अध्याय 8

0336CH08

हमारा भोजन

मेरी पसंद का खाना

चित्र बनाइए

घर में बनने वाली आपकी मनपसंद खाने की चीजों के चित्र बनाइए और उनके नाम लिखिए।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 1

अपने चित्र में बनाई खाने की चीजों को पसंद करने के कारणों को कक्षा में बताइए।

हम सब तरह-तरह की खाने-पीने की चीजें पसंद करते हैं। इसमें कुछ मीठी, कुछ खट्टी, कुछ मसालेदार और कुछ कड़वी होती हैं। हम अपने खाने में फल, सब्जियाँ, चावल, दाल और रोटी खाते हैं। हम दूध, छाछ, लस्सी या जूस भी पीते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि हम क्यों खाते व पीते हैं?

क्या आप जानते हैं?

छप्पन भोग एक विशेष प्रकार का भोजन है। इसे विशेष त्योहारों व शुभ अवसरों पर परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों, मित्रों व अतिथियों की आवभगत के लिए बनाया जाता है। इस भोग में 56 प्रकार के व्यंजन होते हैं तथा भोजन के 6 रसों का मिश्रण होता है। ये छह रस हैं— मीठा, तीखा, कसैला, खट्टा, नमकीन और कड़वा।

पता लगाइए

अपने परिवार में बड़ों से बातचीत कीजिए और कक्षा में चर्चा कीजिए कि हमें खाने और पीने की आवश्यकता क्यों होती है?

शीरीन की कहानी — धावक

शीरीन कक्षा 3 में पढ़ती थी। वह बहुत तेज दौड़ती थी। कक्षा के सभी बच्चों से अधिक तेज दौड़ती थी। एक दिन विद्यालय में किसी खेल आयोजन के दौरान शीरीन एक धावक से मिली जो एक चैंपियन थी और उसने बहुत सारे पदक भी जीते थे। शीरीन ने उससे पूछा, "मैं तुम्हारी तरह कैसे दौड़ सकती हूँ और पदक जीत सकती हूँ?"

शिक्षक संकेत

बच्चों से उनके पसंद की खाने की चीजों के नाम पूछें, उनके नाम बोर्ड पर लिखें और बच्चों को उनके बारे में बताने के लिए प्रेरित करें।

© NCERT not to be republished

उस चैंपियन ने शीरीन को बताया कि यदि वह खूब अभ्यास करे और संतुलित भोजन खाए, तो वह भी एक चैंपियन बन सकती है। शीरीन ने कहा, "मैं बहुत अभ्यास करती हूँ, लेकिन अक्सर बीमार हो जाती हूँ।" चैंपियन ने पूछा, "तुम क्या-क्या खाती हो? शीरीन ने बताया, "मुझे केवल चावल और आलू ही पसंद हैं।" चैंपियन हँसी और बोली, "शीरीन, तुम्हारा चावल और आलू खाना अच्छी बात है, पर तुम्हें स्वस्थ व ताकतवर शरीर के लिए और भी बहुत-सी चीजें खानी चाहिए।"

"तुम अलग-अलग तरह के फल और सब्जियाँ खाओ। अलग-अलग अनाजों, जैसे – चावल, रागी, ज्वार, गेहूँ, बाजरा आदि से बनी चीजें भी खाओ। दालें व सूखे मेवे भी खाओ। घर में बना हुआ भोजन हमारे खाने के लिए हमेशा अच्छा होता है।"

शीरीन ने चैंपियन की सलाह मानी। उसने और अधिक अभ्यास किया तथा घर में बना अलग-अलग तरह का भोजन खाना शुरू कर दिया। उसे संतुलित आहार का महत्व समझ आया। कुछ ही महीनों में वह पहले से अधिक तेज दौड़ने लगी। अब वह अपने आपको अधिक स्वस्थ और

© NCERT not to be republished

ताकतवर महसूस कर रही थी। हाल ही में, एक दौड़ प्रतियोगिता में उसने अपने विद्यालय के लिए एक पदक जीता।

चर्चा कीजिए

हमें संतुलित भोजन खाने की आवश्यकता क्यों है?

गतिविधि 2

नीचे दिए गए चित्रों में से खाने की उन चीजों पर (✓) निशान लगाइए जिन्हें आप नियमित रूप से खाते हैं—

☐ सब्जियाँ

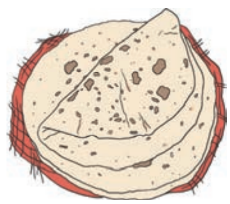
☐ सलाद

☐ फल

☐ मिठाइयाँ

☐ चावल

☐ दाल

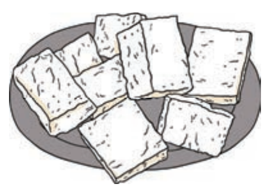

☐ रोटी

☐ दूध

☐ नाश्ता (अल्पाहार)

☐ लस्सी

☐ जूस


☐ पनीर

चित्र में दिखाई गई किन चीजों को हमारे संतुलित भोजन का हिस्सा होना चाहिए?

© NCERT not to be republished

हम तरह-तरह की चीजें खाते हैं

हमारे परिवार में बड़े लोग गर्मियों और सर्दियों में तरह-तरह का खाना पकाते हैं। गर्मियों में हमें आइसक्रीम या कुल्फी खाना और नारियल पानी पीना अच्छा लगता हैं। सर्दियों में हम गरमागरम भोजन, सूप या अन्य गर्म पेय पीना पसंद करते हैं। अलग-अलग मौसम में हमें अलग-अलग सब्जियाँ और फल मिलते हैं। गर्मियों में हमें आम व तरबूज तथा सर्दियों में सेब खूब मिलते हैं।

गर्मियों और सर्दियों में मिलने वाली सब्जियों और फलों तथा बनाए जाने वाले विशेष व्यंजनों की सूची बनाइए।

गर्मी	सर्दी

हमारे देश के विभिन्न भागों में तरह-तरह का स्वादिष्ट भोजन खाया जाता है। क्या आपने खाने की कुछ चीजों के बारे में केवल सुना है, किंतु अब तक उन्हें चखा नहीं है। आप, आपके मित्र और आपके परिवार के लोग कई जगहों पर घूमने गए होंगे। वहाँ खाए जाने वाले तरह-तरह के भोजन देखे होंगे। हो सकता है कि आपका कोई जानने वाला देश के किसी अन्य भाग में रहता हो तथा आपके भोजन से अलग तरह का भोजन खाता हो। खाने की ऐसी चीजों के नाम पता कीजिए और अपने दोस्तों के साथ उनकी चर्चा कीजिए।

© NCERT not to be republished

नीचे दिए गए पेय पदार्थों का नाम अपनी भाषा में बताइए।

नारियल पानी

आम का रस

आम पन्ना

संतरे का रस

नींबू पानी

गर्मियों में मौसम गरम होता है। हमें बहुत पसीना आता है। पसीना आने से हमारे शरीर से पानी निकलता है। इसीलिए हम गर्मियों में खूब पानी, छाछ, नींबू पानी, आम पन्ना, गन्ने का रस या नारियल पानी पीते हैं।

जब हम खेलते हैं या कोई मेहनत वाला काम करते हैं, तो भी हमें पसीना आता है। इसलिए हमें बार-बार पानी पीते रहना चाहिए।

आप दिन में कितनी बार पानी पीते हैं?

हमारे शरीर को बहुत पानी की आवश्यकता होती है। हम पानी के बिना जीवित नहीं रह सकते। इसीलिए हम अक्सर कहते हैं, 'जल ही जीवन है'।

हमारा भोजन कहाँ से आता है?

- क्या आप जानते हैं कि खाने की कौन-कौन सी चीजें खेतों में उगती हैं? इनमें से कुछ के नाम लिखिए।
- चर्चा कीजिए और लिखिए कि इनसे कौन-से व्यंजन पकाए जाते हैं।

© NCERT not to be republished

हम पेड़-पौधों के अलग-अलग भागों का खाने के लिए उपयोग करते हैं। नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं। इनमें से जो चीजें आप खाते हैं, उन पर निशान (✓) लगाइए—

पत्तियाँ

☐ पालक

☐ मेथी

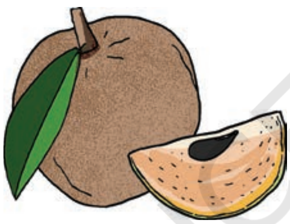
☐ पत्ता गोभी

☐ सरसो

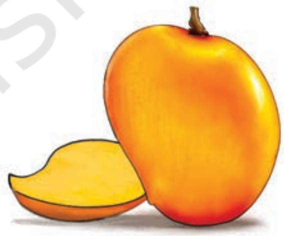
☐ धनिया

फल

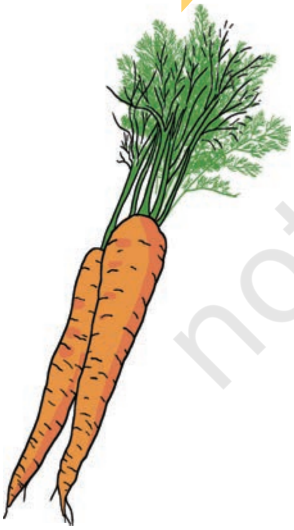
☐ अमरूद

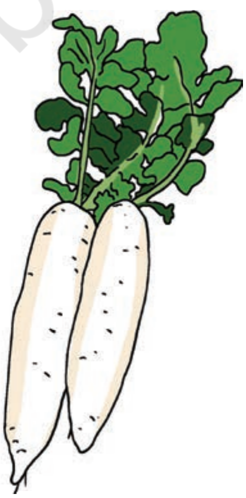

☐ चीकू

☐ सेब


☐ आम

जड़ें


☐ गाजर

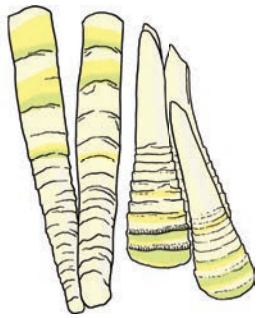

☐ मूली

☐ चुकंदर

© NCERT not to be republished

तने

आलू



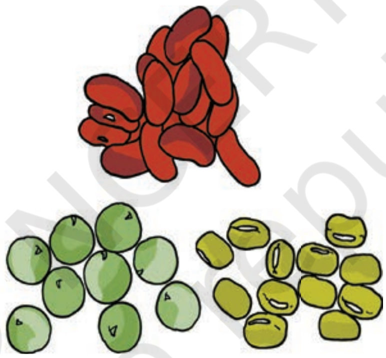
हरे बाँस का तना

अदरक

प्याज

बीज

अनाज



दालें

सूखे मेवे

कुछ लोग जानवरों से मिलने वाली चीजें, जैसे – शहद, अंडे, माँस, दूध और दूध से बनने वाले घी, पनीर, दही आदि चीजें भी खाते हैं।

पहेली सुलझाइए

हमारे भोजन में सबसे अधिक उपयोग में लाई जाने वाली दो सामग्रियाँ न तो पौधों से मिलती हैं और न ही जानवरों से, इनमें से कम से कम एक का नाम बताइए।

जब आपका मित्र विद्यालय में अपना दोपहर का भोजन लाना भूल जाता है, तो क्या आप अपना भोजन उसके साथ साझा करते हैं?

© NCERT not to be republished

आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

1. हमें तरह-तरह के भोजन की आवश्यकता क्यों होती है?
2. हम मौसम के अनुसार भोजन क्यों करते हैं?
3. हम यह कैसे बता सकते हैं कि भोजन संतुलित है या असंतुलित?
4. भोजन की बर्बादी को रोकना क्यों आवश्यक है?
5. घर में भोजन को बर्बाद होने से रोकने के कुछ तरीके बताइए?

(ख) लिखिए

1. परिवार में खाए जाने वाले फलों और सब्जियों की सूची बनाइए।
2. अपनी पसंद के किसी व्यंजन को बनाने की विधि लिखिए।
3. किसी ऐसे भोजन का नाम लिखिए जिसमें उपयोग की जाने वाली सामग्री पौधों और जानवरों, दोनों से मिलने वाली चीजों से बनती है। उदाहरण के लिए, लस्सी, दूध से तैयार दही से बनती है जो जानवरों से मिलने वाली सामग्री है। इसी तरह शक्कर हमें गन्ने से मिलती है और गन्ना पौधों से मिलने वाली सामग्री है।

(ग) चित्र बनाइए

1. अपनी कॉपी में तीन प्लेटों या थालियों का चित्र बनाइए।
2. अब इनमें खाने की उन चीजों का चित्र बनाइए जिन्हें आप सुबह, दोपहर तथा रात के भोजन में खाते हैं।

(घ) मिलकर खाइए

कक्षा में कोई भी एक फल लेकर आइए। अपने शिक्षक की सहायता से फलों की चाट या सलाद बनाइए। सभी मिलकर खाइए।

(ङ) सोचिए

सोचिए कि यदि आपके घर में अचानक ही कोई मेहमान आ जाए, तो आप उन्हें उस समय क्या खिलाएँगे और क्यों?

© NCERT not to be republished