खाना अपना -अपना

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 37)

➢ तुमने कल क्या-क्या खाया? थाली में उनके नाम लिखो।

उत्तर स्वयं करो।

➢ क्या तुम्हारी कक्षा में कल सबने एक जैसा खाना खाया था? ऐसा क्यों?

उत्तर नहीं, अलग-अलग बच्चे अलग-अलग परिवार से आते हैं, वे भारत के विभिन्न क्षेत्रों से भी हो सकते हैं। इसलिये सबका खाना विभिन्न प्रकार का होता है।

➢ चित्र में तुमने देखा कि एक बच्चे के घर खाना बना ही नहीं। यह किन कारणों से हो सकता है?

उत्तर इसके कई कारण हो सकते हैं–

- बच्चे के घर में इतनी गरीबी हो कि वे दो वक्त का खाना नहीं जुटा पायें।
- बच्चे की माँ बीमार होने की वजह से खाना नहीं बना पाई होगी।

➢ क्या तुम्हारे साथ कभी ऐसा हुआ है कि भूख लगी हो और कुछ भी खाने को नहीं मिला? अगर हाँ तो क्यों?

उत्तर हाँ, एक दिन हमारे यहाँ पानी नहीं आया, इसलिये मेरी माँ कुछ भी नहीं बना पाई। बाद में हमने होटल से खाने का ऑर्डर दिया और खाना खाया।

➢ तुम्हें कैसे पता चलता है कि भूख लगी है?

उत्तर जब मुझे भूख लगती है तो पेट खाली-खाली लगता है।

➢ जब तुम्हें भूख लगती है तब तुम्हें कैसा महसूस होता है?

उत्तर जब मुझे भूख लगती है तो पेट में अजीब सा लगता है। तब लगता है कि बस कुछ भी खाने को मिल जाये।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 38)

➢ दादी सीढ़ियाँ जल्दी क्यों नहीं चढ़ पाईं?

उत्तर दादी इतनी बूढ़ी हो गई हैं कि वो सीढ़ियाँ जल्दी नहीं चढ़ पाती हैं।

➢ दादी को दाल किस तरह से खाना पसंद है?

उत्तर दादी को दाल में थोड़ी चीनी डालकर खाना पसंद है। दादी नागपुर की हैं और वहाँ के लोग दाल में चीनी डालते हैं।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 39)

➢ कहानी में जितने लोग आए, उनमें से कितने लोग भुट्टा खा पायेंगे? और क्यों?

उत्तर कहानी में विपुल, उसकी माँ और मामी भुट्टा खा पायेंगे, क्योंकि उनके दाँत स्वस्थ और मजबूत हैं।

➢ क्या सभी बूढ़े लोग भुट्टा नहीं खा पाते?

उत्तर ज्यादातर बूढ़े लोगों के दाँत कमजोर हो जाते हैं, इसलिये वे भुट्टा नहीं खा पाते हैं।

➢ चार महीने तक छुटकी केवल अपनी माँ का ही दूध पीएगी। वह ही उसका खाना है। सोचो, क्यों?

उत्तर नवजात शिशुओं के दाँत नहीं होते हैं। इसलिये वे माँ का दूध ही पीते हैं और माँ का दूध ही उनके लिये सर्वोत्तम आहार है।

➢ अपने आस-पास के बड़ों से पूछकर तालिका भरो–

	क्या-क्या खा पाते हैं	क्या-क्या नहीं खा पाते
बच्चा		
जवान		
बूढ़ा		

उत्तर

	क्या-क्या खा पाते हैं	क्या-क्या नहीं खा पाते
बच्चा	दूध, दलिया, पतली दाल, खिचड़ी	भुट्टा, मूँगफली, सख्त फल, रोटी
जवान	हर चीज	कुछ भी नहीं
बूढ़ा	दाल या दूध में भिगोकर रखी गई रोटी, चावल, आलू का भुर्ता, खिचड़ी	भुट्टा, मूँगफली, सख्त फल

➢ जिन चीजों को तुम ज्यादा खाते हो उन पर ◯ लगाओ।

चावल रागी मक्का बाजरा
गेहूँ जई कप्पा (टैपिओका) जौ

उत्तर (चावल) रागी मक्का बाजरा
(गेहूँ) जई कप्पा (टैपिओका) जौ

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 40)

➢ पता लगाओ, इनमें से कौन-कौन सी चीजें कहाँ-कहाँ अधिक खाई जाती हैं?

उत्तर चावल–बिहार, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, असम, तमिलनाडु, केरल, आन्ध्र प्रदेश आदि में ज्यादा खाया जाता है।
गेहूँ–पंजाब, हरियाणा, मध्य प्रदेश आदि में ज्यादा खाया जाता है।
मक्का–उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान आदि में ज्यादा खाया जाता है।

➢ हम लोग अलग-अलग चीजें तो खाते ही हैं। एक ही चीज का इस्तेमाल करके अलग-अलग भोजन भी बनाते हैं। पता करो और लिखो कि गेहूँ और चावल से क्या-क्या बनता है?

उत्तर गेहूँ से बनने वाली चीजें–रोटी, हलवा, केक, पावरोटी, पुरी, पुआ आदि।
चावल से बनने वाली चीजें–पुलाव, डोसा, इडली, उत्तपम, खीर आदि।

पसंद अपनी-अपनी

➢ उन तीन चीजों के नाम लिखो जो तुम्हें खाने में पसंद है, और तीन चीजें जो तुम्हें नापसंद हैं।

पसंद ....
नापसंद ....

उत्तर पसंद–बिरयानी, जलेबी, समोसा
नापसंद–खिचड़ी, लौकी, दलिया

➢ क्या तुम्हारी पसंद-नापसंद तुम्हारे परिवार के लोगों से मिलती है?

उत्तर मेरी पसंद-नापसंद मेरे परिवार के लोगों से मिलती है।

➢ क्या तुम्हारी पसंद-नापसंद तुम्हारे दोस्तों की पसंद-नापसंद से मिलती है।

उत्तर मेरी पसंद-नापसंद मेरे दोस्तों की पसंद-नापसंद से नहीं मिलती है।

एन.सी.ई.आर.टी. पाठ्यपुस्तक (पृष्ठ संख्या 42)

➢ कहाँ क्या खाया जाता है यह आखिर किस पर निर्भर होता है? दिए गए कारणों में से जो तुम्हें सही लगे उस पर (✓) लगाओ। इसके अलावा जो कारण और हो सकते हैं वे खाली जगह में लिखो।

वहाँ क्या आसानी से मिलता है।
क्या खरीद सकते हैं।
वहाँ के रीति-रिवाज पर।
....
....

उत्तर वहाँ क्या आसानी से मिलता है। (✓) क्या खरीद सकते हैं। (✓)
वहाँ के रीति-रिवाज पर। (✓) पसंद-नापसंद (✓)
ताजा या बासी खाना (✓)

➢ जो चीजें खाई जाती हैं उन पर (✓) का निशान लगाओ। किसी के बारे में नहीं पता तो शिक्षक से पूछ लो।

केले के फूल	☐	सैजन के फूल	☐	खुंबी	☐
कमल डंडी	☐	लाल चींटी	☐	पिछले दिन की रोटी	☐
नारियल का तेल	☐	मुर्गी का अंडा	☐	अरबी के पत्ते	☐
चूहा	☐	मछली	☐	बाजरे की रोटी	☐
मेंढक	☐	ऊँटनी का दूध	☐	गोभी	☐
माँस	☐	कलौंजी	☐	केकड़ा	☐
घास	☐	आँवला	☐	चने की रोटी	☐

उत्तर

केले के फूल	✓	सैजन के फूल	✓	खुंबी	✓
कमल डंडी	✓	लाल चींटी	☐	पिछले दिन की रोटी	☐
नारियल का तेल	✓	मुर्गी का अंडा	✓	अरबी के पत्ते	✓
चूहा	☐	मछली	✓	बाजरे की रोटी	✓
मेंढक	☐	ऊँटनी का दूध	✓	गोभी	✓
माँस	✓	कलौंजी	✓	केकड़ा	✓
घास	☐	आँवला	✓	चने की रोटी	✓

➢ खाने की कुछ ऐसी चीजों के नाम लिखो, जो तुमने कभी नहीं खाई, लेकिन खाने का मन करता है।

उत्तर बाजरे की रोटी, चने की रोटी, सैजन के फूल, केकड़ा, कमल डंडी।