3 غذااورخوراک کوسمجھنا

(UNDERSTANDING OF FOOD AND DIET)

عنوانات (Contents)

3.1 متوازن غذا کی تعریف
3.2 بنیادی غذائی گروہ
3.3 افراد کی غذائی ضروریات

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- متوازن غذا کی تعریف کرسکیں۔
- متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق کرسکیں۔
- متوازن غذا کی مثالیں دے سکیں۔
- جنک فوڈز (Junk Foods) کی شناخت کرسکیں۔
- پانچ بنیادی غذائی گروہوں کو بیان کرسکیں۔
- فوڈ پیرامڈ کے غذائی گروہوں کی غذائیت بیان کرسکیں۔
- غذائی ضروریات کی تعریف کرسکیں۔
- غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی نشاندہی کرسکیں۔
- مختلف گروہوں مثلاً شیر خوار بچوں، قبل از سکول بچوں، سکول جانے والے بچوں، نوبلوغ، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات کی نشاندہی کرسکیں۔
- افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق مناسب غذا کا انتخاب کرسکیں۔

3.1 متوازن غذا کی تعریف (DEFINITION OF BALANCED DIET)

اچھی غذا انسانی زندگی کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔اچھی غذا اور صحت کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ایک فرد کی صحت کا انحصار مکمل طور پر متوازن غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہے۔ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں اس میں غذائی اجزا مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔مثلاً دودھ میں کیلشیم اور پروٹین،اناج میں نشاستہ،سبزیوں اور پھلوں میں وٹامن اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

صحت مند رہنے اور جسمانی اعضاء کی درست کارکردگی کے لیے کسی ایک غذا پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ضرورت اس امر کی ہے کہ جو غذا بھی استعمال کی جائے وہ تمام چھ غذائی اجزاء کے امتزاج پر مشتمل ہو۔ان کی مقدار اور معیار بھی مناسب ہو یعنی غذا متوازن ہو اور تمام افراد کی غذائی ضروریات کو عمر،جنس،موسم اور سرگرمیوں کے لحاظ سے پورا کرتی ہو۔

متوازن غذا ان ملی جلی غذاؤں کا امتزاج ہے۔جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء یعنی پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، معدنی نمکیات اور وٹامن مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں موجود ہوں یعنی وہ ضرورت سے نہ تو زیادہ ہوں نہ ہی کم۔

3.1.1 متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق

(Difference betweeen Balanced and Unbalanced Diet)

متوازن غذا	غیر متوازن غذا
1- جسم کی صحیح نشوونما کے لیے تمام غذائی اجزاء ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔	1- تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے۔
2-انسان تندرست وتوانا رہتا ہے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت ہوتی ہے۔	2- جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کے باعث نشوونما متاثر ہوتی ہے، انسان ،کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے اور مختلف امراض کا شکار رہنے لگتا ہے۔
3- مطلوبہ کیلوریز کی فراہمی یقینی ہوتی ہے اور جسم میں کام کرنے کے لیے مناسب توانائی موجود ہوتی ہے۔	3- جسم کو مطلوبہ کیلوریز فراہم نہیں ہوتیں۔جس کے نتیجے میں جسم میں کام کرنے کے لیے توانائی کم ہو جاتی ہے،سانس پھولنے لگتا ہے اور جلد تھکن محسوس ہوتی ہے۔
4- قد وقامت اور وزن جسم کی بناوٹ اور عمر کے مطابق ہوتا ہے۔خوش وضع اور چمکدار دانت،نظر کی درستگی اور چہرے کی تروتازگی نمایاں ہوتی ہے۔	4- مسلسل استعمال سے وزن کی کمی ہو جاتی ہے، بھوک نہیں لگتی اور جسم پر مختلف غذائی اجزاء کی کمی کے اثرات نمایاں ہوتے ہیں۔
5- طویل عمری، بڑھاپا دیر سے ظاہر ہوتا ہے اور بزرگی میں بھی صحت مند رہتا ہے۔	5- بڑھاپا جلد آجاتا ہے،، نیند نہیں آتی اور شرح اموات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سرگرمی

متوازن اور غیر متوازن غذائی اثرات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی جماعت کے طلبہ کے درمیان مذاکرہ کروائیں۔

3.1.2 متوازن غذا کی مثالیں (Examples of Balanced Diet)

متوازن غذا کا انتخاب کرتے ہوئے دن بھر میں کھائے جانے والے کھانوں کی تعداد اور مقدار کا تعین کر لیں مثلاً صبح کا ناشتہ، دس یا گیارہ بجے کی چائے، دوپہر کا کھانا، سہ پہر کی چائے اور رات کا کھانا وغیرہ۔ خوراک میں کیلوریز کی مقدار کو مدنظر رکھنا ضروری ہے مثلاً ناشتے میں 25 فیصد، دوپہر کے کھانے میں 35 فیصد اور رات کے کھانے میں 40 فیصد کیلوریز شامل ہونی چاہییں۔ متوازن غذا میں ملی جلی غذائیں اور ذائقے ضرور شامل ہونے چاہییں۔ درج ذیل میں ایک بالغ مرد اور عورت (درمیانہ کام کاج کرنے والوں کے لیے) کے حراروں کی درکار یومیہ مقدار کے مطابق متوازن غذا کا مثالی مینو دیا گیا ہے۔

بالغ افراد کے لیے متوازن غذا کا مینو

بالغ مرد (2000 حرارے یومیہ)			بالغ عورت (1600 حرارے یومیہ)		
صبح کا ناشتہ:	انڈے کا آملیٹ	1	صبح کا ناشتہ:	موسمی پھل	1 عدد
	ڈبل روٹی کے سلائس مکھن کے ساتھ	4		دہی/چپاتی	150 گرام/ایک چپاتی
	چائے	1 کپ		چائے	1 کپ
گیارہ بجے:	موسمی پھل (آڑو/کیلا)	1 عدد	گیارہ بجے:	موسمی پھل (آڑو/کیلا)	1 عدد
دوپہر کا کھانا:	کھیرے، مولی، ٹماٹر کی سلاد	150 گرام	دوپہر کا کھانا:	کھیرے، مولی، ٹماٹر کی سلاد	100 گرام
	کوفتے کا سالن	100 گرام		پالک گوشت	100 گرام
	چپاتی	3 سے 4 عدد		چپاتی	2 عدد
	موسمی پھل	1 عدد		پھل	1 عدد
شام کی چائے:	نمک پارے	100 گرام	شام کی چائے:	نمک پارے	100 گرام
	چائے	1 کپ		چائے	1 کپ
رات کا کھانا:	چکن پلاؤ	100 گرام	رات کا کھانا:	شامی کباب	1 عدد
	رائتہ	100 گرام		دال مسور	3/4 کپ پکی ہوئی (30 گرام)
	فرنی/کھیر	150 ملی گرام		ابلے ہوئے چاول	2 کپ پکے ہوئے
				کسٹرڈ/جیلی	150 ملی گرام

سرگرمی

اپنی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک دن کی متوازن غذا کا مینو بنائیں۔

3.1.3 غیر افادی غذائیں / جنک فوڈز (Junk Foods)

اہم معلومات

مائیکل جیکسن 1972ء کے مطابق ''جنک فوڈ'' کھانے سے متعلق ایک غیر رسمی اصطلاح ہے جو غذائی قدر میں کم لیکن چکنائی، مٹھاس یا کیلوریز میں زیادہ ہو۔

تیرہ سے سترہ سال کی عمر کے بچوں میں جسمانی، حیاتیاتی، جذباتی اور معاشرتی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس عمر میں لڑکے اور لڑکیوں کی توانائی اور دیگر غذائی اجزاء کی ضروریات میں واضح اضافہ ہو جاتا ہے۔ لڑکیوں کو عموماً 2200 سے 2500 کیلوریز روزانہ جبکہ لڑکوں کو 3000 سے 3400 کیلوریز روزانہ درکار ہوتی ہیں۔

ذرائع ابلاغ میں تیزی کی بدولت دنیا کے مختلف علاقوں میں رہنے والے افراد کی غذائی عادات تیزی سے تبدیل ہو رہی ہیں۔ فوری تیار ہونے والی غذائیں تیزی سے مقبول ہو رہی ہیں۔ اس کے علاوہ کیلوریز سے بھرپور غذائیں مگر پروٹین، وٹامن، معدنی نمکیات اور دیگر غذائی اجزاء میں قلیل غذائیں زیادہ مقبول ہو رہی ہیں۔ ان میں نمکین سنیک فوڈز (Salted Snack Foods) مثلاً پیزا، برگر، سینڈوچ، شوارما، اسٹیک (Steaks)، فرنچ فرائز (French fries)، آلو کے چپس (Potato Chips) میٹھی اشیا مثلاً کریم کیک، بسکٹ آئس کریم، براؤنیز (Brownies)، چاکلیٹ، کینڈی (Candy) پیسٹری اور کولا (Cola) کی بوتلیں وغیرہ شامل ہیں۔

غیر افادی غذاؤں کی بجائے صحت مندانہ غذاؤں کا انتخاب

غیر افادی غذاؤں	کی بجائے	صحت مندانہ غذائیں
چپس یا میٹھے بسکٹ	″	ایک سیب یا کیلا
کولا کے مشروبات	″	سادہ پانی
فرنچ فرائز اور آلو کے چپس	″	ابلے ہوئے آلو یا چاول
ڈبل برگرز ائد پنیر کے ساتھ	″	سنگل برگر
میونیز کے ساس یا چکنائی / آئل ساس	″	کیچپ یا دہی پودینے کی چٹنی
گہرے روغن میں تلے ہوئے کھانے	″	کوئلے پر سینکے ہوئے کھانے، ثابت اناج کے بن یا براؤن بریڈ
چکن پیزا زائد پنیر کے ساتھ	″	ویجیٹیبل پیزا
چاکلیٹ / کینڈی / آئس کریم	″	پھل
کریم کیک یا پیسٹری	″	سادہ کیک، نمکین بسکٹ

نوجوان طبقے میں وقت کی کمی اور غذائی ضروریات میں اضافے کی وجہ سے ''جنک فوڈز'' کا رجحان بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ موجودہ دور میں بچوں کے مشاغل بیرونی کھیلوں کی بجائے کمپیوٹر، ٹی وی یا اندرون خانہ سرگرمیوں تک محدود ہو گئے ہیں اور جنک فوڈز سے حاصل کردہ

زائد کیلوریز مناسب طور پر خرچ (Consume) نہیں ہوتیں۔ جس سے موٹاپے کا رجحان تیزی سے پنپتا نظر آ رہا ہے۔ موٹاپے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پایا جائے اور معیاری وزن دوبارہ برقرار نہ کیا جائے تو یہ مزید کئی پیچیدہ بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے۔ جس میں جسمانی صحت کے مسائل مثلاً ذیابیطس (Diabetes) دمہ، سانس کا اکھڑنا، جگر کی بیماریاں مثلاً یرقان، جگر کا فیل ہونا، دل کے امراض، شریانوں میں رکاوٹ، سرطان (آنت، خوراک کی نالی، گردے) وغیرہ شامل ہیں۔ موٹاپے کا شکار خواتین میں خاص طور پر گردے اور پیشاب کی نالی کے کینسر کا امکان تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

جنک فوڈز کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے نوجوان نسل کو سمجھداری سے کھانے کا انتخاب کر کے اپنی غذائی عادات کو بہتر بنانے کی اشد ضرورت ہے۔ متوازن غذا اور ورزش میں توازن قائم رکھنے اور اچھی صحت کے حصول کے لیے جنک فوڈز کی بجائے صحت مندانہ خوراک کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔

غیرافادی غذائیں (جنک فوڈز)

3.2 بنیادی غذائی گروہ (BASIC FOOD GROUPS)

یہ حقیقت ہے کہ ایک صحت مند انسانی جسم کے لیے متوازن غذا اہم ہے۔ جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ جانچنے اور پرکھنے کے لیے ماہرین غذائیت نے ذرائع کے لحاظ سے اشیائے خوردنی کو پانچ بنیادی گروہوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ جنہیں غذائی گروہ (Food Groups) کہتے ہیں۔ اشیائے خوردنی کی گروپ بندی انہی بنیادی غذائی گروہوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے۔ لیکن کسی ایک کھانے کی چیز میں تمام غذائی اجزاء موجود نہیں ہوتے۔ مثلاً گوشت اور انڈوں سے پروٹین اور اناج سے نشاستہ ملتا ہے جبکہ سبزیاں اور پھل معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ غذائی اجزاء مختلف کھانوں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا اگر ہم ہر گروہ میں سے روزانہ ایک ایک چیز کا استعمال کریں تو متوازن غذا حاصل کر سکتے ہیں۔

3.2.1 غذا کے پانچ بنیادی گروہ

غذا کے پانچ بنیادی گروہ درج ذیل ہیں۔

1- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء (Milk and Milk Products)
2- گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے (Meat, Fish, Chicken and Eggs)
3- سبزیاں اور پھل (Vegetables and Fruits)
4- اناج اور دالیں (Cereals and Pulses)
5- چکنائی اور میٹھی اشیاء (Fats and Sugars)

1- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء

کیا آپ جانتے ہیں؟
دودھ کیلشیم کا بہترین جز ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ کوئی دوسری غذا اس کا نعم البدل نہیں۔ اس لیے ہر عمر کے افراد کو روزانہ اس کی کچھ نہ کچھ مقدار اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنی چاہیے۔

سب غذاؤں میں سے دودھ بہترین اور تقریباً مکمل غذا ہے۔ یہ شیر خوار بچوں کی سب سے پہلی غذا ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند مہینوں میں بچوں کو جو غذائیت درکار ہوتی ہے۔ وہ اس میں موجود ہوتی ہے۔ بڑے ہونے پر بھی دودھ کی ضرورت برقرار رہتی ہے۔ کیونکہ اس میں اعلیٰ قسم کی پروٹین کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے جو زود ہضم بھی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن بی کمپلیکس اور معدنی نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کو سادہ حالت میں ہی پینا بہتر سمجھا جاتا ہے تاکہ اس سے بھرپور فائدہ حاصل ہو سکے لیکن اس کو چھاچھ، دہی، آئس کریم، پنیر، کھویا یا دوسری دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کے طور پر بھی استعمال کرنے سے اس کی غذائیت میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

2- گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے

اس گروہ میں اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین پائی جاتی ہے۔جس میں جسم کی نشوونما اور تعمیر کے لیے ضروری امینوایسڈ پائے جاتے ہیں۔ان میں سے کسی ایک کو روزانہ کم از کم ایک بار ضرور اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہیے۔100 گرام گوشت سے تقریباً 20 گرام مکمل پروٹین حاصل ہوتی ہے۔اس کے علاوہ آئرن، فاسفورس اور وٹامن بھی حاصل ہوتے ہیں۔دل، گردے اور کلیجی میں بھی آئرن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن وٹامن اے بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے جبکہ ایک انڈے میں تقریباً 6 گرام پروٹین پائی جاتی ہیں۔انڈے روزانہ یا ہفتے میں کم از کم تین سے چار مرتبہ ضرور استعمال کرنے چاہئیں اگر اس گروہ میں سے غذا کا انتخاب نہ کیا جا سکے تو اس کے متبادل کے طور پر لوبیا، مٹر، دالیں، خشک میوے اور مونگ پھلی وغیرہ استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

اہم معلومات

گوشت میں کاربوہائیڈریٹس موجود نہیں ہوتے، لیکن اس میں چکنائی کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

3- سبزیاں اور پھل

سبزیاں اور پھل ہمارے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے وٹامن اور معدنی نمکیات فراہم کرتے ہیں۔تمام جسمانی نظاموں کی درستگی اور باقاعدگی کے لیے سبزیاں اور پھل کثیر مقدار میں استعمال کرنے چاہییں۔یہ غذا میں رنگ، ذائقہ اور جدت پیدا کرتے ہیں۔

سبزیاں ہماری غذا کا اہم جز ہیں۔تمام سبزیاں وٹامن، معدنی نمکیات اور سیلولوز کا اہم ذریعہ ہیں۔یہ معدے کے نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور جسم کو ناقابلِ ہضم ریشہ (Fibre) فراہم کرتی ہیں۔بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے باعث انہیں "محافظ غذائیں" بھی کہا جاتا ہے۔اس لیے ہمیں اپنی روزمرہ غذا میں کم از کم ایک پھل یا ایک موسمی سبزی (کچی یا پکی) ضرور شامل کرنی چاہیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

سبزیاں اور پھل وٹامن اور معدنی نمکیات کے بہترین ذرائع ہیں۔سبزیوں اور پھلوں سے شکم سیری (Satiety) کا احساس تو ہوتا ہے لیکن ان سے بہت کم حرارے (Calories) حاصل ہوتے ہیں کیونکہ ان میں چکنائی موجود نہیں ہوتی۔

ہمارے ملک میں پھل بکثرت دستیاب ہیں۔پھل سبزیوں کی نسبت زیادہ توانائی اور نشاستہ فراہم کرتے ہیں۔پیلے رنگ کے پھل مثلاً آڑو، آم، خوبانی وغیرہ وٹامن اے کے اچھے ذرائع ہیں جبکہ مالٹے، سنگترے، لیموں اور گریپ فروٹ میں وٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔غذا میں پھلوں کی شمولیت نہایت اہم ہے کیونکہ ان میں وٹامنز اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

4-اناج اور دالیں

اس گروہ میں گندم، چاول، مکئی، چنا اور دالیں وغیرہ شامل ہیں جو ہمارے ملک میں کیلوریز کے حصول کے لیے 65 سے 70 فیصد تک استعمال کی جاتی ہیں۔ ثابت اناج سے آئرن، تھایامین، رائبوفلیوین اور کچھ نامکمل پروٹین حاصل ہوتی ہیں۔ تمام اناج پکنے کے بعد زود ہضم ہو جاتے ہیں۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹس کے علاوہ کافی مقدار میں پروٹین پائی جاتی ہے۔ اناج کے مقابلے میں ان سے دوگنی پروٹین حاصل ہوتی ہے لیکن ان سے ضروری امینو ایسڈ کی کمی رہتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ملی جلی غذائیں استعمال کرنی چاہییں تاکہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

پاکستان میں گیہوں کی روٹی کا استعمال بنیادی خوراک کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اناج کا 3/4 حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ پروٹین نہایت کم مقدار میں پائی جاتی ہے۔

5۔ چکنائی، مکھن، مارجرین اور میٹھی اشیاء:

مکھن، مارجرین، بالائی، گھی، تیل اور چربی وغیرہ حرارت و توانائی پہنچانے والی غذائیں ہیں۔ ان کی مدد سے باقی غذائی اجزاء مثلاً وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای، وٹامن کے اور کیلشیم وغیرہ اپنا کام بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو صحت مند بنا کر بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

میٹھی اشیاء مثلاً چینی، گڑ، شہد، جام، جیلی، میٹھے مشروبات اور مٹھائیاں وغیرہ کیلوریز کی کثیر مقدار فراہم کرتی ہیں۔ ان غذاؤں کا استعمال اعتدال سے کرنا چاہیے کیونکہ ان کا مسلسل زائد استعمال موٹاپے، ذیابیطس اور دل کے امراض کا باعث ہو سکتا ہے۔

بنیادی غذائی گروہ / متوازن غذا

3.2.2 بنیادی غذائی گروہوں کی فوڈ پیرامڈ (Food Pyramid of Basic food Groups)

بیسویں صدی کے اوائل میں محققین نے غذائیت کی سائنس کو عملی طور پر واضح کیا تا کہ جن لوگوں نے غذائیت کی عملی تربیت نہ حاصل کی ہو وہ بھی تخمینہ لگا سکیں کہ آیا وہ اپنی غذائی ضروریات کے مطابق متوازن غذا لے رہے ہیں یا نہیں۔

موجودہ دور میں فہرست طعام کی رہنمائی کے لئے فوڈ پیرامڈ سے مدد لی جاتی ہے۔ جو مناسب مقدار میں پروٹین کاربوہائیڈریٹس، معدنی نمکیات اور وٹامن فراہم کرتا ہے۔ فوڈ پیرامڈ تمام غذائی اجزاء کی یقینی فراہمی کے لیے انواع واقسام کے کھانے پیش کرنے کی ترغیب دیتا ہے تا کہ کیلوریز کے مناسب استعمال سے متناسب وزن کی برقراری ممکن بنائی جاسکے۔

اہم معلومات

فوڈ پیرامڈ ایک خاکہ ہے جس سے یہ علم ہوتا ہے کہ خوراک میں کون کون سی غذائیں شامل کی جائیں۔ یہ رہنمائی ہمیں صحیح غذا منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

فوڈ پیرامڈ

3.2.3 غذائی گروہوں کے ذرائع کی غذائیت کی شناخت
(Identification of Food Groups as Sources of Nutrients)

1- اناج اور دالوں کا گروہ

فوڈ پیرامڈ میں اناج کے گروہ کو فوقیت دی گئی ہے ایک فرد کو روزانہ 6 سے 11 حصے (سرونگ) اناج کے گروہ سے حاصل کرنی چاہئیں۔ ثابت اناج کی کوئی بھی غذا نہ صرف وٹامن بی اور معدنی نمکیات بالخصوص زنک (Zinc) (جو کہ ایک اہم معدنی نمک ہے) مہیا کرتی ہے بلکہ سیلولوز پیٹ بھر جانے کا احساس بھی دلاتے ہیں اور آنت کے کینسر سے بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔

اہم معلومات

ایک حصہ (سرونگ) برابر ہے۔ 1/2 روٹی کے، 3/4 پیالی چاول کے، 3/4 پیالی دلیے کے، ہماری روزانہ خوراک میں 3-4 حصے اس گروہ کے ضرور شامل ہونے چاہئیں۔

2- سبزیوں اور پھلوں کا گروہ

وٹامن اے حاصل کرنے کے لیے گہرے سبز رنگ کی سبزیوں اور وٹامن سی کے لیے ترش سبزیوں مثلاً ٹماٹر اور لیموں کا انتخاب کرنا چاہیے۔ پھلوں کو اچھی طرح دھو کر ممکنہ حد تک چھلکا اتارے بغیر استعمال کرنا چاہیے۔ زرد اور نارنجی پھلوں مثلاً آم، امرود، پپیتا وغیرہ سے ہمیں وٹامن اے، معدنی نمکیات اور پانی کی خاصی مقدار حاصل ہوتی ہے۔ رس دار اور ترش پھل مثلاً مالٹا، کنو، گریپ فروٹ سے وٹامن سی اور دیگر پھلوں سے وٹامن بی اور معدنی نمکیات حاصل ہوتے ہیں۔

3- گوشت (تمام اقسام کا) اور انڈوں کا گروہ

گوشت کے گروہ سے روزانہ 2 سے 3 سرونگ منتخب کی جائیں (ایک سرونگ برابر ہے ایک درمیانہ سائز کی بوٹی اور ایک انڈے کے)۔ پروٹین کے زائد حصول کے لیے نباتاتی ذرائع کو ترجیح دی جائے۔ مثلاً پھلیاں اور دالیں وغیرہ ہفتہ بھر میں کئی مرتبہ اپنی خوراک میں شامل کی جائیں۔ کیونکہ یہ وٹامن خصوصاً وٹامن ای، معدنی نمکیات اور سیلولوز کے بھی اچھے ذرائع ہیں۔

4- دودھ، دہی اور پنیر کا گروہ

دودھ، دہی اور پنیر کے گروہ میں سے کم چکنائی یا بالائی کے بغیر دودھ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ دہی اور پنیر بھی غذا میں شامل کرنے چاہئیں۔ ایک دن میں 2-3 گلاس دودھ روزانہ غذا میں شامل کرنا چاہیے۔

5- چکنائی اور میٹھی اشیا کا گروہ

دیسی یا بناسپتی گھی کی بجائے بنولہ، مکئی، سورج مکھی یا زیتون کا تیل استعمال کرنا چاہیے اور روزمرہ کھانوں میں چکنائی کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

میٹھی اشیاء کا استعمال روزانہ غذائی ضروریات کے دس فیصد سے زیادہ ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔خوراک میں شامل کھیر، کسٹرڈ، دلیے اور مٹھائیوں میں چینی کی مقدار کم ہونی چاہیےاورقدرتی مٹھاس والے پھل زیادہ استعمال کرنے چاہییں۔

3.3 افراد کی غذائی ضروریات (NUTRITIONAL NEEDS OF INDIVIDUALS)

3.3.1 غذائی ضروریات کی تعریف (Definition of Nutritional Needs)

بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے تک انسان کو مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔جسم کے نئے خلیوں کی تعمیر ہو رہی ہوتی ہے جبکہ بعض خلیے حادثات، دباؤ، بوجھ اور امراض کے باعث ٹوٹتے پھوٹتے ہیں اور ان کی جگہ دوسرے خلیوں کا بننا بھی ضروری ہے یوں زندگی کے ہر دور میں غذائی ضروریات میں اضافہ اور کمی ہوتی رہتی ہے۔انسانی جسم کو کام کرنے اور چاق و چوبند رکھنے کے لیے توانائی درکار ہوتی ہے۔ یہ صرف خوراک سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ جو لوگ زیادہ کام کر رہے ہوتے ہیں انہیں زیادہ حرارت و توانائی اور جو لوگ آرام کی حالت میں ہوتے ہیں انہیں کم توانائی کی ضرورت ہوتی ہے نیز اس کے علاوہ تمام جسمانی نظاموں مثلاً عصبی نظام، نظام انہضام، نظام دورانِ خون وغیرہ کی درست کارکردگی میں غذا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ہر فرد کے جسمانی نظاموں کی کارکردگی کی رفتار و انداز میں فرق ہوتا ہے۔اس لیے ان کی غذائی ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں۔

اہم معلومات

- کوئی سے دو افراد کی غذائی ضروریات ملتی جلتی تو ہوسکتی ہیں لیکن یکساں نہیں ہوسکتیں۔
- ہر فرد کی غذائی ضروریات دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ وہی غذا جو کسی فرد کے لیے متوازن کہلاسکتی ہے وہ دوسرے فرد کے لیے غیر متوازن بھی ہوسکتی ہے۔

3.3.2 غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل (Factors Affecting Nutritional Needs)

عمر کے مختلف حصوں میں نشوونما کی رفتار اور صحت کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے غذائی ضروریات کی ترجیحات بدلتی رہتی ہیں۔غذائی ضروریات کا تخمینہ عام طور پر خوراک سے حاصل کردہ حرارت و توانائی کی مقدار سے کیا جاتا ہے۔اس کے لیے حرارت ناپنے کی اکائی کیلوری (Calorie) کا استعمال کیا جاتا ہے۔نیشنل کونسل آف ریسرچ نے ایک اوسط کام کاج کرنے والی بالغ عورت اور مرد کے لیے خاص طور پر کیلوریز کی مقدار کا تعین کیا ہے۔25 سال کی خاتون جو معتدل آب و ہوا میں رہائش پذیر ہو اس کو تقریباً 1800 سے 2100 تک کیلوریز کی ضرورت ہے جبکہ ایک مرد جو اسی عمر اور آب و ہوا میں رہائش رکھتا ہو اس کو 2150 سے 2450 کیلوریز درکار ہوتی ہے۔غذائی ضروریات اور کیلوریز کی مقدار پر درج ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- عمر	2- جنس	3- کام کاج کی نوعیت
4- موسم	5- جسم کی بناوٹ	6- جسمانی کیفیت

1- عمر (Age)

عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے مختلف گروہوں کے لیے غذائی ضروریات کا تعین کیا جاتا ہے۔ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات میں بھی واضح تبدیلی آجاتی ہے۔ بڑوں کے مقابلے میں بچوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ بچپن کے ادوار میں ان کی نشوونما نسبتاً تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے اور جسمانی طور پر بھی وہ زیادہ سرگرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیس سال کی عمر تک قد اور جسم کے اعضاء اپنی پختگی تک پہنچ چکے ہوتے ہیں اس لیے اس دور میں صرف اتنے غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں جو ان کے وزن کو اعتدال پر رکھ سکیں اور ان کی صحت و تندرستی قائم رہے۔ بوڑھے افراد کو نوجوانوں کی نسبت کم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس عمر میں وہ زیادہ مشقت والا کام نہیں کرتے۔ جس کی وجہ سے ان کی کیلوریز کی ضرورت میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جاتی ہے لیکن پھر بھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ان کو متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرگرمی

اپنے گھر میں موجود کسی بزرگ کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیں۔

2- جنس (Sex)

غذا کے تعین میں جنس بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مردوں کی غذائی ضروریات عورتوں سے نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں کیونکہ مرد زیادہ مشقت کا کام کرتے ہیں نیز مردوں کو ان کی جسمانی بناوٹ اور قد کاٹھ کی وجہ سے بھی زیادہ کیلوریز درکار ہوتے ہیں۔

3- کام کاج کی نوعیت (Nature of Work)

کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں جو لوگ جسمانی محنت و مشقت زیادہ کرتے ہیں ان کو نسبتاً زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ آرام کی حالت میں کم حرارے درکار ہوتے ہیں اس لحاظ سے ان افراد کو درج ذیل چار گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1- ہلکا پھلکا کام کرنے والے افراد:

دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے والے افراد، وکیل، ڈاکٹر اور استاد وغیرہ

2- درمیانہ کام کرنے والے افراد:

طلباء، ماہی گیر، سپاہی، مشینی صنعتوں میں کام کرنے والے مزدور اور گھریلو خواتین

3- سخت کام کرنے والے افراد:

کاشتکار، مزدور، بھاری صنعتوں میں کام کرنے والے کارکن، کھلاڑی، تیراکی کرنے والے افراد

4- زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد:

کوہ کن، جنگلات کاٹنے اور کوئلے کی کان میں کام کرنے والے افراد

جسمانی سرگرمیوں کی گائیڈ (PHYSICAL ACTIVITY GUIDE)

جسمانی سرگرمیاں صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہیں
(Physical Activity Improves Health)

4- موسم (Climate)

سردیوں کے موسم میں زیادہ حرارت وتوانائی درکار ہوتی ہے۔ اس لیے مرغن اور تلی ہوئی غذاؤں اور خشک میوہ جات ومغزیات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ گرمیوں میں مشروبات اور پھلوں کا استعمال بہتات سے کیا جاتا ہے خاص طور پر تربوز، خربوزہ وغیرہ۔ پانی کا استعمال زیادہ مقدار میں ہونے سے خوراک کم کھائی جاتی ہے۔

سرگرمی

آپ کے گھر میں کون سی غذائیں سردیوں میں اور کون سی غذائیں گرمیوں میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں؟ فہرست بنائیں۔

5- جسم کی بناوٹ (Body Structure)

دبلے شخص کی نسبت موٹے شخص کو اپنی جسامت کے مطابق زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر کوئی شخص اپنی عمر کے اوسط وزن سے زیادہ وزن رکھتا ہو تو پھر اسے ایسی غذا کا انتخاب کرنا چاہیے۔ جس میں زیادہ چکنائی نہ ہو اور حرارے بھی نسبتاً کم ہوں۔

6- جسمانی کیفیت (Physical Condition)

بیمار شخص کو اپنی کھوئی ہوئی توانائی بحال کرنے اور قوت مدافعت پیدا کرنے کے لیے زیادہ حراروں اور غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ خواتین اور رضاعی خواتین کو بھی بچوں کی نشوونما کے لیے زائد حرارے درکار ہوتے ہیں۔

3.3.3 عمر کے مختلف ادوار کی غذائی ضروریات

(Nutritional Needs of Different Age Groups)

(i) شیرخوار بچے (Infants)

شیرخوار بچے کے لیے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے۔ بچوں کو ان کی ضرورت کے مطابق ماں کا دودھ دینا ضروری ہے۔ عمر کے اس دور میں ان کی تمام غذائی ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں۔ ماں کا دودھ چونکہ اعلیٰ غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس لیے ڈیڑھ دو سال تک بچے کو ضرور پلانا چاہیے۔ اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو ڈبے یا گائے بھینس کا دودھ بھی بچوں کو دیا جا سکتا ہے مگر اس کو اچھی طرح ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ دودھ کی بوتل اور دیگر برتنوں کو جراثیم سے پاک کرنا بھی ضروری ہے۔

جب بچے کی عمر چھ ماہ ہو جائے تو اس کی بڑھتی ہوئی ضروریات کے پیش نظر اسے ماں کے دودھ کے علاوہ ضمنی غذائیں بھی دی جائیں۔ ضمنی غذاؤں کو شروع کرنے سے پہلے بچے کو ان کے ذائقے اور خوشبو سے آشنا کروانا ضروری ہے۔ اس کے لیے ہر نئی غذا کا آغاز کم مقدار سے کیا جائے اور بچے کو ایک وقت میں صرف ایک ہی نوعیت کی غذا دی جائے۔ ضمنی غذائیں پہلے سیال پھر نرم اور پھر بتدریج ٹھوس شکل میں دی جائے۔ بچہ ایک وقت میں جتنی غذا خوشی سے کھائے اسے اتنی ہی مقدار دی جائے اور زبردستی نہ کی جائے۔ ٹھوس غذاؤں کے اضافے کے ساتھ ساتھ اسی تناسب سے دودھ کی مقدار کم کر دی جائے۔

دوسرے ماہ سے بچے کی ضمنی غذا میں مالٹے کے چند قطرے سے آغاز کیا جائے تا کہ وٹامن سی کی کمی نہ ہونے پائے کیونکہ بچے کے

جسم میں اس وٹامن کا ذخیرہ نہیں ہوتا اور ماں کے دودھ میں بھی وٹامن سی موجود نہیں ہوتا۔

پانچ سے چھ ماہ کی عمر میں دہی، ابلے ہوئے چاول یا آلوؤں کا ملیدہ، دلیہ، مسلا ہوا کیلا، انڈے کی زردی، سوجی کی کھیر، سبزیوں یا گوشت کا سوپ وغیرہ دیا جا سکتا ہے۔

چھ سے آٹھ ماہ کی عمر میں پھلوں مثلاً کیلے، سیب کا گودا، نرم پکا ہوا قیمہ یا مرغی کا گوشت، ساگودانہ، سوجی کی کھیر، سبزیوں کا سوپ یا بند ڈبوں میں دستیاب سیریل دیے جا سکتے ہیں۔

دس سے **12 ماہ** کی عمر میں بسکٹ، رس، ڈبل روٹی کے سلائس، نرم پھل مثلاً (کیلا، سیب) انڈے کی زردی (نرم پکی ہوئی) سبزیوں کا سوپ دینا چاہیے مگر اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ تمام اضافی غذائیں زود ہضم اور غذائیت بخش ہوں تا کہ بچوں کی پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات کی اضافی غذائی ضروریات کو پورا کیا جا سکے۔

-1 دودھ چار سے پانچ کپ
-2 سوجی کی کھیر تین بڑے چمچ
-3 قیمہ یا مرغی کا گوشت (ریشے کیا ہوا) دو بڑے چمچ
-4 بسکٹ دو سے تین عدد
-5 انڈا ایک عدد
-6 نرم کھچڑی یا نرم ابلے ہوئے چاول دہی کے ساتھ دو بڑے چمچ
-7 کیلا (مسلا ہوا) دو بڑے چمچ
-8 آلو، گاجر، پالک (ابلے ہوئے) دو سے تین بڑے چمچ

(ii) قبل از سکول بچے (Preschooler)

ایک سے چار سال کی عمر کے بچے عموماً پروٹین اور حراروں کی کمی کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس عمر میں بچہ تیزی سے نشوونما پا رہا ہوتا ہے۔ اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے بچوں کو ابتدا ہی سے مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

دو سال کی عمر کے بعد تقریباً چار گلاس دودھ روزانہ دینا چاہیے۔ تین سے چار سال کی عمر کے بعد ضمنی غذاؤں مثلاً اناج، گوشت، سبزی، پھل اور چکنائی کا اضافہ کرنا چاہیے اور دودھ کی مقدار بتدریج کم دینی چاہیے۔

قبل از سکول بچوں کو دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں پھلوں کے جوس، دودھ، دہی، موسمی پھل، بسکٹ، رس اور کچی سبزیاں مثلاً گاجر اور ٹماٹر وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔ اگر دو کھانوں کے وقفے کا دورانیہ بڑھ جائے اور بچے زیادہ دیر تک بھوکے

رہیں تو وہ چڑ چڑے ہو جاتے ہیں، چاق و چوبند نہیں رہتے، کھیل میں عدم دلچسپی دکھاتے ہیں اور ان کی نشو ونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

قبل از سکول بچوں کے لیے یومیہ فوڈ پیرامڈ

(iii) سکول جانے والے بچے (School Going Children)

چھ سے بارہ سال کی عمر میں بچے جسمانی اور ذہنی طور پر نہایت سرگرم ہوتے ہیں۔ اس دور میں کھیل کود کے بعد انہیں خوب بھوک لگتی ہے۔ ان کی خوراک مقدار اور جدت میں بھرپور ہونی چاہیے۔ بچے عموماً سبزیاں کھانا پسند نہیں کرتے مگر تازہ پھل شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے روزمرہ خوراک میں نشاستہ دار غذائیں، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن کثیر مقدار میں شامل کرنے چاہییں۔ بچے سکول میں دوسرے بچوں سے نئی غذائی عادات بھی سیکھتے ہیں اور گھر میں بھی بڑوں سے اثر انداز ہوتے ہیں اس لیے

بچوں میں اچھی غذائی عادات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خوشگوار ماحول میں مقررہ وقت پر بچوں کو کھانا دیا جائے۔ تیز مرچ مصالحوں سے پرہیز کیا جائے اور بنیادی غذائی گروہوں میں سے متوازن غذا کا انتخاب کیا جائے۔

اگر بچہ صبح کا ناشتہ جلدی کے سبب نہ کر سکے تو اس کے ہمراہ کوئی ٹھوس اور غذائیت بخش غذا مثلاً انڈا، مرغی، سبزی کے سینڈوچ اور موسمی پھل دیں تاکہ بھوک کے رہنے کی وجہ سے بچے کی پڑھائی متاثر نہ ہو۔

یاد رکھیے

بچوں کو اچار، آلو کے چپس یا فرائز، زیادہ کیچپ اور کولا کے مشروبات بہت زیادہ نہ دیے جائیں بلکہ صحت بخش غذائیں کھانے کی ترغیب دی جائے۔

بچوں کو بڑوں کی نسبت پانی کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کو عام پانی کے علاوہ مختلف پھلوں کے جوس، سوپ، دودھ اور دوسرے مشروبات بھی دیے جا سکتے ہیں۔

کھانوں کے درمیانی اوقات میں تازہ پھل، خشک پھل، پنیر، بسکٹ، تازہ کچی سبزیاں اور آئس کریم وغیرہ بھی دیے جا سکتے ہیں۔

سکول جانے والے بچوں کے لیے یومیہ فوڈ پیرامڈ

گوشت، مرغی مچھلی انڈے	دودھ اور دودھ سے بنی اشیا	پھل	سبزیاں	اناج اور دالیں
1 سے 2 مرتبہ	3 مرتبہ	1 سے 2 مرتبہ	4 سے 5 مرتبہ	4 سے 6 مرتبہ

(iv) نوبلوغ افراد (Adolescent)

تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں لڑکے اور لڑکیوں کے نشوونمائی تقاضوں کے لحاظ سے ان کی پروٹین اور حراروں کی ضروریات بڑھ جاتی

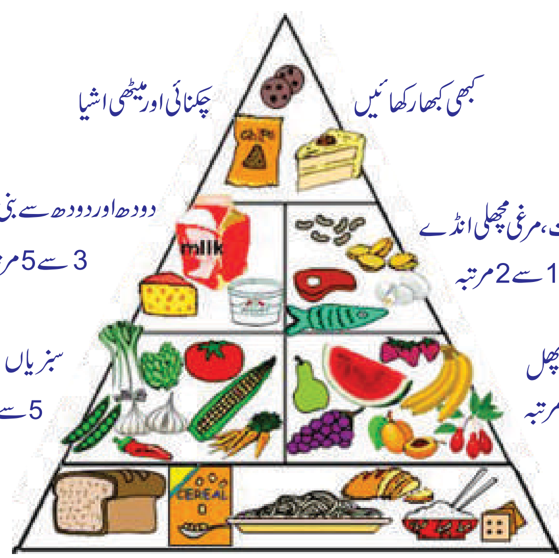
ہیں۔ان کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین دینی چاہیے۔کیونکہ بافتوں کی تعمیر و مرمت، قد و قامت میں اضافے، ہڈیوں اور عضلات کی نشو ونما کے لیے پروٹین اور معدنی نمکیات کثیر مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔

اس دور میں ہڈیوں کی نشو ونما کے لیے کیلشیم کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے اس لیے دودھ کا وافر استعمال کرنا چاہیے۔آئرن کو بھی خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ لڑکیوں کو لڑکوں کی نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔لڑکوں کی غذائی عادات لڑکیوں سے قدرے بہتر ہوتی ہیں ان کی خوراک کی یومیہ ضرورت بھی زیادہ ہوتی ہے اس لیے ان کو پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات بھی دیگر افراد کی نسبت زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔اس عمر میں یکسانیت سے دل اکتا جاتا ہے۔اس لیے ان کے کھانوں میں تنوع و ورائٹی ہونی چاہیے۔

ضروری ہدایات

نو بلوغ افراد کو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں چاکلیٹ، ٹافیاں اور دیگر میٹھی و تلی ہوئی چیزیں نہیں کھانی چاہییں بلکہ کھانے کے بعد کوئی پھل یا مناسب میٹھا پکوان کھایا جائے۔

نو بلوغ افراد کے لیے یومیہ فوڈ پیرامِڈ



(v) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین (Pregnant and Lactating Women)

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو نہ صرف اپنی غذائی ضروریات پوری کرنی ہوتی ہیں بلکہ اس بچے کی غذائی ضروریات کو بھی پورا کرنا ہوتا ہے جس کی وہ نشو ونما کر رہی ہوتی ہیں۔اس لیے حمل اور دودھ پلانے کے دوران متوازن غذا کا فراہم ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ان کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے خوراک کی مقدار پہلے کے مقابلے میں ایک چوتھائی زیادہ ہونی چاہیے۔ان کی خوراک

میں روٹی، چاول، گوشت، انڈا، سبزیاں، پھل اور دودھ وغیرہ شامل ہونے چاہییں۔ چونکہ بچہ تمام غذائی اجزاء ماں کے خون سے حاصل کرتا ہے۔ اگر ان اجزاء کی کمی ہو جائے تو بچہ ماں کے جسم میں ذخیرہ شدہ اجزاء سے پرورش پانے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے ماں کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کو غذا دیتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

حمل کے دوران خون کی ضرورت 20 فیصد زیادہ ہوتی ہے جو صرف پروٹین کے وافر استعمال سے پوری کی جا سکتی ہے۔ آئرن کی زائد مقدار بھی قلت خون سے تحفظ دیتی ہے۔

1- متوازن غذا دی جائے۔ غذا کا انتخاب بنیادی غذائی گروہوں میں سے کیا جائے مثلاً گوشت، انڈا، دودھ، پھل و سبزیاں اور اناج وغیرہ
2- زیادہ چکنائی والی غذاؤں اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کیا جائے تا کہ طبیعت میں بوجھل پن نہ ہو۔
3- پھل اور سبزیاں جتنی زیادہ دی جائیں بہتر ہے تا کہ قبض کی شکایت نہ ہو اور معدنی نمکیات و وٹامن کی مطلوبہ مقدار مہیا ہوتی رہے۔
4- ناشتے سے قبل لیموں یا مالٹے کا جوس پینے سے متلی کی کیفیت دور کی جا سکتی ہے۔
5- حاملہ خاتون کے لیے زود ہضم غذائیں تجویز کی جائیں۔ ایک وقت میں زیادہ مقدار کی بجائے تھوڑی مقدار وقفے وقفے سے دی جائے۔
6- دودھ، دہی، لسی اور دودھ سے تیار کردہ دیگر غذائیں خوراک میں شامل کی جائیں تا کہ کیلشیم کی ضرورت پوری ہو اور ہڈیاں مضبوط ہوں۔
7- زیادہ مرچ اور تیز مصالحہ جات والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔
8- آئرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے کلیجی، انڈے اور گوشت کا استعمال کیا جائے تا کہ قلتِ خون کا خدشہ نہ رہے۔

بالغ، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے یومیہ مثالی غذائی چارٹ

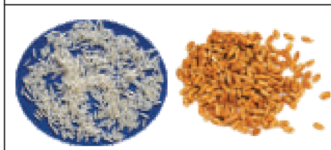
دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات حاملہ خواتین سے زائد ہوتی ہیں ان کو دن بھر میں 400 سے 500 اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا میں دودھ، اناج، روٹی، گھی، انڈے اور گوشت کی زیادہ مقدار شامل کی جائے تا کہ بچے کی دودھ کی ضرورت پوری ہو سکے۔ تاہم ماں کا وزن اعتدال سے نہیں بڑھنا چاہیے۔

3.3.4 افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کا انتخاب

(Selection of Food According to the Nutritional Needs of Individuals)

افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کا انتخاب بنیادی غذائی گروہوں میں سے کرنا ضروری ہے جس کے لیے ذیل میں دیا گیا جدول مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بنیادی غذائی گروہ، ان کے اجزا اور یومیہ مقدار

بنیادی غذائی گروہ اور ان کے اجزا	یومیہ مقدار	غذائی اشیا
1-دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء (کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، وٹامن اے اور وٹامن ڈی وغیرہ)	بچے 3 سے 4 گلاس/بالغ افراد 2 گلاس حاملہ خواتین: 3 سے زائد گلاس، دودھ پلانے والی خواتین 4 یا 4 سے زائد گلاس۔ اس کے علاوہ دلیہ، آئس کریم، دہی اور لسی وغیرہ	
2- گوشت، مچھلی مرغی، اور انڈے (پروٹین، چکنائی، وٹامن اے، وٹامن بی کیلشیم، فاسفورس، آئرن، اور آیوڈین وغیرہ)	دن میں دو مرتبہ استعمال کریں (60 تا 85 گرام ایک مرتبہ) کلیجی، گردے اور دل ہفتے میں ایک مرتبہ	
3-سبزیاں اور پھل (کاربوہائیڈریٹس (سیلولوز)، وٹامن اے، وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی، وٹامن ای، کیلشیم، پوٹاشیم اور آئرن وغیرہ)	4 مرتبہ روزانہ (i) ایک مالٹا یا ایک لیموں یا درمیانہ سائز کے دو کچے ٹماٹر (ii) آڑو، خوبانی یا آلو بخارا یا کوئی بھی پیلا پھل، گاجر، کدو، شکر قندی وغیرہ (iii) سبز پتوں والی سبزیاں، سلاد، پالک وغیرہ (iv) کیلا، انگور، ناشپاتی، سیب، بینگن، مٹر، پھلیاں وغیرہ	
4-اناج اور اناج سے بنی ہوئی اشیاء (پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامن بی، وٹامن ای اور آئرن وغیرہ)	4 مرتبہ روزانہ 1 چپاتی یا ڈبل روٹی کا ایک سلائس، 3/4 کپ پکی ہوئی دال یا 3/4 کپ ابلے ہوئے چاول	
5- چکنائی اور میٹھی اشیاء (کاربوہائیڈریٹس، ضروری فیٹی ایسڈ (چکنے تُرشے) وغیرہ)	مکھن/مارجرین 1 سے 2 چائے کے چمچ، پکی ہوئی چکنائی حسب ضرورت، میٹھے پکوان حراروں کی ضرورت کے مطابق	

اہم نکات

1- ایک فرد کی صحت کا مکمل طور پر انحصار متوازن غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہوتا ہے۔

2- متوازن غذا میں جسم کی صحیح نشوونما کے لیے تمام غذائی اجزا ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔

3- غیر متوازن غذا سے جسم کی تمام ضروریات (مثلاً حرارت وتوانائی، تعمیر ومرمت اور جسمانی نظاموں کی باقاعدگی) پوری نہ ہونے کے باعث نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ انسان کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے اور مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

4- متوازن غذا میں ملی جلی غذائیں اور ذائقے شامل کرنا ضروری ہے۔

5- آج کل کی نوجوان نسل میں جنک فوڈز کی مقبولیت بڑھتی جا رہی ہے۔ جنک فوڈز چکنائی اور کیلوریز میں زیادہ لیکن غذائی اجزاء میں کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے بچوں میں موٹاپا بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ اس کے لیے بچوں میں صحت مندانہ غذائی انتخاب کی تربیت کی ضرورت ہے۔

6- کسی بھی ایک غذا میں تمام غذائی اجزاء موجود نہیں ہوتے اس لیے خوراک کے بنیادی گروہوں میں سے مختلف غذاؤں کا انتخاب کر کے ہم متوازن غذا کا حصول ممکن بنا سکتے ہیں۔

7- پانچ بنیادی غذائی گروہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیا، گوشت، مرغی مچھلی، انڈے، سبزیاں اور پھل، اناج اور دالیں، چکنائی اور میٹھی اشیاء ہیں۔

8- دودھ میں اعلیٰ قسم کی پروٹین پائی جاتی ہے جو زود ہضم بھی ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء مثلاً دہی، لسی، پنیر، آئس کریم میں کیلشیم، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن بی کمپلیکس اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

9- گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے پروٹین، آئرن، فاسفورس اور وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں۔ اس گروہ میں مٹر، دالیں، خشک میوے اور مونگ پھلی بھی شامل ہیں۔

10- سبزیوں اور پھلوں کے گروہ کو محافظ غذائیں بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سیلولوز اور غذائی ریشہ بھی فراہم کرتے ہیں جو تندرستی کے لیے اہم ہے۔

11- اناج کا گروہ کیلوریز کے حصول کا بہترین ذریعہ تصور کیا جاتا ہے۔ اس میں 3/4 حصہ کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہیں۔

12- چکنائی، مکھن، مارجرین اور میٹھی اشیاء سے کثیر مقدار میں کیلوریز حاصل ہوتی ہیں اس لیے اس گروہ میں سے کم سے کم غذاؤں کا انتخاب کیا جائے۔

13- ماہرین غذائیت نے متوازن غذا کے حصول کو آسان بنانے کے لیے فوڈ پیرامڈ کے گروہ تجویز کیے ہیں تا کہ ایک عام شخص بھی اپنے

لیے متوازن غذا کا انتخاب کر کے بہتر غذائی معیار حاصل کر سکے۔

14- زندگی کے مختلف مدارج میں نشوونما کی رفتار اور صحت کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے غذائی ضروریات تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ غذائی ضروریات پر عمر، جنس، کام کاج کی نوعیت، موسم، جسم کی بناوٹ اور جسمانی کیفیت اثر انداز ہوتی ہیں۔

15- شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ جب بچے کی عمر چار سے چھ ماہ ہو جائے تو اس کو ضمنی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ابلے ہوئے چاول، سوجی کی کھیر، سبزیوں اور گوشت کے سوپ، پھلوں کے جوس اور انڈے کی زردی اور دیگر اناج سے بنی ہوئی غذائیں وغیرہ۔

16- ایک سے چار سال کی عمر میں بچے کا جسم پیدائش سے تین گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔ وہ تیزی سے نشوونما پاتا ہے اس لیے قبل از سکول بچوں کے لیے چار گلاس دودھ کے علاوہ تمام غذائی گروہوں سے غذا منتخب کرنی چاہیے۔

17- چھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کی غذائی عادات بہتر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی بڑھتی ہوئی غذائی ضروریات کے پیش نظر ان کی غذا میں گوشت، اناج، دودھ، پھل و سبزیاں اور چکنائی کے گروہ میں سے بہترین ذرائع کا انتخاب کیا جائے۔ کھانے کے درمیانی اوقات میں بھی انہیں غذائی اجزاء سے بھرپور غذائیں دی جائیں۔

18- نوبلوغت کے دور میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات کی مقدار باقی افراد سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے جنک فوڈز کی بجائے صحت مندانہ غذا کا انتخاب کیا جائے مگر اس میں تنوع اور ورائٹی ہونی چاہیے۔

19- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو نہ صرف اپنی بلکہ اپنے بچے کی غذائی ضروریات بھی پوری کرنی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کو تمام غذائی گروہوں میں سے ادل بدل کر خوراک کا انتخاب کرنا چاہیے۔ حاملہ خواتین کو عام خواتین سے 300 زائد کیلوریز جبکہ دودھ پلانے والی خواتین کو 400 سے 500 اضافی کیلوریز یومیہ درکار ہوتی ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے؟

- غذائی اجزاء کا
- پروٹین کا
- معدنی نمکیات کا
- وٹامن کا

(ii) غذائی گروہوں کی تعداد کتنی ہے؟

- 2
- 3
- 5
- 6

(iii) سبزیوں کو کس طرح کی غذائیں کہا جاتا ہے؟

- محافظ
- تعمیری
- تخلیقی
- توانائی سے بھرپور

(iv) جنک فوڈز کس چیز سے بھرپور ہوتی ہیں؟

- غذائی قدر
- چکنائی
- غذائی اجزاء
- وٹامن ونمکیات

(v) کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں؟

- تندرستی
- غذائی
- پانی کی مقدار
- نشوونما

(vi) وہ کونسا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رہنمائی ملتی ہے؟

- فوڈ پیرامڈ
- جدول
- غذا کا تعین
- سرونگ سائز

(vii) دودھ کس غذائی جُزو کا بہترین ذریعہ ہے؟

- سیلولوز
- آئرن
- وٹامن سی
- کیلشیم

(viii) دل، گردے اور کلیجی میں کون سا غذائی جُزو زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے؟

- آئرن
- کیلشیم
- کاربوہائیڈریٹس
- وٹامن اے

(ix) سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے؟

- تربوز
- خربوزہ
- خشک میوہ جات
- مشروبات

(x) ماں کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟

- 3 ماہ تک
- 6 ماہ تک
- ایک سال تک
- ڈیڑھ دو سال تک

(xi) کس ماہ میں شیرخوار بچے کو مالٹے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے؟

- 2 ماہ
- 5 ماہ
- 8 ماہ
- 12 ماہ

(xii) حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کے زائد استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے؟

- پھل اور سبزیاں
- چکنائی والی اور میٹھی اشیاء
- اناج اور دالیں
- دودھ اور دودھ سے بنی اشیا

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) متوازن غذا کی تعریف کریں۔

(ii) غیرمتوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

(iii) ''جنک فوڈز'' کی تعریف کریں۔

(iv) جنک فوڈز کی مثالیں دیں۔

(v) بنیادی غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔

(vi) پھلوں اور سبزیوں کی غذائی اہمیت بیان کریں۔

(vii) فوڈ پیرامڈ کی تعریف کریں۔

(viii) فوڈ پیرامڈ کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں۔

(ix) غذائی ضروریات کی تعریف کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) متوازن اور غیر متوازن غذا کا فرق واضح کریں۔

(ii) غیر افادی غذا یا جنک فوڈز پر نوٹ لکھیں۔

(iii) غذا کے بنیادی گروہوں کی غذائیت بیان کریں۔

(iv) غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل پر بحث کریں۔

(v) شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

(vi) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذا ترتیب دیتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

عملی کام

1- بنیادی غذائی گروہوں کی مدد سے کم آمدنی، متوسط آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندانوں کے لیے ایک ایک دن کا مینو بنائیں۔

2- اپنی پریکٹیکل فائل میں بنیادی غذائی گروہوں کی مدد سے مندرجہ ذیل کے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔

(i) شیر خوار بچے

(ii) قبل از سکول بچے

(iii) سکول جانے والے بچے

(iv) نوبلوغ افراد

(v) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین