

అందరికీ ఆహారం ఎలా ?

లక్ష్యం:

అందరికీ ఆహారం అందజేసే పద్ధతుల గురించి తెలుసుకుందాం. నేపథ్యం:

నేపథ్యం:

భారతదేశం వ్యవసాయ దేశం. జీవనం సాగించడానికి ఆహారం అత్యవసరం. కావున ప్రజలందరికీ ఆహారం అందుబాటులో ఉండాలి. తక్కువ ఉత్పత్తి, అందుబాటులో లేకపోవడం, కొనుగోలు శక్తి లేకపోవడం వంటి కారణాల వలన చాలామంది ప్రజలకు అవసరమైన ఆహారం లభించడం లేదు. కారణాలేవైనా సరిపడా ఆహారం లేక ప్రజలు పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు.



పద్ధతి

ప్రాజెక్టును జట్టుగా నిర్వహించవచ్చు. ప్రశ్నావళి ఆధారంగా స్త్రీ పురుషులిరువురినుండి సమాచారం సేకరించాలి. ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాల వారి నుండి సమాచారాన్ని సేకరించాలి.

ప్రశ్నావళి

1. కుటుంబం మొత్తం ఆదాయం ఎంత?
2. ఆహారం కోసం కేటాయించిన డబ్బు ఆహార అవసరాలకు సరిపోతుందా?
3. కుటుంబంలోని వారందరికీ సరిపడేంత ఆహారం లభిస్తుందా? లేనియెడల, ఎందుకు లభించడంలేదు కారణాలు ఏమిటి?
4. ఆహారం, బట్టలు, ఇల్లు, పశువులమేత, వైద్యం, విద్య, రవాణా, వినోదాల కోసం చేసే ఖర్చు ఎంత?



కుటుంబ ఆదాయం నెలకు రూపాయలలో =

క్ర. సం.	అంశాలు	నెల ఖర్చు (రూపాయలలో)
1.	ఆహారం	
2.	బట్టలు	
3.	ఇంటిఖర్చు	
4.	వైద్యం	
5.	విద్య	
6.	రవాణా	
8.	వినోదం	
9.	ఇతరములు	
నెలకి మొత్తం ఖర్చు రూపాయలలో =		

5. ఆహార పదార్థాలను ఎక్కడి నుండి కొంటారు?
6. కుటుంబంలోని ఒక్కొక్కరికి ఆహారంపై సుమారుగా ఎంత ఖర్చు అవుతుంది?
7. పోషకాహార లోపాలేమైనా ఉన్నాయా? ఎలాంటి పోషకాహార రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు?

ముగింపు:

మనం రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అందువల్ల అనేక రకాల పంటలు పండించడానికి వీలుకలుగుతుంది. పోషకాహారం తినడం అవసరం, అయితే ఇది చాలా చౌకగా దొరికే ఆకుకూరలు, కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తుంది అని గుర్తించాలి. వివిధ రకాల ఆకుకూరలు, పప్పులు, పండ్లు తినాలి. స్థానికంగా దొరికే జామ, రేగు, మామిడి, సీతాఫలం పండ్లు, తక్కువ ఖరీదైనవేగాక మంచివి కూడా.

ఒక వారంలో మనం తినే ఆహారంలో వరి, జొన్న, సజ్జ, రాగి, గోధుమ మొదలైనవన్నీ ఉండాలి. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తినడం అవసరం. ఆరోగ్యంకూడా. ఆహారం తినడం కోసం కొంత ఖర్చుచేసినా మేలే జరుగుతుంది. ఎందుకంటే అనారోగ్యాలకు గురై వైద్యంకోసం ఖర్చుపెట్టవలసిన అవసరం ఉండదు. మీ పరిశీలనల ఆధారంగా ఆహార భద్రతపై నివేదిక రూపొందించండి.

తదుపరి చర్యలు:

1. తక్కువ ఖర్చుతో పౌష్టికాహారం పొందడంపై ప్రజలను చైతన్యపరిచే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించండి.
2. స్థానికంగా అందుబాటులో వుండే ఆహార పదార్థాలను వినియోగించేలా ప్రజలను చైతన్యపరచండి.
3. మనం రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తింటే పర్యావరణానికి మేలు కలుగుతుందంటారు ఎందుకు?