

थोड़ा याद करो

- भोजन की आवश्यकता किसलिए होती है ?
- आहार का क्या अर्थ है ?
- आहार कम या अधिक होने के कौन-से कारण हैं ?



बताओ तो

- हमारे दैनिक भोजन के कुछ खाद्यपदार्थों के नाम नीचे दिए गए हैं। उनका वाचन करो :
भात (पकाया गया चावल), मूँग की पतली दाल (आमटी), लोबिया की घुघुरी, गेहूँ की रोटी, ज्वार की भाकरी (कोंचा), पत्तागोभी (करमकल्ला) की सब्जी, बैंगन का भरता (चोखा), गाजर का रायता, प्याज की पकौड़ी, लहसुन की चटनी, नीबू का अचार, दही, पापड़।
- बड़े कलछे अथवा बड़े चम्मच का उपयोग करके इनमें से कौन-से पदार्थ परोसते हैं ?
- चाय के चम्मच या उससे भी छोटे चम्मच से हम कौन-से पदार्थ परोसते हैं ?
- इन खाद्यपदार्थों के दो समूह बनाओ। एक समूह में 'अधिक मात्रा में खाए जाने वाले पदार्थ' और दूसरे समूह में 'कम मात्रा में खाए जाने वाले पदार्थ' लो।

प्रमुख खाद्यपदार्थ

रोटी (चपाती), भाकरी, चावल ऐसे पदार्थ हैं, जो हमारे आहार में नियमित रूप से होते हैं। अन्य पदार्थों की अपेक्षा इनका सेवन हम अधिक करते हैं। अतः गेहूँ, ज्वार, बाजरा और चावल हमारे प्रमुख खाद्यपदार्थ हैं।

परंतु चपाती, भाकरी, भात के साथ अन्य पदार्थ हों तो भोजन स्वादिष्ट हो जाता है। साथ ही भोजन में इन सभी पदार्थों का होना स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण भी होता है।



खाद्यपदार्थों की विविधता

हमारे भोजन में समाविष्ट अन्य सभी खाद्यपदार्थ किन खाद्यान्नों से बनाए जाते हैं ?

जिन विविध खाद्यान्नों से ये बनाते हैं, उनमें से कुछ के चित्र तथा नाम आगे चौखट में दिए गए हैं। इनमें से तुमने कौन-कौन-से पदार्थ देखे हैं ? जो पदार्थ तुम्हारी जानकारी में न हों; उन्हें प्राप्त करके देखने का प्रयास करो।



बताओ तो

चौखट में दिए गए खाद्यपदार्थों को देखो । इनमें से -



१. कौन-कौन-से पदार्थों से आटा मिल सकता है ?
२. दही, मक्खन, घी किससे मिलता है ?
३. तेल के लिए कौन-से पदार्थों का अधिक उपयोग किया जाता है ?
४. प्राणियों से मिलने वाले पदार्थ कौन-से हैं ?
५. कौन-से पदार्थ खट्टे, मीठे, तीखे और कड़वे लगते हैं ?
६. हम कौन-कौन-से पदार्थ कच्चे खाते हैं ?
७. कौन-से पदार्थ अत्यंत कम मात्रा में उपयोग में लाए जाते हैं ?
८. कौन-से पदार्थ अधिक मात्रा में उपयोग में लाए जाते हैं ?

○○○—————○○○

हमने देखा कि हम जिन खाद्यान्नों का उपयोग करते हैं, उनमें कितनी विविधता है । अलग-अलग कारणों से हम विभिन्न पदार्थों का उपयोग करते हैं । मक्खन प्राप्त करने के लिए दूध की आवश्यकता होती है । भाकरी (कोंचा) बनाने के लिए ज्वार, बाजरे का आटा लिया जाता है । पदार्थ को खट्टा स्वाद देने के लिए नीबू, इमली, टिकोरे (कच्चा आम) का उपयोग होता है । मीठे पदार्थ बनाते समय गन्ने से मिलने वाली शक्कर या गुड़ का उपयोग किया जाता है ।

जिस प्रकार खाद्यान्नों में विविधता पाई जाती है, उसी प्रकार लोगों की पसंद-नापसंद भी अलग-अलग होती है। उसी प्रकार कुछ पदार्थों को हम बार-बार खाना चाहते हैं और कुछ पदार्थों को खाने से बचना चाहते हैं परंतु महत्वपूर्ण बात यह है कि खाए जाने वाले पदार्थों से हमारे शरीर की भोजन संबंधी आवश्यकताएँ पूरी होती हैं या नहीं, इसपर ध्यान देना आवश्यक है।

शरीर की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले घटक सभी खाद्यान्नों में कम या अधिक मात्रा में होते हैं।

- भोजन के कुछ घटकों से हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है। हम दिन भर कई प्रकार के काम करते रहते हैं, खेलते हैं। उसी प्रकार श्वसन तथा पाचन जैसे कई कार्य भी शरीर में निरंतर होते रहते हैं। इन कार्यों के लिए भी शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- भोजन के कुछ घटकों द्वारा हमारे शरीर की वृद्धि होती है। दैनिक कार्यों में शरीर का जो क्षरण (छीजन) होता है, उसकी पूर्ति होती है।
- कुछ अन्न घटकों से शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है। शरीर में ऊर्जा देने वाले पदार्थों का संग्रह होता है।
- कुछ ऐसे अन्न घटक हैं, जिनसे शरीर की विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। उदा. भोजन के कुछ घटक शरीर की हड्डियाँ मजबूत करते हैं। भोजन के कुछ घटक शरीर को रोगों का सामना करने की क्षमता प्रदान करते हैं।
- शरीर के सभी काम सुचारु रूप से होने के लिए पर्याप्त पानी की भी आवश्यकता होती है।

○○○—————○○○

हमारे शरीर के काम व्यवस्थित रूप से चलते रहने के लिए शरीर हृष्ट-पुष्ट होना चाहिए। इसलिए हमारे आहार में भोजन के सभी घटक होने ही चाहिए।

ये घटक विभिन्न खाद्यपदार्थों में कम-अधिक मात्रा में हमें मिलते हैं। इसीलिए हम अपने दैनिक भोजन (आहार) में विभिन्न खाद्यपदार्थों का अदल-बदलकर समावेश करते हैं। ऐसा आहार ग्रहण करने से शरीर का उत्तम पोषण होता है।

○○○—————○○○



क्या तुम जानते हो

बहुत-से लोगों को ऐसा लगता है कि सस्ते पदार्थों की अपेक्षा महँगे पदार्थ अधिक पौष्टिक होते हैं परंतु यह सही नहीं है।

सभी महँगे पदार्थ अत्यधिक पौष्टिक नहीं होते। इसी प्रकार सभी सस्ते पदार्थ कम पौष्टिक नहीं होते।

○○○—————○○○

खाद्यपदार्थों की पौष्टिकता बनाए रखना

खाद्यपदार्थ तैयार करते समय उनके पोषक घटकों के नष्ट होने की संभावना रहती है। ये नष्ट न हों, इसके लिए हम निम्नानुसार सावधानियाँ रख सकते हैं।

- भोजन बनाते समय जितना आवश्यक हो उतना ही पानी डालना चाहिए।
- भोजन प्रेशर कुकर में बनाया जाए अथवा भोजन बनाते समय बरतन पर ढक्कन रखा जाए।



- दलहनों का उपयोग अंकुरित करके किया जाए। अंकुर छोटे हों तभी उनका उपयोग कर लेना चाहिए। अंकुर लंबे होने तक रुकना नहीं चाहिए।
- आटे को चालकर उसका चोकर नहीं निकालना चाहिए।
- चीकू, अंजीर, अंगूर, सेब जैसे फलों को छिलके सहित खाना चाहिए।

इसी प्रकार गाजर, मूली, खीरा, चुकंदर आदि सब्जियाँ बिना पकाए खानी चाहिए अथवा उनका रायता बनाकर खाना चाहिए।

यदि हो सके तो दो-तीन पदार्थों को एकत्र कर लेना चाहिए। उदा. दलहन की घुघरी में प्याज तथा उबले हुए आलू की फाँक डालना, पतली दाल में सहिजन की फलियाँ डालना, सब्जियों में कोई भिगोई हुई दाल डालना।



जीभ संबंधी एक मनोरंजन

सदा की भाँति हमारे आसपास के सभी बच्चे संध्या समय उद्यान में एकत्र हुए थे ।

उसी समय मोनिका बहन आ गई । वे बोलीं, “तुम लोगों को जीभ की एक मनोरंजक बात बताऊँ क्या ?”

सब लोग उनके पास एकत्र हो गए । मोनिका बहन ने कहा, “बिना शक्कर घोले सादा पानी हमें मीठा कैसे लगेगा ?”



मोनिका बहन ने बताया, “करके देखो । आँवले को अच्छी तरह चबाकर खाओ और बाद में तुरंत पानी पीयो । वह मीठा लगेगा ।”

मेरी ने कहा, “अरे सच ! मुझे तो मालूम ही नहीं था ।”

तब बालू ने बताया, “स्वाद की जानकारी जीभ से होती है । पिछले वर्ष ही हमने यह पढ़ा था परंतु एक जीभ से हमें अलग-अलग स्वादों की जानकारी कैसे होती है ?”

सुभाष ने तुरंत पूछा, “तो क्या तुम्हें दस जीभ होनी चाहिए ?”

इसपर सब हँस पड़े । मोनिका बहन बोलीं, “अरे बालू, आँखें तो केवल दो ही हैं परंतु इन दो आँखों से हम कितने रंग देखते हैं ? ऐसे ही एक जीभ से हम अलग-अलग स्वाद भी समझते हैं ।”



निरीक्षण करो ।

सबरे-सबरे उठने के बाद हाथ-मुँह धोकर स्वच्छ करो । जीभ को भी स्वच्छ करो और दर्पण के सामने खड़े हो जाओ । अब अपनी जीभ बाहर निकालो । जीभ कैसी दिखाई दे रही है । इसे अत्यंत सावधानी से देखो । जीभ पर छोटे-छोटे उभार दीखते हैं । इन उभारों को स्वादकलिका कहते हैं । स्वादकलिका का अर्थ है, “स्वाद की पहचान करने वाली कलियाँ । इन्हीं स्वादकलिकाओं की सहायता से हमें प्रत्येक प्रकार के स्वाद का ज्ञान होता है ।



विभिन्न स्वादों का आस्वादन

नीचे दी गई कृति करके देखो कि जीभ को अलग-अलग प्रकार के स्वादों की जानकारी कैसे होती है ?

इसके लिए हमें नीचे दी गई सामग्री की आवश्यकता होगी ।

(१) मिश्री या गुड़ (२) नमक (३) इमली या नीबू (४) मेथी के दाने या करेले की फाँक (५) आँवले की फाँक ।

इनमें से प्रत्येक पदार्थ का स्वाद चखो । एक पदार्थ का स्वाद चखने के बाद गल-गलाकर गरारे करो और लगभग दो मिनट बाद अगले पदार्थ का स्वाद चखो । नीचे दी गई तालिका अपनी कॉपी में बनाओ और उसे पूर्ण करो :

क्रमांक	खाद्यपदार्थ	स्वाद
(१)	मिश्री/गुड़ का बड़ा टुकड़ा	
(२)	नमक	
(३)	इमली/नीबू	
(४)	मेथी के दाने/करेले की फाँक	
(५)	आँवले की फाँक	



मनोरंजक खेल : चिह्न द्वारा स्वाद दिखाओ ।

यह खेल चार-पाँच बच्चे मिलकर खेलें । एक-एक खिलाड़ी को अपना दाँव मिलेगा । जिसको दाँव मिलेगा, अन्य खिलाड़ी उसे एक-एक खाद्यपदार्थ का नाम बताएँगे ।

(उदा. : औषधि की खुराक, टिकोरे की फाँक, मिर्ची की चटनी, नमक का टुकड़ा, बूँदी का लड्डू, नमकीन बूँदी, चीकू की फाँक, फिटकरी इत्यादि ।



‘मिर्च तीखी लगी’ – अभिनय

जिस बच्चे को दाँव मिले, वह उस पदार्थ को चखने का नाटक करे । स्वाद कैसा लगा, उसे अभिनय करके दिखाया जाए ।

एक-एक पदार्थ का नाम बताए जाने के बाद, अगले खिलाड़ी (साथी) को दाँव दिया जाए । सभी खिलड़ियों को दाँव मिलने के बाद खेल समाप्त हो जाएगा ।



हमने क्या सीखा

- हमारे आहार में अलग-अलग पदार्थ होते हैं ।
- खाद्यपदार्थ तैयार करने के लिए उपयोग में लाए जाने वाले खाद्यान्नों में विविधता होती है ।
- खाद्यपदार्थों में हमारे भोजन की आवश्यकता की पूर्ति करने वाले भोजन के घटक कम या अधिक मात्रा में होते हैं ।
- ये सभी घटक हमारे शरीर को अपेक्षित अनुपात में मिलने पर हमारे शरीर की भोजन संबंधी आवश्यकताएँ पूरी होती हैं ।
- स्वादकलिकाओं की सहायता से हमें विभिन्न स्वादों की जानकारी का बोध होता है ।



इसे सदैव ध्यान में रखो

हमारे आहार में सभी खाद्यपदार्थ होने चाहिए ।



स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

सुमेध और उसकी छोटी बहन मधुरा को पत्तीदार सब्जियाँ पसंद नहीं हैं, जिस दिन माँ पत्तीदार सब्जी बनाती हैं, उस दिन वे खाना नहीं खाते ।

(आ) थोड़ा सोचो :

- (१) केवल ज्वार अथवा बाजरे की भाकरी की अपेक्षा मडुआ (मिस्से) से बनाई गई भाकरी पौष्टिक क्यों होती है ?
- (२) सब्जी में मूँगफली के दानों का चूरा अथवा कद्दूकस की गई नारियल की गरी मिलाने पर सब्जी की पौष्टिकता बढ़ती है या कम होती है ?
- (३) दाल-भात पर नीबू का रस क्यों निचोड़ते हैं ?
- (४) खेत में उगनेवाली फसलों में से किस फसल में शक्कर अधिक मात्रा में होती है ?

(इ) जानकारी प्राप्त करो :

दूध में जामन मिलाकर दही कैसे बनाते हैं अथवा मोठ को कैसे अंकुरित करते हैं, इसकी जानकारी प्राप्त करो । प्रत्यक्ष प्रयोग करके यह देखो कि क्या तुम्हारे लिए यह संभव होता है । तुमने जो कृति की है, उसे लिख लो । वर्ग के अन्यो को भी बताओ ।

(ई) चित्र बनाओ :

कुछ ऐसे फलों के चित्र बनाओ और रँगो, जिन्हें हम छिलके सहित खाते हैं ।

(उ) सूची तैयार करो :

जिन फलों को हम छिलके सहित नहीं खा सकते, उन फलों की सूची बनाओ ।

(ऊ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

- (१) पके हुए फलों में होने के कारण फल हमें मीठे लगते हैं ।
- (२) चावल, गेहूँ, ज्वार, बाजरा हमारे खाद्यपदार्थ हैं ।
- (३) जीभ पर पाए जाने वाले छोटे-छोटे उभारों को कहते हैं ।

(ए) कारण लिखो :

- (१) खाद्यपदार्थों को पकाते समय सावधानी रखनी चाहिए ।
- (२) हमारा शरीर दृष्ट-पुष्ट होना चाहिए ।
- (३) अपनी पसंद के सभी खाद्यपदार्थ सदैव नहीं खाने चाहिए ।

(ऐ) संक्षेप में उत्तर लिखो :

- (१) मोनिका बहन ने जीभ की कौन-सी मनोरंजक विशेषता बताई ?
- (२) पके हुए फल मीठे होते हैं तो क्या फलों में केवल शर्करा (शक्कर) होती है ?
- (३) कौन-कौन-से खाद्यपदार्थों में खट्टे घटक होते हैं ?

(ओ) उचित जोड़ियाँ मिलाओ :

समूह 'अ'

दूध	()
तिल	()
ज्वार	()
चीकू	()

समूह 'ब'

शक्कर
आटा
तेल
मक्खन



०००

उपक्रम

०००

- अपनी कक्षा के किन्हीं पाँच विद्यार्थियों का एक समूह बनाओ और निम्नलिखित में से कोई एक पदार्थ तैयार करके देखो परंतु यह उपक्रम घर के किसी बड़े व्यक्ति की अनुमति लेकर और उनकी देखरेख में ही करें ।

(अ) केले का शिकरण (आ) दही-चिवड़ा (इ) छाछ ।

पदार्थ बनकर तैयार होने के बाद बनाने की विधि (कृति) अपनी कॉपी में लिखो । कक्षा के अन्य विद्यार्थियों को भी बताओ ।
