

## تندرستی اور غذا

انسان کے لیے غذا بہت ضروری ہے۔ انسانی غذا کی خاص چیزیں گیہوں، چاول، چننا، بزریاں، پھل، انڈا، دودھ گھی وغیرہ ہیں۔ تندرست رہنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اچھی غذا کھائے۔ غذا میں طرح طرح کی ہوتی ہیں۔ کچھ غذا میں جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں، جیسے : دودھ،



انڈا، گوشت وغیرہ۔ کچھ غذا میں پیڑ پودوں سے حاصل ہوتی ہیں، جیسے: گیہوں، چننا، موگنگ، مختلف پھل اور بزریاں وغیرہ۔ پھلوں میں آم، سیب، کیلا، امرود، خربوزہ، تربوزہ وغیرہ عام طور پر ملتے ہیں۔ بزریوں میں مٹھ، توری، بیگن، گاجر، آلو، شلجم، چندر، پالک وغیرہ زیادہ تر پکائی جاتی ہیں۔

آدمی کی اصلی خوراک انانج ہے۔ اس سے جسم اور ہڈیوں کو طاقت ملتی ہے۔

سماں اور ترکاریاں بدن میں حرارت بڑھاتی ہیں۔ حرارت سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ ہری بزریاں صحت کے لیے بہت مفید ہیں۔



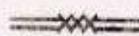


دودھ نہایت عمدہ غذا ہے۔ اس میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں، جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ بچے، جوان، بوڑھے، تدرست اور بیمار، سب کے لیے دودھ فائدہ مند ہے۔

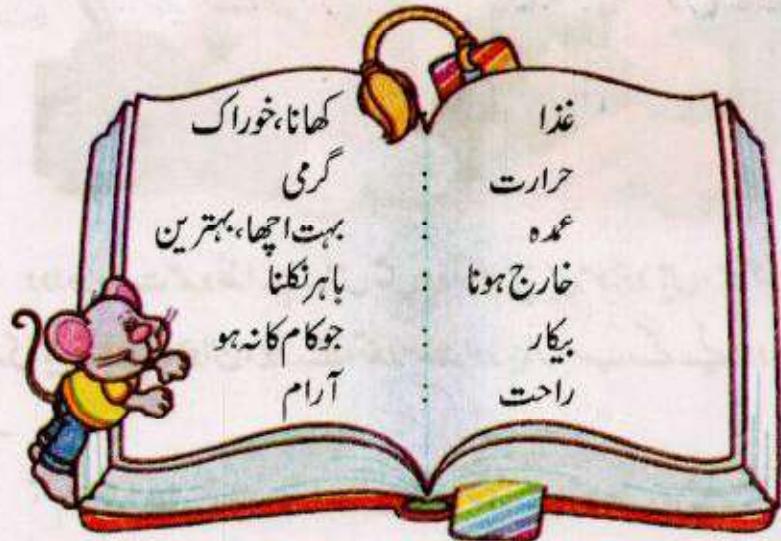
ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ معدے میں پہنچتی ہیں۔ معدے میں پہنچ کر غذا ہضم ہوتی ہے۔ غذا کا ضروری حصہ خون بن جاتا ہے اور بیکار حصہ خارج ہو جاتا ہے۔ انسان کے جسم میں ایک بار جتنا خون بنتا ہے وہ ہمیشہ کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ ہر وقت نیا خون بنتا اور جسم میں دوز تارہتا ہے۔

جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اچھی اور صاف غذاوں کی ضرورت ہے۔ جب غذا ہضم ہو جاتی ہے تو ہم کو بھوک لگتی ہے۔ بھوک اس بات کی پہچان ہے کہ اب معدے کو غذا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ نہیں کھانا پینا چاہیے۔ زیادہ کھانے سے معدہ بگڑ جاتا ہے اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ بگڑنے سے آدمی سرت رہتا ہے اور بیمار ہو جاتا ہے۔ پانی بھی انسان کے لیے ضروری ہے۔ اس کے بغیر غذا ہضم نہیں ہوتی۔ جب جسم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے تو ہم کو پیاس لگتی ہے۔ پینے کا پانی ہمیشہ صاف ہونا چاہیے۔ گند اپانی صحت کو فیضان پہنچاتا ہے۔

کھانے پینے کے ساتھ ساتھ تدرستی کے لیے آرام بھی ضروری ہے۔ اس سے جسم راحت پاتا ہے اور انسان تروتازہ رہتا ہے۔



## پڑھئے اور سمجھئے:



## مشق

### سوچئے اور جواب دیجئے:



- ۱- آدمی کے لیے غذا کیوں ضروری ہے؟
- ۲- غذا میں کہاں سے حاصل ہوتی ہیں؟
- ۳- انسان کے جسم میں خون کیسے بنتا ہے؟
- ۴- انسان کے لیے پانی کیوں ضروری ہے؟
- ۵- آرام نہ ملنے سے آدمی کو کیا نقصان ہوتا ہے؟

نچے دیئے گئے جملوں کو سامنے لکھے ہوئے لفظوں سے مکمل کیجیے:



غذا مفید آرام معدہ پانی

- ۱- صحت مندر ہنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اچھی..... کھائے۔
- ۲- جو کچھ ہم کھاتے ہیں وہ ..... میں پہنچتا ہے۔
- ۳- ہری سبزیاں صحت کے لیے ..... ہیں۔
- ۴- ..... کے بغیر کھانا ہضم نہیں ہوتا۔
- ۵- تروتازہ رہنے کے لیے انسان کو ..... کی ضرورت ہوتی ہے۔

کالم ”الف“ کو کالم ”ب“ سے ملا کر جملہ مکمل کیجیے:



(ب)

- نقصان پہنچاتا ہے۔
- آرام بھی ضروری ہے۔
- عمرہ غذاء ہے۔
- انسان کے لیے ضروری ہے۔
- صحت کے لیے مفید ہے۔

(الف)

- ہری سبزیاں
- دودھ نہایت
- تند رستی کے لیے
- گندہ پانی
- پانی بھی

## خوش خط لکھنے:



مودہ ہاضم ہضم مختلف تدرستی غذا

تصویروں کی مدد سے لفظ بنائیے:



آمدنی

= دنی +



= دان +



= دانی +



= دان +



= کمھی +

