थोडे आठवा

- अन्नाची गरज कशासाठी असते ?
- आहार म्हणजे काय ?
- आहार कमी किंवा जास्त होण्याची कारणे कोणती ?

सांगा पाहू

- आपल्या नेहमीच्या जेवणातल्या काही पदार्थांची नावे पुढे दिली आहेत ती वाचा :
  भात, मुगाची आमटी, चवळीची उसळ, गव्हाची चपाती, ज्वारीची भाकरी, कोबीची भाजी, भोपळ्याचे भरीत, गाजराची कोशिंबीर, कांद्याची भजी, लसणाची चटणी, लिंबाचे लोणचे, दही, पापड.
- मोठाले डाव किंवा चमचे वापरून यांपैकी कोणते पदार्थ वाढून घेतो ?

  चहाच्या चमच्याने किंवा त्याहीपेक्षा लहान चमच्याने आपण कोणते पदार्थ वाढून घेतो ?
- आता या खाद्यपदार्थांचे दोन गट करा. एका गटात जास्त प्रमाणात खाल्ले जाणारे पदार्थ घ्या; तर दुसऱ्या गटात कमी प्रमाणात खाल्ले जाणारे पदार्थ घ्या.

प्रमुख अन्नपदार्थ

चपाती, भाकरी, भात हे पदार्थ आपल्या आहारात नियमितपणे असतात. इतर पदार्थांपेक्षा ते आपण जास्त खातो. म्हणून गहू, ज्वारी-बाजरी आणि तांदूळ हे आपले प्रमुख अन्नपदार्थ आहेत.

परंतु चपाती, भाकरी, भाताबरोबर इतर पदार्थ असणे आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे असते. शिवाय हे सर्व पदार्थ जेवणात असले की जेवणही रुचकर होते.

अन्नपदार्थांतील विविधता

आपल्या जेवणात येणारे इतर सर्व खाद्यपदार्थ कोणकोणत्या अन्नपदार्थांपासून बनतात ?

ज्या विविध अन्नपदार्थांपासून ते बनतात त्यांपैकी काहींची चित्रे व नावे पुढील चौकटीत दिली आहेत. त्यांपैकी तुम्ही कोणकोणते पदार्थ पाहिलेले आहेत? जे पदार्थ तुमच्या ओळखीचे नाहीत ते मिळवून पाहण्याचा प्रयत्न करा.

सांगा पाहू

चौकटीत दाखवलेले अन्नपदार्थ बघा. या अन्नपदार्थांपैकी

विविध अन्नपदार्थ

१. कोणकोणत्या पदार्थांपासून पिठे मिळू शकतात ?
२. दही, लोणी, तूप कशापासून मिळते ?
३. तेलासाठी कोणते पदार्थ जास्त वापरतात ?
४. प्राण्यांपासून मिळणारे पदार्थ कोणते ?
५. आंबट/गोड/तिखट/कडू लागणारे पदार्थ कोणते ?
६. आपण कोणते पदार्थ कच्चे खातो ?
७. अगदी थोड्या प्रमाणात वापरले जाणारे पदार्थ कोणते ?
८. बऱ्याच जास्त प्रमाणात वापरले जाणारे पदार्थ कोणते ?

आपण वापरतो त्या अन्नपदार्थांमध्ये किती विविधता आहे ते आपण पाहिले. वेगवेगळ्या कारणांसाठी आपण वेगवेगळे पदार्थ वापरतो. लोणी काढण्यासाठी दुधाची गरज असते. भाकरी करण्यासाठी ज्वारी, बाजरीपासून पिठ करतात. पदार्थाला आंबट चव द्यायची असेल तर लिंबू, चिंच, कैरी यांचा उपयोग होतो. गोड पदार्थ करताना उसापासून मिळणारी साखर किंवा गूळ वापरता येतात.

जशी अन्नपदार्थांमध्ये विविधता तशी लोकांची आवडनिवडही वेगवेगळी असते. त्याप्रमाणे आपल्याला काही पदार्थ वारंवार खाण्याची, तर काही नावडते पदार्थ नेहमीच टाळण्याची सवय लागते. परंतु शरीराच्या अन्नविषयक गरजा पूर्ण होत आहेत की नाही याकडे लक्ष देणे सर्वांत महत्त्वाचे असते.

शरीराच्या विविध गरजा पूर्ण करणारे अन्नघटक सर्व अन्नपदार्थांमध्ये कमी-अधिक प्रमाणात असतात.

- काही अन्नघटकांपासून आपल्या शरीराला उर्जा मिळते. आपण दिवसभर अनेक कामे करतो, खेळतो. तसेच श्वसन करणे अन्नपचन होणे अशी अनेक कामे शरीरात सतत चालू असतात. ही कामे होण्यासाठी शरीराला उर्जा लागते.
- काही अन्नघटकांमुळे आपल्या शरीराची वाढ होते. रोजच्या कामांमध्ये होणारी शरीराची झीज भरून निघते.
- काही अन्नघटकांमुळे शरीर धष्टपुष्ट बनते. उर्जा देणाऱ्या पदार्थांचा शरीरात साठा तयार होतो.
- काही अन्नघटकांची शरीराच्या विशिष्ट कामांसाठी गरज असते. उदा., काही अन्नघटक शरीरातील हाडे मजबूत करतात. काही अन्नघटकांमुळे आजाराविरुद्ध लढण्याची क्षमता शरीराला मिळते.
- शरीराची सर्वच कामे नीट होण्यासाठी भरपूर पाणी पिण्याचीही गरज असते.

आपल्या शरीराचे काम व्यवस्थित चालायचे असेल तर शरीर धडधाकट राहायला हवे. म्हणून सगळेच अन्नघटक आपल्या आहारात असायला हवेत.

हे घटक विविध अन्नपदार्थांमधून कमी-जास्त प्रमाणात आपल्याला मिळतात. म्हणूनच आपण रोजच्या जेवणात विविध अन्नपदार्थांचा आलटून पालटून समावेश करत असतो. असा आहार घेतल्याने शरीराचे चांगले पोषण होते.

माहीत आहे का तुम्हांला

महाग पदार्थ स्वस्त पदार्थांपेक्षा खूप पौष्टिक असतात, असे अनेकजणांना वाटत असते. पण ते खरे नाही.

सर्वच महाग पदार्थ खूप पौष्टिक नसतात, त्याचप्रमाणे सर्वच स्वस्त पदार्थ कमी पौष्टिक नसतात.

अन्नपदार्थांची पौष्टिकता टिकवणे

खाद्यपदार्थ तयार करताना अनेक उपयुक्त ठरणारे अन्नघटक नष्ट होऊ शकतात. तसे होऊ नये म्हणून पुढीलप्रमाणे आपण काळजी घेऊ शकतो.

- अन्न शिजवताना त्यात आवश्यक तेवढेच पाणी घालावे.
- प्रेशरकुकरमध्ये अन्न शिजवावे किंवा अन्न शिजवताना त्यावर झाकण ठेवावे.

- कडधान्यांना मोड आणून ती वापरावी. मोड लहान आहेत तोपर्यंतच ती वापरावी. मोड लांब होईपर्यंत थांबू नये.
- पीठ चाळून कोंडा काढून टाकू नये.
- चिकू, अंजिरे, द्राक्षे, सफरचंदे अशी फळे सालांसकट खावीत.

  त्याचप्रमाणे गाजर, मुळा, काकडी, बीट अशा भाज्या अधूनमधून न शिजवता खाव्या किंवा त्यांच्या कोशिंबिरी कराव्या.

  जमेल तेव्हा दोन-तीन पदार्थ एकत्र करावेत. उदा., उसळीत कांदा व बटाटा यांच्या फोडी टाकणे, आमटीत शेवग्याच्या शेंगा टाकणे, एखादी डाळ भिजवून भाज्यांमध्ये टाकणे इत्यादी.

नेहमीसारखी आमच्या आळीतली सारी मुले संध्याकाळी बागेत जमली होती.

तेवढ्यात मोनिकाताई आली. ती म्हणाली, ''तुम्हांला जिभेची एक गंमत सांगू का ?''

सारेजण तिच्याभोवती गोळा झाले. मोनिकाताई म्हणाली, '' साखर न घालता पाणी गोड कसं लागेल ? करूनच बघा. आवळा चावून चावून खायचा आणि नंतर लगेच पाणी प्यायचं. ते पाणी गोड लागतं.''

मेरी म्हणाली, ''अय्या ! खरंच ! मला माहीत नव्हतं.''

बाळू म्हणाला, ''चव आपल्याला जिभेमुळे कळते. गेल्या वर्षीच आम्ही ते शिकलो. पण एकाच जिभेवर वेगवेगळ्या चवी आपल्याला कशा समजत असतील ?''

सुभाषने पटकन विचारले, ''मग तुला काय दहा जिभा हव्यात की काय ?''

त्यावर सगळे हसले.

मोनिकाताई म्हणाली, ''अरे बाळू, डोळे दोनच आहेत. पण त्या दोन डोळ्यांनीच आपण किती रंग पाहतो ? तसंच एका जिभेनं आपल्याला निरनिराळ्या चवी समजतात.''

निरीक्षण करा.

सकाळी उठल्यानंतर स्वच्छ तोंड धुवा. जीभ साफ करा आणि आरशासमोर उभे राहा. आता जीभ बाहेर काढा. जीभ कशी दिसते ते नीट बारकाईने बघा.

जिभेवर छोटे छोटे उंचवटे दिसतील. या उंचवट्यांना रुचिकलिका म्हणतात. रुचिकलिका या शब्दाचा अर्थ आहे चव ओळखणाऱ्या कळ्या.

या रुचिकलिकांच्या मदतीने आपल्याला चव समजते.

विविध चवींचा आस्वाद

निरनिराळ्या पदार्थांच्या चवी जिभेला कशा कळतात हे पाहण्यासाठी आपण पुढील कृती करून पाहू.

त्यासाठी आपल्याला पुढील साहित्य लागेल.

(१) खडीसाखर किंवा गूळ (२) मीठ (३) चिंच किंवा लिंबू (४) मेथी दाणे किंवा कारल्याची फोड (५) आवळ्याची फोड.

यांपैकी प्रत्येक पदार्थाची चव घ्या. एका पदार्थाची चव घेतल्यानंतर खळखळून चूळ भरा आणि दोन मिनिटांनी पुढच्या पदार्थाची चव घ्या. पुढील तक्ता वहीत लिहून काढा आणि पूर्ण करा.

क्रमांक	खाद्यपदार्थ	चव
(१)	खडीसाखर/गुळाचा खडा	
(२)	मीठ	
(३)	चिंच/लिंबू	
(४)	मेथी दाणे/कारल्याची फोड	
(५)	आवळ्याची फोड	

मजेशीर खेळ : खुणेने चव दाखवा.

हा खेळ चार-पाच जणांनी मिळून खेळावा.

एकेका खेळाडूवर राज्य येईल. ज्याच्यावर राज्य येईल त्याला इतरांनी एकेका खाद्यपदार्थाचे नाव सांगावे.

(उदाहरणार्थ : औषधाचा डोस, कैरीची फोड, मिरचीचा ठेचा, खडेमिठाचा खडा, बुंदीचा लाडू, खारी बुंदी, चिक्कूची फोड, तुरटी इत्यादी)

'मिरची तिखट लागली' – अभिनय

ज्याच्यावर राज्य आले आहे, त्याने तो पदार्थ खाल्ल्याचे नाटक करायचे. चव कशी लागली ते अभिनय करून दाखवायचे.

प्रत्येकाचे एकेका पदार्थाचे नाव सांगून झाले, की पुढच्या गड्यावर राज्य येईल.

सर्व गड्यांवर राज्य येऊन गेले की खेळ संपेल.

आपण काय शिकलो

- आपल्या आहारात वेगवेगळे खाद्यपदार्थ येतात.
- खाद्यपदार्थ बनवण्यासाठी आपण जे अन्नपदार्थ वापरतो त्यांत खूप विविधता असते.
- अन्नपदार्थांमध्ये आपल्या अन्नविषयक गरजा भागवणारे अन्नघटक कमी-अधिक प्रमाणात असतात.
- हे सर्व घटक आपल्या शरीरात योग्य प्रमाणात गेल्याने आपल्या शरीराच्या अन्नविषयक गरजा भागतात.
- रुचिकलिकांच्या मदतीने आपल्याला विविध चवी समजतात.

हे नेहमी लक्षात ठेवा

आपल्या आहारात सर्वच अन्नपदार्थ असावेत.

स्वाध्याय

(अ) काय करावे बरे ?

सुमेध आणि त्याची धाकटी बहीण मधुरा यांना पालेभाज्या आवडत नाहीत. ज्या दिवशी आई पालेभाजी करते, त्या दिवशी ते जेवत नाहीत.

(आ) जरा डोके चालवा.

(१) नुसती ज्वारीची भाकरी किंवा बाजरीची भाकरी यापेक्षा भाजणीचे थालीपीठ पौष्टिक का असते ?

(२) भाजीमध्ये दाण्याचे कूट किंवा खोबऱ्याचा कीस घातल्याने पदार्थाचा पौष्टिकपणा वाढतो, की कमी होतो ?

(३) वरणभातावर लिंबू कशासाठी पिळतात ?

(४) शेतात पिकणाऱ्या कोणत्या पिकात साखर जास्त प्रमाणात असते ?

(इ) माहिती मिळवा.

दुधाला विरजण लावून दही कसे बनवतात **किंवा** मटकीला मोड कसे आणतात, त्याची माहिती मिळवा. प्रत्यक्ष प्रयोग करून तुम्हांला जमते का ते पहा.

तुम्ही काय कृती केली ती लिहून काढा. वर्गातील इतरांना सांगा.

(ई) चित्रे काढा.

जी फळे आपण सालासकट खातो अशा फळांची चित्रे काढा व रंगवा.

(उ) यादी करा.

जी फळे आपण सालासकट खाऊ शकत नाही, अशा फळांची यादी करा.

(ऊ) रिकाम्या जागी योग्य शब्द भरा.

(१) फळांमध्ये .... असल्याने फळे गोड लागतात.

(२) तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी हे आपले .... अन्नपदार्थ आहेत.

(३) जिभेवरच्या छोट्या छोट्या उंचवट्यांना .... म्हणतात.

(ए) कारणे सांगा.

(१) अन्नपदार्थ शिजवताना थोडी काळजी घ्यायला हवी.

(२) शरीर धडधाकट हवे.

(३) आवडतात म्हणून तेच ते पदार्थ नेहमी खाऊ नयेत.

(ऐ) थोडक्यात उत्तरे लिहा.

(१) मोनिकाताईने जिभेची कोणती गंमत सांगितली ?

(२) फळे गोड असतात म्हणजे फळात फक्त साखरच असते का ?

(३) आंबट घटक असणारे अन्नपदार्थ कोणते ?

(ओ) जोड्या लावा.

अ गट		ब गट
दूध	( )	साखर
तीळ	( )	पीठ
ज्वारी	( )	तेल
चिक्कू	( )	लोणी

उपक्रम

- तुमच्या वर्गातील पाच जणांचा गट करा आणि पुढीलपैकी एक पदार्थ करून पहा. पण हा उपक्रम घरातील मोठ्या माणसांच्या परवानगीने आणि त्यांच्या देखरेखीखाली करावा.

  (अ) केळीचे शिकरण (आ) दहीपोहे (इ) मठ्ठा.

  पदार्थ करून झाला की कृती वहीत लिहून काढा. वर्गातील इतरांना सांगा.

***

4ZFL8K