

غذائی ضروریات

جسمانی نشوونما اور صحت و تندرستی کے لیے ہر شخص کو پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک یعنی زندگی کے ہر دور میں مناسب و متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا کی ضروریات عمر، جنس، مشاغل، کام کاج کی نوعیت اور موسم کے لحاظ سے تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ لہذا اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ غذائی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کیا جائے۔

غذائی ضروریات کا اندازہ عموماً خوراک سے حاصل ہونے والی حرارت و توانائی کی مقدار سے کیا جاتا ہے اور اس کے لیے حرارت ناپنے کی اکائی یعنی (کیلوری) استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی شخص کی غذائی ضروریات کا تعین کرتے وقت کیلوریز کی مقدار و ضروریات کا جاننا از حد ضروری ہے۔ انفرادی طور پر کیلوریز کی مقدار اور ضرورت کا اندازہ لگانے کے لیے اگلے صفحوں پر این آرسی کے تجویز کردہ چند جدول دیے گئے ہیں۔ جن سے انفرادی طور پر اپنی عمر، جنس، کام کاج اور مشاغل کے مطابق کیلوریز کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ مثلاً جدول نمبر 3.1 میں ان غذاؤں کی مقدار درج ہے جن سے 100 کیلوریز حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ جدول نمبر 3.2 سے اپنی عمر اور جنس کے مطابق ضروری کیلوریز کی مقدار کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ جب کہ جدول نمبر 3.3 سے مختلف مشاغل پر صرف ہونے والی کیلوریز کی مقدار بحساب فی گھنٹہ معلوم ہو جاتی ہے اور دن بھر میں جتنے عرصے کے لیے جس طرح کے کام بھی کرنے ہوں۔ اس وقت کے حساب سے تمام مشاغل کے لیے درکار کیلوریز کو جمع کرنے سے دن بھر کی مطلوبہ کیلوریز کا پتہ چل سکتا ہے۔

این آرسی کے مطابق تجویز کردہ یومیہ کیلوریز (جدول 3.1)			
عمر (سالوں میں)	بچے	عورتیں	مرد
2-6 ماہ	120 x گرام		
7-12 ماہ	100 x گرام		
1-3 سال	300		
3-6 سال	1700		
7-9 سال	2100		
10-12 سال	2500		
13-15 سال		2600	3100
16-19 سال		2400	3900
25 سال		2300	3200
45 سال		2200	3000
65 سال		1800	2550

نوٹ:- حاملہ خواتین کے لیے آخری چھ ماہ کے لیے 300 زائد کیلوریز اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 1000 زائد کیلوریز تجویز کی جاتی ہیں۔

غذائوں کی ایسی مقدار جن میں کم و بیش 100 کیلو یز پائی جاتی ہیں (جدول 3.2)			
مکھن	1 چمچ بڑا	گوشت 1/2 پیالہ	ناشپاتی 2 عدد درمیانہ
بالائی	2 چمچ درمیانے	مچھلی "6x3" کلڑا	گاجر 4 عدد
دودھ	172 گرام	کلبجی 57 گرام	دانے مٹر 3/4 کپ
روٹی	1 درمیانی	انڈا 1 بڑا	گوہمی 1 چھوٹا پھول
ڈبل روٹی	2 سلاکس چھوٹے 1 سلاکس بڑا	کیلا 1 بڑا	آلو 1 درمیانہ
دال	2/3 کپ	سیب 1 بڑا	آکس کریم 1/2 کپ
		انگور 20 دانے	کوکا کولا 1 بوتل
		تربوز 1 درمیانہ	

مختلف مشاغل پر صرف ہونے والی کیلو یز کی مقدار بحساب فی گھنٹہ (جدول 3.3)	
مطلوبہ کیلو یز	کام و مشاغل
100 تا 80	دفتری کام کاج (Sedentary work) مثلاً لکھنا، پڑھنا، ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، تاش، کیرم بورڈ کھیلنا اور بیٹھ کر قلیل سی حرکات والے کام کرنا
160 تا 110	ہلکے پھلکے کام (Light Activities) مثلاً پکوان کی تیاری کرنا، پکانا، استری کرنا، ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے کپڑے مل کر دھونا، تیار ہونا، نہانا، ہلکی سی چہل قدمی کرنا، قدرے تیز ناپ کرنا اور ایسے کام کرنا۔ جو کھڑے ہو کر بازو کی حرکت سے انجام دیے جاتے ہیں۔
240 تا 170	درمیانی قسم کے کام (Moderate Activities) مثلاً بستر بنانا، جھاڑو یا کپڑا لگانا، جھاڑ پونچھ کرنا، قالین پر برش لگانا، قدرے تیز رفتار سے چلنا وغیرہ اور ایسے تمام کام جو کھڑی پوزیشن میں بازوؤں کی قدرے تیز رفتار سے یا بیٹھی پوزیشن میں بازوؤں کی کافی تیز رفتار اور محنت سے انجام دیے جاتے ہیں۔ جیسے مشین میں کپڑے دھونا وغیرہ۔
350 تا 250	بھاری کام (Vigorous Activities) رگڑانی کرنا، ہاتھوں سے بڑے بڑے کپڑے دھونا، کپڑے نچوڑ کر جھاڑنا اور پھیلانا، بستر جھاڑنا اور بچھانا، تیز رفتاری سے چلنا اور پھرنا اور کام کرنا، باغبانی کرنا، گیند یا چیزیں پھینکنا۔
350 یا زائد	محنت و مشقت کے کام (Strenuous Activities) مثلاً تیراکی، ٹینس، سائیکل چلانا، فٹ بال کھیلنا، مزدوری کرنا جیسے اینٹیں لادنا، بوجھ اٹھانا، وزن اٹھانا، دھکیلنا، کھرچنا وغیرہ۔

انفرادی غذائی ضروریات

(Individual Food Requirements)

زندگی کو عموماً ارتقا کے لحاظ سے چار مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

1- شیر خوارگی (Infancy)

2- بچپن (Childhood)

3- بلوغت و جوانی (Adolescence and youth)

4- بڑھاپا (Old Age)

ان مراحل میں بھی چند نمایاں کیفیات ہوتی ہیں۔ جنہیں مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً بیماری، حاملہ اور رضاعت کی کیفیت وغیرہ۔ نشوونما کی حالات کے پیش نظر ہر شخص کی غذائی ضروریات بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔

بچے اور نابالغ چونکہ نشوونما کے دور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی غذائی ضروریات بڑوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ بڑوں کی نسبت بچے جسمانی طور پر نہایت چست و چو بند ہوتے ہیں اور ان کے مشاغل میں کھیل کود اور جسمانی حرکات شامل ہوتی ہیں۔ جوان کی غذائی ضروریات میں تفریق کا باعث بنتی ہیں۔ لہذا گھر میں خوراک کی فہرست یا مینو بناتے وقت بچوں کے ان تقاضوں کو ضرور مد نظر رکھنا چاہیے کیونکہ

1- بڑوں کے مقابلے میں بچوں کو جسم کے وزن کے ہر یونٹ پر قوت و توانائی کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔

2- بڑوں کے مقابلے میں بچوں کی غذا میں اجزائے تعمیر (Building Material) مثلاً پروٹین، وٹامن اور نمکیات کا

تناسب زیادہ ہوتا ہے۔

3- بچوں کی قوت ہاضمہ بڑوں سے مختلف ہوتی ہے۔ لہذا انہیں قدرے مختلف اور زود ہضم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

1- قوت و توانائی (Heat And Energy)

بچوں اور بڑوں کی خوراک میں غذائی اجزایا خصوصیات کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں ہوتا۔ البتہ ان کی مقدار میں ضروریات کے لحاظ

سے واضح فرق موجود ہوتا ہے۔ جو بچوں کو زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ جسم کے اندرونی نظام و افعال کی رفتار بڑوں کی نسبت

بچوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ جس کے لیے انہیں زائد قوت و حرارت درکار ہوتی ہے۔ جو زمانہ شیر خوارگی میں مقابلاً (بحساب فی یونٹ) سب

سے زیادہ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے۔ نشوونما پانے اور پھولنے پھلنے کے لیے نئے خلیات کی تعمیر مطلوب ہوتی ہے۔ جس کے لیے

بچوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے جسمانی طور پر زیادہ چست و متحرک ہوتے ہیں۔ اس لیے زیادہ چلنے پھرنے

کے لیے انہیں توانائی بخش غذائیں زیادہ مقدار میں درکار ہوتی ہیں۔ لڑکوں کو لڑکیوں کی نسبت بہت زیادہ جسمانی کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے

انہیں زیادہ قوت و توانائی والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

2۔ نشوونما (Development)

نشوونما کے لیے حرارت و توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جس کی کیلوریز کا انحصار جسم کے وزن، بناوٹ اور جسمانی کاموں پر ہوتا ہے۔ نیز پروٹین کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جو خلیوں، بافتوں، پٹھوں اور دیگر عضلات کی تعمیر و مرمت اور نشوونما کے کام آتی ہے۔

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کو جسم کے فی کلوگرام وزن کے حساب سے بڑوں کے فی کلوگرام وزن کی نسبت زیادہ کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ اسی طرح کم عمر بچوں کو بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت دوگنی پروٹین اور چار گنا کیمیشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک سال کی عمر میں 3.5 گرام پروٹین، بحساب فی کلوگرام وزن، 6 سال کی عمر میں 2.5 گرام پروٹین، بحساب فی کلوگرام وزن 12-17 سال کی عمر میں 1.5 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن اور بڑی عمر میں 1.0 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن درکار ہوتی ہے۔

حیوانی پروٹین (مثلاً دودھ، لسی، پیاز، گوشت، اٹلے وغیرہ) بڑوں کی خوراک میں 40% اور بچوں کی خوراک میں 60% موجود ہونی چاہیے۔ کیونکہ ان سے دیگر اہم غذائی اجزا بھی فراہم ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دودھ پروٹین کے علاوہ کیمیشیم، فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن بی 2 اور وٹامن ڈی بھی کثیر مقدار میں فراہم کرتا ہے۔ وٹامن سی کے لیے مالٹے، سنگترے، گریپ فروٹ، سبز پتوں والی سبزیاں، اٹلے، کلبجی اور گوشت وغیرہ کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ سبزیاں اور اٹلے کی زردی، آئرن اور وٹامن اے فراہم کرتی ہیں۔ مچھلی کے تیل کی تھوڑی سی مقدار شامل کرنے سے وٹامن اے اور وٹامن ڈی کثیر مقدار میں حاصل ہوتے ہیں۔ آئرن کے بہترین ذرائع میں کلبجی اور لیگیموز (دالیں، پھلیاں، لوبیا) شامل ہیں۔

3۔ قوت ہاضمہ (Digestibility)

بچوں کا معدہ بہت کمزور ہوتا ہے۔ اسی لیے شروع کے چند ماہ میں وہ دودھ کے سوا کچھ اور ہضم نہیں کر سکتا۔ چند ماہ بعد اس میں رفتہ رفتہ نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی جاتی ہے۔ معدہ مضبوط ہونے کے ساتھ ساتھ دانت بھی نکلنے شروع ہو جاتے ہیں جو چبانے میں مدد کرتے ہیں۔ اس لیے بچوں کو ہمیشہ صاف ستھری، صحیح کچی ہوئی اور زود ہضم غذائیں دینی چاہیے۔ تاکہ معدے پر بوجھ نہ پڑے۔ اس کے علاوہ تھے بچوں کو کچے پھل اور سبزیاں خصوصاً جھلکے سمیت یا ادھ کچے پھل، سبزیاں، اناج، دلیا، چاول اور کچھڑی وغیرہ دینے سے احتراز کرنا چاہیے۔ ایسے سخت کھانے مثلاً خشک میوہ جات وغیرہ جنھیں چبانے کے لیے دشوار ہوان سے بھی قسطی پرہیز رکھنا چاہیے۔ کھجور، ٹمکن اور روغنیات پر مشتمل غذائیں خصوصاً پہلے ایک سال تو بالکل نہیں دینی چاہئیں۔ بہت زیادہ مٹھاس والی غذاؤں، چاکلیٹ، کوکو، ٹافی سے بھی پرہیز ضروری ہے اور تیز مصالحے دار غذاؤں مثلاً اچار، چٹنیاں اور چٹ پٹے کھانے 12-14 سال کی عمر سے پہلے نہیں دینے چاہئیں۔

مخصوص عمر کے لیے غذائی ضروریات

1۔ شیر خوارگی (Infancy)

زندگی کا پہلا ایک ڈیڑھ سال تیز ترین نشوونما کا دور ہوتا ہے۔ جس میں بچے کا وزن تین گنا یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے اسی تناسب سے اسے قوت و توانائی اور نشوونما والی غذاؤں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ شیر خوار بچوں کے معدے میں ابتدائی چند ماہ تک نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اس لیے ابتدائی چند ماہ میں اس کی پرورش صرف دودھ پر ہی کی جاتی ہے۔

دوسرے ماہ میں اسے سنگترے کے رس کے چند قطرے دینے شروع کرنے چاہئیں تاکہ وٹامن سی کی کمی نہ ہونے پائے۔ تیسرے چوتھے ماہ میں نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے بچے کو نیم ٹھوس نشاستہ دار غذائیں اور اناج بھی دینا چاہیے۔ مثلاً فیرکس (Farax) کی پتلی سی کھیر، 5-6 ماہ کی عمر میں سبزیوں مثلاً آلو، گاجر، پالک کا سوپ اور بغیر چربی کے گوشت 6-8 ماہ کی عمر میں پھلوں مثلاً سیب، ناشپاتی، کیلے کا باریک گودا بھی دینا چاہیے۔ آٹھ ماہ کے بعد گوشت کے پے ریشوں کو بھی خوراک میں شامل کر دینا چاہیے لیکن بچوں کو نئی خوراک متعارف کراتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ۔

- 1- وہ نہایت رقیق اور پتلی حالت میں ہو۔
 - 2- صرف ایک دو قطروں سے ابتدا کرنی چاہیے۔
 - 3- آہستہ آہستہ اس کی مقدار اور گاڑھایا ٹھوس پن بڑھاتے جانا چاہیے۔
 - 4- دوسری غذاؤں کی مقدار میں اضافے کے ساتھ ساتھ دودھ کی مقدار اسی تناسب سے کم کرتے جانا چاہیے۔
- 9-18 ماہ کی عمر کے بچے کی دن بھر کی خوراک کے لیے حسب خواہش غذاؤں کا انتخاب مندرجہ ذیل اشیاء سے کیا جاسکتا ہے۔
- دودھ، انڈے کی زردی، کیلا، پھلوں کا رس، سوئی کی فرنی یا فیرکس، دودھ، سوئی یا دلہا، بسکٹ، سبزیاں، ہڈیوں کا سوپ وغیرہ۔

2 سال کی عمر

اس عمر میں صرف مقدار میں اضافے اور نئے کھانوں سے متعارف کرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمر میں چلنے پھرنے کے لیے ہڈیوں کی نشوونما نہایت ضروری ہے۔ جس کے لیے دودھ کے علاوہ وٹامن ڈی کو خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ اس عمر کے بچوں کے لیے نمونے کے طور پر ایک جدول دیا گیا ہے جس میں سے حسب خواہش غذاؤں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

بجوس : مثلاً مالے یا ٹائٹل کا جوس، وٹامن سی کے لیے
کاڈیورائل : 2-3 چھوٹے چمچ یا دوسری غذائیں۔

اناج : مثلاً چاول، کچھڑی، دلہا 1/4-1/2 کپ دن میں دو بار، روٹی اور ڈبل روٹی کی مقدار بھی بڑھادینی چاہیے۔

سبزیاں اور پھل : مثلاً ابلے آلو، گاجر، سیب، ناشپاتی وغیرہ۔ 3-6 چمچ چاول دن میں دو بار۔

انڈا : (پورا) دن میں یا دو دن میں ایک بار

گوشت : بکرے، مچھلی، مرغی وغیرہ کا 28-50 گرام ہفتے میں 3 سے 7 بار

دودھ : بطور دودھ آدھا کلو۔ دوسرے آدھا کلو سے بنی کوئی چیز یعنی ایک کلو روزانہ، کریم، مکھن، روغن وغیرہ۔ 1-3 چائے کے چمچ۔

3 سے 6 سال کی عمر

اس عمر کے لیے بنیادی طور پر خوراک وہی رہتی ہے۔ لیکن اس میں کھانوں کی مقدار میں مزید اضافے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمر میں دودھ کی مقدار کم کر دینی چاہیے۔ کچی سبزیوں اور پھلوں کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ گوشت خصوصاً مچھلی کی مقدار

اضافہ ہونا چاہیے۔ خوراک میں میٹھی چیزیں مثلاً آئس کریم، شربت، ایک بسکٹ وغیرہ کی درمیانہ مقدار شامل ہونی چاہیے۔ مکھن اور بالائی، گھی یا روغنی غذاؤں میں بھی اضافہ کر دینا چاہیے۔ خوراک کے درمیانی وقفوں میں ڈبل روٹی، سینڈوچ وغیرہ کے ساتھ دودھ یا جوس اور سلاڈکا استعمال مناسب ہے۔

7- 12 سال کی عمر

اس عمر کے بچوں کی خوراک مقدار اور تنوع (Variety) کے لحاظ سے بھرپور ہونی چاہیے۔ تاکہ بچوں کو ہر طرح کی چیز کھانے کی عادات ڈالی جاسکے۔ اس عمر میں نشوونما کے تقاضوں کے لیے اجزائے قوت، پروٹین، معدنی اجزا اور وٹامن کی کثیر مقدار شامل ہونی چاہیے جس کے لیے روزمرہ خوراک میں شامل کی جانے والی غذاؤں کے لیے ”بنیادی غذائی گروہوں“ میں سے ہر گروہ کا حسب خواہش کسی نہ کسی صورت میں شامل کرنا ضروری ہے۔

13-16 سال کی عمر

اس عمر کے لڑکے لڑکیاں قد و قامت اور جسامت میں تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو آئرن والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

17-20 سال کی عمر

اس عمر میں نشوونما کی رفتار کافی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن لڑکوں کو پھر بھی ان کی جسمانی بناوٹ اور مشاغل کے پیش نظر زیادہ توانائی بخش غذائیں درکار ہوتی ہیں۔ اس عمر کے لوگوں کو کھانے کے درمیانی وقفوں میں زیادہ ٹانفیاں، چاکلیٹ اور میٹھی چیزیں نہیں کھانی چاہیے۔ صرف کھانے کے بعد مناسب سا میٹھا کافی رہتا ہے۔

حاملہ خواتین

حاملہ خواتین کو اپنی ضرورت کے علاوہ پرورش پانے والے بچے کے لیے بھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو ماں کی خوراک پر انحصار کر رہا ہوتا ہے۔ اگر ماں کی خوراک میں کمی ہو تو بچہ اپنی ضروریات کے لیے اس کی ہڈیوں اور ہاتھوں کی کیمیشیم اور پروٹین استعمال کرتا رہتا ہے جس کے نتیجے میں ماں مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار ہو سکتی ہے۔ اس لیے ان دنوں میں خواتین کو اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور خوراک کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ مثلاً

ا۔ تمام غذائی گروہوں کو شامل کرنا ضروری ہے۔

ب۔ دودھ، دہی، لسی، کافراوانی سے استعمال کرنا چاہیے۔

ج۔ نمکیات اور حیاتین کے بھرپور حصول کے لیے اور قبض کشائی کے مقصد کے لیے بھی تازہ پھل اور سبزیاں خوب کھانی چاہئیں۔

د۔ زیادہ میٹھی اور روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

حاملہ خواتین کی خوراک میں کیلوریز کی مقدار 10% اور لحمیات کی مقدار 50% تک بڑھا دینی چاہیے۔ کیمیشیم کے انجذاب کے

لیے حیاتین ڈی کی کم از کم 400 بین الاقوامی اکائیاں ضروری ہے۔ درج ذیل میں ایک دن کا معاون چارٹ نمونے کے طور پر درج ہے۔

اناج خصوصاً ثابت اناج مثلاً مکئی، پنے، باجرہ 4-5 روٹیاں یا ان کے برابر اناج یا دلیا بھی استعمال کرنا چاہیے۔

گوشت: تقریباً 120 گرام روزانہ

دودھ، دہی، لسی وغیرہ : کم از کم 4 کپ روزانہ

انڈا : کم از کم ایک روزانہ

رس دار پھل اور دیگر پھل: تقریباً 250 گرام روزانہ

سبز پتوں والی سبزیاں اور زرد تر کاریاں : تقریباً 250 گرام روزانہ

دودھ پلانے والی خواتین

دودھ پلانے والی خواتین کی خوراک بھی تقریباً حاملہ خواتین کے لگ بھگ ہی ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ دودھ میں کیلشیم اور فاسفورس کے ساتھ حیاتین بی بھی ہوتا ہے اس لیے رضاعی خواتین کی خوراک میں حاملہ سے بھی زیادہ کیلشیم، فاسفورس، وٹامن بی (اشد ضروری) آئرن اور دیگر نمکیات کا ہونا ضروری ہے۔ اس کی غذا میں دودھ کے علاوہ گوشت، اناج، سبزیوں اور پھلوں کی مقدار بھی قدرے زیادہ ہونی چاہیے۔ کیلوریز کی کمی پوری کرنے کے لیے اناج کے ساتھ شکر، گھی اور مکھن بھی مناسب مقدار میں مگر زود ہضم شکل میں ہونا ضروری ہے۔

معمر افراد

جوں جوں عمر گزرتی جاتی ہے۔ بڑھاپا وارد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کام کاج کی رفتار میں بھی دھیمپن آ جاتا ہے اور زیادہ وقت آرام میں گزرتا ہے۔ لہذا اس عمر میں غذائی ضروریات میں کمی آ جاتی ہے اور انھیں مقوی غذاؤں کی بجائے ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے ان کی صحت برقرار رہے۔ مثلاً انھیں اعلیٰ پروٹین وٹامن اور معدنی نمکیات کی زیادہ مقدار دینی چاہیے۔ لیکن کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی والی غذاؤں کی مقدار بہت کم ہونی چاہیے۔ معمر افراد کی غذا مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ہونی چاہیے۔

1- دودھ : روزانہ 250 سے 500 گرام

2- انڈا : روزانہ ایک انڈا یا ہفتے میں چار انڈے

3- گوشت یا مچھلی : 95 گرام

4- اناج : 2 سے 3 گندم کی روٹیاں یا چاول

5- پھل : موسم کی مناسبت سے

6- سبزی : موسم کی مناسبت سے

مریض

مریض کو بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کے لیے مناسب خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا خوراک ڈاکٹر کی ہدایات اور بیماری کی نوعیت کے پیش نظر دینی چاہیے۔ مریض کی غذا کے سلسلے میں چند باتوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

- 1- غذا متوازن ہونی چاہیے۔ یعنی اس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہونے چاہئیں۔
 - 2- غذا خوش ذائقہ اور دلکش ہو اور اس کو حسب ضرورت رد و بدل کر کے پیش کیا جائے۔
 - 3- غذا زود ہضم ہونی چاہیے۔
 - 4- غذا آسانی سے تیار ہو سکتی ہو۔
- اگر مریض ٹھوس غذا نہ کھا سکتا ہو تو اس کی سیال غذا دودھ، پھلوں کے رس، شوربے اور پنچنی پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ساگودانا اور کسٹرڈ زود ہضم اور قوت بخش غذائیں ہیں۔ لہذا یہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مریض کو دیتے رہنا چاہیے۔ بیماری سے افاقے کے بعد نرم غذا اور پھر معمول کی غذا دینی چاہیے۔

عملی کام

- 1- ایک فرد کے لیے اس کی عمر، جنس، جسامت اور پیشہ کو مد نظر رکھتے ہوئے متوازن غذا کا پلان بنائیں۔
- 2- عام اشیائے خوردنی (کم از کم پندرہ) کی کلوری کی تعداد پر منحصر ایک چارٹ بنا کر فائل میں لگائیں۔
- 3- اپنی غذائی عادات کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک ہفتے کا ریکارڈ تیار کریں اور فائل میں لگائیں۔
- 4- چھ سے آٹھ ماہ کی عمر کے بچے کے لیے اضافی غذا کا پلان بنائیں۔

سوالات

- 1- خوراک کے انتخاب میں انفرادی غذائی ضروریات کا علم کیونکر اہمیت کا حامل ہیں؟ تفصیلاً لکھیں۔
 - 2- مندرجہ ذیل پر نوٹ لکھیں۔
 - (i) تین سے چھ سال کے بچے کی غذائی ضروریات
 - (ii) حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات
 - 3- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں، درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
 - (i) جسمانی نشوونما اور صحت و تندرستی کے لیے ہر شخص کو ضرورت ہوتی ہے۔
 - (ii) زندگی کا پہلا ایک ڈیڑھ سال نشوونما کا دور ہوتا ہے۔
 - (iii) معمر افراد کی غذائی ضروریات ہوتی ہیں۔
 - (iv) مریض کی غذا ہونی چاہیے۔
- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| (۱) تیز ترین | (۲) بہت زیادہ | (۳) بہت کم |
| (i) بہت زیادہ | (۲) بہت کم | (۳) کوئی نہیں |
| (i) متوازن | (۲) بہت چکنی | (۳) بہت سخت |