

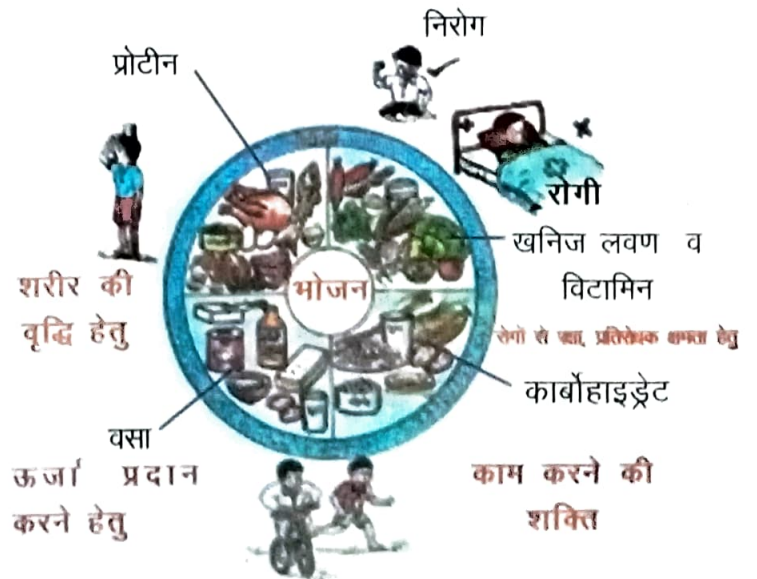


नीचे दिए गए चित्रों को ध्यानपूर्वक देखकर खाली स्थान में भरिए कि कौन क्या कर रहा है ?



आपने देखा कि हम कई प्रकार के कार्य करते हैं। इन सभी कार्यों को करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। क्या आप जानते हैं कि यह ऊर्जा हमें कहाँ से प्राप्त होती है ? हमारे शरीर को यह ऊर्जा भोजन के माध्यम से प्राप्त होती है। ऊर्जा वह क्षमता या शक्ति है जिसके द्वारा हम विभिन्न कार्य करते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए हमें संतुलित भोजन करना चाहिए। वह भोजन जिसमें ऊर्जा देने वाले पदार्थ (कार्बोहाइड्रेट और वसा), शरीर की वृद्धि करने वाले पदार्थ (प्रोटीन) तथा रोगों से सुरक्षा एवं शरीर को प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करने वाले पदार्थ (विटामिन और खनिज लवण) संतुलित मात्रा में हों।



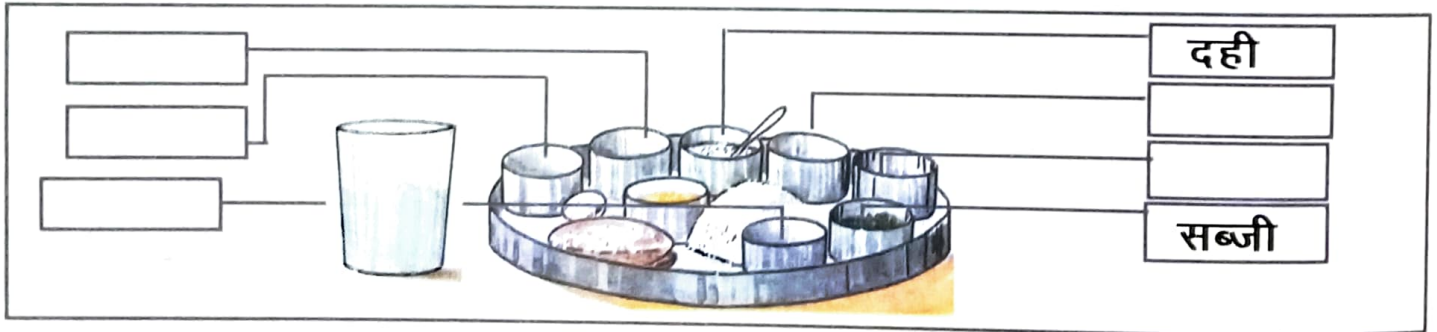
हम प्रतिदिन जो भोज्य पदार्थ खाते हैं उनकी सूची बनाएँ और गुणों के आधार पर उनका वर्गीकरण कीजिए।

भोज्य पदार्थ का नाम	पोषक पदार्थ (जो पाया जाता है)	ऊर्जा प्रदान करता है।	शरीर की वृद्धि करता है।	रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है।
आलू	(कार्बोहाइड्रेट) कार्बोज	✓	X	X

हम सभी अपने भोजन के रूप में जिन पदार्थों का प्रयोग करते हैं, वे भोज्य पदार्थ कहलाते हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि ये भोज्य पदार्थ कहाँ से प्राप्त होते हैं?

भोज्य पदार्थों के स्रोत

नीचे दी गई थाली में रखी खाली कटोरियों में अपनी पसंद के भोज्य पदार्थों का नाम लिखिए—



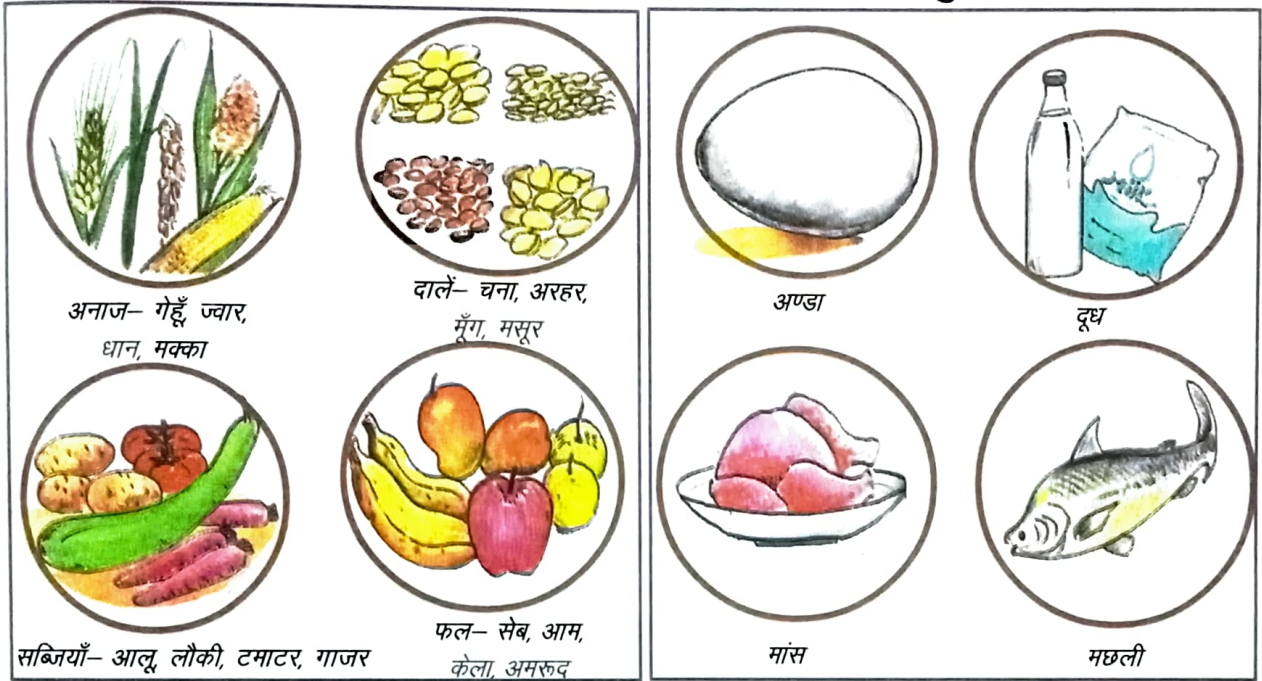
इन सभी भोज्य पदार्थों को कहाँ से प्राप्त किया जाता है, पता लगाइए व नीचे दी गई तालिका में लिखिए—

पौधों से प्राप्त होने वाले भोज्य पदार्थ	जन्तुओं से प्राप्त होने वाले भोज्य पदार्थ
.....	
.....	

भोजन के स्रोत

पेड़-पौधों से प्राप्त

जन्तुओं से प्राप्त



आपने देखा कि हमको भोजन पेड़-पौधों व जन्तुओं से प्राप्त होता है।

- आप भी पौधे और जन्तुओं से प्राप्त होने वाले भोज्य पदार्थों के बारे में अपने मित्रों से चर्चा कीजिए और लिखिए
- जिन भोज्य पदार्थों को हम सभी भोजन के रूप में खाते हैं उसे कौन उगाता है? और कैसे उगाता है ?

किसान हमारे अन्नदाता हैं। जाड़ा, गर्मी और बरसात में ये कड़ी मेहनत करके गेहूँ, धान व सब्जियाँ आदि फसल को उगाते हैं।

फसल तैयार होने के बाद गेहूँ से रोटी, पूड़ी तथा चावल से खीर, इडली आदि भोज्य पदार्थ तैयार किए जाते हैं। इन भोज्य पदार्थों को स्वादिष्ट बनाने के लिए विभिन्न मसालों का प्रयोग किया जाता है।



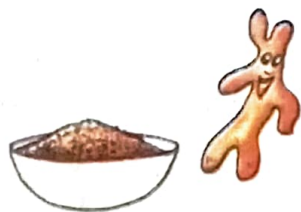
किसान धनिया, मिर्च, हल्दी, जीरा, अजवाइन व सौंफ आदि की खेती करते हैं। जिनसे ये मसाले प्राप्त होते हैं। संतुलित मात्रा में ये मसाले भोजन को सुपाच्य बनाने में सहायक होते हैं।



बूझो तो जानें



हरी डण्डी, लाल कमान,
तौबा, तौबा, करे इंसान।
बूझो मैं कौन हूँ,
बोलो-बोलो मैं कौन हूँ।



कूटी जाती, पीसी जाती,
पीली-पीली दिखती हूँ।
खाने में प्रयोग सब करते,
मैं मसालों की रानी हूँ।

- आप भी किन्हीं दो मसालों के लिए पहेलियाँ बनाएँ और अपने मित्रों से पूछें।

इन्हें भी जानें -

- हमें भोजन में ऊर्जा देने वाले, शरीर की वृद्धि करने वाले तथा रोगों से बचाव करने वाले सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए।
- हमें आवश्यकता से अधिक नहीं खाना चाहिए। आयु तथा कार्य के अनुसार ही खाना चाहिए।
- खाना खाने से पूर्व और बाद में हाथों को साबुन और पानी से लगभग 20 सेकेण्ड आपस में रगड़कर अच्छी तरह धोना चाहिए।
- खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए।
- हमें बाजार की खुली हुई चीजें तथा कटे फल नहीं खाने चाहिए।
- सब्जियों और फलों को अच्छी तरह धोकर खाना चाहिए।
- बाजार का तैयार डिब्बाबंद खाना, चिप्स, शीतल पेय, नूडल्स (जैसे-मैगी, चाउमीन) आदि का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। इसका अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- रेशेदार भोज्य पदार्थ जैसे-गेहूँ के आटे की रोटी, दलिया, मक्का, अंकुरित अनाज, फलों और सब्जियों आदि का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

- समय-समय पर डॉक्टर से स्वास्थ्य परीक्षण करवाना चाहिए।
- समय पर सोना और जागना चाहिए।
- प्रतिदिन प्रातःकाल शौच के लिए जाना चाहिए। शौच के लिए शौचालय का प्रयोग करना चाहिए। खुले में शौच करने से पोलियो, डायरिया, कृमि संक्रमण, टायफॉइड आदि घातक बीमारियों के संक्रमण की सम्भावना बढ़ जाती है।
- दूध अवश्य पीना चाहिए। दूध एक सम्पूर्ण आहार है क्योंकि इसमें लगभग सभी पोषक तत्व होते हैं।
- प्रतिदिन खुली हवा में व्यायाम करना चाहिए।



प्रश्न. 1 पौधों से प्राप्त होने वाले किन्हीं चार भोज्य पदार्थों के नाम लिखिए ?

प्रश्न. 2 जन्तुओं से प्राप्त होने वाले किन्हीं चार भोज्य पदार्थों के नाम लिखिए ?

प्रश्न. 3 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए—

(क) भोजन से हमें मिलती है।

(ख) भोजन के रूप में जिन्हें हम खाते हैं वे पदार्थ कहलाते हैं।

(ग) भोजन के प्रमुख स्रोत और हैं।

प्रश्न. 4 सही कथन के सामने (✓) और गलत के सामने (X) का निशान लगाएँ —

(क) अनाज, दालें व सब्जियाँ पौधों से प्राप्त होती हैं। ()

(ख) गेहूँ की बुआई ग्रीष्म ऋतु में करते हैं। ()

(ग) स्वस्थ रहने के लिए संतुलित भोजन करना चाहिए। ()

प्रश्न. 5 पता कीजिए—

- अपने दादा-दादी या मम्मी-पापा से पूछिए कि जब वे आपकी उम्र के थे, तो क्या खाते थे ? अब लिखिए कि आप अपने दादा-दादी से क्या-क्या भिन्न चीजें खाते हैं ?
- अपने घर में भोजन पकाते समय प्रयोग किए जाने वाले मसालों की सूची तैयार कीजिए।