

पाठ



## हामीले खाने खाना



### मेरो मनपर्ने खाना



चित्र कोर्नुहोस्

तपाईंको मनपर्ने घरेलु खानाका परिकारहरूको चित्र कोर्नुहोस् र तिनीहरूको नाम राख्नुहोस्।





## गतिविधि १

तपाईंले कोरेका खाने कुराहरु किन मन पराउनुहुन्छ, त्यसको कारण बताउनुहोस्।

हामी सबैलाई फरक-फरक खानेकुरा खान र पिउन मन पर्छ । यी मध्ये केही मीठा, केही खट्टा, केही मसालेदार र केही तितो हुन्छन् । हामी फलफूल, तरकारी र भात, दाल वा रोटी खान्छौं । हामी दूध, लस्सी वा जुस पिउँछौं। के तपाईं सोच्नुहुन्छ कि हामी किन खान्छौं र पिउँछौं ?



## के तपाईंलाई थाहा छ?

छप्पन भोग पाहुनाहरु, साथीभाइ र परिवारको सम्मानमा चाडवाड र शुभ अवसरमा तयार गरिने विशेष खाना हो । यसमा ५६ प्रकारका खाने कुराहरु छन् जसले स्वादको सामंजस्यपूर्ण मिश्रणको प्रतिनिधित्व गर्दछ: मीठो (मीठा), मसालेदार (टिखा), कठोर (कसैला), अमिलो (खट्टा), नुनिलो (नमकीन) र तीतो (करवा)।



पत्ता लगाउनुहोस्

आफ्नो परिवारका वृद्धहरुसित कुरा गर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस्: हामीले किन खानु र पिउनु पर्छ?

## शिरिन— एउटा धावकको कथा

शिरिन कक्षा ३ मा पढ्थिन् । उनी निकै छिटो दौडिने गर्थिन्। उनी कक्षाका सबै भन्दा छिटो दौडिन् । एक दिन, विद्यालयमा एक खेलकुद कार्यक्रमको बेला शिरिनले एक धावकलाई भेटिन् जो एक च्याम्पियन थियो र धेरै पदक हरू जितेको थियो। शिरिनले च्याम्पियनलाई सोधिन्, 'म तपाईंजस्तै कसरी दौडिएर पदक जित्न सक्छु ?'

## शिक्षकलाई लागि टिप्पणी

बच्चाहरुलाई उनीहरुको मनपर्ने खाने वस्तुहरुको बारेमा सोध्नुहोस्। बोर्डमा यी खाद्य वस्तुहरुको नाम लेख्नुहोस् र बच्चाहरुलाई उनीहरुको बारेमा कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।





च्याम्पियनले शिरिनलाई धेरै अभ्यास गर्ने र स्वस्थ खाना खाने हो भने आफू पनि च्याम्पियन बन्न सक्ने बताएकी थिइन् । शिरिनले भनिन्, 'म धेरै अभ्यास गर्छु, तर म प्रायः बिरामी पर्छु। च्याम्पियनले सोध्यो, "तपाईं के खानुहुन्छ?" शिरिनले भनिन्, 'मलाई भात र आलु मात्र मन पर्छ । च्याम्पियनले हाँस्दै भने, 'शिरिन, भात र आलु खानु राम्रो हो, तर बलियो र स्वस्थ शरीर का लागि अरु धेरै कुरा पनि खानुपर्छ ।

विभिन्न प्रकारका तरकारी र फलफूल खानुहोस् । चामल, रागी, ज्वार, गहुँ, बाजरा जस्ता विभिन्न प्रकारका अन्नबाट बनेका चीजहरू खानुहोस्। दाल (दाल) र काष्ठफल खानुहोस्। घरमा पकाएको खाना खानु सधैं राम्रो हुन्छ।



शिरिनले च्याम्पियनको सल्लाह पालन गरिन् । उनले कडा अभ्यास गरिन् र घरमा पकाएका विभिन्न प्रकारका खाने कुराहरू खान थालिन्।



उनले सन्तुलित आहारको मूल्य बुझिन्। केही महिनापछि उनी पहिलेभन्दा छिटो दौड्न सक्थिन्। उनी ऊर्जावान र स्वस्थ महसुस गर्थिन्। भर्खरै उनले आफ्नो विद्यालयका लागि दौड प्रतियोगितामा पदक जितेकी थिइन्।



### छलफल गर्नुहोस्

हामीले स्वस्थ खाना किन खानु आवश्यक छ?



### गतिविधि २

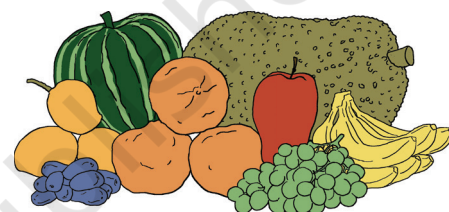
तल दिइएका चित्रहरूबाट तपाईंले नियमित रूपमा खाने कुराहरूमा टिक गर्नुहोस्।।



☐ तरकारी



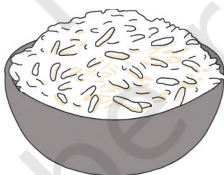
☐ सलाद



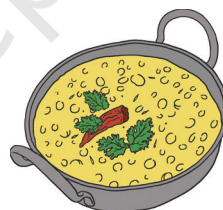
☐ फल



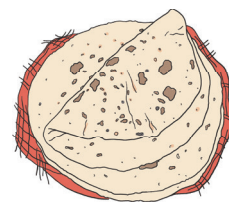
☐ मिठाई



☐ चामल



☐ दाल



☐ रोटी



☐ दूध



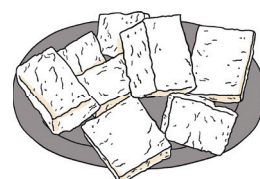
☐ स्याक्स



☐ लस्सी



☐ जुस



☐ पनीर

सन्तुलित खानाको हिस्सा माथिको कुन-कुन खानेकुरा हुनुपर्छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ?



## हामी फरक-फरक खानेकुरा खान्छौं

हाम्रो परिवारका अग्रजहरूले गर्मी र जाडोमा फरक-फरक खाना पकाउँछन्। गर्मी भएको बेला हामी कुल्फी वा आइसक्रिम खान र नरिवलको कोमल पानी पिउन रुचाउँछौं। जाडो मौसममा हामी तातो खाना, सुप र स्टु खान्छौं र तातो पेय पदार्थको आनन्द लिन्छौं। हामीले विभिन्न मौसममा विभिन्न प्रकारका फलफूल र सागसब्जी पाउँछौं। गर्मीमा आँप र खरबुजा र जाडोमा प्रशस्त स्याउ पाइन्छ।



पत्ता  
लगाउनुहोस्

गर्मी र जाडोमौसममा तयार पारिएका फलफूल तथा तरकारी तथा विशेष खाद्य वस्तुको सूची बनाउनुहोस्।

| ग्रीष्म ऋतु | जाडो |
|-------------|------|
|             |      |
|             |      |
|             |      |
|             |      |
|             |      |

हाम्रो देशका विभिन्न भागहरूमा, मानिसहरूले विभिन्न प्रकारका स्वादिष्ट खानाहरू खान्छन्। के तपाईंले केही यस्ता परिकारहरू सुन्नुभएको छ जुन तपाईंले अझै चर्ख्नुभएको छैन?

तपाईं, तपाईंका साथीहरू वा परिवारका सदस्यहरूले विभिन्न ठाउँहरूको भ्रमण गर्नुभएको हुन सक्छ र त्यहाँ विभिन्न प्रकारका खानाहरू खाएको पाउनुहुनेछ। तपाईंले चिनेको कोही देशको अर्को भागमा बसिरहेको हुन सक्छ र तपाईंले खाने भन्दा फरक केही खाद्य वस्तुहरू खाँदै हुन सक्छ। यी खानाहरूको नाम फेला पार्नुहोस् र आफ्ना साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।



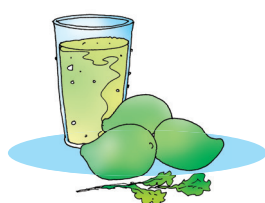
यी पेय पदार्थहरूको नाम तपाईंको भाषामा लेख्नुहोस् ।



कोमल नरिवल पानी



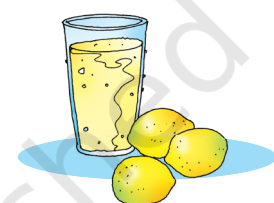
आँपको जुस



आम पत्रा



सुन्तलाको रस



नींबू पानी

गर्मीमा मौसम तातो हुन्छ । हामीलाई धेरै पसिना आउँछ । जब हामी पसिना बगाउँछौं, हामी हाम्रो शरीरबाट पानी गुमाउँछौं । त्यसैले गर्मीमा हामी बढी पानी, छत, निम्बु पानी (नींबू पानी), आम पत्रा, उखुको रस वा कोमल नरिवलको पानी पिउँछौं ।

खेल्ला वा कुनै शारीरिक गतिविधि गर्दा पनि पसिना आउँछ । हामीले बारम्बार पानी पिउनुपर्छ ।

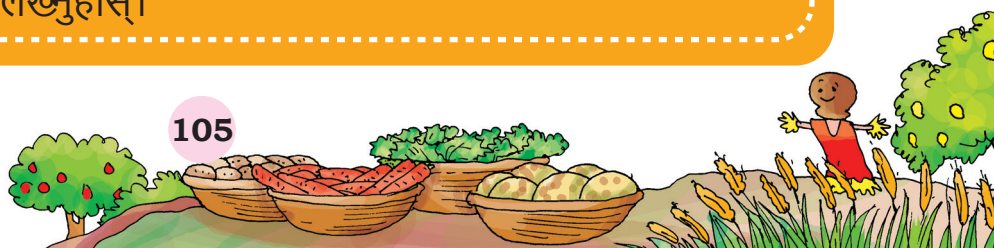
**तपाईं कति पटक पानी पिउनुहुन्छ?**

हाम्रो शरीरलाई धेरै पानीको आवश्यकता हुन्छ । हामी पानी बिना बाँच्न सक्दैनौं । त्यसैले हामी अक्सर भन्ने गर्छौं, 'पानी नै जीवन हो' ।



पत्ता  
लगाउनुहोस्

- के तपाईंलाई थाहा छ खेतमा कुन-कुन खानेकुरा उब्जाइन्छ? यस्ता बालीहरूको केही नाम लेख्नुहोस् ।
- यी मध्ये केही खानेकुरा कुन ढाँचामा पकाइन्छ, त्यसबारे छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।



हामी बोटबिरुवाका विभिन्न भाग खान्छौं । केही उदाहरणहरू तल दिइएका छन् ।  
तपाईंले खाने वस्तुहरूको विरुद्धमा एक टिक ( ) राख्नुहोस् ।

पात



☐ पालक  
(सस)



☐ मेथी (मेथी)



☐ पत्तागोभी

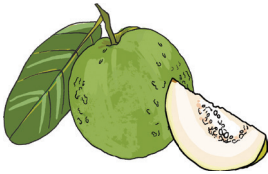


☐ तोरी

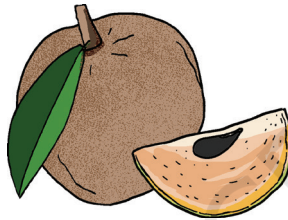


☐ धनियाँ  
(धनिया)

फल



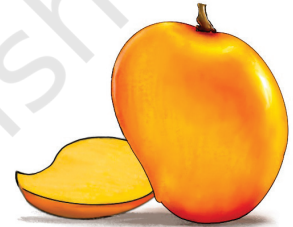
☐ अम्बा



☐ सपोटा

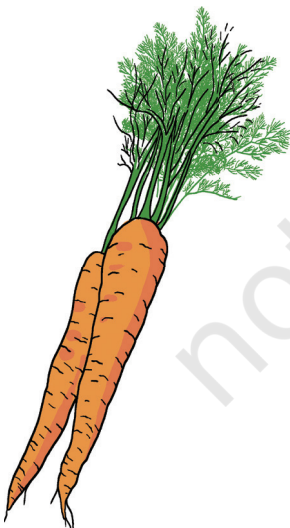


☐ स्याउ

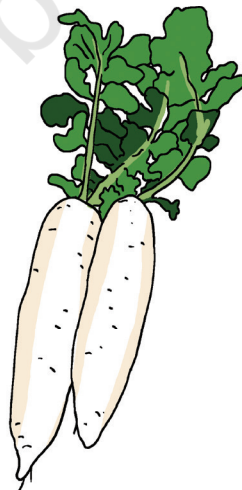


☐ आँप

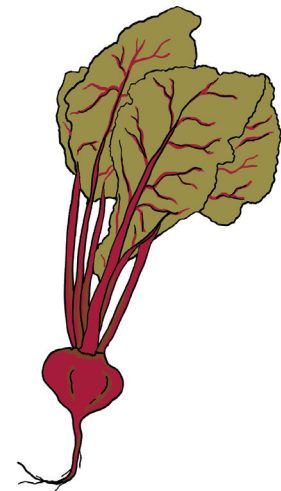
जरा



☐ गाजर



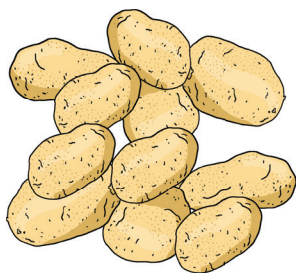
☐ मूला



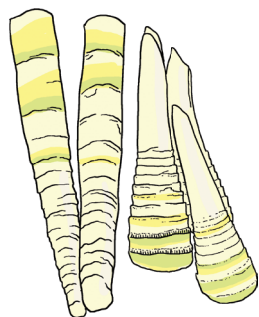
☐ चुकन्दर



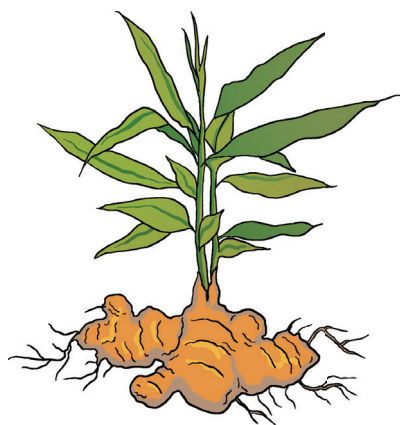
डाँठ



☐ आलु



☐ बाँसका हागाहरू



☐ अदुवा

हामीले खाने खाना

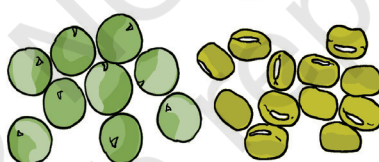


☐ प्याज

बीउ



☐ दाना



☐ दालहरू



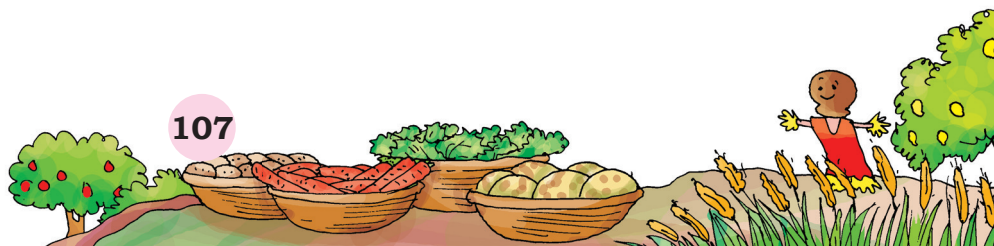
☐ सुख्खा फल

कोही-कोही मानिस जनावरबाट लिइने दूध, दही, घ्यू, छुर्पी, पनीर, मह, अण्डा र मासुजस्ता चीजहरू पनि खान्छन्।

### पहेली समय

हाम्रा दुईवटा सबैभन्दा सामान्य रूपमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू न त बोटबिरुवाबाट न त जनावरबाट प्राप्त हुन्छन्। यी सामग्रीहरू मध्ये कम्तिमा एक को नाम दिनुहोस्।

यदि तपाईंको साथीले खाजा लिएर आएन भने के तपाईं आफ्नो साथीसँग खाना बाँड्नुहुन्छ?



## चिन्तन गरौं

### क . छलफल गर्नुहोस्

- १ . हामीलाई किन विभिन्न प्रकारका खाना चाहिन्छ?
- २ . हामी किन मौसमी खाना खान्छौं ?
- ३ . खाना स्वस्थ छ कि अस्वस्थ छ भनेर कसरी भन्न सकिन्छ ?
- ४ . खाना खेर नफाल्नु किन महत्त्वपूर्ण छ? के तपाईं घरमा खाना खेर फाल्ने कम गर्ने केही तरिकाहरू सोच्न सक्नुहुन्छ ?

### ख . लेख्नुहोस्

- १ . तपाईंको परिवारमा खाने फलफूल र तरकारीहरूको सूची बनाउनुहोस्।
- २ . आफ्नो मनपर्ने पकवान को नुस्खा लेख्नुहोस्।
- ३ . वनस्पति र जनावरमा आधारित दुवै सामग्री समावेश भएको खाद्य वस्तुको नाम लेख्नुहोस्। उदाहरणका लागि, लस्सीमा दही/दही समावेश हुन्छ जुन दूध (पशु आधारित घटक) बाट तयार गरिन्छ र चिनी जुन उखुबाट तयार गरिन्छ (एक बोटमा आधारित घटक)।

### ग . कोर्नुहोस्

- १ . आफ्नो छोटो पत्र पुस्तकमा विभिन्न खाद्य पदार्थहरूसँग तीन वटा प्लेट वा थाली कोर्नुहोस् ।
- २ . यी प्लेटहरूमा तपाईंले बिहान, दिउँसो र राती खानुहुने खाद्य वस्तुहरू कोर्नुहोस् र लेबल लगाउनुहोस्।

### घ . सँगै खाना खाने

कक्षामा कुनै पनि फल ल्याउनुहोस्। आफ्नो शिक्षकको सहयोगमा फलको चाट वा सलाद तयार पार्नुहोस्। यसलाई आफ्ना साथीहरूसँग साझेदारी गर्नुहोस्।

### ङ . सोच्नुहोस्

कल्पना गर्नुहोस्, अचानक तपाईंको घरमा कुनै पाहुना आएको छ। तपाईं तिनीहरूलाई कस्तो प्रकारको खाना दिनुहुन्छ र किन?

