



4.1 రకరకాల ఆహార పదార్థాలు

ప్రతిరోజు మనం తినే ఆహార పదార్థాలు మనకు శక్తిని ఇస్తూ, శరీర పెరుగుదలకు ఉపయోగపడతాయి. ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. అయితే నావిడ్, అరుణ, సాగర్లు ప్రతిరోజూ ఏమేమి తింటారో చూద్దాం.

నావిడ్ ప్రతిరోజు అన్నంలో పచ్చడి, కారంపొడి, నూనె కలుపుకుని ఆహారం తీసుకుంటాడు. ఎప్పుడో గాని పాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తీసుకోడు. అప్పుడప్పుడు దుకాణంలో కొనుక్కున్న చిరుతిండి తింటూ ఉంటాడు.



అరుణ ప్రతిరోజు చిప్స్, మార్కెట్లో దొరికే మిక్చర్, బిస్కట్లు, ఐస్క్రీంలు, బ్రెడ్-జామ్, నూడుల్స్ వంటివి ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంది. తను రోజూ తినే ఆహారంలో ఇవే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అన్నం, కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, పప్పులు ఆహారంగా తీసుకోవడానికి ఇష్టపడడు.

సాగర్ తను తీసుకునే ఆహారంలో రకరకాల కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు, పండ్లు వంటివి తీసుకుంటాడు.

ఇంట్లో పళ్లీలు, నువ్వులతో చేసిన లడ్డాలను తింటాడు. మొలకెత్తిన గింజలు, పచ్చికాయగూరలు కూడా వారింట్లో ఆహారంగా ఉపయోగిస్తారు. ఉడకబెట్టిన లేదా వేయించిన పళ్లీలు, పెసలు, శనగలు, కందులు తింటారు. జొన్నపేలాలు, జొన్నరొట్టెలు, అంబలిని కూడా తమ ఆహారంలో ఉపయోగిస్తుంటారు.

జట్టలో చర్చించండి



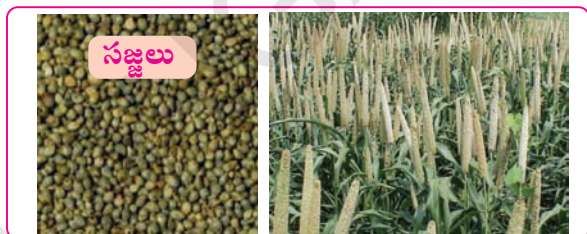
- ◆ నావిడ్ కేవలం పచ్చళ్లతో మాత్రమే భోజనం చేయడానికి కారణాలు ఏమై ఉండవచ్చు?
- ◆ అరుణ ఆహారపు అలవాట్లు సరైనవేనా? ఎందుకు?
- ◆ పై ముగ్గురిలో మీరు ఎవరిలాగా తింటున్నారు?
- ◆ పై ముగ్గురిలో ఎవరివి సరైన ఆహారపు అలవాట్లు అని మీరు అనుకుంటున్నారు? ఎందుకు?



మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలపైనే మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతీరోజు మనం అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. మనం పెరగడానికి, మనకు శక్తినివ్వడానికి, మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, మనలో రోగాలను తట్టుకునే శక్తి కలిగి ఉండడానికి అవసరమైన ఆహార పదార్థాలను తినాలి. మనం తినే ఆహార పదార్థాల్లో వేటిలో ఏమేముంటాయో తెలుసా మీకు?

4.2 శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థాలు - చిరుధాన్యాలు

వరి, గోధుమలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, తైదలు (రాగులు), సజ్జలు, సామలు, కొర్రలు, మొదలైనవి చిరుధాన్యాలు. వీటిని తినడం ద్వారా మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ఆడటానికి, పనిచేయడానికి శరీరంలోని వివిధ భాగాలు పని చేయడానికి శక్తి అవసరం. శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే పదార్థాలను 'పిండి పదార్థాలు' లేదా 'కార్బోహైడ్రేట్స్' అంటారు. చిరుధాన్యాలలో పిండి పదార్థాలు అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. తక్కువ పరిమాణంలో ప్రోటీనులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు వంటి పోషక పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. పిండిపదార్థాలున్న పదార్థాలను కింది చిత్రాల్లో చూద్దాం.



జట్లలో చర్చించండి



- ◆ పై వాటిలో మీకు తెలియనివి ఏవి?
- ◆ పైవాటితో ఏయే ఆహార పదార్థాలు తయారుచేస్తారు? అవి మీకిష్టమేనా?
- ◆ పై వాటిలో మీ ఇంట్లో తినేవి ఏవి?
- ◆ రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు వంటివి వాడడం తగ్గింది. ఎందుకు?
- ◆ ఎక్కువగా బియ్యం లేదా గోధుమలు లేదా జొన్నల్నే వాడుతుంటారెందుకు?



అలుగడ్డ, చక్కెర, బెల్లం, చిలకడదుంప, రకరకాల పండ్లలో కూడా శక్తినిచ్చే పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. వెన్న, నెయ్యి, నూనె మొదలగు వాటిలో ఎక్కువ కొవ్వులు ఉంటాయి. కొవ్వు

పదార్థాలు కూడా శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. కొవ్వులు శరీరంలో నిలువ ఉంటాయి. అదనపు శక్తి అవసరమైనప్పుడు కొవ్వు రూపంలో నిలువ ఉన్న శక్తి ఉపయోగపడుతుంది.

4.3. పెరుగుదలకు ఉపయోగపడే ఆహారపదార్థాలు - పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు

శనగలు, పెసర్లు, మినుములు, కందులు, బఠానీలు, చిక్కుడు గింజలు మొదలగునవి పప్పు ధాన్యాలు. వీటితో పాలు గుడ్లు, మాంసం తినడం ద్వారా శారీరక పెరుగుదల జరుగుతుంది. మనం బాగా పెరుగుతాం.



శనగలు



పెసర్లు



మినుములు



కందులు



చిక్కుడు



బఠాని



పాలు

చేపలు

గుడ్లు

మాంసం

జట్టు పని

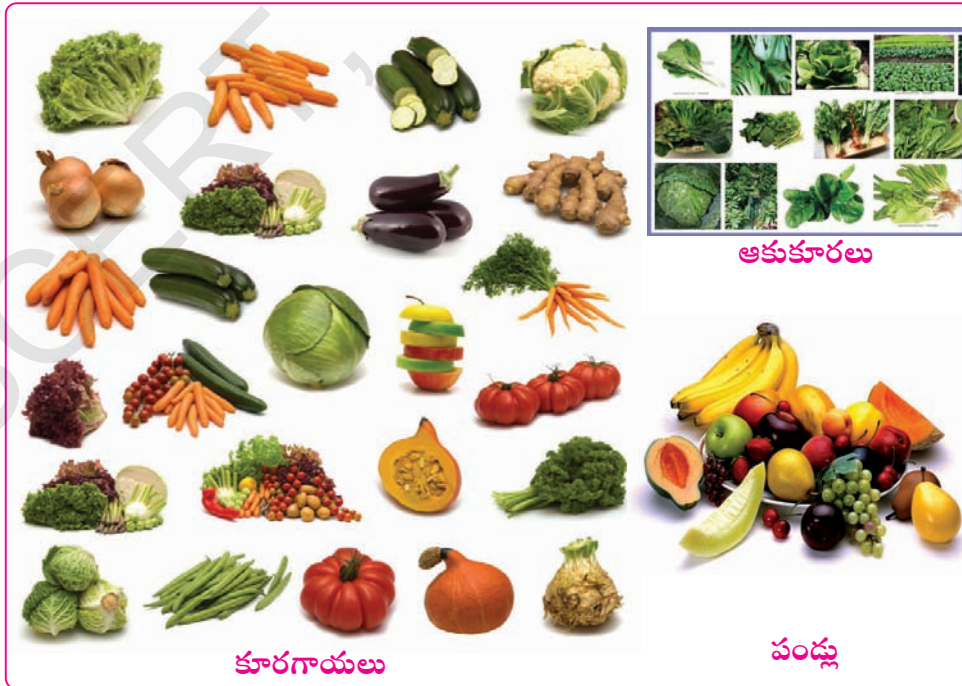


- ◆ ముందు పేజీలోని వాటిలో మీకు తెల్సినవి ఏవి?
- ◆ వాటితో ఏయే ఆహార పదార్థాలు చేస్తారు? అవి మీకు ఇష్టమేనా? ఎందుకు?
- ◆ మీ ఇంట్లో ఏయే పప్పులను వాడుతున్నారు? వాటితో ఏం చేస్తారు?
- ◆ అందరూ గుడ్లు, పాలు, పెరుగు వంటివి రోజూ ఆహారంగా తీసుకోలేరు ఎందుకు?

మన శరీరంలో ఎప్పటికప్పుడు కొన్ని కణాలు చనిపోతూ, వాటి స్థానంలో కొత్తవి పుడుతుంటాయి. దెబ్బలు తగిలినప్పుడు గాయాలు ఏర్పడినప్పుడు వాటిని మాన్పడానికి కొత్తకణాలు పుడుతాయి. కొత్త కణాలు పుట్టడంలో గాయాలను, పుండ్లను మాన్పడంలో 'ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు)' అనే పోషకాలు అవసరం. ఈ ప్రోటీన్లు పప్పు ధాన్యాల్లో ఉంటాయి. పప్పు ధాన్యాల్లో ప్రోటీన్లే కాకుండా తక్కువ పరిమాణాల్లో పిండి పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు కూడా ఉంటాయి. చేపలు, గుడ్లు, మాంసం, పాలల్లో కూడా ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. పాలు తాగడం వల్ల పాలలో ఉండే కాల్షియం ఎముకల పెరుగుదలకు, అవి పటిష్టంగా ఉండడానికి సహాయపడతాయి. కావున మనం తినే ఆహారంలో ప్రతిరోజు పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

4.4. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారపదార్థాలు - పండ్లు, కూరగాయలు

మనం తిన్న పిండి పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను శరీరం వినియోగించుకోవడంలో విటమిన్లు ఉపయోగపడతాయి. అయోడిన్, పాస్ఫరస్, కాల్షియం, ఇనుము వంటి ఖనిజ లవణాలు ప్రోటీన్లతో కలిసి శరీర భాగాలలో భాగమై ఉంటాయి. రక్తంలో ఇనుము, ఎముకల్లో, దంతాల్లో కాల్షియం, పాస్ఫరస్లు ఉంటాయి. ధాన్యాలు మొలకెత్తిన గింజల్లో, పులియబెట్టి తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాల్లో (ఇడ్లీ, దోస,,) కూడా విటమిన్లు ఉంటాయి. పండ్లు, కూరగాయల్లో మనకు అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.



ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ గత వారం రోజులుగా మీరు ఏఏ ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసుకున్నారు?
- ◆ మీరు తినే పచ్చి కూరగాయలు ఏవి?
- ◆ మీరింతవరకు తినని పండ్ల పేర్లు రాయండి.
- ◆ మీరు రోజు పండ్లు తీసుకోకపోవడానికి కారణాలు చెప్పండి, రాయండి.
- ◆ మీ ప్రాంతంలో కొనకుండా లభించే పండ్లు, కూరగాయలేవి?
- ◆ వ్యాధులను ఎదుర్కొని ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే ఆహార పదార్థాలు ఏవి?

మన శరీరానికి కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లతో పోల్చినప్పుడు విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు చాలా తక్కువ పరిమాణంలో అవసరమవుతాయి. ఇవి అత్యవసరం ఎందుకంటే ఇవి మన ఆహారంలో తక్కువైతే మనం అనారోగ్యం పాలవుతాం. ఇవి వ్యాధులను ఎదుర్కొంటాయి. రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్య సంరక్షకాలు.

4.5 ఆహారం ప్రాముఖ్యత

4.5.1. ఆహారం - ఆరోగ్యం

రమ్మీ వయస్సు 5 సంవత్సరాలు.



రమ్మీ మూడు సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తుంది.

ఆమె కాళ్లు, చేతులు సన్నగా ఉంటాయి పొట్ట కుండలాగా ఉంటుంది. తరచుగా జబ్బు పడుతుంది. ఆమె ఎప్పుడూ అలసిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. క్రమం తప్పకుండా బడికి పోలేదు. ఆటలు ఆడడానికి కూడా ఆమెకు శక్తి లేదు.

ఆహారం

రోజుకు కొంచెం అన్నం, ఒక రొట్టె కూడా దొరకడం కష్టం.

కైలాష్ వయస్సు 7 సంవత్సరాలు.

కైలాష్ తన వయస్సు కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తాడు. అతడు లావుగా ఉంటాడు. నడవడం, పరుగెత్తడం, కష్టంగా ఉంటుంది. రోజువారీ పనుల్లో చురుకుగా ఉండడు. ఎక్కువ సమయం టెలివిజన్ చూస్తుంటాడు.



ఆహారం

ఇంట్లో వండిన అన్నం, కూరగాయలు, పప్పు, రొట్టెలు తినడానికి ఇష్టపడడు. చిప్స్, బర్గర్, పిజ్జా, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటివి మాత్రమే తింటుంటాడు.

ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ రమ్మీ, కైలాష్‌లు అలా ఎందుకున్నారు? వారి ఆరోగ్యం మెరుగుపడాలంటే వారు ఏమేమి తినాలి?

4.5.2. పోషకాహారం

మనం రప్పి, కైలాష్ గురించి తెలుసుకున్నాం కదా! కైలాష్ ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని ఇష్టపడడు. మరో వైపు రప్పికి ఆహారం దొరకడం కష్టంగా ఉంది. భారతదేశంలో సగానికి పైగా పిల్లలకు సరియైన పోషకాహారం దొరకడం లేదు. సక్రమంగా పెరగడానికి అవసరమైన కనీస ఆహారం వారికి అందుబాటులో లేదు. అలా ఎందుకు జరుగుతున్నది అలోచించండి. ఈ చిన్నారులు బలహీనంగా ఉండి తరుచుగా రోగాల బారినపడి, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. సరైన పోషకాహారం పొందడం అనేది ప్రతి చిన్నారి హక్కు. ఇందుకోసం బడికి వెళ్ళే పిల్లలందరికీ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రభుత్వ మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని అమలుపరుస్తున్నారు. పాఠశాలలో పిల్లలందరికీ పోషకాహారాన్ని అందించే ఏర్పాట్లు చేశారు. తప్పనిసరిగా పిల్లలందరూ మధ్యాహ్నం పాఠశాలలోనే భోజనం చేయాలి. రోజువారీగా పెట్టే ఆహార పదార్థాల గురించి ప్రభుత్వం “మెనూ” ను అందించింది. దీని ప్రకారం పాఠశాలల్లో భోజనాన్ని పెట్టాలి. ఈ ప్రకారంగా భోజనం పెట్టేలా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు చూడాలి.

అలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ మీ పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజనంలో ఏమేమి పెడ్తారు?
- ◆ మీ పాఠశాలలోని మధ్యాహ్న భోజనంలో అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు మీకు లభిస్తున్నాయా?
- ◆ మీ పాఠశాలలోని మధ్యాహ్న భోజనంపై మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?

జట్టు పని

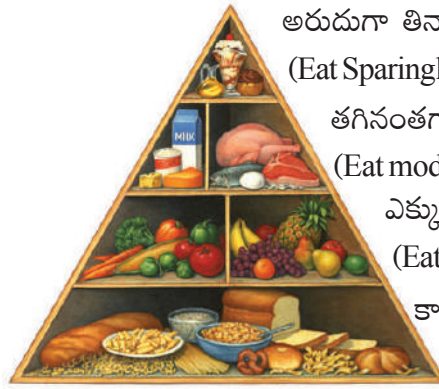


- ◆ గత వారంలో మీ ఇంట్లో ఏయే ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నారో పట్టికలో రాయండి.

రోజు	మీ ఇంట్లో తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలు	శక్తినిచ్చేవి	పెరుగుదలకు ఉపయోగపడేవి	అనారోగ్యాన్నిచ్చేవి
సోమవారం				
మంగళవారం				
బుధవారం				
గురువారం				
శుక్రవారం				
శనివారం				
ఆదివారం				

- ◆ ఎక్కువసార్లు తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలేవి?
- ◆ శక్తినిచ్చేవి, పెరుగుదలకు ఉపయోగపడేవి, అనారోగ్యాన్నిచ్చేవి, ఏ యే ఆహారపదార్థాలలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి?
- ◆ మీరు తీసుకున్న ఆహారం పౌష్టిక ఆహారమని మీరు భావిస్తున్నారా? ఎందుకు ?

ప్రతిరోజు మనకు ఆకలి వేస్తుంది. అంటే ఆహారం అవసరమని మన శరీరం గుర్తుచేస్తోందన్నమాట. మన శరీరానికి పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు వంటివి అవసరం. ఈ అన్ని పోషకాలున్న రకరకాల ఆహార పదార్థాలు మనకు అవసరమవుతాయి. ఇవన్నీ కలిగిఉన్న ఆహారమే సమతుల్యఆహారం. అంతేగాని ఏదో ఒక్క పదార్థమే అన్ని పోషకాలను ఇవ్వదు. అందుకోసం రకరకాల చిరుధాన్యాలు, పప్పులు, కూరగాయలు, పండ్లు వంటివి ప్రతిరోజు తినే ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. తిన్న ఆహారం జీర్ణమయ్యాక అవసరమైనవి రక్తంలోకి చేరుతాయి. జీర్ణమైన ఆహారం రక్తం ద్వారా శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు చేరుతుంది. తద్వారా శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. శరీర పెరుగుదల జరుగుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందుకే అన్ని పోషకాలు అందే ఆహారం తీసుకోవాలి.



ఆహార పిరమిడ్ ఛార్టు
(Food Pyramid)

ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తినకుంటే ఏమౌతుంది?

మీకు తెలుసా ?



ఒక మధ్య రకం సైజులో ఉండే టమోటాలో 1.08 గ్రాముల ప్రోటీన్, 1.5 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటాయి. అంతేగాక

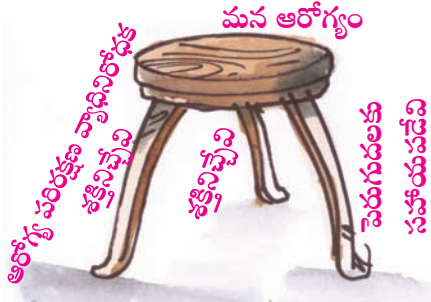
పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి2, బి6, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, తదితర విటమిన్లు కూడా టమోటాలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. దీని నుండి 22 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది.

ఆహారంలో శరీర పెరుగుదలకు ఉపకరించే పదార్థాలను తీసుకోకపోవడం వల్ల శరీర భాగాలు ఉబ్బుతాయి. మొహం ఉబ్బుతుంది. ఆటల్లో కాని, చదువుల్లో కాని చురుకుగా ఉండరు. నీరసంగా ఉంటారు. వెంట్రుకలు పలుచబడతాయి.

శక్తినిచ్చేవి, మరియు పెరుగుదలకు తోడ్పడే పదార్థాలు రెండింటిని తీసుకోకపోతే కాళ్లు చేతులు సన్నగా అవుతాయి. పొట్ట ఉబ్బినట్లు ఉంటుంది. పక్కటెముకలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల శరీర అభివృద్ధి, పెరుగుదల మందగిస్తుంది. మెదడు పెరుగుదల మందగిస్తుంది. అలా శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. మనం బాగుగా చదువుకోలేం, ఆటలు ఆడలేం.

కొందరు పిల్లలు మధ్యాహ్న భోజనంలోని కూరల్లో వచ్చే కూరగాయ ముక్కలను, కరివేపాకును పారేస్తుంటారు. ఎంతో మంది పిల్లలు ఇళ్లల్లో పచ్చళ్లు వేసుకుని తినడాన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. ఇలాంటి పిల్లలు సన్నగా బలహీనంగా ఉంటారు. ఇలాంటి పిల్లలు తరచుగా అనారోగ్యం పాలవుతుంటారు. వీళ్ళు పెరగకుండా పొట్టిగా, బలహీనంగా ఉంటారు.



కొందరు పిల్లలు ఇంట్లో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తినడానికి ఇష్టపడరు. ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ తింటారు. వారు వయస్సుకు మించిన బరువుతో స్థూలకాయులుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. వీరు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ముక్కాల్నిపీటలోని మూడు కాళ్లలో ఏ ఒక్క కాలు లేకున్నా లేదా విరిగిపోయినా ఆ పీట నిలబడదు. వెంటనే పడిపోతుంది. అలాగే శక్తినిచ్చేవి (కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు, నూనెలు) పెరుగుదలకు ఉపకరించేవి

(ప్రోటీన్లు లేదా మాంసకృత్తులు) ఆరోగ్య పరిరక్షణ, వ్యాధినిరోధక శక్తినిచ్చేవి (విటమిన్లు ఖనిజ లవణాలు) తినే ఆహార పదార్థాలలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వీటిలో ఏ ఒక్కటి లోపించినా అనారోగ్యం పాలవుతాము.

4.5.2 మనం ఏం తినాలి?

మన ఇళ్ళల్లో ఎన్నో ఏళ్లుగా వస్తున్న సంప్రదాయ ఆహారపు అలవాట్లు చక్కటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో సహకరిస్తాయి. ఈమధ్య కాలంలో రెడీమేడ్ ఆహార పదార్థాలను తినే అలవాట్లు పెరుగుతున్నాయి. వీటి వల్ల సరైన పోషకాహారం అందే పరిస్థితి తగ్గిపోతున్నది. జొన్న పేలాలు, వేయించిన లేదా ఉడికించిన ఉలవలు, శనగలు, కందులు, అలసందలు (బొబ్బర్లు), కాల్చిన జొన్నకంకులు, వేరుశనగలు ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి. అలాగే రాగి లేదా జొన్న రొట్టెలు, దంపుడు బియ్యం అన్నం, జొన్న గట్క, సున్నుండలు, పల్లీలడ్డాలు, నువ్వుల లడ్డాలు, రాగిసంకటి, కుడుములు మొదలగునవి మంచి పోషకవిలువలు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు. ఇవి రుచికరమైనవి కూడా. ఇవి తప్పనిసరిగా మన ఆహారంలో ఉండేటట్లుగా చూడాలి. ఎప్పుడైనా కూడా తాజాగా చౌకగా లభించే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ఆహారంగా తీసుకోవడం చక్కటి శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు చాలా అవసరం.

ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ మీరు ఎక్కువగా ఏ రకమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారు.. ఎందుకు?
- ◆ మీరు అతి తక్కువగా తీసుకున్న పదార్థాలు ఏమిటి? ఎందుకు?

4.6 జంక్ ఫుడ్ తిందామా?

పాఠశాల నుండి వస్తూ వస్తూ పిల్లలు దార్లో కనిపించిన దుకాణంలో తినే పదార్థాలను కొనుక్కున్నారు. మరొక దుకాణంలో మరికొన్ని కొనుక్కుని తినుకుంటూ ఎవరిళ్లకు వారు వెళ్లిపోయారు. అలా దుకాణాల్లో కొనుక్కుని తినే ఆహార పదార్థాల గురించి చర్చించండి.

జట్టు పని



- ◆ దుకాణాల్లో దొరికే తినే పదార్థాల పేర్లు రాయండి.
- ◆ నీవు ఏయే పదార్థాలను కొనుక్కొని ఇష్టంగా తింటావు? వాటిని ఎందుకు ఇష్టపడతావు?
- ◆ ఈ పదార్థాలు ఎన్ని రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటాయి?



ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ పై వాటిలో మీకు తెలియని పదార్థాలేవి?
- ◆ పై వాటిలో మీకు తెలిసిన వాటిని ఎలా చేస్తారో తెలుసా?
- ◆ ఇవి ఎన్ని రోజుల వరకు నిల్వ ఉండవచ్చు?
- ◆ ఆరోగ్యానికి నష్టం చేసే జంక్ ఫుడ్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటివి మార్కెట్లో ఎందుకు లభిస్తున్నాయి?
- ◆ జంక్ ఫుడ్ ఆరోగ్యకరమా?

శీతల పానీయాలు (కూల్ డ్రింక్స్) ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పాడు చేస్తాయో తెలుసుకోండి. శీతల పానీయాలకు బదులుగా నిమ్మరసం, సల్ల (మజ్జిగ), కొబ్బరినీరు, పండ్ల రసాలు, పాలు వాడాలి.

పై చిత్రాల్లో ఉన్న వాటిని తయారుచేయడానికి యంత్రాలను వాడుతారు. వీటిని చాలా కాలం వరకు నిల్వ చేయడానికి రసాయనిక పదార్థాలు, రుచికరంగా ఉండడానికి ఉప్పు, కారం, చక్కెర, అందంగా కనిపించడానికి కృత్రిమ రంగులు కలుపుతారు. అలా చేసేటప్పుడు సహజసిద్ధమైన పోషకాలు నష్టపోతాయి. వీటిని అందమైన

రంగురంగుల కవర్లలో ప్యాకింగ్ చేస్తారు. రెడిమేడ్ గా, రుచికరంగా ఉండడం, అందమైన ప్యాకెట్స్ లో సరఫరా చేయడం వల్ల వీటిని తినడానికి ఎంతో మంది ఇష్టపడుతున్నారు, అయితే ఇలాంటి జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలు అందవు. సాధారణంగా జంక్ ఫుడ్ లో ఎక్కువ కెలోరీలు (కార్బోహైడ్రేట్స్) మాత్రమే ఉంటాయి. వీటిలో ఎక్కువ ఉప్పు, నూనెలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి హాని కలిగిస్తాయి. అందువల్ల వీటికి దూరంగా ఉండడం ఆరోగ్యానికి మేలు. ఇలాంటి పదార్థాలు తినడం వలన ఊబకాయం లేదా స్థూలకాయం వస్తున్నది. ఇది నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక సమస్యగా మారుతున్నది.

కీలక పదాలు

పోషకాహారం	జంక్ ఫుడ్	వ్యాధి నిరోధక శక్తి
కార్బోహైడ్రేట్స్ లేదా	సంప్రదాయక ఆహారం	పిల్లల హక్కు
పిండి పదార్థాలు	శక్తి	స్థూలకాయం
ప్రోటీన్స్ లేదా	పెరుగుదల	మధ్యాహ్న భోజనం
మాంసకృత్తులు	ఆరోగ్య పరిరక్షణ	ఆహార పిరమిడ్



1. విషయావగాహన

- పోషకాహారం అంటే ఏమిటి? దీన్ని మనం ఎందుకు తీసుకోవాలి?
- మనకు శక్తినిచ్చేవి, ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవి, పెరుగుదలకు దోహదపడే ఆహారపదార్థాలకు రెండేసి చొప్పున ఉదాహరణలు రాయండి.
- పిండి పదార్థాలకు, మాంసకృత్తులకు గల తేడాలేమిటి?
- జంక్ ఫుడ్ ను తీసుకోరాదు. ఎందువల్ల?

2. ప్రశ్నించడం, పరికల్పనలు చేయడం

- రాజు వాళ్ల అమ్మ సంక్రాంతి పండగకు సజ్జలతో గారెలు చేసింది. రాజు సజ్జల గురించి తెలుసుకోవాలనుకున్నాడు. రాజు ఏ ఏ ప్రశ్నలు అడిగి ఉంటాడు?
- కిరణ్ సన్నగా, నీరసంగా ఉన్నాడు. ఆటల్లో, చదువుల్లో చురుకుగా పాల్గొనడు, త్వరగా జబ్బుపడతాడు. అలా ఎందుకు జరుగుతుంది?

3. ప్రయోగాలు - క్షేత్ర పరిశీలనలు

- ఫ్రూట్ సలాడ్ తయారుచేసే విధానాన్ని పెద్దల ద్వారా తెలుసుకొని వరుస క్రమంలో రాయండి.

4. సమాచార నైపుణ్యాలు, ప్రాజెక్టు పనులు

- ◆ ఐదుగురు మిత్రులను అడిగి వారు తినే ఆహారం, వాటిలో లభించే పోషక పదార్థాల కింద టీక్ చేయండి.

క్ర.సం.	మిత్రుని పేరు	తీసుకున్న ఆహారం	లభించిన పోషక పదార్థాలు			
			ప్రోటీన్లు	కార్బోహైడ్రేట్లు	కొవ్వులు	విటమిన్లు
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

5. పటనైపుణ్యాలు, బొమ్మలుగీయడం, నమూనాలు తయారుచేయడం ద్వారా భావ ప్రసారం

- అ) ప్రోటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఖనిజ లవణాలు లభించే పదార్థాల బొమ్మలు గీయండి.
- ఆ) ఆహారపు పిరమిడ్ బొమ్మ గీయండి.

6. ప్రశంస, విలువలు జీవవైవిధ్యం పట్ల స్పృహకలిగి ఉండడం

- అ) నీలిమ వాళ్ళ మామయ్యతో కలిసి బేకరీకి వెళ్ళింది. బర్గర్, పిజ్జా, కర్రీపఫ్ తీసుకోమన్నాడు. కాని నీలిమ ఇవి మంచివి కావు నాకు వద్దు మామయ్యా అంది. నీలిమను ప్రశంసిస్తూ రాయండి.
- ఆ) అన్నిరకాల చిరుధాన్యాలను మనం ఎందుకు కాపాడుకోవాలి?

నేను ఇవి చేయగలనా?

1. పౌష్టికాహారం ఆవశ్యకతను వివరించగలను. ఏయే ఆహారపదార్థాల్లో ఏమేమి ఉంటాయో చెప్పగలను. అవును / కాదు
2. ఆహార పదార్థాల గురించి ప్రశ్నలడగగలను. అవును / కాదు
3. ప్రూట్సలాడ్ తయారుచేసే విధానాన్ని వివరించగలను. అవును / కాదు
4. మిత్రులు తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలను, వాటిలోని పోషకపదార్థాల వివరాలను పట్టిక రూపంలో రాసి, వివరించగలను. అవును / కాదు
5. ఆహార పిరమిడ్ బొమ్మగీసి వివరించగలను. అవును / కాదు
6. చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యతను, జంకు ఫుడ్ల వల్ల కలిగే నష్టాలను వివరించగలను. అవును / కాదు