पाठ 9 भोजन में विविधता

चित्र 9.1 भोजन में विविधता

हम प्रतिदिन भोजन करते हैं। इसमें हम प्रायः रोटी, चावल, दाल, हरी सब्जी खाते हैं। क्या आपको पता है कि अलग–अलग स्थानों पर तरह–तरह का भोजन खाया जाता है ? कहीं गेहूँ की रोटी, कहीं मक्की की रोटी तो कहीं पर बाजरे की रोटी खाई जाती है।

सोचिए और चर्चा कीजिए

- आपके क्षेत्र में भोजन में मुख्यतया क्या–क्या खाते हैं ?
- अलग–अलग स्थानों पर अलग–अलग प्रकार का भोजन क्यों खाया जाता है ?
- नीचे तालिका में खाने की चीजों के नाम दिए गए हैं। यदि आपने इनको कहीं खाया है तो तालिका में लिखिए

भोजन	कहाँ खाया जाता है ?
डोसा	
कैर–सांगरी	
वड़ापाव	
मक्की की रोटी	
बाजरे की रोटी	
मालपुआ	
चावल	

भारत में अलग–अलग क्षेत्रों की जलवायु भिन्न–भिन्न होने से वहाँ अलग–अलग प्रकार की फसलें होती हैं। वहाँ रहने वाले लोग अधिकतर वही खाते हैं जो वहाँ की पैदावार होती है। जैसे– पंजाब में मक्की की रोटी–सरसों का साग, दक्षिण भारत में दाल–चावल, इडली– सांभर, डोसा, रसम आदि। समुद्र के पास रहने वाले व्यक्ति मछली व अन्य समुद्री जीवों को खाते

हैं। इसी प्रकार राजस्थान के विभिन्न क्षेत्रों में भी भिन्न–भिन्न प्रकार का भोजन किया जाता है।

पता कीजिए और लिखिए

हमारे राज्य में कौन–कौनसे स्थान पर कौन–कौनसी चीजें खाने के लिए प्रसिद्ध हैं ? नीचे तालिका में लिखिए

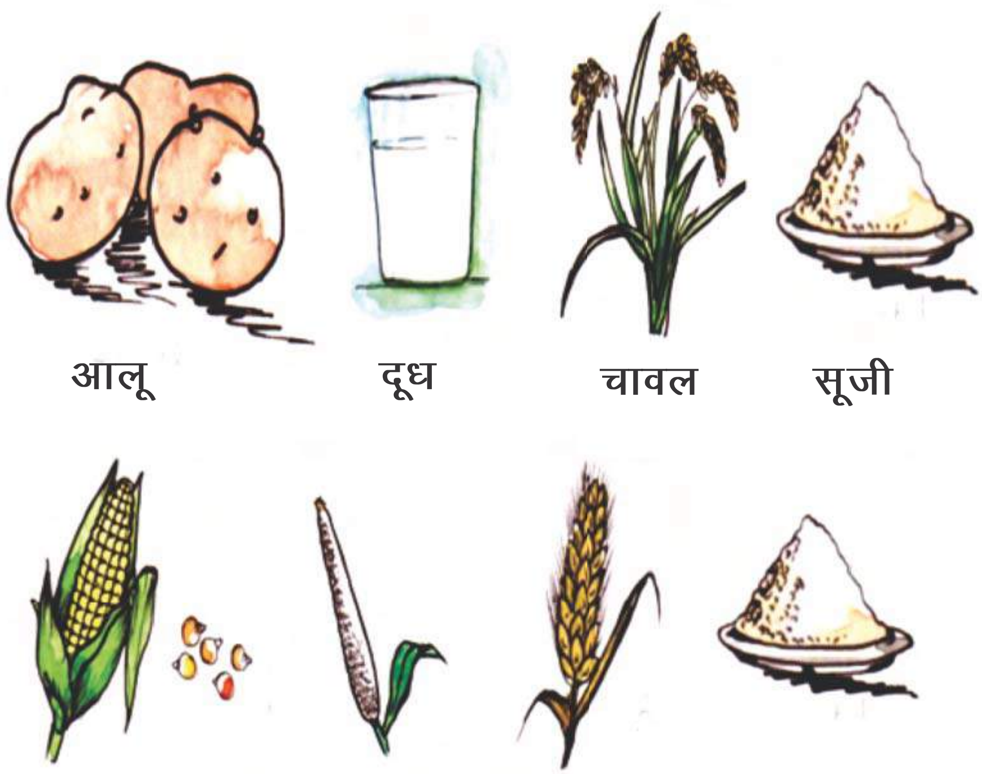
खाने की चीजें	कहाँ की प्रसिद्ध है?	उसका स्वाद कैसा है ?
घेवर		
मावे की कचोरी		
तिलपट्‌टी		
पापड़–भुजिया		
अलवर पाक		
पेठे		
रबड़ी		
बाजरे का खीच		

त्योहारों पर आपके घर में तरह–तरह के पकवान बनते होंगे। इन्हें बनाने के लिए बहुत–सी कच्ची सामग्री की जरूरत होती है। जैसे– हलवा बनाने के लिए आटा, घी, शक्कर या गुड़ आदि व खीर बनाने में दूध, चावल, शक्कर आदि काम में लिए जाते हैं। इसी प्रकार हम अनेक चीजों का उपयोग अलग–अलग प्रकार के भोजन बनाने में करते हैं।

शिक्षक निर्देश–इसके अतिरिक्त भी स्थानीय क्षेत्र में अलग–अलग खाए जाने वाले भोजन पर चर्चा कीजिए।

देखिए और बताइए

चित्र में दी गई सामग्री से आपके घर में या बाहर क्या–क्या बनता है ?



चित्र 9.2 विभिन्न प्रकार की खाद्‌य सामग्री

आपके घर की रसोई में बहुत सी चीजें होती हैं। जैसे– पोहा, चीनी, आटा, बेसन आदि। हमें यह पता नहीं होता है कि ये शुरू में कैसी दिखती हैं? क्या ये चीजें पेड़–पौधों पर ऐसी ही लगी होती हैं ? कुछ पौधों तथा उनसे मिलने वाली खाने– पीने की चीजों के चित्र नीचे दिए

गए हैं, उनका सही मिलान कीजिए

पौधें	खाद्य सामग्री

चित्र 9.3 विभिन्न प्रकार के पौधे एवं उनसे
प्राप्त होने वाली खाद्य सामग्री

आपने पढ़ा कि हमारे राज्य एवं देश में अलग–अलग स्थानों पर अलग–अलग प्रकार का भोजन किया जाता है। आप कभी मेले में जाते हैं, तो आपने देखा होगा कि मेले में कई प्रकार की खाद्य सामग्री की दुकानें एवं स्टाल लगते हैं। जिसमें आपको अलग–अलग तरह की खाने की चीजें मिलती हैं। जिसमें कई गाँवों से आए लोग दुकान लगाते हैं।

सोचिए और बताइए

- आपके यहाँ भी मेले या हाट–बाजार लगते होंगे, उनमें कौनसी खाने की चीजें मिलती हैं? सूची बनाइए।
- आपके परिवार से हाट–बाजार में कौनसी चीजें बेचने हेतु भेजी जाती हैं? अथवा आपके परिवार द्वारा हाट बाजार से कौनसी चीजें खरीदी जाती हैं?

कहाँ–कहाँ से मिलता भोजन

हमारे भोजन में हम कई प्रकार की खाद्य वस्तुओं का उपयोग करते हैं हैं। ये खाद्य वस्तुएँ पेड़–पौधों या जंतुओं से मिलती हैं। जैसे– पेड़–पौधों से दाल, अनाज, फल, सब्जी आदि। जीव–जंतुओं से हमें दूध, शहद, अंडे–माँस आदि प्राप्त होते हैं। हमें अपने भोजन में विभिन्न फल, दालें, सब्जियों, दूध आदि का उपयोग करना चाहिए। ये भोजन की पोष्टिकता को बढ़ाते हैं तथा कुपोषण से मुक्ति दिलाते हैं।

पता कीजिए और लिखिए

आप भोजन में कई प्रकार की खाद्य वस्तुओं का उपयोग करते हैं।

पेड़–पौधों व जीव–जंतुओं से हमें कौन–कौनसी खाद्य सामग्री प्राप्त होती है? निम्नांकित सारणी को पूर्ण कर बताइए –

पौधों से प्राप्त होने वाली सामग्री	जंतुओं से प्राप्त होने वाली सामग्री
चीनी	दूध

यह भी जानिए

राजस्थान के प्रमुख खाद्यान्न

खाद्यान्न	अधिक बोया जाता है
बाजरा	पाली, बाड़मेर, जोधपुर, बीकानेर, जालोर, नागौर, चुरू
ज्वार	अजमेर, कोटा, बारां, झालावाड़, टोंक, पाली, चित्तौड़गढ़, सवाई–माधोपुर, करौली, भरतपुर व अलवर
मक्का	उदयपुर, राजसमंद, चित्तौड़गढ़, भीलवाड़ा, बाँसवाड़ा, डूँगरपुर
गेहूँ	राजस्थान में लगभग सभी जगह

शिक्षक निर्देश– भोजन की पौष्टिकता एवं कुपोषण पर बच्चों की समझ विकसित करे।

हमने सीखा

- अलग–अलग जगहों पर अलग–अलग प्रकार का भोजन किया जाता है।
- हमें सभी प्रकार की सब्जियाँ एवं फल खाने चाहिए।
- सभी प्रकार की दालें, फल, सब्जी, दूध आदि भोजन की पोष्टिकता को बढ़ाते हैं।

भोजन में विविधता लाएँ, कुपोषण से मुक्ति पाएँ।