

४

हमारा आहार

कविता का सारांश

यह पाठ "हमारा आहार" हमें संतुलित और पौष्टिक भोजन की महत्ता सिखाता है। कविता के माध्यम से यह बताया गया है कि हमें चावल, दाल, हरी सब्जियाँ, फल, दूध और दही जैसे पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए। जंक फूड जैसे चिप्स, समोसे, और कोल्ड ड्रिंक्स से बचना चाहिए क्योंकि ये हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाते हैं।

पाठ में यह भी समझाया गया है कि भोजन समय पर और भूख के अनुसार ही करना चाहिए, अधिक खाने से परेशानी हो सकती है। गर्मी के मौसम में खरबूजा, खीरा, ककड़ी जैसे ठंडे फल खाने की सलाह दी गई है। साथ ही हमें फल और फूलों के बगीचे लगाने के लिए भी प्रेरित किया गया है ताकि हम ताजा और स्वच्छ आहार प्राप्त कर सकें।

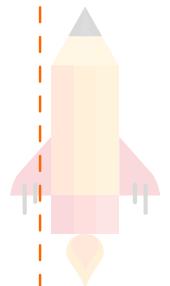
पाठ के अंत में बच्चों से विभिन्न प्रकार के फल, सब्जियों, दूध से बने पदार्थों और खाने की वस्तुओं की पहचान, उनकी श्रेणीकरण, चित्रों से मेल, और उनके गुणों की चर्चा करने को कहा गया है। पहेलियों, भाषाई गतिविधियों और अनुमान-कल्पना की मदद से यह अध्याय रुचिकर और ज्ञानवर्धक बन जाता है।

मुख्य संदेश:

- संतुलित आहार लें
- स्वच्छता रखें
- व्यायाम करें
- ताजे फल-सब्जियाँ खाएँ
- जंक फूड से दूर रहें

नए शब्द

आहार	:- भोजन, खाना
दूध	:- दुग्ध, क्षीर
स्वास्थ्य	:- तंदुरुस्ती, आरोग्य
व्यायाम	:- कसरत, शारीरिक क्रिया
ताजा	:- नया, फ्रेश
साफ़-सफाई	:- स्वच्छता, निर्मलता



One Point Learning



बातचीत के लिए

दिए गए चित्र पर बातचीत कीजिए -

1. चित्र में आपको क्या-क्या दिख रहा है?

उत्तर: चित्र में कई प्रकार के स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन दिख रहे हैं जैसे – ढोकला, इडली, उपमा, पूरी-सब्जी, चावल-दाल, पापड़, पराठा, डोसा, दही, लस्सी, मिठाई और केले के पत्ते पर परोसा गया भोजन।

2. आपके लिए आहार क्यों महत्वपूर्ण है?

उत्तर: आहार हमारे शरीर को ऊर्जा देता है, हमें बीमारियों से लड़ने की शक्ति देता है और हमें स्वस्थ बनाए रखता है।

3. आपको क्या खाना पसंद है?

उत्तर: मुझे इडली, डोसा, दाल-चावल, फल और हरी सब्जियाँ खाना बहुत पसंद है क्योंकि ये स्वादिष्ट और पौष्टिक होते हैं।

4. खाने में सावधानी रखना क्यों आवश्यक है?

उत्तर: साफ-सुथरा और सही मात्रा में खाना ज़रूरी है, क्योंकि गंदा या अधिक खाना खाने से पेट की बीमारी हो सकती है।

5. क्या केवल आहार ही हमें स्वस्थ रख सकता है या कुछ और भी आवश्यक है?

उत्तर: नहीं, केवल आहार ही नहीं, स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम, पर्याप्त नींद, साफ-सफाई और समय पर भोजन करना भी ज़रूरी है। इससे शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।



कविता के आधार पर

1. नीचे एक तालिका दी गई है। दिए गए उदाहरण के आधार पर तालिका को पूरा कीजिए -

फलों के नाम	साग-भाजियों के नाम	दूध से बने उत्पादों/ सामानों के नाम	सलाद की सामग्री के नाम
आम अमरूद पपीता केला बेल	परवल भिंडी नेनुआ पालक	दही श्रीखंड छाछ पनीर	गाजर मूली टमाटर खीरा

One Point Learning

2. निम्नलिखित प्रश्नों के सही उत्तरों का चयन करके उनके सामने दी गई जगह पर सेब का चित्र (✓)

बनाइए -

(क) चावल, दाल और साग-भाजी खाने के लाभ हैं -

- i. शरीर मोटा होता है। ☐
- ii. शरीर सुस्त रहता है। ☐
- iii. शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है। ☒
- iv. शरीर पतला बनता है। ☐

(ख) गरमी के मौसम में किन वस्तुओं का भरपूर सेवन करना चाहिए?

- i. खरबूज ☒
- ii. ककड़ी ☒
- iii. खीरा ☒
- iv. चाय-कॉफी ☐

(ग) हम खाकर कब पछताते हैं?

- i. जब कम खाते हैं। ☐
- ii. जब अधिक खाते हैं। ☒
- iii. जब दूसरा अधिक खाता है। ☐
- iv. इनमें से सभी ☐

(घ) किन खाद्य पदार्थों को नियमित खाने का सुझाव दिया गया है?

- i. नमकीन और चिप्स ☐
- ii. भूँजा और सत्तू ☒
- iii. बर्फ और आइसक्रीम ☐
- iv. पकौड़े और परांठे ☐

3. नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखिए -

(क) हमें फलों और फूलों के बगीचे क्यों लगाने चाहिए?

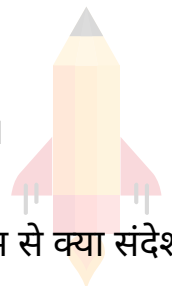
उत्तर: हमें फलों और फूलों के बाग इसलिए लगाने चाहिए क्योंकि वे सुंदर और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।

(ख) हमें भूख से अधिक क्यों नहीं खाना चाहिए?

उत्तर: भूख से अधिक खाने से शरीर को नुकसान होता है, इसलिए नहीं खाना चाहिए।

(ग) "ताजा खाना हरदम खाओ, नहीं बहाना कभी बनाओ।" इस पंक्ति के माध्यम से क्या संदेश दिया गया है?

उत्तर: संदेश है कि हमें ताजा और पोषक आहार खाना चाहिए और कोई बहाना नहीं बनाना चाहिए।



(घ) भोजन का सेवन किस प्रकार करने की सलाह दी गई है और क्यों?

उत्तर: भोजन का सेवन समय पर, संतुलित मात्रा में और अच्छे व्यवहार से करने की सलाह दी गई है।

4. मिलान कीजिए -

पेट से ज्यादा जब कोई खाए,	खाकर हम ना पड़ें बीमार।
खरबूज, तरबूज, ककड़ी, खीरा,	इसका है अपना अंदाज।
ऐसा हो अपना आहार,	व्याधि को ना मिले बहाना।
भोजन में हो खूब सलाद,	खाकर वह पीछे पछताए।
जब खाते हैं ढंग से खाना,	गरमी की हरते हैं पीड़ा।

5. चित्र में दी गई साग-भाजियों को पहचानिए और उनके नाम नीचे दिए गए रिक्त स्थानों में लिखिए -

उत्तर: चित्र में दिखाई गई साग-भाजियों की पहचान नीचे दी गई है:

• टमाटर	• शिमला मिर्च	• आलू
• भिंडी	• मेथी	• बैंगन
• कद्दू	• चुकंदर	• गाजर
• हरा प्याज़	• पत्ता गोभी	

6. नीचे दिए गए कथनों को 'हाँ जी हाँ' और 'ना जी ना' से पूरा कीजिए -

(क) तुम केवल आलू ही लाना, मुझको है बस आलू खाना।	:-	ना जी ना
(ख) दूध-दही तुम छककर खाना, हरी सब्जियाँ भूल ना जाना।	:-	हाँ जी हाँ
(ग) खरबूज, तरबूज, ककड़ी, खीरा, खाने पर होती है पीड़ा।	:-	हाँ जी हाँ
(घ) भोजन में हो खूब सलाद, चौबीस घंटे रखना याद।	:-	ना जी ना
(ङ) ताजा खाना हरदम खाओ, रोग-व्याधि को दूर भगाओ।	:-	हाँ जी हाँ



अनुमान और कल्पना

1. अगर आपके पास एक छोटा-सा खेत होता तो आप उसमें कौन-से फल और साग-भाजी उगाते और क्यों?

उत्तर: मैं उसमें टमाटर, धनिया, पालक, और अमरूद उगाता क्योंकि ये पौष्टिक होते हैं।

2. अगर आप इस कविता में कुछ और खाद्य पदार्थ जोड़ सकते तो आप क्या जोड़ते और क्यों?

उत्तर: मैं अंडा, मक्का और मूँगफली जोड़ता क्योंकि ये भी पोषण देते हैं।

3. कल्पना कीजिए कि आपने स्वस्थ आहार से संबंधित एक प्रतियोगिता में भाग लिया है। प्रतियोगिता में आप कौन-से तीन सबसे अच्छे खाद्य पदार्थ चुनेंगे?

उत्तर: केला, दूध और हरी सब्जी।



भाषा की बात

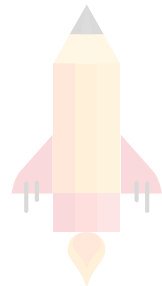
- रेखांकित शब्दों के विपरीत अर्थ वाले शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -
 - खाने में सलाद अधिक और तले हुए व्यंजन कम खाएँ।
 - अच्छी आदतों को भूलना नहीं, याद रखना चाहिए।
 - गरमी के मौसम में सूती और सर्दी के मौसम में ऊनी कपड़े पहनने चाहिए।
 - सही समय पर सोइए और सही समय पर उठिए।
- 'नियमित' शब्द 'नियम' में 'इत' जोड़कर बना है। ऐसे ही नीचे दिए गए शब्दों में 'इत' लगाकर नए शब्द बनाइए -

(क) नियम → नियमित	(ख) प्रमाण → प्रमाणित
(ग) शिक्षा → शिक्षित	(घ) मोह → मोहित
(ङ) चर्चा → चर्चित	(च) सुगंध → सुगंधित

- वर्ग पहली में नीचे दिए गए शब्दों के समान अर्थ वाले शब्द ढूँढ़िए और उनसे वाक्य बनाइए -

अ	म	भो	जी	ह	छो
सी	ट	ज	तो	मे	फ
म	ख	न	ली	शा	ठे
खी	पो	बे	लो	च	दु
त	र	का	री	ल	ख
म	उ	प	व	न	म

- आहार = भोजन :- माँ ने हमें गरम-गरम भोजन परोसा।
- हरदम = हमेशा :- हमें हमेशा सच्चाई बोलनी चाहिए।
- बाग = उपवन :- हम छुट्टी के दिन उपवन में खेलने गए।
- सब्जी = तरकारी :- दादी ने आज आलू की तरकारी बनाई।
- पीड़ा = दुःख :- उसके खिलौना टूट जाने से उसे बहुत दुःख हुआ।
- अपरंपार = असीम :- आकाश की ऊँचाई असीम होती है।



4. नीचे दिए गए शब्दों में से आपको केवल वर्ण बदलकर फल अथवा साग-तरकारी का नाम लिखना है। ध्यान रखिए कि मात्रा न बदले -

(1) भालू → आलू

(2) मीरा → सिरा

(3) चौकी → लौकी

(4) मकड़ी → ककड़ी

(5) मेला → केला

(6) जाम → आम

(7) लंगूर → अंगूर

(8) गोली → भिंडी

(9) जेब → सेब

(10) चालाक → पालक

(11) नीची → लीची

(12) अंतर → संतरा



पता लगाइए

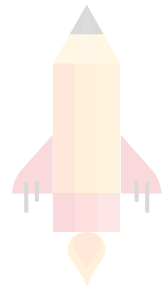
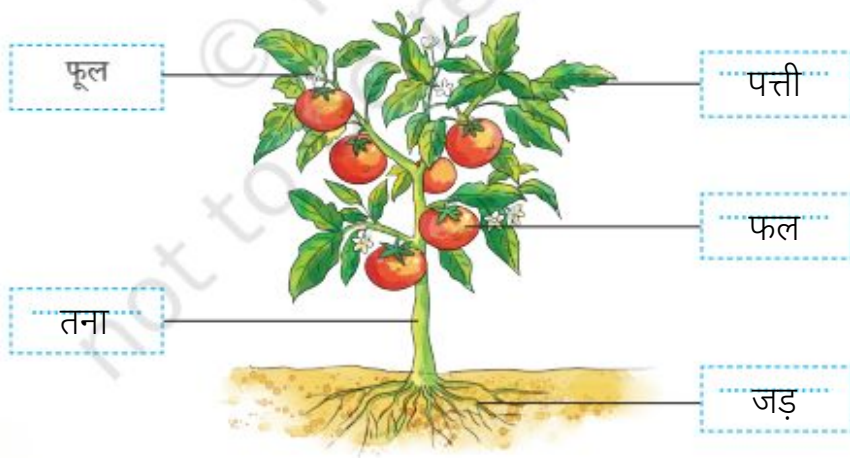
अपने माता-पिता/शिक्षकों की सहायता से पता लगाइए कि आपके यहाँ तालिका में दी गई साग-तरकारियों को क्या कहा जाता है। इनके अतिरिक्त अन्य साग-तरकारियों के भी प्रचलित तथा स्थानीय नाम दीजिए -

साग-तरकारी का प्रचलित नाम	आपका प्रदेश/क्षेत्र	स्थानीय नाम
प्याज	महाराष्ट्र	कांदा
कद्दू	महाराष्ट्र	भोपळा
तोरई	महाराष्ट्र	दोधी भाजी
टिंडा	महाराष्ट्र	डिंडा
फूलगोभी	महाराष्ट्र	फुलकोबी
भिंडी	महाराष्ट्र	भेंडी
करेला	महाराष्ट्र	कारलं
आलू	महाराष्ट्र	बटाटा
कद्दू	उत्तर प्रदेश	पेठा



समझिए और लिखिए

1. शिक्षक की सहायता से पौधे के विभिन्न भागों की पहचान कीजिए तथा उनके नाम लिखिए -
उत्तर:



1. यह एक गाँव का दृश्य है जहाँ बाज़ार लगा हुआ है।
2. एक आदमी ठेले पर रंग-बिरंगे फूल और पौधे बेच रहा है।
3. एक महिला और एक छोटी लड़की फूल वाले ठेले के पास खड़े हैं।
4. एक अन्य आदमी फल और सब्जियाँ बेच रहा है, जिसके पास एक महिला बैठी है।
5. फल वाले के ठेले पर केले, सेब, अनार और अन्य फल दिख रहे हैं।
6. एक गुब्बारे वाला रंगीन गुब्बारे बेच रहा है, जिनमें गुलाबी, नीले और पीले रंग के गुब्बारे हैं।
7. एक छोटी लड़की गुब्बारे वाले के पास खड़ी है और गुब्बारे देख रही है।
8. आसमान में सूरज चमक रहा है और कुछ पक्षी उड़ रहे हैं।
9. पीछे कुछ छोटे घर और पेड़ दिखाई दे रहे हैं।
10. बाज़ार में चहल-पहल है और लोग खरीदारी कर रहे हैं।



1. नीचे दी गई सारणी में आपको स्वस्थ और अस्वस्थ खाद्य/पेय पदार्थों के नाम लिखने हैं।
आपको यह तय करना है कि कौन-सा खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यवर्धक है और कौन-सा हानिकारक।

क्रम संख्या	स्वास्थ्यवर्धक	हानिकारक
1.	ताजा फल/छाछ	कोल्ड ड्रिंक
2.	हरी सब्जियाँ	बर्गर
3.	दही	नूडल्स
4.	दाल	पिज़्ज़ा
5.	साबुत अनाज	तला हुआ भोजन

Free worksheets, NCERT Solutions, Learning material & more at www.onepointlearning.com

2. पुरानी पत्रिकाओं और समाचार पत्रों से अलग-अलग फलों और सब्जियों के चित्र काटिए। इन चित्रों का एक कोलाज बनाइए और उसे कोई प्यारा सा नाम दीजिए।

उत्तर:



3. एक डिब्बे में कागज़ की पर्चियाँ लीजिए, जिन पर कुछ फलों और सब्जियों के नाम लिखे होंगे। डिब्बे में से एक पर्ची निकालिए। अब आप उस पर्ची पर लिखे हुए फल या सब्जी के गुण और विशेषताएँ बताइए। आप उस फल या सब्जी की विशेषताएँ ऐसे बताएँ, जैसे आप ही वह फल या सब्जी हैं।

उत्तर:

(मान लीजिए डिब्बे से गाजर (Carrot) की पर्ची निकली है।)

मैं गाजर हूँ!

मैं लंबी, पतली और नारंगी रंग की होती हूँ। मेरी चमकदार त्वचा और मीठा स्वाद बच्चों को बहुत पसंद आता है। मैं जमीन के नीचे उगती हूँ, यानी मैं एक जड़ वाली सब्जी हूँ।

मुझमें विटामिन A बहुत अधिक मात्रा में होता है, जिससे आपकी आँखों की रोशनी तेज होती है। मैं सलाद में, हलवे में और सब्जी बनाकर खाई जाती हूँ। ठंड के मौसम में मैं खूब बिकती हूँ और सबके दिलों की धड़कन बन जाती हूँ।

अगर आप सेहतमंद रहना चाहते हैं, तो मुझे ज़रूर खाइए। मैं स्वाद में भी मीठी हूँ और सेहत के लिए भी बहुत लाभकारी हूँ!

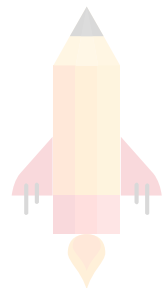


बूझो तो जानें

कड़वी भाजी मैं कहलाता,
रहता सदा अकेला।
मध्य हटे कला बन जाऊँ,
प्रथम हटे तो रेला।
उत्तर: करेला

हरी थी, मन भरी थी,
लाख मोती जड़ी थी।
किसानों के खेत में,
दुशाला ओढ़े खड़ी थी।
उत्तर: टमाटर

तीन अक्षर का मेरा नाम,
खाने के आता हूँ काम।
मध्य कटे हवा हो जाता,
अंत कटे तो हल कहलाता।
उत्तर: हलवा



One Point Learning