

પ્રકરણ

8



0335CH08

આપણે જે ખાઈએ
છીએ તે આહાર



મારું મનપસંદ ભોજન



દોરો

તમારી મનપસંદ ઘરે બનાવેલી ખાદ્ય વાનગીઓના ચિત્રો દોરો અને તેમને નામ આપો.





પ્રવૃત્તિ

૨



શું તમે જાણો છો ?

તમે દોરેલી ખાદ્ય ચીજો તમને કેમ ગમે છે તેના માટેના તમારા કારણો જણાવો.

આપણે બધા જુદી જુદી વસ્તુઓ ખાવાનું અને પીવાનું પસંદ કરીએ છીએ. આમાંની કેટલીક ખાદ્ય ચીજો મીઠી હોય છે, કેટલીક ખાટી હોય છે, કેટલીક મસાલેદાર હોય છે તો કેટલીક કડવી હોય છે. આપણે ફળો ખાઈએ છીએ, શાકભાજી ખાઈએ છીએ અને ભાત, દાળ કે રોટલી ખાઈએ છીએ. આપણે દૂધ, લસી કે જ્યૂસ પીએ છીએ. શું તમે વિચાર્યું છે કે આપણે શા માટે ખાઈએ છીએ અને પીએ છીએ?

છપ્પન ભોગ એ મહેમાનો, મિત્રો અને પરિવારના સન્માનમાં તહેવારો અને શુભ પ્રસંગો પર તૈયાર કરવામાં આવતું વિશેષ ભોજન છે. તેમાં 56 પ્રકારની ખાદ્ય ચીજો છે જે છ સ્વાદના સુમેળભર્યા મિશ્રણનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે: મીઠા મસાલેદાર (તીખા), તીક્ષ્ણ (કસૈલા), ખાટા (ખારા) અને કડવા.



શોધ કરો

- તમારા કુટુંબના વડીલો સાથે વાત કરો અને વર્ગમાં ચર્ચા કરો: આપણે શા માટે ખાવા-પીવાની જરૂર છે?

શિરીનની વાર્તા - દોડવીર

શિરીન ધોરણ-૩માં ભણતી હતી. તે ખૂબ જ ઝડપથી દોડતી હતી. તે વર્ગમાં બધા કરતા વધુ ઝડપથી દોડતી. એક દિવસ સ્કૂલમાં એક રમતગમત કાર્યક્રમ દરમિયાન શિરીનને એક દોડવીર મળ્યો જે ચેમ્પિયન હતો અને તેણે ઘણા મેડલ્સ જીત્યા હતા. શિરીને ચેમ્પિયનને પૂછ્યું, "હું તમારી જેમ કેવી રીતે દોડી શકું અને ચંદ્રકો કેવી રીતે જીતી શકું?"

શિક્ષક માટે નોંધ

બાળકોને તેમની મનપસંદ ખાદ્ય ચીજો વિશે પૂછો. બોર્ડ પર આ ખાદ્ય ચીજોના નામ લખો અને બાળકોને તેમના વિશે બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.





ચેમ્પિયન શિરીનેને કહ્યું કે જો તે ખૂબ પ્રેક્ટિસ કરે અને હેલ્થી ફૂડ ખાય તો તે પણ ચેમ્પિયન બની શકે છે. શિરીને કહ્યું, "હું ઘણી પ્રેક્ટિસ કરું છું, પરંતુ હું ઘણીવાર બીમાર પડી જાઉં છું." ચેમ્પિયને પૂછ્યું, "તમે શું ખાઓ છો?" શિરીને કહ્યું, "મને માત્ર ચોખા અને બટાકા જ ગમે છે." ચેમ્પિયન હસ્યો અને બોલ્યો, "શિરીને, તું ભાત અને બટાકા ખાઓ તે સારું છે, પરંતુ મજબૂત અને સ્વસ્થ શરીર માટે તારે બીજી ઘણી વસ્તુઓ પણ ખાવી જોઈએ.."



"જુદા જુદા પ્રકારનાં શાકભાજી અને ફળો

ખાઓ. ચોખા, રાગી, જુવાર, ઘઉં, બાજરી અને અન્ય ઘણા પ્રકારના અનાજમાંથી બનેલી વસ્તુઓ ખાઓ. કઠોળ (દાળ) અને બદામ ખાઓ. ઘરે રાંધેલો ખોરાક ખાવો હંમેશાં સારો રહે છે. ."



શિરીને ચેમ્પિયનની સલાહ માની લીધી. તેણે સખત પ્રેક્ટિસ કરી અને ઘરે રાંધેલી વિવિધ ખાદ્ય ચીજો ખાવાનું શરૂ કર્યું. તે સંતુલિત આહારનું મૂલ્ય સમજતી હતી. થોડા મહિના પછી તે પહેલાં



ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ કરતાં પણ વધારે ઝડપથી દોડી શકી. તે ઊર્જાવાન અને તંદુરસ્ત લાગતી હતી. થોડા સમય પહેલાં જ તેણે એક દોડવાની પ્રતિયોગીતામાં પોતાની સ્કૂલ માટે મેડલ જીત્યો



ચર્ચા કરો

શા માટે આપણે તંદુરસ્ત ખોરાક લેવાની જરૂર છે?



પ્રવૃત્તિ

૨

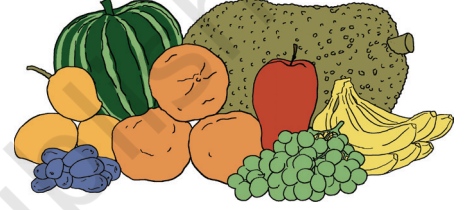
નીચે આપેલા ચિત્રો પરથી તમે નિયમિતપણે ખાવ છો તે ખાધ ચીજોને ટિક કરો



શાકભાજી



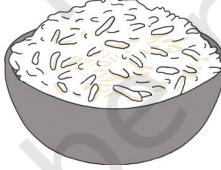
ફળ



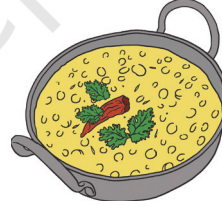
સલાડ



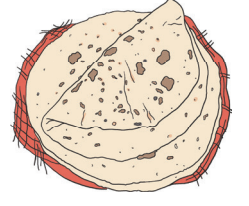
રોટલી



મિયાન્ન



ભાત



જ્યુસ



દૂધ



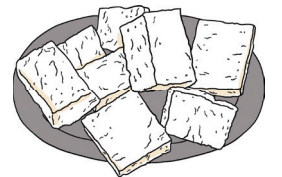
નાસ્તો



લસી

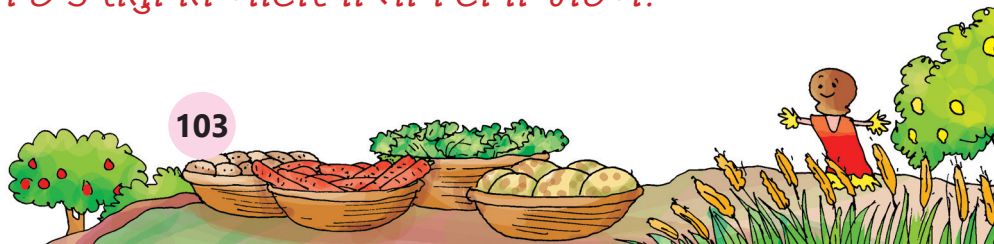


જ્યુસ



પનીર

ઉપરના કયા ખોરાક તમને લાગે છે કે સંતુલિત આહારનો ભાગ હોવો જોઈએ?



આપણે જુદી જુદી વસ્તુઓ ખાઈએ છીએ

આપણા પરિવારના વડીલો ઉનાળા અને શિયાળા દરમિયાન જુદા જુદા ખોરાક રાંધે છે. જ્યારે ગરમી હોય, ત્યારે આપણે કુલ્ફી અથવા આઇસક્રીમ ખાવાનું પસંદ કરીએ છીએ અને નાળિયેર પાણી પીએ છીએ. શિયાળામાં, આપણે ગરમ ખોરાક, સૂપ અને સ્ટ્યૂ ખાઈએ છીએ અને ગરમ પીણાંનો આનંદ માણીએ છીએ. આપણને જુદી જુદી ઋતુમાં વિવિધ ફળો અને શાકભાજી મળે છે. ઉનાળામાં આપણને કેરી અને તરબૂચ મળે છે અને શિયાળામાં પુષ્કળ સફરજન મળે છે.



ઉનાળામાં અને શિયાળામાં તૈયાર થતાં ફળો અને શાકભાજી અને ખાસ ખાદ્ય પદાર્થોની યાદી બનાવો.

ઉનાળો	શિયાળો

આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં લોકો વિવિધ પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ ખોરાક ખાય છે. શું એવી કેટલીક વાનગીઓ છે કે જેના વિશે તમે સાંભળ્યું છે પરંતુ હજી સુધી તેનો સ્વાદ ચાખ્યો નથી? તમે, તમારા મિત્રો અથવા પરિવારના સભ્યોએ વિવિધ સ્થળોએ પ્રવાસ કર્યો હશે અને ત્યાં ખાવામાં આવતા વિવિધ પ્રકારના ખોરાક મળી શકે છે. તમે જાણો છો તે કોઈક દેશના બીજા ભાગમાં રહી શકે છે અને તમે જે ખાવ છો તેનાથી અલગ કેટલીક ખાદ્ય ચીજો ખાઈ શકે છે. આ ખોરાકના નામ જાણો અને તમારા મિત્રો સાથે તેની ચર્ચા કરો

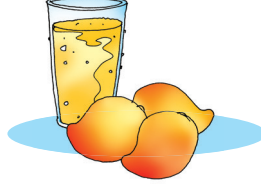


ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ

આ પીણાંને તમારી ભાષામાં નામ આપો.



નાળિયેર પાણી



કેરીનો રસ



આમ પન્ના



નારંગીનો રસ



લીંબુ પાણી

ઉનાળા દરમિયાન, હવામાન ગરમ હોય છે. અમને ઘણો પરસેવો થાય છે. જ્યારે આપણે પરસેવો કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણા શરીરમાંથી પાણી ગુમાવીએ છીએ. તેથી જ ઉનાળામાં આપણે પાણી, છાશ, નિંબુ પાણી (યૂનાનું પાણી), આમ પન્ના, શેરડીનો રસ અથવા નારિયેળનું પાણી વધુ પીએ છીએ.

જ્યારે આપણે રમીએ છીએ અથવા કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ ત્યારે પણ આપણને પરસેવો થાય છે. આપણે વારંવાર પાણી પીવું જોઈએ.

તમે કેટલી વાર પાણી પીઓ છો?

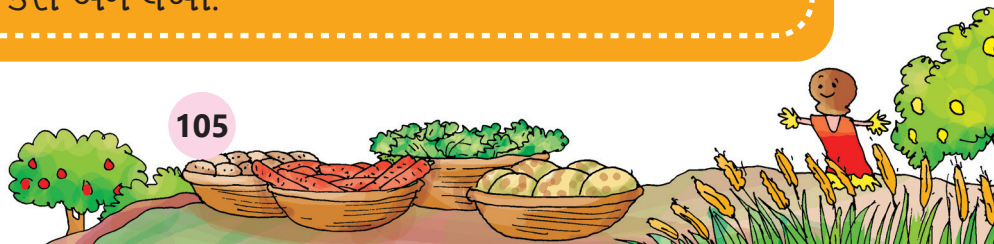
આપણા શરીરને પાણીની ખૂબ જ જરૂર હોય છે. આપણે પાણી વિના જીવી શકીએ નહીં. તેથી જ આપણે ઘણી વાર કહીએ છીએ, 'પાણી એ જ જીવન છે'.

ખોરાક ક્યાંથી આવે છે?



શોધ
કરો

- શું તમને ખબર છે કે અનાજ, ખેતરમાં ઉગાડવામાં આવે છે? કેટલાક પાકના નામ લખો..
- આ અનાજને જમવા માટે કયા સ્વરૂપમાં બનાવવામાં આવે છે તે વિશે ચર્ચા કરો અને લખો.



આપણે છોડના જુદા જુદા ભાગો ખાઈએ છીએ. કેટલાંક ઉદાહરણો નીચે મુજબ છે. તમે જે વસ્તુઓ ખાવ છો તેની સામે ટિક કરો.

પાંદડા



☐ પાલક
(પાલક)



☐ મેથી (મેથી)



☐ કોબી

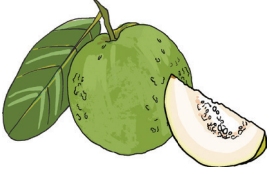


☐ સરસવ

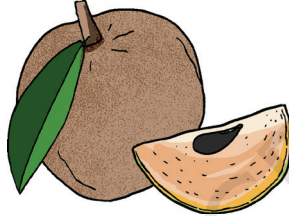


☐ ધાણા
(ધાણીયા)

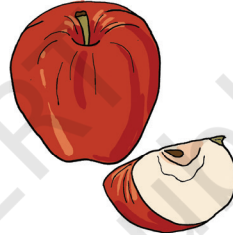
ફળ



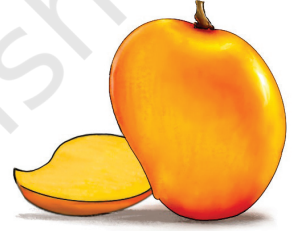
☐ જામફળ



☐ ચીકુ

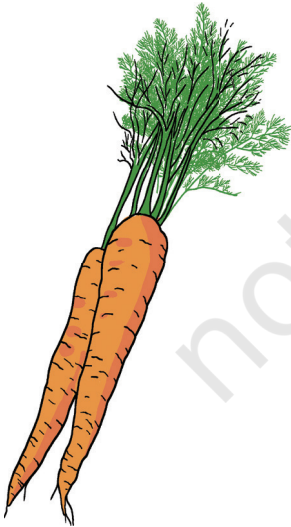


☐ સફરજન



☐ કેરી

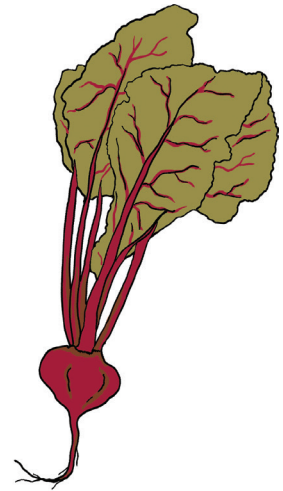
મૂળ



☐ ગાજર



☐ મૂળા

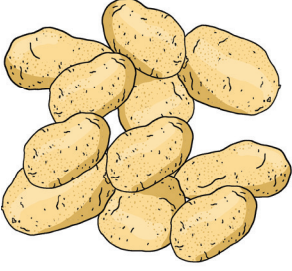


☐ બીટ

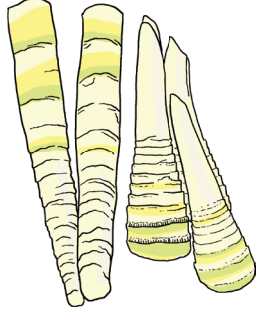


ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ

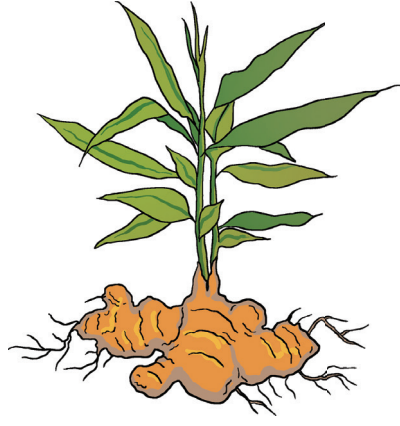
દાંડી



☐ બટાકા



☐ વાંસની ડાળીઓ



આદુ

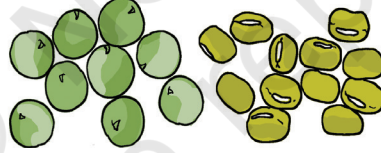


☐ ડુંગળી

બીજ



☐ અનાજ



કઠોળ



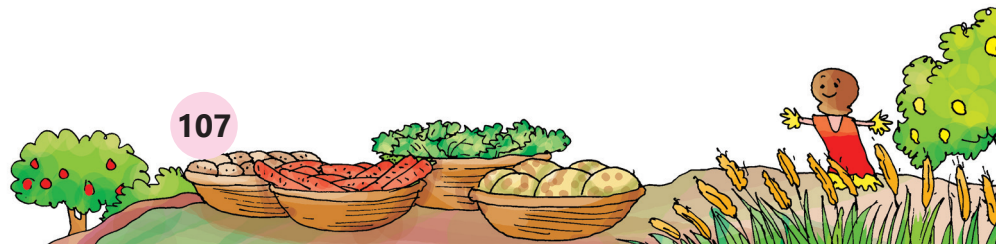
☐ સુકા ફળો

કેટલાક લોકો પ્રાણીઓ પાસેથી લેવામાં આવતી વસ્તુઓ પણ ખાય છે, જેમ કે દૂધ, દહીં, ઘી, ચીઝ, પનીર, મધ, ઇંડા અને માંસ.

પઝવ સમય

આપણા સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતા બે ઘટકો ન તો છોડમાંથી મળે છે કે ન તો પ્રાણીઓમાંથી. આમાંથી ઓછામાં ઓછા એક ઘટકનું નામ આપો.

જો તમારો મિત્ર બપોરનું ભોજન ન લાવે તો શું તમે તમારા મિત્ર સાથે તમારો ખોરાક વહેંચશો?



ચાલો આપણે મનન કરીએ

અ. ચર્ચા કરો

1. આપણને જુદા જુદા પ્રકારના આહારની શી જરૂર છે?
2. આપણે શા માટે મોસમી ખોરાક ખાઈએ છીએ?
3. તમે કેવી રીતે કહી શકો કે આહાર આરોગ્યપ્રદ છે કે બિનઆરોગ્યપ્રદ છે?
4. ખોરાકનો બગાડ ટાળવો એ શા માટે મહત્વનું છે? શું તમે ઘરે ખોરાકનો બગાડ ઘટાડવાની કેટલીક રીતો વિશે વિચારી શકો છો??

બ. લખો

1. તમારા પરિવારમાં ખાવામાં આવતા ફળો અને શાકભાજીની યાદી બનાવો.
2. તમારી મનપસંદ વાનગી બનાવવાની રીત લખો.
3. વનસ્પતિ અને પ્રાણીજન્ય બંને ઘટકોનો સમાવેશ કરતી ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓનું નામ લખો. ઉદાહરણ તરીકે, લસીમાં yogurt/દહીંનો સમાવેશ થાય છે જે દૂધ (પ્રાણી આધારિત ઘટક) અને ખાંડમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે જે શેરડી (છોડ આધારિત ઘટક) માંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે..

ક. દોરો

1. તમારી નોટબુકમાં વિવિધ ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓ સાથે ત્રણ પ્લેટ અથવા થાળી દોરો
2. આ થાળીઓમાં તમે સવારે, બપોરે અને રાત્રે ખાવ છો તેવી ખાદ્ય ચીજોને દોરો અને લેબલ લગાવો.

ડ. સાથે ભોજન લેવું

કોઈપણ ફળને વર્ગમાં લાવો. તમારા શિક્ષકની મદદથી કુટ્યાટ અથવા ક્યુંબર તૈયાર કરો. તેને તમારા મિત્રો સાથે વહેંચો..

ઈ. વિચારવું

કલ્પના કરો કે તમારી પાસે અચાનક તમારા ઘરે કોઈ મહેમાન મુલાકાતે આવે છે. તમે તેમને કેવા પ્રકારનું ભોજન પીરસશો અને શા માટે? </>

