



हमारा आहार-हमारा स्वास्थ्य (Our Food – Our Health)

हमें जीने के लिए भोजन ज़रूरी है। लेकिन क्या हम सब एक ही प्रकार का भोजन लेते हैं? क्या एक ही समय खाते हैं? क्या सबके भोजन करने की विधि एक सी है? सोचिए। हमें आहार जंतुओं व पेड़-पौधों से मिलता है। आहार के संबंध में कुछ और विषय हम इस पाठ में सीखेंगे। निम्न चित्र देखिए और बताइए कि यहाँ क्या हो रहा है?



सोचिए।

- चित्र में कौन क्या कर रहा है?
- ये सब लोग वहाँ क्यों आये होंगे?

10.1. वन में भोजन

नाविद, विपिन, नीलि और दीपि पाँचवीं कक्षा में पढ़ रहे हैं। उनके घर के सभी लोग एक दिन वन्य भोजन के लिए गये। नहर के किनारे सुंदर हरे-भरे वातावरण में उन्होंने पिकनिक मनाने के लिए चुना। वहाँ उन्होंने तरह-तरह के खेल खेले। खाना बनाने के लिए उन्होंने सूखी लकड़ियाँ एकत्र कीं। आग जलाकर लाये गये सामान से बड़े-बच्चे सबने मिलकर खाना पकाया।

दोपहर का भोजन करने के लिए सब मिलकर बैठ गए। बच्चों ने सबके सामने पत्तल रखे। तुरंत तोड़े गये कुछ पत्तों को भी कुछ बच्चे थालियों के रूप में उपयोग में ला रहे हैं। पकाये गये भोजन के साथ वे लोग घर से कुछ खाने की चीज़ें ले आये थे, जैसे-मक्के की रोटियाँ, मूँगफली की मिठाइयाँ, आटे के लड्डू आदि। सबके द्वारा लाये गये खाने की सामग्री सब लोगों में बाँट दी गई। उस दिन वे सभी बहुत खुश थे। उन्होंने सोचा कि यदि हम रोज इसी तरह मिल बाँटकर भोजन करें तो रोज त्योहार जैसा आनंद आयेगा।

समूह में चर्चा कीजिए।



- ◆ क्या दूसरों के साथ बैठकर भोजन करना आपको भी अच्छा लगता है? क्यों?
- ◆ पिकनिक पर जाना सबको क्यों अच्छा लगता है?
- ◆ साधारणतः घर में पकाये गये भोजन और पिकनिक पर पकाये गये भोजन में क्या अंतर होता है?
- ◆ दूसरों के साथ बैठकर साधारणतः किन अवसरों पर कहाँ भोजन करते हैं?

10.2. मध्याह्न भोजन



पाठशाला में दोपहर के भोजन की घंटी बजी। सभी बच्चे नल के पास अपने हाथ और प्लेट साबुन से धो रहे हैं। उसके बाद वे भोजन लेने के लिए एक ही पंक्ति में खड़े हो गये। उस दिन भोजन में खाना, दाल और साँबर था। पाठशाला में रोज एक-एक प्रकार पकवान पकाते हैं। आपको तो पता ही होगा। साथ मिल बैठकर खाने से दूसरी कक्षा के बच्चों के साथ मित्रता बढ़ती है। घर से भोजन लाने वाले बच्चे भी एक-दूसरे में अपना खाना बाँट देते हैं। इससे कौन-कौनसे लोग घर में क्या-क्या खाते हैं, पता चलता है। कुछ लोग चटनी के साथ खाते हैं, तो कुछ अचार से। खाते समय कुछ बच्चे अपने भोजन में से सब्जियों के टुकड़े बाहर फेंकते रहते हैं। वे उन्हें नहीं खाते। ऐसा करना ठीक नहीं है। आपको मालूम है कि ऐसे भी बच्चे हैं जिन्हें घर में खाने के लिए ठीक से भोजन भी नहीं मिलता? कुछ बच्चे बिना खाये पाठशाला आते हैं। भूखे पेट वे पढ़ाई में मन भी नहीं लगा पाते। ऐसे बच्चों के लिए पाठशाला का मध्याह्न भोजन बहुत आवश्यक है।

हमारे देश में अनेक बच्चे ऐसे हैं जिन्हें सही भोजन नहीं मिलता। उनमें से सभी पाठशाला नहीं आते हैं। सही भोजन न खाने वाले स्वस्थ नहीं रह सकते। अस्वस्थ बच्चे पढ़ाई में पूरी तरह ध्यान नहीं देते। इसीलिए प्रत्येक पाठशाला में पुष्टिदायक भोजन की व्यवस्था करने के लिए सर्वोच्च न्यायालय ने आदेश दिया। तभी से मध्याह्न भोजन हर सरकारी पाठशाला में मुहैया कराया जा रहा है।

सोचिए..

- आपको मध्याह्न भोजन कौन परोसता है?
- क्या आपकी पाठशाला में सभी लोग मध्याह्न भोजन खाते हैं या घर से लेकर आकर खाने वाले भी हैं? क्यों?
- आज आपकी पाठशाला के मध्याह्न भोजन में क्या-क्या बनाया गया है?
- क्या पाठशाला में आपको भरपेट भोजन दिया जाता है?
- आपके अध्यापक भी क्या आपके साथ खाते हैं? नहीं? तो क्यों?
- क्या साग-सब्जियों के टुकड़ों को सभी मन से खाते हैं? या बाहर फेंक देते हैं? क्यों?
- मध्याह्न भोजन कैसा हो तो आपको अच्छा रहेगा?

संग्रह कीजिए!



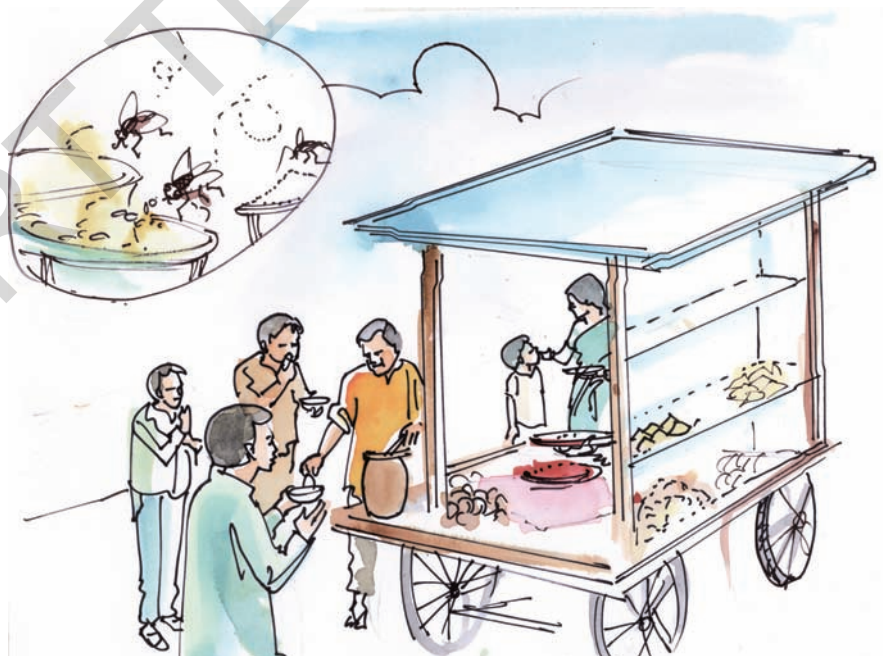
पिछले सप्ताह में पाठशाला के मध्याह्न भोजन में क्या-क्या बनाया गया? इन दिनों में क्या-क्या बनाया जाता तो आपके लिए अच्छा रहता? इस तालिका में लिखिए।

दिन	पाठशाला के मध्यान भोजन में पकाया गया भोजन	पसंद/नापसंद	आपकी इच्छा वाला भोजन
सोमवार			
मंगलवार			
बुधवार			
गुरुवार			
शुक्रवार			
शनिवार			

- किस दिन का भोजन आपको सबसे अच्छा लगा? क्यों?
- किस दिन का भोजन आपको अच्छा नहीं लगा? क्यों?
- क्या सभी को मध्यान भोजन पसंद आ रहा है?
- आपकी पाठशाला में मध्यान भोजन बच जाने पर उसे क्या करते हैं?

10.3. भोजन की आदतें

भोजन व्यर्थ करना बहुत गलत बात है। खराब हुए भोजन को खाने से क्या होता है? भोजन क्यों खराब हो जाता है? वह कैसे गंदा हो जाता है? आहार द्वारा ही तो हमें शक्ति मिलती है। हमें भी स्वस्थ रहना है। इसलिए आइए किस प्रकार आहार को अशुद्ध एवं व्यर्थ होने से बचाया जाये जाये।



उपर्युक्त चित्र का निरीक्षण कीजिए। बताइए।

सोचिए..

- क्या आपने कभी भोजन सामग्री पर मक्खियों को मँडराते देखा है? मक्खियों की तरह और कौन से कीड़े भोजन पर मँडराते हैं?
- सड़क के किनारे खाने की क्या-क्या चीज़ें बिकती हैं? यदि वे ढँककर न रखी गई हों तो क्या हो सकता है?

सड़क के किनारे बिकने वाली भोजन सामग्री ढँकी नहीं होती। उनके ऊपर धूल, मिट्टी आदि लगी होती है। मक्खियाँ गंदी जगह पर बैठती हैं। वहाँ से गंदगी व उनमें रहने वाले सूक्ष्म कीटाणुओं को लाकर भोजन सामग्री पर छोड़ती हैं। इनसे हमारा भोजन दूषित हो जाता है। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। कुछ होटलों व ठेलों वाले प्रयोग किये गये तेल को बार-बार उपयोग में लाते हैं। इस प्रकार प्रयोग किये गये तेल को फिर से खाने के लिए प्रयोग में लाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इस तरह के पदार्थ नहीं खाने चाहिए। तुरंत बने भोजन या ताजा खाना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। जहाँ तक हो सके घर में तैयार किया गया भोजन ही खाना चाहिए।

स्वच्छ भोजन ही करना चाहिए। स्वच्छ आहार को भी यदि हम मैले हाथ से खायें तो हानिकारक ही है। पोषक व स्वच्छ आहार की आदत बहुत ज़रूरी है। अब बताइए कि आप की खाने की आदत कैसी है? निम्न को पढ़िए। अपनी आदत के अनुसार '✓' का निशान लगाइए।

क्या आप इनका पालन करते हैं?

- क्या आप ताजा आहार खाते हैं?
- क्या आप खाने से पहले हाथ साबुन से अच्छी तरह धोते हैं?
- आप खाने वाली थाली को साफ धोकर रखते हैं और खाते हैं?
- क्या आप पकाये गये भोजन को ढँककर रखते हैं?
- क्या आप बाहर बिकने व मिलनेवाली आहार सामग्री न खाकर, घर का भोजन ही खाते हैं?
- क्या आप फल, सब्जियाँ, साग आदि उनके मौसम के अनुसार ताजे रूप में खाते हैं?
- क्या आप व्यर्थ भोजन जहाँ-तहाँ न फेंककर उसके लिए रखे गये बर्तन में फेंकते हैं?
- क्या आप मलमूत्र विसर्जन करने के बाद अपने हाथ साबुन से अच्छी प्रकार धोते हैं?
- क्या आप सुबह और रात को सोते समय दाँत साफ करते हैं? क्या आप मसूड़ों को उँगलियों से रगड़कर साफ करते हैं?
- क्या आप दाँत साफ करते समय जीभ भी साफ करते हैं?
- क्या आप खाने से पहले और खाने के बाद पानी से कुल्ला करते हैं?

ऊपर की जानकारी के अनुसार अच्छे भोजन खाने की आदत का होना आवश्यक है। यदि आप ऊर के नियमों में से किन्हीं का पालन नहीं कर रहे हैं, तो अब उनका पालन आरंभ कर दीजिए।

इस प्रकार कीजिए।

- एक रोटी या ब्रेड के टुकड़े को लेकर उसपर पानी छिड़क कर तीन-चार दिनों तक उसे बंद करके रख दीजिए। उसके बाद आने वाले परिवर्तन का निरीक्षण कीजिए।



समूह में चर्चा कीजिए।



- ♦ रोटी/ब्रेड पर क्या दाग बन आये हैं? वे किस रंग के हैं?
- ♦ उसके गंध में क्या परिवर्तन आया है? क्या इसे खाया जा सकता है?
- ♦ इस तरह की रोटी खाना क्यों ठीक नहीं है?
- ♦ नमी वाले घर, सड़ती हुई सब्जियाँ, कच्चे नारियल आदि में क्या आपने जाले लगना या भूरे लगना देखा है? ये जाले क्यों लगते हैं? सोचिए।

इस प्रकार कीजिए।

- रोज पकाये जानी वाली भोजन सामग्री तथा कुछ बिना पकाई भोजन सामग्री, कुछ बर्तनों में रखिए। दो दिन बाद इनका निरीक्षण कीजिए। उनके रंग, गंध आदि में परिवर्तन समझिए।

समूह में चर्चा कीजिए।



- ♦ भोजन में क्या परिवर्तन आये?
- ♦ दाल, सब्जियाँ, साँबर आदि में क्या बदलाव आये?
- ♦ नमी वाले भोजन में यह परिवर्तन क्यों आया होगा?
- ♦ दूध, दही में क्या परिवर्तन आये?
- ♦ पकाये गये भोजन तथा फल में क्या परिवर्तन आये?
- ♦ पकाई गई या पकाई जानेवाली सामग्री में जल्दी क्या खराब होता है? क्यों? सोचिए।

भोजन सामग्री को भिगाकर छोड़ देने पर उसमें अनेक सूक्ष्म जीव पनपकर उसे खराब कर देते हैं। हानिकारक सूक्ष्मजीव आहार पदार्थों को विषमय बना देते हैं। इस प्रकार भोजन खाने से हम बीमार हो सकते हैं। हानिकारक जीवाणुओं से बचाते हुए, धूल आदि कणों से सुरक्षित रखते हुए यदि हम भोजन करें तो वह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। इसीलिए भोजन कभी भी ताजा ही खा लेना चाहिए। आवश्यकता से अधिक भोजन पकाकर या खरीदकर उसे व्यर्थ करना ठीक नहीं है।

10.4. भोजन सामग्री संग्रहण

क्या सभी आहार पदार्थ हमें साल भर मिलते हैं? साल भर मिलने वाले आहार पदार्थ कौन-कौन से हैं? ये पदार्थ साल भर कैसे जमा रहते हैं?

अँचार/चटनी, ज़ाम, आदि कई दिनों तक बिना खराब हुए रहते हैं। सब्जियाँ, मांस, मछलियाँ आदि जल्दी खराब हो जाती हैं। इन्हें भी नमक में मिलाकर सुखाकर आवश्यकता पड़ने पर उपयोग में लाया जाता है। इन्हें ही 'ओरुगुलु' कहा जाता है। वैसे अँचार आदि का सेवन स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

संग्रह कीजिए!



- ◆ पापड़, नमकीन आदि बहुत दिनों तक सहेज कर रखे जाते हैं। इन्हें कैसे तैयार किया जाता है?
- ◆ आपके घर में अँचार कैसे तैयार करते हैं?
- ◆ आपके घर में सहेज कर रखे जाने वाले आहार पदार्थों की सूची बनाइए।
- ◆ सब्जियाँ, फल आदि दो-तीन दिनों तक ताजा रखने के लिए क्या किया जा सकता है? अपने-माता पिता से पूछकर लिखिए।

इस प्रकार कीजिए!

- कुछ साग-सब्जियों, फल आदि को सूती कपड़े में ढँक कर रखिए। उसपर दिन में दो-तीन बार जल छिड़किए। इस प्रकार उन्हें कितने दिनों तक ताजा रखा जा सकता है? निरीक्षण कीजिए।

10.5. जनता फ्रिज बनाना

दो भिन्न आकार वाले मिट्टी या सीमेंट के बरतन लीजिए। उन्हें एक के ऊपर एक व्यवस्थित कीजिए। ध्यान रहे कि उनमें दो या तीन सेंटी मीटर की दूरी हो। अब बड़े बरतन में दो-तीन सेंटीमीटर तक रेत की परत बनाइए। अब छोटे बरतन को उस रेत पर व्यवस्थित कर दीजिए। खाली स्थान रेत से भर दीजिए। उसे पानी से नम कर दीजिए। अब छोटे बरतन में फल, साग-सब्जियाँ अधिक दिनों तक ताजा रखी जा सकती हैं।



ऊपर गीला कपड़ा ढंक दे और दिन में तीन चार बार पानी का छिड़काव करते रहें। तब सब्जियाँ, फल ताज़ा रहेंगी। इसी को जनता फ्रिज कहते हैं। अर्थात् इसका अर्थ है गरीबों का फ्रिज।



जनता फ्रिज

उपर्युक्त चित्र देखिए।



विद्युत फ्रिज

समूह में चर्चा कीजिए।



- ◆ जनता फ्रिज में साग-सब्जियाँ क्यों ताजा रहती हैं?
- ◆ जनता फ्रिज में सब्जियों के अलावा और क्या-क्या ताजा रखा जा सकता है?
- ◆ कौन सा फ्रिज प्राकृतिक है? (जनता या विद्युत)
- ◆ घर में विद्युत फ्रिज के प्रयोग में क्या-क्या समस्याएँ?
- ◆ जनता फ्रिज और विद्युत फ्रिज में कौन सा सस्ता है?
- ◆ कौनसा फ्रिज जनता को सुलभ रूप से प्राप्त हो सकता है? (जनता या विद्युत)

आहार पदार्थों को साधारणतया कई प्रकार से सहेज कर रखा जा सकता है। इसके लिए हम शीतल क्षेत्र या विद्युत फ्रिज का उपयोग तो करते ही हैं। फ्रिज अधिक खर्चीला है। इसमें बिजली भी खर्च होती है। फ्रिज के उपयोग के समय बिजली बचाने के लिए सावधानी बरतने की ज़रूरत है। हमें फ्रिज को चित्र में दिखाये जैसा खुला नहीं रखना चाहिए। हमें इसका दरवाज़ा तुरंत बंद कर देना चाहिए।

फ्रिज खरीदते समय उसपर '5 स्टार पावर सेविंग' चिह्न देखकर खरीदना उचित है। इस चिह्न वाली फ्रिज में विद्युत की खपत कम होती है।

10.6. भोजन व्यर्थ करना



इस चित्र को देखिए। इसमें व्यर्थ में छोड़ा गया भोजन दिखाया गया है। इस तरह के दृश्य हम दावतों में देखते ही रहते हैं। निम्न प्रश्न पढ़कर उनपर अपने मित्रों से चर्चा कीजिए।

समूह में चर्चा कीजिए।



- ◆ दावतों में कौन-कौन से पकवान पकाये जाते हैं?
- ◆ क्या दावतों में भोजन व्यर्थ होता है? ऐसा क्यों होता है? इससे क्या हानि है?
- ◆ दावतों में खाने के लिए किस प्रकार की प्लास्टिक सामग्री प्रयोग में लाई जाती हैं?
- ◆ भोजन व्यर्थ न हो, इसके लिए क्या करना चाहिए?
- ◆ प्राचीन काल में लोग केले व कमल के पत्तों पर खाते थे। आजकल उनका प्रयोग क्यों कम हो गया है?
- ◆ भोजन फेंकने, प्लास्टिक थालियों व ग्लासों के प्रयोग से क्या हानि है?

सामान्यतः विवाह आदि के अवसर पर मिलजुलकर भोजन करने की प्रथा है। ऐसे अवसरों पर लोगों में मेलजोल बढ़ता है। उस दिन सभी लोग मिलते हैं। अनेक विषयों पर बातें चर्चा होती है। सुख दुख बाँट लिया जाता है। परस्पर संबंध दृढ़ होते हैं।

विवाह आदि अवसरों पर विशेष पकवान होते हैं। आवश्यकता से अधिक लेते हैं, उन्हें नहीं खा पाते और बचा हुआ फेंक देते हैं। ऐसे संदर्भों में ऐसा बहुत होता है। धोने और पीने का पानी भी बहुत व्यर्थ होता है। पिकनिक, फ़ंक्शनों में प्लास्टिक के बरतन और ग्लासों का उपयोग होता है। इन के उपयोग से कम मात्रा में ही सही थोड़ा प्लास्टिक हमारे पेट में जाता है। यह शरीर के लिए हानिकारक है। प्लास्टिक को मिट्टी में मिलजाने के लिए लाखों वर्ष का समय लगता है। भूमि प्रदूषण बढ़ता है। धरती को तर रखने वाली किटाणु के लिए ये रुकावट बनते हैं। बरतन, ग्लास आदि को जलाने से निकलने वाली रसायन से वातावरण प्रदूषण बढ़ता है।

सोचिए...

- प्लास्टिक बरतन, ग्लास के स्थान पर किनका उपयोग करना श्रेष्ठ होगा?
- सामूहिक भोजन के समय भोजन सामग्री, पानी को व्यर्थ होने से बचाने के लिए क्या उपाय हैं?



बरगद, महुआ, पलास के पत्तों से पत्तल बनाये जाते हैं। इसमें भोजन खाने की प्राचीन प्रथा है। पत्तल जल्दी से मिट्टी में मिलजाते हैं। ये पर्यावरण की रक्षा करते हैं पर प्लास्टिक के बरतन हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। वे पर्यावरण में प्रदूषण बढ़ाते हैं।

सोचिए...

- क्या आपने कभी पत्तल देखा है? कहाँ?
- वे किस से बनाये जाते हैं?

10.7. घरों में भोजन सामग्री का व्यर्थ होना

आप ने जान लिया है कि दावत, मध्यान भोजन में भोजन सामग्री को कैसे व्यर्थ किया जाता है। क्या घरों में भी भोजन सामग्री व्यर्थ होती है ?

आवश्यकता से अधिक पक्का कर बचा हुआ फ्रेंक देने से भोजन सामग्री व्यर्थ होती है। कुछ लोग खाते समय अपने आस पास गिरा देने से भी भोजन सामग्री व्यर्थ होती है।

चावल, दाल, फल्ली, चना, आदि में कीटाणु आते हैं। सहेजे गए अनाज को चूहे और विभिन्न कीटाणु खराब करते हैं। चावल, दाल के थैलों व डिब्बों में नीम का पत्ता डालकर रखने से कुछ हद तक कीटाणुओं का निवारण किया जा सकता है। चीनी, गुड़ जैसी मीठी चीज़ों को चींटियाँ लग जाती हैं।

कीटाणु द्वारा खराब अनाज, खराब भोजन सामग्री फेंकते समय क्या आपको खेद होता है? क्यों? जानते हो कि भोजन सामग्री कहाँ से उपलब्ध होती है?

समूह में चर्चा कीजिए



- ◆ हम चावल, दाल, अन्य किराणा सामग्री कहाँ से लाते हैं?
- ◆ सब्जी, फल कहाँ से खरीदते हैं? इन्हें कौन उपजाते हैं?
- ◆ मार्केट में सब्जी, फल और अनाज के दाने कहाँ से आते हैं?
- ◆ इन्हें उपजाने में किन-किन का श्रम छिपा है?

निम्न चित्र देखिए। हमारा भोजन अनाज से मिलता है। चित्र देखकर बताइए कि इसके पीछे कितना श्रम छिपा है।



कृषि संसाधन तैयार करलेना



फ़सल को पानी देना



उगे हुये अनाज को लाना



अनाज बाज़ार में बेचना



अनाज दूकान से खरीदना



अनेक लोगों के श्रम से बना भोजन खाना

जो भोजन हम खाते हैं वह हम तक बड़ी मेहनत से पहुँचता है। इसमें किसान, मजदूर, लोहार, व्यापारी अनेक लोगों की मेहनत लगी होती है। अनेक लोगों के श्रम द्वारा फल, सब्जियाँ, अनाज आदि आहार सामग्री हमारे घरों तक पहुँचती है। किसान इसकी बोवाई, देखभाल, कटाई आदि करने के बाद पैदावार बाज़ार में भेजते हैं। बाज़ारों व दुकानों से होते हुए यह सामग्री हमारे घरों तक पहुँचती है। उनकी यह मेहनत बेकार न जाये इसलिए हमें ध्यान रखना चाहिए कि भोजन व्यर्थ न किया जाये। हमें यह आहार सामग्री सहेज कर रखते समय उन्हें कीड़े, चूहों आदि से बचाने का उचित प्रबंध कर लेना चाहिए। अधिक भोजन पकाना और उसे फेंकने से हमें बचना चाहिए।

मुख्य शब्द:

- | | | |
|-----------------|----------------|------------------|
| 1. सामूहिक भोजन | 5. श्रमिक | 9. किसान |
| 2. व्यर्थ | 6. कृषक | 10. अनाज के दाने |
| 3. कीटाणु | 7. कृषि मजदूर | 11. श्रम |
| 4. सूक्ष्म जीव | 8. कृषि संसाधन | 12. पर्यावरण |

हमने क्या सीखा?

1. विषय की समझ

- बताइए कि सामूहिक भोजन कब और क्यों खाते हैं?
- प्लास्टिक के बरतन, ग्लास का उपयोग क्यों नहीं करना चाहिए?
- अच्छी स्वास्थ्य की आदतें क्या हैं? बताइए।
- आप में अच्छी स्वास्थ्य की आदतें कौनसी हैं? लिखिए।
- भोजन किस समय व्यर्थ होता है?
- भोजन क्यों नहीं व्यर्थ करना चाहिए?
- खाद्य पदार्थों को किस तरह सहेजकर रखते हैं? हमारे भोजन के पीछे किन-किन का श्रम है?

2. प्रश्न करना - परिकल्पना करना

- पाठशालाओं में मध्याह्न भोजन दिया जा रहा है। कविता चाहती हैं की ये भोजन और भी अच्छा हो। इस पर प्रधानाध्यापक से कुछ प्रश्न पूछिए। यदि आप हो तो कौनसे प्रश्न पूछेंगे।
- भोजन सामग्री खराब होने के क्या कारण हो सकते हैं? इसे सुरक्षित रखने के लिए क्या करना चाहिए?

3. प्रायोगिक कार्य - क्षेत्र निरीक्षण

अ) पत्तल की तैयारी को क्रमानुसार लिखिए।

आ) कुछ सब्जियों को गीले कपड़े से बाँधकर, कुछ बाहर, कुछ जनता फ्रिज में रखिए। तीन दिन बाद देखिए। अपना निरीक्षण का विवरण दीजिए। इन में कौनसी सब्जी ताज़ी होती है।

4. समाचार संकलन - परियोजना कार्य

अ) किसी दावत में जाकर वहाँ भोजन सामग्री किस प्रकार व्यर्थ हो रही है लिखिए। ऐसा न हो इसके लिए किन नियमों का पालन किया जा सकता है एक सूची बनाइए।

5. मानचित्र कौशल, चित्रांकन, नमूना निर्माण द्वारा भाव विस्तार

अ) मिट्टी के पात्रों से जनता फ्रिज बनाकर कक्षा में प्रदर्शित कीजिए।

आ) पत्तों को एकत्र करके पत्तल बना कर पाठशाला लाइए। प्रदर्शित कीजिए।

इ) जनता फ्रिज का चित्र बनाइए।

6. प्रशंसा, मूल्य, जैव विविधता संबंधी जागरूकता

अ) हमारे भोजन के पीछे अनेक लोगों का श्रम छिपा है। उनकी प्रशंसा करते हुए लिखिए।

आ) सामूहिक भोजन, वन भोजन क्यों किया जाता है? इस पर अपने अनुभव लिखिए।

इ) अपने घर भोजन सामग्री खराब व व्यर्थ होने से बचाने के लिए आप क्या करते हो?

ई) प्रति दिन आप किन स्वस्थ के नियमों का पालन करते हो? लिखिए।

क्या मैं यह कर सकता हूँ?

- | | |
|---|----------|
| 1. भोजन व्यर्थ न करना व अच्छे भोजन की आदतों के बारे में विवरण दे सकता हूँ। | हाँ / ना |
| 2. मध्याह्न भोजन के प्रति प्रधानाध्यापक से प्रश्न पूछ सकता हूँ। | हाँ / ना |
| 3. सब्जी सहेज कर रखने का प्रयोग कर सकता हूँ। | हाँ / ना |
| 4. अपने भोजन की पीछे कितने लोगों का श्रम है, हमारे राज्य में उपजाने वाली फ़सलों की तालिका बता सकता हूँ। | हाँ / ना |