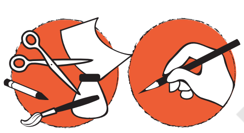
10 पकाएँ, खाएँ

0328CH10



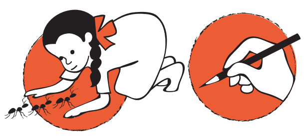
चित्र में जिन जगहों में बिंदु (•) लगे हैं, उनमें रंग भरो। क्या-क्या उभर कर आया?

_______________ _______________ _______________ _______________

_______________ _______________ _______________ _______________

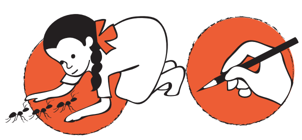
© NCERT not to be republished

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



बर्तन किन-किन चीज़ों के बने होते हैं?

अपने बुज़ुर्गों से पता करो कि पहले किस तरह के बर्तन ज़्यादा काम में आते थे। वे किस चीज़ के बने होते थे?



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

कच्ची खाई जाने वाली चीज़ें	पकाकर खाई जाने वाली चीज़ें	कच्ची और पकाकर खाई जाने वाली चीज़ें

© NCERT not to be republished

तुमने कभी रोटी बनते देखी है? इसके लिए कितने काम करने पड़ते हैं – आटे को बर्तन में निकालना, उसे गूँधना, आटे के छोटे-छोटे गोले बनाना, गोले को बेलना और फिर सेकना। इतने सारे काम करने के बाद रोटी थाली में आती है।

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

चीज़ का नाम ____________

1. ____________	2. ____________	3. ____________
4. ____________	5. ____________	6. ____________

तुमने देखा, खाने की चीज़ें तरह-तरह से पकाई गईं हैं। कोई सेककर तो कोई तलकर। किसी को भूनते हैं, तो किसी को भाप में पकाते हैं।

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

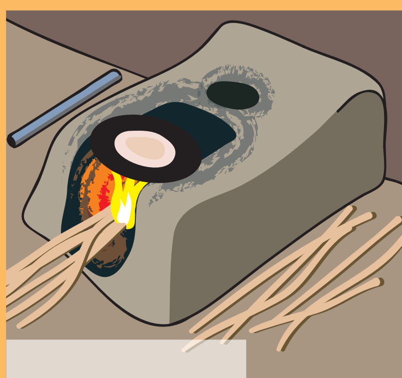
पकाने का तरीका	चीज़ों के नाम	
भूनकर	____________	____________
उबालकर	____________	____________
तलकर	____________	____________
सेककर	____________	____________
____________	____________	____________
____________	____________	____________

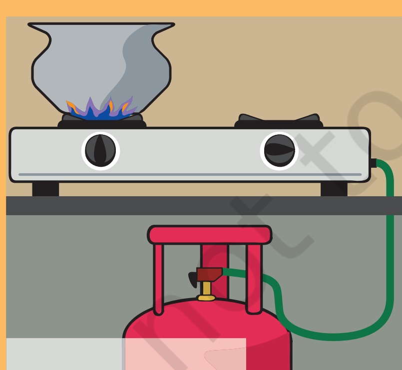
घर के लोगों से बात करके बच्चे अपनी जानकारी बढ़ाएँ, जिससे यह स्पष्ट हो सके कि शिक्षिका के अलावा और व्यक्ति भी जानकारी के स्रोत हो सकते हैं।

© NCERT not to be republished

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

❇ 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 ज़्यादा चीज़ों से हो सकता है।





मिट्टी का तेल

कोयला

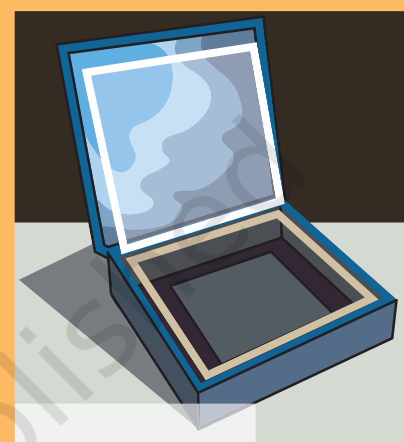
बिजली

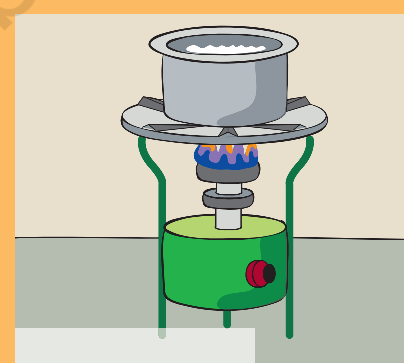
गैस

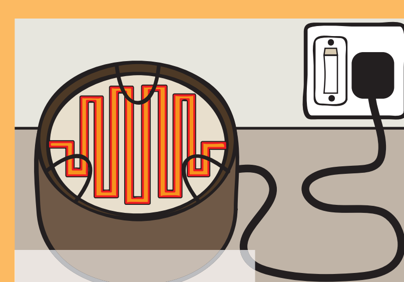
धूप

लकड़ी

उपले







© NCERT not to be republished

खाना पकाने के अलग-अलग तरीकों पर बच्चों के अपने अनुभव रुचिकर हो सकते हैं। घरों में प्रयोग किए जाने वाले ईंधन से पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव पर चर्चा भी हो सकती है।

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?

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

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

1. नींबू की शिकंजी [पानी में शक्कर घोलना] → [नींबू का रस डालना] → [छानना] → [शिकंजी तैयार है।]

2. ________ [ ] → [ ] → [ ] → [ ]

3. ________ [ ] → [ ] → [ ] → [ ]

© NCERT not to be republished

बच्चों को मिलजुल कर खाने की चीज़ें बनाने में मज़ा आता है। वे अपने परिवेश के अनुसार कुछ चीज़ें बना सकते हैं।