

کل رات میں نے باجرے کی
روٹی اور گڑ کھایا تھا۔

میں نے دال بھات بنایا تھا۔

میرے گھر تو کل کھانا ہی
نہیں بنا تھا۔

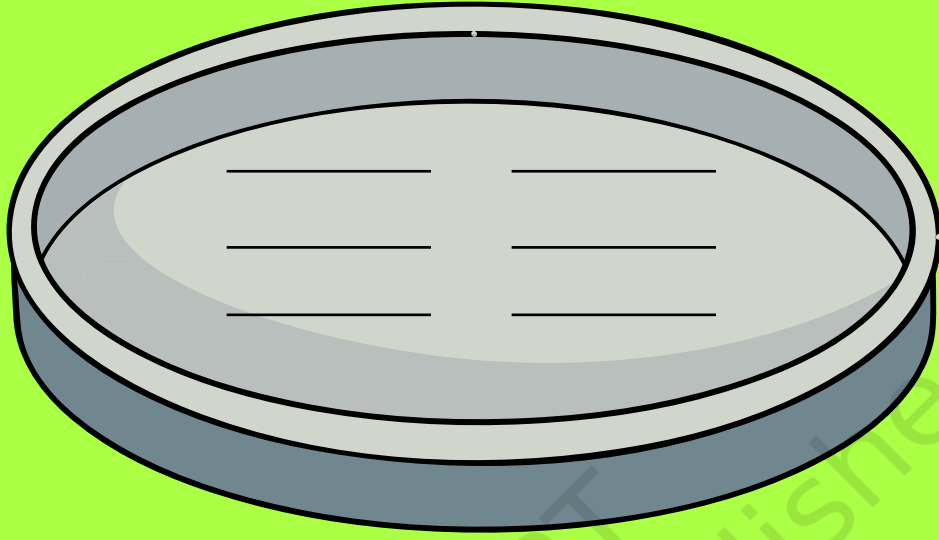
بی جی کے ساتھ ہم گرودوارے گئے تھے،
وہاں لنگر میں دال روٹی کھائی تھی۔

میری ماں نے مچھلی بنائی تھی۔ میں
نے خوب کھائی، بہت اچھی تھی۔

ماں نے کھیر پوری بنائی تھی، جو
مجھے اچھی نہیں لگتی۔ اس لئے میں تو
انڈے کی بھجیا کھا کر سو گئی۔

میری ماں جس گھر میں کام کرتی ہے،
وہاں سے نوڈلس لائی تھی۔ سب کو
مزہ آیا۔

* تم نے کل کیا کیا کھایا؟ تھالی میں ان کے نام لکھو۔



اپنی اپنی تھالی میں جو لکھا ہے، اُسے بلیک بورڈ پر لکھو۔

* کیا تمہاری کلاس میں کل سب نے ایک جیسا کھانا کھایا تھا؟ ایسا کیوں؟

* تصویر میں تم نے دیکھا کہ ایک بچے کے گھر کھانا پکا ہی نہیں تھا؟ یہ کن وجوہات کی بنا پر ہوا؟



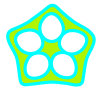
* کیا تمہارے ساتھ کبھی ایسا ہوا ہے کہ بھوک لگی ہو اور کچھ بھی کھانے کو نہیں ملا؟ اگر ہاں، تو کیوں؟



* کیسے پتا چلتا ہے کہ تمہیں بھوک لگی ہے؟

* جب تمہیں بھوک لگتی ہے تب تمہیں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

بچے کھلے ماحول میں اپنی بات بغیر شرمائے ہوئے کہتے ہیں۔ ایک دوسرے کے کھانے کے بارے میں سن کر ہم اپنے کھانے سے متعلق شرمانے اور جھجکنے والی ذہنیت سے ہٹ سکتے ہیں۔ اس سے دورے لوگوں کے بارے میں ہماری سمجھ میں اضافہ ہوگا۔ بچوں سے تعلقات قائم کرنا ضروری ہے اور ایسا ماحول قائم کرنا، جہاں ان کی بات حساس ہو کر سنی جائے یہ بھی ضروری ہے۔



اپنا اپنا کھانا

وِپل کے خاندان میں کچھ لوگ کئی چیزیں نہیں کھاتے، جو وہ کھاتا ہے۔ سو چو اس کے خاندان کے لوگ وہ چیزیں کھاتے نہیں یا کھا ہی نہیں سکتے!
آؤ! وِپل کے خاندان کے بارے میں پڑھیں۔

اسکول سے گھر جاتے جاتے وِپل نے ایک بھٹا خریدا۔ بھٹا کھاتے کھاتے وِپل گھر میں داخل ہوا اور ماں سے پوچھا۔ ماں چھٹکی کہاں ہے؟ پہلے تو میں اُسے ہی دیکھوں گا۔
ماں نے ہنستے ہوئے کہا۔ چھٹکی اوپر کمرے میں ہے۔
وِپل نے دادی کا ہاتھ پکڑ کر کہا۔ دادی تم بھی چلو نا!
اماں نے کہا۔ رکو، میں نے بار کی روٹی دال میں ڈال کر رکھی ہے۔ پہلے وہ کھا تو لیں۔
بیٹا آج تو دال میں شکر ٹھیک سے ڈالی ہے نا؟ یہاں نا گپور آ کر تم لوگ اپنا کھانا بھولتے جا رہے ہو۔
دادی نے ماں سے کہا۔

ماں نے جواب دیا۔ بار، میں نے چکھ کر دیکھی ہے۔ بڑھیا بنی ہے۔
میں دادی کا کھانا بھی اوپر لے جاتا ہوں۔ کہتے ہوئے وِپل نے تھالی اٹھائی اور فٹ سیڑھیاں چڑھ گیا۔ دادی جلدی چڑھو نا! وِپل نے پکارا۔
دادی نے کہا۔ جب میں تمہاری عمر کی تھی تب میں اتنی دیر میں سیڑھیاں تو کیا پہاڑ بھی چڑھ جاتی تھی۔

وِپل نے اندر جا کر اپنا بھٹا مامی کو تھمایا اور ہاتھ دھو کر چھٹکی کو اٹھالیا۔
اچانک چھٹکی نے رونا شروع کر دیا۔
یہ اب ایسے چپ نہیں ہوگی، اسے بھوک لگی ہے۔ کہتے ہوئے مامی چھٹکی کو دودھ پلانے بیٹھ گئیں۔

* دادی سیڑھیاں جلدی کیوں نہیں چڑھ پائیں؟

* دادی کو دال کس طرح سے کھانا پسند ہے؟



* کہانی میں جتنے لوگ آئے، اُن میں سے کتنے لوگ بھٹا کھائیں گے؟ کیوں؟

* کیا سبھی بوڑھے لوگ بھٹا نہیں کھاتے؟

چار مہینے تک چھٹکی صرف اپنی ماں کا دودھ پئے گی۔ وہی اس کا کھانا ہے۔ سوچو، کیوں؟

اپنے آس پاس کے بڑوں سے پوچھ کر جدول بھرو۔



کیا کیا نہیں کھاتے	کیا کیا کھاتے ہیں
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



بچہ

جوان



بوڑھا

یہ تو تھی کچھ چیزوں کو کھانے اور نہیں کھانے کی بات۔ کیا ہم وہ سب چیزیں ہی کھاتے ہیں جو ہم کھا سکتے ہیں؟ نہیں نا!

آؤ بات کریں ان چیزوں کی جنہیں ہم کھاتے ہیں۔

* جن چیزوں کو تم بہت کھاتے ہو ان پر ○ لگاؤ۔

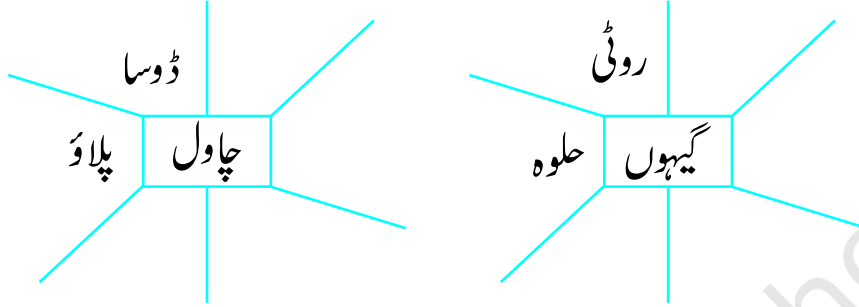


باجرہ	مکا	راگی	چاول
جو	کپا (ٹپٹی اوکا)	جئی	گیہوں

ہمارا کھانا زیادہ تر انہیں چیزوں سے بنتا ہے۔ مختلف جگہوں پر ان میں سے کچھ چیزوں کو زیادہ کھایا جاتا ہے۔ جو چیزیں جہاں آسانی سے پیدا ہوتی ہیں، وہاں پر وہ زیادہ کھائی جاتی ہیں۔

معلوم کرو ان میں سے کون کون سی چیزیں کہاں کہاں زیادہ کھائی جاتی ہیں۔

ہم لوگ الگ الگ چیزیں تو کھاتے ہی ہیں۔ ایک ہی چیز کا استعمال کر کے الگ الگ کھانے بھی بناتے ہیں۔ معلوم کرو اور لکھو کہ گیہوں اور چاول سے کیا کیا بنتا ہے؟



کیوں، کتنی چیزیں لکھیں؟ اسی طرح الگ الگ جگہوں پر الگ الگ طرح کی دالیں، سبزیاں، پھل، گوشت وغیرہ کھایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ کچھ پسند کرتے ہیں تو کچھ لوگ کچھ اور۔ اب بات کرتے ہیں 'پسند' اور 'ناپسند' کی۔

پسند اپنی اپنی

تین چیزوں کے نام لکھو جو تمہیں کھانے میں پسند ہیں، اور تین چیزیں جو کھانے میں ناپسند۔

پسند _____

ناپسند _____

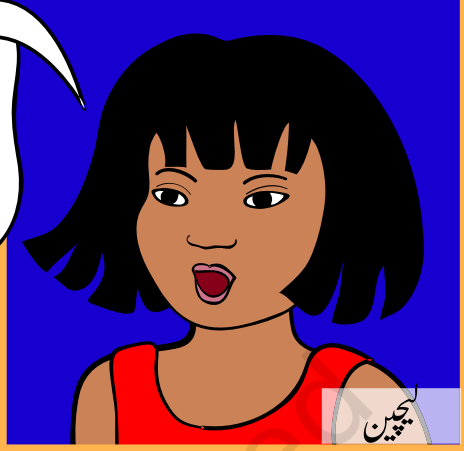
◆ کیا تمہاری پسند۔ ناپسند تمہارے خاندان کے افراد سے ملتی ہے؟

◆ کیا تمہاری پسند۔ ناپسند تمہارے دوست کی پسند۔ ناپسند سے ملتی جلتی ہے؟

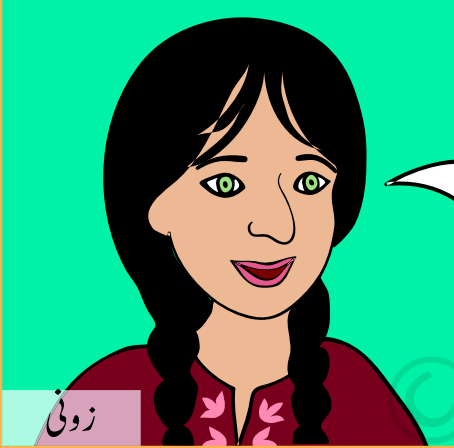


آؤاب کچھ لوگوں سے بات کریں اور معلوم کریں انہیں کیا کھانا اچھا لگتا ہے؟

میں بانگ کانگ میں رہتی ہوں۔ مجھے اور میری ماں کو سانپ کھانا بہت پسند ہے۔ جب بھی ہمیں سانپ کھانے کی خواہش ہوتی ہے تو ہم قریب کے ایک ہوٹل میں جا کر لینگ۔ ہوں پھین کھاتے ہیں۔



میں کشمیر میں رہتی ہوں۔ سرسوں کے تیل میں پکی مچھلی مجھے بہت پسند ہے۔ ایک بار ہم گواگئے تھے۔ وہاں ہم نے مچھلی کھائی، مگر مزہ بہت مختلف تھا۔ ماں نے کہا۔ ارے یہ تو ناریل کے تیل میں پکی سمندر کی مچھلی ہے، مزہ تو مختلف ہوگا ہی!



میں کیرالا میں رہتا ہوں۔ مجھے سب سے اچھی دو چیزیں لگتی ہیں۔ وہ چیزیں میرے گھر کے آنگن میں ہی اُگتی ہیں۔ ایک اوپر اونچے پیڑ پر اور دوسری زمین کے نیچے۔ بس ناریل ڈلی ہوئی کوئی بھی شور بے کے ساتھ اُبل اُٹھی اوکا مل جائے تو مزہ آجاتا ہے۔



بچوں میں غذا سے متعلق انواع و اقسام پر گھل کر بات چیت کریں۔ اُن سے خاندان سے وابستہ تجربے اور غذائی اقسام کا احترام کریں۔

کہاں کیا کھایا جاتا ہے، یہ آخر کس بات پر منحصر ہوتا ہے؟ دیئے گئے وجوہات میں سے جو تمہیں صحیح لگے اس پر '✓' لگاؤ۔ اس کے علاوہ اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں وہ خالی جگہ میں لکھو۔

◆ وہاں کیا آسانی سے کیا ملتا ہے۔

◆ کیا خرید سکتے ہیں۔

◆ رسم و رواج پر۔

* جو چیزیں کھائی جاتی ہیں ان پر '✓' کا نشان لگاؤ۔ کسی کے بارے میں معلوم نہ ہو تو استاد سے پوچھو۔



<input type="checkbox"/>	گو بھی	<input type="checkbox"/>	مرغی کا انڈا	<input type="checkbox"/>	کیلے کے پھول
<input type="checkbox"/>	گوشت	<input type="checkbox"/>	اروی کے پتے	<input type="checkbox"/>	سبب جن کے پھول
<input type="checkbox"/>	کلونجی	<input type="checkbox"/>	چوہا	<input type="checkbox"/>	کھمبی (مشروم)
<input type="checkbox"/>	کیکڑا	<input type="checkbox"/>	مچھلی	<input type="checkbox"/>	کمل ڈنڈی
<input type="checkbox"/>	گھاس	<input type="checkbox"/>	باجرے کی روٹی	<input type="checkbox"/>	لال چیوٹی
<input type="checkbox"/>	آنولہ	<input type="checkbox"/>	مینڈھک	<input type="checkbox"/>	باسی روٹی
<input type="checkbox"/>	چنے کی روٹی	<input type="checkbox"/>	اونٹ کا دودھ	<input type="checkbox"/>	ناریل کا تیل

* کھانے پینے کی ایسی چیزوں کے نام لکھو جو تم نے کبھی نہیں کھائیں۔ لیکن کھانے کا جی چاہتا ہے۔
