

# غذائیت کے لئے دوڑ

تعارف: صحت مند طرز زندگی کی کلید صحت مند غذا لینا اور جسمانی طور پر فعال رہنا ہے۔ اگرچہ پوری دنیا میں پُر غذائیت غذا تک رسائی اور اس کا استعمال مختلف ہوتا ہے، لیکن ایک متوازن غذا اناج، پھلیاں، پھل اور سبزی اور جانوروں کی پروٹین کے امتزاج پر مشتمل ہوتی ہے۔ متوازن غذائیں اہم وٹامنز اور معدنیات فراہم کرنے اور بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ پٹھوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کو فروغ دینے کے لیے، نوجوانوں کو ہر روز کم از کم 60 منٹ جسمانی طور پر متحرک رہنا چاہیئے۔

## صحت سے متعلق سرگرمیاں

### درکار وقت

30 منٹ

### دشواری کی سطح

میڈیم

### درکار وسائل

کاغذ، قلم، مارکر، پلیٹ، پیالہ

#### مرحلہ نمبر 1

- کلاس کے سامنے، ایک رضاکار سے کھانے کے مختلف زمرے لکھوائیں: اناج، پھلیاں، پھل، سبزیاں، اور جانوروں کی پروٹین۔

#### مرحلہ نمبر 2

- کلاس سے ان زمروں میں مختلف کھانوں کی اپنی کمیونٹی سے مثالیں دینے کا کہیں۔ کسی رضاکار سے ان مثالوں کو کاغذ پر لکھوائیں اور کاغذ کے ٹکڑے کر لیں۔

#### مرحلہ نمبر 3

- وہ ٹکڑے جن پر کھانے کی مثالیں ہیں کلاس کے بیچ میں ایک پیالے میں رکھیں۔

#### مرحلہ نمبر 4

- کلاس کو یکساں ٹیموں میں تقسیم کریں۔ ہر ٹیم کے پاس ایک خالی پلیٹ ہوگی اور وہ ایک وقت میں ایک شخص کو پیالے سے کھانے کی مثال لانے کے لیے بھیجیں گے اور اسے کلاس کے سامنے صحیح زمرے میں لکھیں گے۔

#### مرحلہ نمبر 5

- صحیح زمرے کے تحت اپنے کھانے کی مثال لکھنے کے بعد، انہیں اپنی ٹیم کے پاس واپس بھاگنا ہوگا اور اسے اپنی پلیٹ میں رکھنا ہوگا۔ پھر ان کی ٹیم کا اگلا فرد جائے گا۔ پہلی ٹیم جس نے اپنی پلیٹ پر قسم کے کھانے کی مثالوں سے بھری ہو، جیت جائے گی۔

