

# Allama Iqbal Open University AIOU

## Intermediate Solved assignment No 1

### Autumn 2024

### Code 357 Health and Nutrition

**Q.1**

معیاری اور غیر معیاری نشوونما میں فرق واضح کریں نیز نقص غذائیت کی وجوہات مفصل تحریر کریں۔

**Ans:**

5. معیاری اور غیر معیاری نشوونما میں فرق واضح کریں، نیز نقص غذائیت کی وجوہات مفصل تحریر کریں۔

نشوونما ایک پیچیدہ اور متحرک عمل ہے جو ایک شخص کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ترقی کو متاثر کرتا ہے۔ ہر فرد کی نشوونما کا معیار ان عوامل پر منحصر ہوتا ہے جو اسے دستیاب ہوتے ہیں، جیسے صحت، غذائیت، ماحولیات اور دیگر معاشرتی عناصر۔ معیاری اور غیر معیاری نشوونما میں بنیادی فرق ہوتا ہے جو ان کے اسباب اور اثرات پر منحصر ہے۔

#### 5.1 معیاری نشوونما

معیاری نشوونما کا مطلب یہ ہے کہ فرد جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر عمر کے مطابق صحیح رفتار سے بڑھ رہا ہوتا ہے اور اس میں مناسب قد، وزن، ذہنی صلاحیت، جذباتی توازن اور سماجی رویے شامل ہوتے ہیں۔ معیاری نشوونما میں غذائیت، صحت کی دیکھ بھال، تعلیم اور ماحولیاتی عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

### 5.1.1 غذائیت کی اہمیت

غذائیت کی کمی یا بیشی معیاری نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔ جسم کو پروٹین، وٹامنز، معدنیات، کاربوہائیڈریٹس اور چربی کی ضروری مقدار چاہیے ہوتی ہے تاکہ مطلوبہ نشوونما ہو سکے۔

- پروٹین: جسمانی خلیات، ہڈیوں، پٹھوں اور دیگر بافتوں کی تعمیر میں پروٹین کا کردار انتہائی اہم ہوتا ہے۔ معیاری نشوونما کے لیے پروٹین کی مناسب مقدار بہت ضروری ہوتی ہے، جو کہ عمر کے مطابق مختلف ہوتی ہے۔
- وٹامن B، وٹامن A، وٹامنز اور معدنیات: وٹامن

D اور وٹامن C کمپلیکس، وٹامن

کی مناسب مقدار جسم میں نشوونما کو بہتر بناتی ہے۔ یہی وٹامنز ہڈیوں کی مضبوطی، نظر کی بہتری، خون کے سرخ خلیات کی پیداوار، اور ایمرجنسی کے دوران جسم کو توانائی فراہم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

- آئرن: آئرن جسم میں ہیموگلوبن کی تشکیل میں مدد دیتا ہے اور خون کی کمی کو روکتا ہے جو کہ قصر القامت

(stunting)

اور انیمیا کا سبب بن سکتی ہے۔ آئرن کی کمی جسم کی نشوونما پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

- کیلشیم: ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے کیلشیم ضروری ہوتا ہے، اور اس کی کمی کی وجہ سے جسمانی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

### 5.1.2 صحت کی دیکھ بھال

معیاری نشوونما کے لیے جسمانی اور ذہنی دونوں لحاظ سے صحت مند رہنا ضروری ہے۔ بیماریوں اور انفیکشن سے بچاؤ کے لیے ویکسینیشن، صفائی ستھرائی، اور بیماریوں کا بروقت علاج کرنا انتہائی اہم ہے۔

- **میکرو اور مائیکرو نیوٹریشن:** جسمانی نشوونما کے لیے صرف کھانے کی موجودگی کافی نہیں ہوتی بلکہ ان کھانے کے اجزاء کے درست مقدار میں موجود ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ مائیکرو نیوٹریٹس کی کمی جیسے وٹامنز، آئرن، زینک، اور کیلشیم نشوونما میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔
- **بیماریاں:** دائمی یا متعدی بیماریوں، جیسے ملیریا، اسپال، اور سانس کی بیماریاں جسم میں غذائی اجزاء کے جذب کو متاثر کرتی ہیں اور نتیجتاً نشوونما میں کمی آتی ہے۔

### 5.1.3 تعلیم اور شعور

تعلیم اور شعور نہ صرف افراد کو مناسب طرز زندگی اپنانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ان کی صحت، غذا اور دیگر معاشرتی عوامل کو بہتر بنانے میں بھی کردار ادا کرتی ہے۔

- تعلیم یافتہ والدین اپنے بچوں کو خوراک کی اہمیت، صفائی، بیماریوں سے بچاؤ اور نشوونما کے دیگر پہلوؤں کے بارے میں بہتر معلومات فراہم کرتے ہیں، جو کہ معیاری نشوونما کے لیے ضروری ہے۔
- غذائی کمی، صفائی کی ناقص صورتحال اور بیماریوں کا صحیح علاج نہ کرنے سے معیاری نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

### 5.1.4 معیاری ماحول اور صحت مند طرز زندگی

ایک صحت مند ماحول معیاری نشوونما کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ صاف پانی، صحت مند ہوا، مناسب رہائشی سہولیات، اور مناسب صفائی کی موجودگی بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

- صاف پانی کی فراہمی اور صفائی ستھرائی کی کمی کی وجہ سے پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں (جیسے اسپال اور ملیریا) نشوونما پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔
- ایک صحت مند ماحولیاتی ماحول جسم کی نشوونما کو محفوظ رکھتا ہے اور خوراک کے غذائی اجزاء کو بہتر طریقے سے جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

### 5.1.5 نتائج

معیاری نشوونما کے نتیجے میں مناسب قد، وزن، اور جسمانی و ذہنی نشوونما ہوتی ہے۔ فرد کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے، ذہنی صلاحیتیں بہتر ہوتی ہیں، اور وہ اپنی معاشرتی زندگی میں زیادہ کامیابی حاصل کرتا ہے۔

## 5.2 غیر معیاری نشوونما

غیر معیاری نشوونما اس وقت ہوتی ہے جب فرد جسمانی، ذہنی یا جذباتی طور پر عمر کے مطابق مناسب ترقی نہ کرے، اور اس کی علامات مختلف وجوہات کی بنا پر ظاہر ہوتی ہیں۔

### 5.2.1 غذائی کمی

غیر معیاری نشوونما کی سب سے بڑی وجہ ناکافی اور نامناسب غذائیت ہے جو کہ جسم کے لیے ضروری اجزاء جیسے وٹامنز، معدنیات، پروٹین اور چربی کی کمی کا باعث بنتی ہے۔

- کمپلیکس جیسے تھائیمین، **B** اور وٹامن **C** کمپلیکس: وٹامن **B** اور **C** وٹامن نیاسین، ریبولوین، اور فولک ایسڈ جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ ان کی کمی سے جسمانی کمزوری، کمزوری نظر، جسمانی کمزوری اور ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔
- پروٹین کی کمی: پروٹین کی کمی سے پٹھوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے، جس کی وجہ سے جسم کمزور، باریک اور کمزور ہڈیوں والا ہو سکتا ہے۔
- آئرن کی کمی: آئرن کی کمی سے خون کی کمی (انیمیا) پیدا ہوتی ہے، جس کے اور جسمانی کمزوری جیسے مسائل پیدا (*stunting*) نتیجے میں قصر القامت ہوتے ہیں۔

### 5.2.2 غربت اور معاشی مسائل

غربت، کم آمدنی، اور وسائل کی کمی غیر معیاری نشوونما کے اہم اسباب ہیں۔

- غذا کی کمی: غربت کی صورت میں لوگ سستی اور غذائیت سے خالی اشیاء جیسے چاول، میدہ، چینی وغیرہ کھاتے ہیں جو کہ جسم کے لیے ضروری غذائی اجزاء فراہم نہیں کرتے۔

- **تعلیمی بے خبری:** غربت زدہ خاندانوں میں تعلیم کی کمی، اور غذائی اجزاء کی کمی کے بارے میں آگاہی نہ ہونے کے باعث بچے غذائیت سے محروم رہتے ہیں۔

### 5.2.3 تعلیمی و شعوری کمی

تعلیمی بیداری کی کمی اور غذائی تعلیم کے فقدان کی وجہ سے لوگ ان غذائی اجزاء کے بارے میں صحیح معلومات سے محروم رہ جاتے ہیں جو جسمانی و ذہنی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

- **غذائی معلومات کی کمی:** لوگوں میں خوراک کے صحیح انتخاب، متوازن کھانے اور جسمانی صحت کے لیے ضروری اجزاء کی کمی کے بارے میں بیداری نہ ہونا نقص غذائیت کا باعث بنتا ہے۔
- **غیر متوازن خوراک:** سستی، فوری ضرورت پوری کرنے والی خوراک جیسے فاسٹ فوڈز کا استعمال ان لوگوں میں زیادہ دیکھا جاتا ہے جو کہ تعلیم کی کمی کا شکار ہیں۔

### 5.2.4 بیماریوں اور انفیکشن

متعدی بیماریوں اور دائمی بیماریوں کے نتیجے میں بھی غیر معیاری نشوونما ہوتی ہے۔

- **متعدی بیماریوں کا اثر:** جیسے ملیریا، اسہال اور دیگر انفیکشن جو کہ جسم سے پانی کی کمی اور غذائی اجزاء کے ضیاع کا سبب بنتے ہیں، جسمانی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔
- **غیر محفوظ ماحولیات:** غیر محفوظ پانی، صاف ستھری رہائش اور ناقص صفائی کی صورتحال بیماریوں کی افزائش کا سبب بنتی ہے جو کہ جسمانی نشوونما میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔

### 5.2.5 میکرو اینڈ مائیکرو نیوٹرنٹس کی کمی

غذائی اجزاء کی کمی کی وجہ سے میکرو نیوٹرنٹس اور مائیکرو نیوٹرنٹس کی عدم دستیابی بھی غیر معیاری

نشوونما کا باعث بنتی ہے۔

- **میکرو نیوٹرنٹس کی کمی:** کیلوریز، پروٹین، چربی اور کاربوہائیڈریٹس کی کمی کی وجہ سے کمزور جسمانی اور ذہنی نشوونما ہوتی ہے۔

- فولک ایسڈ، آئرن اور زینک کی،  $D$  وٹامن،  $A$  مائیکرو نیوٹرنٹس کی کمی: وٹامن کمی سے جسمانی، ذہنی اور قوت مدافعت کی کمی واقع ہوتی ہے، جو کہ غیر معیاری نشوونما کا باعث بنتی ہے۔

## 6. نقص غذائیت کی وجوہات

نقص غذائیت کی کئی وجوہات ہیں جو کہ جسمانی، ذہنی اور جذباتی نشوونما کو متاثر کرتی ہیں۔ ان وجوہات میں غذائی اجزاء کی کمی، غربت، تعلیم کی کمی، بیماریوں کی موجودگی اور ماحولیاتی مسائل شامل ہیں۔

### 6.1 غذائی کمی

- پروٹین کی کمی: پروٹین ایک بنیادی غذائی جزو ہے جو جسمانی خلیات، ہڈیوں، پٹھوں اور دوسرے بافتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ پروٹین کی کمی سے بچوں کی قصر القامت، جسمانی کمزوری اور ذہنی کمزوری جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔
- وٹامنز اور معدنیات کی کمی: وٹامن

$A$

وٹامن،

$B$

کمپلیکس، آئرن، کیلشیم، زینک اور وٹامن

$D$

- کی کمی نقص غذائیت کی بڑی وجوہات ہیں، جو کہ جسمانی اور ذہنی نشوونما کو متاثر کرتی ہیں۔

### 6.2 غربت اور معاشی مسائل

- کم آمدنی اور سستی غذائیں: غربت کی وجہ سے لوگ سستی، غذائیت سے خالی اشیاء کا انتخاب کرتے ہیں جن میں پروٹین، وٹامنز اور دیگر ضروری اجزاء کم ہوتے ہیں۔

- **محدود وسائل کی دستیابی:** غربت کی صورت میں مناسب غذا کی خریداری اور صاف پانی اور صحت کی دیکھ بھال کے لیے وسائل کی کمی نقص غذائیت کا باعث بنتی ہے۔

### 6.3 تعلیمی کمی اور بے خبری

- **غذائی تعلیم کی کمی:** لوگ غذائیت کی اہمیت اور ضروری غذائی اجزاء کے بارے میں بیداری کی کمی کی وجہ سے ان کے انتخاب اور خوراک کے بارے میں درست معلومات سے محروم رہ جاتے ہیں۔
- **غذا کے انتخاب میں غلطیوں:** مناسب غذائی معلومات کی کمی کی وجہ سے لوگ ایسی اشیاء کا انتخاب کرتے ہیں جو جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء فراہم نہیں کرتیں۔

### 6.4 بیماریاں اور انفیکشن

- **متعدی اور دائمی بیماریاں:** جیسے ملیریا، اسہال، سانس کی بیماریاں اور خوراک کی کمی والے مسائل جسمانی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔
- **صاف پانی کی کمی اور صفائی ستھرائی:** بیماریوں کے باعث جسم سے غذائی اجزاء کا ضیاع ہوتا ہے جو نقص غذائیت کا باعث بنتا ہے۔

### 6.5 ماحولیاتی مسائل

- **صاف پانی اور صحت مند ماحول کی کمی:** صفائی ستھرائی کی کمی اور آلودگی جسمانی اور ذہنی نشوونما پر منفی اثر ڈالتی ہے، اور غذائی اجزاء کی کمی کی وجہ سے لوگ ان مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## 7. نتیجہ

معیاری اور غیر معیاری نشوونما میں بنیادی فرق غذائیت، صحت، تعلیم اور ماحولیاتی حالات پر مبنی ہوتا ہے۔ نقص غذائیت کی وجوہات میں غیر متوازن غذا، غربت، تعلیم کی کمی، اور بیماریوں کا سامنا شامل ہیں، جو کہ جسمانی اور ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان مسائل سے بچاؤ کے لیے متوازن اور متنوع غذا، تعلیم کی فراہمی، بہتر صحت کی دیکھ بھال اور ماحولیاتی حالات کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے تاکہ معیاری نشوونما کو یقینی بنایا جا سکے۔

## Q.2

سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات کیا ہیں نیز ان کی غذائی ضروریات پر خصوصی توجہ دینا کیوں ضروری ہے؟

**Ans:**

8. سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات کیا ہیں، نیز ان کی غذائی ضروریات پر 8. خصوصی توجہ دینا کیوں ضروری ہے؟

سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات ان کے بڑھتے ہوئے جسمانی، ذہنی اور جذباتی تقاضوں کے مطابق مختلف ہوتی ہیں۔ اس عمر میں صحیح اور متوازن غذائیت جسمانی، ذہنی اور تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

---

8.1 سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات

### 1. پروٹین

پروٹین جسم کے تمام خلیات کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتا ہے، خاص طور پر اس عمر میں جب جسم تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ بچوں اور نوجوانوں کو پروٹین کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ ان کے پٹھوں، ہڈیوں، جلد، بالوں اور دیگر بافتوں کی تعمیر میں مدد فراہم کرتا ہے۔

- ذرائع: گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں، دودھ اور اس کے مشتقات (پالک، اجوائن، چنے، مونگ پھلی)۔



## 2. کاربوہائیڈریٹس

کاربوہائیڈریٹس توانائی فراہم کرتے ہیں جو سکول جانے والے بچوں کو روزمرہ کی تعلیمی سرگرمیوں اور کھیلوں میں فعال رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

- ذرائع: چاول، گندم، آلو، مکئی، پھل اور سبزیاں۔

## 3. وٹامنز اور معدنیات

وٹامنز اور معدنیات جسم کے مختلف عملوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن

A

وٹامن ،

C

وٹامن ،

D

وٹامن ،

B

کمپلیکس، کیلشیم، آئرن اور زنک جیسے مائیکرو نیوٹریئنٹس کی کمی بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں۔

- ذرائع: سبز پتوں والی سبزیاں، دودھ، انڈے، گوشت، پھل، جوس، خشک میوہ جات اور سمندری غذا۔

## 4. کیلشیم

کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہوتا ہے اور اس عمر میں جب ہڈیاں تیزی سے بڑھ رہی ہوتی ہیں، کیلشیم کی کمی نشوونما میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے۔

- ذرائع: دودھ، دہی، پنیر، بادام، سبز پتوں والی سبزیاں۔

## 5. آئرن

آئرن خون میں ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے اور اس کی کمی اور کمزوری پیدا کر سکتی ہے، خاص طور (stunting) بچوں میں قصر القامت پر لڑکیوں میں جو حیض کے دوران خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔

- ذرائع: گوشت، دالیں، ہرا پتہ والی سبزیاں، خشک میوہ جات۔

## 6. فیٹ (چربی)

چربی جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے اور دماغی نشوونما کے لیے بھی ضروری ہے۔ تاہم، اس کا استعمال اعتدال میں ہونا چاہیے تاکہ وزن میں اضافے اور دیگر مسائل سے بچا جا سکے۔

- ذرائع: مکھن، روغن، تیل، گری،

*nuts-*

## 8.2 سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات پر خصوصی توجہ کیوں ضروری ہے؟

### 1. جسمانی نشوونما

بچوں اور نوجوانوں کے جسم میں تیزی سے ہڈیوں اور پٹھوں کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے، جن کے لیے پروٹین، کیلشیم، آئرن اور وٹامنز جیسے غذائی اجزاء ضروری ہوتے ہیں۔ اگر ان کی غذائی ضروریات پوری نہ ہوں تو ہڈیوں کی کمزوری، قصر القامت، اور کمزور پٹھے جیسی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

### 2. ذہنی نشوونما اور تعلیمی کارکردگی

غذائیت اور دماغی نشوونما کا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ وٹامنز اور مائیکرو نیوٹرنٹس کمپلیکس اور آئرن ذہنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے میں مددگار B جیسے وٹامن ہوتے ہیں۔ بچوں کو اگر مطلوبہ غذائی اجزاء نہ ملیں تو ان کی یادداشت، توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت، اور تعلیمی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔

- مثال کے طور پر، آئرن کی کمی قصر القامت اور انیمیا کا باعث بنتی ہے جو بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔

### 3. اینرجی سطح

غذائیت کی کمی سے توانائی کی سطح متاثر ہوتی ہے، جو سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کے لیے ضروری ہے تاکہ وہ تعلیمی سرگرمیوں اور کھیل کود میں متحرک رہیں۔ اگر بچے کو توانائی کے لیے صحیح خوراک نہ ملے تو وہ

تھکن، نیند کی کمی، اور کمزوری کا شکار ہو سکتے ہیں۔

#### 4. نقص غذائیت کی طویل المدتی اثرات

غذائیت کی کمی اور غیر معیاری خوراک کا اثر صرف موجودہ مرحلے پر نہیں بلکہ طویل مدتی میں بھی ہوتا ہے۔ بچے کی غلط غذائی عادات مستقبل میں جسمانی اور ذہنی صحت کے مسائل جیسے دل کی بیماریاں، ذیابیطس، اور تنزلی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

#### 5. مخصوص گروہوں کی ضروریات

لڑکیوں کو خاص طور پر آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر حیض کے دوران خون کی کمی کی وجہ سے۔ نوجوان لڑکیاں اگر آئرن کی کمی کا شکار ہوں تو ان کی قصر القامت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر ماحولیاتی اور معاشی مسائل کی وجہ سے۔ اسی طرح، کھیلوں میں سرگرم نوجوانوں کو پروٹین اور کیلوریز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی جسمانی کارکردگی کو بہتر بنا سکیں۔

#### 6. معاشرتی اور معاشی فوائد

صحت مند اور متوازن خوراک سکول جانے والے بچوں کو بہتر تعلیمی کارکردگی فراہم کرتی ہے جو مستقبل میں زیادہ پیداواری افراد بننے میں مدد دیتی ہے۔ خوراک کی کمی اور غذائیت کی ناکافی فراہمی اسکول جانے والے بچوں میں معاشرتی مسائل کو جنم دے سکتی ہے، جیسے غربت، ناخواندگی، اور صحت کی بدحالی۔

#### 9. نتیجہ

سکول جانے والے بچوں اور نوجوانوں کی غذائی ضروریات جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ ان کی بڑھتی ہوئی ضروریات کو پورا نہ کرنے سے قصر القامت، انیمیا، ذہنی کمزوری، اور تعلیمی کارکردگی میں کمی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس لیے والدین، اساتذہ، اور حکومتی اداروں کو ان بچوں کی غذائی

ضروریات پر خصوصی توجہ دینا چاہیے تاکہ ان کی مستقبل کی کامیابی کو یقینی بنایا جا سکے۔

### Q.3

پانچ سے اٹھ سال تک کے بچے کا جسمانی وزن کتنا ہونا چاہیے نیز اس عمر کے بچوں کے لیے فاسفورس اور ائیوڈین کی ضروریات اور اہمیت تحریر کریں۔

**Ans:**

پانچ سے اٹھ سال تک کے بچوں کا جسمانی وزن 10.

پانچ سے اٹھ سال کی عمر میں بچوں کی جسمانی نشوونما میں تیزی آتی ہے۔ اس عمر میں بچے بڑھتے ہوئے جسمانی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے زیادہ توانائی اور غذائی اجزاء کی ضرورت رکھتے ہیں۔ عام طور پر، پانچ سے اٹھ سال کے بچوں کا جسمانی وزن 16 سے 22 کلوگرام کے درمیان ہوتا ہے، مگر یہ وزن مختلف بچوں میں فرق ہو سکتا ہے۔

- لڑکیاں عام طور پر لڑکوں سے وزن میں تھوڑا ہلکی ہوتی ہیں، مگر یہ فرق معمولی ہوتا ہے۔
- جنوبی ایشیائی ممالک میں جسمانی وزن میں عام فرق اس لیے بھی ہوتا ہے کیونکہ بچے مختلف جینیاتی خصوصیات، خوراک کی دستیابی، اور طرز زندگی پر مبنی ہوتے ہیں۔

بچوں کے جسمانی وزن کو متاثر کرنے والے عوامل میں خوراک کی مقدار، جسمانی سرگرمی، جینیاتی عوامل، ماحولیاتی حالات، اور بیماریوں کا سامنا شامل ہوتا ہے۔ بچے جنہیں متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک میسر ہوتی ہے، ان کی جسمانی اور ذہنی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔

---

### 10.1 پانچ سے اٹھ سال کے بچوں کے لیے فاسفورس کی ضروریات اور اہمیت

فاسفورس ایک اہم مائیکرو نیوٹریٹ ہے جو جسم میں ہڈیوں، دانتوں، توانائی پیدا کرنے، اور خلیات کی سرگرمیوں کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ خاص طور پر پانچ سے اٹھ سال کی عمر میں بچے تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں، اس لیے فاسفورس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے تاکہ ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی اور درست نشوونما یقینی بن سکے۔

اہم فوائد:

1. ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی: فاسفورس ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما کے لیے بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ پانچ سے اٹھ سال کے بچوں میں فاسفورس کی کمی ہڈیوں میں کمزوری، دانتوں کے مسائل، اور قصر القامت کا باعث بن سکتی ہے۔
2. توانائی پیدا کرنا: فاسفورس جسم میں توانائی پیدا کرنے میں مددگار ہے۔ اگر بچوں کو مناسب مقدار میں فاسفورس نہ ملے تو ان کی توانائی کی سطح میں کمی آ سکتی ہے، جس سے ان کی تعلیمی کارکردگی اور کھیلوں کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔
3. دماغی نشوونما: فاسفورس دماغی خلیات کی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اور دماغی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے، جس سے بچے بہتر طور پر سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ذرائع:

- مچھلی، گوشت، انڈے، دودھ، پنیر، دالیں، گندم، اور پھلیاں فاسفورس کے بہترین ذرائع ہیں۔

---

### 10.2 پانچ سے اٹھ سال کے بچوں کے لیے آئیوڈین کی ضروریات اور اہمیت

آئیوڈین ایک ضروری مائیکرو نیوٹریٹ ہے جو جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہارمون دماغی نشوونما، توانائی کی پیداوار، اور جسمانی افعال کے لیے بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر پانچ سے اٹھ سال کی عمر میں بچوں

کی ذہنی نشوونما اور جسمانی نشوونما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے، اس لیے آئیوڈین کی کمی بچے کی صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

اہم فوائد:

1. ذہنی اور دماغی نشوونما: آئیوڈین تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار میں مدد دیتا ہے، جو بچے کے دماغی خلیات کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ آئیوڈین کی کمی سے ذہنی کمزوری، توجہ کی کمی، اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔
2. توانائی پیدا کرنے میں مددگار: آئیوڈین توانائی پیدا کرنے والے تھائی رائیڈ ہارمون کو بڑھاتا ہے، جو بچوں کی توانائی کی سطح کو بہتر کرتا ہے اور جسمانی سرگرمیوں میں ان کی کارکردگی کو فروغ دیتا ہے۔
3. ہڈیوں اور پٹھوں کی مضبوطی: آئیوڈین ہڈیوں کی مضبوطی میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اور بچوں کی جسمانی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

ذرائع:

- نمکین مچھلی (جیسے سی باسی، کولی، اور دیگر سمندری مچھلی)، آلو، دودھ، انڈے، اور سمندری جڑی بوٹیاں آئیوڈین کے بہترین ذرائع ہیں۔

---

پانچ سے اٹھ سال کے بچوں کی غذائی ضروریات پر خصوصی توجہ کیوں ضروری ہے؟ 10.3

پانچ سے اٹھ سال کی عمر میں بچے تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں، اس لیے ان کی غذائی ضروریات بھی مختلف اور زیادہ ہوتی ہیں۔ ان کی جسمانی، ذہنی، اور جذباتی نشوونما کے لیے متوازن اور متنوع غذا کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند رہ سکیں۔ اگر ان کی غذائی ضروریات پوری نہ ہوں تو نہ صرف ان کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے بلکہ یہ مسائل طویل المدتی بھی ہو سکتے ہیں۔

نشوونما اور جسمانی نشوونما 1.

اس عمر میں بچے تیزی سے بڑھتے ہیں اور ان کی ہڈیاں، پٹھے، اور دانت تیزی سے مضبوط ہو رہے ہوتے ہیں۔ فاسفورس اور آئیوڈین جیسی غذائی اجزاء کی کمی سے بچوں کی ہڈیوں کی کمزوری، دانتوں کے مسائل، قصر القامت، اور دیگر جسمانی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

## 2. ذہنی اور تعلیمی کارکردگی

آئیوڈین اور فاسفورس جیسی مائیکرو نیوٹریٹس کی کمی سے بچوں کی ذہنی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ آئیوڈین کا تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار پر براہ راست اثر ہوتا ہے، جو بچے کی ذہنی صلاحیت اور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ضروری ہے۔ فاسفورس دماغی کارکردگی کو بہتر کرتا ہے، جو کہ تعلیمی کارکردگی کے لیے بھی اہم ہے۔

## 3. توانائی کی ضرورت

پانچ سے اٹھ سال کے بچے زیادہ متحرک ہوتے ہیں اور ان کی توانائی کی سطح روزمرہ کی سرگرمیوں کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ اگر بچوں کو فاسفورس اور آئیوڈین جیسی غذائی اجزاء کی کمی ہوتی ہے تو ان کی توانائی کی سطح کم ہو سکتی ہے، جو کہ تعلیمی سرگرمیوں، کھیل کود، اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔

## 4. طویل المدتی اثرات

اگر پانچ سے اٹھ سال کے بچوں کو آئیوڈین اور فاسفورس کی مناسب مقدار نہ ملے تو یہ مسائل بعد کی زندگی میں بھی جاری رہ سکتے ہیں۔ جیسے کہ کمزور ہڈیاں، دانتوں کی خرابیاں، ذہنی کمزوری، اور دیگر جسمانی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ مسائل بچوں کی تعلیمی، جسمانی اور سماجی ترقی میں خلل ڈال سکتے ہیں۔

## 5. معاشرتی اور اقتصادی فوائد

صحت مند اور متوازن خوراک سکول جانے والے بچوں کو بہتر تعلیمی کارکردگی فراہم کرتی ہے، جو مستقبل میں زیادہ پیداواری افراد بننے میں مدد دیتی ہے۔ خوراک کی کمی اور غذائیت کی ناکافی فراہمی اسکول جانے والے بچوں میں معاشرتی مسائل کو جنم دے سکتی ہے، جیسے غربت، ناخواندگی، اور صحت کی بدحالی۔

---

## 11. نتیجہ

پانچ سے اٹھ سال کے بچوں کے لیے فاسفورس اور آئیوڈین کی ضروریات ان کی جسمانی، ذہنی، اور جذباتی نشوونما کے لیے بہت اہم ہیں۔ ان کی کمی سے قصر القامت،

ذہنی کمزوری، کمزور ہڈیاں، اور دیگر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جو طویل المدتی میں بچے کی ترقی پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ اس لیے ان بچوں کو متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک فراہم کرنا ضروری ہے تاکہ ان کی بہتر صحت اور ترقی کو یقینی بنایا جا سکے۔

#### Q.4

نامکمل غذائیت اور نامناسب غذائیت میں فرق کیا ہے نیز ان کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر تحریر کریں۔

**Ans:**

نامکمل غذائیت اور نامناسب غذائیت میں فرق 12.1

نامکمل غذائیت اور نامناسب غذائیت دونوں ایسی حالتیں ہیں جو جسمانی، ذہنی، اور جذباتی صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں، مگر ان میں کچھ بنیادی فرق ہیں۔

نامکمل غذائیت 12.1

نامکمل غذائیت اس وقت ہوتی ہے جب جسم کو ضروری غذائی اجزاء، وٹامنز، معدنیات، پروٹین، چکنائی، یا کاربوہائیڈریٹس کی کم مقدار ملتی ہو، جو کہ جسم کی صحیح نشوونما اور کام کرنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

#### ● وجوہات:

1. غذا کی کم مقدار: کم وسائل، غربت، یا غذائی اجزاء سے بھرپور کھانے کی عدم دستیابی۔
2. غیر متوازن غذا: کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، پروٹین، وٹامنز، اور معدنیات کے عدم توازن کی وجہ سے۔



3. **جینیاتی عوامل:** بعض افراد کو خاص غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم میں قدرتی طور پر کمی ہوتی ہے۔
  4. **مہنگی اور مناسب خوراک تک رسائی کی کمی:** ترقی پذیر ممالک میں، غذائی اجزاء سے بھرپور اور متوازن خوراک کی قیمتیں مہنگی ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے لوگ کم غذائی اجزاء والی خوراک کا انتخاب کرتے ہیں۔
- **حفاظتی تدابیر:**

1. غذائی تنوع کو فروغ دینا: تمام غذائی اجزاء بشمول پروٹین، وٹامنز، معدنیات، اور چکنائیوں کا استعمال یقینی بنانا۔
2. غذائی وسائل کی فراہمی: غربت زدہ علاقوں میں غذائی اجزاء سے بھرپور کھانے کی فراہمی کو بہتر بنانا۔
3. تعلیم و آگاہی: غذائی اجزاء کی اہمیت اور متوازن خوراک کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا۔

## 12.2 نامناسب غذائیت

نامناسب غذائیت اس وقت ہوتی ہے جب کسی فرد کو بہت زیادہ یا بہت کم غذائی اجزاء ملتے ہیں، جو کہ جسم کے مختلف افعال کو متاثر کرتا ہے۔

- **وجوہات:**

1. **غذا کی زیادتی یا کمی:** چکنائی، کاربوہائیڈریٹس، اور کیلوریز کا عدم توازن۔
2. **غذائی اجزاء کا غلط انتخاب:** زیادہ پروسیس شدہ کھانے یا غیر صحت بخش غذا کا استعمال۔
3. **ذہنی دباؤ اور طرز زندگی:** غیر متوازن طرز زندگی، زیادہ اسکرین وقت یا بیٹھے رہنے کی عادت۔
4. **وراثتی اور جینیاتی عوامل:** کچھ افراد میں بعض غذائی اجزاء جیسے چکنائی یا پروٹین کی ضرورت میں کمی یا زیادتی ہوتی ہے۔

- **حفاظتی تدابیر:**

1. غذائی اجزاء کا توازن: کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، اور معدنیات کو متوازن رکھنا۔
2. جسمانی سرگرمیاں: متحرک طرز زندگی اپنانا، باقاعدگی سے جسمانی ورزش کرنا۔
3. پروسیس شدہ اور مضر غذاؤں کی بجائے صحت مند اور متوازن خوراک کا استعمال۔
4. ذاتی صحت کا خیال: نیند، ذہنی سکون، اور تناؤ سے بچاؤ پر توجہ دینا۔

---

### 12.3 نامکمل اور نامناسب غذائیت میں فرق کی وضاحت

1. **نامکمل غذائیت:** جب جسم کو ضروری وٹامنز، معدنیات، پروٹین، یا دیگر غذائی اجزاء کی کمی ہو اور یہ کمی اس حد تک ہو کہ جسم کی مناسب نشوونما متاثر ہو۔
2. **نامناسب غذائیت:** جب جسم کو ضرورت سے زیادہ یا ضرورت سے کم غذائی اجزاء ملیں، جیسے کیلوریز کی زیادتی یا کمی، جو وزن میں اضافے یا کمی اور دیگر صحت کے مسائل کا باعث بنتی ہے۔

---

### 12.4 وجوہات

- **نامکمل غذائیت:**
  1. وسائل کی کمی، غذائی اجزاء کی عدم دستیابی، یا غریب معیشت۔
  2. غذائی ثقافت اور عادات کا عدم توازن۔
- **نامناسب غذائیت:**
  1. چینی اور چکنائی کے زیادہ استعمال سے کیلوریز کی زیادتی۔
  2. پروسیس شدہ غذاؤں، فاسٹ فوڈز کا زیادہ استعمال۔
  3. جسمانی سرگرمی کی کمی یا طرز زندگی میں تبدیلی۔

---

### 12.5 حفاظتی تدابیر

- **نامکمل غذائیت کے لیے:**
  1. متوازن اور متنوع غذا کا استعمال۔
  2. غربت، کم وسائل یا غذائی عدم مساوات کے حل کے لیے اجتماعی اقدامات۔
  3. تعلیم اور آگاہی پروگرامز جو غذائی اجزاء کی اہمیت کو اجاگر کریں۔
- **نامناسب غذائیت کے لیے:**
  1. کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، اور معدنیات کا توازن۔
  2. متحرک طرز زندگی اپنانا، باقاعدہ جسمانی سرگرمی۔
  3. پروسیس شدہ غذاؤں سے پرہیز اور صحت مند متوازن غذا کا انتخاب۔

## 12.6 نتیجہ

نامکمل اور نامناسب غذائیت دونوں جسمانی اور ذہنی صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں، مگر ان کے اسباب اور اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ نامکمل غذائیت اس وقت ہوتی ہے جب جسم کو ضروری وٹامنز، معدنیات، اور پروٹین کی کمی ہوتی ہے، جب کہ نامناسب غذائیت کیلوریز، چکنائی، یا پروسیس شدہ غذاؤں کی زیادتی یا کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دونوں کے علاج کے لیے متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک کی اہمیت اور آگاہی فراہم کرنا ضروری ہے تاکہ صحت مند جسمانی اور ذہنی نشوونما یقینی ہو سکے۔

## Q.5

مریض کے لیے ایک دن کا مینیو ترتیب دیں نیز اس کے گھر والوں کو اس کی غذا کے بارے میں کیا مفید مشورے دیا جا سکتے ہیں تحریر کریں۔

**Ans;**

مریض کے لیے ایک دن کا مینیو اور مشورے

مریض کی غذائیت اس کے علاج اور صحت کی بحالی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ خاص طور پر بیمار افراد کو متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک دی جانی چاہیے تاکہ ان کی توانائی برقرار رہے اور جسم کو تندرست رکھنے میں مدد ملے۔

مریض کے لیے ایک دن کا مینیو

#### 1. AM ناشتہ (8:00)

- (ابلے ہوئے انڈے (2 عدد
- ایک کپ دودھ
- (جئی کا دلیہ (150 گرام
- (تازہ پھلوں کا سلاد (سیب، کیلا، اور ناشپاتی

#### 2. AM صبح کا ناشتہ (10:30)

- (سوپ (سبزیوں کا سوپ
- ہلکی سی ٹوسٹ یا بھگوئی ہوئی روٹی
- (بری سبزیاں (پالک یا گاجر
- زیتون کا تیل استعمال کیا جائے

#### 3. PM دوپہر کا کھانا (12:30)

- چاول یا بریانی
- (grilled) مرغی یا مچھلی
- (ہلکی سبزی (گوبھی، گاجر، مٹر
- (سلاد (کھیرے، ٹماٹر، اور پیاز کے ساتھ
- (دال یا دال شوربہ (سیمپل اور ہلکی مصالحہ دار
- کھانے کے ساتھ تازہ جوس یا دبی

#### 4. PM عصر کا ناشتہ (4:00)

- (گری دار میوے (بادام یا اخروٹ
- ایک کپ سبز چائے یا زعفرانی چائے

○ پھل (کیلا یا انار)  
**5. PM رات کا کھانا (7:00)**

- ہلکی گرم دودھ
- بھگوئی ہوئی روٹی یا چائپاتی
- سبزیوں کی گریوی
- مچھلی یا گائے کا گوشت
- دہی یا چھوٹا پرکھا (*Salty Lassi*)

---

**مشورے مریض کے گھر والوں کو**

**1. متوازن خوراک دیں:**

مریض کو متوازن غذا فراہم کریں جس میں تمام غذائی اجزاء جیسے پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز، اور معدنیات شامل ہوں تاکہ ان کی توانائی بحال رہے اور جسمانی افعال بہتر ہوں۔

**2. پروٹین پر توجہ:**

پروٹین مریض کی صحت کے لیے ضروری ہے، لہذا گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، دالیں، اور گری دار میوے جیسے پروٹین کے ذرائع شامل کریں تاکہ پٹھوں کی صحت اور جسم کی مرمت کی جا سکے۔

**3. سبزیوں اور پھلوں کی کثرت:**

سبزیوں اور تازہ پھلوں کی مقدار میں اضافہ کریں کیونکہ یہ وٹامنز اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں جو جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

**4. کم چکنائی اور تلی ہوئی اشیاء:**

مریض کو زیادہ تلی ہوئی، چکنائی والی یا شوربے والی غذائیں نہ دیں کیونکہ یہ ہاضمہ کو بوجھل بنا سکتی ہیں اور معدے پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔

**5. زیادہ سیال اور ہائیڈریشن:**

پانی، جوس، دہی، اور سوپ کی مدد سے مریض کو اچھی ہائیڈریشن فراہم کریں تاکہ توانائی برقرار رہے اور جسم کی صفائی ہو سکے۔

**6. ہلکی اور متحرک غذائیں:**

ہلکی غذا فراہم کریں تاکہ مریض کی بھوک بھی برقرار رہے اور ہاضمہ درست رہ سکے۔

**7. تازہ جوسز اور چائے کا استعمال:**

جوس اور چائے جیسے زعفرانی چائے یا سبز چائے مریض کے لیے ہلکے اور فائدہ مند ہوتے ہیں، کیونکہ یہ قوت مدافعت بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

**8. ذہنی سکون اور نفسیاتی صحت:**

غذائیت کے ساتھ ساتھ مریض کی ذہنی اور نفسیاتی صحت کا بھی خیال رکھیں، جیسے کہ پرسکون ماحول فراہم کریں اور مثبت رویہ اپنائیں تاکہ وہ جلد صحتیابی کی طرف گامزن ہو سکے۔

---

یہ مینیو اور مشورے اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ مریض کو غذائی ضروریات پوری ہوں اور ان کی صحت بہتر ہو۔