

1



Our Food

سوال 1: آپ عام طور پر کون کون سی غذائیں کھاتے ہیں؟

جواب: ہم روزمرہ کی زندگی میں چاول، دال، سبزیاں، ترکاری، پھل، انڈے، گوشت، روٹی، دہی، اور دودھ جیسی چیزیں کھاتے ہیں۔ یہ غذائیں ہمیں توانائی دیتی ہیں اور صحت مند رہنے میں مدد کرتی ہیں۔

سوال 2: درج ذیل غذاؤں کے اجزاء معلوم کریں: پچھلو سو، ناریل کی چٹنی، جلیبی، پیاز پکوڑی۔

جواب:

پچھلو سو: اٹلی، پیاز، مرچ، نمک۔

ناریل کی چٹنی: ناریل، ہری مرچ، نمک، رائی۔

جلیبی: میدہ، شکر، خمیر، گھی۔

پیاز پکوڑی: بیسن، پیاز، نمک، مرچ، تیل۔

سوال 3: اُپمایا کوئی اور پسندیدہ اسٹیک بنانے کا طریقہ لکھیں۔

جواب:

اُپمانے کے لیے سوچی کو بھونیں، الگ پین میں پیاز، ہری مرچ، رائی، کرمی پتہ بھونیں، پانی ڈال کر اُبالیں، پھر سوچی ڈال کر پکائیں۔ تھوڑا سا نمک ملا کر اچھی طرح ہلائیں۔ 5 منٹ بعد اُپماتیار ہو جائے گا۔

سوال 4: پیک شدہ خوراک کے ربپر سے درج معلومات لکھیں:

(الف) خوراک کا نام: بسکٹ



(ب) قیمت: ₹10

(ج) تیار ہونے کی تاریخ: مارچ 2025

(د) استعمال کی مدت: 6 مہینے

(ه) اجزاء: میدہ، چینی، تیل، نمک، بیکنگ پاؤڈر، ذائقہ دار مادے۔

سوال 5: شاہینہ کی ماں ہمیشہ صرف چاول پکاتی ہیں! اگر یہی چاول کھڑی، پانسام یا بریانی میں بدل جائیں تو کھانے میں کیسا لگے گا؟

جواب: اگر چاول کو مختلف طریقوں جیسے کھڑی، پانسام یا بریانی کی شکل میں پکایا جائے تو کھانے کا ذائقہ اور خوشبو بہتر ہو جاتی ہے۔ ایک ہی غذا کو نئے انداز میں کھانے سے دلچسپی بڑھتی ہے۔

سوال 6: اپنے گاؤں میں اگنے والے پودوں کے نام اور ان کے کھانے کے استعمال بتائیں۔

جواب: ہمارے گاؤں میں آم، نیم، تلسی، بھنڈی، تور، پالک، پیاز، لہسن، اور دھنیا کے پودے اگتے ہیں۔ ان کے پھل، پتے، بیج، اور جڑیں کھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں جیسے آم، پالک، پیاز۔

سوال 7: نیچے دیے گئے کھانے کی چیزوں کو پکانے کے مختلف طریقے لکھیں۔

جواب:

گوشت: ابالنا، بھوننا، گریوی بنانا۔

مونگ پھلی: بھوننا، کچا کھانا، چٹنی بنانا۔

آلو: ابالنا، فرائی کرنا، سالن۔

پالک: بھاپ میں پکانا، سالن بنانا، ساگ۔



سوال 8: پانچ یا چھ بچوں کے گروپ میں فروٹ چاٹ یا ویجیٹیبیل سلاد بنائیں اور اسے کھا کر اپنا تجربہ لکھیں۔

جواب: ہم نے سبزیاں کاٹ کر سلاد بنایا، تھوڑا سا نمک اور لیموں ڈالا، سب نے مل کر کھایا۔ ہمیں بہت مزہ آیا۔ یہ صحت مند، تازہ، اور مزے دار تھا۔ ہم سب نے ٹیم ورک سیکھا۔

سوال 9: اپنے دوست سے کسی کھانے کا نام سوچنے کو کہیں اور سوالات کے ذریعے اندازہ لگائیں۔ کتنے اور کیا سوالات پوچھے؟

جواب: میں نے 5 سوالات پوچھے:

1. کیا یہ میٹھا ہے؟

2. کیا اسے پکایا جاتا ہے؟

3. کیا یہ روٹی جیسا ہے؟

4. کیا اسے بچوں کو دیا جاتا ہے؟

5. کیا یہ چلیسی ہے؟

پانچویں سوال پر میں نے صحیح اندازہ لگایا۔

سوال 10: وڑا بنانے کے اجزاء لکھیں، کیا یہی اجزاء ڈوسہ کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں؟ فرق بتائیں۔

جواب:

وڑا: اُرد دال، نمک، پیاز، مرچ، ہر ادھنیا۔

ڈوسہ: اُرد دال، چاول، نمک۔

فرق: ڈوسہ میں چاول ہوتا ہے اور وڑا میں صرف دال، ڈوسہ پتلا اور بڑا ہوتا ہے، وڑا چھوٹا اور گول۔



سوال 11: لتا کی ماں نے کچھ بیانات دیے، غلط بیانات تلاش کریں اور وجہ لکھیں۔

(الف) درست، ہمیں پودوں اور جانوروں سے خوراک ملتی ہے۔

(ب) درست، مرغی کے سالن میں یہ سب ہوتے ہیں۔

(ج) غلط، شہد پودے نہیں، شہد کی لکھیاں بناتی ہیں۔ وہ پودوں کے رس سے شہد تیار کرتی ہیں۔

سوال 12: اپنے والدین سے خوراک کو محفوظ کرنے کے مختلف طریقے معلوم کریں اور نوٹ لکھیں۔

جواب: خوراک کو محفوظ رکھنے کے طریقے:

• فریج میں رکھنا

• دھوپ میں سکھانا

• نمک یا سرکہ میں ڈالنا

• ایئر ٹائٹ ڈبوں میں رکھنا

• چٹنی، اچار بنا کر رکھنا

یہ طریقے خوراک کو زیادہ دن تک محفوظ رکھتے ہیں۔

سوال 13: ہندوستان کی مختلف ریاستوں کے کھانے کے طریقوں کی معلومات حاصل کریں۔

جواب:

پنجاب: روٹی، دال، مکھن

تمل ناڈو: چاول، سامبر

بنگال: مچھلی، چاول

کشمیر: راجما، نان



مہاراشٹر: پوہا، باجری کی روٹی

ریاستوں کی خوراک ان کی آب و ہوا، پیداوار اور ثقافت پر منحصر ہے۔

سوال 14: اگر آپ کو مچھلی، کچا آم یا لیموں دیے جائیں تو آپ انہیں کیسے محفوظ رکھیں گے؟

جواب:

مچھلی: نمک لگا کر یا فریج میں رکھ کر

کچا آم: اچار بنا کر

لیموں: نمک یا سرکہ میں ڈال کر

یہ طریقے دیر تک ذخیرہ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

سوال 15: ان جانوروں یا کیڑوں کی فہرست بنائیں جن سے خوراک حاصل ہوتی ہے، پرچیوں پر نام لکھیں اور تقسیم کریں۔

جواب:

(الف) دودھ: گائے، بھینس، بکری

گوشت: مرغی، بکری، مچھلی

انڈہ: مرغی، بطخ

(ب) تقسیم:

• دودھ دینے والے: گائے، بھینس

• انڈے دینے والے: مرغی، بطخ

• گوشت دینے والے: بکری، مچھلی

(ج) کچھ جانور ان تمام میں نہیں آتے کیونکہ وہ خوراک کا ذریعہ نہیں ہوتے۔

