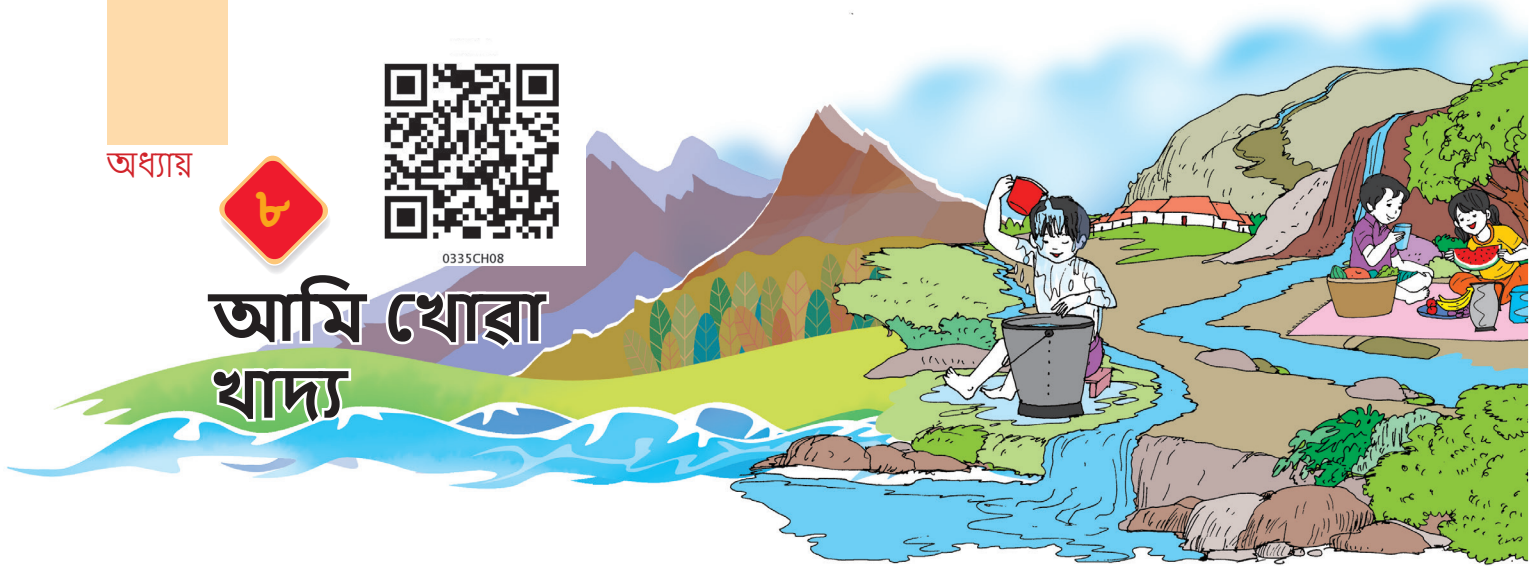




আমি খোঁৱা খাদ্য

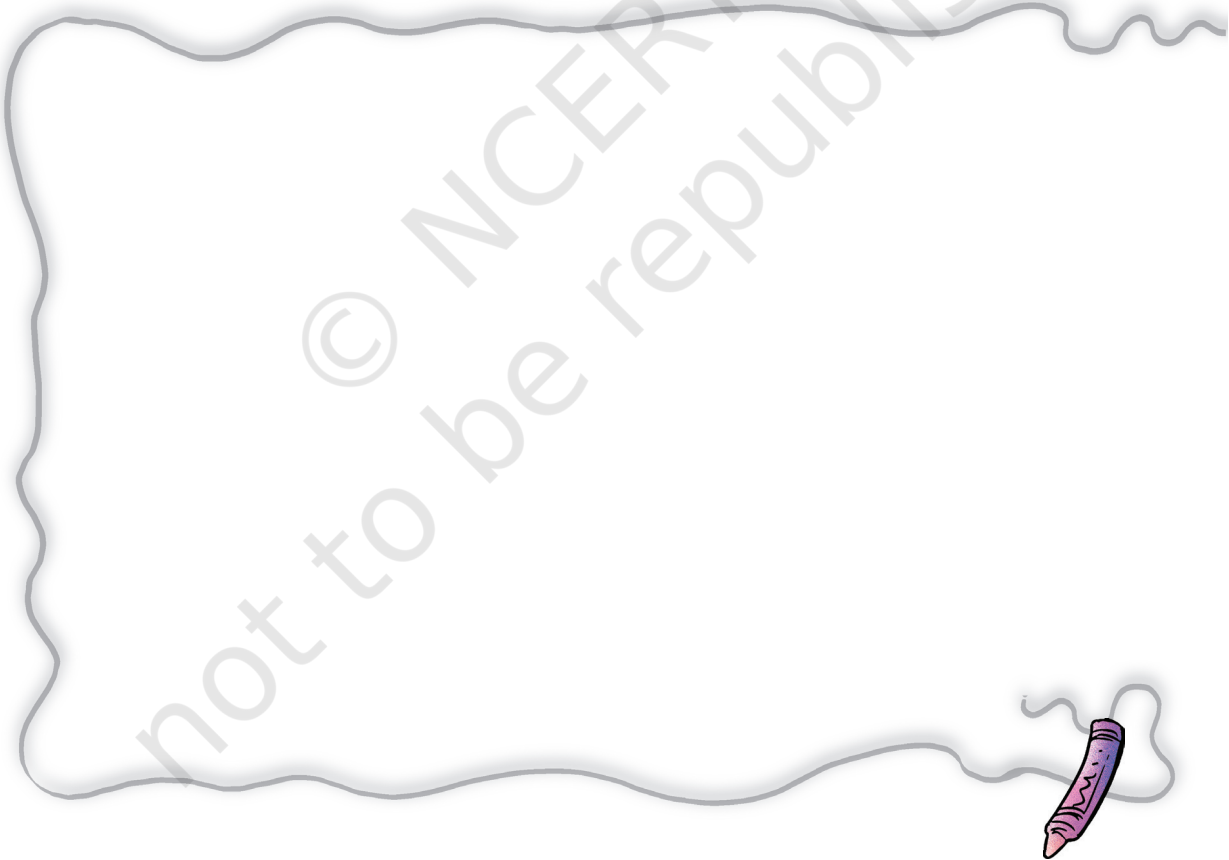


মোৰ প্ৰিয় খাদ্য



অঁকা

তোমাৰ ঘৰত বনোৱা প্ৰিয় খাদ্যৰ ছবি অঁকা আৰু তাৰ নাম লিখা।





কাৰ্যকলাপ 1

তুমি অকাঁ খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ তুমি কিয় ভাল পোৱা তাৰ কাৰণসমূহ লিখা।

আমি সকলোৱে বিভিন্ন বস্তু খাবলৈ ভাল পাওঁ। ইয়াৰে কিছুমান খাদ্য মিঠা, কিছুমান টেঙা, কিছুমান জলা, আৰু কিছুমান তিতা। আমি ফল, পাচলি আৰু ভাত, দাইল বা পাউৰুটি খাওঁ। আমি গাখীৰ, লচি বা ৰস খাওঁ। তুমি আচৰিত হৈছা নেকি যে আমি কিয় খাওঁ আৰু পান কৰোঁ?



আপুনি জানেনে

ছাশ্বন ভোগ হৈছে অতিথি, বন্ধুবৰ্গ আৰু পৰিয়ালৰ বাবে উৎসৱ আৰু শুভ অনুষ্ঠানত প্ৰস্তুত কৰা এক বিশেষ খাদ্য। ইয়াত ৫৬ বিধ প্ৰকাৰৰ খাদ্য সামগ্ৰী আছে যিয়ে ছয়টা সোৱাদৰ সুসামঞ্জস্যপূৰ্ণ মিশ্ৰণক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে: মিঠা, জলা, কেঁহা, টেঙা, নিমখীয়া আৰু তিতা।



বিচাৰি উলিওৱা

আপোনাৰ পৰিয়ালৰ জ্যেষ্ঠসকলৰ সৈতে কথা পাতি শ্ৰেণীত আলোচনা কৰা: আমি কিয় খোৱা-বোৱা কৰিব লাগে?

শ্বিৰিন- দৌৰবিদৰ কাহিনী

শ্বিৰিনে তৃতীয় শ্ৰেণীত পঢ়িছিল। তাই অতি দ্ৰুতগতিত দৌৰিছিল। তাই শ্ৰেণীৰ সকলোৰে তুলনাত দ্ৰুতগতিত দৌৰিছিল। এদিন স্কুলত এখন ক্ৰীড়া প্ৰতিযোগিতাত শ্বিৰিনে এগৰাকী চেম্পিয়ন আৰু বহু পদক লাভ কৰা দৌৰবিদক লগ পাইছিল। শ্বিৰিনে চেম্পিয়নজনক সুধিছিল, "মই কেনেকৈ আপোনাৰ দৰে দৌৰিব পাৰোঁ আৰু পদক লাভ কৰিব পাৰোঁ?"

শিক্ষকলৈ টোকা

শিশুসকলক তেওঁলোকৰ প্ৰিয় খাদ্যৰ বিষয়ে সোধক। বোৰ্ডত এই খাদ্য সামগ্ৰীসমূহৰ নাম লিখক আৰু শিশুসকলক সেইবোৰৰ বিষয়ে ক'বলৈ উৎসাহিত কৰক।





চেম্পিয়নে শ্বিৰিনক কৈছিল যে যদি তাই অনুশীলন কৰে আৰু স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খায় তেন্তে তাইও চেম্পিয়ন হ'ব পাৰে। শ্বিৰিনে কৈছিল, "মই বহুত অনুশীলন কৰোঁ, কিন্তু মই প্ৰায়ে অসুস্থ হৈ পৰোঁ।" চেম্পিয়নে সুধিলে, "তুমি কি খোৱা?" শ্বিৰিনে ক'লে, "মই কেৱল ভাত আৰু আলু ভাল পাওঁ।" চেম্পিয়নে হাঁহি হাঁহি ক'লে,

"শ্বিৰিন, ভাত আৰু আলু খোৱাটো ভাল, কিন্তু তুমি শক্তিশালী আৰু স্বাস্থ্যৱান শৰীৰ ৰখাৰ বাবে আন বহুতো বস্তু খাব লাগিব।"

"বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ পাচলি আৰু ফল খাব। বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শস্যৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা বস্তু খাব, যেনে চাউল, মাৰুৱা, জোৱাৰ, ঘেঁহু বাজৰা আৰু আন বহুতো। মাহজাতীয় শস্য আৰু বাদাম খাব। ঘৰত ৰন্ধা খাদ্য খোৱাটো সদায়ে ভাল।"



শ্বিৰিনে চেম্পিয়নৰ পৰামৰ্শ অনুসৰণ কৰিছিল। তাই কঠোৰ অনুশীলন কৰিছিল আৰু ঘৰত ৰন্ধা বিভিন্ন খাদ্য খাবলৈ আৰম্ভ কৰিছিল। তাই সন্তুলিত আহাৰৰ মূল্য বুজি পাইছিল। কেইমাহমানৰ পিছত, তাই আগৰ তুলনাত



আৰু দ্ৰুতগতিত দৌৰিব পাৰিছিল। তাই উদ্যমী আৰু স্বাস্থ্যৱান অনুভৱ কৰিছিল। শেহতীয়াকৈ, তাই তাইৰ বিদ্যালয়ৰ বাবে প্ৰতিযোগিতা এখনত এটি পদক জিকিছিল।



আলোচনা কৰা

আমি কিয় স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খোৱাৰ প্ৰয়োজন?



কাৰ্যকলাপ 2

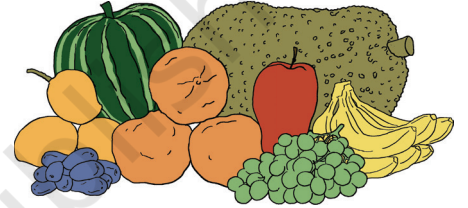
তলত দিয়া ছবিবোৰৰ পৰা তুমি নিয়মীয়াকৈ খোৱা খাদ্য সামগ্ৰীবোৰ টিক কৰা।



☐ পাচলি



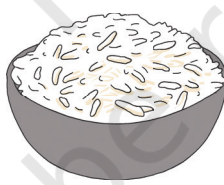
☐ চালাড



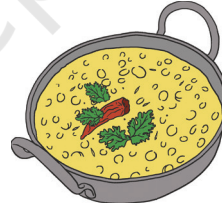
☐ ফল



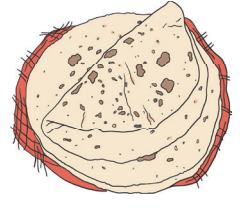
☐ মিঠাই



☐ ভাত



☐ দাইল



☐ ৰুটী



গাখীৰ



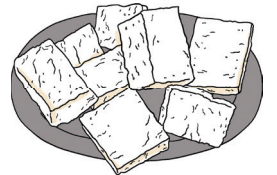
☐ জলপান



☐ লচ্চি



☐ ৰস



☐ পনীৰ

ওপৰৰ কোনবোৰ খাদ্য সম্ভুলিত আহাৰৰ অংশ হ'ব লাগে বুলি তুমি ভাবা?



আমি বিভিন্ন খাদ্য খাওঁ

আমাৰ পৰিয়ালৰ জ্যেষ্ঠসকলে গ্ৰীষ্ম আৰু শীতকালত বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য ৰান্ধে। গৰমৰ দিনত, আমি কুলফি বা আইচক্ৰীম আৰু কোমল নাৰিকল পানী খাবলৈ ভাল পাওঁ। শীতকালত, আমি গৰম খাদ্য, চুৰুহা, ষ্টু আৰু গৰম পানীয় খাওঁ। আমি বিভিন্ন ঋতুত বিভিন্ন ফল আৰু পাচলি পাওঁ। আমি গ্ৰীষ্মকালত আম, তৰমুজ আৰু শীতকালত প্ৰচুৰ আপেল পাওঁ।



গ্ৰীষ্ম কালত আৰু শীতকালত প্ৰস্তুত কৰা ফল আৰু পাচলি আৰু বিশেষ খাদ্য সামগ্ৰীৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

গ্ৰীষ্ম	শীত

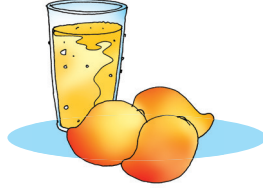
আমাৰ দেশৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত, মানুহে বিভিন্ন ধৰণৰ সুস্বাদু খাদ্য গ্ৰহণ কৰে। তুমি শুনা এনে কিছু ব্যঞ্জন আছে নেকি যাৰ এতিয়ালৈকে সোৱাদ লোৱা নাই? তুমি, তোমাৰ বন্ধু বা পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে বিভিন্ন স্থানলৈ ভ্ৰমণ কৰা সময়ত তাত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ খাদ্য খোৱা দেখিছা। তুমি জনা কোনোবাই হয়তো দেশৰ আন এটা অংশত থাকিব পাৰে আৰু তুমি খোৱা খাদ্যতকৈ বেলেগ কিছু খাদ্য খাইছে। এই খাদ্যবোৰৰ নাম বিচাৰি উলিওৱা আৰু তোমাৰ বন্ধুৰ সৈতে আলোচনা কৰা।



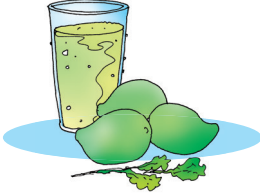
এই পানীয়বোৰ আপোনাৰ ভাষাত নাম দিয়ক।



কোমলীয়া
নাৰিকলৰ পানী



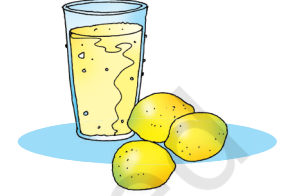
আমৰ ৰস



আম পান্না



কমলা ৰস



নেমু পানী

গ্ৰীষ্মকালত, বতৰ গৰম হয়। আমি বহুত ঘামু। যেতিয়া আমি ঘামু, তেতিয়া আমাৰ শৰীৰৰ পৰা পানী বাহিৰ হয়। সেয়েহে, গ্ৰীষ্মকালত আমি অধিক পানী, বাটাৰমিন্ধু খাব লাগে, নেমু পানী, আম পান্না, কুঁহিয়াৰৰ ৰস বা কোমলীয়া নাৰিকলৰ পানী।

যেতিয়া আমি খেলোঁ বা যিকোনো শাৰীৰিক অনুশীলন কৰোঁ তেতিয়া আমি সঘনাই পানী খাব লাগে।

তুমি কিমান সঘনাই পানী খোৱা?

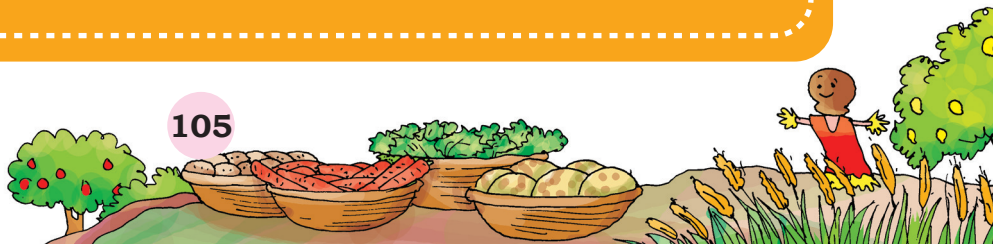
আমাৰ শৰীৰক যথেষ্ট পানীৰ প্ৰয়োজন। আমি পানী অবিহনে জীয়াই থাকিব নোৱাৰো। সেয়েহে আমি প্ৰায়ে কণ্ট, 'পানীয়ে প্ৰাণ'.

খাদ্য ক'ৰ পৰা আহে?



বিচাৰি
উলিওৱা

- তুমি জানানে পথাৰত কোনবোৰ খাদ্যৰ খেতি কৰা হয়? এনে শস্যৰ কেইটামান নাম লিখা।
- ইয়াৰে কিছুমান খাদ্য কি ৰূপত ৰন্ধা হয় আলোচনা কৰি লিখা।



আমাৰ মনোমোহা পৃথিৱী। ক্লাছ ৩

তুমি উদ্ভিদৰ বিভিন্ন অংশ খাইছ। তলত কেইটামান উদাহৰণ দিয়া হ'ল।
তুমি খোৱা বস্তুবোৰৰ ওপৰত টিক () কৰা।

পাত



☐ পালেং
শাক



☐ মিঠি



☐ বন্ধাকবি

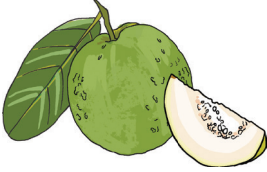


☐ সৰিয়হ

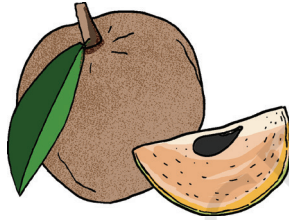


☐ ধনিয়া

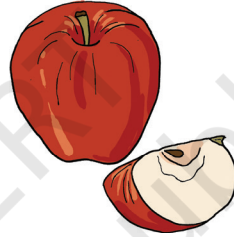
ফল



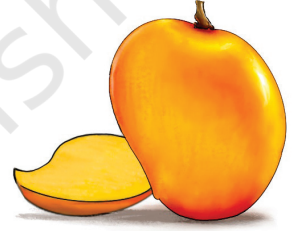
☐ মধুৰিআম



☐ চাপোটা

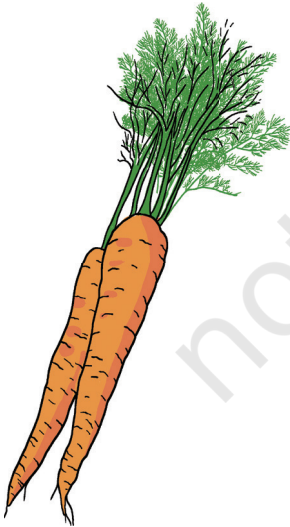


☐ আপেল



☐ আম

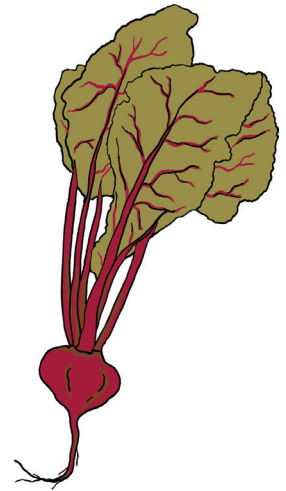
শিপা



☐ গাজৰ

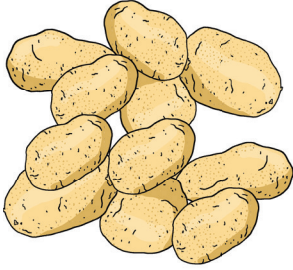


☐ মূলা

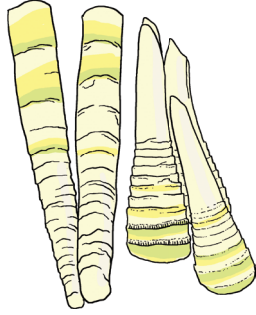


☐ বীটৰুট

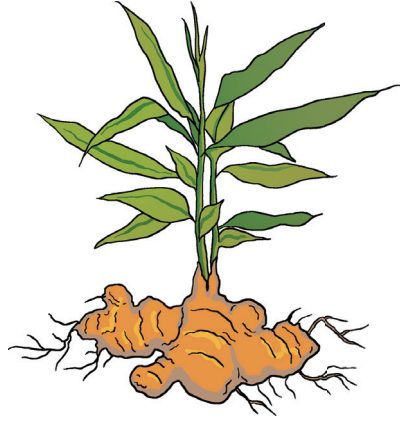
কাণ্ড



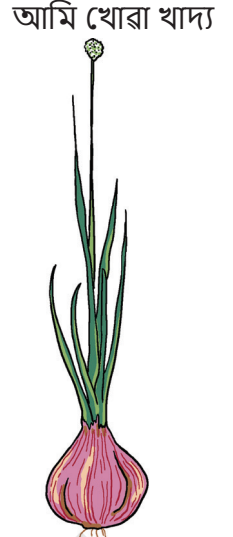
☐ আলু



☐ বাঁহ গাজ

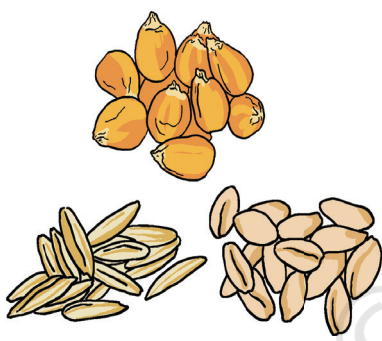


☐ আদা

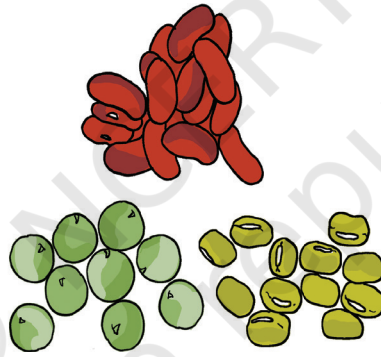


☐ পিয়াঁজ

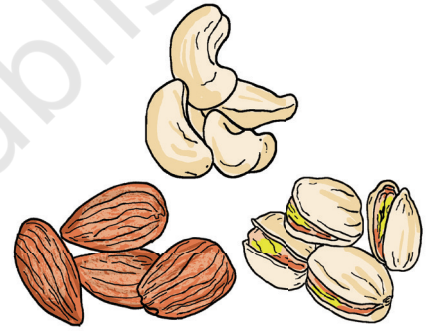
বীজ



☐ শস্য



☐ মাহজাতীয় শস্য



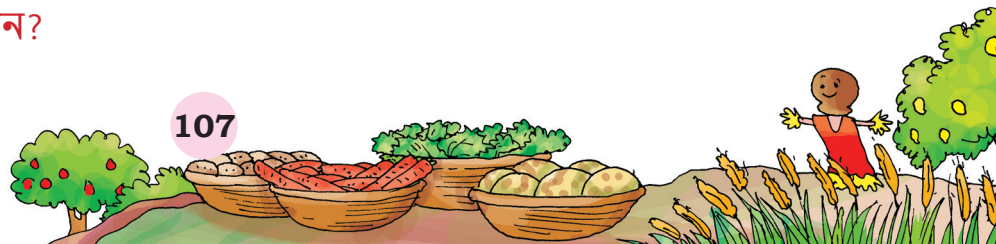
☐ শুকান ফল

কিছুমান মানুহে জীৱ-জন্তুৰ পৰা পোৱা বস্তু যেনে গাখীৰ, দৈ, ঘিউ, পনিৰ, চিজ, মৌ, কণী আৰু মাংসও খায়।।

সাঁথৰৰ সময়

আমাৰ সৰ্বাধিক ব্যৱহৃত দুটা উপাদান না উদ্ভিদৰ পৰা না জীৱ-জন্তুৰ পৰা পাওঁ। এই উপাদানসমূহৰ ভিতৰত অন্ততঃ এটাৰ নাম উল্লেখ কৰা।

যদি তোমাৰ বন্ধুৱে দুপৰীয়াৰ আহাৰ নানে তেন্তে তুমি তোমাৰ খাদ্য তোমাৰ বন্ধুৰ সৈতে ভাগ কৰা নে?



আমি প্ৰতিফলিত কৰোঁ আহা

ক. আলোচনা কৰা

১. আমাক কিয় বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজন?
২. আমি বতৰৰ খাদ্য কিয় খাওঁ?
৩. খাদ্য স্বাস্থ্যকৰ নে অস্বাস্থ্যকৰ তুমি কেনেকৈ ক'ব পাৰিবা?
৪. খাদ্য অপচয় নকৰাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ? তুমি ঘৰত খাদ্যৰ আৱৰ্জনা হ্ৰাস কৰাৰ কিছুমান উপায় চিন্তা কৰিব পাৰিবানে?

খ. লিখা

১. তোমাৰ পৰিয়ালে খোৱা ফল আৰু পাচলিসমূহ তালিকাভুক্ত কৰা।
২. তোমাৰ প্ৰিয় ব্যঞ্জনৰ ৰেচিপি লিখা।
৩. এটা খাদ্যৰ নাম লিখা য'ত উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণী উভয়ৰে উপাদান থাকে। উদাহৰণস্বৰূপে, লচ্চিত আছে ইয়ৰ্গাৰ্ট/দৈ যি গাখীৰৰ (পশু ভিত্তিক উপাদান) পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয় আৰু চেনি যি কুঁহিয়াৰৰ (উদ্ভিদ ভিত্তিক উপাদান) পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়।

গ. আঁকা

১. বিভিন্ন খাদ্যৰে তিনিখন প্লেট টোকাবহীত আঁকা।
২. এই প্লেটসমূহত তুমি ৰাতিপুৱা, দুপৰীয়া আৰু ৰাতি খোৱা খাদ্য সামগ্ৰী আঁকি লেবেল কৰা।

ঘ. একেলগে খোৱা

শ্ৰেণীলৈ যিকোনো এটা ফল আনিবা। ফল চাট বা চালাড প্ৰস্তুত কৰা শিক্ষকৰ সহায়ত। তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে ভাগ কৰা।

ঙ. চিন্তা কৰা

কল্পনা কৰা যে তোমাৰ ঘৰলৈ হঠাতে এজন অতিথি আহিছে। তুমি তেওঁলোকক কেনে ধৰণৰ খাদ্য পৰিৱেশন কৰিবা আৰু কিয়?

