



0335CH08

असांजो खाधो

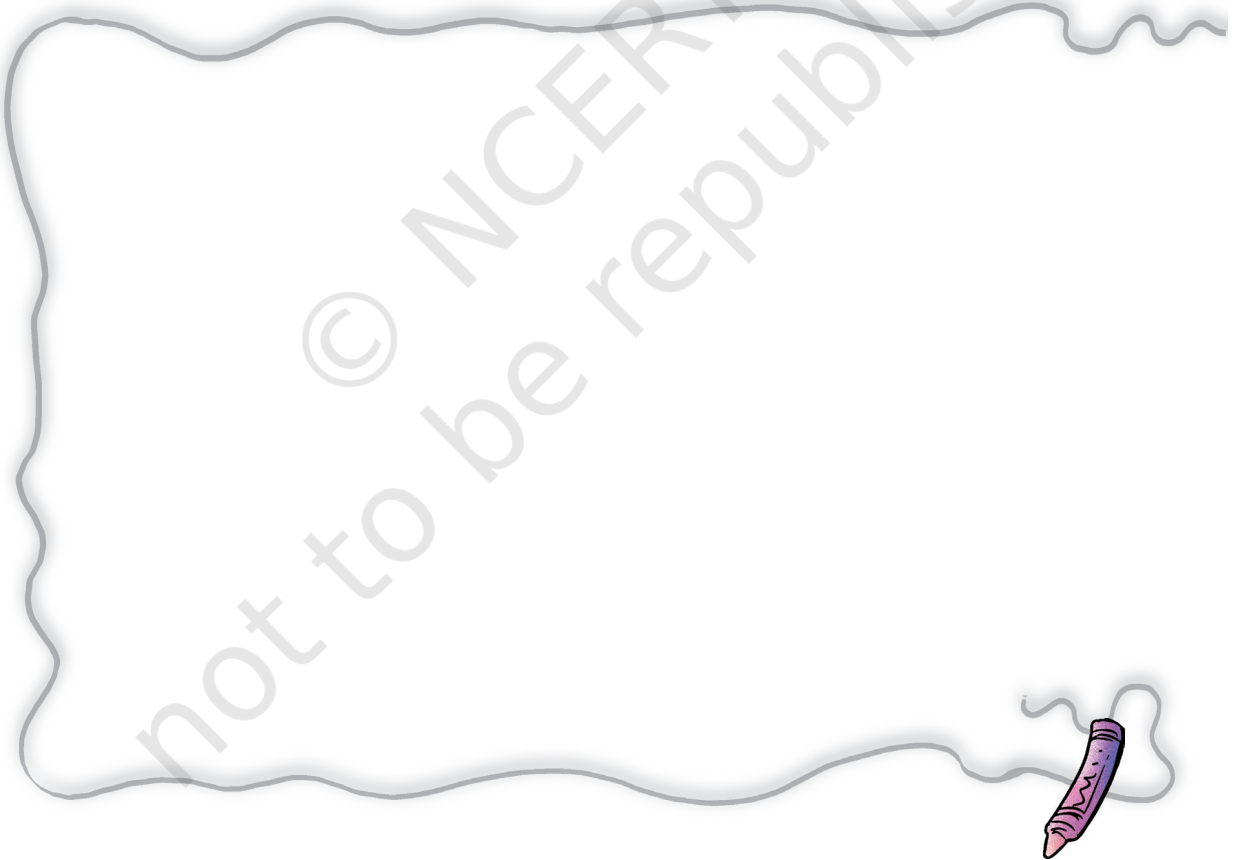


मुंहिंजी पसंद जो खाधो



चिटु ठाहियो

घरु में ठहणु वारी तव्हांजे मनपसंद खाइण जी शयुनि जूं तस्वीरूं बणायो ऐं उनजा नाला लिखियो ।





सरगर्मी

1

पंहिजे तस्वीर में ठाहियलि खाइण जी शयुनि खे पसंदि करण जे सबबनि खे क्लास में बुधायो।

असां सभेई किस्म-किस्म जे खाइणु-पीअणु जूं शयूं पसंद कंदा आहियूं, इनमें कुझु मिठियूं, कुझु खट्टियूं, कुझु मसालेदारु ऐं कुझु कौरियूं हूंदियूं आहिनि, असां पंहिजे खाधे में फल, भाजियूं, चावर, दाल ऐं रोटी खाइंदा आहिनि, असां खीर, छाछ, लस्सी या जूस बि पीअंदा आहियूं, छा तव्हां कडहिं सोचियो आहे त असां छो खाईंदा ऐं पीअंदा आहियूं?



छा तव्हां खे खबर आहे?

छप्पन भोग हिकु खासि क्रिस्मु जो खाधो आहे, हिन खे खासि डिणनि ऐं (सुठे) शुभ मौके ते परिवार जे मेंबरनि, मिटनि माइटनि, दोस्तनि ऐं मेहमाननि जी आवभगति लाइ ठाहियो वेंदो आहे, हिन भोग में 56 किस्म जा ताम हूंदा आहिनि ऐं खाधे जे 6 रसनि जो मेलाप हूंदो आहे, हीअ छह रस आहिनि —मिठो, तिखो, खारो, खट्टो, नमकीन ऐं कौड़ो।



मालूमात करियो

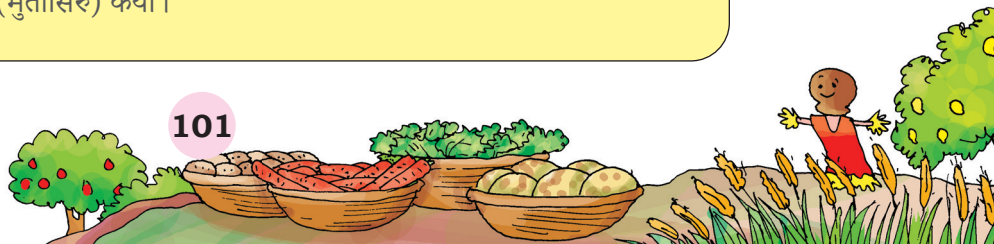
पंहिजे परिवार में वडुनि सां गुफ्तगू कयो ऐं क्लास में चर्चा कयो त असां खे खाधे ऐं पीअणु जी जरूरत छो थींदी आहे?

शीरीन जी कहाणी — धावक

शीरीन क्लास 3 में पढ़ंदी हुई, हू बेहद तेज़ डोरंदी हुई क्लास जे सभिनी बरानि खां वधीक तेज़ डोरंदी हुई, हिक डींहं स्कूल में कंहि खेल जे वाके जे दौरान शीरीन हिक धावक सां मिली जेको हिक चैंपियनि हुई ऐं हुन घणा ई मेडिल बि जीतिया हुआ, शीरीन उनखां पुछियो, “मां तो वांगुरु कीअं डोरे सघंदी आहियां ऐं मेडिल जीते सघंदी आहियां?”

उस्ताद जा संकेत

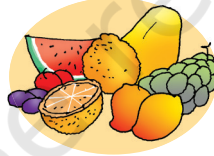
बरानि खां उनजे पसंदि जे खाइणु जी शयुनि जा नाला पुछो, उनजा नाला बोर्ड ते लिखो ऐं बरानि खे उनजे बाबति बुधाइण जे लाइ प्रेरित (मुतासिर) कयो।





शीरीन बुधायो, “मूखे रुगो चांवर ऐं पटाटा ई पसंद आहिनि।”
चैंपियन खिली ऐं चयो, “शीरीन, तुंहिंजो चांवर ऐं पटाटा खाइणु सुठी
गाल्हि आहे, पर तोखे सेहतमंदु ऐं ताकतवरु शरीर जे लाइ अजा बि घणियूं
-शयूं खाइणु घुरजनि।”

“तूं जुदा-जुदा क्रिस्म जा फल ऐं भाजियूं खाओ जुदा-
जुदा अनाज, जीअं – चांवर, रागी, ज्वारु, कणकु, बाजरो
वगैरह सां ठहियलि शयूं बि खाओ, दालूं ऐं सुकलि मेवा बि
खाओ घरु में ठहियलि खाधो अंसाजे लाइ हमेशा सुठो हूंदो
आहे।”



शीरीन चैंपियन जी सलाह मजी। हुन अजा वधीक अभ्यास कयो, ऐं घर में ठहियलि जुदा-जुदा क्रिस्म जा खाधा खाईणु शुरु करे छडिया हुन खे संतुलित (बैलेंस) खाधे जी अहिमियति समझ में आयी,



चर्चा कर्यो

कुझु ई महिननि में हू पहिरीअं खां वधीक तेज़ डोरणु लगी, हाणे हूआ पंहिजो पाणु खे वधीक सेहत ऐं ताक़तवर महसूस करे रही हुई। वेझो ई, हिक डौड़ मुक्राबले में हुन पंहिजे स्कूल लाइ हिकु मैडल जीतियो। असां खे बैलेंसड खाधो खाइण जी ज़रूरत छो आहे?



सरगर्मी

2

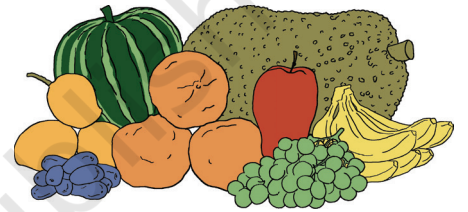
हेठ डिनलि तस्वीरनि मां खाधे जी उन शयुनि ते (✓) निशान लगायो जंहिं खे तव्हां बाक्राइदा तौर खाईदा आहियो



☐ भाज्जी



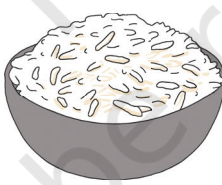
☐ सलाद



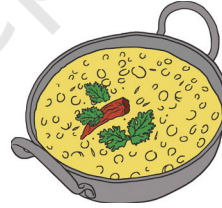
☐ फल



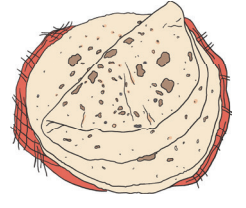
☐ मिठाण



☐ चांवर



☐ दाल



☐ फुल्को



☐ खीरु



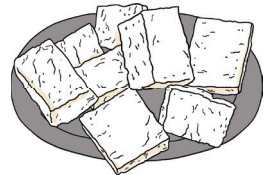
☐ नाश्तो



☐ लसी

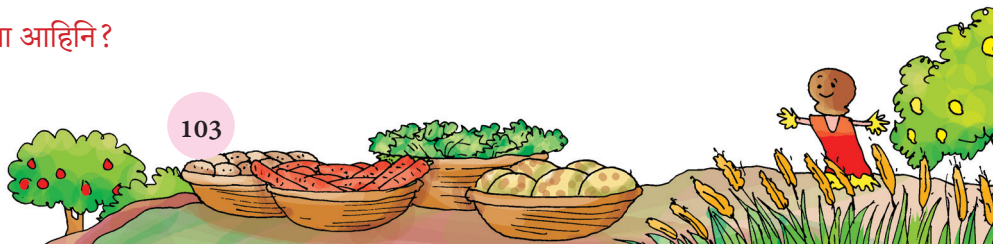


☐ जूस



☐ पनीर

हिन मां कहिड़ा खाधा बैलेंसड डाइट जा हिंसा आहिनि?



असां क्रिस्म-क्रिस्म जू शयूं खाईदा आहियूं

असांजे परिवारु में वडा माणहु ऊन्हारे ऐं सियारे में क्रिस्म-क्रिस्म जा खाधा पचाईदा आहिनि, ऊन्हारे में असां आइसक्रीम या कुल्फ़ी खाइणु ऐं नारियल पाणी पीअणु सुठो लगंदो आहे, सियारे में असां गरमा गरम खाधो, सूप या बियु गर्म पीअणु पसंदि कंदा आहियूं, जुदा-जुदा मौसम (मुंदनि) में असां जुदा-जुदा भाजियूं ऐं फ़ल मिलंदा आहिनि ऊन्हारे में असां अम्बु ऐं तरबूज (हिंदाणो) ऐं सियारे में सूफ़ जाम मिलंदा आहिनि ।



मालूमात
करियो

ऊन्हारे ऐं सियारे में मिलणु वारियूं भाजियूं ऐं फ़लनि ऐं ठहियलि खासि तामिनि जी लिस्टु ठाहियो ।

ऊन्हारो	सियारो

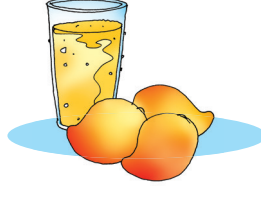
असांजे मुल्क जे जुदा-जुदा हिसनि में क्रिस्म-क्रिस्म जा स्वादी खाधा खाया वेंदा आहिनि, छा तव्हां खाधे जे कुझु शयुनि जे बाबतु रुगो बुधो आहे, पर अजा ताई उन खे चखियो न आहे, तव्हां, तव्हां जा दोस्त ऐं तव्हांजे परिवारि जा माणहुं केतरनि जगहनि ते घुमणु विया हूंदा, उतां जा खाइण वारा क्रिस्म-क्रिस्म जा खाधा डिठा हूंदा, थी सधंदो आहे त तव्हां जो को सुजातलि मुल्कु जे कंहिं बिए हिसे में रहंदो हुजे ऐं तव्हां जे खाधे खां जुदा क्रिस्म जो खाधो खाईदो हुजे, खाधे जे अहिइनि शयुनि जा नाला गोल्हियो ऐं पंहिंजे दोस्तनि सां गडु हुनजी चर्चा कयो ।



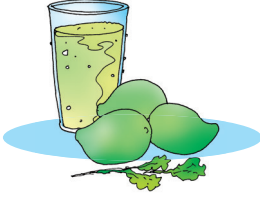
हेतु डिनलि पीअणु जे पदार्थ जा नाला पंहिंजी बोली में बुधायो ।



नारियल पाणी



अम्ब जो रसु



अम्ब पन्ना



मौसम्बी जो रस



लीमे जो पाणी

ऊन्हारे में मौसम गरम हूंदो आहे असां खे तमामु (पघरु) पसीनो ईदो आहे, पसीनो अचणु सां असांजे शरीर मां पाणी निकिरंदो आहे इनकरे असां ऊन्हारे में तमामु घणो पाणी, छाछ, लीमो पाणी, अम्बु पना, कमंदु जो रस या नारियल पाणी पीअंदा आहियूं जडहिं असां रांदु कंदा अहियूं या को मेहनति वारो कमु कंदा आहियूं, त बि असां खे पसीनो ईदो आहे, इनकरे असां खे बार-पाणी पीअणु घुरिजे ।

तव्हां डींहु में केतिरा भेरा पाणी पीअंदा आहियो ?

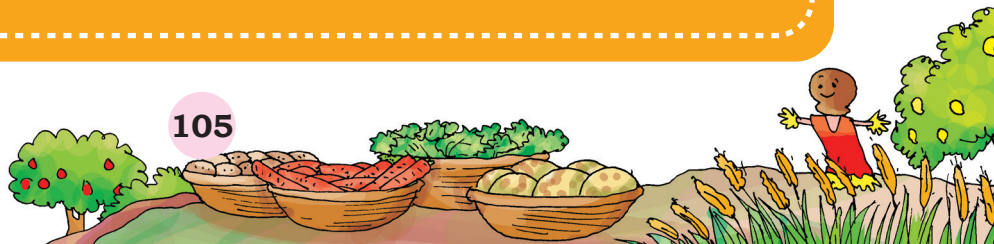
असांजे शरीर खे घणी पाणी जी ज़रुरत हूंदी आहे असां पाणी खां सवाइ ज़िदा नथा रही सघूं, इन करे असां अकसरि चवंदा आहियूं, 'जल ई जीवन आहे' ।

असांजो खाधो किथां ईदो आहे ?



मालूमात
करियो

- छा तव्हां खे खबरु आहे त खाधे जूं कहिड़ियूं-कहिड़ियूं शयनि जी खेतनि में पैदावार थींदियूं आहिनि ? हिननि मां कुझु जा नाला लिखो ।
- चर्चा कयो ऐं लिखो त इन्हनि मां कहिड़ा-खाधा पचाया वेंदा आहिनि ।



असांजी ख़ासि दुनिया । दरिजो 3

असां वण-पौधनि जे जुदा-जुदा हिसनि खे खाइण जे लाइ इस्तेमाल कंदा आहियूं, हेतु कुझु मिसाल डिनलि विया आहिनि इन्हनि मां जेके शयूं तव्हां खाईदा आहियो, हुन ते निशान (✓) लगायो:

पन



☐ पत्तियूं पालक



☐ मेथी



☐ पत्ता गोभी

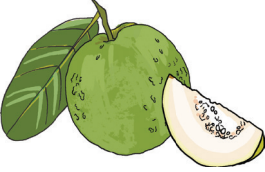


☐ राई

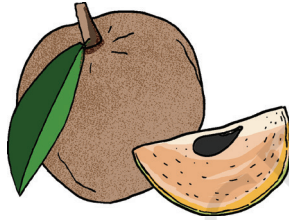


☐ धाणा

फल



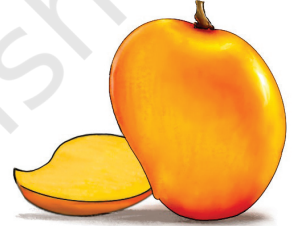
☐ ज़ेतून



☐ चकू

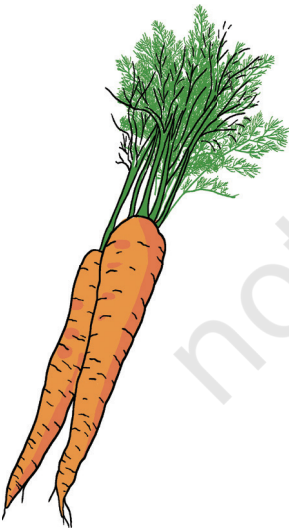


☐ सूफ़



☐ अम्बु

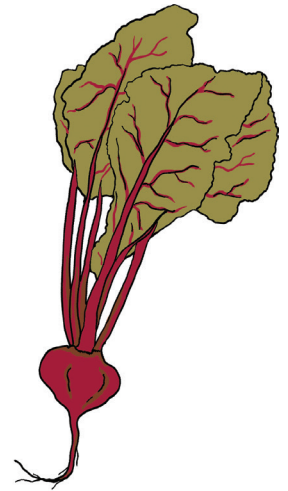
जड़ूं



☐ गाजरि

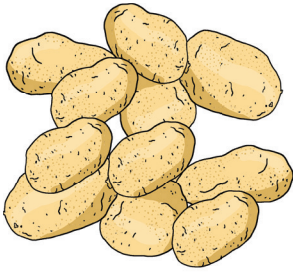


☐ मूरी

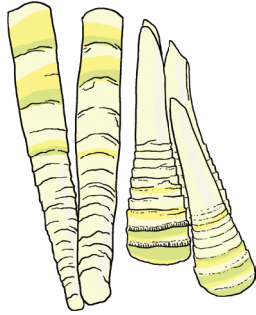


☐ चुकुंदरि

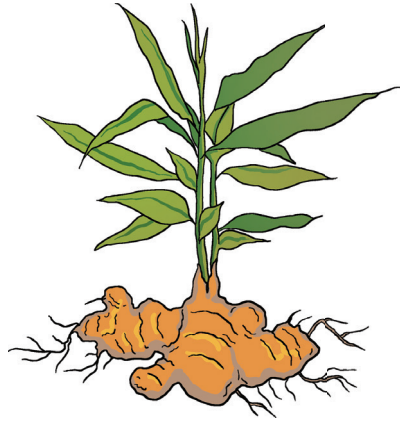
तना



☐ पटाटा



☐ साए बास जो तनो



☐ अदरक

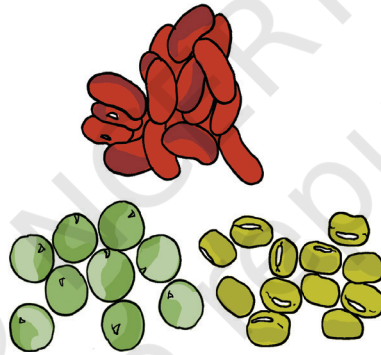


☐ बसरु

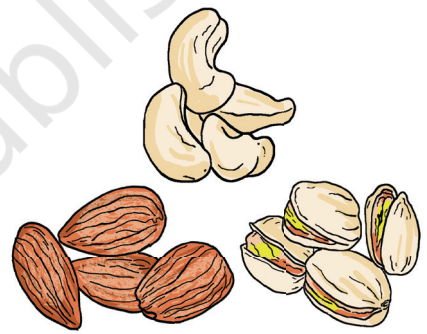
बिज



☐ अनाज



☐ दालूं



☐ सुकलि मेवो

कुझु माणहुं जानवरनि सां मिलणु वारी शयुनि, जीअं – माखी, अंडा (बेदा), मांस (तीवणु), खीर
ऐं खीर सां ठहिणु वारे घीह, पनीर, डही वगैरह धयूं बि खाईदा आहिनि ।

पिरोली भजो-

असांजे खाधे में सभु खां वधीक इस्तेमाल करणु वारियूं ब शयूं न त पौधनि सां मिलंदियूं आहिनि ऐं न ई
जानवरनि सां, हिन मां घटि मां घटि हिक जो नालो बुधायो ।

जडहिं तव्हां जो दोस्त स्कूल में पंहिंजे लाइ डींहु जो खाधो खणी अचणु भुलजी वजे थो, त छा तव्हां
पंहिंजो खाधो हुन सां साझा कंदा आहियो ?



अचो त चर्चा (मंथन), कयूं!

(क) चर्चा कयो

1. असां खे क्रिस्म-क्रिस्म जे खाधनि जी ज़रूरत छो थींदी आहे?
2. असां मौसम (मुंदु) जे मुताबिकु खाधो छो खाईदा आहियूं?
3. असां हीअ कीअं बुधाए सघंदा आहियूं त खाधो संतुलितु आहे या असंतुलितु?
4. खधे जी बर्बादी खे रोकणु छो ज़रूरी आहे? घरु में खाधे जे बर्बाद थियणु खां रोकणु जा कुझु तरीका बुधायो?

(ख) लिखो-

1. परिवार में खाईणु वारानि फलनि ऐं भाजियुनि जी फ़हिरिस्त ठाहियो ।
2. पंहिंजी पसंद जे कहिं तामि (खाधे) खे ठाहिणु जो तरीको (विधि) लिखो ।
3. कहिं अहिडे खाधे जो नालो लिखो जंहिमें इस्तेमाल थियणु वारी सामग्री पौधनि ऐं जानवरनि, बिन्हीं सां मिलणु वारी शयुनि सां तैयारि थींदी आहे । मिसाल तौरु लाइ, लसी, खीर सां तैयारि इही मां ठहंदी आहे जेका जानवरनि मां मिलणु वारी सामग्री आहे, अहिड़ी तरह खंडु असां खे कमंदु मां मिलंदी आहे ऐं कमंदु पौधनि मां मिलणु वारी सामग्री आहे ।

(ग) तस्वीर ठाहियो

1. पंहिंजी काँपी में टिनि प्लेटनि या थालियुनि जी तस्वीर ठाहियो ।
2. हाणे हिन में खाइणु जी उनु शयुनि जी तस्वीर बणायो जंहिं खे तव्हां सबुहु, मंझंदु ऐं रात जे खाधे में खाईदा आहियो ।

(घ) मिली करे खाओ-

क्लास में लो बि हिकु फल खणी अचो पंहिंजे उस्ताद जी मददु सां फलनि जी चाट या सलाद ठाहियो सभेई मिली करे खाओ ।

(ङ) सोचियो-

सोचियो त जेकइहिं तव्हां जे घरु में औचितो ई को मेहमानि अची वजे, त तव्हां उन खे उन्हीअ वक्ति छा खाराईदा ऐं छो ?

