

## تندرستی اور غذا

انسان کے لیے غذا بہت ضروری ہے۔ انسانی غذا کی خاص چیزیں گیہوں، چاول، چنا، سبزیاں، پھل، انڈا، دودھ گھی وغیرہ ہیں۔ تندرست رہنے کے لیے ضروری



ہے کہ انسان اچھی غذا

کھائے۔ غذائیں طرح

طرح کی ہوتی ہیں۔ کچھ

غذائیں جانوروں سے حاصل

ہوتی ہیں، جیسے: دودھ،

انڈا، گوشت وغیرہ۔ کچھ غذائیں پیڑ پودوں سے حاصل ہوتی ہیں، جیسے: گیہوں، چنا،

موگ، مختلف پھل اور سبزیاں وغیرہ۔ پھلوں میں آم، سیب، کیلا، امرود، خربوزہ، تربوزہ

وغیرہ عام طور پر ملتے ہیں۔ سبزیوں میں مٹر، تورئی، بیگن، گاجر، آلو، شلجم، چقندر، پالک

وغیرہ زیادہ تر پکائی جاتی ہیں۔

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

ساگ اور ترکاریاں بدن

میں حرارت بڑھاتی ہیں۔

حرارت سے کھانا ہضم ہوتا

ہے۔ ہری سبزیاں 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، تندرست 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 دوڑتا رہتا ہے۔

جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اچھی اور صاف غذاؤں 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 سست 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 پانی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

کھانے پینے کے ساتھ ساتھ تندرستی 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- غذائیں 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؟

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



غذا مفید آرام معدہ پانی

- ۱- صحت مند رہنے 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۔  
 عمدہ غذا ہے۔  
 انسان کے لیے ضروری ہے۔  
 صحت کے لیے مفید ہے۔

(الف)

ہری سبزیاں  
 دودھ نہایت  
 تندرستی کے لیے  
 گندہ پانی  
 پانی بھی

خوشخط لکھئے:



معدہ ہاضمہ ہضم مختلف تندرستی غذا

تصویروں کی مدد سے لفظ بنائیے:



آمدنی

= دنی +



= دان +



= دانی +



= دان +



= مکھی +

