

इकाई 2

7. हमारा आहार ! (The Food We Eat)



रवि दो दिन से पाठशाला नहीं आया।

दो दिन बाद वह पाठशाला आया। मध्याह्न

भोजन के समय में रवि के पास रामु, मेरी, रोजा आयी

रोजा : रवि! दो दिन से पाठशाला क्यों नहीं आये?

रवि : मेरी मामा की शादी के लिए नेल्लूर गया था।

इसीलिए नहीं आ पाया।

मेरी : अपने मामा की शादी में गये थे! शादी धूम-धाम से हुई?

रवि : हाँ! बढ़िया हुई। सुबह, दोपहर, रात को तरह-
तरह के पकवान बनाये गये।

रामु : शादी में क्या-क्या खाया?

रवि : बहुत तरह के पकवान खाये।



रवि ने शादी में क्या-क्या खाया है, नीचे दी गयी
तालिका में लिखो।



सुबह	दोपहर	शाम	रात्रि

शादी में खाने वाली सभी पदार्थ क्या हम घर में हर दिन खाते हैं? क्यों?





तुम अपने घर में हर दिन क्या-क्या खाते हो, नीचे दी गयी तालिका में लिखो।

सुबह	दोपहर	शाम	रात

प्रतिदिन आप कब खाते हो? सुबह आप क्या खाते हो? दोपहर में आप क्या खाते हो? क्या आप शाम में भी खाते हो? आप रात में क्या खाते हो? परसों, कल और आज खाये गये पदार्थों में नीचे दी गयी तालिका भरो।

दिन	सुबह	दोपहर	शाम	रात
आज				
कल				
परसों				

हम क्यों खाते हैं?

रवि सुबह देरी से उठा। जल्दी-जल्दी नहा-धोकर पाठशाला गया। कहीं देरी न हो जाये इस लिए बिना खाये पाठशाला चला गया। रवि को पाठशाला में क्या महसूस हुआ होगा।

तुम कभी बिना खाये पाठशाला गये हो? तब तुम्हें क्या लगा होगा?

क्या आप जानते हो, हम खाना क्यों खाते हैं? हम प्रतिदिन कई काम करते हैं। चलना, खेलना, दौड़ना, पानी लाना जैसे काम करते हैं। ये सभी काम करने के लिए हमें ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है। इसके लिए हमें आहार की आवश्यकता पड़ती है।



हमारा आहार कहाँ से प्राप्त होता है?

हमारा द्वारा खाये जाने वाला आहार कहाँ से प्राप्त होता है? हम आहार के रूप में हरी सब्जियाँ, फल, आलू जैसी चीज़ें खाते हैं। उसी तरह जीव-जंतुओं द्वारा प्राप्त होने वाली चीज़ें जैसी दूध, अंडे, मांस का भी सेवन करते हैं।

बगल के पृष्ठ में चित्र हैं, उन्हें देखो। वे क्या हैं, बताओ। जंतुओं के द्वारा प्राप्त होने वाली चीज़ों पर '○' लगाओ। पौधों द्वारा प्राप्त होने वाली चीज़ों पर '√' लगाओ।





पौधों से प्राप्त होने वाली चीज़ें कौनसी हैं? जीव-जंतुओं से प्राप्त होने पदार्थ कौनसे हैं?





रवि की माँ ने उसे भोजन परोसा। अंडे की सब्जी बनायी थी। रवि ने अपनी माँ से पूछा कि अंडे की सब्जी कैसे बनायी जाती है। अंडे की सब्जी में अंडा, हरी मिर्च, तेल, हल्दी, प्याज़, टमाटर आदि डालकर बनाया जाता है। इसमें अंडा मुर्गी द्वारा प्राप्त होता है। उसी तरह हरी मिर्ची, हल्दी, प्याज़, टमाटर आदि पौधों से प्राप्त होता है। नीचे कुछ आहार पदार्थ के नाम दिये गये हैं। वे किनसे प्राप्त होते हैं उन पर ✓ लगाओ।

आहार पदार्थ	जीव-जंतुओं से प्राप्त	पौधों से प्राप्त	दोनों से प्राप्त
भोजन			
चिकेन बिरयानी			
दाल			
सांबर			
आमलेट			
करेला			
आलू की सब्जी			
घी			
केक			
ब्रेड			
दही			
दूध			
दही का आचार			
आम का अचार			
मछली की सब्जी			
मुर्गे की सब्जी			

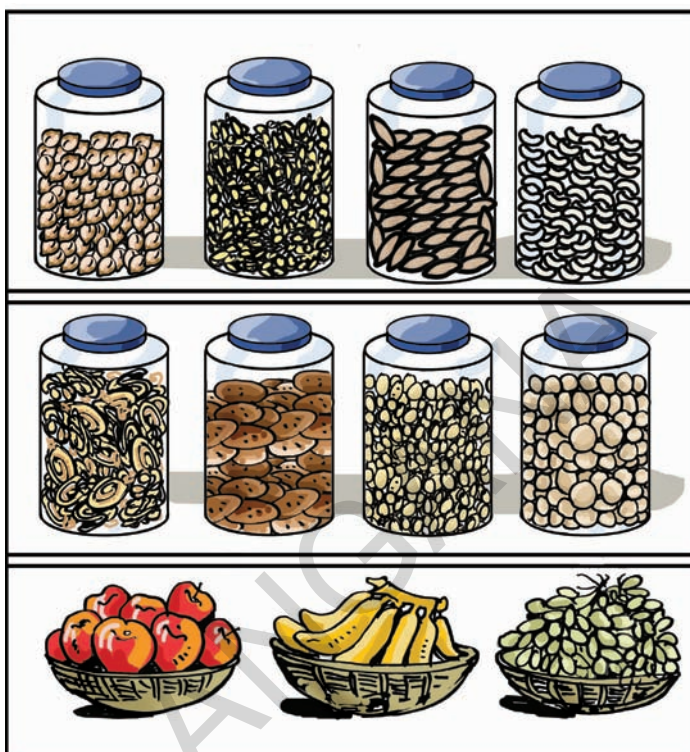




हम आहार पकाकर क्यों खाते हैं?

आहार कहाँ से आता है? आपने जाना कि तो फिर, पकाकर खाये जाने वाले आहार और बिना पकाये खाये जाने वाले आहार कौनसे हैं, पता लगाइए।

मेरी शाम को पाठशाला से घर आयी। मेरी के साथ उसकी सहेली रोजा, रवि, रामु, भी आये। मेरी अपनी माँ से खाने के लिए कुछ माँगा। माँ ने बच्चों को रसोई के भंडारे में रखी चीज़ों में से मनपसंद चीज़ लेकर खाने के लिए कहा। मेरी ने भंडारे में क्या-क्या देखा होगा? क्या-क्या खाया होगा सोचो। नीचे दी गयी तालिका में लिखो।



देखी हुई	खायी हुई

ऊपर दी गयी चीज़ों में तुम्हें क्या पसंद है, उनके नाम लिखो।

हम हर दिन चावल, दाल, सब्जी, चने की दाल इस तरह के पदार्थों का सेवन करते रहते हैं। उनमें पकाकर खायी जाने वाली और बिना पकाये खाये जाने वाले चीजे खायी ही होंगे।



तुम्हारे द्वारा पकाकर खाये जाने वाले और बिना पकाकर खाये जाने वाले पदार्थ क्या हैं, तालिका में लिखो।

पकाकर खाये जाने वाले	बिना पकाये खाये जाने वाले



कुछ आहार पदार्थ पकाकर खाते हैं। और कुछ बिना पकाये खाते हैं। इस तरह आहार पदार्थों को पकाकर कयों खाया जाता है, सोचो।

पकाने से आहार का स्वाद बढ़ जाती है। आसानी से पचता है। बिना पकाये खाने से कुछ चीजें नहीं पचती। आहार पदार्थों को गरम करके खाना चाहिए। अधिक गरम करने से उन पदार्थों के पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।



भोजन बनाने के लिए किन बर्तनों का उपयोग करते हैं?

खाना पकाना हो या दाल, सब्जी इस तरह कुछ भी बनाने के लिए बर्तन चाहिए। खाना पकाने के लिए तुम्हारे घर में क्या-क्या बर्तन हैं, देखा क्या?

नीचे दिया गया चित्र देखो। इस चित्र में तरह-तरह के बर्तन हैं। चित्र में बिंदु वाले हिस्से को अपने मनचाहे रंग से भरो। रंग भरने के बाद कौन-कौन से बर्तन दिखायी देते हैं, बताओ।



क्या-क्या बर्तन दिखायी दिये? उनके नाम बताओ। उनसे क्या-क्या किया जाता है?





इस तरह के पकाने वाले बर्तन तुम्हारे घर में भी होंगे। उनके नाम नीचे दी गयी तालिका में लिखो।

पकाने वाले बर्तन का नाम	किसके लिए उपयोग में लाया जाता है।



क्या आपने नीचे दिये बर्तन कभी देखा हैं? इनका उपयोग क्या-क्या बनाने के लिए किया जाता है? उनके बारे में पता लगाकर अपने सहपाठियों को बताओ।



बिजली कुकर



इंडक्शन चूल्हा



माइक्रो ओवन



इडली बर्तन





क्या सभी चीज़ें एक जैसे ही पकायी जाती हैं?

निखिल रसोईघर में गया। पिताजी बैंगन काट रहे थे। काटे हुए बैंगन पानी में डाल रहे थे। "कटे हुए टुकड़े से पिताजी आप क्या बना रहे हैं?" - "निखिल ने पूछा। बैंगन की सब्जी बना रहा हूँ" - पिताजी ने कहा। निखिल भी टमाटर, हरी मिर्च देते हुए पिताजी की सहायता करने लगा। पिताजी ने उन्हें धोने के लिए कहा। निखिल ने ऐसे ही किया। टमाटर, हरी मिर्च, हरी धनिया को छोटे-छोटे टुकड़े किये। उसके बाद बैंगन की सब्जी बनायी। निखिल के पिता ने बैंगन की सब्जी कैसे बनायी होगी, सोचो।

बैंगन की सब्जी किन-किन के घर में किस-किस तरह बनायी जाती है? पता लगाकर बताओ।

सभी आहार पदार्थ एक ही तरह नहीं बनाये जाते। तरह-तरह के आहार पदार्थ बनाने की विधि अलग-अलग होती है। नीचे दिये आहार पदार्थ देखो। इन्हें कैसे बनाया जाता है, बताओ।



चावल, दाल जैसे आहार पदार्थ उबाले जाते हैं। मिर्ची की पकौड़ी, समोसा जैसी चीज़ें तेल में पकाये जाते हैं। मकई के दाने, रोटी, माँस, आदि आग पर जलाये जाते हैं। इडली भाप पर बनायी जाती है। अचार, दही अचार जैसी चीज़ें बिना गरम किये नमक मिलाकर बनाया जाता है। इस तरह के आहार पदार्थ अलग-अलग विधियों में बनायी जाती है। तुम्हारे घर में किन चीज़ों को कैसे बनाया जाता है, बताओ।



क्या सभी चीज़ें एक जैसे ही पकायी जाती हैं?



- हरी सब्जियाँ अच्छी तरह से धोकर काटकर खाना चाहिए।
- हरी सब्जियाँ और सब्जियों के टुकड़े करने के बाद धोने से उसके पौष्टिक पदार्थ नष्ट हो जाते हैं।
- चावल बनाने से पहले उसे ज्यादा नहीं धोना चाहिए।
- चावल बनाते समय उसका मांड नहीं निकलना चाहिए। अन्यथा उसके पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।
- प्रतिदिन खाये जाने वाले भोजन में दाल, हरी सब्जियाँ ज़रूर होने चाहिए।
- हरी सब्जियाँ, दाल जैसी चीज़ें अधिक नहीं उबालना चाहिए।
- गाजर, शकरकंद, मूली, खीरा, प्याज़, हरी धनिया, पुदीना बिना पकाये खा सकते हैं।

मुख्य शब्द

1. आहार
2. पकाकर खायी जाने वाली
3. बिना पकाये खायी जाने वाली
4. पाचन
5. पकाने के बर्तन
6. पौष्टिक तत्व

हमने क्या सीखा

- आहार से हमें ऊर्जा मिलती है।
- पौधों एवं जीवों से हमें आहार प्राप्त होता है।
- कुछ आहार पदार्थ पकाकर और कुछ बिना पकाये खा सकते हैं।
- पकाने के कारण आहार स्वादिष्ट होता है। जल्दी से पचता भी है।
- सभी पदार्थ एक जैसे नहीं पकाये जाते।
- पकाने के लिए कुकर, ओवन आदि का उपयोग आधुनिक समय में तेजी से हो रहा है।
- सभी आहार पदार्थ एक जैसे नहीं बनाये जाते। उबालना, तलना, जलाना तरह-तरह से पकाया जाता है। इसके लिए अलग-अलग बर्तनों का इस्तेमाल भी होता है।
- पकाने से पहले हरी सब्जियाँ, सब्जियाँ अच्छी तरह से धोना चाहिए।





विषय की समझ

1. आहार न लेने से क्या होता है?
2. बिना पकाये खायी जाने वाली कुछ चीजों के उदाहरण बताओ।
3. निम्न लिखित का वर्गीकरण करते हुए तालिका में लिखो।
 - पूरी, सपोटा, खजूर, अंडा, भिंडी, मछली, बादाम, ईख, बैंगन, मौसंबी, खीर, नींबू का रस, आम, पालक, हरी धनिया, बादाम, मिर्ची, कच्चे केले, अमरुद, तरबूज, आलू, प्याज़, सेम आदि।

पकाकर खाने वाले	बिना पकाकर खाने वाले

4. वे पदार्थ जो पकाकर और बिना पकाये खा सकते हैं? उन्हें लिखो।
5. चावल, आटे से बनाये जाने वाले आहार पदार्थ कौन से हैं?
6. तुम्हारे घर में कौन-कौन से बर्तन हैं।



चित्र उतारो। रंग भरो।

1. तुम्हारे घर में खाना किसमें बनाया जाता है।
2. तुम्हारे पसंद वाले चित्र उतारो, रंग भरो।





सूचना कौशल – परियोजना कार्य

1. अपने किन्हीं तीन मित्रों से पिछली सुबह, दोपहर, शाम को क्या खाया होगा? तालिका में अंकन करो।

क्र. सं.	मित्र का नाम	सुबह खाया	दोपहर को खाया	रात को खाया

– सभी खाने वाला आहार पदार्थ क्या है?

– रात में सबसे अधिक लोग क्या खाते हैं?

– सुबह न खाने वाले कितने लोग हैं?

2. तुम्हारे घर में चावल / दाल / सब्जी... इस तरह इनमें से कोई भी एक आहार पदार्थ कैसे बनाते हैं, ध्यान से देखो। किसके बाद क्या किया गया, एक चार्ट पर लिखकर कक्षा में प्रदर्शित करो।



प्रश्न करना

1. मेरी रजनी के घर गयी। उसकी माँ को खाना पकाते हुए देखा। रजनी की माँ से मेरी ने आहार पदार्थ के बारे में कुछ प्रश्न पूछे। उसने कौन-कौन प्रश्न पूछे होंगे? रजनी की माँ ने सब्जियों के बारे में तरह-तरह की सूचनाएँ दी। उसने क्या उत्तर दिये होंगे, सोचकर लिखो।



क्या मैं ये कर सकता हूँ?



- | | |
|---|------------|
| 1. आहार क्यों खाना चाहिए, बता सकता हूँ। | हाँ / नहीं |
| 2. पकाकर खाने वाले आहार और बिना पकाकर खाये जाने वाले आहार के अंतर बता सकता हूँ। | हाँ / नहीं |
| 3. विभिन्न तरह के बर्तन, सब्जियों के चित्र उतार सकता हूँ। | हाँ / नहीं |
| 4. खाना पकाने के क्रम के बारे में बता सकता हूँ। | हाँ / नहीं |
| 5. पौष्टिक तत्वों को नष्ट पहुँचाये बिना किस तरह पकाना चाहिए, बता सकता हूँ। | हाँ / नहीं |
| 6. आहार पदार्थों के बारे में प्रश्न पूछ सकता हूँ। | हाँ / नहीं |

