पकाएं खाएं

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 61)

➢ चित्र (पृष्ठ 61) में जिस जगह पर बिन्दु लगे हैं, उनमें रंग भरो। क्या-क्या उभर कर आया?

उत्तर स्वयं करो।

नोट–चित्र में खाना बनाने के बरतन उभर कर आये।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 62)

➢ तुमने चित्र में खाना पकाने के कई बर्तन ढूँढ लिए होंगे। क्या तुम्हारे घर में इनके अलावा कुछ अन्य बर्तनों का भी इस्तेमाल होता है?

उत्तर स्वयं करो।

➢ बर्तन किन-किन चीजों के बने होते हैं?

उत्तर स्टील, लोहा, तांबा, ग्लास, कांसा, मिट्टी।

➢ अपने बुजुर्गों से पता करो कि पहले किस तरह के बर्तन ज्यादा काम में आते थे। वे किस चीज के बने होते थे?

उत्तर पहले के बर्तन आज की तुलना में ज्यादा बड़े और भारी होते थे। उनपर खूबसूरत नक्काशी बनी होती थी। ज्यादातर बर्तन कांसे और तांबे के बने होते थे।

➢ हम खाने की हर चीज को पकाकर तो नहीं खाते। पता करो कि हम किन चीजों को कच्चा खाते हैं और किन चीजों को पकाकर। किन चीजों को, कच्चा या पकाकर, दोनों तरह से खाया जाया जाता है। दी गई तालिका में भरो।

उत्तर

कच्ची खाई जाने वाली चीजें	पकाकर खाई जाने वाली चीजें	कच्ची और पकाकर खाई जाने वाली चीजें
टमाटर	दाल	टमाटर
गाजर	चावल	गाजर
मूली	रोटी	चना
बंदगोभी	बैंगन	बंदगोभी

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 63)

➢ अब तुम रसोई में जाकर किसी एक चीज को पकते हुए देखो। उसे पकाने के लिए क्या-क्या किया गया? क्रम से लिखो। चीज का नाम लिखना मत भूलना। अपने कुछ साथियों की कॉपी भी देखो। समूह में इसकी चर्चा करो।

उत्तर भोजन का नाम : चावल

1. एक कटोरी चावल लो।
2. चावल को पानी से धो लो।
3. लगभग दो गिलास पानी एक बड़े बर्तन में लो।

4. चावल को इस बर्तन में डालो।
5. स्टोव पर उबलने दो।
6. चावल के सिझ जाने तक पकाओ।

➢ दिए गए पकाने के तरीके के सामने दो-दो चीजों के नाम लिखो, जो उस तरीके से पकाई जाती हैं। खाली जगह में कुछ अन्य तरीके भी जोड़ो और उनके उदाहरण भी लिखो।

उत्तर

पकाने का तरीका	चीजों के नाम	
भूनकर	शकरकंदी	भुट्टा
उबालकर	आलू	चावल
तलकर	पूरी	पकौड़ी
सेंककर	चपाती	केक
भाप कर	इडली	ढोकला

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 64)

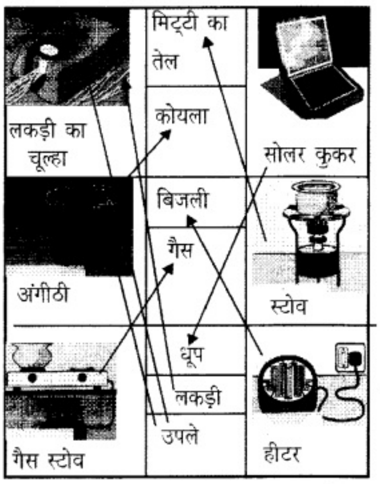
➢ तुम्हारे घर में भोजन किस पर पकाया जाता है? उसका चित्र कॉपी में बनाओ और उसका नाम लिखो।

उत्तर हमारे घर में भोजन गैस स्टोव पर बनाया जाता है।

गैस स्टोव

➢ नीचे दिए गए चित्रों को पहचान कर उनके नाम लिखो। इनको जलाने के लिए क्या-क्या इस्तेमाल होता है, उससे उसका मिलान करो। मिलान एक से ज्यादा चीजों से हो सकता है।

उत्तर



एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 65)

बनाएँ और खाएँ

➢ साबूत मूँग को पानी में रात भर भिगो दो। सुबह उन्हें गीले कपड़े में लपेटो और ढँक कर किसी बर्तन में रखो। एक-दो दिन बाद उन्हें खोलकर देखो। क्या उनमें कुछ अंतर दिखता है?

उत्तर मूँग में अंकुर निकल आये हैं।

इनमें कुछ कटा हुआ प्याज, टमाटर, नमक और नींबू का रस मिलाओ। कक्षा में मिल बाँट कर खाओ।

➢ ऐसी और कौन-कौन सो चीजें हैं, जिन्हें तुम बिना पकाए तैयार कर सकते हो? नीचे उनके नाम और तरीके भी लिखो।

उत्तर
1. नींबू की शिकंजी : पानी में शक्कर घोलना → नींबू का रस डालना → छानना → शिकंजी तैयार है।
2. फलों की चाट : फलों के छोटे-छोटे टुकड़े काटो → चीनी, नमक और चाट मसाला छिड़को → फलों की चाट तैयार है।
3. लस्सी : एक कप दही लो → चीनी डालो → बर्फ के छोटे-छोटे टुकड़े डालो → मिक्सर में मिलाओ → लस्सी तैयार है।