

# کھیل ہی کھیل میں

آؤ کھیل ہی کھیل میں سیکھیں



کیا حال ہیں بچوں! میں ہوں گوشتی  
اور میں آپ سب کو 'کھیل ہی کھیل میں'  
خوش آمدید کہتا ہوں۔  
'کھیل ہی کھیل میں' ایک ایسا رسالہ ہے  
جس میں آپ کے لیے بہت سی معلومات اور مزیدار کھیل  
موجود ہیں۔



## صحت بخش اور متوازن غذا

'کھیل ہی کھیل میں' یہ شمارہ صحت بخش  
غذا کے بارے میں معلومات دیتا ہے  
جو ہمیں روزانہ اپنے کھانے میں شامل  
کرنی چاہیے۔ اس سے پہلے کہ ہم آگے  
بڑھیں میں آپ کو بتانا چاہوں گا کہ کھانے  
والی چیزوں کی چار اقسام ہوتی ہیں جن  
میں کاربوہائیڈریٹ، وٹامنز اور منرل،  
کیلشیم اور پروٹین شامل ہیں۔



## اندر موجود سرگرمیاں

- ناشتے کے بارے میں گوشتی کے خیالات
- کونسی چیزیں ہماری ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہیں؟
- پروٹین کے بارے میں معلومات
- انڈوں کی تعداد بتائیں!
- پھل اور سبزیوں کے بارے میں معلومات
- اناج کی اہمیت
- اپنا ناشتہ خود بنائیں
- کچھ یاد رکھنے کی باتیں

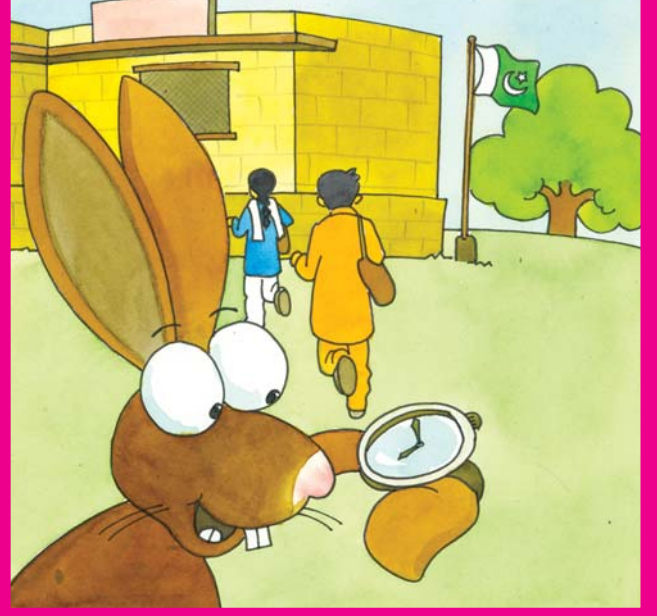


# ناشتے کے بارے میں گوشہ کے خیالات



لیکن ایک دن جب وہ کلاس میں داخل ہوا  
تو اس نے دیکھا کہ۔۔۔

2



گوشہ کو صبح سویرے اسکول جا کر بچوں سے ملنا  
اچھا لگتا تھا۔

1



گوشہ نے سوچا کہ شاید استاد جو سبق پڑھا رہے ہیں  
اس میں بچوں کو مزا نہیں آ رہا۔

4



۔۔۔ صرف پانچ یا چھ بچے ہی اپنے استاد کی باتیں  
غور سے سن رہے تھے۔

3



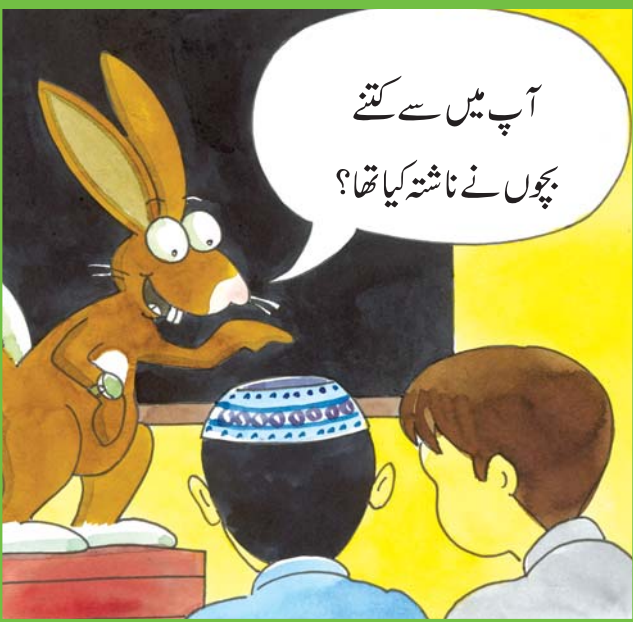
گوشہ نے کمرہٴ جماعت کا دروازہ کھٹکھٹایا اور کہا۔۔۔

6



لیکن گوشہ نے دیکھا کہ ماسٹر صاحب تو بہت اچھی کہانی سنا رہے تھے۔۔۔ تو پھر بچوں کو مزہ کیوں نہیں آ رہا تھا۔

5



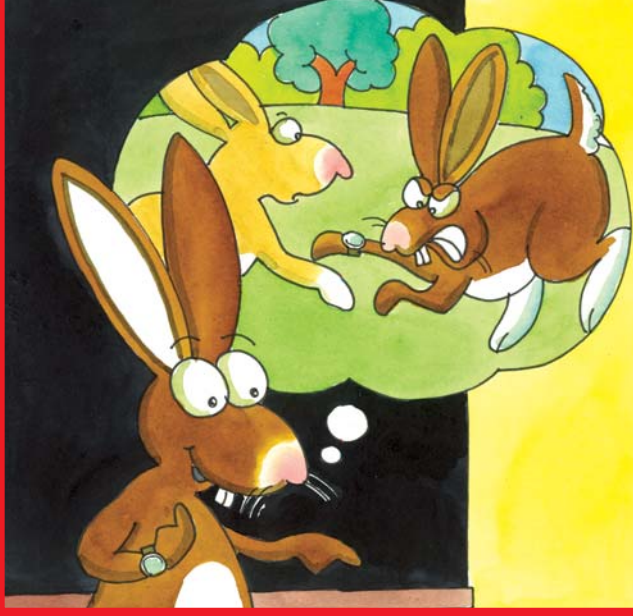
یہ سوچتے ہوئے کہ کیا مسئلہ ہو سکتا ہے، گوشہ کی طرف مڑا اور اُن نے پوچھا۔۔۔

8



استاد نے گوشہ کو کلاس میں آنے کی دعوت دی اور کہا۔۔۔

7



اس نے بچوں کو بتایا کہ جب وہ چھوٹا تھا، تو جس دن وہ ناشتہ کئے بغیر اسکول جاتا تھا، اُس دن اس کی لڑائی ہو جاتی تھی۔

10



صرف دو بچوں نے ہاتھ اٹھایا۔ یہ دیکھ کر گوشہ کو حیرت ہوئی اور اس نے سوچا کہ بچوں کو ناشتہ کی اہمیت کے بارے میں بتایا جائے۔

9



تو آپ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر ہم ناشتہ نہیں کر کے آتے تو ہم اسکول کی سرگرمیوں میں بھرپور طریقے سے حصہ نہیں لے سکتے۔

جو بچے ناشتہ کر کے آتے ہیں وہ اسکول میں اچھا کام کرتے ہیں اور پڑھنے میں زیادہ دھیان دیتے ہیں اور جو بچے ناشتہ نہیں کر کے آتے۔۔۔

۔۔۔ وہ اچھی طرح کام نہیں کرتے اور سستی اور بوریت محسوس کرتے ہیں۔

اب ماسٹر صاحب بھی بحث میں شامل ہو گئے۔

12



تو آپ کے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے دوستوں سے لڑتے ہیں کیونکہ ہم ناشتہ نہیں کر کے آتے؟

ہو سکتا ہے کہ ایسا ہمیشہ نہ ہو، مگر ناشتہ کرنا بہت ضروری ہے۔

اس بات نے سب بچوں کو حیرت میں ڈال دیا گوشہ اور جھگڑا۔۔۔ ناممکن!

11



سلمیٰ اور فاطمہ نے سوچا کہ دودھ اور انڈا تو صبح  
کھانے کا دل ہی نہیں چاہتا۔

14



اگر میں اسکول آنے سے پہلے ناشتے  
میں ایک گلاس دودھ اور ایک سیب  
کھا لوں تو مجھے کلاس میں نیند نہیں آئے  
گی۔۔؟ آپ یہی کہہ رہے ہیں ناں؟

اس پر استاد نے بچوں کو بتایا کہ دودھ صحت کے  
لئے اچھا ہوتا ہے اور ساتھ ہی گوشہ نے انڈا  
کھانے کے فائدے بھی بتائے۔

13



تب گوشہ نے کلاس سے جانے کا فیصلہ کیا اور سوچا  
کہ اب اسے دوسری کلاس میں جا کر ناشتے کی  
اہمیت کے بارے میں بات چیت کرنی چاہئے۔

16



دودھ سے ہمیں کیلشیم ملتا ہے۔  
ہماری ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے  
کیلشیم بہت ضروری ہے۔

میری امی کہتی ہیں کہ اگر میں ہفتے میں  
تین انڈے کھاؤں تو میرے بال مضبوط  
ہو جائیں گے کیوں کہ ان میں پروٹین  
ہوتا ہے۔

ناشتے سے متعلق بات چیت مزید جاری رہتی تھی  
اور ہر کوئی اُس میں حصہ لے رہا تھا۔

15

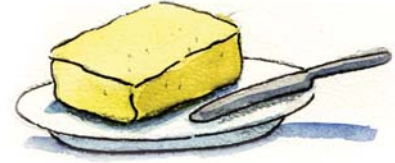
# کونسی چیزیں ہماری ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہیں؟

# 1

ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کو کیشیم چاہیے تاکہ وہ مضبوط اور صحت مند رہیں۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کیشیم حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ آپ نیچے دی گئی چیزوں پر دائرہ بنائیے جو کیشیم حاصل کرنے کا ذریعہ ہیں۔



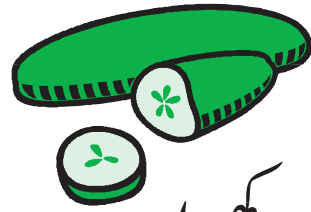
پیاز



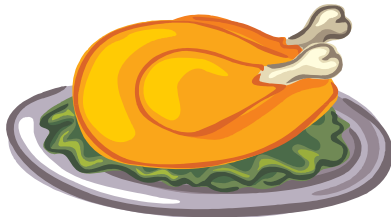
مکھن



دہی



کھیرا



مرغی

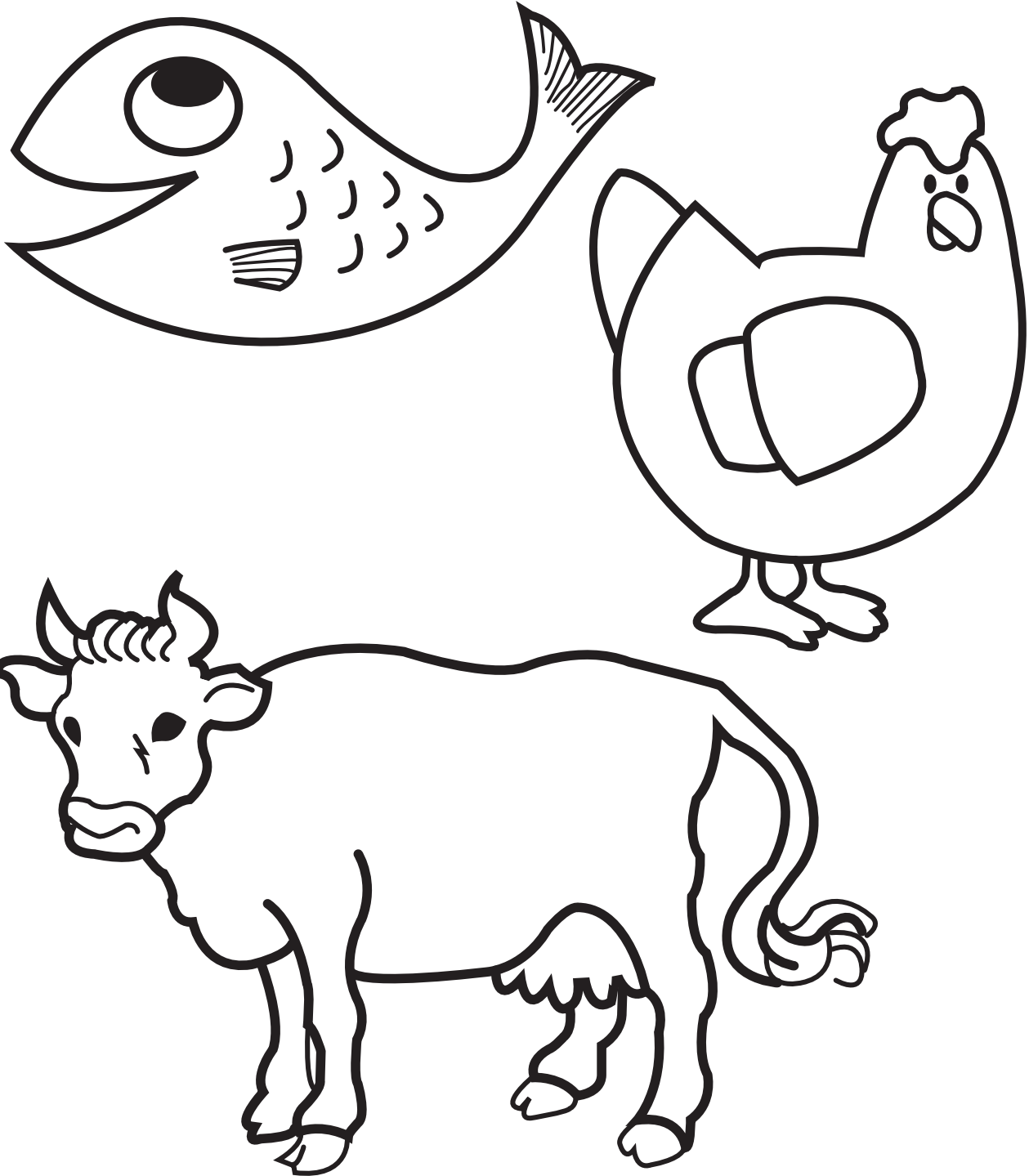


دودھ

## پروٹین کو پہچانیے

گائے، مرغی اور مچھلی کا گوشت ہمارے لیے پروٹین حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہیں۔ پروٹین آپ کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔

گائے، مرغی اور مچھلی میں اپنے پسندیدہ رنگ بھریں اور یاد رکھیں کہ ان تینوں کا گوشت آپ کے لئے ضروری ہے۔



3

# انڈوں کی تعداد بتائیں!

گوشت کے علاوہ انڈے بھی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یاد ہے نا! کہ میں نے کہانی میں بتایا تھا کہ ناشتہ ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ تو پھر آپ ناشتے میں کبھی کبھی انڈے بھی کھائیں۔



رنگوں کے مطابق انڈوں کی گنتی کریں اور نیچے دی ہوئی جگہ کو پُر کریں۔

پیلا

\_\_\_\_\_

نیلا

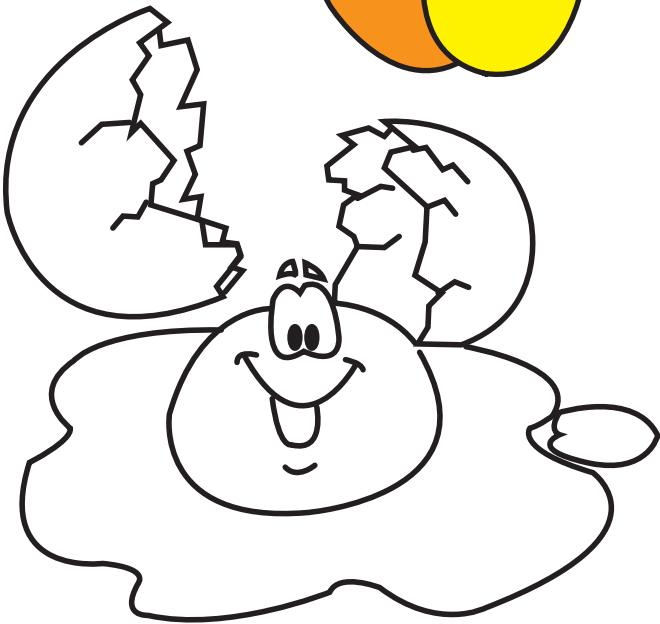
\_\_\_\_\_

نارنگی

\_\_\_\_\_

ہرا

\_\_\_\_\_



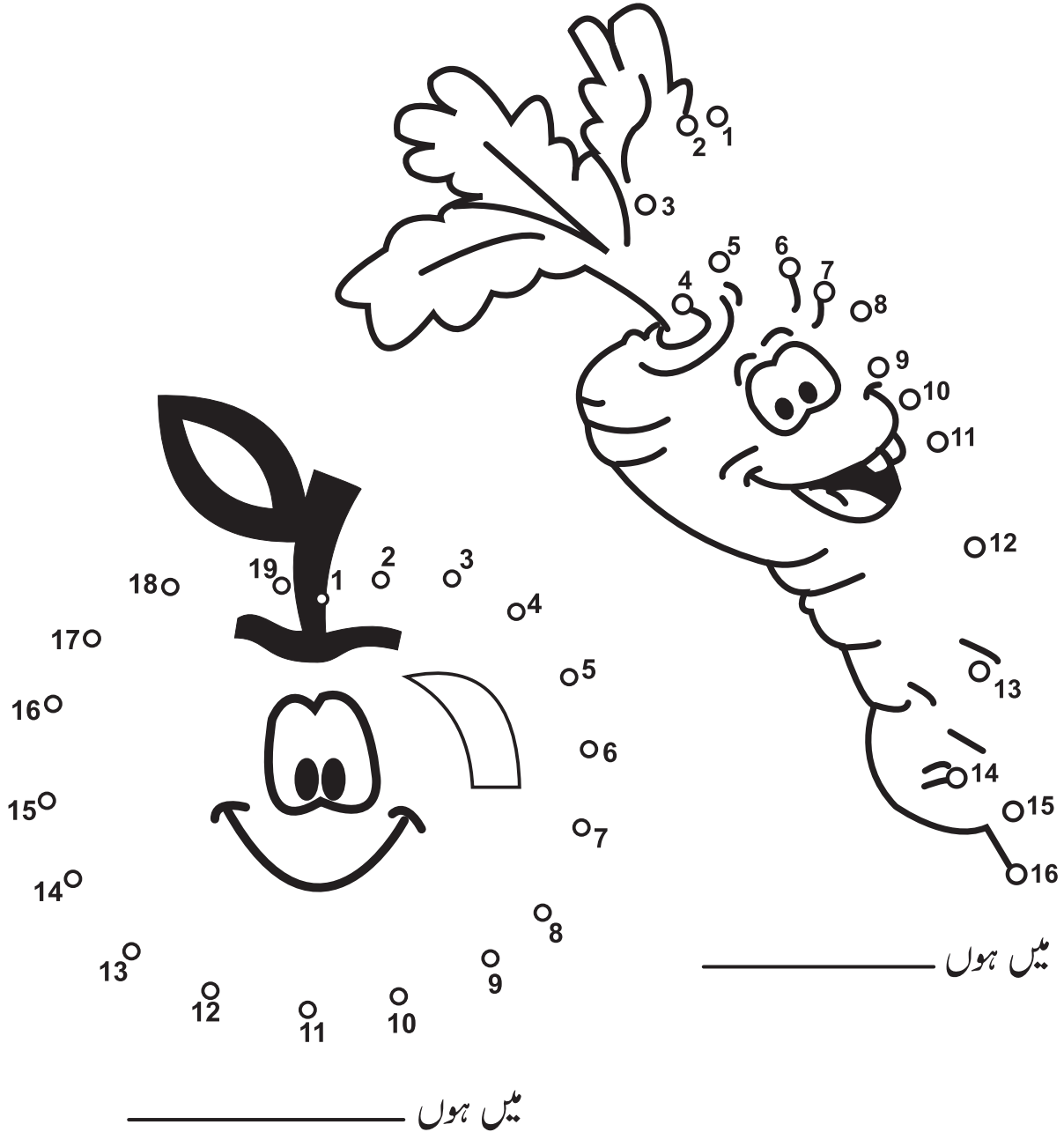
رنگ بھریں



## 4

# پھل اور سبزیوں کے بارے میں

پھل اور سبزیاں کھانے سے ہمیں وٹامنز ملتے ہیں۔ وٹامن کی وجہ سے ہم بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔  
نقطے ملائیے اور پھل اور سبزیاں پہچانیے۔

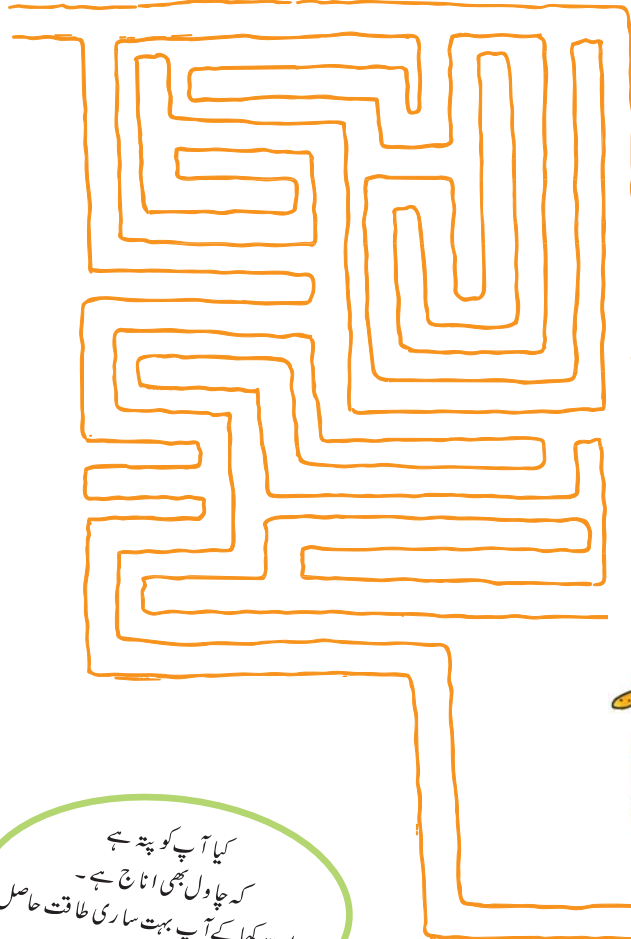


# اناج کی طاقت

# 5

اناج مثلاً روٹی سے بھی طاقت حاصل کی جاتی ہے۔ اناج ہمیں کھیلنے اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے قوت دیتا ہے۔

میرے دوست راجو کو راستہ تلاش کرنے میں مدد کریں تاکہ وہ آسانی سے تندور والے کی دکان تک پہنچ جائے اور اپنے گھر والوں کے لیے گرم گرم اور تازہ روٹی خرید سکے۔



کیا آپ کو پتہ ہے  
کہ چاول بھی اناج ہے۔  
اور اسے کھا کے آپ بہت ساری طاقت حاصل  
کر سکتے ہیں۔

# اپنا ناشتہ خود بنائیں

## 6

بچوں یاد رکھیں! ناشتہ کرنا پورے دن کے لئے بہت ضروری ہے۔ ناشتے کی وجہ سے آپ سارا دن چست رہتے ہیں۔

آپ ناشتے میں کیا کھانا پسند کرتے ہیں؟ نیچے دی گئی جگہ میں ناشتے میں کھائی جانے والی اپنی پسند کی چیزیں بنائیں۔



# لسی بنائیے: (ایک فرد کے لیے)

اجزاء:

دودھ	ایک گلاس	ترکیب:
دہی	۵ کھانے کے چمچ	(۱) دودھ اور دہی ایک برتن میں ڈالیں اور خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔
چینی	۳ چائے کے چمچ	(۲) تھوڑا سا پانی ملائیے اور پھر اچھی طرح پھینٹیں۔
نمک	۳ چمکی (نمکین لسی کے لئے)	(۳) چینی یا نمک اس میں ملا کر پھر اچھی طرح پھینٹ لیں۔
		(۴) لیچھے مزید لسی تیار ہے۔

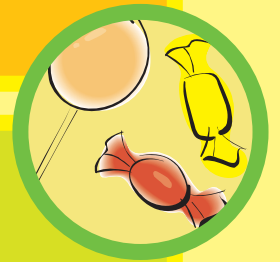
## کچھ یاد رکھنے کی باتیں

امید ہے کہ آپ نے کہانی اور دیکھے گئے کیوں سے بہت کچھ سیکھا ہوگا۔ یہاں پر صحت بخشنے والے متعلق کچھ معلومات ہے جو آپ کو نہ صرف یاد رکھنی چاہیے بلکہ یہ معلومات اپنے دوستوں تک بھی پہنچانی چاہیے۔



کیا آپ کو پتہ ہے کہ ہمارے جسم کا 70 فیصد حصہ پانی ہے؟ ہمیشہ یاد رکھیں کہ دن میں کم سے کم آٹھ گلاس پانی پیئیں۔ آپ اپنے گھر والوں کو بتائیں کہ پینے کے پانی کو ابالنا چاہئے تاکہ اس میں موجود جراثیم مرجائیں جو ہماری صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔

مشروبات اور میٹھی چیزیں ہمیں کھانے میں بہت اچھی لگتی ہیں مگر ان میں چینی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ زیادہ میٹھی چیزیں ہمارے دانتوں کو خراب کر دیتی ہے۔ اس لیے ٹافیوں اور مشروبات کا استعمال کم کریئے۔



## اپنی رائے سے آگاہ کریں

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ 9 بلاک 7، کھٹیاں کلفٹن 5، کراچی 75600 پاکستان

UAN: (92-21) 111-424-111, FAX: (92-21) 9251652