ਪਾਠ-9

# ਭੋਜਨ ਪਕਾਈਏ ਅਤੇ ਖਾਈਏ

ਗੁਰਜੋਤ ਦੇ ਮਾਮਾ ਜੀ ਫ਼ੌਜੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਪਠਾਨਕੋਟ ਛਾਉਣੀ ਦੇ ਕੁਆਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਾਲ਼ ਮਾਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ। ਉਹ ਮਾਮਾ ਜੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਗਈ। ਉਸਨੇ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਸਮੇਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਸਨ। ਬੱਚੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਦਾ ਇਡਲੀ ਸਾਂਬਰ, ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਮੱਛੀ-ਚਾਵਲ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਦਾ ਦਾਲ ਬਾਟੀ ਚੂਰਮਾ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਖੇਤਰ ਵਾਲੇ ਮੋਮੋਜ਼ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹੋਏ ਸਨ।

ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ

ਇਡਲੀ-ਸਾਂਬਰ

ਮੱਛੀ-ਚਾਵਲ

ਚੂਰਮਾ

ਘਰ ਆ ਕੇ ਗੁਰਜੋਤ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ "ਇਹ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ?"

**ਮਾਤਾ ਜੀ—** ਬੇਟਾ, ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਣਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਲੋਕ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

**ਗੁਰਜੋਤ—** ਮਾਮਾ ਜੀ, ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ?

**ਮਾਮਾ ਜੀ—** ਬੇਟਾ, ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ—

1. ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

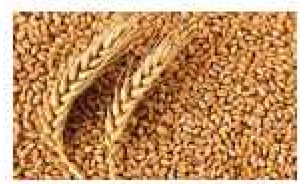
ਭੋਜਨ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ

| | | |
|---|---|---|
| **ਜੜ੍ਹ**—ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਲਗਮ | **ਤਣਾ** : ਪਿਆਜ਼, ਆਲੂ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸਣ | **ਪੱਤੇ** : ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਨੀਆ, ਮੇਥੀ, ਚਾਹ |
| **ਫੁੱਲ**—ਫੁੱਲ-ਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ | **ਫ਼ਲ** : ਸੇਬ, ਮਿਰਚਾਂ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ, ਅਮਰੂਦ | **ਬੀਜ ਜਾਂ ਅਨਾਜ** : ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੌਫੀ |

**ਹਰ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।**

| | | |
|---|---|---|
| 1 .......................... | 2 .......................... | 3 .......................... |
| 4 .......................... | 5 .......................... |  6 .......................... |

## ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ

**ਗੁਰਜੋਤ**— ਮਾਮਾ ਜੀ, ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਮਾਤਾ ਜੀ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਮਾਮਾ ਜੀ**— ਹਾਂ ਬੇਟਾ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਓ! ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਫ਼ਲ ਖਾਣਾ

ਮੈਂਗੋ ਸ਼ੇਕ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਾ ਜੂਸ ਕੱਢ ਕੇ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਬ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੈਂਗੋ ਸ਼ੇਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਿਰਿਆ-1 :** ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਫਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ | | ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ | |
|---|---|---|---|---|
| | ਸਬਜ਼ੀਆਂ | ਫ਼ਲ | ਸਬਜ਼ੀਆਂ | ਫਲ਼ |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**ਕਿਰਿਆ-2 :** ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਵੀ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ

**ਗੁਰਜੋਤ**—ਮਾਮਾ ਜੀ, ਦੁੱਧ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ।

**ਮਾਮਾ ਜੀ—** ਬੇਟਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗਾਂ, ਮੱਝ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਰੂਥਲ ਦੇ ਲੋਕ ਊਠਣੀਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਕ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਰਗੀ, ਬੱਤਖ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

**ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ—** ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਲੱਸੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ?**

..........................................................................................

..........................................................................................

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?**

..........................................................................................

..........................................................................................

## ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

**ਮਾਮਾ ਜੀ—**ਬੇਟਾ, ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ** ਅਤੇ **ਚਰਬੀ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. **ਵਿਟਾਮਿਨ** ਅਤੇ **ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
4. **ਪਾਣੀ** ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

**ਮਾਮਾ ਜੀ—** ਬੇਟਾ, ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ **ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ**

## ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਮਾਸਾਹਾਰੀ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

**ਗੁਰਜੋਤ—** "ਮਾਮਾ ਜੀ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਖਾਣਾ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?"

**ਮਾਮਾ ਜੀ—** ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਗ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਪਚਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਮਾਮਾ ਜੀ ਨਾਲ਼ ਬਜ਼ਾਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇਖੀਆਂ। ਮਾਮਾ ਜੀ ਨੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ।

1. ਉਬਾਲਣਾ (Boiling)— ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੜ੍ਹੀ, ਮੀਟ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਉਣਾ (Steaming)— ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ— ਚਾਵਲ, ਇਡਲੀ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਮੋਮੋਜ਼।

3. ਬੇਕਿੰਗ (Baking)— ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ—ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਬਰੈੱਡ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪੈਟੀਜ਼ ਆਦਿ।

4. ਭੁੰਨਣਾ (Roasting)— ਛੱਲੀ, ਪਾਪੜ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗ 'ਤੇ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਤਲਣਾ (Frying)— ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਪੂਰੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ ਅਤੇ ਜਲੇਬੀਆਂ ਆਦਿ।

**ਕਿਰਿਆ-3 :** ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

| ਲੜੀ ਨੰ. | ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਂ | ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਰਤਨ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਢਾਬੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤਦੇ ਸਨ ਪਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਹੇ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਤਾਂਬੇ, ਪਿੱਤਲ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਨ -ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਕਿਰਿਆ-4 :** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

1. ..........................

2. ..........................

3. ..........................

4. .........................  5. .........................

**ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਾਲਣ**—ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਤੰਦੂਰ ਅਤੇ ਅੰਗੀਠੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਹੇ ਦੀਆਂ ਪਾਥੀਆਂ, ਲੱਕੜ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਧੂੰਏ ਨਾਲ਼ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕਿਰਿਆ-5 :** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁੱਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਣਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ

1. .........................  2. .........................

3. .........................  4. .........................

5. .......................... 6. ..........................

7. .......................... 8. ..........................

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲ.ਪੀ.ਜੀ. (*L.P.G*–ਤਰਲ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਗੈਸ) ਸਿਲੰਡਰ ’ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਭੱਠੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਲਵਾਈ ਮਠਿਆਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੀਜ਼ਲ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ’ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੱਠੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਮਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ।

## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲ.ਪੀ.ਜੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਸਹੀ (✓) ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ (×) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ।

   (ੳ) ਗੋਹੇ ਦੀਆਂ ਪਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। [ ]

   (ਅ) ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। [ ]

   (ੲ) ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਹੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। [ ]

4. ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸ਼ਹਿਰੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੈਸ ਦੇ ਸਿਲੰਡਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

..........................................................................................

5. ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ।

..........................................................................................

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*****