غذا اور غذائیت

(Food and Nutrition)

10

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔

تیار کردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور　　منظور کردہ: پنجاب کری کولم اتھارٹی، وحدت کالونی، لاہور

اس کتاب کا کوئی حصہ نقل یا ترجمہ نہیں کیا جا سکتا اور نہ ہی اسے ٹیسٹ پیپرز، گائیڈ بکس، خلاصہ جات، نوٹس یا امدادی کُتب کی تیاری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فہرست

باب	عنوانات	صفحہ
6	غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے	1
	6.1 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے	
	6.2 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات	
7	خاندان اور معاشرے کی غذائیت	22
	7.1 معاشرے کے حساس گروہوں کی غذائی ضروریات	
	7.2 معاشرے میں غذائی قلت کی روک تھام	
8	انتظام طعام	41
	8.1 انتظام طعام کے اصول	
	8.2 مختلف معاشی طبقات کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا	
	8.3 زندگی کے مختلف ادوار کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا	
	8.4 مختلف تقاریب کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا	
9	میز لگانا اور کھانا پیش کرنا	62
	9.1 کھانا پیش کرنا اور میز لگانا	
	9.2 کھانا کھانے کے آداب و طور طریقے	
10	غذاؤں کو محفوظ کرنا	81
	10.1 غذاؤں کو محفوظ کرنا	
	10.2 غذاؤں کا خراب ہونا	
	10.3 غذاؤں میں آمیزی اجزا	
	عملی کام	99
	فرہنگ	114

مصنفین: • مسز فرزانہ رضوی • مس سعیدہ غنی
ایڈیٹر: • مسز زبیندہ مشکور
نگران: • مسز عائشہ عدنان
کمپوزنگ: • زاہد الیاس، محمد اعظم　　لے آؤٹ: • محمد اعظم

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

شروع اللہ تعالیٰ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

6 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے

(Preparation and Cooking of Foods)

عنوانات (Contents)

6.1 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے

6.2 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

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

- کھانے کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے اثرات بیان کر سکیں۔
- کھانا پکانے کے طریقوں کو عملی طور پر سیکھ سکیں۔
- کھانا پکانے کے طریقوں کو عملی طور پر سیکھ سکیں۔
- مختلف غذاؤں کو پکانے کے صحیح طریقوں کا انتخاب کر سکیں۔
- پکانے کے دوران غذائیت کو ضائع ہونے سے بچانے کے طریقے بیان کر سکیں۔
- باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات کی اہمیت بتا سکیں۔
- باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات کی روک تھام کر سکیں۔

6.1 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے (Preparation and Cooking of Foods)

روزمرہ کھانوں میں چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں اگر تازہ اور اصلی حالت میں کھایا جائے تو وہ زیادہ فائدہ مند اور صحت بخش ثابت ہوتی ہیں۔مثلاً تمام پھل اور کچھ سبزیاں جیسے سلاد کے پتے، پیاز، شملہ مرچ، ہری مرچ، دھنیا، پودینہ، چقندر، گاجر، مولی، کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی وغیرہ۔بعض غذائیں ایسی ہیں جن کو پکانا نہایت ضروری ہے۔کیونکہ پکائے بغیر وہ جسم میں ہضم نہیں ہوتیں۔ مثلاً گوشت، دالیں، انڈے، اور سبزیاں وغیرہ۔

6.1.1 مختلف کھانوں کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے اثرات

غذا کو پکانے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ کھانا نہ صرف دلکش، لذیذ اور زود ہضم بن جائے بلکہ اس میں موجود ضرر رساں جراثیم کا بھی مکمل خاتمہ ہو سکے۔غذائی اشیاء کو کھانے کے قابل بنانے کے لیے ان کو چھلکوں یا غیر ضروری اجزاء سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔مثلاً گوشت کو چربی یا آلائش سے صاف کرنا، سبزیوں یا پھلوں کو چھیلنا اور دالوں کو صاف کرنا وغیرہ کچھ کچی غذائیں عام طور پر بدمزہ اور بے ذائقہ ہوتی ہیں۔پکانے سے ان کے ذائقے اور ہیئت میں خاطر خواہ تبدیلی آتی ہے اور یہ قابل ہضم بھی ہو جاتی ہیں۔

(i) دودھ پر پکانے کے اثرات

دودھ کو پکانے یا ابالنے پر اس کی سطح پر چکنائی یعنی بالائی آجاتی ہے اس کو ختم کرنے کے لیے اُبالنے کے بعد دیگچی پر ڈھکن رکھنا مناسب رہتا ہے۔اس سے دودھ زیادہ غذائیت بخش ہو جاتا ہے۔

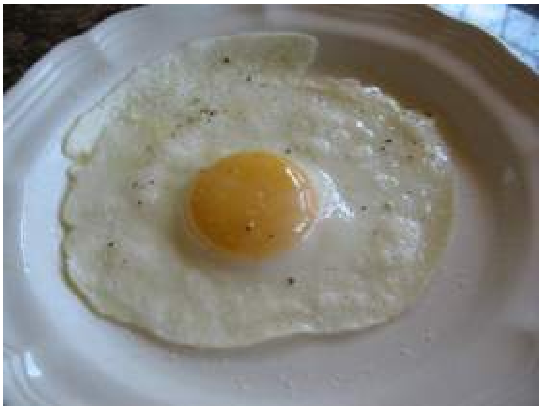
دودھ کو ابال کر اس کی ناخوشگوار بو اور جراثیم کو ختم کیا جاتا ہے۔دودھ کی پروٹین نہایت زود ہضم ہوتی ہے مگر زیادہ پکانے پر یہ سخت ہونے لگتی ہے۔جیسے ربڑی وغیرہ (اس کو Scalding کہتے ہیں)۔اس کا رنگ سفید کی بجائے پیلاہٹ مائل یا بادامی ہو جاتا ہے۔کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے دودھ کو ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے اور ہلکی آنچ پر گرم کرنا چاہیے۔گرم دودھ زود ہضم ہوتا ہے۔

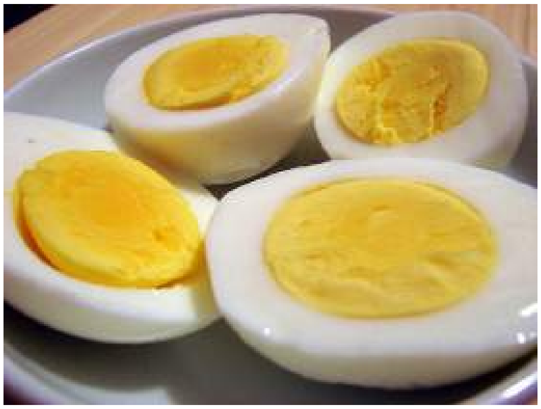
(ii) انڈے پر پکانے کے اثرات

انڈے کی سفیدی خالص پروٹین پر مشتمل ہوتی ہے اس لیے انڈے کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔کیونکہ تیز آنچ پر زیادہ پکانے سے سفیدی سخت ہو جاتی ہے جو دیر سے ہضم ہوتی ہے (اس عمل کو Coagulation کہتے ہیں)۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

(ابلے ہوئے انڈے (آدھے/پورے) کی نسبت تلا ہوا انڈا زیادہ دیر سے ہضم ہوتا ہے)





(iii) گوشت پر پکانے کے اثرات

گوشت کو پکانے سے اس کے ذائقے، خوشبو، رنگت اور لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس میں موجود جراثیم تلف ہو جاتے ہیں، گوشت میں موجود پانی کی مقدار کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے بوٹیاں سکڑ جاتی ہیں، اس کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں اور گوشت با آسانی چبایا اور ہضم کیا جا سکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- چکنائی میں تلنے سے گوشت ذائقہ دار اور خستہ ہو جاتا ہے۔
- گوشت کی پروٹین تیز آنچ پر زیادہ دیر تک پکانے سے سخت ہو جاتی ہے اور ہضم نہیں ہوتی۔ اس لیے گوشت کو ہلکی آنچ پر صرف اتنا پکایا جائے جس سے وہ نرم ہو جائے تاکہ پروٹین کا نقصان کم سے کم ہو۔

(iv) سبزیوں اور پھلوں پر پکانے کے اثرات

سبزیاں: کچھ سبزیوں کو پکائے بغیر کھانا ممکن نہیں لیکن تیز آنچ پر پکانے سے ان میں بہت سی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں جس سے ان کی رنگت، ساخت، ذائقہ، غذائیت اور ہضم کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ پکانے سے سبزیوں میں سیلولوز کے خلیے کی دیوار نرم پڑ جاتی ہے اور اگر زیادہ پکایا جائے تو یہ اپنی شکل و ہیئت بھی برقرار نہیں رکھ پاتیں۔ آلو، شلجم اور اروی وغیرہ کو پکانے سے سبزیوں میں موجود نشاستہ زود ہضم ہو جاتا ہے لیکن وٹامن سی اور بعض معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں میں موجود وولیٹائل ایسڈ (Volatile Acid) کی وجہ سے سبز رنگ کی سبزیوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے جبکہ سرخ اور سفید سبزیوں کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ سبزیوں کو پانی کی کم مقدار یا بھاپ میں پکانا مناسب رہتا ہے۔ میٹھے سوڈے کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ نمک کی شمولیت سے سبزیوں کی ہیئت اور ذائقے کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔

اہم معلومات

کچھ سبزیوں کو تازہ اور کچی حالت میں کھانا زیادہ بہتر ہے لیکن ان کو تازہ اور بہتے ہوئے پانی میں خوب اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ دھوتے ہوئے اگر پانی میں دو تین چمچے سرکہ ملا دیا جائے تو سبزیاں تازہ اور جراثیم سے پاک ہو جاتی ہیں۔

سبز پتوں والی یا تیز خوشبو والی سبزیوں کو پکاتے وقت ان کا ڈھکن بند رکھنا چاہیے ورنہ فولک ایسڈ کے ضائع ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ پکانے کے دوران اگر چمچ بار بار چلایا جائے تو ہوا کی آکسیجن شامل ہونے سے وٹامن سی، وٹامن ای اور تھایامین (Thiamine) ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں مثلاً گاجر، آلو اور شلجم وغیرہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو پانی میں زیادہ دیر تک بھگونے سے بھی وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

پھل: پھل عموماً تازہ اور بغیر پکائے استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچھ پھل ایسے بھی ہیں جو پکانے پر زود ہضم ہو جاتے ہیں اور لذت میں اضافے کا باعث بنتے ہیں مثلاً سیب، ناشپاتی اور انناس کو ٹکڑوں میں کاٹ کر شیرے میں پکا کر مربے کے طور پر یا پھر

بیک (Bake) کر کے پکایا جاتا ہے۔ جس سے ان کی شکل وصورت، رنگت اور خوشبو برقرار رہتی ہے۔ پھلوں کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے کیونکہ تیز آنچ پر پکانے سے وٹامن سی ضائع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ معدنی نمکیات اور فرکٹوز (Fructose) بھی پکانے سے پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

(v) چاول، اناج اور دالوں پر پکانے کے اثرات

چاول، اناج، اور دالوں کو پکانے کا بنیادی مقصد ان کے سیلولوز (Cellulose) یا نشاستہ (Starch) کو نرم کر کے قابل ہضم بنانا، ان کی دلکشی و ذائقہ میں اضافہ کرنا اور جسم کو مطلوبہ حراروں کی فراہمی کرنا ہے۔ ہمارے ملک میں عام طور پر چاول، گندم، مکئی اور دالیں زیادہ مرغوب غذائیں ہیں۔ پسائی کے دوران ان کا چھلکا (Bran) علیحدہ کر کے پھینک دیا جاتا ہے۔ جس سے کافی حد تک معدنی نمکیات اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

اناج کو زیادہ دھونے سے بھی ان کی غذائیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چاول یا چنے ابال کر ان کا پانی ضائع کر دینے سے بھی بہت سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ چاول اور دالوں کو صاف کرنے اور دھونے کے بعد کچھ دیر پانی میں بھگونا چاہیے اور پھر ان کو اسی پانی میں پکانا چاہیے کیونکہ پانی میں بھگونے سے ان میں موجود خلیات اپنے اندر پانی جذب کر کے پھول جاتے ہیں اور آسانی سے گل کر معدے کے لیے قابل ہضم ہو جاتے ہیں۔ چاول پکانے پر دو سے تین گنا پھول جاتے ہیں نیز زیادہ زود ہضم اور لذیذ ہو جاتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ

چنے اور دالوں کو گلانے کے لیے بعض اوقات میٹھے سوڈے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے وٹامن بی ضائع ہو جاتا ہے۔ اس لیے میٹھے سوڈے کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اناج کی پکوائی پر اناج کے دانوں کا سائز، پانی کی مقدار، درجہ حرارت اور پکانے کا طریقہ اور وقت اثر انداز ہوتے ہیں۔ دالوں مثلاً مونگ، ماش، چنے اور پھلیوں مثلاً لوبیا (سفید و سرخ) کو پکانے سے ان میں موجود زہریلے مادے بے اثر ہو جاتے ہیں اور قابل ہضم ہو کر جسم کو پروٹین مہیا کرتے ہیں۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ڈیکسٹرین (Dextrin) نشاستے سے بنتا ہے جو دالوں اور اناج میں موجود ہوتا ہے اور پکانے پر ڈیکسٹرین میں تبدیل ہو جاتا ہے جو نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

6.1.2 کھانا پکانے کے طریقے (Methods of Cooking Foods)

کھانا پکانے کے لیے مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں تاکہ تیار شدہ کھانے میں تنوع (Variety) قائم رہے۔ پکانے کے

طریقوں کو درج ذیل چار اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

کھانا پکانے کے طریقے

- (1) خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking method)
  - (i) تنور پذیری (Baking)
  - (ii) سینکنا (Grilling)
  - (iii) بھوننا (Roasting)
- (2) تر پکانے کا طریقہ (Moist heat Cooking method)
  - (i) ابالنا (Boiling)
  - (ii) بھاپ دینا (Steaming)
  - (iii) دم پذیری (Stewing)
- (3) تلنے کا طریقہ (Frying method)
  - (i) بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)
  - (ii) درمیانی چکنائی میں تلنا (Shallow Fat Frying)
  - (iii) گہری چکنائی میں تلنا (Deep Fat Frying)
- (4) مائیکروویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave cooking method)

1- خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking Method)

اس طریقے میں بھاپ اور پانی کا بالکل استعمال نہیں ہوتا البتہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں بیک کرنا، سینکنا اور بھوننا وغیرہ شامل ہیں۔

i- تنور پذیری (Baking)

اس طریقے میں اوون (Oven) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو چاروں اطراف سے بند ہوتا ہے۔ صرف سامنے کی جانب سے کھولنے کے لیے ایک چھوٹا دروازہ ہوتا ہے۔ اوون کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک ریگولیٹر ہوتا ہے۔ اوون کا درجہ حرارت جب مطلوبہ حد تک پہنچ جاتا ہے تو بیکنگ ٹرے یا پائیریکس (Pyrex) کے برتن میں بسکٹ، کیک وغیرہ بیک کیے جاسکتے ہیں اسی طرح مرغی، مچھلی اور گوشت وغیرہ کو مصالحہ لگا کر اوون میں بیک کیا جاتا ہے اور مقررہ وقت کے بعد نکال لیا جاتا ہے۔ برتن کی اندرونی سطح اور کناروں پر چکنائی لگائی جاتی ہے تاکہ بیک ہونے کے بعد تیار شدہ غذا با آسانی برتن سے نکالی جاسکے۔

ii- سینکنا (Grilling)

اس میں گوشت، مرغی کے ٹکڑوں اور سیخ کباب کے لیے تیار کردہ قیمے کو مصالحہ لگا کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر براہ راست سینکا جاتا ہے۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا لیکن قدرے چکنائی وقتاً فوقتاً ان پر لگائی جاتی ہے تاکہ یہ جلنے سے محفوظ رہیں نیز خوشبو اور ذائقہ بھی بہتر ہو سکے۔

iii- بھوننا (Roasting)

اس طریقے میں پانی استعمال نہیں ہوتا۔فرائی پین یا دیگچی میں گھی یا تیل اتنی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے جس میں مطلوبہ شے اچھی طرح بھونی جاسکے مگر جلے نہیں۔اس لیے کھانے کو ہلکی اور درمیانہ آنچ پر پکانا مناسب ہوتا ہے۔اس طریقے سے ثابت مصالحے کا گوشت، بھنا ہوا قیمہ، مچھلی، دالیں اور سبزیاں پکائی جاتی ہیں۔

(i)

(ii)

(iii)

2- ترپکانے کا طریقہ (Moist Heat Cooking Method)

اس طریقے میں ابالنا، بھاپ دینا اور دم پذیری (Stewing) وغیرہ شامل ہیں۔اس طریقے میں پانی استعمال ہوتا ہے۔

i- ابالنا (Boiling)

اس طریقے میں پانی کا درجہ حرارت 100° سینٹی گریڈ تک پہنچایا جاتا ہے۔جس برتن میں کھانا پکانا ہو اس کو اچھی طرح ڈھکن سے بند کر دیا جاتا ہے۔اس طریقے سے سبزیاں، اناج اور چاول وغیرہ ابالے جاتے ہیں۔اس کے لیے پانی کی اتنی مقدار استعمال کی جاتی ہے۔جس میں خوراک آسانی سے گل جائے اور پانی بھی ضائع نہ ہو تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائیت محفوظ کی جاسکے۔

ii- بھاپ دینا (Steaming)

سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر ڈھانپ دیا جاتا ہے اور ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے تاکہ غذا نرم ہو جائے لیکن اس کی تازگی اور شکل وہیئت برقرار رہے۔مچھلی اور سبزیاں وغیرہ زیادہ تر اسی طریقے سے پکائی جاتی ہیں۔

iii- دم پذیری (Stewing)

درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکانے کے اس طریقے کو دم پذیری (Stewing) کہتے ہیں۔کم پانی میں گلانے کے

بعد گوشت، مرغی یا سبزیوں کو ہلکی چکنائی میں بھونا جاتا ہے۔اس طریقے سے خوراک نرم اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔

(i)

(ii)

(iii)

3- تلنے کا طریقہ (Frying Method)

اس طریقے میں خوراک کی لذت، توانائی اور شکم سیری کی صلاحیت بڑھانے کے لیے چکنائی کی مختلف اقسام مثلاً گھی، تیل، چربی، بالائی اور مارجرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ چکنائیاں چیزوں کو تلنے اور پکانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔اس طریقے میں پانی کا استعمال بالکل نہیں ہوتا۔ چکنائی کو ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کر کے اس میں مختلف چیزیں تلی جاتی ہیں۔خوراک کو تلنے کے لیے درج ذیل تین طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

i- بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی بہت قلیل مقدار استعمال کی جاتی ہے اور اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ درجہ حرارت درمیانہ ہوتا کہ کھانے میں حرارت صحیح طور پر منتقل ہو جائے اور اس میں مناسب نمی بھی برقرار رہے۔ مچھلی کے قتلے، مرغی کے پارچے اور کٹلٹس وغیرہ اس طریقہ سے تلے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ مکئی کے دانے، بادام اور مونگ پھلی کی گریاں وغیرہ بھی اسی طریقے سے بھونی جاتی ہیں۔

ii- درمیانہ چکنائی میں تلنا (Shallow Frying)

چپلی کباب، شامی کباب، پراٹھے، فرنچ ٹوسٹ اور چانپیں درمیانہ چکنائی میں تلے جاتے ہیں۔تلی جانے والی شے کی تقریباً آدھی موٹائی چکنائی میں ڈبو دی جاتی ہے اور پھر سرخ یا براؤن کرنے کے بعد اسے چکنائی سے نکال لیا جاتا ہے۔

iii- گہری چکنائی میں تلنا (Deep Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی کثیر مقدار استعمال کی جاتی ہے اور تلنے والی چیز اس میں ڈوبی ہوئی ہوتی ہے۔ مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس، مچھلی، مرغی، چانپیں وغیرہ۔

(i)

(ii)

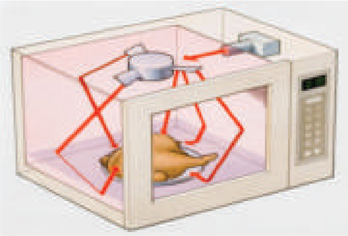
(iii)

4-مائیکروویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave Cooking Method)

کھانا پکانے کا یہ جدید سائنسی طریقہ ہے۔جس میں برقی رو مائیکروویوز (Microwaves) میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ توانائی کی یہ لہریں خوراک کے خلیوں کو نرم بنا دیتی ہیں جس سے پکانے کا دورانیہ بہت کم ہوجاتا ہے، کھانا گھنٹوں کے بجائے منٹوں میں تیار ہوجاتا ہے اور کھانا پکانے کا برتن بہت زیادہ گرم بھی نہیں ہوتا۔ مائیکروویوز چاروں زاویوں سے نہ صرف خوراک کی بیرونی سطح بلکہ چند سینٹی میٹر اندر تک سرایت کرجاتی ہیں اور کھانا گرم ہونا شروع ہوجاتا ہے۔حرارت چونکہ اندرونی سطح میں پیدا ہوتی ہے اس لیے کھانے میں نمی موجود رہتی ہے اور خوراک خشک، بھربھری اور خستہ نہیں ہوتی۔

مائیکرویوز دھاتوں سے منعکس ہوتی ہیں۔اس لیے دھات کے بنے ہوئے برتن مائیکروویواوون میں استعمال کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ یہ لہریں کاغذ، شیشے، چینی اور پلاسٹک کے مخصوص برتنوں میں سے باآسانی گزر جاتی ہیں اور ان کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔

پاکستان میں مائیکروویواوون کا استعمال بہت مقبولیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔تاہم یہ یہاں کے روایتی کھانوں کے لیے مناسب نہیں کیونکہ اس میں سالن کو بھوننے کی سہولت میسر نہیں مگر پھر بھی فاسٹ فوڈز اور کھانوں کو گرم کرنے کے لیے اس کا استعمال بہت تیزی سے رواج پا رہا ہے۔ مائیکروویو جب بھی خریدا جائے اس کی کارکردگی، استعمال اور حفاظت کے بارے میں کتابچے پر تحریر تمام ہدایات کو بغور پڑھنا اور سمجھ لینا چاہیے کیونکہ بعض اوقات ایک معمولی سی کوتاہی بہت بڑے نقصان کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتی ہے۔



6.1.3 پکانے کے دوران غذائیت کو ضائع ہونے سے بچانے کے طریقے
(Cooking Methods which Minimize Nutrient Loss)

خوراک کی خریداری، تیاری، پکنے اور محفوظ کرنے میں مختلف غذائی اجزاء کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقوں کی معلومات ہونے کی وجہ سے افرادِ کنبہ کے لیے متوازن غذا کی فراہمی یقینی بنائی جا سکتی ہے۔ مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے دوران غذائی اجزا کے ضیاع کو کم سے کم کرنے سے نقصِ غذائیت کے مسئلے پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ ہر وہ غذا جو دیکھنے میں خوش رنگ اور کھانے میں خوش ذائقہ ہو ضروری نہیں کہ غذائیت سے بھرپور بھی ہو۔ اس لیے چاروں گروہوں کی غذاؤں کو پکانے کے طریقوں کے بارے میں جاننا ضروری ہے تاکہ غذائیت سے بھرپور غذا تیار کی جا سکے۔

(i) گوشت کی غذائیت برقرار رکھنا

گوشت میں اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین موجود ہوتی ہیں جو جسمانی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پروٹین کے علاوہ اس میں معدنی نمکیات مثلاً آئرن، فاسفورس، زنک، کاپر اور وٹامن مثلاً وٹامن اے، تھایامین (Thiamine) اور رائبوفلیوین (Riboflavin) بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

1- دھونا: گوشت کو دھونے کے بعد اس کا پانی فوراً نتھار لینا چاہیے۔ اسے زیادہ دیر تک پانی میں بھگو کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ وٹامن اور معدنی نمکیات کے ضیاع کا اندیشہ ہوتا ہے۔ گوشت کو بہتے پانی سے اچھی طرح دھونا ضروری ہے تاکہ وہ مضرِ صحت جراثیم اور مکھیوں کی گندگی سے محفوظ ہو جائے۔ اسے زیادہ دیر کھلی ہوا میں نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عام درجہ حرارت میں رکھنے سے چند گھنٹوں میں ہی گوشت زہریلا ہو سکتا ہے۔ اس لیے اسے دھونے کے بعد جلد از جلد پکانا یا محفوظ کرنا ضروری ہے۔

2- کاٹنا: گوشت، مرغی، بکرے، گائے یا دیگر کسی بھی قسم کا ہو اس کے ٹکڑے کسی بھی سائز میں کاٹے جا سکتے ہیں۔ بوٹیوں کا سائز چھوٹا بڑا ہونے سے اس کی غذائیت پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔

3- پکانا:
- i- پکانے سے گوشت نرم اور قابلِ ہضم ہو جاتا ہے۔
- ii- گوشت میں موجود چربی و چکنائی پگھل کر گوشت کو نرم اور ذائقے دار بناتی ہے۔ سالن میں یہ چکنائی ضائع نہیں ہوتی لیکن انگاروں پر سینکنے اور سیخ کباب یا تکے بنانے کی صورت میں یہ پگھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔
- iii- گوشت کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے بلکہ گوشت جونہی گل جائے اسے فوراً اتار لینا چاہیے تاکہ پروٹین کا ضیاع نہ ہو۔
- iv- دل، گردے اور کلیجی جلدی نرم ہو کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے انہیں سٹور کرنے اور بھاپ دینے کے طریقے سے ہلکی آنچ

پر پکانا چاہیے۔جبکہ مرغی اور مچھلی کو روسٹ کرنے کے طریقے سے پکانا بہتر رہتا ہے۔

(ii) انڈے کی غذائیت برقرار رکھنا

1- انڈے کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔تیز آنچ پر پکانے سے پروٹین سخت ہو جاتی ہے۔جو انسانی معدہ کے لیے ناقابل ہضم ہوتی ہے۔

2- انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہو جاتی ہے۔جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے لیکن ان کی غذائیت پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔اس لیے ان کو کیک، پیسٹری، آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(iii) دودھ کی غذائیت برقرار رکھنا

دودھ کی پروٹین نہایت زود ہضم ہوتی ہیں۔اسے ایک مکمل غذا مانا جاتا ہے کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔دودھ میں تپ دق، اسہال اور دیگر بیماریوں کے جراثیم کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔اس لیے اس کو ہمیشہ ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔کچا دودھ صحت کے لیے مضر ہوتا ہے۔

(iv) سبزیوں اور پھلوں کی غذائیت برقرار رکھنا

سبزیاں اور پھل معدنی نمکیات اور وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں۔کچھ وٹامن اور نمکیات ایسے ہیں جو پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں اور کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔اس لیے سبزیوں کو پکاتے وقت اگر ذرا سی احتیاط کر لی جائے تو بہت سے اہم غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

(1) سبزیاں: سبزیوں کو خریدتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

i- سبزی ہمیشہ تازہ اور اچھی قسم کی خریدنی چاہیے۔اچھی سبزی داغ دھبوں اور شکنوں سے پاک ہونی چاہیے۔

ii- سبزی کو ہوادار جگہ یا فریج میں محفوظ کرنے کا مناسب انتظام کرنا چاہیے۔

iii- تازہ سبزی کو تیز روشنی، دھوپ اور زیادہ درجہ حرارت سے محفوظ رکھنا چاہیے۔

iv- آلو، پیاز، اروی وغیرہ زیادہ دنوں تک محفوظ رہ سکتے ہیں جبکہ پالک، ٹماٹر، بینگن اور مٹر وغیرہ جلدی خراب ہو جاتے ہیں۔اس لیے ان کو کم مقدار میں خریدنا چاہیے۔

v- جہاں تک ممکن ہو سکے سبزیوں کو کچا، تازہ اور قدرتی حالت میں کھانا چاہیے۔

سبزیوں کو پکانا: سبزیوں کو پکاتے وقت عام طور پر تین مراحل سے گزارا جاتا ہے یعنی دھونا، کاٹنا اور پکانا۔ان تینوں مراحل میں غذائیت کو

برقرار رکھنے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

1- دھونا : i- سبزیوں کو کاٹنے اور چھیلنے سے قبل دھونا ضروری ہے تاکہ ان کی بیرونی سطح پر لگے ہوئے جراثیم اور مٹی صاف ہو جائیں۔ کیونکہ چھیلنے یا کاٹنے کے بعد دھونے سے ایک تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے دوسرے سبزی چھیلتے اور کاٹتے وقت مٹی و جراثیم ہاتھوں پر لگ کر چھیلی ہوئی سبزی کے اندر تک چلے جاتے ہیں۔ جس سے وہ مضرِ صحت ہو جاتی ہے۔

ii- سبزیوں کو تازہ رکھنے کے لیے کاٹنے سے قبل اگر پانی میں دو یا تین بڑے چمچے سرکہ ڈال کر دھوئیں تو وہ کافی دیر تک تازہ رہ سکتی ہیں اور جراثیم بھی مر جاتے ہیں۔

2- کاٹنا: i- جہاں تک ممکن ہو سکے کوشش کرنی چاہیے کہ سبزیوں کا چھلکا نہ اتارا جائے۔ مثلاً بینگن، گاجر، کھیرا وغیرہ۔ اگر چھلکا اتارنا ضروری ہو تو پھر سبزیوں مثلاً ٹینڈے، کدو، شلجم، اروی اور آلو وغیرہ کا چھلکا کسی تیز دھار چاقو سے باریک باریک اتاریں کیونکہ بیشتر وٹامن اور نمکیات سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں جو موٹا چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

ii- سبزیوں کو پکانے سے بہت دیر پہلے کاٹ کر یا چھیل کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عمل تکسید سے وٹامن سی کے ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

iii- سبزیوں کو قدرے بڑے اور موٹے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔ مثلاً کدو، شلجم، گاجر اور آلو وغیرہ، اگر بہت چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پکایا جائے تو پانی میں حل پذیر وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی اور معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔

iv- کٹی ہوئی سبزیوں مثلاً کدو، بینگن، آلو وغیرہ کو زیادہ دیر تک پانی میں بھگو کر نہیں رکھنا چاہیے۔ کیونکہ اس طرح سے وٹامن اور معدنی نمکیات پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

3- پکانا: سبزیوں کو پکاتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔

i- سبزیوں کو پکاتے وقت صرف اسی قدر پانی ڈالنا چاہیے جس میں وہ آسانی سے پک جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

ii- سبزیوں کو جس برتن میں پکایا جائے اس پر ڈھکن ضرور دینا چاہیے۔ دیگچی کو کھلا رکھنے یا ڈھکن بار بار اتار کر چمچ ہلانے سے ہوا کی آمیزش سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

iii- ثابت سبزی کے سالن میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ اس لیے سبزیوں کو نرم اور خستہ ہوتے ہی پکانا بند کر دینا چاہیے۔

iv- سبزی کو صرف اسی مقدار میں پکائیں جو ایک وقت میں استعمال ہو جائے۔ باسی سالن بار بار گرم کرنے سے غذائی اجزاء کا ضیاع ہوتا ہے۔

v- اگر سبزی کا شوربے والا سالن پکانا مقصود ہو تو بہتر ہے کہ سبزی بھوننے کے بعد اس میں پانی ابال کر ڈالا جائے۔ اس طرح غذائی اجزاء محفوظ رہتے ہیں۔

vi- منجمد سبزیوں کو پگھلانے کی بجائے ان کو ابلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکا لینا چاہیے۔

2- پھل

i- تازہ پھل کے چھلکے بے داغ، بغیر سلوٹ کے صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔ ان کو تازہ پانی سے اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔

ii- چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل مثلاً امرود اور سیب وغیرہ کو زیادہ اچھی طرح دھو کر کھانا چاہیے۔ کیونکہ ان میں وٹامن و معدنی نمکیات کے علاوہ سیلولوز بھی موجود ہوتا ہے۔ جو نظام ہضم کے لیے مفید ہے اور قبض کشا تصور کیا جاتا ہے۔

iii- اگر پھل کا چھلکا اتارنا مقصود ہو مثلاً آم، خربوزہ، آڑو وغیرہ تو ان کا چھلکا باریک باریک اُتاریں۔

iv- تازہ پھل کو اگر ایک دو دن تک رکھنا مطلوب ہو تو اس کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر دھوپ اور روشنی سے بچا کر رکھیں۔ اگر انہیں فریج میں رکھا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

v- تازہ پھل مثلاً کیلا، آڑو، آلو بخارا وغیرہ زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انہیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ پک کر استعمال کے لیے تیار ہو جائیں۔

vi- پھل کی خریداری کے فوراً بعد اسے زیادہ پکے اور کم پکے کی درجہ بندی میں الگ الگ کر لینا چاہیے۔ زیادہ پکے ہوئے پھل پہلے استعمال کریں تاکہ وہ مزید پک کر خراب نہ ہوں۔

(v) چاول، اناج اور دالوں کی غذائیت برقرار رکھنا

یہ تمام نباتاتی غذائیں ہیں اور نسبتاً کم قیمت ہونے کی بناء پر پوری دنیا میں بہتات سے استعمال کی جاتی ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے ان میں نشاستہ، شکر، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اناج میں گیہوں، مکئی، جوار، باجرہ، چاول، اور دالیں شامل ہیں۔

-1 اناج کو پکانے کے مقاصد سیلولوز کو نرم کرنا، پروٹین اور نشاستہ کو پکانا، ذائقہ پیدا کرنا اور انسانی معدہ کے لیے قابل ہضم بنانا ہیں تا کہ یہ جزو بدن ہو سکے۔

2 گندم کو پیس کر آٹے کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گندم کا بیرونی چھلکا جسے بھوسی (Bran) کہتے ہیں جو پسوائی کے دوران اتار دیا جاتا ہے۔ جس سے معدنی نمکیات، تھایامین، آئرن، فاسفورس اور میگنیشیم کے ساتھ ساتھ غذائی ریشہ بھی (جو نظامِ ہضم کو درست رکھنے کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے) ضائع ہو جاتا ہے۔

-3 دالوں کو گلانے کے لیے اگر پریشر ککر کا استعمال کیا جائے یا انہیں بند ڈھکن والی دیگچی میں پکایا جائے تو ان میں موجود غذائیت کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ دالیں چونکہ دیر سے گلتی ہیں اس لیے انہیں پکانے سے قبل بھگونا ضروری ہے اور بھگوئے ہوئے پانی ہی میں پکانے سے غذائیت کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔

-4 چاولوں کو پکانے سے پہلے بھگونا ضروری ہے۔ اس لیے ان کو بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے۔ اکثر لوگ چاولوں کو ابال کر ان کا پانی گرا دیتے ہیں۔ جس سے پانی میں حل پذیر وٹامن اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے چاول پکانے کے لیے پانی کی صرف اتنی ہی مقدار ڈالی جائے جس میں چاول گل جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

-5 اناج کی پکوائی پر، اناج کے دانوں کا سائز، پانی کی مقدار، چھلکے کی موجودگی یا غیر موجودگی، درجہ حرارت اور پکانے کا طریقہ اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لیے اناج جب غذا کی صورت میں کھانے کے لیے پیش کیے جائیں تو ان کا ذائقہ لذیذ، سیلولوز نرم اور گٹھلیاں موجود نہیں ہونی چاہییں اور یہ اچھی طرح گلے ہوئے ہونے چاہییں۔

6.2 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات (Safety in the Kitchen)

کسی بھی گھر کی تعمیر میں باورچی خانہ گھر کے بقیہ حصوں سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ باورچی خانے میں کام کرنے والے کے لیے درجہ حرارت آرام دہ ہو، کھانے کے کمرے سے نزدیک ترین واقع ہو، باورچی خانے کا سائز افرادِ خانہ کی ضروریات و تعداد کے مطابق ہو، کھلا اور ہوادار ہو اور پانی و روشنی کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔ باورچی خانے میں سامان کی ترتیب اس طرح کی جائے کہ کام میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ کھانے کی تیاری، پکانے اور دھونے کے مراکز پر تمام ضروری انتظام مکمل ہو مثلاً تیاری کے مرکز کے قریب چاقو، چھری، سبزی یا گوشت دھونے اور کاٹنے کے برتن اور پانی کا سنک وغیرہ موجود ہو۔ اسی طرح پکانے کے مرکز کے آس پاس دیگچی، چمچے، توا اور مصالحہ جات وغیرہ ترتیب وار رکھے ہوں تا کہ ہر چیز با آسانی دستیاب ہو اور تھکان کم سے کم ہو۔ ایک محفوظ باورچی خانے میں مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

-1 باورچی خانے کے کاؤنٹر اور شیلف مناسب اونچائی کے ہونے چاہییں۔

2- تازہ ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔

3- قدرتی روشنی کے علاوہ مصنوعی روشنی اور بجلی کے بلب کے لیے جگہ مناسب ہونی چاہیے۔

4- برتنوں کو دھونے اور رکھنے کے لیے مناسب اور کافی جگہ ہونی چاہیے۔

5- گندے پانی کے نکاس کا بہتر انتظام ہونا چاہیے۔۔

6- مچھر اور مکھیوں سے بچاؤ کے لیے جالی دار دروازہ اور کھڑکی ہونی چاہیے۔

7- اخبار یا خشک کاغذ کو آگ کے قریب نہیں رکھنا چاہیے۔

8- چولہے کے قریب کوئی کپڑا یا پردہ لٹکا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔

9- سستی اور غیر معیاری بجلی کی مصنوعات یا سامان کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔

10- باریک یا چھوٹے کپڑوں سے گرم دیگچی اٹھانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

11- تیل یا چکنائی گرم کرتے ہوئے احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

12- بجلی کے سامان مثلاً فریج، ڈیپ فریزز، ٹوسٹر یا گرائینڈر وغیرہ کا وقتاً فوقتاً معائنہ کسی ماہر کاریگر سے کروانا چاہیے۔

13- ساس پین یا فرائی پین کا ہینڈل ایک جانب اور چولہے سے باہر نکلا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔

14- زنگ آلود برتنوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ ان سے بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

15- باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے فرائی پین میں موجود گھی کو اگر آگ لگ جائے تو اس کو فوراً چولہے سے اتار کر ڈھکن سے ڈھک دینا چاہیے۔

16- پریشر ککر کو کھولنے سے قبل اس کے اندر سے تمام بھاپ نکلنے دینی چاہیے۔

17- چولہے کا سائز دیگچے سے بہت چھوٹا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ دیگچے کے گرنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

18- کھانا پک جانے پر چولہے کو فوراً بند کر دینا چاہیے۔

19- کھانا پکانے کے لیے اگر گیس استعمال کی جا رہی ہو تو گیس کے چولہے کو ہمیشہ صحیح حالت میں ہونا چاہیے اور اس بات کا پورا اطمینان کر لیں کہ گیس کہیں سے خارج (Leak) نہ ہو رہی ہو۔ رات کو سوتے وقت چولہے کے پاس نصب ہینڈل (Valve) کو بند کر دینا چاہیے۔

20- برتن استعمال کے لحاظ سے آگے پیچھے رکھنے چاہییں مثلاً روزانہ استعمال میں آنے والے برتن آگے اور کبھی کبھار استعمال میں آنے والے برتن زیادہ اونچائی والے خانوں میں پیچھے کی طرف، جبکہ بھاری برتن ہمیشہ نچلے خانوں میں رکھنے چاہییں۔

6.2.1 باورچی خانے میں حادثات کی روک تھام (Prevention of Accidents in Kitchen)

باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات زیادہ تر غیر محفوظ اقدامات اور لاپرواہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ باورچی خانے میں گھر کے دوسرے مقامات کی نسبت آگ لگنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ باورچی خانے کے گیلے فرش پر پھسلنا، بھاری اور گرم برتنوں کا گرجانا اور تیز دھار آلات سے ہاتھ زخمی ہوجانا ایسے حادثات ہیں جو آئے دن باورچی خانے میں پیش آتے رہتے ہیں۔ ان کی روک تھام کی تدابیر درج ذیل ہیں۔

حادثے کا مرکز	وجوہات	بچاؤ کی تدابیر
فرش پر گرنا یا پھسلنا	1- گیلا یا نم دار فرش 2- فرش پر کھانے پینے کی اشیا کے ذرات یا چکنائی کا گرنا 3- جھاڑو یا فرش صاف کرنے کا پوچا باورچی خانے کے کسی حصہ میں رکھا ہونا	1- فرش صاف ستھرا اور خشک ہو 2- کھانا پکانے سے پہلے اور بعد میں روزانہ صفائی کی جائے 3- صفائی کا سامان رکھنے کے لیے کسی مخصوص جگہ پر انتظام کیا جائے
ہلکے آلات سے زخمی ہونا	1- چاقو، چھری، قینچی یا دوسرے تیز دھار آلات کا نامناسب استعمال کرنا 2- کند یا ٹوٹے ہوئے آلات کا استعمال کرنا 3- آلات رکھنے کی جگہ کا نامناسب بندوبست ہونا	1- تمام تیز دھار آلات صاف ستھرے اور بچوں کی پہنچ سے دور ہوں 2- تیز اور نوکدار دھار کے آلات کا استعمال کیا جائے 3- آلات کے لیے مناسب جگہ مخصوص کی جائے
بھاری برتن	1- بھاری برتن مثلاً پتیلے کڑاہی یا پریشر ککر کا اوپر والے خانوں میں رکھنا 2- گرم دیگچی کا چولہے کے کنارے پر رکھنا 3- چولہا بلاوجہ جلتے رہنا 4- اوون کا دروازہ کھلا رہ جانا	1- بھاری برتنوں کو باورچی خانے کے نیچے والے خانوں میں رکھیں تاکہ ان کے گرنے کا احتمال نہ ہو 2- گرم دیگچی کو چولہے کے درمیان میں رکھیں اور برتنوں کے ہینڈل چولہے سے باہر کی طرف نہ نکلے ہوں 3- کھانا پکانے کے بعد چولہا فوراً بند کر دیا جائے 4- اوون کا دروازہ فوری بند کر دیا جائے
لباس	1- کھلے کف یا بٹن، ایپرن کا ڈھیلا ہونا، لہراتے ہوئے کپڑے یا دوپٹے اور نائلون کے کپڑے کا استعمال کرنا 2- غیر محفوظ جوتوں کا استعمال کرنا، پھسل جانا	1- مناسب لباس، کف، بٹن اور ایپرن کا درست استعمال کیا جائے نیز نائیلون کے کپڑے استعمال نہ کیے جائیں 2- محفوظ اور نا پھسلنے والے جوتے یا چپل استعمال کیے جائیں

6.2.2 باورچی خانے میں حادثات کی صورت میں ابتدائی طبی امداد
(First-aid in case of Minor Accidents in the Kitchen)

باورچی خانے میں حادثات پر فوری طور پر قابو پانے کے لیے ابتدائی طبی امداد کٹ (Firstaid Kit) کا ہونا ضروری ہے۔اس کٹ میں ڈیٹول، برنال، لال دوائی (Mercurochrome Lotion)، ٹنکچر آیوڈین(Tincture Iodine)،درد دور کرنے والی دوائیں، روئی کا بنڈل، جراثیم سے پاک پٹیاں، زخموں پر چپکنے والی پٹیاں اور رولر پٹیاں موجود ہونی چاہئیں۔

1- باورچی خانے میں کام کرتے وقت اکثر و بیشتر آگ سے ہاتھ یا بازو جل جاتا ہے۔متاثرہ حصہ پر برنال، سرکہ، نیلی روشنائی، سرسوں کا تیل یا آئل لگانے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔جلے ہوئے حصے پر پٹی نہ باندھیں اس سے زخم مزید خراب ہوسکتا ہے۔جلی ہوئی جلد پر اگر چھالا بن جائے تو اس کو ہرگز نہ پھوڑیں۔اگر چھالہ خود پھوٹ جائے تو اس پر برنال لگا دیں۔

2- چوٹ یا گرنے کی صورت میں زخم کو ڈیٹول کے محلول سے صاف کریں اور زخم پر ٹنکچر آیوڈین یا مرکیوروکروم لگائیں۔

3- معمولی چوٹ یا زخم لگنے سے بہت کم خون بہتا ہے جو عموماً خود بخود بند ہو جاتا ہے اگر خون بہنا بند نہ ہو تو اس پر ٹنکچر آیوڈین یا لال دوائی لگائیں۔اگر زخم بہت گہرا ہو تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

4- اگر باورچی خانے میں گیس پھیلنے کی وجہ سے حادثہ پیش آجائے تو متاثرہ فرد کو کھلی اور صاف ہوا میں لے جائیں اور اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

5- اگر کوئی فرد زہریلی شے کھا یا پی لے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ڈاکٹر تک پہنچنے سے پہلے مریض کو قے کروانے کی کوشش کریں۔قے کروانے کے لیے مریض کو زیادہ نمک ملا پانی پلائیں تاکہ معدہ صاف ہو جائے۔

اہم نکات

1 مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے اصول و قواعد اپنانے کا بنیادی نقطہ نگاہ یہ ہونا چاہیے کہ غذائیں فائدہ مند ہوں، جراثیم سے پاک ہوں اور نہ صرف لذت آمیز ہوں بلکہ انسانی معدہ کے لیے قابل ہضم بنائی جاسکیں۔

2 کھانا پکانے سے غذا کو دلکش اور خوش رنگ بنایا جاسکتا ہے، غذا کے حجم و مقدار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے اور بعض کچی غذاؤں کی ناگوار بو کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

3 کھانے کی رنگت، ہیت اور ذائقے پر پکانے کے کئی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔پروٹینی غذائیں مثلاً گوشت، مچھلی اور انڈے کی

پروٹین تیز تپش سے سخت ہوجاتی ہے اور دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ گوشت کو پکانے سے اس کی لذت اور خوشبو میں اضافہ ہوتا ہے۔

4 دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس کے وٹامن ضائع ہوجاتے ہیں۔ نیم گرم دودھ معدے کے لیے زود ہضم ہوتا ہے۔

5 بعض کھانوں میں انڈے کی شمولیت سے پکوان کی کوالٹی بہتر ہوجاتی ہے اور غذائیت بھی دوبالا ہوجاتی ہے۔

6 سبزیوں کو پکانے سے ان میں موجود نشاستہ زود ہضم ہوجاتا ہے، سیلولوز بھی نرم ہوجاتا ہے اور سبزیوں کی رنگت و ذائقہ بھی بہتر ہوجاتا ہے۔

7 نشاستہ دار غذائیں پکانے سے ان کے حجم میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ معدے کے لیے طمانیت بخش ہوتی ہیں اور مطلوبہ حراروں کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہیں۔

8 کھانا پکانے کے لیے خشک پکانے، تر پکانے، تلنے اور مائیکرو ویو کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

9 خشک پکانے کے طریقے میں بھاپ اور پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ تنور پذیری، سینکنا اور بھوننا اس کے عام طریقے ہیں۔

10 تر پکانے کے طریقے میں ابالنا، بھاپ میں پکانا اور سٹو (Stew) کرنا شامل ہیں۔

11 تلنے کے لیے کم چکنائی، درمیانہ چکنائی اور گہری چکنائی میں تلنے کے طریقے استعمال ہوتے ہیں۔ چکنائی کو ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کر کے اس میں مختلف چیزیں تلی جاتی ہیں۔

12 مائیکرو ویو کھانا پکانے کا جدید سائنسی طریقہ ہے۔ جس سے زیادہ تر فاسٹ فوڈز (Fast Foods) تیار کیے جاتے ہیں۔

13 پکانے کے دوران میں غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے چند اصول اپنائے جاتے ہیں تاکہ غذائیت سے بھرپور غذائیں افرادِ خانہ کو فراہم کی جاسکیں جو نہ صرف خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہوں بلکہ غذائی ضروریات کی فراہمی کا بھی ذریعہ ہوں۔

14 گوشت کو کھلے پانی میں دھونے کے بعد جلد از جلد پکانا ضروری ہے تاکہ عام درجہ حرارت پر زیادہ دیر تک کھلا نہ پڑا رہے۔ گوشت کو ضرورت سے زیادہ پکانے سے پروٹین ہضم نہیں ہوتی۔

15 دودھ کو ابالنے سے اس میں موجود تپ دق، اسہال اور دیگر بیماریوں کے جراثیم تلف ہوجاتے ہیں۔

16 سبزیوں اور پھلوں کو تیز روشنی، دھوپ اور زیادہ درجہ حرارت سے بچانا چاہیے۔ دھونے، کاٹنے اور پکانے کے دوران ان کے وٹامن اور معدنی نمکیات کو ضائع ہونے سے بچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

17 چاول، چنے اور دال پکانے کے لیے ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے اور زائد پانی گرانا نہیں چاہیے تاکہ وٹامن کا ضیاع نہ ہو۔

18 اناجوں سے کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، تھایامین، آئرن، فاسفورس اور میگنیشیم ہمارے جسم کو مہیا ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے لیکن ان کو پکا کر نرم اور زود ہضم بنانا ضروری ہے۔

19 باورچی خانے کے تینوں مراکز مثلاً کھانے کی تیاری، پکانے اور دھونے کے مراکز میں ایسی حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں جو کم سے کم حادثات کا باعث بنیں۔

20 محفوظ باورچی خانہ ترتیب دیتے ہوئے اس کے فرش، کاؤنٹر، چولہے، برتن اور آلات کا صاف ستھرا، قابل استعمال اور مقررہ جگہ پر موجود ہونا ضروری ہے۔ نیز باورچی خانے میں ابتدائی طبی امداد کٹ موجود ہونی چاہیے تاکہ حادثات کی صورت میں فوری اقدامات کیے جا سکیں۔

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) سیلولوز والی سبزیاں پکائے بغیر انسانی جسم کے لیے کیسی ہوتی ہیں؟

(الف) غذائیت بخش (ب) ناقابل ہضم

(ج) زود ہضم (د) جراثیم آلود

(ii) پکانے سے غذا کیسی ہو جاتی ہے؟

(الف) بے ذائقہ (ب) لذیذ اور ذائقہ دار

(ج) بدمزہ (د) ہضم نہیں ہوتی

(iii) دودھ کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھنے سے اس پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

(الف) وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں (ب) بالائی آ جاتی ہے

(ج) پروٹین سخت ہو جاتے ہیں (د) پیلاہٹ مائل ہو جاتا ہے

(iv) پکانے سے انڈے کی پروٹین کیسی ہو جاتی ہے؟

(الف) پھیل جاتی ہے (ب) سخت ہو جاتی ہے

(ج) نرم ہو جاتی ہے (د) زود ہضم ہو جاتی ہے

(v) چنوں اور دالوں کو گلانے کے لیے بعض اوقات میٹھے سوڈے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کون سا غذائی جزو ضائع ہو جاتا ہے۔

(الف) پروٹین (ب) نشاستہ

(ج) وٹامن (د) چکنائی

(vi) تر پکانے کے طریقے میں کیا استعمال ہوتا ہے؟

(الف) پانی (ب) چکنائی

(ج) کوئلے (د) اوون

(vii) باورچی خانے میں کام کرنے کے کتنے مراکز ہیں؟

(الف) 2 (ب) 3

(ج) 4 (د) 5

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پکانے کے تین مقاصد کون کون سے ہیں؟

(ii) دودھ پر پکانے کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

(iii) خشک پکانے کے طریقے کون سے ہیں؟

(iv) مائیکروویو میں پکانے سے کیا مراد ہے؟

(v) گوشت کی غذائیت کیونکر برقرار رکھی جاسکتی ہے؟

(vi) ابتدائی طبی امداد کٹ سے کیا مراد ہے؟

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) دودھ، انڈے اور گوشت کی رنگت، ہیئت اور ذائقے پر پکانے کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

(ii) کھانا پکانے کے مختلف طریقے لکھیں۔

(iii) محفوظ باورچی خانے کی خصوصیات بیان کریں۔

(iv) باورچی خانے میں حادثات اور ان کی روک تھام پر نوٹ لکھیں۔

عملی کام (Practical Work)

درج ذیل ڈشیں بنائیں اور پیش کریں۔

-1 انڈے:

(i) تلا ہوا انڈا (ii) آملیٹ

-2 دودھ :

(i) کسٹرڈ (ii) فرنی

-3 گوشت :

(i) مرغی کا قورمہ (ii) قیمہ پیاز

-4 سبزیاں:

(i) آلو پالک کی بھجیا (ii) سبزیوں کا سوپ

-5 اناج :

(i) آلو بھرے پراٹھے (ii) مٹر پلاؤ

باورچی خانے میں استعمال ہونے والے آلات کا ایک چارٹ بنائیں اور ان کے استعمال، احتیاط اور غیر محفوظ استعمال سے ہونے والے حادثات کی نشاندہی کریں۔

7 خاندان اور معاشرے کی غذائیت

(Family and Community Nutrition)

عنوانات (Contents)

7.1 معاشرے کے حساس گروہوں کی غذائی ضروریات

7.2 معاشرے میں غذائی قلت کی روک تھام

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

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

- معاشرے اور حساس گروہوں کی غذائیت کی تعریف کرسکیں۔
- حساس گروہوں مثلاً حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچوں، قبل از سکول بچوں، سکول جانے والے بچوں، نو بلوغ افراد اور معمر افراد کی غذائی ضروریات پر بحث کرسکیں۔
- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی اضافی ضروریات کے لیے خوراک کا انتخاب کرسکیں۔
- ماں کے دودھ اور بوتل کے دودھ کا تقابلی موازنہ کرسکیں۔
- گھریلو اور صنعتی پیمانے پر تیار کردہ دستیاب بچوں کی غذا کا موازنہ کرسکیں۔
- نو بلوغ افراد میں صحت مند غذا کی بجائے فاسٹ فوڈ کی ترجیح کا موازنہ کرسکیں۔
- معمر افراد کے لیے غذاؤں کا انتخاب کرسکیں۔
- معاشرے میں نقص غذائیت کی روک تھام بیان کرسکیں۔
- نقص غذائیت سے بچاؤ کے مختلف اقدامات پر بحث کرسکیں۔
- غذائی قلت کی صورت میں نقص غذائیت کی روک تھام بیان کرسکیں۔
- معاشرے کی غذائیت میں معاشیات کے کردار پر بحث کرسکیں۔
- غذائیت کی تعلیم کے ذریعے غذائی شعور اجاگر کرسکیں۔
- خاندان اور معاشرے کے مابین غذائی تقسیم بیان کرسکیں۔
- خاندان اور معاشرے کی سطح پر خوراک کے ضیاع کی اہمیت اور روک تھام پر بحث کرسکیں۔

7.1 معاشرے کے حساس گروہوں کی غذائی ضروریات
(NUTRITION OF VULNERABLE GROUPS OF THE COMMUNITY)

7.1.1 معاشرے کی غذائیت کی تعریف

مختلف افراد جب مل جل کر اکٹھے رہتے ہیں تو ایک معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ صحت مند افراد معاشرے کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان افراد کی صحت کے لیے اچھی اور متوازن غذا ضروری ہے۔ معاشرے کے افراد کے معیار صحت کو جانچنے کے لیے ان کی شرح اموات اور ان میں پائی جانے والی بیماریوں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر، ماہرین غذائیت اور گھریلو خواتین غذائی مسائل سے نبرد آزما ہونے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اہم معلومات

نحیف، کمزور اور نقص غذائیت میں مبتلا افراد جلدی بیمار ہو جاتے ہیں اور معاشرے پر بوجھ بن جاتے ہیں کیونکہ ان میں کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

زندگی میں کامیابی اور کامرانی حاصل کرنے کے لیے غذا اور صحت کی تعلیم کی اہمیت فنی اور معاشرتی تعلیم سے کسی بھی طور کم نہیں۔ ماہرین غذائیت کے مطابق غذا اور صحت کا چولی دامن کا ساتھ ہے کیونکہ انسان کی صحیح نشوونما، قوت مدافعت اور اچھی صحت کے لیے متوازن غذا ضروری ہے۔ جسمانی صحت کے بغیر دماغی، عضلاتی اور جذباتی صلاحیتوں کی تکمیل ناممکن ہے اگر غذائی تعلیم کو موثر طریقے سے رائج کیا جائے تو افراد معاشرہ کی جسمانی و ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر کیا جا سکتا ہے اور ان کے معیار زندگی کو بلند کیا جا سکتا ہے۔ مزید برآں ایسے افراد ملک و قوم کی تعمیر و ترقی میں بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔

7.1.2 حساس گروہوں کی غذائی ضروریات
(Dietary Needs of Vulnerable Groups)

زندگی کے مختلف ادوار یعنی بچپن سے بڑھاپے تک غذا ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ عمر کے مختلف مدارج میں نشوونما کی رفتار اور صحت کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے غذائی ضروریات بدلتی رہتی ہیں۔ عورتوں اور مردوں کی خوراک میں بھی فرق ہوتا ہے۔ یوں تو ہر فرد کو تمام غذائی اجزا پر مشتمل غذا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن غذا یا غذائی اجزا کی ضرورت اور مقدار کا تعین ہر فرد کی انفرادی ضرورت کے مطابق ہوتا ہے۔ جس پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ تاہم عمر، پیشے اور جنس کو مدنظر رکھ کر متوازن غذا کا تعین کرنا چاہیے۔ حساس گروہوں میں حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نو بلوغ اور معمر افراد شامل ہیں۔ ان تمام افراد کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ اگر ان افراد کی غذائی ضروریات پر مناسب توجہ نہ دی جائے تو یہ جلد ہی نقصِ غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(i) حاملہ اوردودھ پلانے والی خواتین (Pregnant and Lactating Women)

حاملہ اوردودھ پلانے والی خواتین کو اپنی غذائی ضروریات کے علاوہ اس بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنا ہوتا ہے۔ جس کی وہ پرورش کررہی ہوتی ہیں۔ اس لیے حمل اوردودھ پلانے کے دوران غذا کا متوازن ہونا بہت ضروری ہے۔ ان کی غذا کی مقدار بھی پہلے کے مقابلے میں ایک چوتھائی زیادہ ہونی چاہیے نیز ان کی خوراک میں تمام غذائی گروہ شامل ہونے چاہئیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

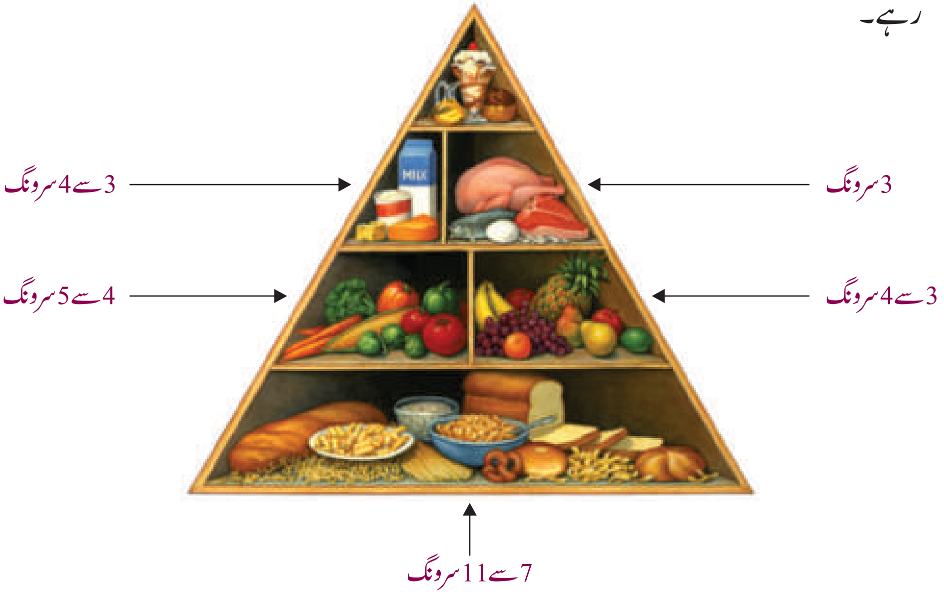
حمل کے دوران خون کی ضرورت 20 فیصد زیادہ ہوتی ہے جو اچھی اور متوازن غذا کے وافر استعمال سے پوری کی جاسکتی ہے۔ آئرن کی زائد مقدار بھی قلت خون سے تحفظ دیتی ہے۔

بچے کی غذائی ضروریات ماں کے ذریعے پوری ہوتی ہے وہ تمام غذائی اجزاء ماں کے خون سے حاصل کرتا ہے۔ اگر ان اجزاء میں کمی ہوجائے تو بچہ ماں کے جسم میں ذخیرہ شدہ اجزاء سے پرورش پانے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں ماں کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ حمل کے دوران پیچیدگیوں سے بچنے اور بچے کی درست نشوونما کے لیے تمام غذائی اجزا کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو غذا دیتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- حاملہ عورتوں کو 300 اضافی حرارے یومیہ کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے غذا کا انتخاب چاروں غذائی گروہوں میں سے کیا جائے مثلاً گوشت، انڈا، دودھ، پھل وسبزیاں اور اناج وغیرہ یعنی غذا متوازن ہونی چاہیے۔

2- زیادہ چکنائی والی غذاؤں، میٹھی غذاؤں اور زیادہ مرچ مصالحے والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

3- پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ دی جائیں تاکہ قبض کی شکایت نہ ہو اور معدنی نمکیات و وٹامن کی مطلوبہ مقدار مہیا ہوتی رہے۔



-4 حاملہ خواتین کے لیے زود ہضم غذاؤں کا انتخاب کیا جائے۔ ایک وقت میں زیادہ مقدار کی بجائے تھوڑی مقدار وقفے وقفے سے دی جائے۔

-5 دودھ، دہی، لسی اور دودھ سے تیار کردہ غذائیں خوراک میں ضرور شامل کی جائیں تاکہ کیلشیم کی ضرورت پوری ہو اور ہڈیاں مضبوط ہوں۔

-6 آئرن کی روزانہ ضرورت پوری کرنے کے لیے کلیجی، انڈے اور گوشت کا استعمال کیا جائے تاکہ قلت خون کا خدشہ باقی نہ رہے۔

-7 دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات حاملہ خواتین سے زیادہ 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 تاکہ وہ باآسانی بچے کی دودھ کی ضرورت کو پورا کرسکیں۔ تاہم ماں کا وزن اعتدال میں رہنا چاہیے۔

(ii) شیر خوار بچے (Infants)

شیر خوار بچے کے لیے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے جو بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق دینا چاہیے۔ عمر کے اس حصے میں اس کی تمام غذائی ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں۔ ماں کا دودھ چونکہ اعلیٰ غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس لیے 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 جاسکتا ہے۔ دودھ کو اچھی طرح ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ دودھ کی بوتل کو بھی جراثیم سے پاک (Sterilize) کرنا ضروری ہے۔ بچے کی بڑھتی ہوئی ضروریات کے پیش نظر دودھ کے علاوہ اضافی / ضمنی غذائیں بھی متعارف کروانی چاہییں۔ اس کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

-1 پہلی ضمنی غذا (Supplementary Diet) چار سے چھ ماہ کی عمر میں دی جانی چاہیے جس کا نرم، زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور ہونا ضروری ہے۔

-2 ہر نئی غذا کا آغاز کم مقدار سے کیا جائے۔

-3 بچے کو ایک وقت میں صرف ایک ہی نوعیت کی غذا دی جائے۔

-4 ضمنی غذائیں پہلے سیال، پھر نرم اور پھر بتدریج ٹھوس شکل میں دی جائیں۔

-5 بچہ ایک وقت میں جتنی غذا خوشی سے کھائے اُسے کھانے کے لیے اتنی ہی مقدار دی جائے اور زبردستی نہ کی جائے۔

-6 ٹھوس غذاؤں کے اضافے کے ساتھ ساتھ اسی تناسب سے دودھ کی مقدار کم کر دی جائے۔

-7 چار سے چھ ماہ کے بچے کی ضمنی غذا میں سنگترے کے چند قطرے سے آغاز کیا جائے تاکہ 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۔

8- پانچ سے چھ ماہ کے بچے کو دہی، ابلے ہوئے چاول یا آلوؤں کا ملیدہ، دلیہ، مسلا ہوا کیلا، انڈے کی زردی، سوجی کی کھیر، سبزیوں یا گوشت کا سوپ وغیرہ دیے جائیں۔

9- چھ سے آٹھ ماہ کے بچے کو کیلے، سیب کا گودا، نرم پکا ہوا قیمہ یا مرغی کا گوشت، ساگودانہ، سوجی کی کھیر، سبزیوں کا سوپ اور سیریل (Cereal) دیے جائیں۔

10- دس سے بارہ ماہ کے بچے کو بسکٹ، رس، ڈبل روٹی کے سلائس، نرم پھل، انڈے کی زردی، سوجی کا حلوہ یا کھیر، مرغی اور سبزیوں کا سوپ دیے جائیں مگر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ تمام اضافی / ضمنی غذائیں زود ہضم اور غذائیت سے بھرپور ہوں تاکہ بچے کی پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات کی اضافی غذائی ضروریات پوری ہوسکیں نیز بیماریوں سے بھی تحفظ فراہم ہوسکے۔

ایک سال کے بچے کی یومیہ غذا میں مندرجہ ذیل کھانے شامل کیے جاسکتے ہیں۔

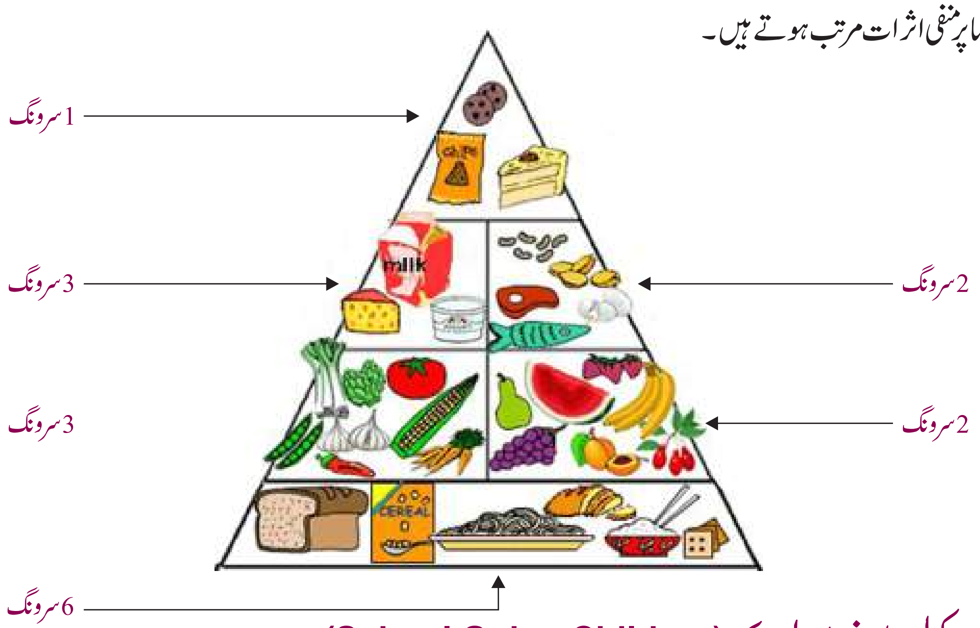
1- دودھ چار سے پانچ کپ
2- سوجی کی کھیر تین بڑے چمچ
3- قیمہ یا مرغی کا گوشت (ریشے کیا ہوا) دو بڑے چمچ
4- بسکٹ دو سے تین عدد
5- انڈا ایک عدد
6- نرم کھچڑی یا نرم ابلے ہوئے چاول دہی کے ساتھ دو بڑے چمچ
7- کیلا (مسلا ہوا) دو بڑے چمچ
8- آلو، گاجر، پالک (ابلے ہوئے) دو سے تین بڑے چمچ

(iii) قبل از سکول بچے (Pre-schoolers)

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 ان کی نشونما کی رفتار تیز ہوتی ہے۔ بچے کا جسم تین ماہ میں دوگنا اور ایک سال کے بعد تین گنا ہو جاتا ہے۔ اس عرصے میں بچے دانت بھی نکالتے ہیں اور چلنا بھی شروع کر دیتے ہیں اس لیے بچوں کو شروع سے ہی ہر قسم کی غذائیں کھانے کی عادات ڈالنی چاہیے۔ دو سال کی عمر کے بعد تقریباً چار گلاس دودھ روزانہ دیا جائے۔ تین سے چار سال کی عمر کے بعد ضمنی غذاؤں مثلاً اناج، گوشت، سبزی، پھل اور چکنائی کا اضافہ کیا جائے اور دودھ کی مقدار بتدریج کم کر دی جائے۔

قبل از سکول بچوں کو کھانوں کے درمیانی وقفے میں پھلوں کے جوس، دودھ، دہی، موسمی پھل، بسکٹ، رس اور کچی سبزیاں مثلاً گاجر، ٹماٹر وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جاسکتا ہے کیونکہ زیادہ دیر تک بھوکا رہنے کی وجہ سے بچوں کی

نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



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

چھ سے بارہ سال کی عمر کے بچے جسمانی اور ذہنی طور پر نہایت سرگرم ہوتے ہیں۔ اس عمر میں کھیل کود کے بعد انہیں خوب بھوک لگتی ہے اس لیے ان کی خوراک مقدار اور جدت میں بھرپور ہونی چاہیے۔ عموماً بچے سبزیاں کھانا پسند نہیں کرتے مگر تازہ پھل شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کی غذائی ضروریات کو مدِنظر رکھتے ہوئے ان کی روزمرّہ خوراک میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن کثیر مقدار میں شامل کیے جائیں۔ اس عمر کے بچے سکول میں دوسرے بچوں سے نئی غذائی عادات بھی سیکھتے ہیں اور گھر میں بھی بڑوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں اچھی غذائی عادات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خوش گوار ماحول میں اور مقررہ وقت پر 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 باعث نہ کر پائے تو اس کے ہمراہ کوئی ٹھوس اور غذائیت بخش غذا مثلاً انڈے، مرغی یا سبزی کے سینڈوِچ ضرور دینے چاہییں۔ اس کے علاوہ موسمی پھل بھی دیا جا سکتا ہے۔ اس طرح بچہ جلد تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا اور اس کی پڑھائی بھی متاثر نہیں ہوتی۔

> **یاد رکھیے!**
>
> بچوں کو اچار، آلو کے چپس، زیادہ کچپ اور کولا جیسے مشروبات بہت زیادہ نہ دیے جائیں بلکہ صحت بخش غذائی عادات کی ترغیب دی جائے۔

اس عمر کے بچوں کو پانی کی ضرورت بڑوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے 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 کچھ غذائیں مثلاً تازہ پھل، خشک پھل، پنیر، بسکٹ، کلیجی، کچی سبزیاں اور آئس کریم وغیرہ بھی دی جا سکتی ہیں۔

بنیادی غذائی گروہ/ متوازن غذا

4 سے 18 سال کی عمر کے افراد کے لیے یومیہ غذائی چارٹ

عمر	دالیں اور اناج	سبزیاں	پھل	دودھ اور دودھ سے بنی اشیا	گوشت، مرغی، مچھلی انڈے، خشک میوہ جات
4 سے 7 سال	3 سے 4 سروِنگ	4 سروِنگ	2 سروِنگ	3 سروِنگ	1 سے 2 سروِنگ
8 سے 11 سال	4 سے 6 سروِنگ	4 سے 5 سروِنگ	1-2 سروِنگ	3 سروِنگ	1 سے 2 سروِنگ
12 سے 18 سال	7 سے 11 سروِنگ	5 سے 9 سروِنگ	3-4 سروِنگ	3-5 سروِنگ	1 سے 2 سروِنگ

ایک سروِنگ سے مراد ہے!

پھل	1/2 کپ
دالیں (پکی ہوئی)	1/2 کپ
سبزیاں	1/2 کپ
خشک میوہ جات	1/2 کپ

گوشت، مرغی، مچھلی	85 گرام (3 اونس)
انڈہ	1 عدد
اناج (روٹی/ ڈبل روٹی)	1 عدد/ 1 سلائس

(v) نوبلوغ افراد (Teenagers)

12 سے 17 سال کی عمر میں لڑکے اور لڑکیوں کی نشو ونما تیزی سے ہوتی ہے۔اس لیے ان کی پروٹین اور حراروں کی ضروریات بڑھ جاتی ہیں۔ان کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین (Protein of High Biological Value) دینی چاہیے کیونکہ خلیوں ،بافتوں اور ہڈیوں کی تعمیر و مرمت ، قد و قامت میں اضافے اور خون بنانے کے لیے پروٹین ،معدنی نمکیات، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی اور وٹامن کی کثیر مقدار درکار ہوتی ہے۔

نوبلوغ افراد کو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں چاکلیٹ، ٹافیاں، میٹھی و تلی ہوئی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں اور کھانے کے بعد کوئی پھل یا میٹھا پکوان ضرور کھانا چاہیے۔

(vi) معمر افراد (Elders)

معمر افراد کو صحت وتندرستی برقرار رکھنے کے لیے پروٹین، نمکیات اور وٹامن کی ضرورت ایک عام بالغ شخص کی طرح ہوتی ہے۔اس عمر میں جسمانی مشقت و کام کاج محدود ہو جاتا ہے اور معدہ بھی سست روی سے کام کرتا ہے اس لیے ان کی غذا میں چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی کم مقدار درکار ہوتی ہے مگر اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین (Protein of High Biological Value) اور وٹامن کی زیادہ مقدار درکار رہوتی ہے۔معمر افراد کو کھانا کم مقدار میں وقفے وقفے سے دن میں چار یا پانچ مرتبہ دینا چاہیے تا کہ معدے پر بے جا بوجھ محسوس نہ ہو۔

7.1.3 ماں کے دودھ اور بوتل کے دودھ کا تقابلی موازنہ

نمبر شمار	ماں کا دودھ	بوتل کا دودھ
1	ماں کے دودھ میں چکنائی پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کی مقدار مناسب ہوتی ہے اس لیے یہ بچے کے لیے زود ہضم ہوتا ہے۔	عموماً گائے کا دودھ بچوں کے لیے مناسب رہتا ہے لیکن اس میں چکنائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جس کے پینے کے بعد بچہ بے چینی محسوس کرتا ہے۔
2	ماں کا دودھ صاف اور جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔	دودھ کی تیاری میں استعمال ہونے والے برتنوں کو ابالنا ضروری ہے کیونکہ گندی بوتل، نپل اور پانی سے دودھ میں جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔گرم موسم میں بوتل کا دودھ اگر جلد استعمال نہ کیا جائے تو خراب ہو جاتا ہے۔
3	ماں کے دودھ میں قوت مدافعت ہوتی ہے جو بچوں کو بیماریوں سے تحفظ دیتی ہے۔	ماں کے دودھ کے علاوہ باقی کسی بھی دودھ میں قوت مدافعت پیدا کرنے والے اجزاء موجود نہیں ہوتے۔بوتل کا دودھ پینے والے بچے وقتاً فوقتاً بیمار پڑ جاتے ہیں۔
4	یہ دودھ کم خرچ ہوتا ہے۔	ڈبے کا دودھ بہت مہنگا ہوتا ہے جبکہ گائے کا دودھ بھی ماں کے دودھ کی نسبت زیادہ مہنگا ہوتا ہے۔

5	ماں کا دودھ بچے اور ماں کے درمیان محبت اور قربت کے رشتے کو جنم دیتا ہے۔	بوتل کا دودھ پینے والے بچے عموماً ماں کی گود میں نہیں ہوتے جس کی وجہ سے وہ نفسیاتی طور پر غیر مطمئن رہتے ہیں۔
6	ماں کا دودھ پینے والے بچے غذائیت کی کمی کا شکار نہیں ہوتے	دودھ میں عموماً مطلوبہ مقدار سے زیادہ پانی ڈال دیا جاتا ہے جو بچے کی نشوونما کے لیے کافی نہیں ہوتا۔
7	دودھ کا درجہ حرارت مناسب اور یکساں ہوتا ہے۔	تیار کردہ دودھ کبھی زیادہ گرم اور کبھی ٹھنڈا ہوتا ہے۔ مطلوبہ اور یکساں درجہ حرارت حاصل کرنا مشکل ہوتا ہے۔
8	ماں اگر بچے کو دودھ نہ پلائے تو اس صورت میں چھاتی کے کینسر کا خدشہ ہوتا ہے۔	—
9	اگر ماں بچے کو مسلسل دو سال تک دودھ پلاتی رہے تو ڈاکٹری تحقیق کے مطابق بچوں کی پیدائش کے دوران مناسب وقفہ رکھا جاسکتا ہے۔	—

7.1.4 گھریلو اور صنعتی پیمانے پر تیار کردہ بچوں کی غذاؤں کا موازنہ
(Comparison of Homemade and Commercial Made Baby Foods)

تین سے چار ماہ کی عمر کے بچوں کو صنعتی پیمانے پر تیار کردہ سیریل (Cereal) نیم ٹھوس ضمنی غذاؤں کے طور پر دیے جاسکتے ہیں۔ جن میں اضافی آئرن اور وٹامن سی بھی شامل کیا جاتا ہے۔ یہ سیریل مختلف ذائقوں میں دستیاب ہیں اور ان کو نیم گرم دودھ میں حسب پسند رقیق یا نیم ٹھوس تیار کر کے عمر کے مطابق دیا جاسکتا ہے۔ بچوں کے دانت نکلنے کے دوران اور دانت نکلنے کے بعد ان کو خستہ رس اور بسکٹ بھی دیے جاسکتے ہیں۔

صنعتی پیمانے پر تیار کردہ ڈبہ بند تیار غذائیں بازار میں باآسانی دستیاب ہیں جن کی تیاری میں زیادہ محنت درکار نہیں ہوتی۔ محض پانی یا دودھ شامل کرنے سے ان کو استعمال کے قابل بنایا جاسکتا ہے۔ یہ غذائیں اگرچہ غذائی اجزا سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن ان کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دیہاتی خواتین ناخواندہ ہوتی ہیں اس لیے وہ ڈبے پر دی گئی ہدایات کے مطابق غذائیں تیار نہیں کر پاتیں اس وجہ سے بچے غذائی قلت کا شکار ہو سکتے ہیں۔

گھر پر تیار کردہ غذائیں نسبتاً ارزاں ہوتی ہے۔ تازہ تیار کردہ خوراک مثلاً دلیہ، ساگودانہ، سوجی کی کھیر، کھچڑی، آلو یا چاول کی کھیر، کیلے، سیب، سویوں کی کھیر، حلوہ، ابلی ہوئی گاجریں، آلو پالک کا سوپ، قیمہ، مرغی، مچھلی کا گوشت اور ہڈیوں کا سوپ نہ صرف غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں بلکہ نشوونما کے لیے زیادہ موزوں رہتے ہیں کیونکہ ان میں پروٹین، آئرن، کیلشیم، فاسفورس، تھایامین اور رائبوفلیوین بہتات میں ہوتے ہیں اور اگر صحیح طریقے سے تیار کیے جائیں تو زود ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ بچے کی تمام غذائی

ضروریات کو بخوبی پورا کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو دی جانے والی ضمنی غذائیں نرم ہونی چاہییں۔ اس کے لیے عام کھانوں کو کچل، مسل اور پیس کر بچوں کو دیا جاسکتا ہے مثلاً کیلے کے گودے کو چمچ سے مسل کر، آلو ابال کر اور مسل کر (Mash) کھچڑی کو نرم پکا کر دہی کے ساتھ اور نیم ابلا انڈا وغیرہ وغیرہ۔ یہ تمام غذائیں بچوں کے لیے غذائیت بخش ہوتی ہیں ان غذاؤں کو تیار کرتے وقت خصوصی احتیاط اور صفائی رکھنا ضروری ہے تاکہ غذائی اجزا کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکے۔

7.1.5 نوبلوغ افراد میں صحت مند غذا کی بجائے فاسٹ فوڈ کی ترجیح کا موازنہ
(Comparison of Healthy Snacks versus Junk Foods Among Teenagers)

نوبلوغ افراد میں کچھ مخصوص کھانوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ کھانے کے درمیانی وقفوں میں دودھ، سینڈوچ، پھل، پھلوں کے جوس یا سلاد کی بجائے چاکلیٹ، چپس یا کولا کی بوتل زیادہ شوق سے کھاتے پیتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور غذا لینے کی بجائے چٹ پٹی غذائیں زیادہ پسند کرتے ہیں۔ جس سے ان کی غذائی ضروریات پوری نہیں ہوتیں خاص طور پر لڑکیاں اکثر قلت خون کی بیماری کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ غذائی منصوبہ بندی کرتے وقت غذا کے بنیادی گروہوں اور ان کی مقررہ مقدار کو ذہن میں رکھا جائے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

غذائی بے احتیاطی کی وجہ سے اکثر لڑکے اور لڑکیاں جسمانی اور دماغی پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اینمیا، موٹاپا اور سست نشوونما وغیرہ۔

پاکستان میں بھی دوسرے ممالک کی طرح فوری تیار ہونے والی غذائیں مثلاً نوڈلز، آئس کریم، برگر، شوارما، انسٹنٹ مصالحے، اچار، چٹنیاں وغیرہ تیزی سے نئی نسل میں مقبولیت اختیار کر رہے ہیں۔ یہ وہ غذائیں ہیں جو پیٹ تو بھر دیتی ہیں مگر ضروری نہیں کہ یہ غذائی ضروریات کے مطابق بھی ہوں کیونکہ عموماً یہ صحت کے کئی مسائل کا سبب بنتی ہیں۔ اس لیے کوشش کرنی چاہیے کہ دودھ، دہی، لسی، تازہ پھل اور سبزیوں کا استعمال وافر مقدار میں کیا جائے۔ بہت زیادہ مٹھاس والی اشیا، مرچ مصالحے اور مرغن غذا سے گریز کیا جائے۔ اس کی بجائے ملی جلی غذاؤں کا انتخاب کیا جائے اور ایک ہی وقت میں زیادہ پروٹین والی یا نشاستہ دار غذاؤں کو شامل کرنے سے بھی پرہیز کیا جائے۔

7.1.6 معمر افراد کے لیے غذاؤں کا انتخاب (Selection of Foods for Elders)

ان افراد کے لیے کھانے کی منصوبہ بندی کرتے وقت غذا کے چاروں گروہوں کو مدِنظر رکھا جائے اس کے علاوہ درج ذیل باتوں کا خاص خیال رکھا جائے:

1- ایسی غذائیں منتخب کی جائیں جنھیں چبانا آسان ہو کیونکہ عموماً دانتوں کی تکلیف کے باعث سخت اشیاء چبائی نہیں جاسکتیں اس لیے انڈا، مچھلی، اُبلی ہوئی سبزیاں، موسمی پھل، سُوپ، پھلوں کے رس اور شوربا وغیرہ کا استعمال کیا جائے۔

2- نمک اور مصالحوں کا استعمال کم سے کم اور پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیا جائے۔

3- زیادہ چکنائی والی، مرغن غذاؤں اور نشاستے دار غذاؤں کے زیادہ استعمال سے پرہیز کیا جائے۔

4- کھانے کی اشتہا بڑھانے کے لیے کھانے لذیذ اور خوش ذائقہ ہوں۔

5- غذا زود ہضم ہو۔ بند گوبھی، پھول گوبھی، گاجر اور مولی وغیرہ چونکہ دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کی بجائے نرم پکی ہوئی غذائیں دی جائیں۔

6- دوپہر کا کھانا مناسب لیکن رات کا کھانا نسبتاً ہلکا دیا جائے تاکہ نیند میں خلل نہ آئے۔

7- رات کو سوتے وقت چائے یا کافی کی بجائے نیم گرم دودھ دیا جائے۔

7.2 معاشرے میں نقصِ غذائیت کی روک تھام
(Prevention of Malnutrition in the Community)

7.2.1 تعارف

نقصِ غذائیت سے مراد کسی ایک یا زیادہ غذائی اجزاء کی مسلسل کمی وبیشی ہے۔ جس کے نتیجے میں کسی بھی بیماری کے اثرات نمایاں ہوتے ہیں۔ یہ چار اقسام کی ہوتی ہیں۔

(i) شدید کم غذائیت (ii) نامناسب زیادہ غذائیت (iii) غیر متوازن غذائیت (iv) کسی مخصوص جزو کی کمی

i- شدید کم غذائیت

یہ صورت حال نہایت سنگین ہوتی ہے جو لمبے عرصے تک کھانے کی شدید کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کو قحط اور سوکھا پن (Marasmus) بھی کہتے ہیں۔ سوکھے کے مرض میں وزن کم ہو جاتا ہے، جلد کے نیچے چربی کی تہہ ختم ہو جاتی ہے، ہڈیاں نظر آنے لگتی ہیں، سر جسم کے باقی حصوں کی نسبت بڑا دکھائی دیتا ہے، قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور متعدی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

ii- نامناسب زیادہ غذائیت

زیادہ مقدار میں کھانے کا ایک لمبی مدت تک استعمال کسی بیماری کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے مثلاً موٹاپا، ذیابیطس اور دل کے امراض وغیرہ۔

iii- غیر متوازن غذائیت

غیر متوازن غذائیت کی وجہ سے جسم میں کسی خاص غذائی جزو یا ضروری اجزاء کی کمی وبیشی بیماری کی صورت میں دیکھی جاسکتی

ہے جو جسم کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔

iv- کسی مخصوص جزو کی کمی

کسی ایک بنیادی جزو کی غذا میں مسلسل کمی کی صورت میں جسم خاص بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے مثلاً آئرن کی کمی سے اینمیا (Anaemia) وٹامن اے کی کمی سے اندھیرتا (Night Blindness) اور وٹامن ڈی کی کمی سے رکٹس (Rickets) وغیرہ۔

پاکستان سمیت تمام دنیا کی غذائی کیفیت نہایت مخدوش ہے۔ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق دنیا کی کل ساڑھے چھ ارب آبادی میں سے ایک ارب سے زائد افراد بھوک اور نقصِ غذائیت کا شکار ہیں۔ گویا دنیا کا ہر چھٹا فرد نقصِ غذائیت میں مبتلا ہے۔ خوراک میں مناسب غذائی اجزا نہ ہونے کے باعث 2 ارب سے زائد افراد قلت خون (Anaemia) کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ خوراک اور زراعت کی عالمی تنظیم (FAO) کے 2007-09ء کے اعداد و شمار کے مطابق مجموعی طور پر دنیا کے 65 فیصد نقصِ غذائیت میں مبتلا افراد کا تعلق جنوبی ایشیاء کے ممالک سے ہے جن میں پاکستان بھی شامل ہے۔

بچوں میں نقصِ غذائیت کے اثرات

7.2.2 نقصِ غذائیت سے بچاؤ کے مختلف اقدامات

(Various Measures for Prevention of Malnutrition)

نقصِ غذائیت سے بچاؤ کے لیے افرادِ معاشرہ کو غذا کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کرنا ضروری ہے۔ ان کے معیارِ صحت کو بہتر اور برقرار رکھنے کے لیے صحت مندانہ غذائی عادات کی ترغیب دی جائے اور ناقص غذائی عادات کو تبدیل کرنے کا شعور بیدار کیا جائے۔ علمِ غذائیت کا بنیادی مقصد غذا اور غذائیت سے متعلق عادات میں مثبت تبدیلی لانا اور منفی انداز کو تبدیل کرنا ہے۔ ذیل میں دیے گئے اقدامات غذائی عادات و اطوار میں تبدیلی کر کے نقصِ غذائیت سے تحفظ فراہم کر سکتے ہیں۔

1- بچوں کو چار ماہ کی عمر سے اضافی ٹھوس غذا شروع کی جائے۔ چار ماہ کی عمر کے بعد صرف دودھ کا استعمال بچے کی غذائی ضروریات کے لیے ناکافی ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے لیے بہترین غذا ہے اور اس کی صحت مندی کی ضمانت بھی ہے۔

2- کھانا پکانے، تقسیم کرنے اور سٹور کرنے میں صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھا جائے۔

3- پھلوں اور سبزیوں کو دھونے اور کھانا پکانے کے لیے صاف پانی استعمال کیا جائے۔

4- بچوں کو اسہال و دست کی بیماری کے دوران نرم اور زود ہضم غذا دی جائے اور پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے۔

5- کھانا پکانے کے دوران غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے صحیح طریقے اپنائے جائیں۔ غذا کے انتخاب، سٹور کرنے اور پکانے کے دوران وٹامن کے ضیاع کو روکا جائے۔ کھانے کو زیادہ دیر تک پکانے سے وٹامن سی ضائع ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر ٹماٹر اور دیگر سبزیوں کو زیادہ نہ پکایا جائے۔ چاولوں کو زیادہ دیر تک نہ دھویا جائے، بھگوئے ہوئے پانی میں ہی چاول ابالے یا پکائے جائیں اور زائد پانی گرایا نہ جائے۔

6- ملی جلی غذا بڑوں کو دن میں کم از کم دو بار، بچوں کو دن میں چار بار اور شیرخوارگی میں دن میں چھ بار دینی چاہیے یعنی اس کی مقدار عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔

7- موسمی غذائیں اور مقامی طور پر دستیاب غذائیں وافر استعمال کی جائیں کیونکہ یہ سستی اور تر و تازہ ہوتی ہیں۔

8- غذا جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔ ناکافی اور قلیل مقدار میں غذا کا استعمال غذائی قلت کا باعث بنتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس لیے مناسب مقدار میں خوراک کا استعمال ضروری ہے۔

7.2.3 غذائی قلت کی صورت میں نقصِ غذائیت کی روک تھام

(Prevention of Nutritional Disorders Related to Food Shortage)

پاکستان میں غذا کی پیداوار کی شرح آبادی میں اضافے کی شرح سے کم ہے۔ پاکستان میں گزشتہ چند سالوں میں غذا کی پیداوار میں اضافہ تو ہوا ہے مگر یہ اضافہ بڑھتی ہوئی آبادی کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ناکافی ہے جس کے نتیجہ میں فی کس

غذا کا استعمال کم ہوتا ہے۔ایشین ڈیولپمنٹ بنک (Asian Development Bank) کے سروے کے مطابق پاکستان میں 28 سے 30 فیصد لوگ غربت کی سطح سے نیچے زندگی گزار رہے ہیں۔20 فیصد لوگ بنیادی جزو اناج (Staple Food) (Wheat) سے بھی محروم ہیں۔کئی دور دراز علاقوں میں ذرائع آمدورفت کی سہولت نہ ہونے کے باعث چند محدود غذائی اجناس پر ہی اکتفا کرنا پڑتا ہے اور انہی میں سے اپنی غذا کا انتخاب کیا جاتا ہے۔جس سے غذائی قلت کا اندیشہ رہتا ہے اور مطلوبہ غذائی اجزا کی فراہمی ممکن نہیں رہتی۔ضرورت اس امر کی ہے کہ خوراک کی منتقلی کے نظام کو بہتر بنایا جائے تاکہ غذا کی کمی کے مسئلہ پر قابو پایا جاسکے۔

جو لوگ علم غذائیت کی معلومات رکھتے ہیں وہ غذائی قلت میں بھی بہتر اور متوازن غذا سے محروم نہیں رہتے کیونکہ وہ خوراک میں موجود غذائی اجزا کی مقدار اور کوالٹی سے واقف ہوتے ہیں اور ان کے حصول کے لیے وہ ہر جزو کے بہترین اور متبادل ذرائع اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کر کے اپنی غذائی ضروریات کو بخوبی پورا کرتے ہیں اور نقصِ غذائیت کا شکار نہیں ہوتے۔

7.2.4 معاشرے کی غذائیت میں معاشیات کا کردار
(Role of Economics in Community Nutrition)

غذا کی فراہمی کا انحصار بنیادی طور پر گھریلو آمدنی پر ہوتا ہے۔آج کل کے مہنگائی کے دور میں اشیائے خوردنی کی قیمتیں اس قدر بڑھ گئی ہیں کہ کم آمدنی میں گھر کے تمام افراد کی غذائی ضروریات کی تشفی ممکن نہیں رہی۔ایک فرد کی آمدنی میں دس افراد کا کنبہ پالا نہیں جاسکتا۔کم آمدنی والے خاندان کے لیے دو وقت کا کھانا بھی ممکن نہیں رہا۔یہ خاندان زیادہ تر اناج اور نشاستہ دار غذاؤں پر انحصار کرتے ہیں اور پروٹین و دیگر غذائی اجزا کو نظر انداز کر دیتے ہیں جس کے نتیجہ میں غذائی قلت کا شکار ہو جاتے ہیں۔اگر معاشرے کے افراد اپنی غذائی عادات میں تبدیلی لائیں اور گھر کے دوسرے افراد بھی آمدنی بڑھانے میں مدد دیں تو اس صورت حال پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

معاشی حیثیت افراد کے معیار صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔کم آمدنی والے خاندانوں کا ذریعہ آمدنی محدود ہوتا ہے۔ اس لیے وہ اہم مدافعتی غذائیں اپنی غذا میں شامل کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔انہیں کوشش کرنی چاہیے کہ وہ موسمی سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کریں کیونکہ یہ قدرے مناسب قیمتوں پر وافر مقدار میں مارکیٹ میں دستیاب ہوتے ہیں۔سبزیوں کی خریداری منڈی یا جمعہ اور اتوار بازاروں سے کی جائے کیونکہ اشیائے خوردنی ان جگہوں پر مارکیٹ کی نسبت سستی مل جاتی ہیں۔

7.2.5 غذائیت کی تعلیم کے ذریعے غذائی شعور اجاگر کرنا
(Awareness Through Nutrition Education)

علم غذائیت کا بنیادی مقصد افراد معاشرہ کی سوچ اور عادات میں تبدیلی لانا ہے۔غذائیت کی تعلیم کے ذریعے غذائی اجزا سے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں اور ان کی غذائی ضروریات کی شناخت کی جاتی ہے۔علم غذائیت کا اصل مقصد افراد معاشرہ کو بہتر

معیارِ صحت کی ترغیب دینا ہے تاکہ وہ ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کا باعث بنیں اور ملک وقوم کی ترقی میں مددگار ثابت ہوں۔ مندرجہ ذیل اقدامات کرنے سے افراد معاشرہ میں غذائی شعور بیدار کیا جاسکتا ہے۔

1- مختلف نوعیت کے غذائی مسائل اور قلت غذا سے روشناس کرایا جائے۔

2- غذائی قلت کے نتیجے میں سنگین صورت حال اور امراض کی نشاندہی کی جائے۔

3- غذائی قلت کے امراض کی روک تھام اور حل کی تجاویز متعارف کرائی جائیں۔

خاندانی اور روایتی غذائی عادات اور علاقائی خوراک کی دستیابی دراصل دو بڑے عوامل ہیں جو غذائی قلت کا باعث بنتے ہیں ان مسائل کے حل کے لیے افراد کے خیالات ونظریات اور غذائی عادات میں تبدیلی اور بہتری لانے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ یہ ایک کٹھن مرحلہ ہے تاہم ماہرین غذائیت، ڈاکٹر اور دیگر سماجی کارکن اس سلسلے میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں۔ خواتین اور نوجوانوں کی غذائی معلومات میں اضافہ کرنے سے بہترین نتائج سامنے آسکتے ہیں۔

7.2.6 خاندان اور معاشرے کے مابین غذائی تقسیم

(Distribution of Food Among Family and Community)

ایک فرد کا معیارِ صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کو اپنی جنس، عمر، جسامت اور پیشہ ورانہ کارکردگی کے مطابق غذا کی فراہمی ہو۔ یہ سب کچھ صرف اس وقت ہی ممکن ہے جب خوراک کی مناسب تقسیم عمل میں لائی جائے۔

پاکستان گندم کی پیداوار میں ایشیا کا تیسرا بڑا ملک ہے جبکہ گنا اور دودھ پیدا کرنے والا چوتھا بڑا ملک ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ برطانوی ادارے میٹل گریس کی جاری کردہ غذائی قلت کے شکار 48 ممالک کی فہرست میں پاکستان گیارہویں نمبر پر ہے۔ اس کی بڑی وجہ بڑے پیمانے پر غذا کی غلط تقسیم ہے۔ اگر کسی علاقے میں اشیائے خوردنی کم دستیاب ہوں تو یقیناً وہاں کے زیادہ تر افراد اس کو خریدنے سے قاصر ہوں گے۔ ناقص ذخیرہ کاری اور منتقلی کے نامناسب انتظامات کی بدولت بھی اشیائے خوردنی کے ضائع ہونے کا امکان رہتا ہے اور بیشتر خوراک گودام سے منڈی یا بازار تک منتقلی کے دوران ضائع ہو جاتی ہے۔ اگر کسی دور دراز علاقے میں خوراک کی رسائی ہو بھی جائے تو وہ اس قدر مہنگی ہوتی ہے کہ ایک عام آدمی کی خریداری کی استطاعت سے باہر ہوتی ہے۔

ایک خاندان کے مابین بھی ناقص غذائی تقسیم سے غذائی قلت پیدا ہوسکتی ہے۔ اس میں خواتین، بچے اور کنبے کے دیگر افراد متاثر ہوتے ہیں۔ گھریلو سطح پر کھانے کا بہتر اور بڑا حصہ مردوں کو دیا جاتا ہے۔ ہمارا معاشرہ غذا کی تقسیم میں لڑکیوں کے لیے متعصب نظر آتا ہے۔ خواتین جن کا خوراک کی تقسیم سے گہرا تعلق ہے۔ ان میں غذا کے بارے میں تعلیم کی شرح نہایت کم ہے۔ جبکہ ایک

تعلیم یافتہ ماں ایک غیر تعلیم یافتہ ماں کی نسبت اپنے خاندان کی غذائی ضروریات کا خیال رکھتے ہوئے اچھی خوراک مہیا کرسکتی ہے اور کم آمدنی میں بھی بہتر غذا کی فراہمی کو یقینی بنا سکتی ہے۔

7.2.7 خاندان اور معاشرے کی سطح پر خوراک کے ضیاع کی اہمیت اور روک تھام (Importance and Prevention of Food Wastage at Family and Community Level)

غذائی قلت کی روک تھام کے لیے معاشرے کے معیارِ صحت کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ معاشرے کی بنیادی اکائی خاندان کی تعلیم اس سلسلے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ خاتون خانہ جو کہ خاندان کے لیے متوازن غذا فراہم کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ وہ لاعلمی کی بنا پر پکانے کے مختلف مراحل میں غذائیت کے ضیاع کی مرتکب ہوتی ہے۔ خوراک کو کھانے کے قابل بنانے، غذائی اجزا برقرار رہنے یا ضائع ہونے کا انحصار پکانے کے طریقوں، دھونے، کاٹنے اور سٹور کرنے میں احتیاط پر ہے۔ پکانے کے مختلف مراحل میں وٹامن اور معدنی نمکیات کا سب سے زیادہ ضیاع ہوتا ہے۔ اگر غذا کے انتخاب اور پکانے کے صحیح طریقوں کو اپنایا جائے تو گھریلو پیمانے پر خوراک کے ضیاع پر بہت حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں معاشرتی سطح پر خوراک کے ضیاع کا 30 فیصد کے قریب تخمینہ لگایا گیا ہے جو کیڑے مکوڑوں اور غذاؤں کے ناقص سٹوریج کی وجہ سے عمل میں آتا ہے۔ اکثر غلط منصوبہ بندی اور نامناسب سٹوریج کے باعث پوری پوری فصلیں تباہ ہو جاتی ہیں۔ فصلوں کو کیڑوں اور بارش یا نمی سے بچانے کے لیے جراثیم کش ادویات کے چھڑکاؤ کی ضرورت ہے۔ نیز گوداموں اور سٹوریج کے مراکز کی حالت کو بھی بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔

زرعی پیداوار بڑھانے کے لیے جدید تکنیکی سہولتوں کو بروئے کار لایا جائے اور اچھے بیج اور کھاد کا استعمال کر کے زمین کی زرخیزی میں اضافہ کیا جائے۔ حکومتی سطح پر ذرائع ابلاغ و مواصلات کے ذریعے معاشرے کے افراد کی مناسب تربیت کی جائے، گھروں میں سبزیاں اگانے اور مرغی خانے بنانے کی ترغیب دی جائے اس کے علاوہ غذا اور غذائیت کے بارے میں بھی آگاہی ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں کی ماؤں کی خصوصی تربیت کی جائے تاکہ بچوں کی نشوونما اور پرورش بہتر ہو سکے اس کے علاوہ تمام افراد کو خوراک کے استعمال اور محفوظ کرنے سے متعلق تعلیم دی جائے تاکہ ان میں غذائیت سے بھرپور غذائیں استعمال کرنے کا شعور پیدا ہو اور غذائی قلت پر قابو پایا جا سکے۔

اہم نکات

1 معاشرے کے کچھ حساس گروہ ایسے ہیں جن کی غذائی ضروریات پر اگر بھرپور توجہ نہ دی جائے تو وہ جلد ہی نقصِ غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان میں حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ افراد اور معمر افراد شامل ہیں۔

2 حاملہ خواتین کو پروٹین، آئرن اور کیلشیم کی زائد مقدار درکار ہوتی ہے تا کہ صحت مند بچے کی نشوونما ہو سکے اور انہیں پیچیدگیوں سے بچایا جا سکے۔

3 دودھ پلانے والی خواتین کو عام خواتین کی نسبت 500 اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے جو اناج، گھی اور پروٹین والی غذاؤں سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

4 شیر خوار بچوں کے لیے ماں کے دودھ کے علاوہ چار ماہ کی عمر سے ضمنی غذاؤں کو متعارف کرانے کی ضرورت ہے۔ ضمنی غذاؤں کو پہلے صرف ایک چمچ سے نرم و رقیق حالت میں کھلانا شروع کیا جائے اور پھر بتدریج مقدار زیادہ کر دی جائے۔

5 ماں کا دودھ بچے کے لیے بہترین غذا ہے یہ بوتل کے دودھ کی نسبت جراثیم سے پاک، کم خرچ، غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

6 گھروں میں تیار کردہ بچوں کی ضمنی غذائیں ارزاں، وٹامن اور معدنی نمکیات سے بھرپور، زود ہضم اور تنوع و جدت رکھتی ہیں۔

7 صنعتی پیمانے پر دستیاب ڈبہ بند تیار غذاؤں میں بچوں کے لیے اضافی آئرن اور وٹامن شامل ہوتے ہیں اگرچہ یہ نسبتاً مہنگی ہوتی ہیں مگر یہ باآسانی دستیاب ہیں اور انہیں تیار کرنے میں زیادہ محنت بھی درکار نہیں ہوتی۔

8 قبل از سکول بچے نئی نئی غذاؤں سے روشناس ہو رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے انہیں تمام قسم کی غذاؤں کے کھانے کی عادت ڈالی جائے تا کہ ان کی غذائی ضروریات کو بطریق احسن پورا کیا جا سکے۔

9 نوبلوغ افراد میں نشوونمائی تقاضوں سے ہم آہنگ ہونے کے لیے اضافی پروٹین، حراروں، وٹامن اور معدنی نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کے کھانوں میں یکسانیت کی بجائے تنوع اور ورائٹی ہونی چاہیے۔

10 معمر افراد کو چکنائی، تیز مصالحوں، مرغن غذاؤں اور نشاستے دار اشیاء دینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کی بجائے زود ہضم اور نرم پکی ہوئی غذائیں دی جائیں اور چاروں غذائی گروہوں میں سے خوراک کا انتخاب کیا جائے۔

11 موجودہ دور میں تمام دنیا نقصِ غذائیت کے سنگین مسئلے سے دوچار ہے۔ دنیا کے تقریباً 2 ارب سے زائد افراد نقص غذائیت کے امراض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ اس سے بچاؤ کے لیے غذا کی آسان دستیابی، غذا کی تعلیم کا شعور اجاگر کرنا، غذا کی منصفانہ تقسیم اور خوراک کے ضیاع کو روکنے کے لیے بھرپور اقدامات کرنے کی ضرورت ہے تا کہ غذائی قلت کی روک تھام کی جا سکے، افراد معاشرہ کے معیار صحت کو بلند کیا جا سکے، خوشحالی و ترقی حاصل ہو اور ملکی وسائل کا درست استعمال عمل میں لایا جا سکے۔

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) حمل کے دوران ایک ماں کی خون کی ضرورت کتنے فیصد بڑھ جاتی ہے؟

(الف) 10% (ب) 20%
(ج) 30% (د) 40%

(ii) دودھ پلانے والی خواتین کو اضافی کتنے حرارے درکار ہوتے ہیں؟

(الف) 200سے300 (ب) 300سے400
(ج) 400سے500 (د) 500سے600

(iii) ماں کا دودھ بچوں کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟

(الف) 6ماہ تک (ب) ایک سال تک
(ج) ڈیڑھ دو سال تک (د) دو سے ڈھائی سال تک

(iv) پسماندہ ممالک میں کتنے فیصد بچے نقصِ غذائیت کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں؟

(الف) 5% (ب) 10%
(ج) 20% (د) 25%

(v) پاکستان گندم کی پیداوار میں ایشیا کا کون سا بڑا ملک ہے؟

(الف) پہلا (ب) دوسرا
(ج) تیسرا (د) چوتھا

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) حساس گروہوں کی غذائی ضروریات سے کیا مراد ہے؟
(ii) دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات کیا ہیں؟
(iii) ماں کے دودھ کے فوائد بیان کریں۔

(iv) نوبلوغ افراد میں صحت مند غذا کے بجائے فاسٹ فوڈ کی ترجیح کا موازنہ کریں۔

(v) غیر متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟

(vi) غذائی عدم دستیابی کی صورت میں غذائی قلت کی روک تھام کیونکر ممکن ہے؟

(vii) نقصِ غذائیت میں معاشیات کیا اہم کردار ادا کرتی ہے؟

(viii) معاشرتی سطح پر خوراک کے ضیاع کی روک تھام کے بارے میں تحریر کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

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

(iii) نقصِ غذائیت سے بچاؤ کے مختلف اقدامات پر بحث کریں۔

(vi) معاشرے میں نقصِ غذائیت کی روک تھام پر مضمون لکھیں۔

8

انتظامِ طعام

(Meal Management)

عنوانات (Contents)

8.1 انتظام طعام کے اصول

8.2 مختلف معاشی طبقات کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا

8.3 زندگی کے مختلف ادوار کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا

8.4 مختلف تقاریب کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

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

- انتظام طعام کی تعریف کر سکیں۔
- انتظام طعام کے اصولوں پر بحث کر سکیں۔
- انتظام طعام کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- مینو پلاننگ کی تعریف کر سکیں۔
- مختلف معاشی طبقات مثلاً کم آمدنی، درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کر سکیں۔
- زندگی کے مختلف ادوار مثلاً حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نو بلوغ اور معمر افراد کے لیے مینو پلان کر سکیں۔
- مختلف تقاریب مثلاً عید، سالگرہ، شادی اور گھریلو دعوت وغیرہ کے لیے مینو پر بحث کر سکیں اور مینو بنا سکیں۔

8.1 انتظام طعام کے اصول (Principles of Meal Planning)

8.1.1 تعارف

مشہور کہاوت ہے کہ انسانی وقت وقوت کا نصف حصہ خوراک کے حصول پر صرف ہوتا ہے۔اس میں غذا اور غذائیت کا علم و معلومات، خوراک کی پیداوار، خوراک کی خریداری کے لیے رقم کا انتظام، غذا کا انتخاب و چناؤ، خوراک کی تیاری، پیش کرنا اور کھانا شامل ہیں۔

مینو پلاننگ دراصل غذا کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی ہے، جس میں خوراک کی تیاری کے لیے درکار وقت، افراد خانہ کی غذائی ضروریات اور مہیا رقم کا تخمینہ لگایا جاتا ہے۔اس منصوبہ بندی سے خاتون خانہ کا بہت سا وقت اور روپیہ بچ سکتا ہے۔ ترتیب طعام کا بنیادی مقصد اپنے محدود بجٹ میں متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنانا ہے تا کہ افراد خانہ مطمئن، صحت منداور خوشگوار زندگی بسر کر سکیں۔

غذا کی منصوبہ بندی قبل از وقت کرنے سے پریشانی سے بچا جا سکتا ہے کیونکہ منصوبہ بندی کے بغیر کام کرنے سے وقت اور قوت زیادہ لگتا ہے، رقم کا بھی ضیاع ہوتا ہے، غلط غذاؤں کا انتخاب ہو جاتا ہے، جدت اور ورائٹی نہیں رہتی، غذائیں بار بار دہرائی جاتی ہیں اور بعض اہم غذائیں کھانے میں شامل ہونے سے رہ جاتی ہیں۔اس لیے اگر غذا کی منصوبہ بندی کم از کم ایک ہفتہ پیشتر کر لی جائے تو عین وقت پر پریشانی سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔

8.1.2 انتظام طعام کے اصول (Principles of Meal Planning)

فہرست طعام ترتیب دیتے وقت مندرجہ ذیل اصول مدنظر رکھنے چاہئیں۔

(i) غذائی ضروریات

ایک خاندان مختلف عمر، جنس اور کام کاج کرنے والے افراد کا مجموعہ ہوتا ہے۔ان کی غذائی ضروریات بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔فہرست طعام کی ترتیب میں اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اس میں گھر کے تمام افراد کی غذائی ضروریات پوری ہوں اور اس کے علاوہ جہاں تک ممکن ہو سکے متوازن غذا پر مشتمل مینو (Menu) تیار کیا جائے تا کہ افراد خانہ کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں اور انہیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات مہیا ہو سکیں۔

اچھی صحت کے لیے جسم کو جو غذائی اجزا درکار ہوتے ہیں، وہ مختلف غذائی اشیاء پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن کوئی ایک غذا ایسی نہیں جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں مثلاً گوشت، انڈے، دودھ وغیرہ سے پروٹین حاصل ہوتی ہیں۔سبزیاں اور پھل وٹامن اور معدنی نمکیات کے بہترین ذرائع ہیں جبکہ دالیں اور اناج نشاستہ فراہم کرتے ہیں۔یہ تمام غذائی اجزا مختلف کھانوں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس لیے خوراک کا انتخاب کرتے وقت بنیادی گروہوں میں سے فہرست طعام ترتیب دی جاتی ہے۔

فہرستِ طعام بناتے وقت یہ بات ضرور ذہن نشین رکھی جائے کہ ہماری کل خوراک کا 70 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس اور 15 فیصد حصہ پروٹین پر مشتمل ہونا چاہیے۔

غذائی گروہ	روزانہ مقدار	غذائی اشیا
-1 گوشت، انڈے، مچھلی، مرغی، دالیں اور پھلیاں وغیرہ	57 سے 85 گرام گوشت (ایک حصہ/ سرونگ) اس گروہ سے روزانہ کم از کم ایک یا ایک سے زیادہ حصہ/ سرونگ لی جائے۔ کلیجی، گردے اور دل وغیرہ ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور لیے جائیں۔	
-2 سبزیاں اور پھل	چار سرونگ روزانہ وٹامن سی کے لیے: ایک مالٹا، لیموں یا دو درمیانے ٹماٹر سبز پتوں والی سبزیاں: دن میں تین یا تین سے زائد مرتبہ دوسرے پھل: ہفتے میں تین یا چار مرتبہ	
-3 دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء	بچوں کے لیے 2 سے 4 گلاس دودھ روزانہ، بڑوں کے لیے 2 گلاس روزانہ، حاملہ خواتین کے لیے 3 سے زائد گلاس اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 4 یا 4 سے زائد گلاس روزانہ۔ سادہ دودھ کے بجائے دودھ سے بنی اشیاء مثلاً کسٹرڈ، دہی، کھیر، آئس کریم، چائے وغیرہ بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ مکھن دودھ کا نعم البدل نہیں لیکن توانائی کی ضرورت کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔	
-4 اناج اور دالیں	چار حصے/ سرونگ روزانہ۔ ایک چپاتی، 3/4 کپ دال پکی ہوئی، دو کپ ابلے ہوئے چاول۔ ایک حصہ/ سرونگ	
-5 چکنائی اور میٹھی اشیا	مکھن/ مارجرین 1 سے 2 چائے کے چمچ پکی ہوئی چکنائی حسب ضرورت میٹھے پکوان حراروں کی ضرورت کے مطابق	

(ii) آمدنی

وہ خاندان جو خوشحال طبقے سے تعلق رکھتے ہیں اور با آسانی ہر قسم کے غذائی گروہ سے غذا منتخب کر سکتے ہیں۔ ان کے لیے متوازن غذا حاصل کرنا کوئی مسئلہ نہیں اگرچہ فہرست طعام ان کے لیے بھی اہم ہے مگر کچھ تبدیلی کے ساتھ یہ آسانی سے غذائیت سے بھرپور اشیاء کو اپنی خوراک کا حصہ بنا سکتے ہیں۔

متوسط طبقے اور غریب طبقے کے لیے متوازن غذا کا حصول اہم مسئلہ ہے۔ اس لیے ان کو غذائی گروہ اور غذائی اجزا سے پوری طرح واقفیت ہونی چاہیے۔ مثلاً پروٹین والی غذاؤں کا انتخاب کرتے وقت مرغی، مچھلی یا بکرے کے گوشت کی بجائے گائے کے گوشت، دالوں، دہی، لسی، کڑھی یا حلیم کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

دودھ کے گروہ میں لسی یا چھاچھ سے بھی مطلوبہ غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔

روزمرہ غذا میں سبزیوں والے گروہ سے موسمی سبزی ضرور شامل کی جائے۔ اگر پھل خریدنے کی استطاعت نہ ہو تو کچی سبزیاں مثلاً گاجر، مولی، ٹماٹر، لیموں، کھیرے اور سلاد کے پتوں سے وٹامن اور معدنی نمکیات کی ضروریات کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

مختلف طبقات کے خاندان اپنی آمدنی کا خاص حصہ اپنی خوراک پر خرچ کرتے ہیں۔ آمدنی جتنی زیادہ ہوگی کھانے پر خرچ کا تناسب اتنا ہی کم ہوگا اور آمدنی جتنی کم ہوگی اتنا ہی زیادہ فیصد حصہ کھانے کے لیے مقرر کیا جائے گا مثلاً اگر کسی خاندان کی آمدنی دس ہزار ماہانہ ہے اور افرادِ کنبہ کی تعداد پانچ ہے تو 30 سے 40 فیصد کے لحاظ سے 3 سے 4 ہزار ماہانہ کھانے کے بجٹ کے لیے مختص کیے جائیں گے لیکن ماہانہ آمدنی اگر 1500 روپے ہے تو 1000 روپے بھی کھانے کے بجٹ کے لیے کم ہوں گے۔

مختلف آمدنی کے خاندان اپنی آمدنی کا مندرجہ ذیل فیصد اپنی خوراک پر خرچ کرتے ہیں۔

-1	کم آمدنی والے خاندان	80 - 85 فیصد
-2	درمیانہ آمدنی والے خاندان	60- 65 فیصد
-3	زیادہ آمدنی والے خاندان	35- 45 فیصد

ماہرین غذائیت کے مطابق اپنی آمدنی کا نصف حصہ دودھ، گوشت اور انڈوں پر خرچ کیا جائے۔ 1/5 حصہ سبزیوں اور پھلوں کی خریداری پر صرف کیا جائے اور بقایا اناج، چکنائی، تیل، چینی، چائے، کافی، شربت اور مصالحہ جات پر خرچ کیا جائے۔

(iii) افرادِ کنبہ کی پسند یا ناپسند

- فہرست طعام میں افرادِ کنبہ کی پسند یا ناپسند کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ پسندیدہ اور مرغوب خوراک سے عرق ہاضمہ پر خوشگوار اثر

پڑتا ہے، کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے اور طبیعت بھی مطمئن رہتی ہے۔ جبکہ ناپسندیدہ غذا سے تمام افراد کے مزاج میں چڑچڑا پن پیدا ہوتا ہے، روپے پیسے اور محنت و توانائی کا ضیاع ہوتا ہے، پکانے والے کی دل شکنی ہوتی ہے اور افراد خانہ کی غذائی ضروریات بھی پوری نہیں ہوتیں۔ اگر افراد کنبہ کی تعداد کم ہے تو یہ آسانی ممکن ہے مگر زیادہ افراد والے خاندان کے لیے یہ ایک مشکل مسئلہ ہے۔ اس مشکل مسئلہ پر قابو پانے کے لیے بہتر ہے کہ ہفتہ بھر کے کھانوں کی فہرست بنائی جائے اور گھر کے تمام افراد سے مشورہ کے بعد مختلف دنوں میں مختلف کھانوں کو ترتیب دیا جائے۔

- بچوں کو ابتدا ہی سے ہر قسم کی غذا کھانے کا عادی بنایا جائے اور ایک ہی قسم کی غذا کی بجائے مختلف غذائیں اور ایک ہی چیز کو مختلف انداز سے پکایا جائے مثلاً آلو کو سالن کے علاوہ کٹلٹس اور بھجیا کے طور پر بھی بنایا جاسکتا ہے، دہی کو لسی یا رائتہ کے علاوہ کڑھی بنانے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(iv) خوش ذائقہ خوراک

- خوراک کو خوش ذائقہ اور خوشنما بنایا جائے تاکہ کھانے کی اشتہا بڑھے اور خوراک جلد ہضم ہو سکے۔ کھانے کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لیے مختلف رنگوں کی سبزیوں اور مصالحوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔ مثلاً سب کھانے شوربے یا تیز مصالحے والے نہ ہوں، روسٹ یا تکہ کباب کو سلاد کے پتوں، ٹماٹر یا چپس سے سجایا جائے، اچار گوشت کے ساتھ کوئی سبزی کی بھجیا یا ہلکے مصالحے کی چیز رکھی جائے۔
- خوش ذائقہ کھانا خاتون خانہ کی مہارت اور تجربے کی دلیل ہے۔ ذرا سی محنت تمام افراد کنبہ کے لیے اطمینان اور خوشگواری کا باعث بن سکتی ہے۔

(v) سہولت اور وقت کی بچت

- اگر خاتون خانہ ایک ہفتے یا اس سے زیادہ عرصہ کے لیے فہرست طعام ترتیب دے گی تو اس کا بہت سا وقت اس سوچ و بچار اور پریشانی سے بچ جائے گا کہ آج کیا پکایا جائے۔
- ہفتہ بھر کا مینو قبل از وقت مرتب کر کے بہت سی چیزیں اکٹھی خریدی جاسکتی ہیں جس سے ہر روز بازار جانے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ گھر میں ریفریجریٹر کی موجودگی سے بھی بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ کچھ چیزیں زائد خرید کر اس میں محفوظ کی جاسکتی ہیں اور پھر ان چیزوں کو بوقت ضرورت ایک ایک کر کے تیار کیا جاسکتا ہے، اس طرح دو تین وقت کا آٹا بھی اکٹھا گوندھ کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے، پکا ہوا سالن بھی خراب ہونے سے بچایا جاسکتا ہے اور اگلے وقت تازہ سالن کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے، مصالحہ پیسنے کے لیے بجلی کا گرائینڈر استعمال کیا جاسکتا ہے اور شامی کباب کا قیمہ بھی بجلی کے چوپر میں پیسا جاسکتا ہے۔

- کھانا پکانے کے مختلف طریقے اپنائے جائیں۔ مثلاً بھوننا، ابالنا، تلنا اور بیک کرنا۔ فہرست طعام یوں ترتیب دی جائے کہ سالن اگر پریشر ککر میں بنایا جائے تو اوون میں بیک کرنے کے لیے پڈنگ رکھ دی جائے یوں وقت کی کافی بچت ہو سکتی ہے۔

سارے وقت طلب اور مشکل کھانے ایک وقت میں شامل نہ کیے جائیں مثلاً کوفتے، حلیم، فرائی مچھلی یا مختلف سبزیوں کا پلاؤ وغیرہ کیونکہ ان تمام کھانوں میں وقت اور توانائی زیادہ درکار ہوتی ہے۔

(vi) کھانے کے مقررہ اوقات

- کھانوں کا درمیانی وقفہ کم از کم پانچ گھنٹے کا ہونا چاہیے اور خاتون خانہ ان اوقات کو یقینی بنائے مثلاً کس وقت کھانا پیش کرنا ہے؟ اس کے لیے کھانے کے مقررہ اوقات سے قبل کھانا حتمی طور پر تیار ہو تا کہ کھانے کی میز پر یہ شکایت نہ آئے کہ گوشت گلا ہوا نہ تھا یا چاول کچے رہ گئے، دال کا پانی علیحدہ تھا یا سالن میں پیاز تیر رہا تھا یا پھر سویٹ ڈش ٹھنڈی نہ ہو سکی وغیرہ وغیرہ۔

- کھانا مقررہ اوقات پر کھایا جائے تو ہاضمہ درست رہتا ہے، بدہضمی نہیں ہوتی، معدے کو کھانا ہضم کرنے کے لیے مناسب وقت مل جاتا ہے۔ اگر دوپہر کا کھانا چار بجے کھایا جائے اور رات کا کھانا آٹھ بجے کھا لیا جائے تو دورانیہ کم ہونے سے معدے پر بے جا بوجھ نہیں پڑے گا۔ اسی طرح رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل کھا لینا بہتر ہے۔

(vii) خوراک کی مقدار اور حجم

- اگر کھانے کی میز پر کئی قسم کے پکوان رکھے جا رہے ہیں تو ان کی مقدار کم رکھی جائے اور اگر ایک سالن یا کھانا ہے تو مقدار زیادہ ہو مگر خوراک مقدار اور حجم میں اس قدر ضرور ہو کہ جس سے شکم سیری کا احساس ہو اور تمام افراد خانہ کھانے کے بعد تشنگی کی شکایت نہ کریں۔

خوراک غذائی اجزاء کے تناسب کے لحاظ سے بھی جسم کی تمام ضروریات پوری کرے اور مختلف افراد کنبہ کی عمر، جنس اور کام کاج کے مطابق ان کو خوراک کی مناسب مقدار فراہم کرے۔ بڑے کنبے کے لیے خوراک کی مقدار بھی زیادہ ہوگی اگر خوراک کی مقدار کا درست تخمینہ نہ لگایا جائے تو کھانا کبھی کم اور کبھی زیادہ ہو جائے گا۔ کم ہونے کی صورت میں بدمزگی پیدا ہوگی اور سب کو پیٹ بھر کر کھانا نہیں ملے گا جبکہ زیادہ ہونے کی صورت میں کھانا بچ جائے گا جو محنت اور پیسے کا ضیاع ہوگا۔

(viii) موسمی دستیابی

- فہرست طعام میں موسمی غذاؤں کو فوقیت دی جائے کیونکہ ایک تو یہ باآسانی دستیاب ہوں گی دوسرے سستی، تازہ اور غذائیت بخش بھی ہوں گی اور بجٹ پر غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔

- موسم کے مطابق دستیاب غذاؤں کو بکثرت استعمال کیا جائے مثلاً موسمی پھل، آم، آڑو، سیب، کینو اور سبزیوں میں مٹر، بھنڈی، گاجر، مولی، کدو، ٹینڈے، شلجم اور بینگن وغیرہ۔
- موسمی غذاؤں کو دوسرے موسموں کے لیے بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے مثلاً مٹر، کریلے، پالک وغیرہ کو ہلکا سا ابال کر فریزر میں محفوظ کرلیا جائے۔ اس سے رقم کی بچت ہوگی اور موسم گزرنے کے بعد بھی کھانے میں تنوع پیدا کیا جاسکے گا۔

(ix) خوراک کا ادل بدل کر استعمال

- ہر روز ایک ہی قسم کی خوراک نہیں کھانی چاہیے، اگر مختلف غذائیں ادل بدل کر کھائی جائیں گی تو اس طرح تمام ضروری غذائی اجزا حاصل ہوجائیں گے اور کھانے میں تکرار اور اکتاہٹ محسوس نہ ہوگی۔ ماسوائے روٹی اور چاول وغیرہ کے، کھانے میں ایک ہی چیز کو دہرانے سے احتراز کرنا چاہیے۔ مثلاً ٹماٹر کا سوپ اور ٹماٹر کی سلاد یا پھر آلو گوشت، آلو کے کٹلٹس یا آلو کی بھجیا یا پھر قیمہ مٹر، شامی کباب اور کوفتے وغیرہ۔

(x) کھانوں میں جدت اور تنوع

- کھانا تمام غذائی اجزا سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ انواع اور اقسام کا ہو اور جاذبِ نظر، خوش ذائقہ اور لذیذ بھی ہو۔ اس مقصد کے لیے فوڈ پیرامڈ (Food Pyramid) سے رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ (فوڈ پیرامڈ کے بارے میں اب پچھلی جماعت میں پڑھ چکی ہیں۔)
- کھانے کو پیش کرنے میں کھانے کی رنگت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھانے کی رنگت جس قدر دلکش اور نکھری ہوئی ہوگی طبیعت میں خوشی سے کھانا کھانے کی امنگ پیدا ہوگی۔ رنگا رنگ تازہ سبزیوں کی سلاد یا سالن پر دھنیا، ہری مرچ وغیرہ چھڑکنے سے اس کو جاذب نظر بنایا جاسکتا ہے۔ ایک ہی رنگ کی کھانے میں تکرار نہ کی جائے مثلاً ٹماٹر، گاجر، چقندر اور تربوز کو ایک ہی کھانے میں ایک وقت پیش نہ کیا جائے۔ اسی طرح ابلے ہوئے چاول اور فرنی یا کھیر ایک ہی وقت میں میز کی زینت نہ بنائے جائیں۔ کھانے میں شامل اشیاء مختلف شکل و ہیئت کی ہوں۔ مثال کے طور پر پوریاں، شامی کباب، کوفتے، پیاز، ٹماٹر، کھیرے کے گول قتلے وغیرہ یکسانیت پیدا کرتے ہیں اس کی بجائے پوریوں کے ساتھ سیخ کباب اور کچومر سلاد پیش کیا جائے۔
- ایک ہی کھانے میں دیر ہضم غذائیں اور زیادہ چکنائی والی اشیاء شامل نہ کی جائیں مثلاً فرائی چانپیں، آلو کے چپس اور شاہی ٹکڑے وغیرہ۔
- کھانے کی میز پر تمام کھانے شوربے والے نہ ہوں اگر ایک شوربا ہے تو ایک مصالحہ والی خشک غذا ہو۔ مثلاً آلو گوشت کے ساتھ مسور کی پتلی دال کی بجائے ماش کی بھنی ہوئی دال رکھی جائے۔

- جن کھانوں کو گرم پیش کرنا ہوانہیں بہت گرم پیش کیا جائے مثلاً سوپ، دال، چاول، سالن وغیرہ اور جن کھانوں کو ٹھنڈا پیش کیا جاتا ہے ان کو خوب ٹھنڈا پیش کیا جائے مثلاً آئس کریم، کھیر، فرنی یا کسٹرڈ وغیرہ۔
- کھانا پیش کرنے والے برتنوں سے بھی میز کی سجاوٹ بڑھائی جاسکتی ہے۔ بیضوی، گول، چوکور مختلف وضع اور سائز کے برتن استعمال کر کے کھانے پیش کرنے میں جدت اور تنوع پیدا کیا جاسکتا ہے۔

8.1.3 انتظام طعام کی اہمیت (Importance of Meal Planning)

خوراک زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔ اچھی غذا اور صحت کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ایک فرد کی صحت کا مکمل طور پر انحصار متوازن غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہوتا ہے۔ خوراک مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ خوراک کو ادل بدل کر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تا کہ روزمرہ کی خوراک متوازن ہو جو جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کر سکے، فرد کے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو اور وہ خوشگوار اور صحت مند طویل العمر زندگی گزار سکے۔

ایک خاتون خانہ جو قبل از وقت انتظام طعام کی منصوبہ بندی کر لیتی ہے اسے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

1- خاندان کی غذائی ضروریات کو بخوبی پورا کر سکتی ہے۔ عمر، جنس اور کام کاج کے مطابق متوازن غذا فراہم کر سکتی ہے۔

2- افراد کنبہ کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے ان کے لیے بہتر خوراک کا انتخاب کر سکتی ہے۔

3- دن میں تین مرتبہ پیش کیے جانے والے کھانوں مثلاً ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں دلچسپی، جدت اور جاذبیت پیدا کر سکتی ہے۔

4- اشیائے خوردنی کی خریداری، تیاری اور پیش کرنے کے دوران وقت اور توانائی کی بچت کر سکتی ہے۔

5- کھانے کی میز خاندان کے آپس میں میل جول بڑھانے اور تعلقات استوار کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ رات کے کھانے پر جب تمام افراد خانہ اکٹھے ہوتے ہیں۔ تو قربت اور خلوص کے جذبات ابھرتے ہیں، آپس کے تجربات ایک دوسرے سے بیان کرنے سے بہتر مفاہمت اور ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اور بیک وقت تمام افراد کو کھانا پیش کرنے سے خاتون خانہ کی وقت اور قوت کی بچت بھی ہو جاتی ہے۔

6- بچے اور نوعمر افراد خاندانی روایات و عادات اور غذائی آداب و طریقے سیکھ سکتے ہیں۔

7- آمدنی کے مطابق اخراجات کا تعین کر کے بچت کی جاسکتی ہے۔

8- غیر متوقع حالات اور ذہنی پریشانی سے بچت ہو جاتی ہے۔

8.1.4 مینو پلاننگ کی تعریف (Definition of Menu Planning)

لفظ مینو (Menu) فرانسیسی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں ''چھوٹی اور باریک تفصیل'' اور انگریزی میں اس کو "Bill of Fare" یعنی ''طعام نامے کا فرد حساب'' کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس سے مراد خوراک میں ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کی فہرست تیار کرنا ہے۔ اچھی خوراک کی اہمیت کا اندازہ بیتھ بیلے میلین (Beth Balley Melean) کی کتاب میل پلاننگ اینڈ ٹیبل سروس (Meal Planning and Table Service) کے اس قول سے لگایا جا سکتا ہے۔

''خاندان کی صحت مندی کھانوں کے بہترین چناؤ اور ضروری غذائی اجزا کی فراہمی کا نتیجہ ہے۔ پکانے کی مہارت سے کھانے کی لذت و بناوٹ اور جاذبِ نظر پیش کش سے اشتہا اور بھوک میں اضافہ کیا جا سکتا ہے''۔

کیا آپ جانتی ہیں؟

مینو منتخب کردہ کھانوں یا غذاؤں کی فہرست کو کہتے ہیں۔

ایک اچھے مینو کا غذائی اجزاء سے بھرپور ہونا ضروری ہے۔ اس میں شامل تمام اشیاء کا مقدار اور حجم کے لحاظ سے متوازن ہونا ضروری ہے۔ تاہم یہ زود ہضم بھی ہو اور اس سے شکم سیری کا احساس بھی ہو۔

8.2 مختلف معاشی طبقات کے لیے مینو پلاننگ
(Menu Planning for Different Income Levels)

مینو خواہ صبح کے ناشتے کا ہو، دوپہر کا یا پھر رات کے کھانے کا، اس کے لیے سب سے اہم بات گھریلو آمدنی ہے۔ یعنی ایک خاندان کے لیے ایک دن کے کھانوں کی جو منصوبہ بندی کی جا رہی ہے اس کے لیے کتنی رقم درکار ہوگی۔ گھریلو آمدنی عملی لحاظ سے نہایت موثر ترین عنصر ہے جو خوراک کے انتخاب اور مینو پلاننگ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آمدنی کی بنیاد پر معاشرے کے تین طبقات ہیں:

-1	کم آمدنی والے خاندان	(Low Income Family)
-2	درمیانہ آمدنی والے خاندان	(Middle Income Family)
-3	زیادہ آمدنی والے خاندان	(High Income Family)

زیادہ آمدنی والے خاندان کو بہتر خوراک کے حصول میں کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا کیونکہ اس میں روپے پیسے کی کوئی بندش نہیں ہوتی اور وہ تھوڑی سی تبدیلی کے ساتھ خاندان کے لیے متوازن غذا کی فراہمی یقینی بنا سکتے ہیں۔

درمیانہ آمدنی کے خاندان اپنے وسائل کے مطابق علم غذائیت کی معلومات سے رہنمائی حاصل کر کے خوراک کا بہتر انتخاب کر سکتے ہیں۔ جبکہ اصل دشواری کم آمدنی والے خاندان کو پیش آ سکتی ہے۔ کیونکہ یہ لوگ علم غذائیت سے ناآشنا ہوتے ہیں اور قلیل وسائل کی بنا پر متوازن غذا کے حصول سے بھی محروم رہ جاتے ہیں۔ کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کرتے وقت زیادہ مہارت، قابلیت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

(1) کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for Low Income Family)

کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کرتے وقت مندرجہ ذیل اصول وقواعد اپنائے جاتے ہیں:

1- مرغی، مچھلی اور بکرے کے گوشت کی بجائے گائے کا گوشت، سویا بین، لوبیا، دالوں اور سبزیوں کا استعمال کیا جائے۔

2- موسمی سبزیاں اور پھل سستے ہوتے ہیں اس لیے انہیں ان کے موسم میں بکثرت استعمال کیا جائے۔

3- دودھ کی بجائے لسی، دہی یا چھاچھ کا استعمال کسی حد تک نعم البدل ہو سکتا ہے۔

4- ترش پھلوں کی بجائے سبزیوں سے وٹامن سی کی ضرورت کو پورا کیا جائے۔

5- سیب کے بجائے گاجر استعمال کی جائے۔ شلجم اور مولی کی بھجیا بنائی جائے۔

6- کھانے کے لیے ایسے پکوان منتخب کیے جائیں جن میں گرم مصالحے اور گھی کا استعمال کم سے کم ہو کیونکہ ان کی وجہ سے کھانے کی قیمت میں اضافہ ہوگا اور صحت کی خرابی کا باعث بھی ہوگا۔

کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	دہی، چینی، پراٹھا، چائے۔
10 بجے:	کوئی سا موسمی پھل۔
دوپہر کا کھانا:	چھلکے والی مونگ کی دال، دھنیے، پودینے اور ہری مرچ کی چٹنی، چپاتی۔ موسمی سبزیوں کا سلاد
شام:	چائے
رات کا کھانا:	مولی پالک کی بھجیا، چپاتی

(2) درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for Middle Income Family)

درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان میں نہایت احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ آمدنی محدود ہونے کی بناء پر آسانی اخراجات تجاوز کر سکتے ہیں۔ ان کے مینو میں وہ تمام غذائیں رکھی جاسکتی ہیں جو کم آمدنی والے بجٹ میں شامل کی جاتی ہیں۔ مگر پھلوں، گوشت، گھی اور مکھن کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ سویٹ ڈش بھی شامل کی جاسکتی ہے۔ مگر مہنگے پھل اور مہنگی سویٹ ڈش کی شمولیت سے بجٹ کا توازن بگڑنے کا امکان رہتا ہے۔ لہٰذا تمام غذائی گروہوں کے سستے ذرائع شامل کرنا ہی دانشمندی ہے۔

درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	انڈے کا خاگینہ، پراٹھا/روٹی
دوپہر کا کھانا:	سلاد (کھیرے، مولی، ٹماٹر، سلاد کے پتے) کوفتے کا سالن (گائے کے گوشت کا قیمہ) چپاتی، کیلا۔
شام کی چائے:	نمک پارے، چائے
رات کا کھانا:	شامی کباب، مسور کی دال، ابلے ہوئے چاول، فرنی

(3) زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for High Income Family)

خوشحال طبقے یا زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان دلچسپ مشغلہ ہے کیونکہ روپے پیسے کی تنگی نہ ہونے کی وجہ سے کئی مہنگی غذائیں مینو میں شامل کی جاسکتی ہیں جو کہ ضروری نہیں کہ صحت کے لیے بہترین ہوں۔ مینو کو متوازن بنانے کے لیے تمام غذائی گروہوں میں سے انتخاب کرنا چاہیے۔

زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	چکوترا، انڈے کا آملیٹ، سلائس، جام، مکھن، دلیا دودھ کے ساتھ، چائے
10 بجے:	سیب
دوپہر کا کھانا:	کچی سبزیوں کی سلاد، مرغ کڑاہی، دال ماش بھنی ہوئی، چپاتی، کینو
شام کی چائے:	چکن رول، چائے
رات کا کھانا:	فرائی مچھلی، گوشت کا قورمہ، سبزیوں کا پلاؤ، رائتہ، پڈنگ

8.3 زندگی کے مختلف ادوار کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for Different Stages of Life)

خاندان میں موجود ہر فرد کے لیے اس کی ضرورت اور عمر کے مطابق مینو پلان ضروری ہے تاکہ ان کو متوازن غذا کی فراہمی یقینی بنائی جاسکے لیکن چند ایسے گروہ ہیں جو کہ نامناسب غذائیت سے نسبتاً جلد متاثر ہوتے ہیں۔ کیونکہ زندگی کے ان مراحل میں ان کی غذائی ضروریات عام حالات سے مختلف ہوتی ہیں۔ ان میں حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیرخوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ اور معمر افراد شامل ہیں۔

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

حمل کے دوران غذا کا اثر بچے کی صحت پر ہوتا ہے بچے کی غذائی ضروریات ماں کے ذریعے ہی پوری ہوتی ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کا وزن 3.5 کلوگرام یا اس سے قدرے کم یا زیادہ ہوسکتا ہے۔ اس کی نشوونما کا ذریعہ ماں کی خوراک ہوتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ماں کی غذا میں غذائی اجزا کی کمی نہ ہونے دی جائے۔ اس کی غذا میں دودھ، انڈا، گوشت، دالیں، اناج، پھل اور سبزیاں شامل کی جائیں لیکن پھل اور سبزیاں زیادہ دی جائیں تاکہ ان کی نمکیات اور وٹامن کی مطلوبہ ضرورت پوری ہوسکے۔

ایک حاملہ اور دودھ پلانے والی خاتون کو روزانہ 4 گلاس دودھ یا دہی، 120 گرام گوشت، ایک انڈا، پھل 240 گرام، سبزیاں 240 گرام، روٹی یا سلائس 4 عدد دینے چاہییں۔ حاملہ عورت کی غذا ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہئے۔ مرغن غذا، میٹھی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کیا جائے تاکہ طبیعت میں بوجھل پن پیدا نہ ہو۔ زیادہ مرچ مصالحے والی غذائیں استعمال نہ کی جائیں تاکہ معدے میں جلن کی شکایت پیدا نہ ہو۔ ایک وقت میں کھانے کی قلیل مقدار وقفے وقفے سے دینی چاہیے۔

دودھ پلانے والی خواتین کو پروٹین، نمکیات اور وٹامن کے علاوہ حراروں کی بھی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ ایسی خواتین کے لیے دن میں 500 اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی خاتون کی غذا میں اناج، روٹی، شکر اور گھی کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے۔ البتہ ان تمام غذاؤں کا زود ہضم ہونا ضروری ہے۔ دودھ بہترین غذا ہے۔ اس سے ماں اور بچے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کے مینو میں دودھ، گوشت، پھل، سبزیاں اور جوس وغیرہ ضرور شامل کرنے چاہئیں۔

حاملہ خاتون کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	مالٹے کا جوس، ابلا ہوا انڈا، سلائس شہد یا پنیر کے ساتھ، دودھ
10 بجے:	گاجر کا جوس
دوپہر کا کھانا:	کچومر سلاد، قیمہ مٹر، دہی کا رائتہ، چپاتی، سیب
شام کی چائے:	چکن سینڈوچ، چائے
رات کا کھانا:	بھنا ہوا گوشت، چنے کی دال، ابلے ہوئے چاول، کسٹرڈ
سوتے وقت:	دودھ

دودھ پلانے والی خاتون کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	تلا ہوا انڈا، سلائس، دودھ
10 بجے:	سیب کا جوس
دوپہر کا کھانا:	کچی سبزیوں کی سلاد (مولی، کھیرا، ٹماٹر، سلاد کے پتے) پالک گوشت، چپاتی،
شام کی چائے:	موسمی پھل
رات کا کھانا:	بیف برگر، دودھ
سوتے وقت:	شامی کباب، چکن پلاؤ، رائتہ، کھیر

(2) شیر خوار بچے (Infancy)

شیر خوارگی کے پہلے چار ماہ تک بچے کی نشوونما صرف ماں کے دودھ پر ہوتی ہے۔ 4 ماہ کی عمر کے بعد بچے کو اضافی ٹھوس غذا دی جاتی

ہے۔ ننھے بچوں کو غذا میں ہر روز تقریباً 100 حرارے فی کلوگرام بحساب جسمانی وزن درکار ہوتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور وٹامن سے بچوں کی ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما ہوتی ہے۔ نشاستے دار اجزا قوت بخش ہوتے ہیں اس لیے ان کو سوجی یا چاول کی کھیر، کھچڑی، دلیہ، مسلا ہوا کیلا اور ابلا ہوا آلو دیا جاسکتا ہے۔ وٹامن سی کے لیے کینو یا مالٹے کا جوس اور پروٹینی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے انڈا بھی دیا جاسکتا ہے۔

مختلف غذائی اشیاء کا آغاز بہت کم مقدار یا چند قطرے سے کیا جائے۔ عمر کے ساتھ ساتھ بچوں کی خوراک میں اضافہ کیا جائے اور شیر خوار بچوں کو سیال، نیم ٹھوس اور پھر ٹھوس خوراک کی جانب راغب کیا جائے۔

شیر خوار بچوں کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

6 بجے (صبح):	دودھ
8 بجے (صبح):	مالٹے کے جوس کی کچھ مقدار، نرم ابلا ہوا انڈا
10 بجے (صبح):	سوجی کی کھیر
12 بجے:	دودھ
2 بجے:	آلو قیمہ نرم پکا ہوا
4 بجے:	کیلا دہی کے ساتھ
6 بجے:	دودھ
8 بجے:	ساگودانہ / کھیر
رات کو سوتے وقت	دودھ

(3) قبل از سکول بچے (Preschoolers)

دو سے پانچ سال کے بچے عموماً سادہ خوراک پسند کرتے ہیں۔ اس لیے اس عمر کے بچوں کو دودھ، مرغی، قیمہ، پھل، سبزی، چاول، دلیہ وغیرہ دینے چاہئیں۔ دن میں تین دفعہ باقاعدہ کھانا کھانے کی تربیت دی جائے مگر دو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں ہلکی پھلکی خوراک یا پھل و دودھ دیا جاسکتا ہے۔ تیز مرچ مصالحے، ترش اور تیز خوشبودار غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

قبل از سکول بچوں کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

6 بجے صبح:	دودھ
9 بجے:	انڈے کا آملیٹ، سلائس
12 بجے:	موسمی پھل
2 بجے:	قیمہ والی کھچڑی / دہی کا رائتہ
4 بجے:	دودھ
7:30 بجے:	آلو مٹر والے چاول، دہی، کیلا
رات کو سوتے وقت:	دودھ

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

چھ سے بارہ سال کی عمر میں بچے جسمانی اور ذہنی طور پر 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، عموماً بچے سبزیاں پسند نہیں کرتے مگر تازہ پھل شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کی روزمرہ خوراک میں نشاستہ دار غذائیں، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن کثیر مقدار میں شامل کیے جائیں۔ بچے سکول میں دوسرے بچوں سے اور گھر میں بڑوں سے نئی غذائی عادات بھی سیکھتے ہیں اس لیے بچوں میں اچھی غذائی عادات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خوشگوار ماحول میں اور 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 سکول جانے میں جلدی کے سبب نہیں کر پاتا تو اس کو کھانے کے لیے کوئی ٹھوس اور غذائیت بخش غذا مثلاً انڈے، مرغی یا سبزی کا سینڈوچ یا کوئی موسمی پھل ہمراہ دینا چاہیے۔

سکول جانے والے بچوں کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	کیلا، ٹوسٹ/ جام، دودھ
10 بجے:	سیب
دوپہر کا کھانا:	کھیرے، گاجر کی سلاد، چنے کی دال گوشت، چپاتی
شام:	کریم بسکٹ، دودھ
رات کا کھانا:	قیمہ مٹر، چپاتی، فرنی

(5) نوبلوغ (Teenagers)

تیرہ سے اٹھارہ سال کے دور میں لڑکے اور لڑکیوں کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی نشوونما نہایت تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے۔ قد وقامت اور جسامت میں واضح تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ اس عمر میں قوت وتوانائی کے لیے حراروں کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لڑکیوں کو 2200 سے 2500 حرارے اور لڑکوں کو 3000 سے 3400 تک حراروں کی روزانہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس عمر میں غذائیت سے بھرپور غذائیں زیادہ مقدار میں دینا لازمی ہیں۔ دودھ، لسی، تازہ پھل، پھلوں کے جوس، تازہ کچی سبزیاں اور آئس کریم وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

نوبلوغ کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	تلا ہوا انڈا، پراٹھا، دودھ
10 بجے:	کوئی موسمی پھل، جوس یا کوئی مشروب
دوپہر کا کھانا:	ٹماٹر، کھیرے، پیاز کی سلاد، آلو گوشت کا سالن، چپاتی کوئی پھل
سہ پہر کی چائے:	سموسے، چائے
رات کا کھانا:	سبزی پلاؤ/ رائتہ، شامی کباب، کسٹرڈ جیلی کے ساتھ
رات کو سوتے وقت:	دودھ

(6) معمر افراد (Elders)

معمر افراد کی جسمانی نشوونمارک چکی ہوتی ہے، اور کام کاج کی رفتار میں بھی سستی اور کمی آ جاتی ہے یوں ان کی حراروں کی ضرورت میں بھی 20 سے 25 فیصد تک کمی آ جاتی ہے۔ اس لیے ان کی خوراک میں چکنائی اور نشاستہ دار اجزا کا تناسب کم کر دینا چاہیے مگر معمر افراد کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین (Protein of High Biological Value) اور وٹامن کی مقدار زیادہ دینی چاہیے۔

مینو پلان کرتے وقت ان افراد کے لیے نرم پکی ہوئی اور زود ہضم غذا تجویز کی جائے۔ کھانا تین بار دینے کی بجائے وقفے دے کر چار یا پانچ مرتبہ کم مقدار میں دیا جائے تاکہ معدے پر بے جا بوجھ محسوس نہ ہو۔ کھانے میں چینی اور چکنائی کی مقدار بھی کم کر دی جائے۔ سرخ گوشت کی بجائے مرغی یا مچھلی کا سفید گوشت زیادہ مناسب ہے۔ پھلوں کے جوس یا نرم پھل مثلاً کیلا یا دیگر نرم پھل بھی دیے جا سکتے ہیں۔ سبزیاں بھی نرم پکی ہوئی ہوں۔ کچی سبزیوں کی بجائے ابلی ہوئی سبزیوں کا سلاد دیا جا سکتا ہے۔

معمر افراد کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

علی الصبح:	سیب کا جوس (پانی ملا کر)
ناشتہ:	نرم ابلا ہوا انڈا، سلائس جام کے ساتھ، دودھ پتی والی چائے
10 بجے:	موسمی پھل
دوپہر کا کھانا:	مرغی کا سالن (شوربے والا)، ابلی ہوئی سبزیوں کا سلاد (آلو، گاجر، مٹر، بند گوبھی) چپاتی، کیلا
سہ پہر کی چائے:	بسکٹ، چائے
رات کا کھانا:	قیمہ والی کھچڑی، رائتہ، شیر خورمہ

8.4 مختلف تقاریب کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for Different Occasions)

مینو پلاننگ مختلف تقاریب اور مواقع کے لیے بھی ضروری ہے۔ موقع کسی بھی نوعیت کا ہو یہ بات ذہن نشین رکھی جائے کہ مینو کے پلان میں غذا کے چاروں بنیادی گروہ شامل ہوں نیز مینو متوازن ہو۔ یہ انتہائی سادہ اور کم بجٹ کا بھی ہو سکتا ہے جبکہ اکثر اوقات اس میں رنگ رنگ کے کھانے اور قیمتی پکوان بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ درج ذیل چند مواقع پر مینو خصوصی طور پر پلان کیے جاتے ہیں۔

1- سالگرہ کی تقریب
2- عیدالفطر، عیدالاضحیٰ
3- شادی کی تقریب
4- گھریلو دعوتوں کے لیے

مینو پلان کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ کس قسم کی تقریب یا موقع کے لیے بنایا جارہا ہے۔کھانا پیش کرنے کے لیے دن کا کونسا وقت مقرر کیا گیا ہے۔عام طور پر میزبان تقریب میں کئی پروٹینی غذائیں مینو میں شامل کر دیتے ہیں اور سبزیوں اور پھلوں کو یکسر نظر انداز کر دیتے ہیں۔اس کے علاوہ دودھ سے بنی ہوئی کوئی میٹھی چیز مینو کی غذائی اہمیت کو بڑھانے کے لیے شامل کی جاتی ہے۔ ہمارے معاشرے کے اکثر بیشتر افراد اپنی حیثیت اور آمدنی کے مطابق مختلف تقریبات پر زیادہ پیسہ خرچ کرتے ہیں اور تقریب کو یادگار بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔

8.4.1 سالگرہ کی تقریب

سالگرہ کی تقریب کے لیے ایسا مینو پلان کیا جائے جس میں افراد کی شمولیت کے پیش نظر ان کی غذائی ضروریات اور دلچسپی کو فوقیت دی جائے۔مثال کے طور پر بچوں کی سالگرہ کے لیے کیک، رین بوسینڈوچ (Rainbow Sandwich)/ کاغذی سموسے، چکن ڈرم اسٹک، آلو کے کٹلٹس، فروٹ چاٹ، مشروبات وغیرہ مناسب رہتے ہیں۔

8.4.2 عید الفطر، عید الضحیٰ

اس موقع کے لیے موسم کی مناسبت سے مینو پلان کیا جاسکتا ہے۔مثلاً نرگسی کوفتے، چکن روسٹ، مٹن بریانی، رائتہ، گاجر، مولی اور بند گوبھی کا سلاد، نان یا روٹی، شاہی ٹکڑے/ شیر خورمہ یا فرنی۔

8.4.3 شادی کی تقریب

ملی جلی سبزیوں کی سلاد، چکن یا مٹن قورمہ، گوشت کا پلاؤ/ دہی، سیخ کباب، نان، زردہ یا کھیر۔

اگر بجٹ میں گنجائش ہے تو پھر سلاد کی کئی اقسام، روسٹ اور کئی قسم کی سویٹ ڈش اور موسم کی مطابقت سے آئس کریم بھی شامل کی جا سکتی ہے۔

8.4.4 گھریلو دعوت

گھریلو پیمانے پر اگر کوئی دعوت ہے تو اپنی معاشی حیثیت کے مطابق مینو میں دو، تین طرح کے پروٹین والے پکوان شامل کیے جاتے ہیں۔مثلاً قورمہ، سیخ کباب، فرائی مچھلی، مرغ، روسٹ، پلاؤ بریانی وغیرہ اس کے علاوہ کوئی میٹھا پکوان، سلاد اور پھل وغیرہ بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ گھریلو دعوت کے لیے درج ذیل مثالی مینیو پلان کیا جاسکتا ہے۔

مثالی مینو: فرائی مچھلی، املی کی چٹنی، مرغ پلاؤ یا بریانی رائتہ، مٹن قورمہ، سلاد (کھیرا، ٹماٹر، شملہ مرچ، سلاد کے لیے) نان، گاجر کا حلوہ، چائے وغیرہ

اہم نکات

1 مینو پلان درحقیقت غذا کی ذہنی وتحریری منصوبہ بندی ہے جس میں خوراک کے انتخاب، تیاری کے لیے درکار وقت، مختلف افرادِ خانہ کی بلحاظ عمر غذائی ضروریات، مہیا وسائل اور اخراجات کا تخمینہ لگایا جاتا ہے۔

2 مینو پلان کی بدولت محدود وسائل و بجٹ میں خاندان کے لیے متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنایا جاتا ہے تاکہ صحت منداور خوشحال معاشرے کی تشکیل ہو سکے۔

3 مینو پلاننگ کی پیشگی منصوبہ بندی کرنے سے ذہنی کوفت و پریشانی سے نجات ملتی ہے اور وسائل کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔

4 مینو پلان کے اصولوں میں غذائی ضروریات، غذائی گروہ، آمدنی، افرادکنبہ کی پسند و ناپسند، خوش ذائقہ خوراک، سہولت اور وقت کی بچت، کھانے کے مقررہ اوقات، خوراک کی مقدار اور حجم، موسمی دستیابی، خوراک کا بدل بدل کر استعمال اور کھانوں میں جدت و تنوع شامل ہیں۔

5 مینو پلاننگ سے مراد کھانوں کی ترتیب (ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانے) کے لیے ملی جلی غذاؤں کا انتخاب ہے تاکہ غذائی اجزاء کا بہترین چناؤ ہو اور کھانوں میں ورائٹی پیدا کی جا سکے۔

6 مینو پلان کرتے وقت غذائی گروہوں، سبزیوں اور تازہ پھلوں کا چناؤ، نرم و دیر ہضم غذاؤں کا امتزاج، خوراک کی رنگت و بناوٹ میں دلکشی، روایتی کھانوں اور ملے جلے ذائقے کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔

7 گھریلو آمدنی مینو پلان میں موثر ترین عنصر ہے۔

8 کم آمدنی والے خاندان کو مرغی، مچھلی یا گوشت کے نعم البدل کے طور پر نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ پروٹین استعمال کرنی چاہیئے۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کو فوقیت دی جائے۔ قیمتی پھلوں کی بجائے سستے پھل اور سبزیاں مینو میں منتخب کیے جائیں۔ سیب کی بجائے گاجر، گریپ فروٹ اور کینو کی بجائے لیموں اور ٹماٹر اور دیگر سبزیوں میں شلجم اور مولی کا استعمال کیا جائے۔ گھی اور مہنگے مصالحوں کی بجائے سادہ مصالحے استعمال کیے جائیں۔

9 درمیانہ آمدنی والے خاندان کم آمدنی والے خاندان کی نسبت پھل، گوشت، گھی و تیل کا استعمال کر سکتے ہیں۔

10 زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے متوازن غذا کا حصول نسبتاً سہل ہے مگر مینو پلان کرتے وقت مناسب غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔

11 زندگی کے مختلف مراحل مثلاً حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ اور معمر افراد کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ نامناسب غذائی اجزا کی فراہمی سے یہ افراد جلد متاثر ہوتے ہیں۔ اس لیے ایسے افراد کے لیے متوازن غذا کا مینو پلان کرتے ہوئے خصوصی توجہ دینی چاہیئے۔

13 مختلف تقاریب کے لیے مینو پلان موقع کی مناسبت اور میسر رقم کے مطابق کیا جاتا ہے۔ چائے کی دعوت یا کھانے کے اہتمام کے مطابق مختلف پکوان مینو میں شامل کیے جاتے ہیں لیکن غذا کے چاروں گروہوں کو مدنظر رکھتے ہوئے متوازن مینو پلاننگ ضروری ہے۔

14 عید یا شادی بیاہ کی تقاریب میں روایتی کھانوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ معاشی حیثیت کو مدنظر رکھتے ہوئے پروٹینی کھانے اور موسم کی مناسبت سے میٹھے کھانے بھی مینو کا جزو ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ انواع واقسام کے سلاد بھی ان تقاریب میں رواج پا رہے 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) انتظام طعام میں آمدنی و غذائی اخراجات، غذائی ضروریات اور وسائل و سہولت کو کیا کیا جاتا ہے؟

(الف) منصوبہ بندی   (ب) فہرست
(ج) بجٹ   (د) غذا

(ii) ہماری کل خوراک کا کتنے فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہونا چاہیے؟

(الف) 60%   (ب) 70%
(ج) 80%   (د) 85%

(iii) درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے پروٹینی غذاؤں کا انتخاب کرتے وقت مرغی، مچھلی یا بکرے کے گوشت کے بجائے کس غذا کا انتخاب کیا جا سکتا ہے؟

(الف) سبزیوں   (ب) پھلوں
(ج) دالوں   (د) اناج

(iv) خوراک اگر مرغوب بنائی جائے تو کس پر خوشگوار اثر پڑے گا؟

(الف) افرادِ خانہ   (ب) خاتونِ خانہ
(ج) میز کی سجاوٹ   (د) عروق

(v) کھانوں کا درمیانی وقفہ کم از کم کتنے گھنٹے کا ہونا چاہیے؟

(الف) 3 گھنٹے   (ب) 5 گھنٹے
(ج) 6 گھنٹے   (د) 7 گھنٹے

(vi) رات کا کھانا سونے سے کم از کم کتنے گھنٹے قبل کھا لینا بہتر ہے؟

(الف) 2 گھنٹے
(ب) 1 گھنٹہ
(ج) 3 گھنٹے
(د) ساڑھے تین گھنٹے

(vii) منتخب کردہ کھانوں یا غذاؤں کی فہرست کو کیا کہتے ہیں؟

(الف) طعام
(ب) غذائیت
(ج) متوازن غذا
(د) مینو

(viii) ہر مینو میں ایک بنیادی کھانا ہوتا ہے جو عموماً کن غذاؤں میں سے منتخب کیا جاتا ہے؟

(الف) پروٹین والی
(ب) نشاستہ والی
(ج) وٹامن والی
(د) چکنائی والی

(ix) کم آمدنی والے خاندان کے لیے ایسے پکوان منتخب کیے جائیں جن میں کن اشیاء کا استعمال کم سے کم ہو؟

(الف) گرم مصالحوں
(ب) سبزیوں
(ج) پھلوں
(د) اناجوں

(x) کم آمدنی والے خاندان کیل یے ترش پھلوں، کینو اور گریپ فروٹ کی بجائے لیموں اور سبزیوں کے استعمال سے کس وٹامن کی ضرورت کو پورا کیا جاتا ہے؟

(الف) بی
(ب) سی
(ج) ای
(د) کے

(xi) درمیانہ آمدنی والے خاندان کے مینو پلان میں تمام غذائی گروہ کے سستے ذرائع شامل کرنا کس کی علامت ہے؟

(الف) بچت
(ب) مجبوری
(ج) سہولت
(د) دانشمندی

(xii) شیر خوار بچے کو کتنے حرارے فی کلوگرام بحساب جسمانی وزن درکار ہوتے ہیں؟

(الف) 100
(ب) 200
(ج) 300
(د) 400

(xiii) ایک حاملہ اور دودھ پلانے والی خاتون کو روزانہ کتنے گلاس دودھ یا دہی استعمال کرنا چاہیئے؟

(الف) 3 (ب) 4

(ج) 6 (د) 8

(xiv) دودھ پلانے والی خاتون کو دن میں کتنے اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے؟

(الف) 400 (ب) 500

(ج) 600 (د) 800

(xv) نوبلوغ کو کتنے حرارے یومیہ درکار ہوتے ہیں؟

(الف) 1600 سے 1800 (ب) 1800 سے 2000

(ج) 2200 سے 2500 (د) 3000 سے 3400

(xvi) معمر افراد کے حراروں کی ضرورت میں کتنے فیصد کمی آ جاتی ہے؟

(الف) 10 سے 15% (ب) 15 سے 20%

(ج) 20 سے 25% (د) 25 سے 40%

(xvii) سالگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر کس بات کو فوقیت دی جائے؟

(الف) کھیل کود (ب) مقدار

(ج) غذائی ضروریات (د) پروٹینی غذاؤں

(xviii) عیدالفطر یا عیدالاضحٰی پر کس نوعیت کا مینو پلان کیا جائے۔

(الف) روایتی (ب) مہنگا

(ج) انواع و اقسام کا (د) ارزاں

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) مینو پلان میں آمدنی کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟

(ii) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟

(iii) مینو کی خصوصیات تحریر کریں۔

(iv) کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے مینو پلان کرنے کے اصول تحریر کریں۔

(v) درمیانہ آمدنی والے خاندانوں کے لیے مینو کیونکر پلان کیا جا سکتا ہے ؟

(vi) زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(vii) حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔

(viii) شیر خوارگی کے دور کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

(ix) معمر افراد کے لیے مینو پلان کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

(x) سالگرہ کی تقریب کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(xi) گھریلو دعوتوں کے لیے مینو پلان کرتے وقت کن عوامل کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟

-3 **تفصیلی جوابات تحریر کریں۔**

(i) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔

(ii) مینو پلاننگ کی اہمیت اور بنانے کا طریقہ تفصیل سے بیان کریں۔

(iii) کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلاننگ کا طریقہ بیان کریں۔

(iv) درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلاننگ کا طریقہ بیان کریں۔

(v) سکول جانے والے بچوں کے لیے مینو پلان کا طریقہ لکھیں۔

(vi) نوبالغ کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔

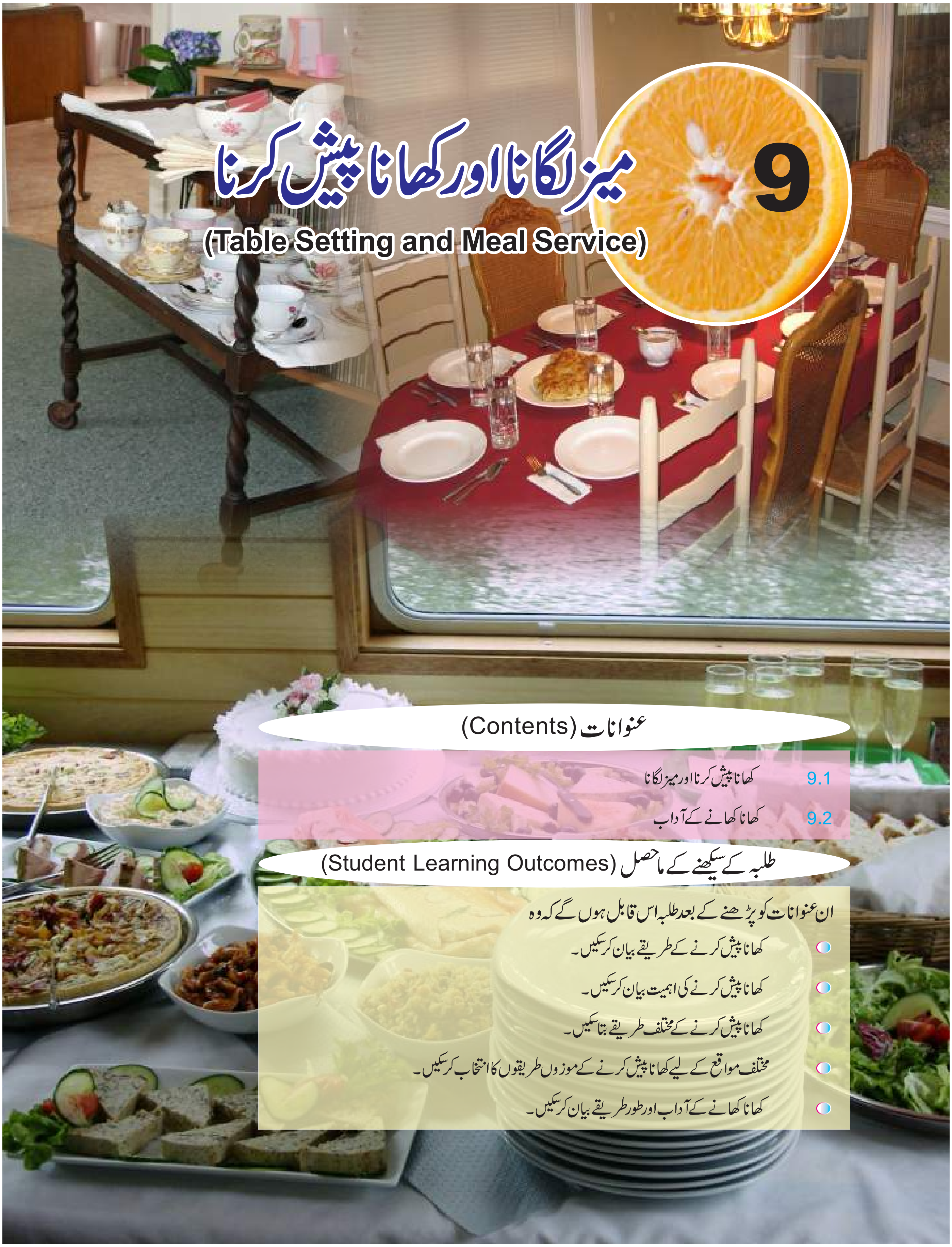
(vii) مختلف تقاریب کے لیے مینو پلاننگ پر تفصیلاً روشنی ڈالیں۔

عملی کام (Practical Work)

-1 اپنی پریکٹیکل فائل میں زندگی کے درج ذیل ادوار کے لیے ایک دن کا مینو پلان کریں۔
حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبالغ افراد، معمر افراد۔

-2 مختلف معاشی طبقات مثلاً کم آمدنی، درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندانوں کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب دیں اور اپنی پریکٹیکل فائل میں تصاویر کے ذریعے واضح کریں۔

☆......☆......☆



9 میز لگانا اور کھانا پیش کرنا

(Table Setting and Meal Service)

عنوانات (Contents)

9.1 کھانا پیش کرنا اور میز لگانا

9.2 کھانا کھانے کے آداب

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

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

- کھانا پیش کرنے کے طریقے بیان کرسکیں۔
- کھانا پیش کرنے کی اہمیت بیان کرسکیں۔
- کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقے بتاسکیں۔
- مختلف مواقع کے لیے کھانا پیش کرنے کے موزوں طریقوں کا انتخاب کرسکیں۔
- کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے بیان کرسکیں۔

9.1 کھانا پیش کرنا اور میز لگانا (Food Service and Table Setting)

9.1.1 کھانا پیش کرنا (Food Service)

جس طرح ذائقے، توانائی اور لذت سے بھرپور کھانا بنانا ایک فن ہے۔ اسی طرح خوبصورت و دلکش انداز سے کھانا پیش کرنا بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ ایک سادہ اور عام سے کھانے کو بھی تھوڑی سی مہارت اور دلکشی سے پیش کیا جائے تو کھانے کے ماحول کو خوشگوار بنایا جاسکتا ہے اور کھانے کی اشتہا کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

"کھانا پیش کرنے سے مراد تیار کھانوں کو افراد خانہ یا دیگر افراد تک مختلف طریقوں سے پیش کرنے سے ہے۔" کھانا پیش کرنے کے کچھ بنیادی اصول ہوتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔

1- کھانے کا وقت ایسا ہوتا ہے جب گھر کے سب افراد مل جل کر بیٹھتے ہیں۔ اس لیے کھانا صاف ستھری جگہ پر اور ایسی جگہ پر پیش کرنا چاہیے جہاں گھر کے سب افراد اطمینان اور سکون سے کھانا کھاسکیں۔

2- کھانا کھانے کی جگہ باورچی خانے کے قریب ہو تو زیادہ مناسب ہے تاکہ کھانا لانے اور لے جانے میں دِقت نہ ہو۔ اور کھانوں کا درجہ حرارت برقرار رہے۔

3- فرش پر بیٹھ کر کھانا کھانے کے لیے اندازاً 30 انچ فی کس کے حساب سے جگہ درکار ہوتی ہے۔

4- میز پوش یا ٹیبل کلاتھ سادہ اور ہلکے رنگوں میں صاف ستھرا اور استری شدہ ہونا چاہیے۔

5- نیپکن صاف ستھرے، کلف شدہ اور استری شدہ ہونے چاہییں۔ جن کا رنگ میز پوش، دسترخوان اور برتنوں کے ساتھ خوبصورتی میں اضافے کا باعث بنے۔ سفید رنگ کے نیپکن ہر لحاظ سے اچھے لگتے ہیں۔

6- برتن یعنی پلیٹوں، ڈونگوں اور گلاس وغیرہ کے سائز، میٹریل، رنگ، شکل وضع کے علاوہ ان کی ترتیب دسترخوان اور میز کی شان بڑھانے میں نہایت اہم ہیں۔ بے تکلف دعوتوں میں چینی (China) اور شیشے (Glass) کے بنے برتن موقع کا وقار بڑھتے ہیں۔ برتن کیسے بھی ہوں ان سب کی بنیادی خصوصیت ان کا صاف وشفاف ہونا اور نفاست و ترتیب ہے۔

7- آرائش (Decoration): رسمی کھانوں میں میز کی سجاوٹ نہایت اہم ہے۔ کیونکہ میز پر کھانا نہ رکھے جانے کی وجہ سے میز کی درمیانی جگہ خالی رہتی ہے۔ پھولوں کی سجاوٹ نہایت خوش گوار تاثر دیتی ہے لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ پھولوں کی آرائش لمبائی کے رخ اور کم اونچائی کی ہوتا کہ آمنے سامنے بیٹھے افراد کو گفتگو کرنے، چیزیں پکڑنے اور رکھنے میں رکاوٹ نہ ہو۔ میز کی دونوں اطراف پر نمک اور مرچ دانی کے ایک جیسے خوبصورت سیٹ رکھنے سے میز اور کھانے کے ماحول میں دلکشی اور رونق

پیدا ہو جاتی ہے۔

-8 رسمی عشائیے (Formal Dinner): میں خوبصورت سٹینڈ میں لگی موم بتیوں کو سجانے کا مغربی رواج ہمارے ہاں بھی رواج پانے لگا ہے۔ موم بتیاں اس وقت جلائی جاتی ہے جب تمام مہمان میز پر پہنچ جائیں اس بات کا خیال رکھا جائے کہ موم بتی کا شعلہ آنکھوں کی سطح سے کافی نیچے رہے۔

-9 غیر رسمی طریقے میں میز یا دسترخوان، رنگ برنگے کھانوں، سبزیوں کے سلاد، پھلوں اور دیگر اچار چٹنیوں کے رکھنے ہی سے اس قدر خوشنما، دلفریب اور پرکشش دکھائی دینے لگتے ہیں کہ دوسری آرائشی چیزوں کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔

-10 گرم کھائے جانے والے کھانوں کو گرم اور ٹھنڈا کھائے جانے والے کھانوں کو خوب ٹھنڈا پیش کرنا چاہیے۔ اس کے لیے انہیں عین وقت پر ہی میز یا دسترخوان پر لانا چاہیے۔

-11 ایک میز پر جگہ کم پڑ جائے تو پانی، میٹھے اور قہوہ وغیرہ کے برتن پاس ہی سائیڈ پر یا دوسری چھوٹی میز پر الگ لگا دینے چاہییں۔

9.1.2 کھانا پیش کرنے کی اہمیت (Significance of Food Service)

لذیذ اور صحت بخش کھانا پکانے کی طرح کھانا پیش کرنا بھی ایک آرٹ ہے۔ جس میں ذوق، نفاست، علم اور مہارت درکار ہے۔ ذرا سی دلچسپی اور سوجھ بوجھ سے ایک سادہ اور عام پکوان کو دلکش اور نہایت اشتہا انگیز بنایا جا سکتا ہے۔ جو کھانے کا لطف دوبالا کرنے کے ساتھ ساتھ "پکانے والے" "اور کھانے والے" دونوں کے لیے خوشی، اعتماد اور سکون کا باعث بنتا ہے۔

میز یا دسترخوان کے لوازمات
(Table Appointments)

ان میں میز سے متعلق درج ذیل بڑی چھوٹی چیزیں شامل ہوتی ہیں مثلاً

- میز پوش (Table Cloth)
- نیپکن (Napkins)
- ٹیبل میٹس (Table mats)
- کھانے کے برتن (Hollow ware)
- کٹلری (Flatware)
- آرائشی گلدان، موم بتیوں کے سٹینڈ، نمک دانی وغیرہ

-1 میز یا دسترخوان کے تمام لوازمات (Table Appointments) کھانوں کی رونق و شان بڑھاتے ہیں۔ ان کے رنگ، میٹریل، سائز اور شکل و وضع کا انتخاب خوب سوچ و بچار سے کیا جائے تو کھانوں کی کشش بڑھانے اور ماحول کو خوشگوار بنانے میں یہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

-2 گھر کے تمام افراد کو اکٹھے بیٹھنے کا موقع ملتا ہے اور آپس میں پیار و محبت بڑھتا ہے۔

-3 باہمی گفتگو سے کئی نئی باتیں سیکھنے اور سکھانے کا موقع ملتا ہے۔

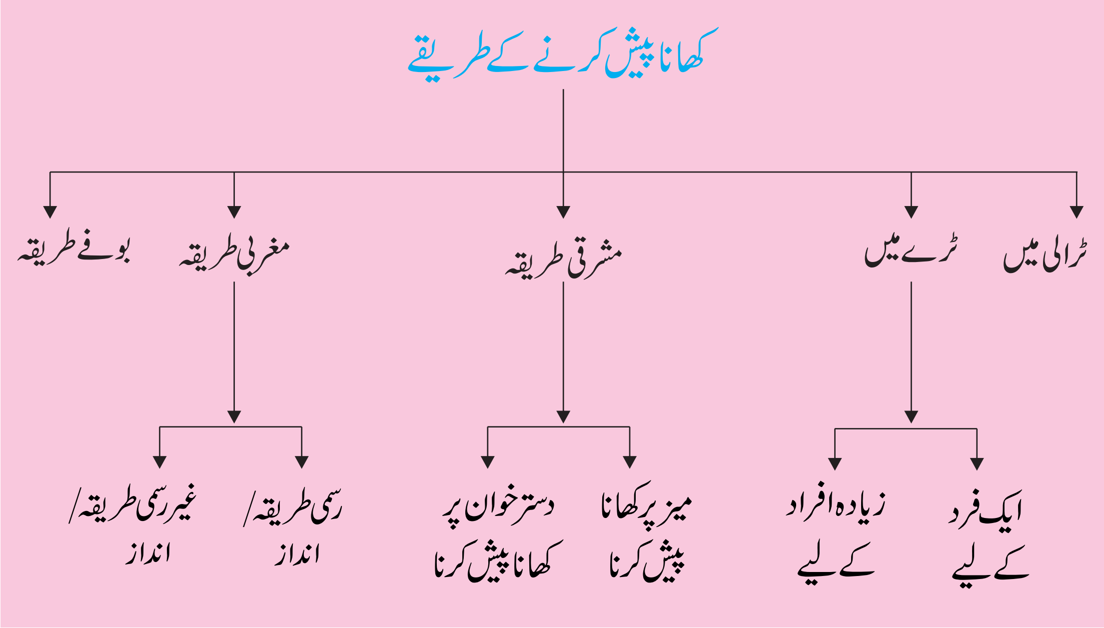
-4 کھانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور کھانے میں برکت پڑتی ہے۔

5- ایک دوسرے کی پسند کا پتہ چلتا ہے، ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی پسند میں تبدیلی آنے لگتی ہے اور کئی ناپسندیدہ چیزوں کو بچے و دیگر افرادِ خانہ کھانا شروع کر دیتے ہیں۔

6- خاتونِ خانہ کے محبت اور لگن سے کھانا پیش کرنے سے افرادِ خانہ خصوصاً بچوں میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور خوش گوار ماحول میں کھانا پیٹ بھر کر کھایا جاتا ہے۔

9.1.3 کھانا پیش کرنے کے طریقے (Methods of Meal Service)

کھانا پیش کرنے کے لیے درج ذیل طریقے استعمال ہوتے ہیں۔



(1) مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا (Eastern Method of Meal Service)

یہ طریقہ آج کل شہروں میں بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ پرانے زمانے میں لوگ بیٹھنے کے لیے چاندنی استعمال کرتے تھے۔ مہمانوں کو کھانا بھی چاندنی ہی پر دسترخوان بچھا کر پیش کیا جاتا تھا اور کھانا ہاتھ سے کھایا جاتا تھا۔ یہ طریقہ برصغیر کے علاوہ مشرقی ممالک مثلاً چین اور جاپان میں ابھی بھی رائج ہے۔ لیکن ان ممالک کے لوگ زمین پر گدیاں رکھ کر بنچ کی طرح کی چھوٹی میز پر کھانا کھاتے ہیں اور کھانے کے لیے chop Stick کا استعمال کرتے ہیں۔ ہمارے ہاں آج کل اکثر گھروں میں مشرقی طریقہ ہی استعمال ہوتا ہے۔ جس میں گھر کے تمام افراد شامل ہوتے ہیں۔ میز پر کھانے کے برتن لگانے یا دسترخوان لگانے کا انحصار فہرست طعام پر ہوتا ہے۔

(i) میز پر کھانا پیش کرنا

میز پر مشرقی طریقہ سے کھانے کے برتن لگانے کی ترتیب درج ذیل ہے۔

1- اگر فہرست طعام میں سالن اور روٹی ہو تو ایک چھوٹی پلیٹ (Quarter Plate) ایک بڑی پلیٹ (Full Plate) اور ایک گلاس کی ضرورت ہوگی۔ روٹی رکھنے کے لیے چھوٹی پلیٹ دائیں طرف، بڑی پلیٹ بائیں طرف اور گلاس پانی سے تین چوتھائی بھر کر چھوٹی پلیٹ کی سیدھ میں اُوپر کی طرف رکھیں۔

2- اگر فہرست طعام میں سُوپ ہو تو پھر بڑی پلیٹ کے اُوپر سوپ کے لیے پیالیاں رکھیں۔

3- اگر فہرست طعام میں چاول ہوں تو پھر چھوٹی پلیٹ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ پانی کا گلاس بائیں طرف اور نیم گرم پانی کا پیالہ بھی بائیں طرف رکھیں تا کہ ہاتھ سے چاول کھانے میں جو چکنائی لگی ہواُسے صاف کیا جا سکے۔ یہ پیالہ اس وقت دسترخوان پر لائیں جب ہاتھ صاف کرنے کی ضرورت محسوس ہو۔

4- دسترخوان کے درمیان میں کسی کم گہرائی والے گلدان میں پھول سجائیں اور پھر سلاد، سالن، رائتے کے ڈونگے اور چپاتی رکھیں۔ اگر کھانے کے بعد میٹھا پیش کرنا ہو تو ہر فرد کے سامنے چھوٹا پیالہ اور چھوٹا چمچ رکھیں اور درمیان میں میٹھے کا ڈونگا رکھیں۔

مشرقی طریقے سے میز پر کھانا پیش کرنا

5- جب کھانا کھایا جا چکے تو میز سے استعمال شدہ برتن اور تمام ڈونگے اٹھالیں۔

6- کھانے کے بعد اگر قہوہ یا چائے پیش کرنا ہو تو اُسے بعد میں پیش کریں۔

(ii) دسترخوان پر کھانا پیش کرنا

دسترخوان پر کھانا پیش کرنے کے لیے برتنوں کی ترتیب درج ذیل ہے۔

1- سب سے پہلے ایک دری یا قالین پر سفید چادر (چاندنی) بچھائیں پھر درمیان میں کوئی رنگ دار یا پھولدار چادر بچھائیں جو دسترخوان کا کام دے سکے۔

2- اس کے دونوں سروں پر ایک ایک آدمی کے بیٹھنے کے لیے اور دونوں اطراف پر دو دو آدمیوں کے بیٹھنے کا انتظام کریں۔

3- ایک آدمی کے بیٹھنے کے لیے کم از کم دو فٹ جگہ ہونی چاہیے۔ درمیان میں ایک ایک فٹ کا فاصلہ چھوڑ دیں تا کہ نوالہ بنانے اور منہ تک لے جانے میں دقت نہ ہو۔

4- دسترخوان پر ہر مہمان کے بیٹھنے کی جگہ کے آگے دائیں طرف چھوٹی پلیٹ اور بائیں طرف بڑی پلیٹ رکھیں۔

5- پانی کا گلاس چھوٹی پلیٹ سے تھوڑا سا دائیں جانب رکھیں۔ گلاس کو پہلے ہی سے 3/4 بھر لیں۔

6- کھانے کے ڈونگے اور روٹی کی چنگیر دسترخوان کے درمیان میں رکھیں۔

7- دسترخوان کے درمیان میں کسی کم گہرائی والے گلدان میں پھول سجائیں۔

8- اگر کھانے کے بعد میٹھا پیش کرنا ہو تو پہلے استعمال شدہ پلیٹیں اٹھا لیں اور پھر میٹھے کی پلیٹیں اور چمچ لگائیں۔

9- دسترخوان کے ایک کنارے پر ہڈیوں کے لیے ایک پلیٹ ضرور رکھیں۔

10- اگر کھانے میں چاول بھی ہوں تو اس صورت میں چھوٹی پلیٹ رکھنے کی ضرورت نہیں اور پانی کا گلاس بھی بائیں جانب رکھیں تا کہ دائیں ہاتھ سے چاول کھانے کے بعد گلاس بائیں ہاتھ سے اٹھایا جا سکے۔

11- دسترخوان پر بیٹھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اپنی بائیں ٹانگ کو دوہرا کر لیں اور دایاں گھٹنا کھڑا رکھیں کیونکہ ہمارے صحابہ کرامؓ بھی دایاں گھٹنا کھڑا رکھتے تھے اور اس کی وجہ یہ بتائی گئی تھی کہ جب کھانا کھاتے ہوئے کوئی سائل آجائے تو آپ کو اٹھنے میں دیر نہ لگے۔ بعض اوقات مرد چوکڑی لگا کر بھی بیٹھ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خواتین کے بیٹھنے کا انداز نماز والا ہی ہے۔ یعنی خواتین بائیں گھٹنے کو نیچے اور دائیں گھٹنے کو اُوپر رکھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔

مشرقی طریقے سے
دسترخوان پر کھانا پیش کرنا

2-مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنا (Western Method of Meal Service)

آج کل ہمارے متوسط اور امیر طبقے کے لوگ زیادہ تر مغربی طریقے سے میز پر کھانا کھاتے ہیں۔اس لیے ضروری ہے کہ میز پر کھانا لگانے اور کھانا کھانے کے آداب سیکھے جائیں۔

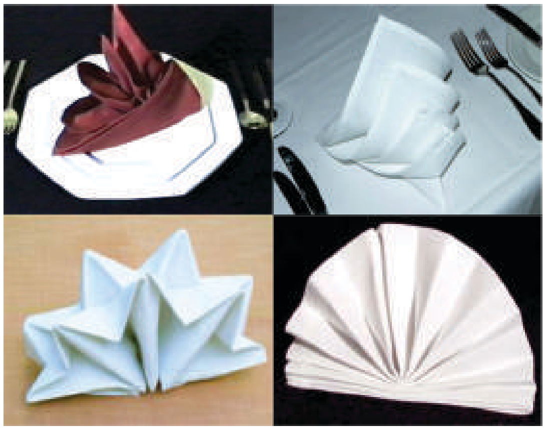
1- اس طریقے میں کھانا چھری (Knife)، کانٹے (Fork)، چمچ اور پلیٹ کے ساتھ میز پر لگایا جاتا ہے۔

2- میز پر بچھانے کے لیے میز پوش یا ٹیبل میٹس استعمال ہوتے ہیں۔

3- نیپکن میز پوش یا ٹیبل میٹس کے ہم رنگ یا متضاد رنگوں کے استعمال ہوتے ہیں۔

4- ٹیبل میٹس میز کے کنارے سے ذرا پرے بچھائے جاتے ہیں۔

5- ٹیبل میٹس کے اوپر چھوٹی پلیٹ بائیں جانب رکھی جاتی ہے اور اس کے اُوپر نیپکن تہہ کر کے رکھے جاتے ہیں یا پھر نیپکن مختلف انداز سے Fold کر کے گلاس یا پلیٹ میں رکھے جاتے ہیں۔نیپکن کے کھلے سرے بڑی پلیٹ پر بیٹھنے والے کی طرف ہونے چاہییں تاکہ نیپکن باآسانی کھولا جاسکے۔



نیپکن فولڈ (Fold) کرنے کے مختلف انداز

ایک فرد کے لیے برتنوں کی ترتیب

6- اگر کھانے میں چپاتی ہو تو اس صورت میں کانٹے (Fork) کو چھوٹی اور بڑی پلیٹ کے درمیان رکھیں تاکہ کانٹے کو اُلٹے ہاتھ میں پکڑ کر اس کی پچھلی طرف سے سالن کو دائیں ہاتھ میں پکڑے ہوئے نوالے کے اوپر کیا جاسکے۔

7- اگر کھانے میں چاول ہوں تو پھر بڑی پلیٹ کے دائیں جانب کھانے کا بڑا چمچ اور چھری رکھیں اور دونوں پلیٹوں کے درمیان میں کانٹا رکھ دیں۔

8- اگر کھانے کے بعد میٹھا پیش کرنا ہو تو چھوٹا چمچ پہلے ہی سے پلیٹوں کے آگے کی طرف رکھیں اور چھوٹی پلیٹیں استعمال شدہ پلیٹوں کو اٹھانے کے بعد رکھیں۔

9- میز کے درمیان میں پھولوں کی آرائش رکھیں۔ آرائش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پھولوں کی ٹہنیاں بہت لمبی نہ ہوں۔ رات کے کھانے پر میز کی زینت موم بتیوں سے بڑھائی جاسکتی ہے۔

2- مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے انداز

(Western Styles/Methods of Meal Service)

مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے دو انداز ہیں۔

(i) غیر رسمی طریقہ/ انداز

(ii) رسمی طریقہ/ انداز

(i) غیر رسمی طریقہ (Informal Style/Method): اس طریقے میں کھانے کا ماحول نہایت خوشگوار، دوستانہ اور بے تکلف ہوتا ہے۔ کھانا پیش کرنے کا یہ نہایت آسان طریقہ ہے۔ اس میں برتن لگانے کے کوئی مخصوص قاعدے یا اصول نہیں ہوتے، تمام برتن اور کھانے وغیرہ بیک وقت میز پر رکھ دیے جاتے ہیں اور ہر شخص اپنی خوشی، پسند اور مرضی کے مطابق کھانا لیتا ہے۔ گھروں میں عام طور پر غیر رسمی انداز ہی استعمال ہوتا ہے۔

(ii) رسمی طریقہ (Formal Style/Method): کھانا پیش کرنے کا یہ نہایت پر تکلف، شاہانہ اور پر وقار طریقہ ہے۔ اس کے چند اصول و قواعد ہوتے ہیں جن کی پابندی کرنا ضروری ہے۔ اس لیے یہ طریقہ قدرے مشکل ہے اور عام استعمال کے لیے مناسب نہیں

کیونکہ اس میں کافی محنت، وقت اور ہنر و مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اس کے علاوہ کھانا پیش کرنے کے لیے کم و بیش اتنے ہی لوگوں کی ضرورت ہوتی ہے جتنے کھانے پیش کرنے ہوں۔ اس لیے یہ طریقہ بڑے بڑے ہوٹلوں یا امراء کے ہاں نہایت پر تکلف دعوتوں کے لیے محدود پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔

رسمی انداز کے لیے میز کی تیاری:

اس انداز میں میز کی ہر چھوٹی بڑی چیز شاندار اور پر تکلف ہوتی ہے۔ میز پوش، نیپکن، برتن، کٹلری اور ہر چیز فینسی اور شاہانہ ہوتی ہے۔ رسمی انداز کے لیے میز پوش کے کنارے چاروں اطراف سے "10 سے "16 تک یکساں طور پر لٹکنے چاہییں۔ کناروں پر لگی لیس یا ہم رنگ کڑھائی نزاکت پیدا کرتی ہے۔ میز کی زینت اس پر لگے برتنوں کی خوبصورتی، چمکتی ہوئی کٹلری کی آب و تاب، میز کے درمیان خالی جگہ پر پھولوں کی سجاوٹ، موم بتیوں اور چیزوں کے رنگوں کے خوبصورت امتزاج سے بنتی ہے۔

رسمی انداز میں میز لگانا:

اس میں میز پر برتن کم سے کم لگائے جاتے ہیں۔ یعنی سب سے پہلے ٹیبل میٹس بچھائی جاتی ہیں اور سب سے پہلے پیش کی جانے والی ڈش کے لیے فی کس کے حساب سے برتن ترتیب دیے جاتے ہیں یعنی ایک بڑی پلیٹ۔ پلیٹ کے دائیں ہاتھ چھوٹی پلیٹ، پلیٹوں کے اوپر یا پلیٹ کے بائیں ہاتھ چمچ، چھری/کانٹے اور نیپکن وغیرہ، گلاس 3/4 پانی سے بھر کر دائیں ہاتھ چھری کی نوک کے اوپر رکھا جاتا ہے۔

میز پر بیٹھنے کا طریقہ:

مہمان خصوصی اور دیگر مہمانوں کو کرسیوں پر بٹھانے کا کام میزبان کا ہوتا ہے۔ میزبان خود اس سرے پر بیٹھتی ہے جہاں سے کھانا پیش کیا جانا ہو اور برابر میں دائیں طرف مہمان خصوصی کو بٹھایا جاتا ہے۔ کھانا سب سے پہلے مہمان خصوصی سے شروع کیا جاتا ہے۔

رسمی انداز میں میز لگانا

کھانا پیش کرنے کا طریقہ:

- میز پر کوئی کھانا نہیں رکھا جاتا۔ میز کی رونق اس پر رکھے برتنوں، کٹلری اور آرائشی چیزوں سے بنتی ہے۔
- تمام پکوان کھانے کے وقت براہ راست باورچی خانے سے لا کر پیش کیے جاتے ہیں۔
- کھانوں کے مختلف ادوار (Courses) چلتے ہیں۔ تمام کھانے باری باری کورس (Course) میں پیش کیے جاتے ہیں اور ایک وقت میں ایک کھانا پیش کیا جاتا ہے۔
- کھانا ہمیشہ کھانے والے کے بائیں ہاتھ سے پیش کیا جاتا ہے تاکہ کھانے والے کو دائیں ہاتھ سے کھانا نکالنے میں آسانی رہے۔
- استعمال شدہ برتن اٹھانے اور اگلے کھانے کے لیے صاف برتن بھی بائیں جانب سے ہی رکھے جاتے ہیں۔
- پلیٹیں اٹھانے اور رکھنے کا کام ساتھ ہی ساتھ اور قدرے پھرتی سے ہونا چاہیے تاکہ درمیان میں وقفہ محسوس نہ ہو۔

کھانا پیش کرنے کی ترتیب

کورس (Course) میں کھانا پیش کرنے کے لیے کھانوں کی ترتیب درج ذیل ہوتی ہے۔

یاد رکھیے

جب فہرست طعام کا ہر کھانا الگ الگ یعنی ایک وقت میں ایک چیز پیش کی جائے تو اس طریقہ کار کو ''کورس (Course) میں کھانا پیش کرنا'' کہتے ہیں۔

1- پانی سے گلاس 3/4 بھرنا بغیر گلاس اٹھائے (دائیں جانب سے)
2- یخنی یا سوپ پیش کرنا (بائیں جانب سے)
3- سلاد یا سبزی (بائیں جانب سے)
4- گوشت سے بنی چیزیں، مرغ روسٹ، سالن، کباب وغیرہ (بائیں جانب سے)
5- رائتہ، اچار، چٹنی وغیرہ (بائیں جانب سے)
6- گلاس میں پانی یا پیش کردہ مشروب دوبارہ ڈالنا۔ (دائیں جانب سے)
7- تمام کھانے اسی طرح دوسری مرتبہ (Second helping) کے لیے پیش کیے جاتے ہیں۔
8- سویٹ ڈش
9- قہوہ، چائے یا کافی (دوسرے کمرے میں)

3- بوفے طریقہ سے کھانا پیش کرنا (Buffet method of Meal Service)

کھانا پیش کرنے کا یہ طریقہ سب سے الگ نوعیت کا غیر رسمی انداز ہے۔ جس میں کھڑے ہو کر کھانا کھایا جاتا ہے۔ مہمانوں کے

لیے پرلطف اور میزبان کے لیے نہایت آسان، پرآسائش اور باکفایت طریقہ ہے اور کم جگہ میں زیادہ لوگوں کی میزبانی کی جاسکتی ہے جس میں وقت و طاقت بھی کم صرف ہوتی ہے۔

1- افراد کی تعداد اور جگہ کے مطابق تمام برتن، پلیٹیں، چمچ، چھری، کانٹے وغیرہ میز پر دو یا زائد جگھوں پر لگائے جاتے ہیں۔ پلیٹوں کے درمیان ایک نیپکن یا ٹشو پیپر رکھ دیا جاتا ہے۔

2- تمام کھانے ایک ہی وقت میں میز پر چن دیے جاتے ہیں جس سے میز سج جاتی ہے اور کھانے کا ماحول خوشگوار اور بارونق ہو جاتا ہے۔

3- برتن اور کھانے اس ترتیب سے لگائے جاتے ہیں کہ مہمان اپنے دائیں ہاتھ کے سرے سے میز سے پلیٹ، کٹلری وغیرہ لے کر آگے سرکتے جاتے ہیں، گھومتے ہوئے اپنی پلیٹ میں کھانا ڈالتے ہیں اور یونہی میز کے اردگرد گھومتے ہوئے دوسرے سرے سے باہر یعنی میز سے پرے ہٹ جاتے ہیں۔ اس طریقے میں آسانی سے تمام مہمان ہر چیز اپنی مرضی سے اور جتنی بار چاہیں لے سکتے ہیں۔

4- مہمان کھانا لے کر اپنے دوستوں اور دوسرے مہمانوں کے ساتھ کسی جگہ کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر گپ شپ بھی لگاتے جاتے ہیں اور کھانے سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔ یوں ماحول نہایت دوستانہ اور خوشگوار رہتا ہے۔

5- میزبان چونکہ فارغ ہوتی ہے اس لیے وہ ہر مہمان کے پاس جا کر انہیں الگ الگ توجہ دینے، حال احوال پوچھنے اور گپ شپ لگانے کا کام کرسکتی ہے۔

6- کھانے کی ڈشیں خالی ہونے پر دوبارہ بھر کر میز پر لگائی جاتی ہیں۔

4- ٹرالی میں کھانا پیش کرنا (Trolly Service)

نشستوں پر بیٹھے بیٹھے ہی افراد کو کھانا، چائے، پھل یا مشروب وغیرہ پیش کرنے ہوں تو ٹرالی کا طریقہ نہایت آسان اور بہترین

رہتا ہے۔جس سے میز بانی کرنے والے کے وقت اور قوت کی بھی بچت ہوتی ہے نیز تواضع میں بھی کوئی کمی نہیں آتی۔

-1 ٹرالی کی اوپر والی ٹرے میں کھانے پینے کی تمام اشیاء رکھی جاتی ہیں اور پلیٹیں، گلاس، پیالیاں، چمچ، کٹلری وغیرہ، نچلی ٹرے میں رکھے جاتے ہیں۔

-2 پیپر نیپکن ہر پلیٹ کے اوپر رکھا جاتا ہے یا ٹشو پیپر کا ڈبہ ٹرالی پر بھی رکھا جاتا ہے۔

-3 ہر دو یا تین ساتھ بیٹھے افراد کے درمیان ٹرالی لے جا کر، باہر کی طرف سے پلیٹیں بمع نیپکن اور کٹلری کے، مہمان کو پیش کی جاتی ہیں۔

-4 مہمان اوپر کی ٹرے سے آسانی سے کھانا اپنی پلیٹوں میں نکال لیتے ہیں۔ پھر ٹرالی اگلے دو تین ساتھ بیٹھے لوگوں کے پاس لے جا کر اسی طرح کھانا انہیں پیش کیا جاتا ہے۔حتیٰ کہ تمام مہمان کھانا لے لیں۔

-5 تھوڑی دیر بعد پھر ٹرالی مہمانوں کے سامنے باری باری لے جائی جاتی ہے۔

-6 کھانے کے استعمال شدہ برتنوں کو مہمان اپنے قریب پڑی میز پر رکھتے جاتے ہیں۔جنہیں مہمانوں کے رخصت ہونے پر اٹھایا جا سکتا ہے۔اگر کوئی ملازمہ یا معاون ہو تو وہ انہیں ٹرے میں اٹھا کے لے جا سکتی ہے۔

-7 ٹرالی پر اگر چائے، شربت یا کوئی مشروب پیش کرنا مقصود ہو تو خیال رکھیں کہ مشروب کبھی پیالیوں یا گلاس میں ڈال کر ٹرالی پر نہ رکھیں کیونکہ احتیاط کے باوجود ٹرالی ادھر اُدھر ہلنے سے ان کے چھلک جانے کا خدشہ ضرور رہتا ہے۔اس کے لیے پیالیاں اور گلاس اوپر کی ٹرے میں رکھیں۔ نچلی ٹرے میں پانی، دودھ دان یا شربت کا جگ رکھیں اور پھر ٹرالی مہمان کے سامنے کرتے ہوئے قہوہ، پانی یا شربت انڈیلیں۔

-5 ٹرے میں کھانا پیش کرنا (Tray Service)

بیٹھے بٹھائے فرد یا افراد کو کھانا، چائے یا مشروبات وغیرہ پیش کرنے کے لیے ٹرے کا استعمال بہت مقبول ہے۔جگہ محدود ہونے کے باعث ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے لیے ذراسی سوچ بچار کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً ناشتے، کھانے، شام کی چائے وغیرہ کے لیے ایک ٹرے میں صرف ایک ہی شخص کو سہولت فراہم کی جا سکتی ہے۔جبکہ گلاسوں میں مشروب پیش کرنے کے لیے ایک وقت میں 6-10 اشخاص کو اور

چائے پیش کرنے کے لیے چائے کی پیالیاں بمعہ چینی دان (Sugarpot)، دودھ دان (Milkpot) وغیرہ سے 3-4 تک اشخاص کی تواضع ہوسکتی ہے۔

ٹرے میں برتن لگانے کا طریقہ:

ٹرے لگانے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- ٹرے دھلی ہوئی، خشک اور صاف ستھری ہونی چاہیے اور اسے پکڑنے کے لیے دستے یا کنارے نہایت مضبوط ہونے چاہییں۔

2- ٹرے پر کور بچھانا چاہیے۔ جو موٹے اور وزنی کپڑے کا، کلف شدہ اور استری شدہ ہونا چاہیے تاکہ اکٹھا نہ ہوسکے۔ ٹرے کور کا سائز اتنا ہونا چاہیے جو ٹرے کے کناروں کے اندر تک پورا آسکے اور ٹرے سے باہر کو ہرگز لٹکا ہوا نہ ہو۔

3- ٹرے میں جگہ محدود ہونے کے باعث کھانے کے لیے درکار دو تین پلیٹیں اور سوپ کی پیالی الگ الگ نہیں رکھے جاتے بلکہ انہیں اوپر تلے رکھ کر ان پر سوپ کی پیالی رکھیں۔ سالن، روٹی اور چاول وغیرہ گنجائش بنا کر باقی جگہ پر رکھیں۔ پلیٹوں کے دائیں جانب چمچ اور چھری اور بائیں جانب کانٹے رکھیں۔ دائیں ہاتھ چھری کی نوک کے اوپر پانی کا گلاس رکھیں۔

4- ٹرے پکڑتے وقت اس کا سیدھا رخ کھانے والے کی طرف ہو۔ یعنی گلاس والا کنارہ میزبان کے بائیں ہاتھ ہو اور پلیٹیں کھانے والے کے بالکل سامنے دائیں ہاتھ ہوں۔

5- چمچ، چھری اور کانٹے کے دستے کے سیدھے رخ کھانے والے کی طرف ہوں۔

ٹرے میں برتن لگانے کا طریقہ

-6 پیالیوں کے پکڑنے والے کنڈوں کے رخ مہمان کے دائیں جانب ہوں۔

ٹرے میں کھانا لگانے کا طریقہ:

ٹرے میں کھانا لگانے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا (ii) زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانا

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا

جب کوئی شخص بیمار ہو یا کسی ایک شخص کو اکیلے کھانا پیش کرنا مقصود ہو تو اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

-1 ٹرے پکڑنے میں آسان ہونا چاہیے۔ کنارے ہلکے سے اٹھے ہوں تا کہ برتن پھسلنے نہ پائیں اور ٹرے کا سائز اتنا ضرور ہو جس میں ایک شخص کے لیے کھانے کے ضروری برتن اور کھانے کے ڈونگے با آسانی سما سکیں۔

-2 ٹرے پر ٹرے کور (Tray Cover) بچھالیں۔ ٹرے کور نہایت ہلکا پھلکا لیکن کناروں سے قدرے وزنی ہونا چاہیے تا کہ ٹرے پر سے کِھسکنے نہ پائے۔

-3 ٹرے کی جگہ چونکہ محدود ہوتی ہے اس لیے اس میں برتن رکھتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کم سے کم برتن لگائے جائیں اور برتن ایسے ہوں جن میں زیادہ سے زیادہ چیزیں کھائی جاسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ کے اُوپر ایک گہری پلیٹ رکھیں۔ گہری پلیٹ میں دلیا، سوپ یا ایسی ہی کھانے کے آغاز میں لی جانے والی رقیق چیز کھائی جاسکتی ہے اور اس کے بعد بڑی پلیٹ میں چاول یا چپاتی اور نیم خشک سالن، دہی، سلاد وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔ ٹرے میں رکھے جانے والے ڈونگے بھی چھوٹے اور مختلف وضع کے ہوں۔

-4 ٹرے میں برتن اور پیش کیے جانے والے کھانے کے ڈونگے اس ترتیب سے رکھیں کہ ڈونگوں سے کھانا پلیٹ میں ڈالنا آسان ہو۔ کھاتے وقت پلیٹ سامنے کی جانب اور ڈونگے بائیں ہاتھ یا اوپر کی جانب ہوں تا کہ کھانے میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ نیپکن پلیٹ کے اوپر بائیں طرف رکھیں۔

-5 ٹرے کو مزید دلکش بنانے کے لیے اس کے بائیں طرف چھوٹی اور ہلکی پھلکی سی پھولوں کی آرائش بھی رکھی جاسکتی ہے۔

(ii) ایک سے زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانا

جب کھانا یا مشروبات ایک سے زیادہ افراد کو پیش کرنے ہوں تو مختلف اشیا ٹرے میں دو تین بار پیش کرنی پڑتی ہیں۔ جن میں سب سے پہلے پلیٹیں، چمچ یا کانٹے اور اس کے ساتھ کم از کم ایک دو کھانے کی اشیا پیش کرنی چاہییں۔ کھانے کی باقی دو تین چیزوں کے ہمراہ پانی بھی پیش کیا جاسکتا ہے یا پھر پانی بعد میں الگ بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

زیادہ افراد کو کھانا پیش کرتے وقت پلیٹیں اور پیالیاں وغیرہ ایک دوسرے کے اوپر تلے ڈھیری کی صورت میں رکھنی چاہییں۔نیپکن بمطابق جگہ یا تو ہر پلیٹ کے اوپر رکھا جاسکتا ہے یا پھر بائیں طرف اکٹھے بھی رکھے جاسکتے ہیں۔

9.2 کھانا کھانے کے آداب وطور طریقے (Table Manners and Etiquettes)

اسلامی نقطۂ نظر سے کھانا مشرقی طریقے سے پیش کیا جائے یا مغربی طریقے سے، آپ کھانا اپنے گھر میں کھا رہی ہوں یا کسی اور جگہ پر۔ ہمیشہ کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ مثلاً

1- جب آپ دسترخوان پر کھانا کھانے کے لیے آئیں تو آپ کا لباس صاف ستھرا ہونا چاہیے۔

2- اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھولیں اور ان کو تولیے سے نہ پونچھیں کیونکہ یہ سنت رسول ﷺ ہے اور ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی کھانا نوش فرمانے سے پہلے اپنے دستِ مبارک دھونے کے بعد پونچھتے نہیں تھے۔

3- کھانے پر ہمیشہ وقت پر پہنچیں کیونکہ اگر آپ کھانے پر دیر سے پہنچیں گی تو کھانا ٹھنڈا ہو جائے گا اور دسترخوان پر بیٹھے ہوئے دیگر افراد کو بھی آپ کے انتظار کی زحمت ہوگی۔

4- جب تک گھر کے بزرگ یا میزبان کھانے پر نہ بیٹھ جائیں آپ کھانے کے لیے نہ بیٹھیں۔

5- کرسی پر ہمیشہ بائیں جانب سے بیٹھیں۔

6- کھانا شروع کرنے کے لیے اس وقت تک انتظار کریں جب تک میز پر بیٹھے سب لوگ کھانا پلیٹوں میں نہ ڈال لیں۔

7- کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ پڑھیں۔

8- ڈش سے کھانا ہمیشہ ایک طرف سے نکالیں۔ ڈش کے درمیان چمچ مار کر کھانے کو بدوضع نہ کریں۔

9- پلیٹ میں کھانا اتنا ہی ڈالیں جتنا آپ کھاسکیں۔ ضرورت ہو تو دوسری مرتبہ لیا جاسکتا ہے کیونکہ اگر زائد کھانا پلیٹ میں پڑا رہے تو ضائع ہوسکتا ہے۔ یوں بھی رزق کا ضیاع گناہ ہے۔

10- کھانا اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ کھانا چباتے وقت منہ سے آوازیں نہ نکالیں۔ ہمیشہ چھوٹا نوالہ لیں اور جب نوالہ منہ میں ہو تو باتیں نہ کریں۔ جلدی جلدی کھانا کھانے سے کھانا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتا۔

11- کھانا کھاتے وقت کھانے میں نقص نہ نکالیں اور نہ ہی دسترخوان پر بیٹھ کر ناک بھوں چڑھائیں۔

12- کھانا لیتے اور کھاتے وقت احتیاط برتیں تا کہ دسترخوان پر سالن وغیرہ نہ گرے

13- کھانا کھاتے وقت پلیٹ پر بہت زیادہ نہ جھکیں۔

-14 جب آپ کو کھانا پیش کیا جائے تو ہر کھانے کو شکریے کے ساتھ قبول کریں اور پیش کیے جانے والے کھانے کو کبھی رد نہ کریں۔ آداب کا تقاضہ ہے کہ میزبان کی خوشی کی خاطر ایک نوالہ یا آدھا چمچ ضرور لیں۔

-15 دسترخوان پر آپ کے اردگرد جو لوگ بیٹھے ہوں انہیں اپنے قریب رکھی ہوئی کھانے کی چیزیں پیش کرتی رہیں۔

-16 جب تک سب لوگ کھانا ختم نہ کرلیں آپ بھی دسترخوان پر بیٹھی رہیں۔

-17 کھانا ختم کرنے پر اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے۔حضرت ابوایوبؓ سے روایت ہے کہ جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کھانا کھاتے یا پانی پیتے تو یہ دعا پڑھتے۔

أَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ ط

ترجمہ: سب تعریف اُس اللہ کی جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔

اہم نکات

-1 کھانا پیش کرنے سے مراد تیار کھانوں کو افرادِ خانہ یا دیگر افراد تک مختلف طریقوں سے پیش کرنے سے ہے۔

-2 جس طرح ذائقے، توانائی اور لذت سے بھرپور کھانا بنانا فن ہے۔اسی طرح خوبصورتی اور دلکش انداز سے کھانا پیش کرنا بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے۔

-3 میز یا دسترخوان کے تمام لوازمات کھانوں کی رونق اور شان بڑھاتے ہیں۔اس لیے ان کا انتخاب نہایت سوچ بچار سے کیا جائے تو کھانوں کی کشش بڑھانے اور ماحول کو خوشگوار بنانے میں یہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

-4 کھانا مختلف طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔مثلاً مشرقی طریقہ، مغربی طریقہ، بوفے طریقہ، ٹرالی میں اور ٹرے میں۔

-5 مشرقی طریقے سے کھانا دسترخوان پر یا میز پر پیش کیا جاتا ہے۔

-6 مغربی طریقے سے کھانا میز پر پیش کیا جاتا ہے اور اس کے لیے رسمی انداز/ طریقہ اور غیر رسمی انداز/طریقہ استعمال ہوتے ہیں۔

-7 غیر رسمی طریقے میں کھانے پر ماحول نہایت خوشگوار، دوستانہ اور بے تکلفانہ ہوتا ہے۔یہ نہایت آسان طریقہ ہے اور اس میں برتن لگانے یا کھانا کھانے کے کوئی قاعدے یا اصول نہیں ہوتے۔

-8 رسمی طریقہ کھانا پیش کرنے کا نہایت پرتکلف، شاہانہ اور پروقار طریقہ ہے۔

-9 رسمی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے چند اصول و قواعد ہوتے ہیں جن کی پابندی کرنا ضروری ہے۔اس لیے یہ قدرے مشکل

طریقہ ہے اور عام استعمال کے لیے مناسب نہیں۔ کیونکہ اس طریقہ میں کھانا پیش کرنے کے لیے کم وبیش اتنے لوگوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جتنے کھانے پیش کرنے ہوں۔ اسی وجہ سے یہ طریقہ بڑے بڑے ہوٹلوں یا امرا کے ہاں نہایت پرتکلف دعوتوں کے لیے محدود پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔

-10 بوفے طریقہ کھانا پیش کرنے کا الگ نوعیت کا طریقہ ہے۔ جس میں عموماً کھڑے ہو کر کھانا کھایا جاتا ہے۔ مہمانوں کے لیے پرلطف اور میزبان کے لیے نہایت آسان، پرآسائش اور باکفایت طریقہ ہے۔ جس میں کم جگہ پر زیادہ لوگوں کی میزبانی کی جاسکتی ہے اور وقت وطاقت بھی کم صرف ہوتی ہے۔

-11 نشستوں پر بیٹھے بیٹھے افراد کو کھانا، چائے، پھل یا مشروبات وغیرہ پیش کرنے کے لیے ٹرالی کا طریقہ آسان اور بہترین ہے۔

-12 بیٹھے بیٹھے فرد یا افراد کو کھانا، چائے یا مشروبات پیش کرنے کے لیے ٹرے کا استعمال نہایت مقبول ہے۔ ٹرے میں ایک فرد کو یا زیادہ افراد کو باآسانی کھانا پیش کیا جاسکتا ہے۔

-13 اسلامی نقطۂ نظر سے کھانا مشرقی طریقے سے پیش کیا جائے یا مغربی طریقے سے ہمیشہ کھانا کھانے کے آداب کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

-14 کھانا صاف ستھرے ہاتھوں سے کھانا چاہیے۔ کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھنی چاہیے۔ کھانا ختم کرنے پر اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے اور یہ دعا پڑھنی چاہیے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِيْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ط

ترجمہ: سب تعریف اُس اللہ کی جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔

سوالات

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

(i) لذیذ اور صحت بخش کھانا پیش کرنا کیا ہے؟

(الف) کام (ب) آرٹ (ج) طریقہ (د) عمل

(ii) میز یا دسترخوان کے تمام لوازمات کھانوں کی کیا بڑھاتے ہیں؟

(الف) رونق وشان (ب) کشش (ج) سائز (د) اشتہا

(iii) بنیادی طور پر کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

(الف) ایک (ب) دو (ج) چار (د) پانچ

(iv) غیر رسمی طریقہ میں ماحول کیسا ہوتا ہے؟

(الف) پرتکلف (ب) خوشگوار، بے تکلف اور دوستانہ

(ج) پروقار (د) رسمی

(v) بوفے کھانا پیش کرنے کا کیسا انداز ہے؟

(الف) غیر رسمی (ب) رسمی (ج) پرتکلف (د) خوشگوار

(vi) بیٹھے بٹھائے افراد کو کھانا پیش کرنے کے لیے کس کا استعمال بہت مقبول ہے؟

(الف) ٹرے (ب) میز (ج) دسترخوان (د) بوفے

(vii) کھانا کس طرح کھانا چاہیے؟

(الف) جلدی جلدی (ب) بڑے بڑے نوالے لے کر

(ج) چھوٹے نوالے لے کر (د) نگل کر

(viii) میز پر کس جانب سے بیٹھنا چاہیے؟

(الف) بائیں (ب) دائیں (ج) سامنے (د) پیچھے

2- مختصر جوابات تحریر کریں؟

(i) کھانا پیش کرنے کے کتنے طریقے ہیں؟

(ii) کھانا پیش کرنے کے اصول بیان کریں؟

(iii) میز یا دسترخوان کے لوازمات میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں؟

(iv) غیر رسمی طریقے سے کھانا کیونکر پیش کیا جاتا ہے؟

(v) ٹرے میں کھانا کتنے طریقوں سے پیش کیا جا سکتا ہے؟

(vi) کورس (Course) سے کیا مراد ہے؟

(vii) رسمی انداز میں کھانا پیش کرنے کی کیا ترتیب ہوتی ہے؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پیش کرنے کی کیا اہمیت ہے؟

(ii) میز پر مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(iii) مغربی طریقے میں رسمی انداز سے کھانا کیونکر پیش کیا جاتا ہے؟

(iv) بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنے کا طریقہ لکھیں۔

(v) ایک فرد کے لیے اور زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانے کا طریقہ لکھیں۔

(vi) کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے لکھیں۔

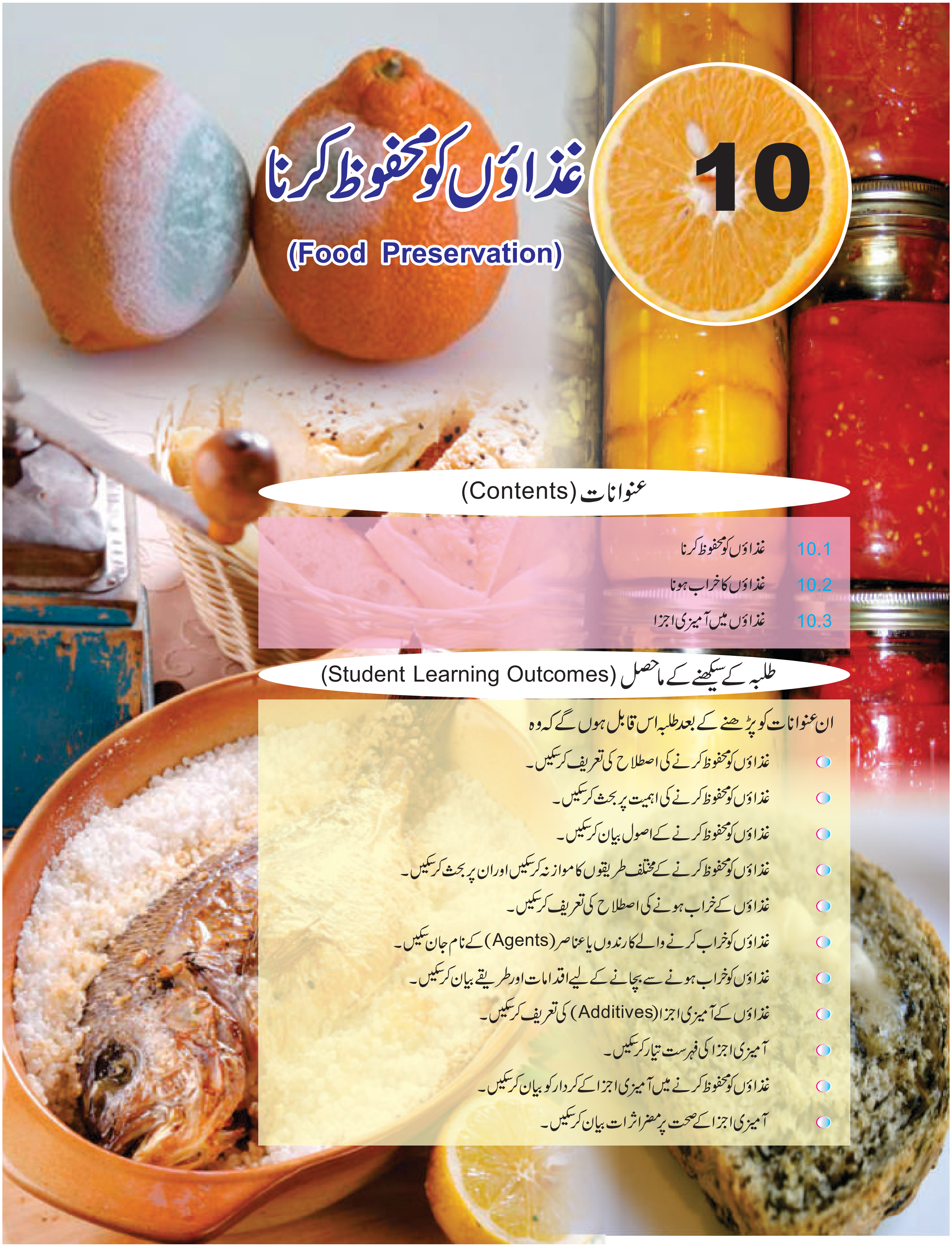
عملی کام (Practical Work)

1- کمرہ جماعت میں بوفے طریقے، ٹرالی اور ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے طریقوں کی عملی مشق کریں۔
2- اپنی فائل میں کھانا پیش کرنے کے طریقے بمعہ تصاویر لکھیں۔

سرگرمیاں

- آپ کے گھر میں کھانا پیش کرنے کے لیے کون سا طریقہ زیادہ استعمال ہوتا ہے؟
- طلبہ کے گروپ بنا کر کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقوں پر بحث کریں۔

☆......☆......☆



10 غذاؤں کو محفوظ کرنا
(Food Preservation)

عنوانات (Contents)

10.1 غذاؤں کو محفوظ کرنا

10.2 غذاؤں کا خراب ہونا

10.3 غذاؤں میں آمیزی اجزا

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

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

- غذاؤں کو محفوظ کرنے کی اصطلاح کی تعریف کر سکیں۔
- غذاؤں کو محفوظ کرنے کی اہمیت پر بحث کر سکیں۔
- غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول بیان کر سکیں۔
- غذاؤں کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقوں کا موازنہ کر سکیں اور ان پر بحث کر سکیں۔
- غذاؤں کے خراب ہونے کی اصطلاح کی تعریف کر سکیں۔
- غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندوں یا عناصر (Agents) کے نام جان سکیں۔
- غذاؤں کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے اقدامات اور طریقے بیان کر سکیں۔
- غذاؤں کے آمیزی اجزا (Additives) کی تعریف کر سکیں۔
- آمیزی اجزا کی فہرست تیار کر سکیں۔
- غذاؤں کو محفوظ کرنے میں آمیزی اجزا کے کردار کو بیان کر سکیں۔
- آمیزی اجزا کے صحت پر مضر اثرات بیان کر سکیں۔

10.1 غذاؤں کو محفوظ کرنا (Food Preservation)

غذاؤں کو محفوظ کرنے سے مراد غذا خراب کرنے والے جرثوموں (Micro-organisms) کے لیے ایسے ناسازگار حالات پیدا کرنا ہیں جن سے ان کی افزائش اور نشوونما کی روک تھام اور سدِ باب کیا جا سکے تاکہ غذائیں دیر تک تازہ، ذائقہ دار اور قابلِ استعمال رہ سکیں۔ غذاؤں کو ان کی خاصیت کے مطابق دو طرح کے عرصے یا مدت کے لیے محفوظ کیا جاتا ہے۔

(i) کم مدت کے لیے (Short Term)

(ii) طویل مدت کے لیے (Long Term)

10.1.1 غذاؤں کو محفوظ کرنے کی اہمیت (Importance of Food Preservation)

غذاؤں کو محفوظ کرنے سے درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

-1 غذائی خرابی کے جرثوموں سے یقینی طور پر پاک ہونے کی وجہ سے ایسی غذائیں بیماریوں سے تحفظ اور صحت فراہم کرنے کی ضامن ہوتی ہیں۔

-2 غذائیں اپنے ملک کی ہوں یا دوسرے ممالک کی پیداوار، خدا کی ہر نعمت کی لذت سے شناسا اور لطف اندوز ہونے کا موقع ملتا ہے۔

-3 غذائی قلت سے دوچار ممالک کو محفوظ شدہ غذائیں مہیا کی جا سکتی ہیں۔

-4 اضافی غذائی اجزا شامل کر کے غذاؤں کی صحت بخش قوت بڑھائی جا سکتی ہے اور اس طرح نقص غذائیت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

-5 موسمی پھلوں اور سبزیوں کی وافر مقدار کو ضائع اور خراب ہونے سے بچا کر کئی گنا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

-6 اپنے موسم میں پھل اور سبزیاں حیرانگی کی حد تک سستے ہو جاتے ہیں۔ اس وقت سے بھرپور فائدہ اٹھا کر پھل اور سبزیاں تازہ حالت میں استعمال کر کے اور ان سے اچار، چٹنیاں، شربت، سکوائش اور جام و مربّے بنا کر بھی دوستوں اور رشتہ داروں کو بطور تحفہ پیش کیے جا سکتے ہیں۔ اس سے نہ صرف آپس میں پیار و محبت بڑھتا ہے بلکہ ایسے تحفے بنانے والے کی ہنرمندی، سلیقہ مندی، نفاست اور دوراندیشی کی علامت ہوتے ہیں، بنانے والے کی عزت افزائی ہوتی ہے اور خاتونِ خانہ کا اعتماد بڑھتا ہے۔

-7 پھلوں اور سبزیوں کے جوس یا ان سے بنے شربت اور سکوائش وغیرہ قدرتی غذائیت اور طاقت سے بھرپور ہوتے ہیں جبکہ کولڈ ڈرنکس میں پانی، چینی، کیفین اور گیس کے علاوہ کوئی بھی غذائیت بخش یا ہاضمہ دار چیز نہیں ہوتی بلکہ یہ معدے پر منفی اثرات مرتّب کرتے ہیں۔ جسم میں گیس بھری رہتی ہے اور بھوک مر جاتی ہے۔ جبکہ جوس، سکوائش اور سکنجبین ہاضمے میں اضافہ کرتے ہیں اور بھوک بڑھاتے ہیں۔

8- غذاؤں کومحفوظ کر کے گھریلو مصنوعات کو بازار سے قدرے کم قیمت پر فروخت کرنے کے متعدد فوائد ہوتے ہیں مثلاً

(i) گھریلو آمدنی میں بیٹھے بٹھائے اچھا خاصہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

(ii) وقت کا بہترین استعمال ہوتا ہے۔

(iii) گھریلو بجٹ میں آسائش پیدا ہوتی ہے۔

(iv) میعارِ زندگی بلند کرنے کی گنجائش پیدا ہوتی ہے۔

(v) کاروبار میں مددگاروں کی ضرورت پڑتی ہے جس سے کئی لوگوں کے روزگار لگ جاتے ہیں۔

9- اچار، چٹنیاں، مربے وغیرہ دسترخوان کی رونق دوبالا کر دیتے ہیں اور کھانے کو لطف اندوز بناتے ہیں۔

10- ملکی سطح پر محفوظ شدہ غذاؤں کا کاروبار زرِ مبادلہ کمانے کا بڑا ذریعہ بن سکتا ہے۔

10.1.2 غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول (Principles of Food Preservation)

غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول ان تدابیر پر مشتمل ہیں جن کو اختیار کرنے سے غذاؤں کو نقصان پہنچانے اور انہیں خراب کرنے والے درج ذیل عوامل سے بچاؤ اور روک تھام کی جاسکتی ہے۔

1- جرثوموں یا خوردنامیوں کے عمل سے بچاؤ

2- ازخود کیمیائی عمل یا خامروں کے عمل سے بچاؤ

3- کیڑے مکوڑوں اور میکانی نقصان سے بچاؤ

1- جرثوموں یا خوردنامیوں کے عمل سے بچاؤ (Prevention From Microbial Decomposition)

جرثومے (Micro-organisms) تین قسم کے ہوتے ہیں جو اپنے عمل سے غذاؤں کو خراب کر کے ناقابلِ استعمال بنا دیتے ہیں۔ ان میں درج ذیل شامل ہیں۔

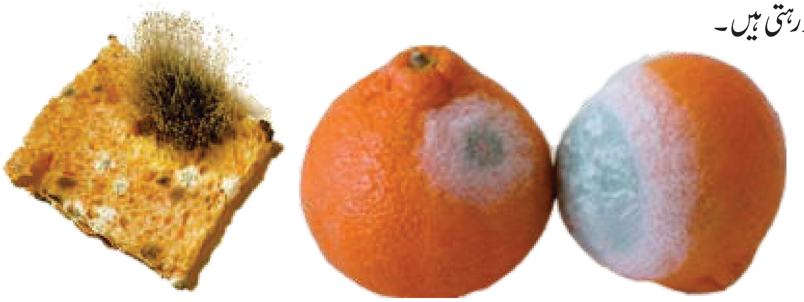
(i) پھپھوندی یا اُلی (Mold) (ii) خمیر (Yeast) (iii) بیکٹیریا (Bacteria)

(i) پھپھوندی یا اُلی: یہ کئی اقسام اور خاصیتوں کی ہوتی ہے جو سفید کپاس کی مانند ہوتی ہے۔ بھورے، گہرے سبز اور ہلکے گلابی جیسے کئی رنگوں میں خوراک میں پیدا ہو جاتی ہے۔ عام آب و ہوا اور درجہ حرارت پر بہت جلد پرورش پاتی ہے۔ اکثر باسی روٹی اور ڈبل روٹی پر لگی دکھائی دیتی ہے۔ نمی والی نشاستہ دار غذائیں اس کی مرغوب غذا ہیں۔

آپ کی معلومات کے لیے

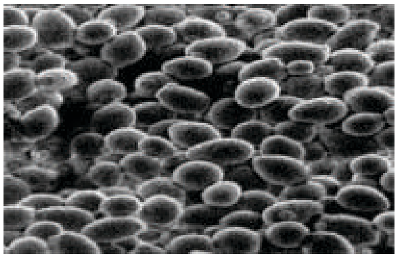
پھپھوندی کی چند اقسام ایسی ہیں جن سے پینسلین کی دوائی تیار کی جاتی ہے جو کئی بیماریوں کے لیے اینٹی بائیوٹک (Antibiotic) کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔

پھپھوندی سے بچاؤ کے لیے خوراک کو پندرہ سے بیس منٹ تک 170° سے 280° فارن ہائیٹ پر گرم کرنے سے غذائیں کچھ عرصہ کے لیے محفوظ رہتی ہیں۔



پھپھوندی یا اُلی سے متاثرہ خوراک

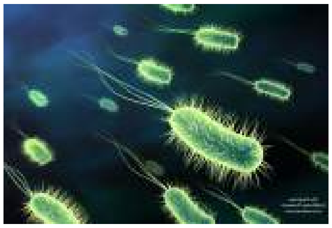
(ii) خمیر (Yeast): یہ فضا میں بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں اور اِدھر اُدھر منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ دودھ، پھلوں کے رس اور سبزیوں پر حملہ کر کے ان کی خوشبو اور ذائقہ خراب کر دیتے ہیں اور سبزیاں و پھل گل سڑ جاتے ہیں۔ خمیر سے بچاؤ کے لیے غذاؤں کو اگر آدھ گھنٹے کے لیے 140° سے 145° فارن ہائیٹ پر گرم کر لیا جائے تو یہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

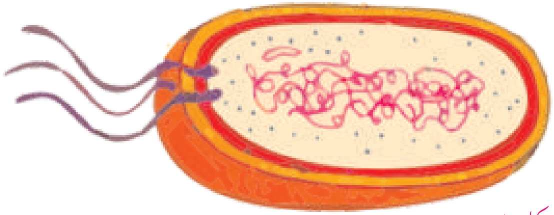


خمیر

خمیر سے متاثرہ خوراک

(iii) بیکٹیریا (Bacteria): یہ دودھ، گوشت اور دیگر پروٹین والی غذاؤں پر بہت جلد اثر انداز ہو کر انہیں نا قابل استعمال بنا دیتے ہیں۔ انہیں نمی، ہوا اور عام درجہ حرارت نشوونما کے لیے بہت راس آتے ہیں۔ بیکٹیریا کی کئی اقسام ہوتی ہیں۔ جن کی شکل وصورت اور خصوصیات بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لیے کم ترش پھل اور سبزی کو 40-50 منٹ تک 240° سے 246° فارن ہائیٹ تک گرم کرنا ضروری ہے۔





بیکٹیریا

2- ازخود کیمیائی عمل یا خامروں کے عمل سے بچاؤ

(Prevention From Chemical and Enzymatic Decomposition)

خامرے ایسے کیمیائی اجزا ہوتے ہیں جو پھلوں اور سبزیوں سے الگ کیے جانے کے باوجود ان میں اور ذبح شدہ گوشت میں آکسیجن گیس کے ساتھ عمل جاری رکھتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں غذاؤں میں کئی ناگوار قسم کی تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہیں اور پھل وسبزیاں کچھ روز کے بعد گلنے سڑنے لگتے ہیں۔ آکسیجن کے ساتھ مل کر کیمیائی عمل (عمل تکسید) کی وجہ سے خوردنی تیل، چکنائیوں اور ڈرائی فروٹ کا ذائقہ خراب ہوجاتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

کہ سیب، آلو، بینگن وغیرہ کو چھیل کر یا کاٹ کر کچھ دیر ہوا میں پڑا رہنے دیں تو وہ سیاہ کیوں پڑنے لگتے ہیں!! ان کی یہ تبدیلی آکسیجن کے کیمیائی عمل یا عمل تکسید کا نتیجہ ہوتی ہے۔

سیب پر کیمیائی عمل (عملِ تکسید) کے اثرات

3- کیڑے مکوڑوں اور میکانی نقصان سے بچاؤ

(Prevention From Insects and Mechanical Damage)

غذاؤں کو محفوظ کرنے کے لیے گندگی اور کیڑے مکوڑوں سے ان کی حفاظت کرنا نہایت ضروری ہے کیونکہ ایک تو کیڑے مکوڑوں کے رینگنے سے پھلوں، سبزیوں اور غذاؤں پر غلاظت جمع ہو جاتی ہے۔ دوسرے ان کے کاٹنے سے ہونے والے باریک باریک سوراخوں میں جراثیم تیزی سے داخل ہوکر خوب افزائش پاتے ہیں۔ جس سے غذائیں نہ صرف کھانے کے قابل نہیں رہتیں بلکہ بیماریوں کی آماجگاہ بھی بن جاتی ہیں۔ ان سے حفاظت کے لیے غذاؤں اور انہیں رکھنے کی جگہ کا کیڑے مکوڑوں اور جراثیم سے پاک ہونا نہایت ضروری ہے۔

اسی طرح غذائیں خصوصاً تازہ سبزیاں اور پھل کھیتوں سے منڈیوں اور دُکانوں تک منتقل کرتے ہوئے ٹوکروں، ٹرکوں اور چھکڑوں میں لادنے سے نہ صرف جگہ جگہ سے زخمی ہو جاتے ہیں بلکہ کافی مقدار میں ضائع بھی ہو جاتے ہیں۔ جسے میکانی نقصان (Mechanical Damage) کہتے ہیں۔ ایسی سبزیاں اور پھل جراثیموں کے بہترین ٹھکانے ہوتے ہیں۔

10.1.3 غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے (Methods of Food Preservation)

مدت کے اعتبار سے غذاؤں کو دو طرح کے دورانیوں کے لیے محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

کم مدت کے لیے محفوظ کرنا (Short Term Preservation)	طویل مدت کے لیے محفوظ کرنا (Long Term Preservation)
حرارت سے پکانے کے عام طریقے (Conventional Cooking Methods with Heat)	حرارت سے (Heat Treatment)
مائیکرو ویو کا استعمال (Use of Microwave)	ٹھنڈک سے (Low Temperature)
یخ کرنے کا طریقہ (Chilling Method)	خشک کرنے سے (Drying)
نمی سے بچانا (Controlling Humidity)	محفوظ کرنے والی کیمیا سے (Chemical Preservatives)
ہوا کے اخراج سے (Exclusion of Oxygen)	شعاعوں کے ذریعے (Through Radiation)

1- گھریلو پیمانے پر غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے

(i) **کم مدت کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے:** گھروں میں پکانے کے لیے روایتی طریقوں مثلاً گرِل، روسٹ، سٹو اور بریز (Braise) کرنے میں حرارت کا بھرپور استعمال ہوتا ہے۔ یہ غذاؤں میں موجود بیشتر جرثوموں (Germs) اور بیماری کے جرثوموں (Pathogen) کو ہلاک کرنے کا نہایت موثر ذریعہ بنتے ہیں۔

(ii) **طویل مدت کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے:** گھروں میں غذاؤں کو مختلف طریقوں سے محفوظ کرنے کے طریقے بہت قدیم ہیں۔ غذاؤں کے حلوے، مربے، چٹنیاں، اچار اور موسمی پھلوں وسبزیوں اور گوشت کو خشک کرنے کے طریقے گھروں میں بہت عام تھے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ غذاؤں کو محفوظ کرنے کا عمل تجارتی پیمانے پر بھی ہونے لگا۔ تجارتی پیمانے پر غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے درج ذیل ہیں:

(ا) **حرارت اور تپش کے ذریعے غذاؤں کو محفوظ کرنا:** جرثوموں کو تلف کرنے کا یہ نہایت موثر طریقہ ہے۔ 20 سے 30 منٹ تک غذاؤں کو تیز حرارت پہنچانے سے خوراک میں خرابی پیدا کرنے والے خامرے، پھپھوندی، خمیر اور بیکٹیریا کا تقریباً مکمل خاتمہ ہو جاتا ہے۔ مختلف غذائی مصنوعات کو محفوظ کرنے کے لیے مختلف درجہ حرارت اور مختلف عرصہ درکار ہوتا ہے۔ حرارت کے ذریعے غذاؤں سے جراثیم کو ختم کرنے کے طریقے کو جراثیم کشی (Sterilization) کہتے ہیں۔

گھروں میں کھانا پکانے کے عام روایتی طریقوں سے گو کہ جراثیم مکمل طور پر تلف تو نہیں ہوتے لیکن ان طریقوں سے پکی ہوئی غذائیں کئی روز تک کھانے کے قابل رہتی ہیں۔

- **ڈبہ بندی(Canning)**: یہ طریقہ تجارتی پیمانے پر جام اور جیلی وغیرہ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔حرارت کے ذریعے جراثیم کو تلف کر کے غذاؤں کو جراثیم سے پاک (Sterilized)جستی ڈبوں، شیشے کی بوتلوں اور جاروں وغیرہ میں سربمہر(Seal) کر کے محفوظ کرنے کے طریقے کو ڈبہ بندی کہتے ہیں جو تجارتی پیمانے پر فراوانی سے استعمال ہوتا ہے اور غذاؤں کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

اس طریقے میں غذاؤں کو اچھی طرح صاف کر کے ابلتے پانی میں چند منٹ کے لیے ڈبو یا یعنی بلانچ (Blanch) کیا جاتا ہے اور پھر جراثیم سے پاک بوتلوں اور ڈبوں میں بھر کر اور سیرپ (Syrup) ڈال کر سربمہر کر دیا جاتا ہے۔بند کرنے سے پہلے ان سے ہوا خارج کی جاتی ہے اس طرح غذائیں سالوں تک محفوظ رہ سکتی ہیں، جرثوموں سے پاک رہتی ہے، رنگت اور ذائقہ برقرار رہتے ہیں اور جو بیکٹیریا باقی رہ جائیں وہ قطعی غیر موثر ہو جاتے ہیں۔

- **پاسچرائزیشن(Pasteurization)**:اس طریقے میں تیز درجہ حرارت پر دودھ، پھلوں کے جوس، آئس کریم مکس اور دوسری سیال غذاؤں کو مقررہ وقت کے لیے گرم کیا جاتا ہے جس سے بیماریوں کے جراثیم تلف ہو جاتے ہیں خصوصاً دودھ کو 30 سیکنڈ کے لیے 62 سے 65 ڈگری سینٹی گریڈ پر تیز گرم کیا جاتا ہے اور پھر ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔اس عمل سے دودھ کے اندر موجود ٹی بی، بخار، ٹائیفائیڈ اور پیچش وغیرہ کی بیماریوں کے تمام جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔حرارت کے اس عمل سے دودھ میں موجود اہم غذائی اجزا مثلاً وٹامن اے، رائبوفلیوین، کیروٹین اور پروٹین اسی طرح برقرار رہتے ہیں۔

- **شعاعوں کے ذریعے(Through Radiations):** یہ طریقہ سبزیوں اور پھلوں میں جراثیم کے خاتمے کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں یہ طریقہ اتنا مقبول نہیں کیونکہ یہاں وافر مقدار میں پھل اور سبزیاں دستیاب ہیں۔

(ب) ٹھنڈک کے ذریعے غذاؤں کو محفوظ کرنا: غذاؤں کو خراب کرنے والے عوامل مثلاً خوردنامیے اور خامرے کم درجہ حرارت پر سست پڑ جاتے ہیں اور زیادہ ٹھنڈک سے بے اثر ہونے لگتے ہیں جس کی وجہ سے غذاؤں میں کیمیائی تبدیلیاں بھی رونما نہیں ہوتیں۔

- **تجارتی پیمانے پر سردخانوں کا استعمال (Use of Cold Storage):** سردخانوں میں سبزیاں مثلاً آلو، پیاز، لہسن، بند گوبھی اور پھلوں میں خصوصاً سیب، کینو، مالٹے اور ترش پھل وغیرہ کامیابی سے محفوظ کیے جاتے ہیں۔ کینو اور مالٹوں کے لیے 36 سے 39 ڈگری فارن ہائیٹ کا درجہ حرارت انہیں مہینوں تک محفوظ رکھ سکتا ہے۔ اگر ملک میں مزید سردخانے قائم کیے جائیں تو وافر مقدار میں ضائع ہونے والی سبزیاں اور پھل خراب ہونے سے بچائے جاسکتے ہیں۔

- **ریفریجریٹر کا استعمال(Use of Refrigerator):** گھریلو اور تجارتی پیمانے پر ٹھنڈک کے ذریعے غذا کو محفوظ کرنے کا یہ نہایت مقبول اور معقول ذریعہ ہے۔ اس طریقہ میں ریفریجریٹر کا درجہ حرارت 32 سے 45 ڈگری فارن ہائیٹ رکھا جاتا ہے اور یہ غذاؤں کو طویل عرصہ تک موثر طریقے سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ جلد خراب ہونے والی غذاؤں کو صاف کرکے فوراً فریج میں رکھ دینا چاہیے۔

- **فریزر کا استعمال (Use of Freezer):** غذاؤں کو محفوظ کرنے کے لیے درجہ حرارت صفر ڈگری فارن ہائیٹ پر رکھا جاتا ہے جس سے خامرے تلف تو نہیں ہوتے مگر نیم مردہ اور بے اثر ہوجاتے ہیں، ان کی عمل انگیزی رک جاتی ہے اور غذاؤں میں کوئی کیمیائی تبدیلی بھی نہیں آتی۔

اہم معلومات

غذاؤں کو منجمد کرنے سے ان کی غذائیت کم سے کم ضائع ہوتی ہے۔

ریفریجریٹر

فریزر

- مرغی، مچھلی اور گوشت وغیرہ کو منجمد کرنے میں تمام غذاؤں سے زیادہ وقت اور بہت کم درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔انہیں 3 سے 72 گھنٹے تک منفی 40 ڈگری فارن ہائیٹ پر رکھنے کے باوجود ان کا کچھ حصہ غیر منجمد رہ جاتا ہے جس کی وجہ سے ان میں کیمیائی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اور ہلکی سی ناگوار بو بھی پیدا ہونے لگتی ہے اس لیے بہتر ہے کہ گوشت کو اکہری تہہ (Single Layer) میں پولی تھین کے تھیلوں میں رکھا جائے۔

- سبزیوں کو منجمد کرنے سے پہلے 2 سے 3 منٹ تک ابلتے پانی میں ڈال کر بلانچ (Blanch) کر لینا چاہیے۔

10.2 غذاؤں کا خراب ہونا (Food Spoilage)

”غذاؤں کے خراب ہونے سے مراد ان کے رنگ، وضع، ٹیکسچر کے علاوہ ان کے ذائقے اور بو میں ناگوار تبدیلی آنے سے ہے جس سے وہ کھانے کے قابل نہیں رہتیں۔“ غذاؤں کی رنگت خراب ہونے، بو آنے اور ذائقہ ناقابل حد تک خراب ہونے سے غذائیں ناقص صحت ہونے کے ساتھ ساتھ طرح طرح کی بیماریوں کا پیش خیمہ ہوتی ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ غذائیں کیوں خراب ہوتی ہیں؟

جرثومے ایسے جاندار ہیں جو ہماری غذاؤں میں موجود غذائی اجزا کو اپنے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جب وہ ان کو سادہ حالت میں تبدیل کر کے کاربن، نائٹروجن اور سلفر میں تبدیل کرتے ہیں تو ان میں بدبو پیدا ہونے لگتی ہے اور غذائیں کھانے کے قابل نہیں رہتیں۔

10.2.1 غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندے (Food Spoiling Agents)

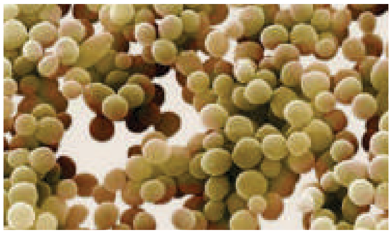
اچھی بھلی غذائیں نرم اور بدبودار ہو جاتی ہیں، ان سے پانی رسنے لگتا ہے اور ان کا ذائقہ اور رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔ غذاؤں کو ایسی حالت میں پہنچانے کے چند کارندے ذمہ دار ہوتے ہیں جن میں خوردنامیے (Micro-organisms)، خامرے (Enzymes) اور کیمیائی تبدیلیاں شامل ہیں۔ ان میں سے خوردنامیے انتہائی چھوٹے چھوٹے جاندار جرثومے ہوتے ہیں جو فضا میں اور ہر جگہ موجود ہوتے ہیں۔ یہ اس قدر باریک اور مہین ہوتے ہیں کہ انہیں خوردبین (Microscope) کے بغیر دیکھا ہی نہیں جا سکتا۔ خوردنامیے انسانی زندگی میں دو طرح کے کردار ادا کرتے ہیں۔

(i) فائدہ مند خوردنامیے: ان کا محدود حد تک استعمال متعدد غذائی مصنوعات بنانے کے کام آتا ہے۔ مثلاً دہی اور ڈبل روٹی وغیرہ۔

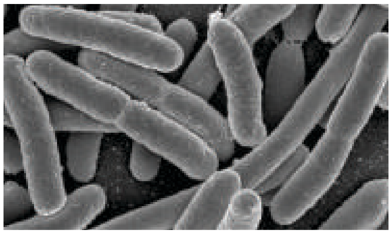
(ii) نقصان دہ خوردنامیے: یہ غذاؤں کو زہریلا بنانے اور مہلک قسم کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ مثلاً اسہال (Diarrhea)، پیچش (Dysentry) اور فوڈ پوائزننگ (Food Poisoning) وغیرہ۔

غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندے (Food Spoiling Agents)

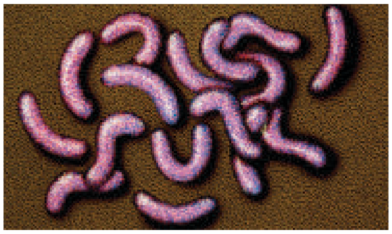
- خامرے (Enzymes)
- خوردنامیے (Micro-organisms)
  - خمیر (Yeast)
  - بیکٹیریا (Bacteria)
    - بیسیلائے (Bacilli) بیکٹیریا
    - کوکائے (Cocci) بیکٹیریا
    - وائبرس (Vibrus) بیکٹیریا
    - سپائرلا (Spiralla) بیکٹیریا
  - پھپھوندی (Mold)
- کیمیائی تبدیلیاں (Chemical Reactions)
  - عملِ تکسید (Oxidation)



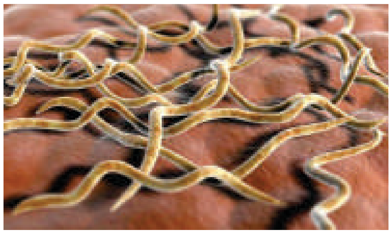
کوکائے (Cocci) بیکٹیریا



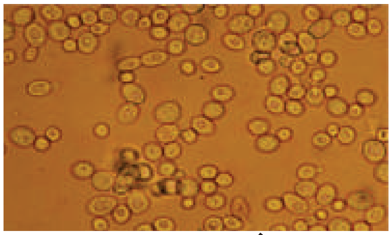
بیسیلائے (Bacilli) بیکٹیریا



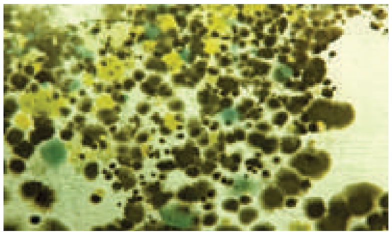
وائبرس (Vibrus) بیکٹیریا



سپائرلا (Spiralla) بیکٹیریا



خمیر (Yeast)



پھپھوندی (Mold)

کیا آپ نے کبھی سوچا کہ ایک ساتھ پڑی غذائیں ایک وقت میں ہی کیوں خراب نہیں ہوتیں؟

دراصل پانی اور نمی جرثوموں کی زندگی ہے۔خشک چیزیں ان کے لیے ناساز گار ہوتی ہیں۔ پانی جتنا زیادہ ہوتا ہے جرثومے اتنی تیزی سے نشوونما پاتے ہیں اس لحاظ سے غذاؤں کو درج ذیل گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

جلد خراب ہونے والی (Perishable) غذائیں: ان میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہ فوراً خراب ہونے لگتی ہیں مثلاً دودھ، گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، رس دار پھل اور سبزیاں وغیرہ۔

کچھ دیر بعد خراب ہونے والی (Semi-perishable) غذائیں: ان میں پانی کی مقدار قدرے کم ہوتی ہے۔ یہ چند دنوں تک با آسانی درست حالت میں رہ سکتی ہیں۔

زیادہ دیر بعد خراب ہونے والی (Non-perishable) غذائیں: ان میں پانی کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ یہ عام درجہ حرارت پر ہفتوں بلکہ مہینوں درست حالت میں رہتی ہیں۔

10.2.2 غذاؤں کی خرابی کی روک تھام (Prevention of Food Spoilage)

غذاؤں کا خراب ہونا ایک قدرتی عمل ہے۔صنعت کار اس کو روک تو نہیں سکتے لیکن اس کے ذمہ دار عناصر کو ہلاک یا کم کر کے اپنی مصنوعات کو طویل المیعاد بنانے کی تراکیب سوچتے اور آزماتے رہتے ہیں۔غذاؤں کی خرابی کی روک تھام کے اصول درج ذیل ہیں۔

1- غذاؤں اور خوردنامیوں کے درمیان رابطہ کم سے کم کرنے کی کوشش کرنا۔

2- غذاؤں میں موجود خوردنامیوں کو خارج کرنے کی کوشش کرنا۔

3- ایسے طریقے اپنانا یا اختیار کرنا جن سے خوردنامیوں سے بچاؤ اور ان کی تعداد میں کمی کی جا سکے۔

4- غذاؤں کو محفوظ کرنے کے صحیح طریقے اپنانا۔

غذاؤں کو جرثوموں کے حملوں اور خراب ہونے سے بچانے کے لیے درج ذیل امور پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1- **غذاؤں کو جرثوموں کے ساتھ رابطے سے بچانا** نہایت ضروری ہے۔اس کے لیے غذاؤں کو رکھنے کی جگہ کا صاف ستھرا اور جراثیم سے پاک ہونا ضروری ہے۔

2- **غذاؤں کا انتخاب** کرتے وقت ہمیشہ تر و تازہ، صاف ستھری اور سوراخوں یا نشانات سے پاک غذاؤں کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔

3- **غذاؤں کی خریداری** کے بعد انہیں فوراً گھر لانا ضروری ہے تا کہ ادھر ادھر گھومنے میں وہ نرم ہو کر خراب نہ ہو جائیں۔

4- **غذاؤں کو سنبھالنے** کے لیے انہیں دھو کر، صاف اور خشک کر کے ریفریجریٹر یا ٹھنڈی جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔

5- **غذاؤں کو پکانے کے لیے تیز حرارت کے طریقے** اپنانے ضروری ہیں تا کہ غذاؤں میں پائے جانے والے جرثومے ہلاک ہو سکیں خصوصاً دودھ مہلک بیماریوں کے جرثوموں کے لیے بہترین غذا ہے اس لیے اسے ابالنا ضروری ہے۔

6- **غذاؤں کو محفوظ کرنے کے لیے ایسا ماحول** فراہم کرنا ضروری ہے جو جرثوموں کی افزائش کے لیے غیر موزوں ہو۔اس کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے صحیح طریقے اپنانے ضروری ہیں۔

مختلف قسم کے خوردنامیوں کو حرارت کے ذریعے تلف کرنے کے لیے مناسب درجہ حرارت اور وقت کا گوشوارہ

خوردنامیے کا نام	تلف کرنے کے لیے درجہ حرارت	درکار وقت
پھپھوندی	76 سے 79 ڈگری سینٹی گریڈ یا 169 سے 174 ڈگری فارن ہائیٹ	30 منٹ
خمیر	60 سے 62 ڈگری سینٹی گریڈ یا 140 سے 144 ڈگری فارن ہائیٹ	30 سے 40 منٹ
بیکٹیریا (ترش غذائیں)	100 ڈگری سینٹی گریڈ یا 212 ڈگری فارن ہائیٹ	40 منٹ
بیکٹیریا (کم ترش غذائیں)	116 سے 119 ڈگری سینٹی گریڈ یا 241 سے 246 ڈگری فارن ہائیٹ	45 منٹ

10.3 غذاؤں کے آمیزی اجزا (Food Additives)

جانے انجانے میں جن "اضافی چیزوں" کی اصل غذاؤں میں آمیزش ہوتی رہتی ہے انہیں "آمیزی اجزا (Food Additives)" کہا جاتا ہے۔ جو غذاؤں کی خصوصیات پر کسی نہ کسی طرح اثرات مرتب کرتے ہیں۔

10.3.1 آمیزی اجزا کے ذرائع، اقسام اور استعمال

(Sources, Types and Uses of Food Additives)

آمیزی اجزا بے شمار قسم کے ہوتے ہیں جن میں سے بیشتر زہریلے اور ناقص ہوتے ہیں۔ جبکہ چند بہت فائدہ مند بھی ہوتے ہیں جن میں غذائیں محفوظ کرنے والے آمیزی اجزا، بیکری کی چیزوں میں خمیر اٹھانے والے غذائیت میں اضافہ کرنے والے وٹامنز اور نمکیات وغیرہ شامل ہیں جو ڈبہ بند دودھ، جوس، سیریل، اور بچوں کے لیے اسی قسم کی کئی چیزوں میں غذائیت بڑھانے کے لیے شامل کیے جاتے ہیں۔ غذاؤں میں اضافی آمیزی اجزا کی شمولیت ارادی اور اتفاقی ذرائع سے ہوتی ہے۔ اسی نسبت سے انہیں ارادی آمیزی اجزا اور اتفاقی آمیزی اجزا کہا جاتا ہے۔

1- ارادی آمیزی اجزا (Intentional Additives)

ان آمیزی اجزا کی افادی خصوصیات کی وجہ سے صنعت کار اشیائے خوردنی میں ان کا استعمال فراوانی سے کرتے ہیں مثلاً:

- رنگ، ٹیکسچر، وضع اور ذائقے کو برقرار رکھنے یا اضافہ کرنے کے لیے۔
- غذاؤں مثلاً ڈبل روٹی، نان، پیزا، سکوائش، شربت، کیک، بیکری، آئس کریم اور دیگر اشیائے خوردنی کی معیاد بڑھانے کے لیے۔

2- اتفاقی آمیزی اجزا (Incidental Additives)

بہت سے ایسے اجزا ہیں جن کی غذاؤں میں آمیزش انجانے میں یا حادثاتی طور پر ہو جاتی ہے لیکن انہیں کھانے سے ہماری صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے مثلاً پھلوں، سبزیوں اور اناج پر دواؤں کا سپرے(Spray)، مرغیوں کی خوراک میں شامل کیے جانے والے ہارمونز(Hormones) اور پکانے کے لیے ایلومینیم (Aluminium) کے برتنوں کا استعمال وغیرہ۔

آمیزی اجزا کا استعمال (Use of Additives)

آمیزی اجزا میں سے چند اجزا غذاؤں کو محفوظ کرنے کے لیے نہایت موثر کام کرتے ہیں جن کو غذائیں محفوظ کرنے والے اجزا (Food Preservatives) کہتے ہیں۔ غذاؤں میں ان کی آمیزش سے جرثوموں کی نشوونما بند ہو جاتی ہے اور وہ معینہ مدت تک قابل استعمال رہتی ہیں۔ ان میں سے چند انسانی صحت کے لیے بے ضرر ہوتے ہیں جبکہ چند آمیزی اجزا خاص مقدار سے زیادہ استعمال صحت کے لیے نہایت مضر ہے جس کی قانون اجازت نہیں دیتا۔ گھریلو پیمانے پر تیار کردہ غذاؤں میں ان کا استعمال کرنے سے حتی الوسع گریز کرنا چاہیے۔

اہم معلومات	
صحت کے لیے ضرر رساں محفوظ کرنے والے اجزا (Harmful Food Preservatives)	
پوٹاشیم میٹابائی سلفائیٹ (Potassium Metabisulphite)	سوڈیم بینزویٹ (Sodium Benzoate)
فارمک ایلڈی ہائیڈ (Formic Aldehyde)	سینک ایسڈ (Sennic Acid)

10.3.2 غذاؤں کو محفوظ کرنے والے اجزا (Food Preservatives)

1- چینی (Sugar): خرابی کے جرثوموں کے لیے پانی اور رقیق غذائیں انتہائی مرغوب ماحول ہیں۔ چینی کی شمولیت سے شیرہ گاڑھا ہو جاتا ہے۔ جو جرثوموں کے لیے مضر ہے۔ چینی والے شیرے میں 70 فیصد تک یہ جراثیم قطعاً نشوونما نہیں پا سکتے۔ مربے، جام، جیلی، مارملیڈ وغیرہ میں چینی کی مقدار زیادہ ہونے اور شیرے کی کثافت گاڑھی ہونے کی وجہ سے ان میں جراثیم پرورش نہیں پا سکتے۔

2- نمک (Salt): نمک کی اگر 15 فی صد مقدار بھی غذاؤں میں شامل ہو تو بیکٹیریا، خمیر اور پھپھوندی اس میں نشوونما نہیں پا سکتے مثلاً اچار وغیرہ۔

-3 سرکہ(Vinegar): ترش یا تیزابی ماحول میں بیکٹیریا تباہ ہوجاتے ہیں اور بیماری کے جراثیم بھی ہلاک ہوجاتے ہیں اس لیے غذاؤں میں سرکہ شامل کرنے سے غذائیں محفوظ رہتی ہیں مثلاً اچار، چٹنی وغیرہ۔

-4 پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ (Potassium Metabisulphite): یہ جرثوموں کی ہلاکت اور افزائش کے لیے موثر کیمیکل (Chemical) ہے۔ اس کی انتہائی قلیل مقدار درکار ہوتی ہے جو سکوائش، پھلوں کے رس اور شربت وغیرہ کو محفوظ کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس کے استعمال میں لا پرواہی زندگی اور صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ 50 کلوگرام سکوائش کے لیے تقریباً 28 گرام میٹا بائی سلفائیٹ کافی ہے۔ اس حساب سے ایک بوتل (وزن 24 اونس تقریباً) کے لیے تقریباً 0.566 گرام (5 رتی) کے برابر یہ کیمیکل درکار ہوتا ہے۔

-5 سوڈیم بینزویٹ (Sodium Benzoate): گہرے رنگ کی سکوائش یا رس کو محفوظ کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے مثلاً فالسہ، جامن، انار اور انگور وغیرہ۔ یہ پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ کی نسبت قدرے کم موثر ہوتی ہے اور ایک بوتل سکوائش کے لیے تقریباً 0.99 گرام درکار ہوتی ہے۔ یعنی 50 کلوگرام کے لیے 50 گرام استعمال ہوتی ہے۔

غذائی آمیزی اجزا اور ان کے مقاصد

نمبر شمار	اجزا	مقاصد
1	وٹامن اے، بی، ڈی، کیلشیم، آئرن سلفیٹ	غذائیت میں اضافہ کرنا (Fortification)
2	نمک، پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ، سوڈیم بینزویٹ	غذائی خرابی سے بچانے کے لیے (Prevention from Food Spoilage)
3	چینی، نمک، سرکہ، لیموں کا رس، مصالحہ جات، تیل	لذت بڑھانے کے لیے (Taste Enhancing)
4	روح کیوڑہ، عرق گلاب، ونیلا ایسنس، الائچی، لونگ	خوشبو پیدا کرنے کے لیے (Flavouring)
5	زعفران، فوڈ کلر، چینی، کیروٹین، وغیرہ	رنگت بہتر کرنے کے لیے (Colour Improvement)
6	چینی، شکر، گڑ	غذائیت بخش مٹھاس پیدا کرنے کے لیے (Nutritive Sweetening)
7	سکرال، سیکرین	غیر حراری مٹھاس پیدا کرنے کے لیے (Non-nutritive Sweetening)
8	انڈے، کارن فلاور، میدہ	گاڑھا اور مستحکم کرنے کے لیے (Concentrating)
9	نمک، سرکہ، چینی، آئل، لیموں کا رس	کٹی سبزیوں اور پھلوں کو کالا ہونے سے بچانے کے لیے (Colour Retaining)

10.3.3 آمیزی اجزا کے نقصانات (Health Hazards of Additives)

آج کل غذائی مصنوعات کا کاروبار جس تیزی سے بڑھ رہا ہے آمیزی اجزا کا استعمال بھی اتنی ہی تیزی سے کیا جا رہا ہے۔ دراصل اس ترقی کا انحصار ان آمیزی اجزا کی افادیت پر ہے لیکن ان میں سے بیشتر اجزا انسانی صحت کے لیے بے حد مضر ہیں جن میں پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ، سوڈیم بیزوئیٹ، سینیک ایسڈ اور فارمک ایسڈ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

بچوں کی سویٹس کے دلکش رنگ اور طرح طرح کے ذائقے، کولڈ ڈرنکس کی گیس اور کیفین، چینی کے شربت میں مصنوعی رنگوں اور خوشبو کا بہتات سے استعمال بچوں کو ہر وقت گلے، کھانسی، بخار اور پیٹ کی تکلیفوں میں مبتلا رکھتے ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال گلے اور زبان کے کینسر کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

اس کے علاوہ فصلوں کو کیڑے مکوڑوں سے بچانے اور پیداوار بڑھانے کے لیے چھڑکی جانے والی ادویات اور کھادیں بے حد زہریلی ہوتی ہیں کیونکہ ان کی تہہ پھلوں، سبزیوں اور اجناس کی بیرونی سطح پر بیٹھ جاتی ہے۔ صارفین کا فرض ہے کہ تمام پھل اور سبزیاں اچھی طرح کھلے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔ حکومت کا فرض ہے کہ وہ صنعت کاروں کو "ضرررساں اجزا" کے بے دریغ استعمال کرنے پر سختی سے پابندی لگائے، صحت کے لیے نقصان دہ چیزوں کو قانوناً ممنوع قرار دے اور ان کی فروخت پر فوری پابندی لگائے۔

اہم نکات

1- غذاؤں کو محفوظ کرنے سے مراد غذا خراب کرنے والے جرثوموں کے لیے ایسے ناسازگار حالات مہیا کرنا ہے جس سے ان کی افزائش اور نشوونما کی روک تھام اور سدِ باب کیا جا سکے۔

2- غذاؤں کو ان کی خاصیت کے مطابق مختصر عرصے اور طویل عرصے کے لیے محفوظ کیا جاتا ہے۔

3- غذاؤں کو محفوظ کرنے سے مختلف فوائد حاصل ہوتے ہیں جن میں تحفظ وصحت حاصل ہونا، اللہ کی ہر نعمت کی لذت سے شناسا اور لطف اندوز ہونا، غذائی قلت سے محفوظ رہنا، پھلوں اور سبزیوں کی وافر مقدار کو ضائع اور خراب ہونے سے بچانا، بے موسمی سبزیوں اور پھلوں کا مہیا ہونا، زرمبادلہ میں اضافہ کرنا اور غذاؤں کو اچار، مربے اور چٹنی وغیرہ کی صورت میں محفوظ کر کے دستر خوان کی رونق دوبالا کرنا وغیرہ شامل ہیں۔

4- پھپھوندی یا اُلی، خمیر اور بیکٹیریا جرثوموں کی وہ اقسام ہیں جو غذاؤں کو خراب کر کے ناقابل استعمال بنا دیتی ہیں۔

5- غذاؤں کو کیڑے مکوڑوں سے بچانے کے لیے سخت حفاظتی اقدامات پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

6- کم مدت کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے روایتی طریقے گرِل کرنا، روسٹ کرنا، بریز کرنا اور سٹو کرنا ہیں۔ ان میں حرارت کے استعمال سے جرثوموں کو ہلاک کیا جاتا ہے۔

7- طویل مدت کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے دو طریقے ہیں (i) حرارت اور تپش کے ذریعے محفوظ کرنا مثلاً ڈبہ بندی، پاسچرائزیشن اور شعاعوں کے ذریعے (ii) ٹھنڈک سے محفوظ کرنا مثلاً سرد خانے، ریفریجریٹر اور فریزر وغیرہ۔

8- غذاؤں کی خرابی سے مراد ان کے رنگ، وضع ٹیکسچر کے علاوہ ان کے ذائقے اور خوشبو میں ناگوار سی تبدیلی آنے سے ہے جس سے وہ کھانے کے قابل نہیں رہتیں۔

9- غذاؤں کوخراب کرنے والے کارندوں (Agents) میں خوردنامیے، خامرے اور کیمیائی تبدیلیاں شامل ہیں۔

10- غذاؤں کی خرابی کی روک تھام کے مختلف اصول ہیں مثلاً غذاؤں اور خوردنامیوں کے درمیان رابطہ کم سے کم کرنے کی کوشش کرنا، غذاؤں میں موجود خوردنامیوں کو خارج کرنے، ان سے بچاؤ اور تعداد میں کمی کرنے کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے اپنانا۔

11- جانے انجانے میں غذاؤں میں جن اضافی چیزوں کی آمیزش ہوتی رہتی ہے ان کو آمیزی اجزا (Food Additives) کہا جاتا ہے۔ ان کی شمولیت ارادی اور اتفاقی ذرائع سے ہوتی ہے۔

12- ارادی اجزا کی افادی خصوصیات کی وجہ سے صنعت کاران کا استعمال اشیائے خوردنی کے رنگ، ٹیکسچر، وضع، ذائقے اور میعاد بڑھانے کے لیے فراوانی سے کرتے ہیں لیکن ان کی مقدار کا مناسب ہونا ضروری ہے۔

13- اتفاقی اجزا کی آمیزش غذاؤں میں انجانے میں ہو جاتی ہے اور انہیں کھانے سے صحت متاثر ہونے لگتی ہے۔

14- چینی، نمک، سرکہ، پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ اور سوڈیم بینزویٹ غذاؤں کو محفوظ کرنے والے اجزا (Food Preservatives) ہیں۔ ان میں سے چینی، نمک اور سرکہ غذا کو محفوظ کرنے کے مفید اجزا ہیں۔

15- محفوظ کرنے والے اجزا کے مقاصد غذائیت میں اضافہ کرنا، غذائی خرابی سے بچانا، لذت بڑھانا، خوشبو پیدا کرنا، رنگ بہتر کرنا، مٹھاس پیدا کرنا، گاڑھا اور مرتکز کرنا اور کئی سبزیوں اور پھلوں میں عمل تکسید کو روکنا وغیرہ شامل ہے۔

16- حکومت کا فرض ہے کہ وہ صنعت کاروں کے مضرِ صحت اجزا کے بے دریغ استعمال کرنے پر پابندی لگائے اور ان کو ممنوع قرار دے۔ صارفین کا فرض ہے کہ وہ پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں تاکہ فصلوں کو کیڑے مکوڑوں سے بچانے والی ادویات کے زہریلے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

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) غذاؤں کو محفوظ کرنے سے کیا مراد ہے؟

(الف) جرثوموں کی افزائش روکنا　　(ب) جرثوموں کی افزائش میں اضافہ کرنا

(ج) جرثوموں کے لیے سازگار حالات پیدا کرنا　　(د) جرثوموں کی تعداد میں کمی کرنا

(ii) مدت کے اعتبار سے غذاؤں کو کتنے طریقوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟

(الف) دو (ب) چار (ج) چھ (د) آٹھ

(iii) موسمی سبزیاں اور پھل کیسے ہوتے ہیں؟

(الف) مہنگے (ب) سستے (ج) پرانے (د) باسی

(iv) پھپھوندی کی چند اقسام سے کون سی دوائی تیار کی جاتی ہے؟

(الف) پیراسیٹامول (ب) پینسلین (ج) پونستان (د) سیپٹران

(v) حرارت اور تپش سے غذاؤں کو محفوظ کرنے میں کون سا طریقہ شامل ہے؟

(الف) ڈبہ بندی (ب) اچار (ج) منجمد کرنا (د) ٹھنڈا رکھنا

(vi) غذا میں خارجی اشیا کی آمیزش کے کتنے ذرائع ہیں؟

(الف) دو (ب) چار (ج) چھ (د) آٹھ

(vii) سبزیوں اور پھلوں کے جوس کیسے ہوتے ہیں؟

(الف) صحت بخش (ب) جراثیم سے بھرپور

(ج) کھٹے (د) غیر صحت بخش

(viii) پھپھوندی کس جگہ نشوونما پاتی ہے؟

(الف) عام آب و ہوا اور درجہ حرارت پر (ب) گرم مرطوب جگہ پر

(ج) ٹھنڈی جگہ پر (د) پانی میں

(ix) سبزیوں کو منجمد کرنے سے پہلے کیا کرنا ضروری ہے؟

(الف) بلانچ کرنا (ب) پکانا (ج) خریدنا (د) رکھنا

(x) خوردنامیے کس طرح کے جرثومے ہوتے ہیں؟

(الف) موٹے موٹے (ب) مہین اور جاندار

(ج) بڑے بڑے (د) نرم اور بدوضع

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) غذاؤں کو محفوظ کرنے سے کیا مراد ہے؟

(ii) غذاؤں کو کتنے عرصے مدت کے لیے محفوظ کیا جاسکتا ہے؟

(iii) جرثوموں کی کتنی اقسام ہیں؟ ان کے نام لکھیں۔

(iv) کیڑے مکوڑوں سے غذاؤں کو کیونکر بچایا جا سکتا ہے؟

(v) غذاؤں کے خراب ہونے سے کیا مراد ہے؟

(vi) غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندوں کے نام لکھیں۔

(vii) غذاؤں کی خرابی کی روک تھام کے اصول کون کون سے ہیں؟

(viii) غذاؤں کے آمیزی اجزا کے نام لکھیں۔

(ix) صحت کے لیے مضر ادویات اور مفید اجزا کے نام لکھیں۔

(x) غذاؤں میں آمیزی اجزا کی شمولیت کے نقصانات لکھیں۔

-3 **تفصیلی جوابات تحریر کریں۔**

(i) غذاؤں کو محفوظ کرنے کی کیا اہمیت ہے؟

(ii) غذاؤں کو محفوظ کرنے کے اصول کون کون سے ہیں؟

(iii) طویل عرصے کے لیے غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے لکھیں۔

(iv) غذاؤں کو خراب کرنے والے کارندوں کے بارے میں تحریر کریں۔

(v) غذاؤں کے آمیزی اجزا پر نوٹ لکھیں۔

عملی کام (Practical Work)

-1 **اپنی فائل میں درج ذیل غذاؤں کو محفوظ کرنے کے طریقے لکھیں اور تصاویر بھی لگائیں۔**

لیمن جیلی، سیب کا جام، گاجر کا مربہ، ٹماٹو کیچپ، لیموں اور مالٹے کا سکوائش، آم کا اچار (تیل میں)، لیموں، سبز مرچ، گاجر کا اچار (سرکہ میں)۔

-2 **مذکورہ بالا غذاؤں کو گھر میں محفوظ کرنے کی مشق کریں۔**

عملی کام

(Practicals)

6 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے

انڈے:
- تلا ہوا انڈا
- آملیٹ

دودھ:
- کسٹرڈ
- فرنی

گوشت:
- قیمہ پیاز
- مرغی کا قورمہ

سبزیاں:
- سبزیوں کا سُوپ
- آلو پالک کی بھجیا

اناج:
- مٹر پلاؤ
- آلو بھرے پراٹھے

10 غذاؤں کو محفوظ کرنا

- لیمن جیلی
- سیب کا جام
- گاجر کا مربہ
- ٹماٹو کیچپ
- لیموں اور مالٹے کا شربت
- آم کا اچار (تیل میں)
- لیموں، سبز مرچوں اور گاجروں کا اچار (سرکے میں)

6 غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے طریقے

انڈے (Eggs)

تلا ہوا انڈا (Fried Egg)

اشیا

انڈا	ایک عدد
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
تیل / گھی (تلنے کے لیے)	2 سے 3 کھانے کے چمچ

طریقہ

1- انڈا دھو کر خشک کر لیں۔
2- تیل کو فرائنگ پین میں ڈال کر درمیانہ آنچ پر گرم کریں۔ تیل گرم ہونے پر آنچ ہلکی کر دیں۔
3- انڈے کو تلنے سے قبل چھری سے ذرا سی ضرب لگا کر درمیان سے احتیاط سے توڑیں اور ایک چھوٹی پلیٹ میں نکال لیں۔ اب اس کو آہستگی سے فرائی پین کے گرم تیل میں ڈال دیں۔ (انڈے کو پلیٹ میں نکالنے کا مقصد یہ ہے کہ خراب انڈے کی شناخت ہو سکے۔)
4- پلٹے سے انڈے پر گرم تیل ڈالتے رہیں تا کہ انڈے کی زردی اور سفیدی دونوں اندر سے پک جائیں۔
5- حسب منشاء سخت یا نرم رکھیں۔
6- پلٹے سے انڈے کو فرائی پین سے نکال کر زائد تیل نچوڑ لیں۔
7- پلیٹ میں نکال کر نمک اور کالی مرچ کے ساتھ پیش کریں۔

آملیٹ (Omelette)

اشیا

تازہ انڈے	2 عدد
پیاز	ایک چھوٹا (باریک کٹا ہوا)
ٹماٹر	ایک چھوٹا (باریک کٹا ہوا)
سبز دھنیا	حسب ضرورت (باریک کٹا ہوا)
سبز مرچ	دو عدد (باریک کٹی ہوئی)
تیل / گھی	ایک کھانے کا چمچ
نمک اور سرخ مرچ	حسب ذائقہ

طریقہ

1- انڈوں کو ایک پیالے میں توڑ لیں۔
2- کانٹے یا ایگ بیٹر (Egg Beater) سے انڈوں کو پھینٹ لیں۔
3- نمک، سرخ مرچ، پیاز، ٹماٹر، دھنیا اور سبز مرچ انڈوں کے آمیزے میں ملا دیں۔
4- فرائی پین میں تیل ڈال دیں اور درمیانہ آنچ پر رکھیں۔
5- تیل گرم ہونے پر آنچ ہلکی کر دیں اور پھینٹے ہوئے انڈے اس میں ڈال دیں۔
6- جب ایک جانب سے پک جائے تو پلٹے کی مدد سے اسے پلٹ دیں۔ جب دونوں طرف سے پک جائے تو پلیٹ میں نکال لیں۔
7- پراٹھے یا ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

دودھ (Milk)

کسٹرڈ (Custard)

اشیا

دودھ	1/2 پیالی یا آدھا لٹر
چینی	2 کھانے کے چمچ
کسٹرڈ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ (کسٹرڈ پاؤڈر کی مقدار اس کے برانڈ پر منحصر ہے)
پھل (کیلا، سیب، پائن ایپل وغیرہ)	حسبِ خواہش
بادام (باریک پسے ہوئے)	حسبِ ضرورت

طریقہ

1- ایک دیگچی میں دودھ ابال لیں۔
2- تھوڑا سا دودھ ایک پیالی میں لے کر ٹھنڈا کر کے اس میں کسٹرڈ پاؤڈر اچھی طرح ملائیں۔
3- اس آمیزے کو دودھ میں آہستہ آہستہ شامل کریں اور چمچے سے مسلسل ہلاتی رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔
4- ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب فرنی کی مانند گاڑھا ہو جائے تو چینی شامل کر کے تھوڑی دیر تک چمچ ہلائیں تاکہ چینی حل ہو جائے۔
5- گاڑھا ہونے پر ڈونگے میں ڈال لیں اور ٹھنڈا کرنے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
6- پھلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ٹھنڈا ہونے پر کسٹرڈ میں شامل کر دیں۔
7- کسٹرڈ کے اوپر بادام چھڑک دیں اور پیش کریں۔

نوٹ: کسٹرڈ کو جیلی کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

فرنی (Firni)

اشیا

دودھ	1 لِٹر
چاول کا آٹا	1/2 پیالی
چینی	حسبِ ذائقہ
بادام پستہ	6 سے 10 عدد
کیوڑہ	چند قطرے
چاندی کے ورق	3 عدد
چھوٹی الائچی	2 عدد (بیج پسے ہوئے ہوں)

طریقہ

1- چاول صاف کر کے ایک گھنٹہ پانی میں بھگو کر باریک پیس لیں۔

2- بادام اور پستہ پانی میں بھگو دیں اور پھر چھیل کر باریک کاٹ لیں۔

3- پسے ہوئے چاول دودھ میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پکانے کے دوران چمچ سے مسلسل ہلاتے رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔ جب فرنی گاڑھی ہو جائے تو اس میں چینی شامل کر دیں اور کچھ دیر کے لیے پکائیں۔

4- فرنی تیار ہونے پر اس میں کیوڑہ، بادام اور الائچی ڈال دیں۔

5- ڈونگے یا مٹی کی پیالیوں میں ڈال دیں اور اوپر سے کٹے ہوئے پستے اور چاندی کے ورق سے سجا دیں۔ خوب ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

گوشت (Meat)

قیمہ پیاز (Minced Meat with Onions)

اشیا

قیمہ	1/2 کلو
پیاز	1/2 کلو
لہسن (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ

ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر	2 سے 3 عدد
ہری مرچ	4 سے 5 عدد
تیل / گھی	1/2 پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسبِ ضرورت

طریقہ

1- دیگچی میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ اس میں پیاز سُرخ کر لیں۔

2- سُرخ کیے ہوئے آدھے پیاز میں قیمہ، لہسن، ادرک، ہلدی، نمک اور سُرخ مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ اس میں 1/2 پیالی پانی ڈال کر ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔

3- پانی خشک ہونے پر قیمے میں ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھون لیں پھر اس میں باقی کا پیاز اور ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

4- ڈونگے میں نکال کر اس کے اوپر گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا ڈال دیں اور گرم گرم چپاتی کے ہمراہ پیش کریں۔

مرغی کا قورمہ (Chicken Korma)

اشیا

مرغی	ایک کلو
پیاز	دو عدد (درمیانہ سائز)
لہسن (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	دو چائے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ
ہلدی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
دہی	1/2 پیالی
تیل / گھی	1/2 پیالی

طریقہ

1- تیل میں مرغی کو براؤن کرلیں اور براؤن ہونے پر نکال لیں۔
2- اسی تیل میں پیاز براؤن کرلیں۔لہسن، ادرک، نمک، سرخ مرچ، ہلدی اور دہی ڈال کر مصالحہ بنالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔
بھنے ہوئے مصالحے میں مرغی ڈال کر دوبارہ بھونیں۔
3- تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
4- جب پانی خشک ہوجائے تو حسب منشا پانی ڈال کر شوربا بنالیں۔
5- ڈونگے میں نکال کر اس کے اوپر ہرا دھنیا اور ہری مرچ باریک کتر کر چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی کے ہمراہ پیش کریں۔

سبزیاں (Vegetables)

سبزیوں کا سُوپ (Vegetable Soup)

اشیا

گاجر	ایک عدد
آلو	ایک عدد
شلجم	ایک عدد
گوبھی	60 گرام
ٹماٹر (بڑا)	ایک عدد
پیاز (بڑا)	ایک عدد
نمک	1 چائے کا چمچ
دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
کالی مرچ (ثابت)	1/2 چائے کا چمچ
میدہ/ کارن فلار	1 چائے کا چمچ
تیل/ گھی	ایک بڑا چمچ

طریقہ

1- سبزیوں کو چھلنی میں ڈال کر دھولیں اور چھلکے اتار کر 1/2 انچ کے ٹکڑوں یا سلائس (Slices) میں کاٹ لیں۔
2- ایک دیگچی میں تیل ڈال کر گرم کریں۔اس میں کٹا ہوا پیاز ڈال کر سُرخ کرلیں جب پیاز ہلکا بادامی ہوجائے تو اس میں سبزیوں کو ڈال کر دو منٹ کے لیے تلیں۔اب اس میں نمک، کالی مرچ، دو پیالی پانی اور دارچینی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس منٹ کے لیے پکائیں۔

3- جب سبزیاں گل جائیں تو دارچینی اور کالی مرچ نکال لیں اور سبزیوں کو ڈوئی سے اچھی طرح مسل لیں۔ جب وہ پتلے کسٹرڈ کی طرح ہو جائیں تو اُسے چھلنی سے چھان لیں۔

4- پانی میں تھوڑا سا میدہ/ کارن فلار گھول لیں اب اس کو سُوپ میں ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔ اس دوران چمچ سے برابر ہلاتے رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔ تیار سُوپ کو پیالے میں ڈال لیں۔

5- گرم گرم سُوپ ڈبل روٹی کے چوکور تلے ہوئے ٹکڑوں کے ہمراہ پیش کریں۔

آلو پالک کی بھجیا (Potato Spinach Bhujia)

اشیا

آلو	1/4 کلو
پالک	1/2 کلو
پیاز	2 درمیانہ سائز
ہری مرچ	6 عدد
سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
تیل/ گھی	1/4 پیالی

طریقہ

1- پالک صاف کر کے دھو لیں۔

2- ایک دیگچی میں پیاز ڈال کر تیل میں براؤن کر لیں۔ ہری مرچ ڈال کر دو منٹ تک تلیں۔ پھر ہلدی، زیرہ، سرخ مرچ اور نمک ڈال دیں اور پالک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔

3- آلوؤں کو دھو کر چھیل لیں۔ درمیانہ سائز کے ٹکڑے کاٹ کر پالک میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بھوننے کے بعد درمیانی آنچ پر رکھ کر پکائیں۔

4- جب آلو گل جائیں تو تھوڑی دیر دم پر رکھ کر اتار لیں۔ بھجیا خشک ہونی چاہیے یعنی اس میں شوربا نہ ہو۔

5- ڈونگے میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ہمراہ پیش کریں۔

مٹر پلاؤ (Peas Pulao)

اشیا

چاول	1 پیالی
مٹر کے دانے	1/2 پیالی
پیاز (درمیانہ)	1 عدد
سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
پانی	2 پیالی یا حسب ضرورت
تیل / گھی	حسب ضرورت

طریقہ

1- چاول چن کر صاف کر لیں۔ اچھی طرح دھو کر تھوڑے سے پانی میں آدھے گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
2- دیگچی میں گھی گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب اس میں مٹر کے دانے ڈال کر تھوڑا سا تل لیں۔
3- پھر اس میں نمک اور زیرہ بھی شامل کر دیں اور تھوڑی دیر تک تلیں۔
4- جب بھنے ہوئے مصالحے کی خوشبو آنے لگے تو اس میں بھگوئے ہوئے چاول کا پانی ناپ کر ڈال دیں اور ابلنے کے لیے رکھ دیں۔
5- جب پانی ابلنے لگے تو اس میں بھگوئے ہوئے چاول ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں اور کفگیر سے ہلکا سا ہلا لیں۔
6- پانی تقریباً خشک ہونے پر آنچ ہلکی کر کے دم پر رکھیں۔ دو تین منٹ بعد کفگیر سے ہلا کر چاولوں کو ملا لیں۔ ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ چاول گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
7- ڈِش میں ڈال کر دہی کے رائتے کے ہمراہ پیش کریں۔

آلو بھرے پراٹھے (Potato Parathas)

اشیا

آٹا	1/2 کلو
آلو	1/2 کلو
تیل	1/4 پیالی یا حسب ضرورت
سُرخ مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

نمک	حسبِ ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد (درمیانہ سائز)
گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسبِ ضرورت
ہری مرچ ( )	2 عدد

طریقہ

1- آٹے میں نمک ڈال کر گوندھ لیں اور نصف گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔

2- آلو پانی میں ابال لیں پھر ان کا چھلکا اتار لیں اور کانٹے کی مدد سے مسل لیں۔

3- آلوؤں میں نمک، سرخ مرچ، گرم مصالحہ، باریک کٹی ہوئی پیاز، ہرا دھنیا، زیرہ اور ہری مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا دیں۔

4- گندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں۔ دو پیڑوں کو بیل کر تھوڑا سا پھیلا لیں۔ ایک پیڑے کے اوپر آلو کا آمیزہ پھیلا دیں اور اس کے اوپر دوسرا پیڑا رکھ دیں۔ کناروں کو اچھی طرح ہاتھ سے بند کر دیں تاکہ آمیزہ باہر نہ نکلے۔

5- اب اس کو بیل کر چپاتی کا سائز بنا لیں اور درمیانہ گرم توے پر ڈال دیں۔ جب ایک طرف سے پک جائے تو اس پر تیل لگا کر دوسری طرف کو پلٹ دیں۔

6- ایک طرف سے پکنے کے دوران دوسری طرف ہلکا سا تیل لگائیں اور پلٹے کی مدد سے توے پر آہستہ آہستہ گھما کر پکائیں۔ آنچ بہت تیز نہیں ہونی چاہیے۔ جب دونوں اطراف سے سرخ ہو جائے تو توے سے اتار لیں اور گرم گرم پراٹھے کو دہی کے ہمراہ پیش کریں۔

10 غذاؤں کو محفوظ کرنا

لیمن جیلی (Lemon Jelly)

اشیا

لیموں	1/2 کلو
پانی	12 کلو
چینی	1-1/2 کلو (اندازاً)

طریقہ

1- لیموں اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔

2- ان کا چھلکا اتار لیں اور لیموں کو چار حصوں میں کاٹ کر گودا نکال لیں۔
3- گودے کو ایک برتن میں ڈال کر پانی ڈال دیں اور چوبیس گھنٹوں کے لیے رکھ دیں۔
4- پھر اسی پانی میں لیموں کے گودے کو ابال لیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔
5- رس کو ناپ لیں اور ہر چار کپ کے لیے 1/2 کلو گرام چینی ڈال کر جوس میں اچھی طرح ملائیں اور تیز آنچ پر پکائیں۔ جب رس قطروں کی صورت میں گرنے لگے تو آنچ بند کر دیں۔
6- ٹھنڈا ہونے پر جراثیم سے پاک بوتلوں (Sterilized Bottles) میں ڈال دیں اور ڈھکن کو اچھی طرح بند کر دیں۔

سیب کا جام (Apple Jam)

اشیا

سیب	ایک کلو
چینی	750 گرام
پانی	750 گرام
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچ
سٹرک ایسڈ (Citric Acid)	1/2 چائے کا چمچ

طریقہ

1- سیب اچھی طرح دھو کر چھیل لیں اور ٹکڑوں (Slices) میں کاٹ لیں۔
2- سیب کے ٹکڑوں کو پانی میں ڈال کر اتنی دیر تک پکائیں جب تک کہ وہ نرم نہ ہو جائیں۔
3- اب اس میں چینی، لیموں کا رس اور سٹرک ایسڈ ڈال کر پکائیں حتیٰ کہ وہ سخت ہو کر جام کی مانند لگنے لگے۔
4- جام کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ بعد ازاں جراثیم سے پاک بوتلوں یا جار میں ڈال کر ڈھکن اچھی طرح بند کر دیں۔
5- ایک دن کے بعد جام استعمال کیا جا سکتا ہے۔

گاجر کا مربہ (Carrot Murabba)

اشیا

تیار شدہ گاجریں	ایک کلو
چینی	ایک کلو
پانی	1/3 - 1/4 کلو
ست لیموں	ایک گرام فی نصف کلو

طریقہ

1- تازہ، بیماری سے پاک اور سائز میں پوری گاجریں لیں۔ ان کو پانی سے اچھی طرح دھو کر چھیل لیں۔

2- چھیلی ہوئی گاجریں درمیان میں سے کاٹ لیں اور کیل نکال کر درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

3- تیار شدہ گاجروں کا وزن کر لیں اور ململ کے کپڑے میں باندھ کر ابلتے پانی میں پانچ سے دس منٹ کے لیے رکھیں تا کہ یہ نرم ہو جائیں۔

4- نرم کی ہوئی گاجروں کو خشک کپڑے پر علیحدہ علیحدہ کر کے بچھا لیں تا کہ ٹکڑے خشک ہو جائیں۔ پھر ان کو نوک دار چاقو یا کانٹے سے چاروں طرف سے چھید لیں۔

5- قوام تیار کرنے کے لیے دیگچی میں چینی، ست لیموں اور پانی ڈال کر پکائیں۔ جب یہ ابلنے لگے تو اس میں گاجریں ڈال دیں اور 10-5 منٹ کے لیے ابالیں پھر اتار کر رات بھر کے لیے رکھ دیں تا کہ گاجریں فالتو پانی چھوڑ دیں اور چینی ان کے اندر جذب ہو جائے۔

6- دوسرے روز گاجروں کو شیرے میں سے نکال لیں اور شیرے کو دس سے پندرہ منٹ کے لیے پکائیں تا کہ فالتو پانی جو گاجروں نے چھوڑا تھا وہ خشک ہو جائے اور شیرہ گاڑھا ہو جائے۔ اب اس میں گاجروں کو ڈال کر پانچ سے دس منٹ کے لیے ابالیں۔ حتیٰ کہ ٹکڑے سخت ہو جائیں اور شیرہ موزوں حد تک گاڑھا ہو جائے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو یہی عمل تیسرے روز بھی دہرائیں۔

7- تیار شدہ مربے کو ٹھنڈا کر کے جراثیم سے پاک جار میں محفوظ کر لیں۔

احتیاطیں

1- مربہ ہمیشہ تیز آنچ پر پکائیں۔

2- مربہ کا بہتر رنگ اور خوشبو حاصل کرنے کے لیے تیار شدہ مربہ ٹھنڈا کر لیں۔

3- مربہ تیار کرنے کے لیے وہی پانی استعمال کریں جس کو گاجریں نرم کرنے کے لیے استعمال کیا گیا تھا۔ کیونکہ اس پانی میں کافی مقدار میں حل شدہ اجزا موجود ہوتے ہیں۔

4- ست لیموں یا لیموں کا رس ملانے سے مربہ کا ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے۔

5- پانی کی مقدار میں حسب ضرورت کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔

ٹماٹو کیچپ (Tomato Ketchup)

اشیا

لال ٹماٹر	2-1/2 کلو
چینی	200 گرام
ادرک لہسن کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ

سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1-1/2 چائے کا چمچ
سرکہ	ایک پیالی
ململ کا کپڑا	ٹماٹو پیسٹ چھاننے کے لیے
لونگ	ایک چائے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ	20عدد
کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
دارچینی کے ٹکڑے	2عدد

ان مصالحوں کو ململ کے کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنالیں

طریقہ

-1 ٹماٹر دھوکر چار چار ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک ساس پین (Saucepan) میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پانی کے بغیر 15 منٹ کے لیے پکالیں۔

-2 پھر مکمل ٹھنڈا کر کے بلینڈر (Blender) میں ڈال کر بلینڈ (Blend) کر کے ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

-3 اب ٹماٹو پیسٹ کو ساس پین میں ڈالیں اور اس میں مصالحوں کی پوٹلی، ساتھ ہی ادرک، لہسن کا پیسٹ، لال مرچ، نمک، چینی اور سرکہ ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ ذرا گاڑھا ہونے پر مصالحوں کا بیگ (پوٹلی) نکال دیں۔

-4 مکمل طور پر ٹھنڈا کر کے صاف بوتل میں بھر کر ٹھنڈی جگہ یا فرج میں رکھ دیں۔ حسب خواہش استعمال کریں۔

لیموں اور مالٹے کا شربت (Lemon and Orange Squash)

اشیا

مالٹے	12عدد
لیموں	2عدد
چینی	1-1/2 کلو
زرد رنگ	ایک چٹکی

طریقہ

-1 مالٹوں اور لیموں کا رس نکال کر چھان لیں۔

-2 چینی کو پانی میں ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور پکنے دیں۔

3- جب پک کرایک تار ہوجائے تو اس میں مالٹوں اور لیموں کا رس ڈال دیں اور دو چار جوش آنے پر اتار لیں۔
4- ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں ڈال کر ڈھکن اچھی طرح بند کردیں۔

آم کا اچار (تیل میں) (Mango Pickle in Oil)

اشیا

آم کی کیری	ایک کلو (8-4 ٹکڑوں میں کاٹ لیں)
نمک	ایک پیالی
سونف	تین بڑے کھانے کے چمچ
سرسوں کے بیج	1-1/2 بڑے کھانے کے چمچ
میتھی دانہ، کلونجی	ایک بڑا کھانے کا چمچ
سرخ مرچ (پسی ہوئی)	5 بڑے کھانے کے چمچ
ہلدی	2 بڑے کھانے کے چمچ
سرسوں کا تیل	3 پیالی

طریقہ

1- جار کو جراثیم سے پاک کرلیں۔
2- جار میں آم کے ٹکڑے ڈال کر نمک ڈال دیں۔ ڈھکن بند کرکے اس کو اچھی طرح ہلائیں اور دھوپ میں ایک ہفتے تک رکھیں تاکہ آم کے ٹکڑے نرم ہوجائیں۔
3- سونف، سرسوں کے بیج، کلونجی، میتھی دانہ، سرخ مرچ اور ہلدی اچھی طرح ملا کر آم کے ٹکڑوں میں ملا دیں۔
4- سرسوں کے تیل کو گرم کرلیں حتیٰ کہ یہ گرم ہوکر دھواں دینے لگے۔
5- اب اس کو اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں۔ آم کے ٹکڑوں پر ڈال کر اچھی طرح ہلا لیں۔
6- ڈھکن اچھی طرح بند کرکے دھوپ میں دو ہفتے کے لیے رکھیں۔ ہر روز اچھی طرح ہلائیں۔
7- تین چار ہفتوں میں اچار مکمل طور پر استعمال کے قابل ہوجائے گا۔

لیموں،سبزمرچوں اور گاجروں کا اچار(سرکے میں)
(Lemon, Green Chillies and Carrots Pickle in Vinegar)

اشیا

لیموں	1/4 کلو
سبزمرچیں	1/4 کلو
گاجریں	1/4 کلو
نمک	6سے 8 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ	حسبِ ضرورت

طریقہ

1- جار کو جراثیم سے پاک کرلیں۔

2- لیموں اور سبز مرچیں اچھی طرح دھوکر ہوا میں پھیلا دیں تاکہ وہ اچھی طرح خشک ہوجائیں۔

3- گاجروں کو اچھی طرح دھوکر چھیل لیں اور لمبائی کے رخ چھوٹے چھوٹے ٹکروں میں کاٹ لیں اور ہوا میں پھیلا دیں تاکہ وہ اچھی طرح خشک ہوجائیں۔

4- لیموں کو دو حصوں میں کاٹ لیں۔

5- سبز مرچوں کو لمبائی کے رخ درمیان میں سے کاٹ لیں اور ان کے اندر دو دو چٹکیاں نمک کی بھر دیں۔

6- جار میں سبز مرچوں کو ایک تہہ میں بچھا دیں اور ان کے اوپر تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔

7- مرچوں کے اوپر گاجروں کے ٹکڑے بچھا دیں اور ان کے اوپر بھی تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔

8- اس کے اوپر لیموں کی تہہ بچھا دیں اور تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔

9- اسی طریقے سے سبز مرچوں، گاجروں اور لیموں کی تہیں لگالیں

10- سفید سرکہ ان کے اوپر ڈال لیں۔ سرکے کی مقدار اتنی ہونی چاہیے کہ سبزیاں اس میں ڈوب جائیں۔ جار کا ڈھکن اچھی طرح بند کر دیں۔

11- تین سے چار دن میں اچار تیار ہوجائے گا (یہ پندرہ سے بیس دن تک قابل استعمال رہے گا)۔

جائزہ

عملی کام ....

ذیل میں دیے گئے جدول کے مطابق طلبہ کے تیار کردہ کھانوں کا جائزہ لیں اور متعلقہ خانوں میں حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

خصوصیات	شکل	رنگت	مزہ	خوشبو	لمس	ریمارکس	میزان
کل نمبر	5	5	5	5	5	5	30
حاصل کردہ نمبر							

دستخط انچارج: ....

گریڈ: ....

تاریخ: ....

فرہنگ (Glossary)

ا

ابالنا	Boiling	سبزیوں، اناج اور دیگر اشیائے خوردنی کو پانی کی مطلوبہ مقدار میں ابالنا جس میں خوراک آسانی سے گل / پک جائے اور زائد پانی گرانا نہ پڑے
ابتدائی طبی امدادکٹ	Firstaid Kit	گھر میں حادثات پر فوری اقدامات کرنے کے لیے ضروری اشیا مثلاً دوائیاں، پٹیاں وغیرہ رکھنے کے لیے ڈبہ (Box)
اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین	Protein of High Biological Value	حراروں سے بھرپور پروٹین
اندھیرتا	Night Blindness	وٹامن اے کی کمی سے آنکھوں کو لاحق ہونے والی بیماری جس میں رات کو نظر نہیں آتا
انتظام طعام	Meal Management / Meal Planning	غذا کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی کرنا جس میں آمدنی و غذائی اخراجات، ضروریات اور وسائل وسہولت کی پیش بندی کی جاتی ہے تاکہ افرادخانہ کے لیے غذائیت بخش اور لذیذ طعام ترتیب دیے جاسکیں
اتفاقی اورارادی آمیزی اجزا	Incidental and Intentional Food Additives	غذاؤں میں انجانے میں حادثاتی طور پر شامل ہو جانے والے اجزا اتفاقی ارادی آمیزی اجزا کہلاتے ہیں جبکہ ایسے اجزا جنہیں ان کی افادی خصوصیات کی وجہ سے اشیائے خوردنی کے رنگ، ٹیکسچر، وضع اور ذائقے کو برقرار رکھنے کے لیے شامل کیا جاتا ہے ارادی آمیزی اجزا کہلاتے ہیں جن کا صنعتی پیمانے پر زیادہ استعمال پر ہوتا ہے

ب

بیک کرنا	Baking	اوون میں پکانا
بھوننا	Roasting	گوشت، دالوں اور سبزیوں کو گھی / تیل کی درمیانہ مقدار میں بھوننا
بھاپ میں پکانا	Steaming	سبزیوں اور پھلوں وغیرہ کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر اور ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر پکانا
بہت کم چکنائی میں تلنا	Pan Frying	چکنائی کی بہت کم مقدار میں چیزوں کو تلنا / بھوننا
بھوسی	Bran	گندم کا بیرونی چھلکا

بوفے طریقہ	Buffet Method	کھانا پیش کرنے کا طریقہ جس میں کھڑے ہو کر کھایا جاتا ہے اور کم جگہ پر زیادہ لوگوں کی میزبانی کی جاسکتی ہے
بیکٹیریا	Bacteria	ایسے جرثومے جو دودھ، گوشت اور دیگر پروٹین والی غذاؤں پر بہت جلد اثر ہو کر انھیں نا قابل استعمال بنا دیتے ہیں، ان کی اقسام بیسلائے، کوکائے، وائبیرس اور سپائیرلا بیکٹیریا ہیں
بریز، گرل، روسٹ کرنا	Braise, Grill, Roast	حرارت کے بھرپور استعمال سے غذاؤں کو پکانا
پ		
پاسچرائزیشن	Pasteurization	تیز درجہ حرارت پر دودھ، پھلوں، پھلوں کے رس، آئس کریم مکس اور دوسری سیال چیزوں کو مقررہ وقت کے لیے گرم کرنا تا کہ بیماریوں کے جراثیم تلف ہوسکیں
پھپھوندی (اُلی)	Mold	جرثوموں کی ایک قسم جو باسی روٹی، ڈبل روٹی اور نمی والی نشاستہ دار غذاؤں کو نا قابل استعمال بنا دیتی ہے
ت		
تر پکانے کا طریقہ	Moist Heat Cooking Method	اس میں ابالنا، بھاپ دینا اور دم پذیری(Stewing) کے طریقے شامل ہیں، ان میں پکانے کے لیے پانی استعمال ہوتا ہے
تلنے کا طریقہ	Frying Method	گھی / تیل کو خاص درجہ حرارت تک گرم کرنے کے بعد چیزوں کو تلنا
ٹ		
ٹرے میں کھانا پیش کرنا	Tray Service	بیٹھے بٹھائے فرد یا افراد کو چائے، کھانا یا مشروبات پیش کرنا
ٹرالی میں کھانا پیش کرنا	Trolly Service	نشستوں پر بیٹھے بیٹھے ہی افراد کو کھانا، چائے، پھل یا مشروبات پیش کرنا
ج		
جرثومے / خوردنامیے	Micro-organisms	غذاؤں کو نا قابل استعمال بنانے والے خوردبینی جاندار، ان میں پھپھوندی، خمیر اور بیکٹیریا شامل ہیں
جراثیم کشی	Sterilization	حرارت کے ذریعے غذاؤں اور برتنوں کو جراثیم سے پاک کرنا
جلد خراب ہونے والی غذائیں	Perishable Foods	ان غذاؤں میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مثلاً دودھ، گوشت، رس دار پھل اور سبزیاں

ح

حساس گروہ — Vulnerable Groups — اس میں حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ اور معمر افراد شامل ہیں

خ

خشک پکانے کا طریقہ — Dry Heat Cooking Method — اس میں بیک کرنا، بھوننا اور سینکنا کے طریقے شامل ہیں، ان میں پکانے کے لیے پانی استعمال نہیں ہوتا

خمیر — Yeast — جرثوموں کی ایک قسم جو فضا میں بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں یہ دودھ، پھلوں کے رس اور سبزیوں پر حملہ کر کے ان کی خوشبو اور ذائقہ خراب کر دیتے ہیں

خامرے — Enzymes — یہ ایسے کیمیائی اجزا ہوتے ہیں جو گوشت، پھلوں اور سبزیوں کو تکسیدی عمل کے ذریعے ناقابل استعمال بنا دیتے ہیں

د

دم پذیری — Stewing — درمیانہ حرارت پر غذا کو ڈھک کر پکانے کا طریقہ، اس میں خوراک کو کم پانی میں گلانے کے بعد ہلکی آنچ پر بھونا جاتا ہے تاکہ خوراک نرم اور خوش ذائقہ ہو جائے

درمیانہ چکنائی میں تلنا — Shallow Frying — چکنائی کی درمیانہ مقدار میں اشیا کو تلنا مثلاً پراٹھے، شامی کباب اور کٹلٹس وغیرہ

ڈ

ڈبہ بندی — Canning — حرارت کے ذریعے جراثیم کو تلف کر کے غذاؤں کو جراثیم سے پاک جستی ڈبوں، شیشے کی بوتلوں اور جاروں وغیرہ میں سربمہر (Seal) کر کے محفوظ کرنے کا طریقہ

ڈیکسٹرین — Dextrin — نشاستہ پکانے پر ڈیکسٹرین میں تبدیل ہو جاتا ہے

ڈبل روٹی کا چورا — Bread Crumbs — خشک ڈبل روٹی پسی ہوئی جس کو مچھلی، آلو کے کٹلٹس اور مرغی کے قتلوں پر لگا کر انڈے میں ڈبو کر تلا جاتا ہے جس سے یہ خستہ (Crispy) ہو جاتے ہیں

ر

ربڑی	Scalding	دودھ کو زیادہ پکانے پر اس کی پروٹین کا پیلا ہٹ مائل یا بادامی ہوجانا
رِکٹس	Rickets	وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے لاحق ہونے والی ہڈیوں کو کمزور کرنے والی بیماری
رسمی طریقہ/انداز	Formal Method/ Style	کھانا پیش کرنے کا نہایت پرتکلف، شاہانہ اور پروقار طریقہ جس میں کھانا اصول وقواعد کو مدِنظر رکھتے ہوئے پیش کیا جاتا ہے
ریفریجریٹر	Refrigerator	گھریلو اور تجارتی پیمانے پر ٹھنڈک کے ذریعے غذاؤں کو محفوظ رکھنے والا برقی آلہ

س

سینکنا	Grilling	مصالحہ لگے گوشت و مرغی اور سیخ کباب کے لیے تیار کردہ مصالحے والے قیمے کو براہ راست کوئلوں پر پکانا، اس میں پانی استعمال نہیں ہوتا
سکول جانے والے بچے/ ابتدائی بچپن	School Going Children/ Middle Age	چھ سے بارہ سال کی عمر کے بچے
سردخانے	Cold Storage	آلو، پیاز، بند گوبھی، خشک پھلوں و دیگر اشیا کو ٹھنڈک میں محفوظ کرنے کے لیے جگہ
سرونگ	Serving	ایک فرد کے لیے ایک وقت میں کھائی جانے والی مخصوص مقدار

ش

شعاعوں کے ذریعے غذاؤں کو محفوظ کرنا	Preservation of Foods through Radiation	سبزیوں اور پھلوں سے جراثیم ختم کرنے کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے لیکن ہمارے ملک میں یہ طریقہ زیادہ مقبول نہیں ہے

ص

صنعتی پیمانے پر تیار کردہ اضافی غذائیں	Supplementary Commercial Diets	شیر خوار بچوں کے لیے بازار میں دستیاب اضافی غذائیں

ض

ضمنی غذائیں	Supplementary Diets	دودھ کے علاوہ شیر خوار بچوں کو دی جانے والے اضافی غذائیں مثلاً دلیا، ساگودانہ اور کھچڑی وغیرہ

غ

غذائی ضروریات	Dietary Needs	زندگی کے مختلف ادوار کی ضروریات کے مطابق غذاؤں کا انتخاب
غیر رسمی طریقہ/انداز	Informal Method/Styles	کھانا پیش کرنے کا نہایت آسان طریقہ/ انداز جس میں ماحول دوستانہ، خوشگوار اور بے تکلف ہوتا ہے
غذاؤں کو محفوظ کرنا	Food Preservation	غذا خراب کرنے والے جرثوموں کے لیے ناسازگار حالات پیدا کرنا جس سے ان کی افزائش اور نشوونما کی روک تھام ہو سکے
غذاؤں کو محفوظ کرنے والے اجزا (صحت کے لیے ضرر رساں)	Food Preservatives (Harmful for Health)	ان میں پوٹاشیم میٹا بائی سلفائیٹ، سوڈیم بینزوئیٹ، فارمک ایلڈی ہائڈ اور سینک ایسڈ شامل ہیں
غذاؤں کو محفوظ کرنے والے اجزا (صحت کے لیے مفید)	Food Preservatives (Useful for Health)	ان میں نمک، چینی اور سرکہ وغیرہ شامل ہیں
غذاؤں کے آمیزی اجزا	Food Additives	جانے انجانے میں غذاؤں میں اضافی چیزوں کی آمیزش جس سے غذائی خصوصیات متاثر ہوتی ہیں

ف

فوڈ پیرامڈ	Food Pyramid	پانچ بنیادی گروہوں پر مشتمل غذاؤں کی تکون
فاسٹ فوڈز	Fast Foods /Junk Foods	برگر، شوارما اور پیزا وغیرہ
فریزر	Freezer	غذاؤں کو منجمد کر کے محفوظ کرنے والی مشین، اس کے استعمال سے خامروں کے کیمیائی عوامل اور جرثوموں کی افزائش سست پڑ جاتی ہے

ق

قبل از سکول بچے	Pre-schoolers	تین سے پانچ سال کی عمر کے بچے
قحط اور سوکھا پن	Marasmus	شدید کم غذائیت سے بچوں کو لاحق ہونے والی بیماری

قلتِ خون (انیمیا)	Anaemia	آئرن کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماری، اس میں خون میں سرخ ذرات کی تعداد کم ہو جاتی ہے

ک

کواشیورکور	Kwashiorkor	پروٹین کی کمی سے بچوں کو لاحق ہونے والی بیماری
کورس	Course	فہرستِ طعام کے ہر کھانے کو الگ الگ یعنی ایک وقت میں ایک چیز پیش کرنا
کچھ دیر بعد خراب ہونے والی غذائیں	Semi-perishable Foods	ایسی غذائیں جن میں پانی کی مقدار قدرے کم ہوتی ہے اس لیے یہ چند دنوں تک قابلِ استعمال رہتی ہیں

گ

گہری چکنائی میں تلنا	Deep Frying	تلنے کے لیے چکنائی کی زیادہ مقدار استعمال کرنا، اس طریقے سے پکوڑے، آلو کے چپس اور مچھلی وغیرہ تلے جاتے ہیں

م

مائیکرو ویو میں پکانے کا طریقہ	Microwave Cooking Method	کھانا پکانے کا جدید سائنسی طریقہ، جس میں برقی رو مائیکرو ویوز میں تبدیل ہو جاتی ہے اور کھانا پکانے کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے مائیکرو ویو اوون استعمال ہوتا ہے
مینو پلاننگ	Menu Planning	غذا کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی جو آمدنی، ضروریات اور وسائل کو مدِنظر رکھ کر کی جاتی ہے
مینو	Menu	منتخب کردہ غذاؤں کی فہرست
مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا	Eastern Method of Meal Service	کھانا پیش کرنے کا عام اور آسان طریقہ ہے اس میں دسترخوان پر کھانا پیش کرنا اور میز پر کھانا پیش کرنا شامل ہیں
مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنا	Western Method of Meal Service	کھانا پیش کرنے کا طریقہ، اس میں کھانا میز پر رسمی اور غیر رسمی انداز سے پیش کیا جاتا ہے
میز یا دسترخوان کے لوازمات	Table Appointments	اس میں نیپکن، ٹیبل میٹس، کھانے کے برتن اور کٹلری وغیرہ شامل ہیں

میکانی نقصان	Mechanical Damage	سبزیوں اور پھلوں کو منڈیوں سے منتقل کرنے کے دوران ان پر ضرب لگنے سے ہونے والا نقصان، جس سے سبزیاں اور پھل جراثیم سے جلد متاثر ہوجاتے ہیں

ن

نوبلوغ افراد	Teenagers	بارہ سے اٹھارہ سال کی عمر کے افراد

و

وولیٹائل ایسڈ	Volatile Acid	یہ کیمیائی جزو سبزیوں میں موجود ہوتا ہے اور پکانے کے دوران سبزیوں کے رنگ میں تبدیلی کا باعث بنتا ہے
والو (ہینڈل)	Valve (Handle)	گیس کے چولہے کے پاس گیس پائپ میں نصب ہوتا ہے، جو گیس کی سپلائی بند کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے

مصنفین کا تعارف

- مسز فرزانہ رضوی، ایم ایس سی ہوم اکنامکس (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) ہیں اور گورنمنٹ کالج فار ویمن مدینہ ٹاؤن فیصل آباد میں بطور اسسٹنٹ پروفیسر خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔ وہ بطور ممبر بورڈ آف سٹڈیز، بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن فیصل آباد اور گورنمنٹ کالج یونیورسٹی فیصل آباد میں کام کر رہی ہیں۔ ان کی مطبوعات فوڈ اینڈ نیوٹریشن کے بارے میں ہیں۔

- مس سعیدہ غنی، ایم ایس سی (ہوم اکنامکس) ہیں اور گورنمنٹ کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ لاہور میں پروفیسر ہوم اکنامکس کے طور پر 2007ء تک تدریسی خدمات سرانجام دیتی رہی ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے ہوم اکنامکس کے مضمون پر تقریباً بیس کتب تحریر کی ہیں اور یہ کتب اردو سائنس بورڈ، پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اور پرائیویٹ پبلشرز کی طبع کردہ ہیں۔ یہ کتب مڈل، سیکنڈری، ہائرسیکنڈری اور گریجویٹ لیول پر پڑھائی جارہی ہیں۔ تقریباً پندرہ برس تک ریڈیو اور دس برس ٹیلی ویژن پر ہوم اکنامکس سے متعلقہ پروگرام بھی کرتی رہی ہیں۔

BIBLIOGRAPHY

1- Brich, Gorden G., Spencer Micheal, Cameron Allan G.
"Food Science" Pergamon Press Oxford New York 1986.

2- DASTUR D.N.
"Food and Nutrition" Ilmi Kitab Khana Lahore 1970.

3-Eleanor Noss Whitney Sharon Rady Rolfes.
Understanding Nutrition, WADSWORTH Thomas Learning Australia, Canada, Singapore, United States.

4- Jones Ursula
"Catering: Food Preparation and Service." Edward Arnold Publishers London 1986.

5- Kinder Faye " Meal Management" The Macmillan Company New York 1973.

6- Kowtaluk, Helon
"Discovering Nutrition" Bennett and Meknight publishing Company Peoria USA. 1980.

7- Paul M. Insel, Walton T. Roth
"Core Concepts in Health". McGraw Hill, New York. 2002

8- Rubbins Gwen, Powers D. Burgess S. "A Wellness Way of Life" McGraw Hill Company New York. 1999.

9-Samadam Zia Ul Najam "Ghiza aur Ghizait" . Kifayat Academy, Karachi 1973

10- Singh Ruma "Food and Nutrition for Nurses" Jaypee Brothers Medical Publishers (P) LTD New Delhi, London 2012.

11- Shanthi Ghosh "Nutrition and Child Care, A Practical Guide". Jaypee Brothers New Delhi 2004.

12- Ward Law Gorden M. " Contemporary Nutrition" McGraw Hill Companies Inc. New York America 2003.

Further Reading
Fundamentals of Normal Nutrition by Robinson