



5

हमारा भोजन



सोचो और बताओ

- भूख लगने पर तुम्हें कैसा महसूस होता है ?
- अगर तुम्हें भूख लगी हो और बहुत देर तक खाने-पीने को कुछ न मिले तो...
- भोजन कर लेने के बाद तुम्हें कैसा महसूस होता है ?

भूख लगने पर हम कुछ न कुछ खाते-पीते हैं। हम जो खाते-पीते हैं, उसे भोज्य पदार्थ कहते हैं। ये भोज्य पदार्थ –

- हमें कार्य करने की ताकत (ऊर्जा) देते हैं।
- हमारे शरीर की वृद्धि (विकास) करते हैं।
- हमें रोगों (बीमारियों) से बचाते हैं।

तरह-तरह के भोज्य पदार्थ

भोज्य पदार्थ हमारे शरीर का तीन रूपों में पोषण करते हैं। इन गुणों के आधार पर भोज्य पदार्थों को तीन भागों में बाँटा जा सकता है—

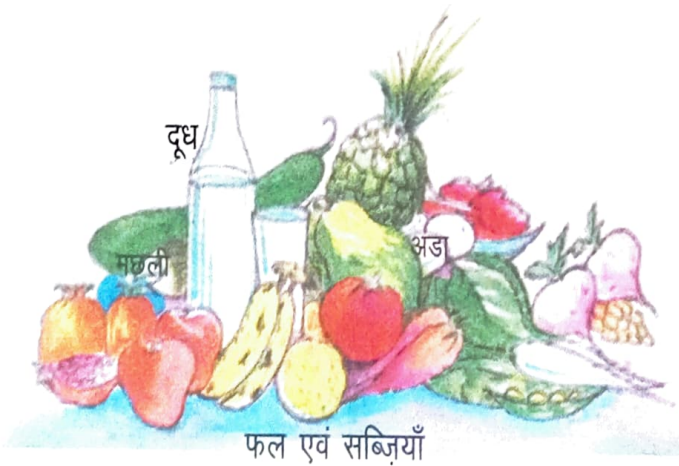
ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थ

वे भोज्य पदार्थ जो हमारे शरीर को काम करने की ऊर्जा देते हैं, ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थ कहलाते हैं जैसे— गेहूँ, चावल, चीनी, तेल आदि।



वृद्धि करने वाले भोज्य पदार्थ—

वे भोज्य पदार्थ जो हमारे शरीर की वृद्धि करने में मदद करते हैं, वृद्धि करने वाले भोज्य पदार्थ कहलाते हैं जैसे—दालें, दूध, आदि।



रोगों से बचाव करने वाले भोज्य पदार्थ—

वे भोज्य पदार्थ जो हमारे शरीर को रोगों से बचाते हैं, रोगों से बचाव करने वाले भोज्य पदार्थ कहलाते हैं, जैसे— फल, सब्जियाँ आदि।

हमारे शरीर के उचित विकास व स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि हम अपने भोजन में रोटी, चावल, दाल के साथ—साथ सब्जियाँ भी लें। इसके साथ ही हमें फल व दूध भी लेना चाहिए।

कच्चा—पक्का भोज्य पदार्थ

हम किन—किन भोज्य पदार्थों को —

- कच्चा खाते हैं ?
- पकाकर खाते हैं ?
- दोनों ही तरह से खाते हैं ?



हम कुछ भोज्य पदार्थों को कच्चा खाते हैं। कुछ भोज्य पदार्थों को पकाकर खाते हैं। पकाने से चीजें मुलायम और पचने में आसान हो जाती हैं। उनका स्वाद भी अच्छा हो जाता है। परन्तु कुछ अनाज, दालें, सब्जियाँ और फल ऐसे भी हैं जिन्हें कच्चा और पकाकर दोनों तरह से खाया जा सकता है।

खाएँ, मगर ध्यान रहे –

- भोजन को हमेशा ढककर रखना चाहिए। खुला रखने से धूल और मक्खियाँ उसे गंदा कर देती हैं।
- फलों और सब्जियों पर धूल जमा रहती है। इन पर छोटे-छोटे कीड़े भी होते हैं। इसलिए इन्हें खाने अथवा पकाने से पहले साफ पानी से जरूर धो लेना चाहिए।
- हमें बाजार की खुली हुई चीजें व कटे फल नहीं खाना चाहिए।
- भोजन को खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए।
- भोजन करने से पहले साफ पानी से हाथ अवश्य धोना चाहिए।



स्वाद बताती है जीभ

एक गिलास में चीनी, एक गिलास में नमक और एक गिलास में नींबू का घोल है। तुम कैसे पता करोगे ?

- किस गिलास में चीनी, नमक और नींबू का घोल है ?
- तीनों का स्वाद कैसा है ?



जीभ से हमें स्वाद का पता चलता है कि कौन सी चीज मीठी है, कौन खट्टी है और कौन नमकीन। जीभ केवल स्वाद ही नहीं बताती वरन् भोजन को निगलने में भी सहायता करती है।

स्वाद बताओ

चीनी	नीबू	गुड़	करेला	मिर्च	हलवा
मीठी					
गुलगुला	इमली की चटनी	समोसा	बेसन की पकौड़ी		
.....					

अगर न होते दाँत

- भोजन किससे काटते व चबाते हैं ?
- दाँत न होते तो तुम खाने की चीजों को कैसे खाते ?

दाँत भोजन को काटने व चबाने में मदद करते हैं। अच्छी तरह से चबाया हुआ भोजन हम आसानी से निगल सकते हैं। ऐसा भोजन आसानी से पच भी जाता है। दाँतों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए उनकी नियमित सफाई जरूरी है।



1. प्रश्नों के उत्तर लिखो—

- हमें भोजन की आवश्यकता क्यों होती है ?
- शरीर को रोगों से बचाने के लिए क्या-क्या खाना चाहिए ?
- ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थों के नाम लिखो।



2. सही कथन के सामने (✓) और गलत कथन के सामने (X) का निशान लगाओ—

- (क) भोजन को खुला रखना चाहिए। ()
- (ख) सब्जियों व फलों को धोकर खाना चाहिए। ()
- (ग) गेहूँ, चावल ऊर्जा देने वाले भोज्य पदार्थ हैं। ()
- (घ) भोजन करने से पहले साफ पानी से हाथ धोना चाहिए। ()

3. दिए गए भोज्य पदार्थों को छाँटकर नीचे की तालिका भरो —

चावल, गेहूँ, गुड़, घी, दालें, नीबू, पपीता, टमाटर,
केला, दूध, दही, अंडा, मछली, पत्तेदार सब्जियाँ, आलू

ऊर्जा देने वाले	वृद्धि करने वाले	रोगों से बचाव करने वाले

4. हमारे शरीर के विकास के लिए आवश्यक है कि हम प्रतिदिन अपने भोजन में वे पदार्थ लें जो हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करें, वृद्धि में मदद करें और रोगों से बचाएँ। इन बातों को ध्यान में रखकर तुम प्रतिदिन क्या खाओगे? उसकी तालिका बनाओ।

5. निम्नलिखित की सूची बनाओ—

- (क) कच्चे खाए जाने वाले भोज्य पदार्थ,,
- (ख) पकाकर खाए जाने वाले भोज्य पदार्थ,,

6. तुम्हें खाने में जो पसंद है, वह कैसे बनता है? घर में पता करो और लिखो।

