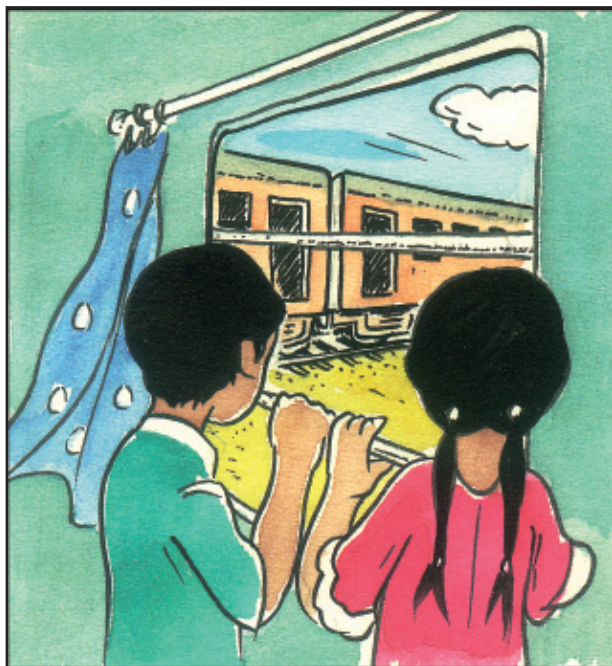




17

## हमारा भोजन

रेलगाड़ी, रेलगाड़ी,  
छुक-छुक चलती रेल गाड़ी।  
इंजन खींचें, चलती गाड़ी,  
डीजल, बिजली से चलती गाड़ी।



ऊपर दी गई कविता को पढ़ो और बताओ कि -

1. रेलगाड़ी कौन खींचता है? \_\_\_\_\_
2. इंजन किससे चलता है? \_\_\_\_\_

रेलगाड़ी को चलाने के लिए डीजल, बिजली की जरूरत होती है। कुछ उसी तरह हमारे शरीर को चलाने के लिये भोजन की जरूरत होती है।

हम रोज़ाना भोजन में अलग-अलग तरह की चीजें खाते हैं।

तुम्हारे घर पर भोजन में कौन-कौन सी चीजें खाई जाती हैं? नीचे लिखो -

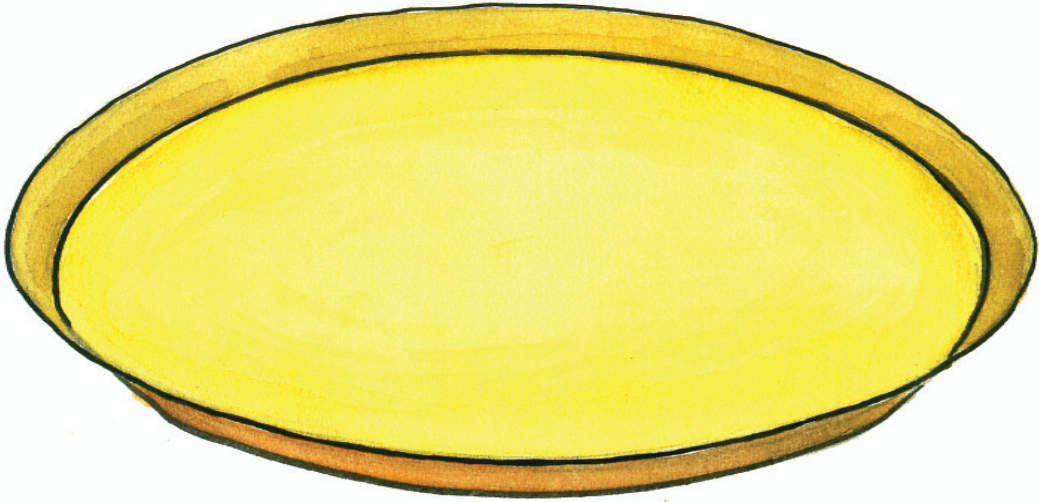
- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

हम जो भोजन करते हैं उसमें अनाज, दाल, सब्जी, फल, दूध व दूध से बनी चीजें होती हैं। इनके अलावा अंडा, मांस और मछली आदि से बनी चीजें भी खाते हैं।

नीचे दी गई तालिका को भरो

| भोज्य पदार्थ | नाम |
|--------------|-----|
| 1. अनाज      |     |
| 2. दाल       |     |
| 3. फल        |     |
| 4. अन्य      |     |

नीचे खाली थाली का चित्र दिया गया है। इस थाली में अपनी पसंद के खाने की चीजों के चित्र बनाओ।



भोजन में तुम्हारी पसंद की चीजों के नाम लिखो -

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

हम खाने की कुछ चीजों को पकाकर खाते हैं और कुछ चीजों को कच्चा खाते हैं। नीचे दी गई तालिका में उनके नाम लिखो -

| क्र.सं. | कच्चा खाते हैं | पका कर खाते हैं | दोनों तरह से खाते हैं |
|---------|----------------|-----------------|-----------------------|
| 1.      |                |                 |                       |
| 2.      |                |                 |                       |
| 3.      |                |                 |                       |
| 4.      |                |                 |                       |
| 5.      |                |                 |                       |
| 6.      |                |                 |                       |

तुम जानते हो कि खाए जाने वाली चीजों के स्वाद अलग-अलग होते हैं। नीचे दी गई तालिका में स्वाद के अनुसार उन चीजों के नाम लिखो।

| स्वाद    | भोज्य पदार्थ के नाम |  |  |  |  |
|----------|---------------------|--|--|--|--|
| 1. मीठा  |                     |  |  |  |  |
| 2. खट्टा |                     |  |  |  |  |
| 3. तीखा  |                     |  |  |  |  |
| 4. कड़वा |                     |  |  |  |  |
| 5. नमकीन |                     |  |  |  |  |

अपने गाँव या शहर में अलग-अलग त्यौहारों पर बनाए जाने वाले पकवानों के नाम नीचे दी गई सूची में भरें –

| त्यौहारों के नाम      | बनाये जाने वाले पकवानों के नाम |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. दीपावली            |                                |
| 2. होली               |                                |
| 3. तीजा पोला          |                                |
| 4. हरेली              |                                |
| 5. ईद                 |                                |
| 6. बड़ा दिन (क्रिसमस) |                                |

हम खाने की चीजों को पकाने के लिए पानी का उपयोग करते हैं। पानी भी हमारे भोजन का मुख्य अंग है।

## हमने क्या सीखा ?

### मौखिक

1. भोजन से हमें क्या मिलता है?
2. शरीर को रोगों से बचाने के लिये क्या-क्या खाना चाहिए?
3. होली के त्यौहार में आपके घर पर कौन-कौन से पकवान बनाए जाते हैं?

### लिखित

1. इनमें से अनाज छाँटो –  
बाजरा, मूँग, गोभी, आलू, गेहूँ, अरहर, भिंडी, चावल
2. अपनी पसंद के चार पकवानों के नाम लिखो।
3. कच्ची और पकाकर खाए जाने वाली दो-दो चीजों के नाम लिखो।



## खोजो आस-पास

1. अपने गाँव/शहर के पाँच परिवारों से पूछकर पता करो कि दीपावली एवं होली के त्यौहार पर उनके घर में कौन-कौन से पकवान बनते हैं?
2. तुम्हारे आस-पास कौन-कौन सी सब्जियाँ, अनाज और फल उगाए जाते हैं ?

