

धडा

8



0335CH08

आपण खात असलेले अन्न



माझा आवडता पदार्थ



चित्र काढा

आपल्या आवडत्या घरगुती खाद्यपदार्थांची चित्रे काढा आणि त्यांची नावे द्या





क्रियाकलाप १

आपण काढलेले खाद्यपदार्थ आपल्याला का आवडतात याची कारणे सामायिक करा.

आपल्या सगळ्यांना वेगवेगळ्या गोष्टी खायला आणि प्यायला आवडतात. यातील काही खाद्यपदार्थ गोड, काही आंबट, काही मसालेदार तर काही कडू असतात. आपण फळे खातो, भाज्या खातो आणि भात, डाळ किंवा पोळी खातो. आपण दूध, लस्सी किंवा ज्यूस पितो. आपण विचार केला आहे का की आपण का खातो आणि पितो?



तुम्हाला माहिती आहे का?

छप्पन भोग हा सण आणि शुभप्रसंगी पाहुणे, मित्र आणि कुटुंबियांच्या सन्मानार्थ तयार केला जाणारा विशेष पदार्थ आहे. त्यात गोड (मीठ), मसालेदार (तीखा), अस्ट्रिजंट (कसायला), आंबट (खट्टा), खारट (नमकीन) आणि कडू (करवा) अशा सहा चवींचे सुरेख मिश्रण दर्शविणारे ५६ प्रकारचे खाद्यपदार्थ आहेत.).



शोधा

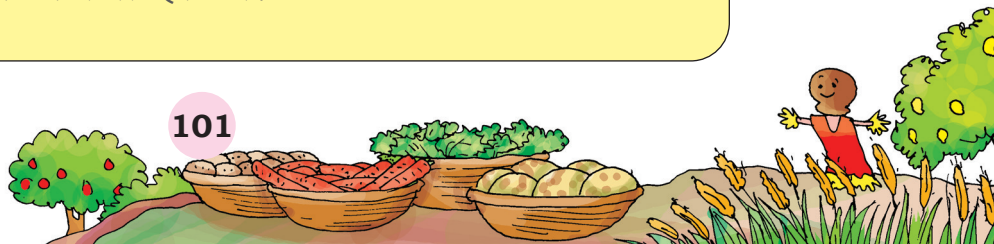
आपल्या कुटुंबातील मोठ्यांशी बोला आणि वर्गात चर्चा करा: आपल्याला खाण्यापिण्याची आवश्यकता का आहे??

शिरीनची कहाणी - धावपटू

शिरीन तिसरीत शिकत होती. ती खूप वेगाने धावत असे. वर्गातील सर्वांपेक्षा ती वेगाने धावत होती. एके दिवशी शाळेत एका क्रीडा स्पर्धेदरम्यान शिरीनला एक धावपटू भेटला जो चॅम्पियन होता आणि त्याने अनेक पदके जिंकली होती. शिरीनने चॅम्पियनला विचारले, "मी तुझ्यासारखी धावून पदके कशी जिंकू शकतो?"

शिक्षकांसाठी सूचना

मुलांना त्यांचे आवडते खाद्यपदार्थ विचारा. फळाफळांची, पदार्थांची नावं फळ्यावर लिहा आणि मुलांना त्याबद्दल बोलायला प्रोत्साहित करा.

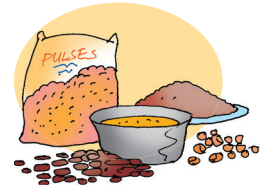
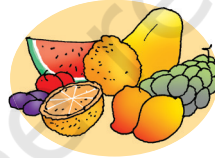




चॅम्पियनने शिरीनला सांगितले की जर तिने भरपूर सराव केला आणि निरोगी अन्न खाल्ले तर ती देखील चॅम्पियन बनू शकते. शिरीन म्हणाली, "मी खूप सराव करते, पण मी अनेकदा आजारी पडते." चॅम्पियनने विचारले, "काय खातोस?" शिरीन म्हणाली, "मला फक्त भात आणि बटाटे आवडतात." चॅम्पियन

हसला आणि म्हणाला, "शिरीन, तू भात-बटाटे खाल्लेस हे चांगलं आहे, पण मजबूत आणि निरोगी शरीरासाठी तुला इतरही खूप गोष्टी खायला हव्यात."

"वेगवेगळ्या प्रकारच्या भाज्या आणि फळे खा. तांदूळ, नाचणी, ज्वारी, गहू, बाजरी अशा विविध प्रकारच्या धान्यांपासून बनवलेल्या वस्तू खा. डाळी (डाळ) आणि शेंगदाणे खा. घरी शिजवलेले अन्न खाणे नेहमीच चांगले असते.."



शिरीनने चॅम्पियनचा सल्ला पाळला. तिने कठोर सराव केला आणि घरी शिजवलेले विविध खाद्यपदार्थ खाण्यास सुरवात केली. तिला संतुलित आहाराचे



मूल्य समजलं. काही महिन्यांनंतर ती पूर्वीपेक्षा अधिक वेगाने धावू शकली. ती उत्साही आणि निरोगी वाटत होती. नुकतेच तिने धावण्याच्या स्पर्धेत आपल्या शाळेसाठी पदक जिंकले.



चर्चा करा

आपल्याला निरोगी अन्न खाण्याची आवश्यकता का आहे?



क्रियाकलाप २

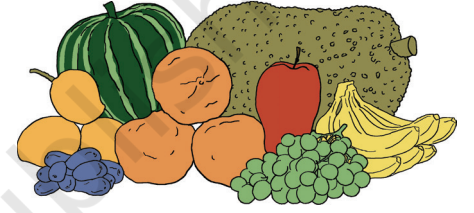
खाली दिलेल्या चित्रांमधून आपण नियमित पणे खाल्लेल्या खाद्यपदार्थांवर टिक करा



☐ भाज्या



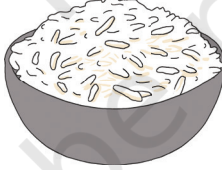
☐ कोशिंबीर



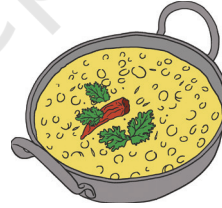
☐ फळे



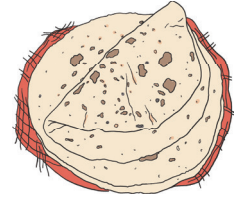
☐ मिठाई



☐ भात



☐ वरण



☐ चपाती



☐ दूध



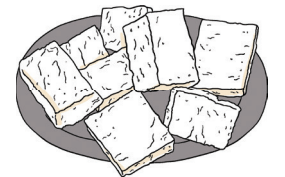
फराळ



☐ लस्सी



☐ रस



☐ पनीर

वरील कोणते पदार्थ संतुलित आहाराचा भाग असावेत असे आपल्याला वाटते??



आपण वेगवेगळ्या गोष्टी खातो

आपल्या कुटुंबातील मोठ्या लोक वेगवेगळ्या ऋतूंमध्ये वेगवेगळे पदार्थ तयार करतात. उन्हाळ्यात, आपल्याला कुल्फी किंवा आईस्क्रीम खायला, तसेच नारळपाणी प्यायला खूप आवडतं. हिवाळ्यात, आपण गरमगरम पदार्थ, सूप, स्ट्यू आणि गरम पेयांचा आनंद घेतो. प्रत्येक ऋतूत आपल्याला वेगळ्या प्रकारची फळं आणि भाज्या मिळतात. उन्हाळ्यात आपल्याला आंबे आणि खरबुज मिळतात, तर हिवाळ्यात भरपूर सफरचंद मिळतात.



शोधा

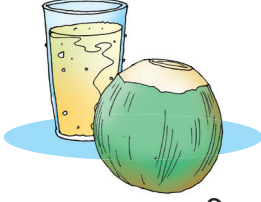
फळे आणि भाज्या, तसेच उन्हाळा आणि हिवाळ्यातील खास पदार्थांची यादी तयार करा:

उन्हाळा	हिवाळा

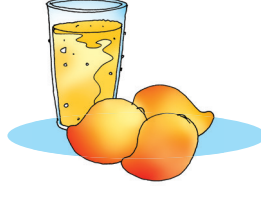
आपल्या देशाच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये लोक विविध चविष्ट पदार्थ खातात. काही असे पदार्थ आहेत का ज्याबद्दल तुम्ही ऐकले आहे पण अजून चाखले नाहीत? तुम्ही, तुमचे मित्र किंवा कुटुंबीय वेगवेगळ्या ठिकाणी प्रवास केला असेल आणि तिथे खाल्लेले वेगळे पदार्थ पाहिले असतील. तुमच्या ओळखीचे कोणी दुसऱ्या भागात राहत असेल आणि तुमच्या जेवणापेक्षा वेगळे पदार्थ खात असेल. अशा पदार्थांची नावे शोधा आणि त्याबद्दल तुमच्या मित्रांशी चर्चा करा..



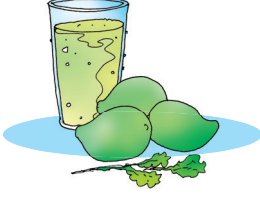
या पेयांची नावे तुमच्या भाषेत सांगा.



नारळ पाणी



आंब्याचा रस



कैरीचे पन्हे



संत्र्याचा रस



लिंबूपाणी

उन्हाळ्यात हवा गरम असते. आपण खूप घाम गाळतो. घाम येत असताना आपल्या शरीरातून पाणी कमी होते. म्हणूनच उन्हाळ्यात आपण जास्त पाणी, ताक, लिंबू पाणी, आंबा पन्हा, उसाचा रस किंवा नारळपाणी पितो. खेळताना किंवा शारीरिक काम करताना देखील आपल्याला घाम येतो. त्यामुळे आपल्याला वारंवार पाणी प्यायला हवे..

तुम्ही किती वेळा पाणी पिता?

आपल्या शरीराला खूप पाण्याची गरज असते. पाणी शिवाय आपण जिवंत राहू शकत नाही. म्हणूनच आपण नेहमी म्हणतो, "पाणी म्हणजे जीवन."

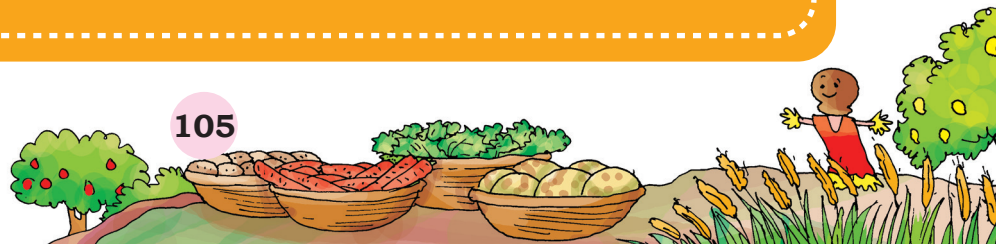
अन्न कुठून येते?

वनस्पतींचे वेगवेगळे भाग आपण खातो. खाली काही उदाहरणे दिली आहेत. तुम्ही खात असलेल्या पदार्थांवर चिन्ह लावा.



शोधा

- तुम्हाला माहिती आहे का, शेतात कोणते अन्नधान्य पिकवले जाते? काही पिकांची नावे लिहा:
- यापैकी काही अन्नधान्य कशा प्रकारे शिजवले जाते ते चर्चा करून लिहा.



आपलं आश्चर्यकारक जग | इयत्ता तिसरी:

काही लोक प्राण्यांपासून मिळणाऱ्या गोष्टी खातात, जसे की दूध, दही, तूप, चीज, पनीर, मध, अंडी आणि मटण.

पाने



☐ पालक



☐ मेथी



☐ कोबी

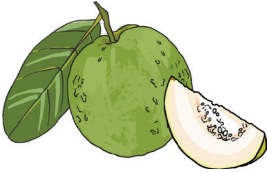


☐ मोहरी

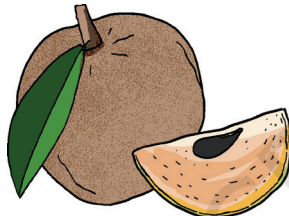


☐ कोथिंबीर

फळे



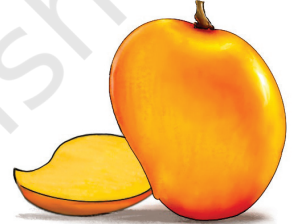
☐ पेरू



चिकू

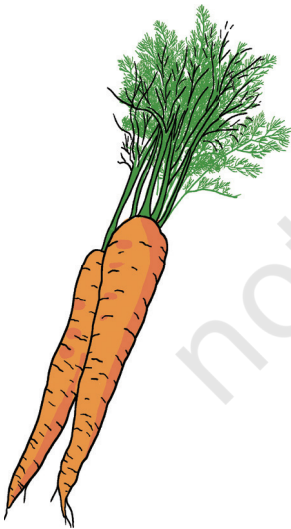


सफरचंद

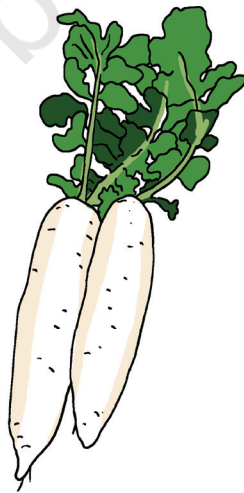


आंबा

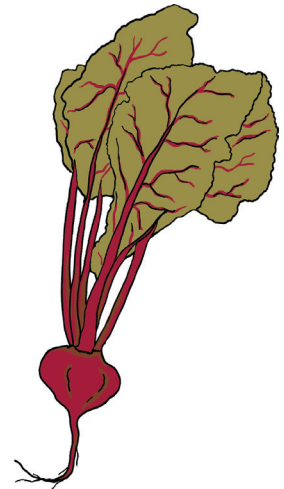
मुळं



गाजर

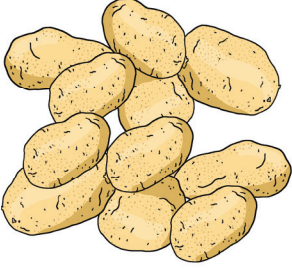


मुळा

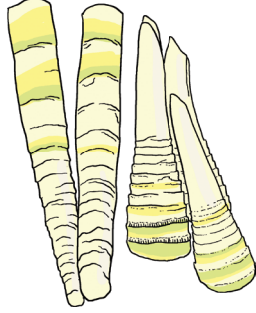


बीटरूट

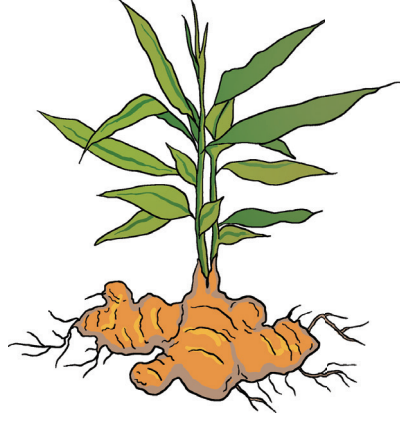
देठ



बटाटे



बांबूचे कोंब



आले



कांदा

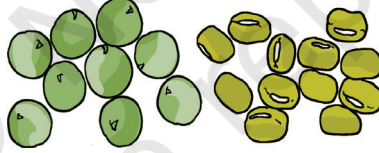
बियाणे



धान्य



कडधान्ये



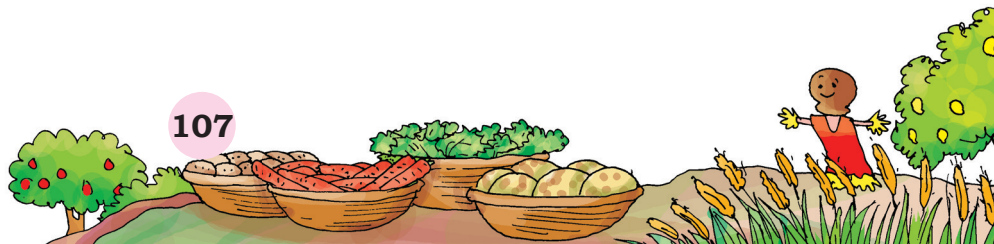
ड्राय फ्रूट्स



कोडी सोडवा

आपल्या स्वयंपाकात वापरले जाणारे दोन महत्त्वाचे घटक असे आहेत, जे ना वनस्पतींपासून मिळतात ना प्राण्यांपासून. यापैकी किमान एका घटकाचे नाव सांगा.

जर तुमच्या मित्राने डबा आणला नसेल, तर तुम्ही तुमचे जेवण त्याच्यासोबत वाटून खाल का??



चिंतन करूया

क. चर्चा करा

1. आपल्याला वेगवेगळ्या प्रकारच्या अन्नाची गरज का भासते?
2. आपण हंगामी पदार्थ का खातो?
3. अन्न निरोगी आहे की अस्वास्थ्यकर हे आपण कसे सांगू शकता?
4. अन्नाचा अपव्यय टाळणे का महत्वाचे आहे? घरातील अन्नाची नासाडी कमी करण्यासाठी आपण काही मार्गांचा विचार करू शकता का?

ख. लिहा

1. आपल्या कुटुंबात खाल्लेल्या फळे आणि भाज्यांची यादी करा..
2. आपल्या आवडत्या डिशची रेसिपी लिहा..
3. एखाद्या खाद्यपदार्थाचे नाव लिहा ज्यात वनस्पती आणि प्राणी आधारित दोन्ही घटक ांचा समावेश आहे. उदाहरणार्थ, लस्सीमध्ये दूध (प्राणी आधारित घटक) पासून तयार केलेले दही / दही आणि उसापासून (वनस्पतीआधारित घटक) तयार केलेली साखर समाविष्ट आहे.

ग. चित्र काढा

1. आपल्या नोटबुकमध्ये विविध खाद्यपदार्थांसह तीन प्लेट कवि थाळी काढा..
2. या प्लेट्समध्ये आपण सकाळ, दुपार आणि रात्री खाल्लेले खाद्यपदार्थ काढा आणि लेबल करा..

घ. एकत्र जेवणं

कोणतेही फळ वर्गात आणा. आपल्या शिक्षकांच्या मदतीने फ्रूट चाट किंवा कोशिंबीर तयार करा. आपल्या मित्रांसोबत शेअर करा.

ड. विचार करा

कल्पना करा की अचानक आपल्या घरी एक पाहुणा आला आहे. तुम्ही त्यांना कोणत्या प्रकारचे जेवण द्याल आणि का?

