

1



FOOD COMPONENTS

سوال 1: اپنے دوپہر کے کھانے میں کھائے جانے والے اشیاء کی فہرست بنائیں اور ان میں موجود اجزاء کا ذکر کریں۔

جواب: چاول (کاربوہائیڈریٹ)، دال (پروٹین)، سبزی (فائبر، وٹامن)، دہی (پروٹین، کیلشیم)، روٹی (کاربوہائیڈریٹ)، سلاد (فائبر، وٹامن)، اچار (نمک)، پانی (مائع)۔ یہ غذا جسم کو توانائی، نشوونما اور قوت مدافعت دیتی ہے۔

سوال 2: منجولہ روزانہ صرف بریڈ اور آملیٹ کھاتی ہے۔ کیا یہ متوازن غذا ہے؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

جواب: یہ متوازن غذا نہیں ہے کیونکہ اس میں صرف پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ ہیں، جبکہ فائبر، وٹامنز اور معدنیات کی کمی ہے۔ صحت مند رہنے کے لیے ہر غذائی جز ضروری ہوتا ہے۔

سوال 3: ایسی غذاؤں کی فہرست بنائیں جن میں تمام اجزاء موجود ہوں۔

جواب: کچھڑی، پلاؤ، مکس سبزی دال، انڈہ سبزی رول، فروٹ سلاد، نس والادہی، سبزیوں کا سینڈوچ، دال-چاول-سبزی۔ ان میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چکنائی، فائبر، وٹامنز اور معدنیات سب شامل ہوتے ہیں۔

سوال 4: کلیدی الفاظ: کاربوہائیڈریٹس، فائبر، متوازن غذا، پروٹین، چکنائی، قبض، وٹامنز، معدنیات۔

جواب: خوراک میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز اور معدنیات شامل ہوتے ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں فائبر ہوتا ہے جو ہاضمہ درست رکھتا ہے۔ متوازن غذا ان تمام اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے تاکہ جسم صحت مند رہے۔

سوال 5: میں کھانے کا وہ جز ہوں جو کاغذ کو شفاف بناتا ہے۔ میں کون ہوں؟

جواب: میں چکنائی ہوں۔ جب کسی کاغذ پر چکنائی کی بوند ڈالی جائے تو وہ جگہ شفاف نظر آتی ہے۔

سوال 6: مجھے کٹے ہوئے آلو پڑائیں، میں اسے گہرے نیلے رنگ میں بدل دیتا ہوں۔ میں کون ہوں؟

جواب: میں آیوڈین ہوں۔ آیوڈین نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) کے ساتھ مل کر گہرے نیلے رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔



سوال 7: اگر خوراک میں ریشہ شامل نہ ہو تو کیا ہوگا؟

جواب: اگر ہم ریشہ (فائبر) والی غذا نہ کھائیں تو قبض ہو سکتا ہے اور ہاضمہ متاثر ہوتا ہے۔ فائبر آنتوں کی صفائی اور بہتر ہاضمے کے لیے ضروری ہے۔

سوال 8: مندرجہ ذیل غذاؤں کا تجزیہ کریں اور ان میں موجود اجزاء بتائیں۔ (مونگ پھلی، پکی ہوئی دال، پلو سو)

جواب: مونگ پھلی: چکنائی، پروٹین۔ پکی ہوئی دال: پروٹین، فائبر۔ پلو سو: وٹامنز، معدنیات، پانی۔ ان سب غذاؤں میں مختلف ضروری غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔

سوال 9: اپنی غذا میں شامل اشیاء کی تصاویر بنائیں اور بتائیں کہ آپ کو وہ کیوں پسند ہیں؟

جواب: مجھے آم پسند ہے کیونکہ یہ میٹھا اور رس دار ہوتا ہے۔ دال۔ چاول پسند ہیں کیونکہ ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ دہی ٹھنڈی تاثیر دیتا ہے، اس لیے پسند ہے۔

سوال 10: (a) اگر ہماری خوراک مناسب غذائی اجزاء کے بغیر ہو تو ہم _____ ہو سکتے ہیں۔

جواب: اگر ہماری خوراک مناسب غذائی اجزاء کے بغیر ہو تو ہم بیمار ہو سکتے ہیں۔

سوال 10: (b) خوراک میں ریشہ _____ کو روکتا ہے۔

جواب: خوراک میں ریشہ قبض کو روکتا ہے۔

سوال 10: (c) ہماری روزمرہ خوراک میں زیادہ مقدار میں _____ شامل ہونا چاہیے۔

جواب: ہماری روزمرہ خوراک میں زیادہ مقدار میں سبزیاں اور پھل شامل ہونا چاہیے۔

سوال 10: (d) تیل اور چکنائی ہمیں _____ فراہم کرتے ہیں۔

جواب: تیل اور چکنائی ہمیں توانائی فراہم کرتے ہیں۔

سوال 11: جوڑیں ملائیں اور وجہ بتائیں۔

1. فائبر (C) — آنتوں کی حرکت

2. پروٹین (B) — جسم بنانے والا



3. کاربوہائیڈریٹس (A) — توانائی فراہم کرنے والا

جواب: فائبر ہاضمے کو بہتر بناتا ہے۔ پروٹین جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس توانائی دیتے ہیں۔

سوال 12: اپنے گروپ کی مدد سے ایک متوازن غذا کا چارٹ تیار کریں اور اسے سائنس میلے میں پیش کریں۔

جواب: متوازن غذا کے چارٹ میں دال، چاول، سبزی، دہی، پھل، انڈہ، نمٹس، پانی شامل کریں۔ ہر جز کا الگ رنگ اور فائدہ بتائیں تاکہ دوسروں کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

سوال 13: اپنی ماں کی مدد سے تمام دستیاب سبزیوں، دالوں، نمٹس وغیرہ کے ساتھ کھجڑی تیار کریں اور اس کی ترکیب لکھیں۔

جواب: چاول اور دال دھو کر سبزیوں، نمٹس اور مصالحے کے ساتھ پکائیں۔ نمک اور پانی شامل کریں۔ پریشر ککر میں 3 سیٹیوں تک پکائیں۔ کھجڑی نرم، غذائیت سے بھرپور اور آسانی سے ہضم ہونے والی غذا ہے۔

