

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## 22\_ خوشی سے کھانا پینا!

میں کیا پکانے لگی ہوں، میرے بچے بہت تنک مزاج ہیں - سفید پاستا اور پیزا کے علاوہ، چھوٹا بچہ کچھ نہیں کھائے گا! یہ بات سنی ہوئی لگتی ہے نا؟ بہت سے والدین بطور ایک خاندان مل کر کھانے کے بارے میں سوچنے پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ یہ فرض کیا جاتا ہے کہ ایک شے صحت مند، متوازن اور غذائیت سے بھرپور ہے، لیکن چھوٹا بچہ صحت کے لیے اچھی سبزیوں میں سے کوئی بھی کھانے سے انکار کرتا ہے۔ شیف یا باورچی کو نہیں لگتا کہ اس کے کام کی قدر کی گئی ہے، اور اچھا مزاج ختم ہو جاتا ہے۔

### بچوں کے حسی اعضاء بہت عمدہ ہوتے ہیں

اگر باورچی خانے کے کام میں فرض شناسی اور بے دلی کے ساتھ کام کیا گیا ہو تو بچے اس بے دلی کو محسوس کر لیتے ہیں۔ تقریباً کسی بھی نقطہ پر ماہرین غذائیت کھانے کی لذت، لطف، خوبصورتی اور خوش طبعی کا حوالہ نہیں دیتے ہیں۔ یہ "اجزاء" صحت کے لیے اتنے ہی اہم ہیں جتنے وٹامنز اور منرلز کا مخصوص امتزاج۔ خوشی، شاعری اور لذت کے بغیر روزانہ کھانے کی حیثیت دوا کھانے جتنی رہ جاتی ہے۔ خوش ذائقہ اور حسی تجربات کے حامل بچے انہیں ہمیشہ کے لیے اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ چاہے اگر وہ وقتی طور پر اس سے منحرف ہوں اور فرنچ فرانز اور پیزا کھانے کو ترجیح دیں، طویل مدت میں یہ حسی تاثرات ان کی زندگی کے اہم رہنما اصول بن جاتے ہیں۔ بچوں میں ذائقہ کے شگوفے بہت حساس ہوتے ہیں اور کھانے کی ترجیحات اکثر تیزی سے بدلتی ہیں۔ ہم سب جانتے ہیں کہ ذائقہ کے خلیات بدل جاتے ہیں اور جوانی میں ہمیں بہت سی چیزیں پسند ہوتی ہیں جو ہمیں بچپن میں پسند نہیں ہوتی تھیں۔

### ارتقائی نقطہ نظر سے، بقاء کے لیے یہ ضروری تھا کہ بچے فوری طور پر سب کچھ نہ کھائیں۔

اگر انہیں ماقبل تاریخ عہد کے لوگوں کی طرح ہر بیری اور جڑی بوٹی کو چکھنے کی عادت ہوتی تو بہت سے لوگ خود کو زہر دے چکے ہوتے۔ یہ "ابتدائی عہد کی تشکیک" آج بھی انسان میں کارگر ہے۔ یہاں تک کہ ہم بڑے بھی غیر ممالک میں چیزوں کو شک کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ لیکن جب بچے بڑوں کو نوق و شوق سے کھاتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اس کا ان پر بھی اثر پڑتا ہے۔ لہذا ایک ساتھ کھانا کھانا "محض" کھا لینے سے کہیں بڑھ کر فوائد کا حامل ہے۔ یہ یکجہانیت، "ایک دوسرے کو محسوس کرنے"، حسی تجربات سے تعلق رکھتا ہے۔

### اکثر، بڑے افراد میز پر مزاج خراب کر دیتے ہیں، کیونکہ وہ وہاں "تعلیم" دینا شروع کر دیتے ہیں۔

مثلاً بچے گھر آتے ہیں، بھوکے ہوتے ہیں اور والدین رات کے کھانے پر ان پر سوالات کی بوچھاڑ کر دیتے ہیں کہ اسکول کیسا رہا تھا، انہیں کیا بہتر کرنا چاہیے تھا، زیادہ تعلیم حاصل کرنی چاہیے تھی یا زیادہ سماجی رویہ اختیار کرنا چاہیے تھا وغیرہ... اگر ہم پر تنقید کی جائے یا لیکچر دیا جائے تو ہم میں سے کون کھانے سے لطف اندوز ہو گا؟ اس سے کھانا مزید تفریحی نہیں رہے گا!

ہم کھانے کے دوران ایک بار پھر مزاج، سکون اور حسی تجربات کو کاشت کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ چاہے چھوٹا بچہ سبزیوں نہ بھی کھاتا ہو، تب بھی ہم اسے کھانے کی لذت کو خراب نہ کرنے دیں اور اعتماد رکھیں کہ وقت کے ساتھ بچے کی کھانے کی عادات بدل جائیں گی۔ آخر میں ایک اہم بات یہ کہ، بچے کھانے میں دلچسپی تب پیدا کرتے ہیں جب انہیں خریداری اور کھانا پکانے میں مشغول کیا جاتا ہو، اور خاص کر جب یہ سب کچھ خوشی اور آرام دہ طریقے سے کیا جاتا ہو۔

متن: الزبتھ کوسٹاسچر

www.familie.it