

# غذائی تنوع

## تعارف :

❖ آئرن۔ وٹامن اے اور زنک جیسے مائیکرو نیوٹریینٹ کی کمی کی وجہ سے ان کے کھانے میں اس کے جذب ہونے میں زیادتی یا بہت زیادہ باہر نکل جانے، ان سب کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس میں زچگی یا دودھ پلانے کی وجہ سے بھی کمی ہو سکتی ہے۔



❖ بہت سے گھروں میں زیادہ تر کھانا دالوں، پھلیوں والی سبزی یا جڑوں والی سبزیوں پر مبنی نہیں ہوتا ہے جس میں مائیکرو نیوٹریینٹ بہت کم ہوتے ہیں۔



❖ تازہ پھلوں، سبزیوں، انڈے، گوشت، مچھلی اور آئرن، زنک اور وٹامن اے کی وافر مقدار والے کھانے عام طور پر اقتصادی صورتحال یا ثقافتی اور مذہبی وجوہات سے کم ہی استعمال کئے جاتے ہیں۔

❖ ”غذائی تنوع“ تغذیہ کے اقدامات میں مائیکرو نیوٹریینٹ کی کمی کو دور کرنے کی حکمت عملی میں سے ایک ہے۔



## غذائی تنوع



❖ ایک ایسا طریقہ کار ہے جس کا مقصد مائیکرو نیوٹریینٹ کی زیادہ مقدار والے کھانوں کی پورے سال کی دستیابی، رسائی اور استعمال پر زور دیتا ہے۔

❖ اس میں غذا کی پیداوار کے طور طریقوں اور گھر میں کھانا بنانے کے روایتی طور طریقوں میں تبدیلی لانا شامل ہے۔

❖ اس حکمت عملی کو موثر طور پر نافذ کرنے کے لئے مقامی لوگوں کے کھانے کے طور طریقوں، غذا کے بارے میں نظریات، ترجیحات اور ناپسندیدگی کا علم ہونے کے ساتھ ساتھ رویہ اور پیکٹس میں تبدیلی لانے کی اہمیت ہونی چاہئے۔

❖ غذائی تنوع، اضافی خوراک یا مائیکرو نیوٹریینٹ الگ سے فراہم کرنے سے زیادہ پائیدار، اقتصادی طور پر آسان اور ثقافتی طور پر قابل تبدیل ہو سکتا ہے اور اس سے کسی خطرے کے بغیر مائیکرو نیوٹریینٹ میں کمی کو دور کیا جاسکتا ہے۔

## غذائی تنوع کی حکمت عملی

خوراک اور غذا میں تنوع کے لئے سماج اور گھروں کی سطح پر حکمت عملی میں خوراک پر مبنی کئی سرگرمیاں شامل ہیں جس کی مدد سے تغذیہ بخش غذا کی مناسب مقدار زیادہ اقسام کی دستیابی کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔ ان سرگرمیوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ملاحظہ کر فصلیں بونا اور مربوط کھیتی کا نظام
- نئی فصلوں کو متعارف کرانا (مثال کے طور پر سویا بین)
- چھوٹے پیمانے پر مویشی پروری (مثال کے طور پر مرغیاں پالنا)
- گھروں میں استعمال کے لئے مچھلی اور جنگلاتی چیزوں کا فروغ (مچھلی پالنا)
- کم استعمال ہونے والے روایتی کھانے اور گھروں میں لگائے گئے باغ
- پھلوں اور سبزیوں کو بہتر طریقے سے محفوظ رکھنا، خراب ہونے سے بچانا، فصل کٹنے کے بعد کے نقصانات کو کم کرنا اور موسم کے اثرات کو کم کرنا۔
- انکرن اور اباال وغیرہ جیسے طریقوں کو فروغ دینا۔
- پورے سال صحت مند اور تغذیہ بخش غذا استعمال کرنے کی ہمت افزائی کے لئے تغذیہ سے متعلق تعلیم۔



کچن گارڈن



کھانا محفوظ کرنا



کچن گارڈن



مچھلی پالنا



پیسٹ بنانا



انکور نکالنا