ਇਕਾਈ -3

ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇਕਾਈ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ ਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸੁਡੌਲ ਸਰੀਰ, ਊਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਛੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਡ-ਰਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰਾਮ ਤੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਉੱਪਰ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨਾਜ ਦੇ ਹਰ ਦਾਣੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ-ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨਾਜ ਦੇ ਹਰ ਦਾਣੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ਼ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਉਦਾਹਰਨ ਸਹਿਤ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਜਨ-ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ

ਇਸ ਇਕਾਈ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਅਧਿਆਇ-'ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੋਜਨ' ਅਤੇ ਛੇਵਾਂ ਅਧਿਆਇ-'ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ' ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਇਹ ਹਨ:

ਅਧਿਆਇ 5

- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਮੇਲਿਆਂ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਡੌਲ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ, ਊਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ, ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 6

- ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ-ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਵੀ ਚਿਤਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਯੋਗਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦੇ ਯਤਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਅਰਥ ਜਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰਾਮ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਅਧਿਆਪਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਉਮਰ-ਵਰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਚਾਰਟ, ਫਲੈਸ਼ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਲਘੂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਵਲੋਕਣ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ-ਮੇਲਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ, ਖੇਤਰੀ ਭੋਜਨ ਥਾਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕੋਲਾਜ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਏਗਾ।
- ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ 'ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ' ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਲ ਕੀਮਤ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਨਿਰੰਤਰ ਕਸਰਤ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ, ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਸਵਾਦ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ; ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਥਾਲ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੇਗਾ।

© NCERT not to be republished

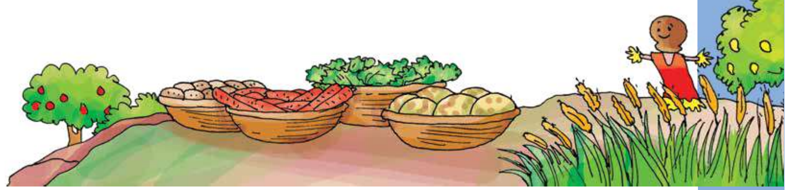
0435CH05

5 ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੋਜਨ

ਆਖਿਰ ਭੋਜਨ-ਮੇਲੇ ਦਾ ਦਿਨ ਆ ਹੀ ਗਿਆ! ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਸ ਮੇਲੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ।

© NCERT not to be republished

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੇ ਸਟਾਲਾਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲਾਂ, ਢੋਕਲਾ, ਲਿਟੀ-ਚੌਖਾ, ਦਾਲ-ਬਾਟੀ-ਚੂਰਮਾ, ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਖਿਚੜੀ, ਛੇਨਾ-ਪੋੜਾ, ਕੜੀ-ਪਕੌੜਾ, ਕੇਰ-ਸਾਂਗਰੀ, ਸਿੱਡੂ, ਭੁੰਨੀ ਮੱਕੀ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਟਨੀ, ਗਰਮ ਡੋਸਾ, ਵੜਾ, ਜਵਾਰ ਉਪਮਾ, ਰਾਗੀ ਲੱਡੂ ਤੇ ਹੋਰ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ।



ਵਿਚਾਰੋ ਤੇ ਲਿਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਭੋਜਨ-ਮੇਲਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ ਪਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋਗੇ? ਇਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

____

____

____

ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਨੂੰ ਚੱਖ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਟਾਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ।

ਵਿਲੱਖਣ ਮਸਾਲਾ

ਮੁਕੇਸ਼ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ‘ਵਿਲੱਖਣ ਮਸਾਲਾ’ ਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਸਟਾਲ ਕੋਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਲੱਖਣ ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿਠਾਸ, ਕੁਝ ਨਮਕੀਨ ਤੇ ਰਤਾ ਕੁੜੱਤਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਸਟਾਲ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਮਗਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਖੇਡ ਨੇ ਸਟਾੱਲ ‘ਤੇ ਹਾਸੇ-ਠੱਠੇ ਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਰੰਗ ਭਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਹ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ, “ਇਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?” ਇਸ ਸਟਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ, “ਇਹ ਉਗਾਦੀ ਪਚੜੀ ਹੈ ਜੋ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਕਰਨਾਟਕਾ ਤੇ ਤੇਲੰਗਾਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਹ ਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵਾਦੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ, ਨਮਕੀਨ, ਤਿੱਖਾ, ਕੌੜਾ ਤੇ ਕੁਸੈਲਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸਵਾਦ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਵਾਦੀ ਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।”

© NCERT not to be republished

ਲਿਖੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅਜਿਹੇ ਪੰਜ ਪਕਵਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਸਵਾਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਖੋ:

ਸਵਾਦ	ਮਿੱਠਾ	ਖੱਟਾ	ਨਮਕੀਨ	ਤਿੱਖਾ	ਕੌੜਾ	ਕੁਸੈਲਾ
ਸਮਗਰੀ	ਗੁੜ	ਇਮਲੀ	ਨਮਕ	ਹਰੀ ਮਿਰਚ	ਨਿੰਮ	ਕੱਚਾ ਅੰਬ

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਵਾਦ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹਨ।

____

____

____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਛੇ ਸਵਾਦ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ, ਨਮਕੀਨ, ਤਿੱਖਾ, ਕੌੜਾ ਤੇ ਕੁਸੈਲਾ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ 'ਸ਼ਡ-ਰਸ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ 'ਸ਼ਡ-ਰਸ' ਦੇ ਸਹੀ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

'ਸੁਪਰ-ਭੋਜਨ' ਦਾ ਸਟਾਲ

ਸੁਰਭੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੇ ਬਾਜਰੇ ਨਾਲ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਸਟਾਲ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਸਟਾਲ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰਭੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦਾਦੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਰ ਤੇ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੌਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੀ ਸੀ। ਬਾਜਰੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਵਾਰ ਉਪਮਾ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਜਰੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

© NCERT not to be republished

ਸੁਪਰ-ਭੋਜਨ

© NCERT not to be republished

ਪਤਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਜਰੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਉਸ ਬੈਨਰ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ: "ਥਾਲ਼ੀ ਉਪਰ ਰੰਗ-ਬਰੰਗਤਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ"।

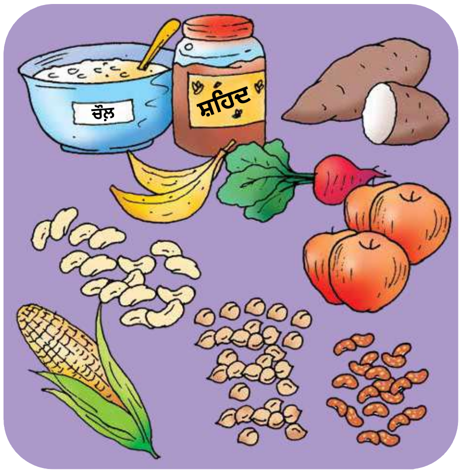
ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਊਰਜਿਤ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੋਸ਼ਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

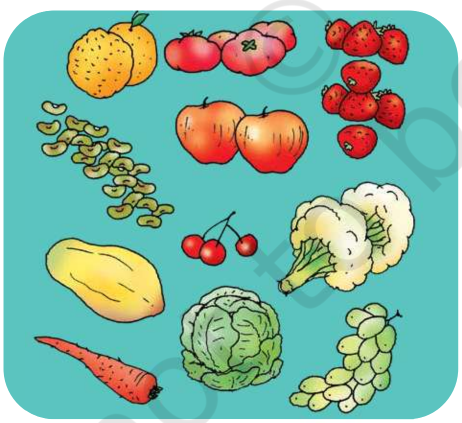
ਭੋਜਨ-ਸਮੂਹ

© NCERT not to be republished



ਚੌਲ਼, ਆਲੂ, ਕਣਕ, ਮੱਕੀ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਬਾਜਰਾ, ਆਦਿ ਵਸਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਤੇਲ, ਆਦਿ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟੋਫੂ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ,ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਵਸਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਡੌਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ-ਵਰਧਕ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ; ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਪਪੀਤਾ, ਪਾਲਕ, ਬੰਦ-ਗੋਭੀ, ਅਮਰੂਦ, ਆਂਵਲਾ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੰਕ ਫੂਡ ਨੂੰ 'ਨਾ' ਕਹੋ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪਕਵਾਨ ਵੀ ਹਨ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਨਮਕ, ਖੰਡ ਆਦਿ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 'ਜੰਕ ਫੂਡ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕ, ਚਿਪਸ, ਬਰੈੱਡ ਪਕੌੜਾ, ਬਰਗਰ, ਪੀਜ਼ਾ, ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤਿ-ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਭੋਜਨ (over-processed) ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਕਵਾਨ ਆਦਿ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ। ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ, ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤਿ-ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਭੋਜਨ (over-processed) ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

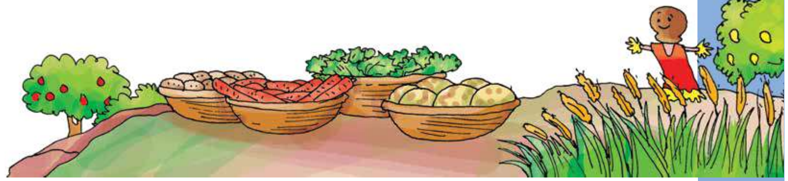
ਲਿਖੋ:

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

2. ਸਾਨੂੰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

3. ਜੰਕ ਫੂਡ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹਨਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 1



ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

1. ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਡਾਇਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਾਰਨੀ ਦਾ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰੋ।
2. ਉਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੋਲ-ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ 'X' ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।
3. ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

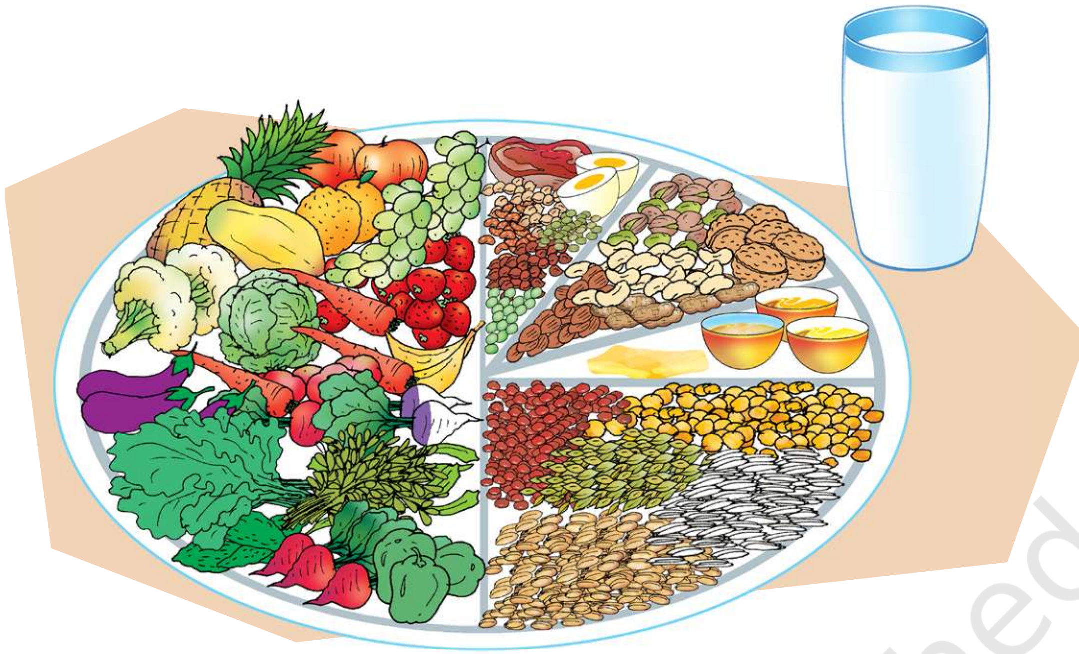
ਦਿਨ	ਸਮਾਂ	ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ
ਦਿਨ-1	ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਇਡਲੀ, ਸਾਂਭਰ, ਚਟਨੀ
	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	
	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	
ਦਿਨ-2	ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	
	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	
	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਥਾਲ਼ੀ

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਥਾਲ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ- ਰੱਖਿਅਕ ਭੋਜਨ (ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ), ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਨੋਟ
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished



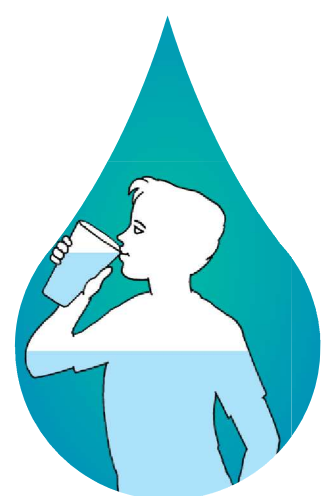
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਲ਼ੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵਾਦ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਅਤੁਲ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਥਾਲ਼ੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੱਖ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਥਾਲ਼ੀ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਤੇ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਮਲ ਰਾਹੀਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲ਼ੇ ਫਲ਼; ਜਿਵੇਂ ਤਰਬੂਜ਼ ਤੇ ਖੀਰਾ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



© NCERT not to be republished

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ

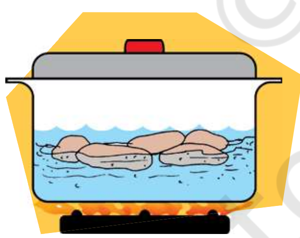
ਸੁਰਭੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੇ ਭੋਜਨ-ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਪਕਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

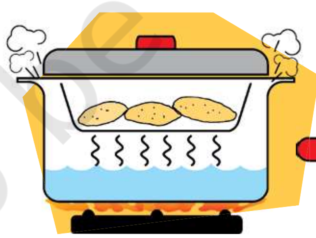
ਲਿਖੋ

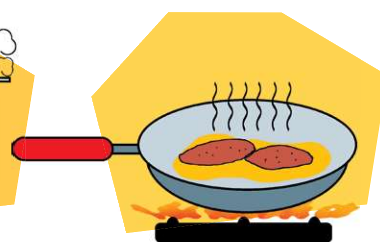
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਕਵਾਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਡਲੀ ਡੋਸਾ ਚੌਲ਼ ਸਾਂਬਰ ਪਾਪੜ
ਖੀਰ ਸਮੋਸਾ ਪੇੜਾ ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ

ਪਕਵਾਨ ਵਿਧੀਆਂ	ਭੋਜਨ
ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ	ਇਡੀਅੱਪਮ

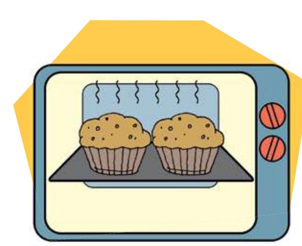

ਉਬਾਲ਼ਣਾ


ਭਾਫ਼ ਨਾਲ਼ ਪਕਾਉਣਾ


ਤਲ਼ਣਾ

ਭੁੰਨਣਾ

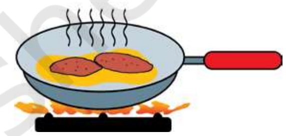
ਗਰਿਲ ਕਰਨਾ


ਸੇਕਣਾ

© NCERT not to be republished

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਫਰੂਟ ਚਾਟ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
ਰਸੋਈਆ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 'ਸ਼ੈੱਫ' (ਰਸੋਈਆ) ਇੱਕ ਫਰੈਂਚ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਰਸੋਈ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਜਾਂ ਮੁਖੀ ਹੈ



ਚਰਚਾ ਕਰੋ

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

   ____

   ____

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂ?

   ____

   ____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਦੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਬਿਜਲਈ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਤਾਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਲਰ ਕੁੱਕਰ (ਸੌਰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੌਰ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

© NCERT not to be republished

ਆਉ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ

1. **ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ-ਭੋਜਨ ਕੋਲਾਜ**

ਸਮਗਰੀ: ਪੁਰਾਣੇ ਰਸਾਲੇ, ਅਖਬਾਰ,ਕੈਂਚੀ, ਗੂੰਦ ਤੇ ਸਾਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਸ਼ੀਟ।

ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਲਓ ਤੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲਾਜ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਭੋਜਨ।

2. **ਲੇਬਲ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ**

(ੳ) ਆਪਣੇ ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਕਵਾਨ ਲਓ। ਇਸ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਸਮਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ।

(ਅ) ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸ਼ਹਿਦ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ
ਖੰਡ ਰਹਿਤ
ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਸਵਾਦੀ

ਕੁੱਲ ਵਜ਼ਨ:	400 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ:	08.03.2025
ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਿਤੀ:	07.03.2026

© NCERT not to be republished

3. **ਭੋਜਨ-ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੋਜਨ-ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਘਰੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਕਵਾਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਭੋਜਨ-ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. **ਲੱਭੋ ਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ**

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸ	ਟ	ਮਾ	ਟ	ਰ	ਜ	ਝੇ	ਘ	ਗ਼
ਪੀ	ਲ਼	ਫ਼ੀ	ਮ	ਸ਼	ਤ	ਢ	ਧ	ਨ
ਅ	ਅੰ	ਬ	ਓ	ਮ	ਣ	ਜ਼	ਆ	ਕ
ਖੈ	ਗੁ	ਚੋ	ਛੋਂ	ਬਾ	ਝੂ	ਠਿ	ਲੂ	ਡ
ਢੂ	ਵਾਂ	ਸੰ	ਣ	ਜ	ਤੱ	ਥੀਂ	ਦ	ਫ
ਧ	ਨੂੰ	ਪ	ਫ	ਰਾ	ਬ	ਭੇ	ਬ	ਲੀ
ਮ	ਯੰ	ਰੱ	ਲ	ਵ	ਆਂ	ਵ	ਲਾ	ਆਂ
ਖ਼	ਰ	ਬੂ	ਨਿੰ	ਸ	ੜ	ਹ	ਕ	ਵ
ਊ	ਕ	ਣ	ਬੂ	ਲ਼	ਗਾ	ਜ	ਰ	ਜ਼ਾ

© NCERT not to be republished