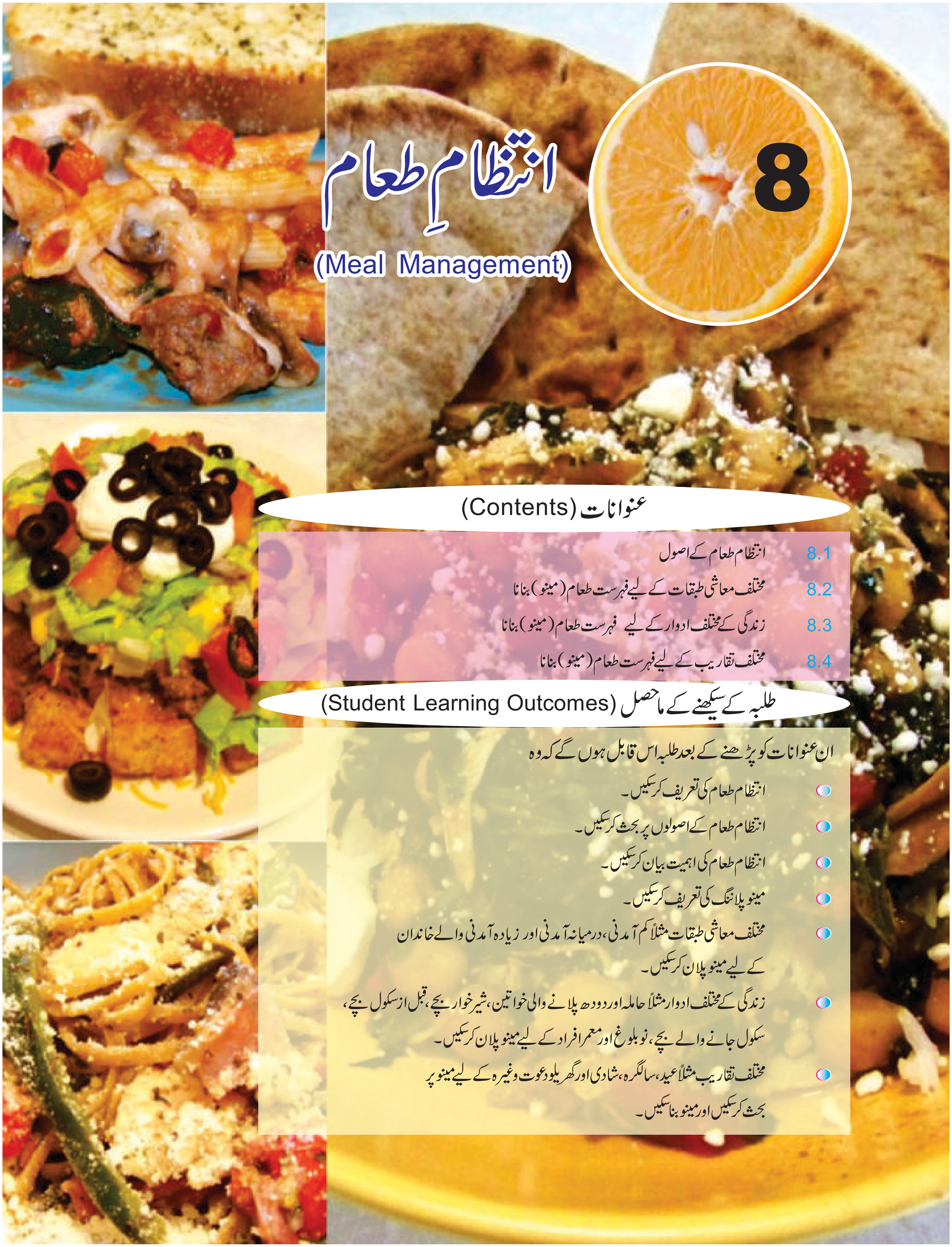

8

انتظامِ طعام

(Meal Management)

عنوانات (Contents)

8.1 انتظام طعام کے اصول
8.2 مختلف معاشی طبقات کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا
8.3 زندگی کے مختلف ادوار کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا
8.4 مختلف تقاریب کے لیے فہرست طعام (مینو) بنانا

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Student Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- انتظام طعام کی تعریف کر سکیں۔
- انتظام طعام کے اصولوں پر بحث کر سکیں۔
- انتظام طعام کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- مینو پلاننگ کی تعریف کر سکیں۔
- مختلف معاشی طبقات مثلاً کم آمدنی، درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کر سکیں۔
- زندگی کے مختلف ادوار مثلاً حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیر خوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ اور معمر افراد کے لیے مینو پلان کر سکیں۔
- مختلف تقاریب مثلاً عید، سالگرہ، شادی اور گھریلو دعوت وغیرہ کے لیے مینو پر بحث کر سکیں اور مینو بنا سکیں۔

8.1 انتظام طعام کے اصول (Principles of Meal Planning)

8.1.1 تعارف

مشہور کہاوت ہے کہ انسانی وقت وقوت کا نصف حصہ خوراک کے حصول پر صرف ہوتا ہے۔ اس میں غذا اور غذائیت کا علم و معلومات، خوراک کی پیداوار، خوراک کی خریداری کے لیے رقم کا انتظام، غذا کا انتخاب و چناؤ، خوراک کی تیاری، پیش کرنا اور کھانا شامل ہیں۔

مینو پلاننگ دراصل غذا کی سوچی سمجھی منصوبہ بندی ہے، جس میں خوراک کی تیاری کے لیے درکار وقت، افراد خانہ کی غذائی ضروریات اور مہیا رقم کا تخمینہ لگایا جاتا ہے۔ اس منصوبہ بندی سے خاتون خانہ کا بہت سا وقت اور روپیہ بچ سکتا ہے۔ ترتیب طعام کا بنیادی مقصد اپنے محدود بجٹ میں متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنانا ہے تا کہ افراد خانہ مطمئن، صحت منداور خوشگوار زندگی بسر کر سکیں۔

غذا کی منصوبہ بندی قبل از وقت کرنے سے پریشانی سے بچا جا سکتا ہے کیونکہ منصوبہ بندی کے بغیر کام کرنے سے وقت اور قوت زیادہ لگتا ہے، رقم کا بھی ضیاع ہوتا ہے، غلط غذاؤں کا انتخاب ہو جاتا ہے، جدت اور ورائٹی نہیں رہتی، غذائیں بار بار دہرائی جاتی ہیں اور بعض اہم غذائیں کھانے میں شامل ہونے سے رہ جاتی ہیں۔ اس لیے اگر غذا کی منصوبہ بندی کم از کم ایک ہفتہ پیشتر کر لی جائے تو عین وقت پر پریشانی سے بچاؤ ممکن ہو سکتا ہے۔

8.1.2 انتظام طعام کے اصول (Principles of Meal Planning)

فہرست طعام ترتیب دیتے وقت مندرجہ ذیل اصول مدنظر رکھنے چاہئیں۔

(i) غذائی ضروریات

ایک خاندان مختلف عمر، جنس اور کام کاج کرنے والے افراد کا مجموعہ ہوتا ہے۔ ان کی غذائی ضروریات بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ فہرست طعام کی ترتیب میں اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اس میں گھر کے تمام افراد کی غذائی ضروریات پوری ہوں اور اس کے علاوہ جہاں تک ممکن ہو سکے متوازن غذا پر مشتمل مینو (Menu) تیار کیا جائے تا کہ افراد خانہ کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں اور انہیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات مہیا ہو سکیں۔

اچھی صحت کے لیے جسم کو جو غذائی اجزا درکار ہوتے ہیں، وہ مختلف غذائی اشیاء پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن کوئی ایک غذا ایسی نہیں جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں مثلاً گوشت، انڈے، دودھ وغیرہ سے پروٹین حاصل ہوتی ہیں۔ سبزیاں اور پھل وٹامن اور معدنی نمکیات کے بہترین ذرائع ہیں جبکہ دالیں اور اناج نشاستہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزا مختلف کھانوں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے خوراک کا انتخاب کرتے وقت بنیادی گروہوں میں سے فہرست طعام ترتیب دی جاتی ہے۔

فہرستِ طعام بناتے وقت یہ بات ضرور ذہن نشین رکھی جائے کہ ہماری کل خوراک کا 70 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس اور 15 فیصد حصہ پروٹین پر مشتمل ہونا چاہیے۔

غذائی گروہ		روزانہ مقدار	غذائی اشیا
-1	گوشت، انڈے، مچھلی، مرغی، دالیں اور پھلیاں وغیرہ	57 سے 85 گرام گوشت (ایک حصہ/ سرونگ) اس گروہ سے روزانہ کم از کم ایک یا ایک سے زیادہ حصہ/ سرونگ لی جائے۔ کلیجی، گردے اور دل وغیرہ ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور لیے جائیں۔	
-2	سبزیاں اور پھل	چار سرونگ روزانہ وٹامن سی کے لیے: ایک مالٹا، لیموں یا دو درمیانے ٹماٹر سبز پتوں والی سبزیاں: دن میں تین یا تین سے زائد مرتبہ دوسرے پھل: ہفتے میں تین یا چار مرتبہ	
-3	دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء	بچوں کے لیے 2 سے 4 گلاس دودھ روزانہ، بڑوں کے لیے 2 گلاس روزانہ، حاملہ خواتین کے لیے 3 سے زائد گلاس اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 4 یا 4 سے زائد گلاس روزانہ۔ سادہ دودھ کے بجائے دودھ سے بنی اشیاء مثلاً کسٹرڈ، دہی، کھیر، آئس کریم، چائے وغیرہ بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔ مکھن دودھ کا نعم البدل نہیں لیکن توانائی کی ضرورت کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔	
-4	اناج اور دالیں	چار حصے/ سرونگ روزانہ۔ ایک چپاتی، 3/4 کپ دال پکی ہوئی، دو کپ ابلے ہوئے چاول۔ ایک حصہ/ سرونگ	
-5	چکنائی اور میٹھی اشیا	مکھن/ مارجرین 1 سے 2 چائے کے چمچ پکی ہوئی چکنائی حسب ضرورت میٹھے پکوان حراروں کی ضرورت کے مطابق	

(ii) آمدنی

وہ خاندان جو خوشحال طبقے سے تعلق رکھتے ہیں اور با آسانی ہر قسم کے غذائی گروہ سے غذا منتخب کر سکتے ہیں۔ ان کے لیے متوازن غذا حاصل کرنا کوئی مسئلہ نہیں اگرچہ فہرست طعام ان کے لیے بھی اہم ہے مگر کچھ تبدیلی کے ساتھ یہ آسانی سے غذائیت سے بھرپور اشیاء کو اپنی خوراک کا حصہ بنا سکتے ہیں۔

متوسط طبقے اور غریب طبقے کے لیے متوازن غذا کا حصول اہم مسئلہ ہے۔ اس لیے ان کو غذائی گروہ اور غذائی اجزا سے پوری طرح واقفیت ہونی چاہیے۔ مثلاً پروٹین والی غذاؤں کا انتخاب کرتے وقت مرغی، مچھلی یا بکرے کے گوشت کی بجائے گائے کے گوشت، دالوں، دہی، لسی، کڑھی یا حلیم کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

روزمرہ غذا میں سبزیوں والے گروہ سے موسمی سبزی ضرور شامل کی جائے۔ اگر پھل خریدنے کی استطاعت نہ ہو تو کچی سبزیاں مثلاً گاجر، مولی، ٹماٹر، لیموں، کھیرے اور سلاد کے پتوں سے وٹامن اور معدنی نمکیات کی ضروریات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

دودھ کے گروہ میں لسی یا چھاچھ سے بھی مطلوبہ غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے۔

مختلف طبقات کے خاندان اپنی آمدنی کا خاص حصہ اپنی خوراک پر خرچ کرتے ہیں۔ آمدنی جتنی زیادہ ہوگی کھانے پر خرچ کا تناسب اتنا ہی کم ہوگا اور آمدنی جتنی کم ہوگی اتنا ہی زیادہ فیصد حصہ کھانے کے لیے مقرر کیا جائے گا مثلاً اگر کسی خاندان کی آمدنی دس ہزار ماہانہ ہے اور افراد کنبہ کی تعداد پانچ ہے تو 30 سے 40 فیصد کے لحاظ سے 3 سے 4 ہزار ماہانہ کھانے کے بجٹ کے لیے مختص کیے جائیں گے لیکن ماہانہ آمدنی اگر 1500 روپے ہے تو 1000 روپے بھی کھانے کے بجٹ کے لیے کم ہوں گے۔

مختلف آمدنی کے خاندان اپنی آمدنی کا مندرجہ ذیل فیصد اپنی خوراک پر خرچ کرتے ہیں۔

1-	کم آمدنی والے خاندان	80 - 85 فیصد
2-	درمیانہ آمدنی والے خاندان	60- 65 فیصد
3-	زیادہ آمدنی والے خاندان	35- 45 فیصد

ماہرین غذائیت کے مطابق اپنی آمدنی کا نصف حصہ دودھ، گوشت اور انڈوں پر خرچ کیا جائے۔ 1/5 حصہ سبزیوں اور پھلوں کی خریداری پر صرف کیا جائے اور بقایا اناج، چکنائی، تیل، چینی، چائے، کافی، شربت اور مصالحہ جات پر خرچ کیا جائے۔

(iii) افراد کنبہ کی پسند یا ناپسند

- فہرست طعام میں افراد کنبہ کی پسند یا ناپسند کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ پسندیدہ اور مرغوب خوراک سے عرق ہاضمہ پر خوشگوار اثر

پڑتا ہے، کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے اور طبیعت بھی مطمئن رہتی ہے۔ جبکہ ناپسندیدہ غذا سے تمام افراد کے مزاج میں چڑچڑا پن پیدا ہوتا ہے، روپے پیسے اور محنت و توانائی کا ضیاع ہوتا ہے، پکانے والے کی دل شکنی ہوتی ہے اور افراد خانہ کی غذائی ضروریات بھی پوری نہیں ہوتیں۔ اگر افراد کنبہ کی تعداد کم ہے تو یہ با آسانی ممکن ہے مگر زیادہ افراد والے خاندان کے لیے یہ ایک مشکل مسئلہ ہے۔ اس مشکل مسئلہ پر قابو پانے کے لیے بہتر ہے کہ ہفتہ بھر کے کھانوں کی فہرست بنائی جائے اور گھر کے تمام افراد سے مشورہ کے بعد مختلف دنوں میں مختلف کھانوں کو ترتیب دیا جائے۔

- بچوں کو ابتدا ہی سے ہر قسم کی غذا کھانے کا عادی بنایا جائے اور ایک ہی قسم کی غذا کی بجائے مختلف غذائیں اور ایک ہی چیز کو مختلف انداز سے پکایا جائے مثلاً آلو کو سالن کے علاوہ کٹلٹس اور بھجیا کے طور پر بھی بنایا جا سکتا ہے، دہی کو لسی یا رائتہ کے علاوہ کڑھی بنانے میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(iv) خوش ذائقہ خوراک

- خوراک کو خوش ذائقہ اور خوشنما بنایا جائے تاکہ کھانے کی اشتہا بڑھے اور خوراک جلد ہضم ہو سکے۔ کھانے کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لیے مختلف رنگوں کی سبزیوں اور مصالحوں سے مدد لی جا سکتی ہے۔ مثلاً سب کھانے شوربے یا تیز مصالحے والے نہ ہوں، روسٹ یا تکہ کباب کو سلاد کے پتوں، ٹماٹر یا چپس سے سجایا جائے، اچار گوشت کے ساتھ کوئی سبزی کی بھجیا یا ہلکے مصالحے کی چیز رکھی جائے۔
- خوش ذائقہ کھانا خاتون خانہ کی مہارت اور تجربے کی دلیل ہے۔ ذرا سی محنت تمام افراد کنبہ کے لیے اطمینان اور خوشگواری کا باعث بن سکتی ہے۔

(v) سہولت اور وقت کی بچت

- اگر خاتون خانہ ایک ہفتے یا اس سے زیادہ عرصہ کے لیے فہرست طعام ترتیب دے گی تو اس کا بہت سا وقت اس سوچ و بچار اور پریشانی سے بچ جائے گا کہ آج کیا پکایا جائے۔
- ہفتہ بھر کا مینو قبل از وقت مرتب کر کے بہت سی چیزیں اکٹھی خریدی جا سکتی ہیں جس سے ہر روز بازار جانے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ گھر میں ریفریجریٹر کی موجودگی سے بھی بھرپور فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ کچھ چیزیں زائد خرید کر اس میں محفوظ کی جا سکتی ہیں اور پھر ان چیزوں کو بوقت ضرورت ایک ایک کر کے تیار کیا جا سکتا ہے، اس طرح دو تین وقت کا آٹا بھی اکٹھا گوندھ کر فریج میں محفوظ کیا جا سکتا ہے، پکا ہوا سالن بھی خراب ہونے سے بچایا جا سکتا ہے اور اگلے وقت تازہ سالن کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے، مصالحہ پیسنے کے لیے بجلی کا گرائینڈر استعمال کیا جا سکتا ہے اور شامی کباب کا قیمہ بھی بجلی کے چوپر میں پیسا جا سکتا ہے۔

- کھانا پکانے کے مختلف طریقے اپنائے جائیں۔ مثلاً بھوننا، ابالنا، تلنا اور بیک کرنا۔ فہرست طعام یوں ترتیب دی جائے کہ سالن اگر پریشر ککر میں بنایا جائے تو اوون میں بیک کرنے کے لیے پڈنگ رکھ دی جائے یوں وقت کی کافی بچت ہوسکتی ہے۔

سارے وقت طلب اور مشکل کھانے ایک وقت میں شامل نہ کیے جائیں مثلاً کوفتے، حلیم، فرائی مچھلی یا مختلف سبزیوں کا پلاؤ وغیرہ کیونکہ ان تمام کھانوں میں وقت اور توانائی زیادہ درکار ہوتی ہے۔

(vi) کھانے کے مقررہ اوقات

- کھانوں کا درمیانی وقفہ کم از کم پانچ گھنٹے کا ہونا چاہیے اور خاتون خانہ ان اوقات کو یقینی بنائے مثلاً کس وقت کھانا پیش کرنا ہے؟ اس کے لیے کھانے کے مقررہ اوقات سے قبل کھانا حتمی طور پر تیار ہو تا کہ کھانے کی میز پر یہ شکایت نہ آئے کہ گوشت گلا ہوا نہ تھا یا چاول کچے رہ گئے، دال کا پانی علیحدہ تھا یا سالن میں پیاز تیر رہا تھا یا پھر سویٹ ڈش ٹھنڈی نہ ہوسکی وغیرہ وغیرہ۔

- کھانا مقررہ اوقات پر کھایا جائے تو ہاضمہ درست رہتا ہے، بدہضمی نہیں ہوتی، معدے کو کھانا ہضم کرنے کے لیے مناسب وقت مل جاتا ہے۔ اگر دوپہر کا کھانا چار بجے کھایا جائے اور رات کا کھانا آٹھ بجے کھا لیا جائے تو دورانیہ کم ہونے سے معدے پر بے جا بوجھ نہیں پڑے گا۔ اسی طرح رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل کھا لینا بہتر ہے۔

(vii) خوراک کی مقدار اور حجم

- اگر کھانے کی میز پر کئی قسم کے پکوان رکھے جا رہے ہیں تو ان کی مقدار کم رکھی جائے اور اگر ایک سالن یا کھانا ہے تو مقدار زیادہ ہو مگر خوراک مقدار اور حجم میں اس قدر ضرور ہو کہ جس سے شکم سیری کا احساس ہو اور تمام افراد خانہ کھانے کے بعد تشنگی کی شکایت نہ کریں۔

خوراک غذائی اجزاء کے تناسب کے لحاظ سے بھی جسم کی تمام ضروریات پوری کرے اور مختلف افراد کنبہ کی عمر، جنس اور کام کاج کے مطابق ان کو خوراک کی مناسب مقدار فراہم کرے۔ بڑے کنبے کے لیے خوراک کی مقدار بھی زیادہ ہوگی اگر خوراک کی مقدار کا درست تخمینہ نہ لگایا جائے تو کھانا کبھی کم اور کبھی زیادہ ہو جائے گا۔ کم ہونے کی صورت میں بدمزگی پیدا ہوگی اور سب کو پیٹ بھر کر کھانا نہیں ملے گا جبکہ زیادہ ہونے کی صورت میں کھانا بچ جائے گا جو محنت اور پیسے کا ضیاع ہوگا۔

(viii) موسمی دستیابی

- فہرست طعام میں موسمی غذاؤں کو فوقیت دی جائے کیونکہ ایک تو یہ با آسانی دستیاب ہوں گی دوسرے سستی، تازہ اور غذائیت بخش بھی ہوں گی اور بجٹ پر غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔

- موسم کے مطابق دستیاب غذاؤں کو بکثرت استعمال کیا جائے مثلاً موسمی پھل، آم، آڑو، سیب، کینو اور سبزیوں میں مٹر، بھنڈی، گاجر، مولی، کدو، ٹینڈے، شلجم اور بینگن وغیرہ۔
- موسمی غذاؤں کو دوسرے موسموں کے لیے بھی محفوظ کیا جاسکتا ہے مثلاً مٹر، کریلے، پالک وغیرہ کو ہلکا سا ابال کر فریزر میں محفوظ کر لیا جائے۔ اس سے رقم کی بچت ہوگی اور موسم گزرنے کے بعد بھی کھانے میں تنوع پیدا کیا جاسکے گا۔

(ix) خوراک کا ادل بدل کر استعمال

- ہر روز ایک ہی قسم کی خوراک نہیں کھانی چاہیے، اگر مختلف غذائیں ادل بدل کر کھائی جائیں گی تو اس طرح تمام ضروری غذائی اجزا حاصل ہو جائیں گے اور کھانے میں تکرار اور اکتاہٹ محسوس نہ ہوگی۔ ماسوائے روٹی اور چاول وغیرہ کے، کھانے میں ایک ہی چیز کو دہرانے سے احتراز کرنا چاہیے۔ مثلاً ٹماٹر کا سوپ اور ٹماٹر کی سلاد یا پھر آلو گوشت، آلو کے کٹلٹس یا آلو کی بھجیا یا پھر قیمہ مٹر، شامی کباب اور کوفتے وغیرہ۔

(x) کھانوں میں جدت اور تنوع

- کھانا تمام غذائی اجزا سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ انواع اور اقسام کا ہو اور جاذبِ نظر، خوش ذائقہ اور لذیذ بھی ہو۔ اس مقصد کے لیے فوڈ پیرامڈ (Food Pyramid) سے رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ (فوڈ پیرامڈ کے بارے میں اب پچھلی جماعت میں پڑھ چکی ہیں۔)
- کھانے کو پیش کرنے میں کھانے کی رنگت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھانے کی رنگت جس قدر دلکش اور نکھری ہوئی ہوگی طبیعت میں خوشی سے کھانا کھانے کی امنگ پیدا ہوگی۔ رنگا رنگ تازہ سبزیوں کی سلاد یا سالن پر دھنیا، ہری مرچ وغیرہ چھڑکنے سے اس کو جاذب نظر بنایا جاسکتا ہے۔ ایک ہی رنگ کی کھانے میں تکرار نہ کی جائے مثلاً ٹماٹر، گاجر، چقندر اور تربوز کو ایک ہی کھانے میں ایک وقت پیش نہ کیا جائے۔ اسی طرح ابلے ہوئے چاول اور فرنی یا کھیر ایک ہی وقت میں میز کی زینت نہ بنائے جائیں۔ کھانے میں شامل اشیاء مختلف شکل و ہیئت کی ہوں۔ مثال کے طور پر پوریاں، شامی کباب، کوفتے، پیاز، ٹماٹر، کھیرے کے گول قتلے وغیرہ یکسانیت پیدا کرتے ہیں اس کی بجائے پوریوں کے ساتھ سیخ کباب اور کچومر سلاد پیش کیا جائے۔
- ایک ہی کھانے میں دیر ہضم غذائیں اور زیادہ چکنائی والی اشیاء شامل نہ کی جائیں مثلاً فرائی چانپیں، آلو کے چپس اور شاہی ٹکڑے وغیرہ۔
- کھانے کی میز پر تمام کھانے شوربے والے نہ ہوں اگر ایک شوربا ہے تو ایک مصالحہ والی خشک غذا ہو۔ مثلاً آلو گوشت کے ساتھ مسور کی پتلی دال کی بجائے ماش کی بھنی ہوئی دال رکھی جائے۔

- جن کھانوں کو گرم پیش کرنا ہو انہیں بہت گرم پیش کیا جائے مثلاً سوپ، دال، چاول، سالن وغیرہ اور جن کھانوں کو ٹھنڈا پیش کیا جاتا ہے ان کو خوب ٹھنڈا پیش کیا جائے مثلاً آئس کریم، کھیر، فرنی یا کسٹرڈ وغیرہ۔
- کھانا پیش کرنے والے برتنوں سے بھی میز کی سجاوٹ بڑھائی جاسکتی ہے۔ بیضوی، گول، چوکور مختلف وضع اور سائز کے برتن استعمال کر کے کھانے پیش کرنے میں جدت اور تنوع پیدا کیا جاسکتا ہے۔

8.1.3 انتظام طعام کی اہمیت (Importance of Meal Planning)

خوراک زندگی کی بنیادی ضرورت ہے۔ اچھی غذا اور صحت کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ایک فرد کی صحت کا مکمل طور پر انحصار متوازن غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہوتا ہے۔ خوراک مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ خوراک کو ادل بدل کر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تاکہ روزمرہ کی خوراک متوازن ہو جو جسم کی تمام غذائی ضروریات کو پورا کر سکے، فرد کے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو اور وہ خوشگوار اور صحت مند طویل العمر زندگی گزار سکے۔

ایک خاتون خانہ جو قبل از وقت انتظام طعام کی منصوبہ بندی کر لیتی ہے اسے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

1- خاندان کی غذائی ضروریات کو بخوبی پورا کر سکتی ہے۔ عمر، جنس اور کام کاج کے مطابق متوازن غذا فراہم کر سکتی ہے۔

2- افرادِ کنبہ کی پسند اور ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے ان کے لیے بہتر خوراک کا انتخاب کر سکتی ہے۔

3- دن میں تین مرتبہ پیش کیے جانے والے کھانوں مثلاً ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے میں دلچسپی، جدت اور جاذبیت پیدا کر سکتی ہے۔

4- اشیائے خوردنی کی خریداری، تیاری اور پیش کرنے کے دوران وقت اور توانائی کی بچت کر سکتی ہے۔

5- کھانے کی میز خاندان کے آپس میں میل جول بڑھانے اور تعلقات استوار کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ رات کے کھانے پر جب تمام افرادِ خانہ اکٹھے ہوتے ہیں۔ تو قربت اور خلوص کے جذبات ابھرتے ہیں، آپس کے تجربات ایک دوسرے سے بیان کرنے سے بہتر مفاہمت اور ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اور بیک وقت تمام افراد کو کھانا پیش کرنے سے خاتون خانہ کی وقت اور قوت کی بچت بھی ہو جاتی ہے۔

6- بچے اور نوعمر افراد خاندانی روایات و عادات اور غذائی آداب و طریقے سیکھ سکتے ہیں۔

7- آمدنی کے مطابق اخراجات کا تعین کر کے بچت کی جاسکتی ہے۔

8- غیر متوقع حالات اور ذہنی پریشانی سے بچت ہو جاتی ہے۔

8.1.4 مینو پلاننگ کی تعریف (Definition of Menu Planning)

لفظ مینو (Menu) فرانسیسی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں ''چھوٹی اور باریک تفصیل'' اور انگریزی میں اس کو "Bill of Fare" یعنی ''طعام نامے کا فردحساب'' کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس سے مراد خوراک میں ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کی فہرست تیار کرنا ہے۔ اچھی خوراک کی اہمیت کا اندازہ بیتھ بیلے میلین (Beth Balley Melean) کی کتاب میل پلاننگ اینڈ ٹیبل سروس (Meal Planning and Table Service) کے اس قول سے لگایا جا سکتا ہے۔

''خاندان کی صحت مندی کھانوں کے بہترین چناؤ اور ضروری غذائی اجزا کی فراہمی کا نتیجہ ہے۔ پکانے کی مہارت سے کھانے کی لذت و بناوٹ اور جاذبِ نظر پیش کش سے اشتہا اور بھوک میں اضافہ کیا جا سکتا ہے''۔

کیا آپ جانتی ہیں؟

مینو منتخب کردہ کھانوں یا غذاؤں کی فہرست کو کہتے ہیں۔

ایک اچھے مینو کا غذائی اجزاء سے بھرپور ہونا ضروری ہے۔ اس میں شامل تمام اشیاء کا مقدار اور حجم کے لحاظ سے متوازن ہونا ضروری ہے۔ تاہم یہ زود ہضم بھی ہو اور اس سے شکم سیری کا احساس بھی ہو۔

8.2 مختلف معاشی طبقات کے لیے مینو پلاننگ (Menu Planning for Different Income Levels)

مینو خواہ صبح کے ناشتے کا ہو، دوپہر کا یا پھر رات کے کھانے کا، اس کے لیے سب سے اہم بات گھریلو آمدنی ہے۔ یعنی ایک خاندان کے لیے ایک دن کے کھانوں کی جو منصوبہ بندی کی جا رہی ہے اس کے لیے کتنی رقم درکار ہوگی۔ گھریلو آمدنی عملی لحاظ سے نہایت موثر ترین عنصر ہے جو خوراک کے انتخاب اور مینو پلاننگ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آمدنی کی بنیاد پر معاشرے کے تین طبقات ہیں:

-1	کم آمدنی والے خاندان	(Low Income Family)
-2	درمیانہ آمدنی والے خاندان	(Middle Income Family)
-3	زیادہ آمدنی والے خاندان	(High Income Family)

زیادہ آمدنی والے خاندان کو بہتر خوراک کے حصول میں کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا کیونکہ اس میں روپے پیسے کی کوئی بندش نہیں ہوتی اور وہ تھوڑی سی تبدیلی کے ساتھ خاندان کے لیے متوازن غذا کی فراہمی یقینی بنا سکتے ہیں۔

درمیانہ آمدنی کے خاندان اپنے وسائل کے مطابق علم غذائیت کی معلومات سے رہنمائی حاصل کر کے خوراک کا بہتر انتخاب کر سکتے ہیں۔ جبکہ اصل دشواری کم آمدنی والے خاندان کو پیش آ سکتی ہے۔ کیونکہ یہ لوگ علم غذائیت سے ناآشنا ہوتے ہیں اور قلیل وسائل کی بنا پر متوازن غذا کے حصول سے بھی محروم رہ جاتے ہیں۔ کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کرتے وقت زیادہ مہارت، قابلیت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

(1) کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان

(Menu Plan for Low Income Family)

کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کرتے وقت مندرجہ ذیل اصول وقواعد اپنائے جاتے ہیں:

1- مرغی، مچھلی اور بکرے کے گوشت کی بجائے گائے کا گوشت، سویابین، لوبیا، دالوں اور سبزیوں کا استعمال کیا جائے۔

2- موسمی سبزیاں اور پھل سستے ہوتے ہیں اس لیے انہیں ان کے موسم میں بکثرت استعمال کیا جائے۔

3- دودھ کی بجائے لسی، دہی یا چھاچھ کا استعمال کسی حد تک نعم البدل ہوسکتا ہے۔

4- ترش پھلوں کی بجائے سبزیوں سے وٹامن سی کی ضرورت کو پورا کیا جائے۔

5- سیب کے بجائے گاجر استعمال کی جائے۔ شلجم اور مولی کی بھجیا بنائی جائے۔

6- کھانے کے لیے ایسے پکوان منتخب کیے جائیں جن میں گرم مصالحے اور گھی کا استعمال کم سے کم ہو کیونکہ ان کی وجہ سے کھانے کی قیمت میں اضافہ ہوگا اور صحت کی خرابی کا باعث بھی ہوگا۔

کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	دہی، چینی، پراٹھا، چائے۔
10 بجے:	کوئی سا موسمی پھل۔
دوپہر کا کھانا:	چھلکے والی مونگ کی دال، دھنیے، پودینے اور ہری مرچ کی چٹنی، چپاتی۔ موسمی سبزیوں کا سلاد
شام:	چائے
رات کا کھانا:	مولی پالک کی بھجیا، چپاتی

(2) درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان

(Menu Plan for Middle Income Family)

درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان میں نہایت احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ آمدنی محدود ہونے کی بناء پر آسانی اخراجات تجاوز کرسکتے ہیں۔ ان کے مینو میں وہ تمام غذائیں رکھی جاسکتی ہیں جو کم آمدنی والے بجٹ میں شامل کی جاتی ہیں۔ مگر پھلوں، گوشت، گھی اور مکھن کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ سویٹ ڈش بھی شامل کی جاسکتی ہے۔ مگر مہنگے پھل اور مہنگی سویٹ ڈش کی شمولیت سے بجٹ کا توازن بگڑنے کا امکان رہتا ہے۔ لہٰذا تمام غذائی گروہوں کے سستے ذرائع شامل کرنا ہی دانشمندی ہے۔

درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	انڈے کا خاگینہ، پراٹھا/ روٹی
دوپہر کا کھانا:	سلاد (کھیرے، مولی، ٹماٹر، سلاد کے پتے) کوفتے کا سالن (گائے کے گوشت کا قیمہ) چپاتی، کیلا۔
شام کی چائے:	نمک پارے، چائے
رات کا کھانا:	شامی کباب، مسور کی دال، ابلے ہوئے چاول، فرنی

(3) زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for High Income Family)

خوشحال طبقے یا زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان دلچسپ مشغلہ ہے کیونکہ روپے پیسے کی تنگی نہ ہونے کی وجہ سے کئی مہنگی غذائیں مینو میں شامل کی جاسکتی ہیں جو کہ ضروری نہیں کہ صحت کے لیے بہترین ہوں۔ مینو کو متوازن بنانے کے لیے تمام غذائی گروہوں میں سے انتخاب کرنا چاہیے۔

زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	چکوترا، انڈے کا آملیٹ، سلائس، جام، مکھن، دلیا دودھ کے ساتھ، چائے
10 بجے:	سیب
دوپہر کا کھانا:	کچی سبزیوں کی سلاد، مرغ کڑاہی، دال ماش بھنی ہوئی، چپاتی، کینو
شام کی چائے:	چکن رول، چائے
رات کا کھانا:	فرائی مچھلی، گوشت کا قورمہ، سبزیوں کا پلاؤ، رائتہ، پڈنگ

8.3 زندگی کے مختلف ادوار کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for Different Stages of Life)

خاندان میں موجود ہر فرد کے لیے اس کی ضرورت اور عمر کے مطابق مینو پلان ضروری ہے تاکہ ان کو متوازن غذا کی فراہمی یقینی بنائی جاسکے لیکن چند ایسے گروہ ہیں جو کہ نامناسب غذائیت سے نسبتاً جلد متاثر ہوتے ہیں۔ کیونکہ زندگی کے ان مراحل میں ان کی غذائی ضروریات عام حالات سے مختلف ہوتی ہیں۔ ان میں حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیرخوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ اور معمر افراد شامل ہیں۔

(1) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین (Pregnant and Lactating Women)

حمل کے دوران غذا کا اثر بچے کی صحت پر ہوتا ہے بچے کی غذائی ضروریات ماں کے ذریعے ہی پوری ہوتی ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کا وزن 3.5 کلوگرام یا اس سے قدرے کم یا زیادہ ہوسکتا ہے۔ اس کی نشوونما کا ذریعہ ماں کی خوراک ہوتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ماں کی غذا میں غذائی اجزا کی کمی نہ ہونے دی جائے۔ اس کی غذا میں دودھ، انڈا، گوشت، دالیں، اناج، پھل اور سبزیاں شامل کی جائیں لیکن پھل اور سبزیاں زیادہ دی جائیں تاکہ ان کی نمکیات اور وٹامن کی مطلوبہ ضرورت پوری ہوسکے۔

ایک حاملہ اور دودھ پلانے والی خاتون کو روزانہ 4 گلاس دودھ یا دہی، 120 گرام گوشت، ایک انڈا، پھل 240 گرام، سبزیاں 240 گرام، روٹی یا سلائس 4 عدد دینے چاہییں۔ حاملہ عورت کی غذا ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہیئے۔ مرغن غذا، میٹھی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کیا جائے تا کہ طبیعت میں بوجھل پن پیدا نہ ہو۔ زیادہ مرچ مصالحے والی غذائیں استعمال نہ کی جائیں تا کہ معدے میں جلن کی شکایت پیدا نہ ہو۔ ایک وقت میں کھانے کی قلیل مقدار وقفے وقفے سے دینی چاہیے۔

دودھ پلانے والی خواتین کو پروٹین، نمکیات اور وٹامن کے علاوہ حراروں کی بھی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ ایسی خواتین کے لیے دن میں 500 اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی خاتون کی غذا میں اناج، روٹی، شکر اور گھی کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے۔ البتہ ان تمام غذاؤں کا زود ہضم ہونا ضروری ہے۔ دودھ بہترین غذا ہے۔ اس سے ماں اور بچے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کے مینو میں دودھ، گوشت، پھل، سبزیاں اور جوس وغیرہ ضرور شامل کرنے چاہئیں۔

حاملہ خاتون کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	مالٹے کا جوس، ابلا ہوا انڈا، سلائس شہد یا پنیر کے ساتھ، دودھ
10 بجے:	گاجر کا جوس
دوپہر کا کھانا:	کچومر سلاد، قیمہ مٹر، دہی کا رائتہ، چپاتی، سیب
شام کی چائے:	چکن سینڈوچ، چائے
رات کا کھانا:	بھنا ہوا گوشت، چنے کی دال، ابلے ہوئے چاول، کسٹرڈ
سوتے وقت:	دودھ

دودھ پلانے والی خاتون کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	تلا ہوا انڈا، سلائس، دودھ
10 بجے:	سیب کا جوس
دوپہر کا کھانا:	کچی سبزیوں کی سلاد (مولی، کھیرا، ٹماٹر، سلاد کے پتے) پالک گوشت، چپاتی،
شام کی چائے:	موسمی پھل
رات کا کھانا:	بیف برگر، دودھ
سوتے وقت:	شامی کباب، چکن پلاؤ، رائتہ، کھیر

(2) شیر خوار بچے (Infancy)

شیر خوارگی کے پہلے چار ماہ تک بچے کی نشوونما صرف ماں کے دودھ پر ہوتی ہے۔ 4 ماہ کی عمر کے بعد بچے کو اضافی ٹھوس غذا دی جاتی

ہے۔ ننھے بچوں کو غذا میں ہر روز تقریباً 100 حرارے فی کلوگرام بحساب جسمانی وزن درکار ہوتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور وٹامن سے بچوں کی ہڈیوں اور دانتوں کی نشو ونما ہوتی ہے۔ نشاستے دار اجزا قوت بخش ہوتے ہیں اس لیے ان کو سوجی یا چاول کی کھیر، کھچڑی، دلیہ، مسلا ہوا کیلا اور ابلا ہوا آلو دیا جاسکتا ہے۔ وٹامن سی کے لیے کینو یا مالٹے کا جوس اور پروٹینی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے انڈا بھی دیا جاسکتا ہے۔

مختلف غذائی اشیاء کا آغاز بہت کم مقدار یا چند قطرے سے کیا جائے۔ عمر کے ساتھ ساتھ بچوں کی خوراک میں اضافہ کیا جائے اور شیر خوار بچوں کو سیال، نیم ٹھوس اور پھر ٹھوس خوراک کی جانب راغب کیا جائے۔

شیر خوار بچوں کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

6 بجے (صبح):	دودھ
8 بجے (صبح):	مالٹے کے جوس کی کچھ مقدار، نرم ابلا ہوا انڈا
10 بجے (صبح):	سوجی کی کھیر
12 بجے:	دودھ
2 بجے:	آلو قیمہ نرم پکا ہوا
4 بجے:	کیلا دہی کے ساتھ
6 بجے:	دودھ
8 بجے:	ساگودانہ/کھیر
رات کو سوتے وقت	دودھ

(3) قبل از سکول بچے (Preschoolers)

دو سے پانچ سال کے بچے عموماً سادہ خوراک پسند کرتے ہیں۔ اس لیے اس عمر کے بچوں کو دودھ، مرغی، قیمہ، پھل، سبزی، چاول، دلیہ وغیرہ دینے چاہئیں۔ دن میں تین دفعہ با قاعدہ کھانا کھانے کی تربیت دی جائے مگر دو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں ہلکی پھلکی خوراک یا پھل و دودھ دیا جاسکتا ہے۔ تیز مرچ مصالحے، ترش اور تیز خوشبودار غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

قبل از سکول بچوں کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

6 بجے صبح:	دودھ
9 بجے:	انڈے کا آملیٹ، سلائس
12 بجے:	موسمی پھل
2 بجے:	قیمہ والی کھچڑی/ دہی کا رائتہ
4 بجے:	دودھ
7:30 بجے:	آلو مٹر والے چاول، دہی، کیلا
رات کو سوتے وقت:	دودھ

(4) سکول جانے والے بچے (School Going Children)

چھ سے بارہ سال کی عمر میں بچے جسمانی اور ذہنی طور پر سرگرم ہوتے ہیں۔ اس دور میں کھیل کود کے بعد انہیں خوب بھوک لگتی ہے، ان کی خوراک مقدار اور جدت میں بھرپور ہونی چاہیے، عموماً بچے سبزیاں پسند نہیں کرتے مگر تازہ پھل شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کی روزمرہ خوراک میں نشاستہ دار غذائیں، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن کثیر مقدار میں شامل کیے جائیں۔ بچے سکول میں دوسرے بچوں سے اور گھر میں بڑوں سے نئی غذائی عادات بھی سیکھتے ہیں اس لیے بچوں میں اچھی غذائی عادات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خوشگوار ماحول میں اور مقررہ وقت پر بچوں کو کھانا دیا جائے۔ تیز مرچ مصالحوں سے پرہیز کیا جائے اور بنیادی غذائی گروہوں میں سے متوازن غذا کا انتخاب کیا جائے۔ اگر بچہ صبح کا ناشتہ سکول جانے میں جلدی کے سبب نہیں کر پاتا تو اس کو کھانے کے لیے کوئی ٹھوس اور غذائیت بخش غذا مثلاً انڈے، مرغی یا سبزی کا سینڈوچ یا کوئی موسمی پھل ہمراہ دینا چاہیے۔

سکول جانے والے بچوں کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	کیلا، ٹوسٹ/ جام، دودھ
10 بجے:	سیب
دوپہر کا کھانا:	کھیرے، گاجر کی سلاد، چنے کی دال گوشت، چپاتی
شام:	کریم بسکٹ، دودھ
رات کا کھانا:	قیمہ مٹر، چپاتی، فرنی

(5) نوبلوغ (Teenagers)

تیرہ سے اٹھارہ سال کے دور میں لڑکے اور لڑکیوں کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی نشوونما نہایت تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے۔ قد وقامت اور جسامت میں واضح تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ اس عمر میں قوت وتوانائی کے لیے حراروں کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لڑکیوں کو 2200 سے 2500 حرارے اور لڑکوں کو 3000 سے 3400 تک حراروں کی روزانہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس عمر میں غذائیت سے بھرپور غذائیں زیادہ مقدار میں دینا لازمی ہیں۔ دودھ، لسی، تازہ پھل، پھلوں کے جوس، تازہ کچی سبزیاں اور آئس کریم وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

نوبلوغ کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

ناشتہ:	تلا ہوا انڈا، پراٹھا، دودھ
10 بجے:	کوئی موسمی پھل، جوس یا کوئی مشروب
دوپہر کا کھانا:	ٹماٹر، کھیرے، پیاز کی سلاد، آلو گوشت کا سالن، چپاتی کوئی پھل
سہ پہر کی چائے:	سموسے، چائے
رات کا کھانا:	سبزی پلاؤ/ رائتہ، شامی کباب، کسٹرڈ جیلی کے ساتھ
رات کو سوتے وقت:	دودھ

(6) معمر افراد (Elders)

معمر افراد کی جسمانی نشوونما رک چکی ہوتی ہے، اور کام کاج کی رفتار میں بھی سستی اور کمی آ جاتی ہے یوں ان کی حراروں کی ضرورت میں بھی 20 سے 25 فیصد تک کمی آ جاتی ہے۔ اس لیے ان کی خوراک میں چکنائی اور نشاستہ دار اجزا کا تناسب کم کر دینا چاہیے مگر معمر افراد کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین (Protein of High Biological Value) اور وٹامن کی مقدار زیادہ دینی چاہیے۔

مینو پلان کرتے وقت ان افراد کے لیے نرم پکی ہوئی اور زود ہضم غذا تجویز کی جائے۔ کھانا تین بار دینے کی بجائے وقفے دے کر چار یا پانچ مرتبہ کم مقدار میں دیا جائے تا کہ معدے پر بے جا بوجھ محسوس نہ ہو۔ کھانے میں چینی اور چکنائی کی مقدار بھی کم کر دی جائے۔ سرخ گوشت کی بجائے مرغی یا مچھلی کا سفید گوشت زیادہ مناسب ہے۔ پھلوں کے جوس یا نرم پھل مثلاً کیلا یا دیگر نرم پھل بھی دیے جا سکتے ہیں۔ سبزیاں بھی نرم پکی ہوئی ہوں۔ کچی سبزیوں کی بجائے ابلی ہوئی سبزیوں کا سلاد دیا جا سکتا ہے۔

معمر افراد کے لیے ایک دن کے مینو کا نمونہ

علی الصبح:	سیب کا جوس (پانی ملا کر)
ناشتہ:	نرم ابلا ہوا انڈا، سلائس جام کے ساتھ، دودھ پتی والی چائے
10 بجے:	موسمی پھل
دوپہر کا کھانا:	مرغی کا سالن (شوربے والا)، ابلی ہوئی سبزیوں کا سلاد (آلو، گاجر، مٹر، بند گوبھی) چپاتی، کیلا
سہ پہر کی چائے:	بسکٹ، چائے
رات کا کھانا:	قیمہ والی کھچڑی، رائتہ، شیر خورمہ

8.4 مختلف تقاریب کے لیے مینو پلان
(Menu Plan for Different Occasions)

مینو پلاننگ مختلف تقاریب اور مواقع کے لیے بھی ضروری ہے۔ موقع کسی بھی نوعیت کا ہو یہ بات ذہن نشین رکھی جائے کہ مینو کے پلان میں غذا کے چاروں بنیادی گروہ شامل ہوں نیز مینو متوازن ہو۔ یہ انتہائی سادہ اور کم بجٹ کا بھی ہو سکتا ہے جبکہ اکثر اوقات اس میں رنگ رنگ کے کھانے اور قیمتی پکوان بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ درج ذیل چند مواقع پر مینو خصوصی طور پر پلان کیے جاتے ہیں۔

1- سالگرہ کی تقریب
2- عیدالفطر، عیدالضحیٰ
3- شادی کی تقریب
4- گھریلو دعوتوں کے لیے

مینو پلان کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ کس قسم کی تقریب یا موقع کے لیے بنایا جا رہا ہے۔ کھانا پیش کرنے کے لیے دن کا کونسا وقت مقرر کیا گیا ہے۔ عام طور پر میزبان تقریب میں کئی پروٹینی غذائیں مینو میں شامل کر دیتے ہیں اور سبزیوں اور پھلوں کو یکسر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ سے بنی ہوئی کوئی میٹھی چیز مینو کی غذائی اہمیت کو بڑھانے کے لیے شامل کی جاتی ہے۔ ہمارے معاشرے کے اکثر بیشتر افراد اپنی حیثیت اور آمدنی کے مطابق مختلف تقریبات پر زیادہ پیسہ خرچ کرتے ہیں اور تقریب کو یادگار بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔

8.4.1 سالگرہ کی تقریب

سالگرہ کی تقریب کے لیے ایسا مینو پلان کیا جائے جس میں افراد کی شمولیت کے پیشِ نظر ان کی غذائی ضروریات اور دلچسپی کو فوقیت دی جائے۔ مثال کے طور پر بچوں کی سالگرہ کے لیے کیک، رین بو سینڈوچ (Rainbow Sandwich)/ کاغذی سموسے، چکن ڈرم اسٹک، آلو کے کٹلٹس، فروٹ چاٹ، مشروبات وغیرہ مناسب رہتے ہیں۔

8.4.2 عیدالفطر، عیدالضحیٰ

اس موقع کے لیے موسم کی مناسبت سے مینو پلان کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً نرگسی کوفتے، چکن روسٹ، مٹن بریانی، رائتہ، گاجر، مولی اور بند گوبھی کا سلاد، نان یا روٹی، شاہی ٹکڑے/ شیر خورمہ یا فرنی۔

8.4.3 شادی کی تقریب

ملی جلی سبزیوں کی سلاد، چکن یا مٹن قورمہ، گوشت کا پلاؤ/ دہی، سیخ کباب، نان، زردہ یا کھیر۔

اگر بجٹ میں گنجائش ہے تو پھر سلاد کی کئی اقسام، روسٹ اور کئی قسم کی سویٹ ڈش اور موسم کی مطابقت سے آئس کریم بھی شامل کی جا سکتی ہے۔

8.4.4 گھریلو دعوت

گھریلو پیمانے پر اگر کوئی دعوت ہے تو اپنی معاشی حیثیت کے مطابق مینو میں دو، تین طرح کے پروٹین والے پکوان شامل کیے جاتے ہیں۔ مثلاً قورمہ، سیخ کباب، فرائی مچھلی، مرغ، روسٹ، پلاؤ بریانی وغیرہ اس کے علاوہ کوئی میٹھا پکوان، سلاد اور پھل وغیرہ بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ گھریلو دعوت کے لیے درج ذیل مثالی مینیو پلان کیا جا سکتا ہے۔

مثالی مینو: فرائی مچھلی، املی کی چٹنی، مرغ پلاؤ یا بریانی رائتہ، مٹن قورمہ، سلاد (کھیرا، ٹماٹر، شملہ مرچ، سلاد کے لیے) نان، گاجر کا حلوہ، چائے وغیرہ

اہم نکات

1 مینو پلان درحقیقت غذا کی ذہنی وتحریری منصوبہ بندی ہے جس میں خوراک کے انتخاب، تیاری کے لیے درکار وقت، مختلف افراد خانہ کی بلحاظ عمر غذائی ضروریات، مہیا وسائل اور اخراجات کا تخمینہ لگایا جاتا ہے۔

2 مینو پلان کی بدولت محدود وسائل و بجٹ میں خاندان کے لیے متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنایا جاتا ہے تاکہ صحت منداور خوشحال معاشرے کی تشکیل ہو سکے۔

3 مینو پلاننگ کی پیشگی منصوبہ بندی کرنے سے ذہنی کوفت و پریشانی سے نجات ملتی ہے اور وسائل کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔

4 مینو پلان کے اصولوں میں غذائی ضروریات، غذائی گروہ، آمدنی، افراد کنبہ کی پسند و ناپسند، خوش ذائقہ خوراک، سہولت اور وقت کی بچت، کھانے کے مقررہ اوقات، خوراک کی مقدار اور حجم، موسمی دستیابی، خوراک کا بدل بدل کر استعمال اور کھانوں میں جدت و تنوع شامل ہیں۔

5 مینو پلاننگ سے مراد کھانوں کی ترتیب (ناشتہ، دوپہر اور رات کے کھانے) کے لیے ملی جلی غذاؤں کا انتخاب ہے تاکہ غذائی اجزاء کا بہترین چناؤ ہو اور کھانوں میں ورائٹی پیدا کی جا سکے۔

6 مینو پلان کرتے وقت غذائی گروہوں، سبزیوں اور تازہ پھلوں کا چناؤ، نرم و دیر ہضم غذاؤں کا امتزاج، خوراک کی رنگت و بناوٹ میں دلکشی، روایتی کھانوں اور ملے جلے ذائقے کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔

7 گھریلو آمدنی مینو پلان میں موثر ترین عنصر ہے۔

8 کم آمدنی والے خاندان کو مرغی، مچھلی یا گوشت کے نعم البدل کے طور پر نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ پروٹین استعمال کرنی چاہیئے۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کو فوقیت دی جائے۔ قیمتی پھلوں کی بجائے سستے پھل اور سبزیاں مینو میں منتخب کیے جائیں۔ سیب کی بجائے گاجر، گریپ فروٹ اور کینو کی بجائے لیموں اور ٹماٹر اور دیگر سبزیوں میں شلجم اور مولی کا استعمال کیا جائے۔ گھی اور مہنگے مصالحوں کی بجائے سادہ مصالحے استعمال کیے جائیں۔

9 درمیانہ آمدنی والے خاندان کم آمدنی والے خاندان کی نسبت پھل، گوشت، گھی و تیل کا استعمال کر سکتے ہیں۔

10 زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے متوازن غذا کا حصول نسبتاً سہل ہے مگر مینو پلان کرتے وقت مناسب غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔

11 زندگی کے مختلف مراحل مثلاً حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، شیرخوار بچے، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبلوغ اور معمر افراد کی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ نامناسب غذائی اجزا کی فراہمی سے یہ افراد جلد متاثر ہوتے ہیں۔ اس لیے ایسے افراد کے لیے متوازن غذا کا مینو پلان کرتے ہوئے خصوصی توجہ دینی چاہیئے۔

13 مختلف تقاریب کے لیے مینو پلان موقع کی مناسبت اور میسر رقم کے مطابق کیا جاتا ہے۔ چائے کی دعوت یا کھانے کے اہتمام کے مطابق مختلف پکوان مینو میں شامل کیے جاتے ہیں لیکن غذا کے چاروں گروہوں کو مدنظر رکھتے ہوئے متوازن مینو پلاننگ ضروری ہے۔

14 عید یا شادی بیاہ کی تقاریب میں روایتی کھانوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ معاشی حیثیت کو مدنظر رکھتے ہوئے پروٹینی کھانے اور موسم کی مناسبت سے میٹھے کھانے بھی مینو کا جزو ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ انواع واقسام کے سلاد بھی ان تقاریب میں رواج پا رہے ہیں۔

سوالات

1 **ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں**

(i) انتظام طعام میں آمدنی وغذائی اخراجات، غذائی ضروریات اور وسائل وسہولت کو کیا کہا جاتا ہے؟

(الف) منصوبہ بندی　(ب) فہرست
(ج) بجٹ　(د) غذا

(ii) ہماری کل خوراک کا کتنے فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہونا چاہیے؟

(الف) 60%　(ب) 70%
(ج) 80%　(د) 85%

(iii) درمیانہ آمدنی والے خاندان کے لیے پروٹینی غذاؤں کا انتخاب کرتے وقت مرغی، مچھلی یا بکرے کے گوشت کے بجائے کس غذا کا انتخاب کیا جاسکتا ہے؟

(الف) سبزیوں　(ب) پھلوں
(ج) دالوں　(د) اناج

(iv) خوراک اگر مرغوب بنائی جائے تو کس پر خوشگوار اثر پڑے گا؟

(الف) افرادخانہ　(ب) خاتون خانہ
(ج) میز کی سجاوٹ　(د) عروق

(v) کھانوں کا درمیانی وقفہ کم ازکم کتنے گھنٹے کا ہونا چاہیے؟

(الف) 3 گھنٹے　(ب) 5 گھنٹے
(ج) 6 گھنٹے　(د) 7 گھنٹے

(vi) رات کا کھانا سونے سے کم از کم کتنے گھنٹے قبل کھا لینا بہتر ہے؟

(الف) 2 گھنٹے (ب) 1 گھنٹہ
(ج) 3 گھنٹے (د) ساڑھے تین گھنٹے

(vii) منتخب کردہ کھانوں یا غذاؤں کی فہرست کو کیا کہتے ہیں؟

(الف) طعام (ب) غذائیت
(ج) متوازن غذا (د) مینو

(viii) ہر مینو میں ایک بنیادی کھانا ہوتا ہے جو عموماً کن غذاؤں میں سے منتخب کیا جاتا ہے؟

(الف) پروٹین والی (ب) نشاستہ والی
(ج) وٹامن والی (د) چکنائی والی

(ix) کم آمدنی والے خاندان کے لیے ایسے پکوان منتخب کیے جائیں جن میں کن اشیاء کا استعمال کم سے کم ہو؟

(الف) گرم مصالحوں (ب) سبزیوں
(ج) پھلوں (د) اناجوں

(x) کم آمدنی والے خاندان کے لیے ترش پھلوں، کینو اور گریپ فروٹ کی بجائے لیموں اور سبزیوں کے استعمال سے کس وٹامن کی ضرورت کو پورا کیا جاتا ہے؟

(الف) بی (ب) سی
(ج) ای (د) کے

(xi) درمیانہ آمدنی والے خاندان کے مینو پلان میں تمام غذائی گروہ کے سستے ذرائع شامل کرنا کس کی علامت ہے؟

(الف) بچت (ب) مجبوری
(ج) سہولت (د) دانشمندی

(xii) شیر خوار بچے کو کتنے حرارے فی کلوگرام بحساب جسمانی وزن درکار ہوتے ہیں؟

(الف) 100 (ب) 200
(ج) 300 (د) 400

(xiii) ایک حاملہ اور دودھ پلانے والی خاتون کو روزانہ کتنے گلاس دودھ یا دہی استعمال کرنا چاہیئے؟

(الف) 3 (ب) 4
(ج) 6 (د) 8

(xiv) دودھ پلانے والی خاتون کو دن میں کتنے اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے؟

(الف) 400 (ب) 500
(ج) 600 (د) 800

(xv) نوبلوغ کو کتنے حرارے یومیہ درکار ہوتے ہیں؟

(الف) 1600 سے 1800 (ب) 1800 سے 2000
(ج) 2200 سے 2500 (د) 3000 سے 3400

(xvi) معمر افراد کے حراروں کی ضرورت میں کتنے فیصد کمی آ جاتی ہے؟

(الف) 10 سے 15% (ب) 15 سے 20%
(ج) 20 سے 25% (د) 25 سے 40%

(xvii) سالگرہ کی تقریب میں بچوں کی شمولیت کے پیش نظر کس بات کو فوقیت دی جائے؟

(الف) کھیل کود (ب) مقدار
(ج) غذائی ضروریات (د) پروٹینی غذاؤں

(xviii) عیدالفطر یا عیدالاضحیٰ پر کس نوعیت کا مینو پلان کیا جائے۔

(الف) روایتی (ب) مہنگا
(ج) انواع واقسام کا (د) ارزاں

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) مینو پلان میں آمدنی کیونکر اثر انداز ہوتی ہے؟
(ii) مینو پلان سے کیا مراد ہے؟
(iii) مینو کی خصوصیات تحریر کریں۔
(iv) کم آمدنی والے گھرانوں کے لیے مینو پلان کرنے کے اصول تحریر کریں۔

(v) درمیانہ آمدنی والے خاندانوں کے لیے مینو کیونکر پلان کیا جا سکتا ہے؟
(vi) زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔
(vii) حاملہ خواتین کی غذائی ضروریات تحریر کریں۔
(viii) شیر خوارگی کے دور کی غذائی ضروریات بیان کریں۔
(ix) معمر افراد کے لیے مینو پلان کرتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
(x) سالگرہ کی تقریب کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔
(xi) گھریلو دعوتوں کے لیے مینو پلان کرتے وقت کن عوامل کو مدنظر رکھنا ضروری ہے؟

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) فہرست طعام کے اصول تحریر کریں۔
(ii) مینو پلاننگ کی اہمیت اور بنانے کا طریقہ تفصیل سے بیان کریں۔
(iii) کم آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلاننگ کا طریقہ بیان کریں۔
(iv) درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندان کے لیے مینو پلاننگ کا طریقہ بیان کریں۔
(v) سکول جانے والے بچوں کے لیے مینو پلان کا طریقہ لکھیں۔
(vi) نوبالغ کے لیے مینو پلان کرنے کا طریقہ لکھیں۔
(vii) مختلف تقاریب کے لیے مینو پلاننگ پر تفصیلاً روشنی ڈالیں۔

عملی کام (Practical Work)

1- اپنی پریکٹیکل فائل میں زندگی کے درج ذیل ادوار کے لیے ایک دن کا مینو پلان کریں۔
حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین، قبل از سکول بچے، سکول جانے والے بچے، نوبالغ افراد، معمر افراد۔

2- مختلف معاشی طبقات مثلاً کم آمدنی، درمیانہ آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندانوں کے لیے ایک دن کا مینو ترتیب دیں اور اپنی پریکٹیکل فائل میں تصاویر کے ذریعے واضح کریں۔

☆......☆......☆