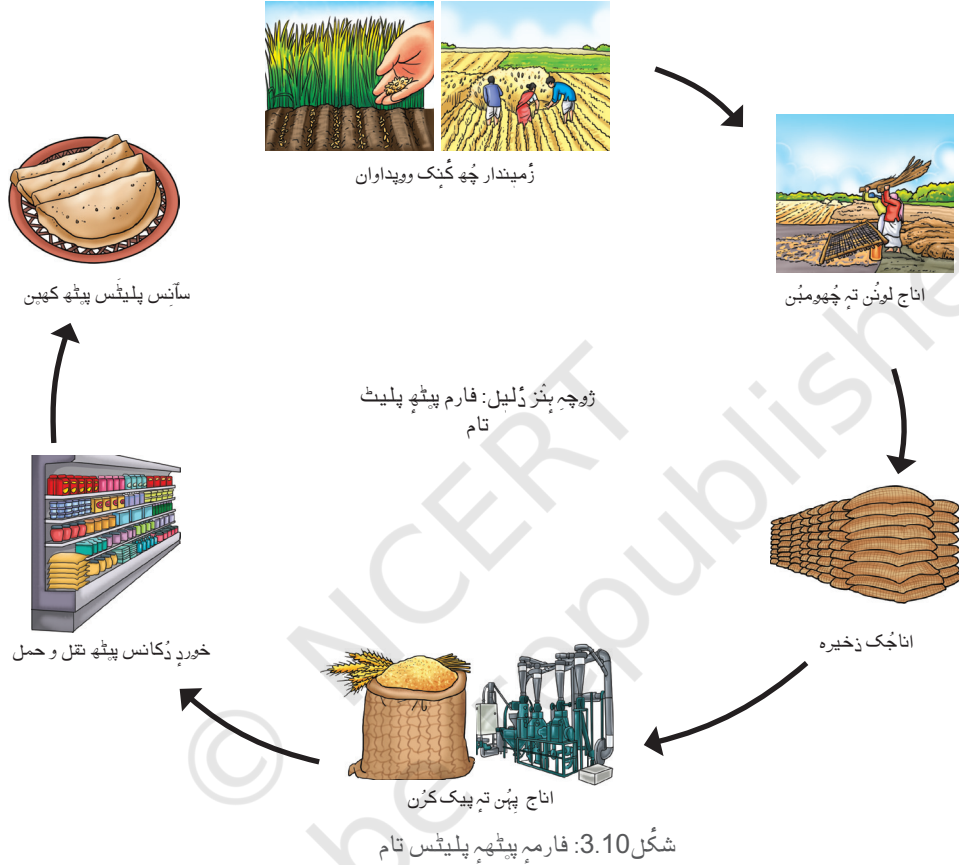
3.5 باجرہ: غذائیت ستی بھرپور فصل

توبہ آسہ جوار، باجرا، راگی تہ سنوابس
مُتعلِق بوزمُت (شکل- 3.9). یم چھ
بندوستانکی مقامی فصل (شکل- 3.9). یم
بیکو مُختلف موسمی حالاتن مَنز آسانی
سان کاش کرتہ۔ یمن انتہائی غذائی فصلن
چھ باجرا تہ ونان۔ کتیاہ توبہ چھا زانہہ یمو
باجرو ستی کھین چہنکو چیز بناو متری
باجرا چھ لوکٹہ سائزکی فصل تہ چھ
صدیو پیٹھ بندوستانی غذبک اکھ لازمی
حصہ رورمُت۔ تَمو چھ پننہ متعدر صحتکہ
فایدہ کہ وجہ ستی رُبار مقبولیت حاصِل کُرِمژ۔ تِم چھ
وٹامینکی اصل ذریعہ، معدنیات یتھ کُنی زَن آیرن تہ کیلشیم، تہ غذائی ریشہ تہ۔ یم وجہ
چھ ز تَمن چھ غذائی فصل تہ وننہ یوان۔ تِم چھ سانس جسمس منز عام کام کرنہ خاطر
ضروری متوازن غذبس منز اہم کردار ادا کران۔

(شکل 3.9: سانوا (بارنیارڈ باجرا)

3.6 فوڈ مائلز: فارم پیٹھہ سائس پلیٹس تام

کھپن کتھ کُنی چھُ فارم پیٹھہ سائس پلیٹس تام واتان؟ اتھ عملہ منتر کُیاه قدم چھ شامل؟
 اتھ عملہ منتر کم لکھ چھ شامل؟ کُیاه توبہ چھا پتا ز کھس منتر بیالی فصل پھٹنہ پتہ
 کوٹاہ وقت تہ کوشش چھ کُنیکہ اوٹ حاصل کرنہ خاطر ضرورت؟ اسی وچھو شکل 3.10
 تاکہ سہ ژوٹ بناونچ پور عمل سمجھنہ خاطر یس اسی گھوان چھ۔



پروڈیوسر پیٹھہ صلی رفس تام کُنیک بیگ یا کُنہ بیہ کھپنہ چیز کہ ذریعہ طے کرنہ
 آمت پور فاصلہ چھ امر کہ فوڈ مائیس کہ ناو ستی زاننہ یوان۔ کھپنکی میل کم کرنہ چھ
 ضروری تکیاز یہ چھ پننہ نقل و حملس دوران لاگتہ تہ اولورگی کم کرنس منتر مدر کران،
 یہ چھ مقامی کاشکارن مدر کران، تہ یہ چھ سون غذا تاز تہ صحت مند تہ تھاوان۔
 واریاہ لوکھ چھ کھپن ضایہ کران، تہ یہ چھ پننن پلیٹن پیٹھہ تراوان۔ اسہ پز سانہن



مقامی غذا کھینہ
ستی کتھ کئی میلہ
کھینکی میل کم
کرنس مٹز مدر؟

زَمین دارن تہ باقے برادری بندن رکنن بندن طرفہ فارم
پیٹھ سانس پلیٹس تام کھین حاصل کرنہ خاطر وقت تہ
کوشش یار تھاونہ۔ آسہ پز صرف تیتے کھین نین یوت
آسی استعمال کرتھ بیکو۔ امہ ستی پیہ غذبکس ضیاعس
مٹز گمی۔ زمینہ پیٹھ پلیٹس تام غذا حاصل کرنس مٹز
شامل مختلف عملہ خاطر ٹایم لاین تلاش کرنچ کوشش
گرو (شکل 3.10)۔

صحت مند کھینو، اشتراک گرو، تہ غذبک احترام گرو۔ لوکل پروڈیوسرن
ہنز مدر گرو

کی وارڈ

تجزیہ	مایل	کاربوہائیڈریٹ
موازنہ	معدنیات	رنیکی طریقہ
انفیر	غذائی اجزاء	کمی ہنز بیمار
تشریح	پروٹینز	چربی
تحقیق	رکیٹس	غذائی اجزا
مشاہد	روگیج	غذائی مایل
پیشنگوی	سکروی	آیوڈائزڈ نوں
سروے	وٹامنز	

خلاصہ

کی پوینٹس

- پور بندوستانس مٹز چھ لکھ مختلف قسمکی غذا کھپوان، یمن مٹز مختلف غذائی اجزا شامل چھ آسان۔
- کھینک انتخاب بیکہ کنہ علاقس مٹز غذائی فصلن ہنز کاشکاری، ذائقہ ترجیحات، ثقافت تہ روایتہ وغار مطابق مختلف آستہ۔

- ◆ وقتس سیتی سیتی چھ کھینکی طریقہ بدلیمتی۔ کھین رینکی ریوایتی تہ جُدید طریقن منز چھ اگھ خاص فرق۔
- ◆ غذا چھ اَسہ توانائی فراہم کران، بٹنس منز مدر کران، سائین جسمن بنز مرمت کران تہ اَسہ بیمار نیش بچاوان۔
- ◆ سائینس کھینس منز چھ بٹو غذائی اجزاء کاربوائیڈریٹ، چربی، پروٹین، وٹامن تہ معدنیات۔ اَمہ علاو چھ کھینس منز غذائی ریشہ تہ آب تہ آسان۔
- ◆ کاربوائیڈریٹ تہ چربی چھ توانائی ہندی بنیادی ذریعہ، ییلہ زن پروٹین جسم مضبوط بناون وائی غذائی اجزاء چھ۔
- ◆ وٹامن تہ معدنیات چھ سائینس جسمس مضبوط کران، اَسہ انفیکشن نیش بچاوان تہ اَسہ صحت مند تھاون۔
- ◆ متوازن غذا چھ مناسب خوشک ریشہ تہ آبس سیتی صحیح مقدارس منز تمام ضروری غذائی اجزاء فراہم کران۔
- ◆ سائینس غذیس منز واریابس کالس تام اگھ یا زیادہ غذائی اجزاء چھ کمی سیتی بیکہ بیمار تہ خرابی بنز کمی گڑھتھ۔
- ◆ جنک فوڈ چھ غار صحتمند تکیاز تم منز چھ شگر تہ چربی بنز زیادہ سطح آسان مگر پروٹین، معدنیات، وٹامن تہ غذائی ریشہ چھ کم۔
- ◆ باجرا چھ غذائی فصلکہ ناو سیتی زاننہ یوان تکیاز تم چھ سانہ جسمچ عام کامہ خاطرہ ضروری زیادہ تر غذائی اجزاء فراہم کران۔ تم یکن مختلف موسمی حالات منز آسانی سان کاش گڑھتھ۔
- ◆ یس غذا مقامی طور ووپداونہ چھ یوان تہ کلین پٹھ مبنی چھ، یتھ حدس تام ممکن آسہ، چھ نہ صرف سائین جسمن خاطر صحت مند بلکہ یہ چھ سائینس ماحولس تہ سانہ سیار خاطر تہ اصل۔
- ◆ کُنہ خوراکیہ چیزکہ ذریعہ طے گڑھن وائی فاصلہ، اَمکہ پیداوارچ جایہ پیٹھ صارو فینن تام، چھ فوڈ میل وننہ یوان۔ اَسہ پز غڈپکین مایلن کم کرئک مقصد تھاون۔
- ◆ اَسہ پز نہ زاننہ تہ غذا ضایہ کُن تہ صرف تیوت نین یوت اَسہ استعمال گرتھ بیکو۔

ولو پنی بیچھن بناو بہتر



1. عجیب و غریب تلو تہ وجوہات ونو
 - (i) جوار، باجرا، راگی، چنا
 - (ii) گرد پھلیاں، سبز چنہ، سویا بین، توئل

2 بندوستانس منز گرو ریوایتی بمقابلہ جدید کھینکین طریقہ پیٹھ کتھ باتھ۔
 3 اکھ ووستار چھ ونان ز اصل غذا بیکہ ادویاتن ہندی پاتھی کام گرتھ رُوی چھ اتھ
 بیانس متعلق تجسس منز تہ اُمس چھ پننس ووستارس خاطر کینہہ سوال۔ کم از
 کم دوں سوالن ہند فہرست بناؤ یم سہ پرڑتھتھ بیکہ۔

4 تمام مزدار غذا چھنہ ضروری طور صحتمند آسان، ییلہ زن تمام غذائی کھینس
 چھنہ ہمیشہ لطف آسان۔ پنی خیالات باؤ کینہن مثالن ستی۔

5 میڈو چھنہ سبزی کھپوان مگر بسکٹ، نوڈلز تہ سفید ژوچہ ہند چھ لطف تلان۔
 اُمس چھ اکثر یڈ رگ تہ قبض آسان۔ یمو مسلونش نجات حاصل کرنہ خاطر کم
 تبدیلیہ پننن تمس پننس غذبس منز اننہ؟ پننہ جواہج وضاحت کرو۔

6 ریشماہس آس کم گاشس منز چیز وچھننس منز رُشواری۔ ڈاکٹرن گرامی سبز اچھ
 ہند جانچ تہ کورن اکھ خاص وٹامن سپلیمنٹ تجویز۔ نمی دیت تمس پننس
 غذبس منز کینہہ کھین چیز شامل کرنک مشور۔

(i) سوکمہ چھ کمی ہنز بیمار منز چھ مہتلا؟

(ii) امی سہندس غذبس منز کمہ غذائی اجزاہج کمی بیکہ آستھ

(iii) کینہہ غذائی چیز گرو تجویز یم تمس پننس غذبس منز اتھ مسلسل پیٹھ
 قوبو کرنہ خاطر شامل چھ کرنی (کانہہ تہ ژور

7: توبہ چھو مندرجہ ذیل فراہم کرنہ پوان

(i) ڈبہ دار میوک رس

(ii) تاز میوک رس تاز میو

(iii) تاز میوک رس تاز میو

تہی کتھ چھو ترجیح روان تہ کیا؟

8 گوروس گوو زنگہ فریکچر۔ نمی سندی ڈاکٹرن جوڈ اڈجہ تہ لوگنس پلستر۔ ڈاکٹرن
 رڈ اُمس کیلشیم روا تہ۔ دویمس دورس دوران دیت ڈاکٹرن اُمس کیلشیم روپس
 ستی وٹامن ڈی شربت۔ شکل 3.5 ہک حوالہ دیو تہ دیو مندرجہ ذیل سوالن ہند
 جواب:

(i) ڈاکٹرن کیا ز دیت گوروس کیلشیم فلی؟

(ii) دویمس دورس پیٹھ کیا ز دیت ڈاکٹرن کیلشیم فلین ستی وٹامن ڈی شربت؟

تہندس زبنس منز کیاہ سوال چھ ڈاکٹر سہند طرفہ روا دنہ خاطر کرنہ آمتی
 (iii) انتخابس متعلق یاد گڑھان؟

9 شگر چه کاربوائیڈریٹن ہنز اکھ مثال۔ شگر چه آئیوڈین محلس ستر پرکھاونہ یوان مگر یہ چھنہ نیلس کرینس رنگس منز تبدیل گڑھان۔ اکھ مکن وجہ کیاہ بیکہ آستہ؟

10 رمن سندس بیانس متعلق کیا چھو تہی سوئچان، "تمام نشاستہ چه کاربوائیڈریٹ مگر تمام کاربوائیڈریٹ چه نہ نشاستہ۔" پنن جواب پرکھاونہ خاطر کرو کنہ سرگرمی بند ڈیزائن وضاحت۔

11 لیبارٹری منز آئیوڈین استعمال کرنہ وز پیبہ آئیوڈینکی کینہہ قطرہ مشتی بندین موزن پیٹھ تہ کینہہ پیبہ امی سنز استانی ہنز ساڑ پیٹھ۔ ساڑ پیٹھ آئیوڈینکی قطرہ گیہ نیلس کرینس رنگس منز پیلہ زن موزن بند رنگ اوس نہ بدلیومت۔ اکھ مکن وجہ کیاہ بیکہ آستہ؟

12 باجرا کیاز چه کھینک صحت مند انتخاب ماننہ یوان؟ کیاہ صرف باجرا کھینہ ستر بیکیا جسمچ غذایی ضرورتہ خاطر کافی؟ بحث کرو۔

13 توبہ چه خلک اکھ نمونہ دنہ آمت۔ تہی کتھ کنی کرو یہ آئیوڈین حل آسنک امکان چیک؟

مزید بیچھن

◆ بیکہ لٹہ کریانہ خریداری کرنہ پتہ کرو پٹنہ ماجہ مختلف غذایی ایشابن بندی پیکٹ بند کرنس منز مدر۔ کم از کم ترین قلعه بند غذایی چیزن ہنز غذایی زانکاری پرو تہ تمن بند تجزیہ کرو۔

◆ اروناچل پردیشک اپٹانی قبیلہ چه پیننی غذایی ضرورتہ پور کرنہ خاطر ٹاپیو ناوک نون تیار کران۔ انٹرنیٹ پیٹھ کرو تہند نون بناونچہ عملہ تہ پنن نون بناونچہ ضرورتس متعلق مزید زانکاری جمع۔ شکلہ کرو جمع تہ تم کرو نقشہ پیپرس پیٹھ پیسٹ۔ امہ علاو لیکھو یہ نون بناونچہ عملہ تہ امہ کس فایدس متعلق اکھ پیراگراف۔

◆ سبزی یا مہویم زمین دارن بند رسی ووپداونہ بغار جنگلس یا نزدیکی کھنن منز قودرتی طور ووپداوان چه تم چه جنگلی قسم ریوآینی طور چه بندوستانس منز واریاہ قبائلی جماڑیم جنگلی قسمن پیٹھ دارمدار تھاوان، یم تہند کھینک اکھ حصہ چه۔ مہاراشٹرا پیٹھ پرو رانبھجین تہ ہماچل پردیش پیٹھ کھینہ پنہ والی مشرومن متعلق۔ کیا تہی چھا پننہ علاقہ کین پتھین جنگلی قسمن بند غدیچ خبر؟ کلاسس منز کرو بحث۔

- ◆ جنک فوڈن بُند فہرست بناؤ یس تہی اکثر کھیوان چہو۔ پننن روستن تہ وُنو یتھی فہرست بناونہ خاطر۔ یمن فہرستن ہندس بُنیادس پیٹھ لیکھو پننس پرنسپلس اکھ چٹھی یتھ مَنز سکول کیمپس مَنز کیٹرن جنک فوڈن پیٹھ پابندی بُند درخواست کینہہ صحت مند رایہ کرو تجویز۔
- ◆ وائس، جسمانی سرگرمی تہ صحتکین حالاتن ہندس بُنیادس پیٹھ گرو مُختلف فردن ہنن غذائی ضروریاتن مَنز تغیر۔ پنی مشاہد کرو ریکارڈ۔ بحث کرو تہ تجزیہ کرو۔
- ◆ بہن وُبرس سُرس متوازن غذا فراہم کرنہ خاطر گرو غذا چارٹ تیار۔ غذا کس چارٹس مَنز گھن تہ کھینہ چیز شامل آسنی یم نہ دروگو آسن تہ تہندس علاقس مَنز چہ عام طور رُستیاب۔

© NCERT
not to be republished

