

ਅਭਿਆਸ

8



0335CH08

ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ



ਸਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ



(ਉਤਾਰਾ/ਛਾਪਾ)

ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।





ਗਤੀਵਿਧੀ

੧

ਆਪਣੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਮਿੱਠੇ, ਕੁਝ ਖੱਟੇ, ਕੁਝ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ?



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਛੱਪਣ ਭੋਗ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ 56 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਛੇ ਸਵਾਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਮਿੱਠਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਤੀਖਾ, ਖੱਟਾ, ਨਮਕੀਨ ਅਤੇ ਕੌੜਾ।



ਲੱਭੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ: ਸਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸ਼ਿਰੀਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ - ਦੌੜਾਕ

ਸ਼ਿਰੀਨ ਜਮਾਤ 3 ਵਿੱਚ ਪੜਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਿਰੀਨ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਨਾਲ ਹੋਈ ਜੋ ਇੱਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ ਸਨ। ਸ਼ਿਰੀਨ ਨੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਦੌੜ ਕੇ ਮੈਡਲ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”

ਅਧਿਆਪਕ ਨੋਟ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

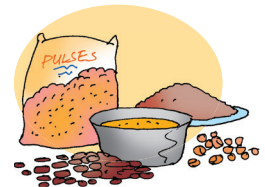




ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੇ ਸ਼ਿਰੀਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੀਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?” ਸ਼ਿਰੀਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਆਲੂ

ਪਸੰਦ ਹਨ। ਚੈਂਪੀਅਨ ਨੇ ਹੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਸ਼ਿਰੀਨ, ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਆਲੂ ਖਾਓ, ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਰਾਗੀ, ਜਵਾਰ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਖਾਓ। ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਕੇ ਮੇਵੇ ਵੀ ਖਾਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ਿਰੀਨ ਨੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਅੱਲਗ-ਅੱਲਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆਈ। ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਣ ਲੱਗੀ।



ਹੁਣ ਉਹ ਉਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਦੋੜ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।



ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?



ਗਤੀਵਿਧੀ

2

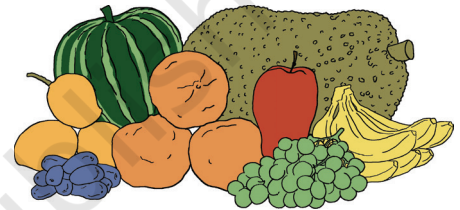
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।



☐ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



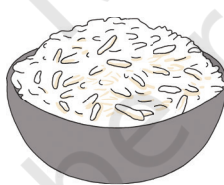
☐ ਸਲਾਦ



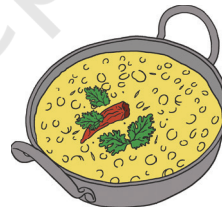
☐ ਫਲ



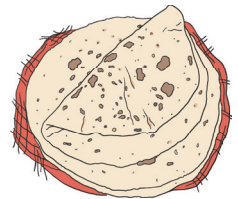
☐ ਮਿਠਾਈਆਂ



☐ ਚੌਲ



☐ ਦਾਲ



☐ ਰੋਟੀ



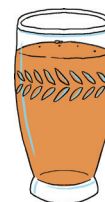
☐ ਦੁੱਧ



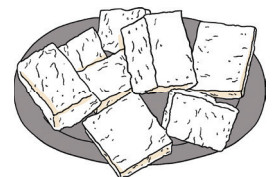
☐ ਨਾਸ਼ਤਾ



☐ ਲੱਸੀ



☐ ਜੂਸ



☐ ਪਨੀਰ

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਅਸੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਲਫੀ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ, ਸੂਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਬ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੇਬ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।



ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਕਵਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਗਰਮੀ	ਸਰਦੀ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕੁਝ ਪਕਵਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਧੇ ਹੋਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



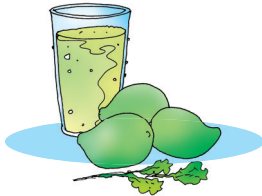
ਇਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਿਓ।



ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ



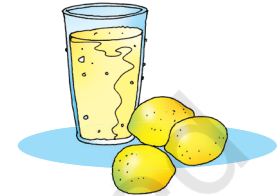
ਅੰਬ ਦਾ ਜੂਸ



ਆਮ ਪੰਨਾ



ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ



ਨੀਂਬੂ ਪਾਣੀ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ, ਛਾਛ, ਨੀਂਬੂ ਪਾਣੀ, ਆਮ ਪੰਨਾ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

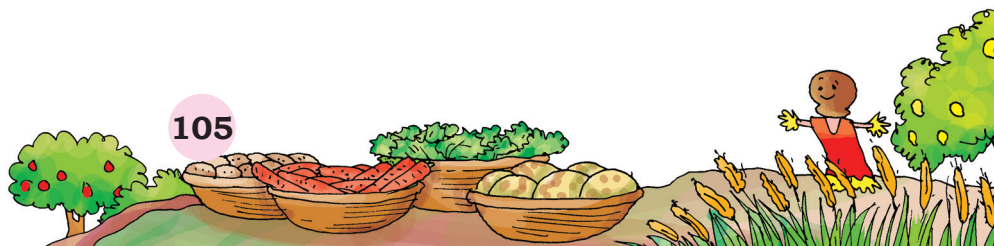
ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ?

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, 'ਜਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ'।

ਭੋਜਨ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?



- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਦੀਆਂ ਹਨ? ਅਜਿਹੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
- ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਪਕਵਾਨ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ () ਲਗਾਓ

ਪੱਤੇ



☐ ਪਾਲਕ
(ਪਾਲਕ)



☐ ਮੇਥੀ (ਮੇਥੀ)



☐ ਗੋਭੀ

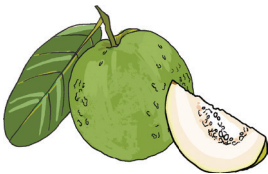


☐ ਸਰ੍ਹੋਂ

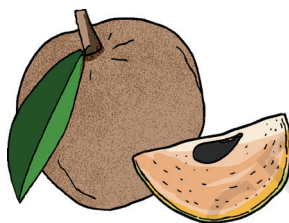


☐ ਧਨੀਆ
(ਧਨੀਆ)

ਫਲ



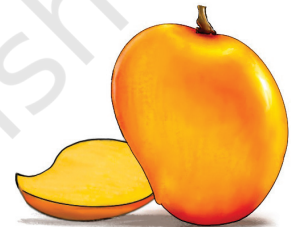
☐ ਅਮਰੂਦ



☐ ਚੀਕੂ

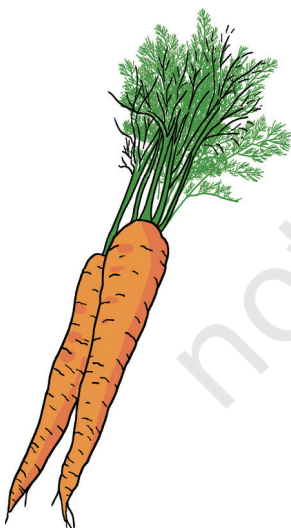


☐ ਸੇਬ

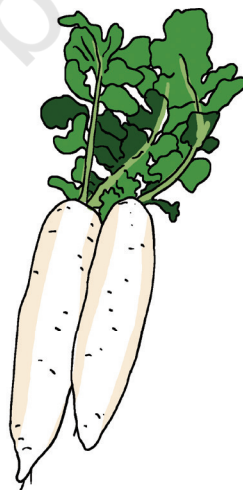


☐ ਅੰਬ

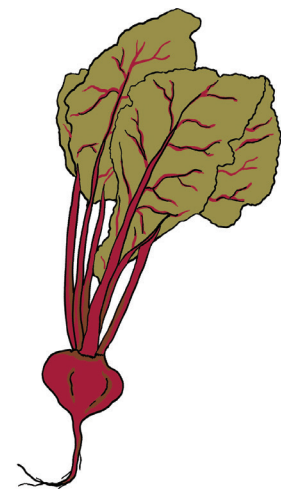
ਜੜ੍ਹਾਂ



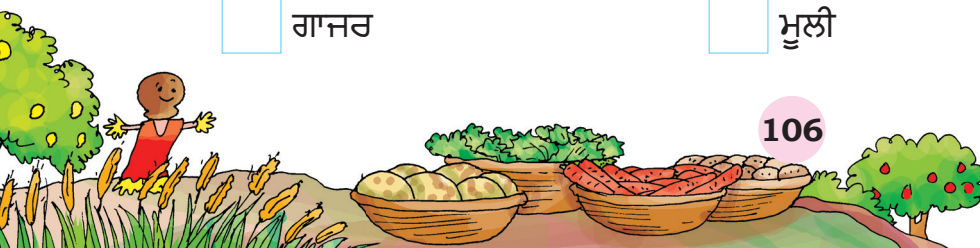
☐ ਗਾਜਰ



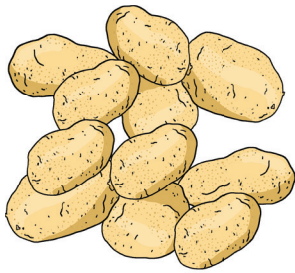
☐ ਮੂਲੀ



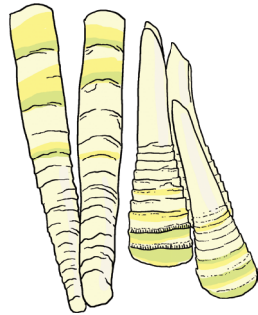
☐ ਚੁਕੰਦਰ



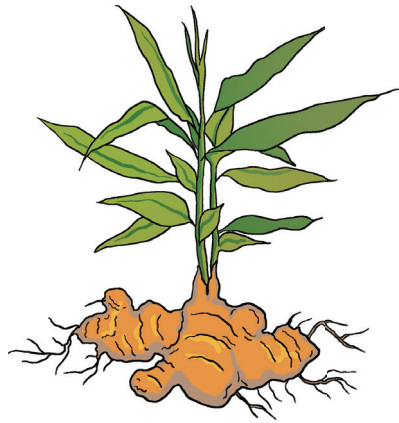
ਝਾੜੀ ਦੇ ਡੰਡਲ



☐ ਆਲੂ



☐ ਹਰੇ ਬਾਂਸ ਦਾ ਤਣਾ



☐ ਅਦਰਕ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ

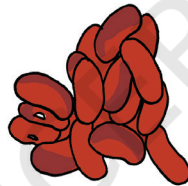


☐ ਪਿਆਜ਼

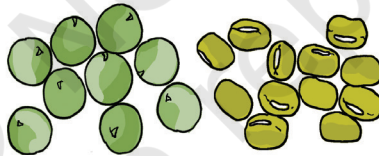
ਬੀਜ



☐ ਅਨਾਜ



☐ ਦਾਲਾਂ



☐ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ

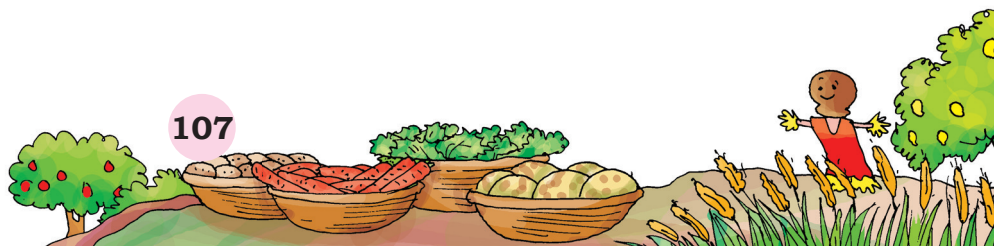


ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ, ਪਨੀਰ, ਸ਼ਹਿਦ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੋਝੇ

ਸਾਡੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨਾ ਤਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ਤ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਗੇ?



ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?
2. ਅਸੀਂ ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ?
3. ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ?
4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅ. ਲਿਖੋ

1. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
2. ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਪਕਵਾਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।
3. ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਅਧਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਸੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ (ਪਸ਼ੂ ਅਧਾਰਤ ਸਮੱਗਰੀ) ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਡ ਜੋ ਗੰਨੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੲ. ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ

1. ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਤ ਤਿੰਨ ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਥਾਲੀਆਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ।
2. ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸ. ਮਿਲਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਫਲ ਲਿਆਓ। ਇੱਕ ਫਲ ਚਾਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਖਾਓ।

ਹ. ਸੋਚੋ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ ਮਹਿਮਾਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਰੇਸ਼ੋਗੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

