

# 3 ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਾਣਾ: ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਸਤਾ

“

ਅਰੂਕ ਕੌਣ ਹੈ? ਅਰੂਕ ਕੌਣ ਹੈ? ਅਰੂਕ  
ਕੌਣ ਹੈ? ਹਿਤਭੁ ਕਿਮਿਤਭੁ ਕੈ ਰਿਤੁ ਭੁਖ ॥

(ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ)

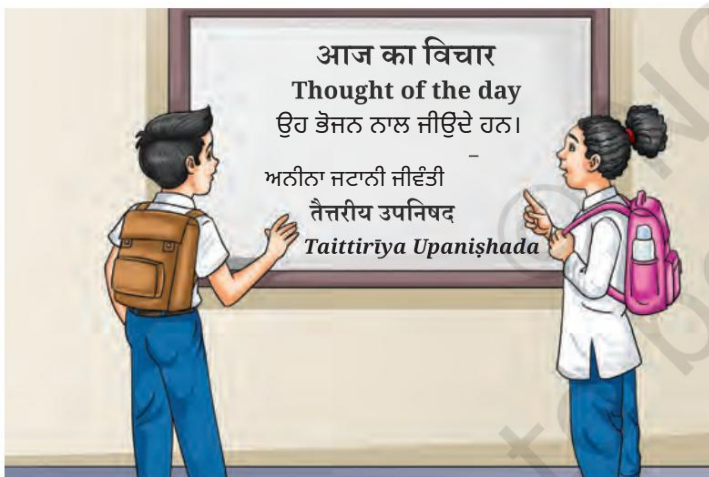
ਕੌਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ? ਕੌਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ? ਕੌਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ? ਉਹ ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਸੰਜਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ,  
ਅਤੇ ਮੌਸਮ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸਿਆਣੀ ਕਹਾਵਤ)

”



0677CH03



ਆਓ ਇਸ ਕਹਾਵਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਮੇਧੂ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਟੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ 'ਤੇ 'ਦਿਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ' ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਚਾਰ, 'ਅਨੀਨਾ ਜਾਤਾਨੀ ਜੀਵੰਤੀ', ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸ਼ਟੀ ਮੇਧੂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਭੋਜਨ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ'।

## 3.1 ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ?

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.1: ਆਓ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੀਏ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਾਰਣੀ 3.1 ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਸਾਰਣੀ 3.1: ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਖਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਦਿਨ	ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਸੋਮਵਾਰ	
ਮੰਗਲਵਾਰ	
ਬੁੱਧਵਾਰ	
ਵੀਰਵਾਰ	
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	
ਸ਼ਨੀਵਾਰ	
ਐਤਵਾਰ	

ਸਾਰਣੀ 3.1 ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਲੱਭੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਿਆ? ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਭਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

### 3.1.1 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ

#### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.2: ਆਓ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਗ੍ਰੇਡ 6

ਸਾਰਣੀ 3.2 ਵਿੱਚ, ਹੋਰ ਰਾਜ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰਣੀ 3.2: ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਰਾਜ	ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਸਲਾਂ	ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।	ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
ਪੰਜਾਬ	ਮੱਕੀ, ਕਣਕ, ਛੋਲੇ, ਦਾਲਾਂ	ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਛੋਲੇ ਭਟੂਰੇ, ਪਰਾਂਠਾ, ਹਲਵਾ, ਖੀਰ	ਲੱਸੀ, ਛੱਛ (ਛਿੱਧ), ਦੁੱਧ, ਚਾਹ
ਕਰਨਾਟਕ	ਚੌਲ, ਰਾਗੀ, ਉੜਦ, ਨਾਰੀਅਲ	ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਸੰਭਰ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਰਾਗੀ ਦਾ ਮੁੰਡਾ, ਪਾਲਿਆ, ਰਸਮ, ਚੌਲ	ਲੱਸੀ, ਕਾਫੀ, ਚਾਹ
ਮਨੀਪੁਰ	ਚੌਲ, ਬਾਂਸ, ਸੋਇਆਬੀਨ	ਚੌਲ, ਏਰੋਮਬਾ (ਚਟਨੀ), ਉੱਤੀ (ਪੀਲੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਕਰੀ) ਸਿੰਗਜੂ, ਕੰਗਸੋਈ	ਕਾਲੀ ਚਾਹ
ਕੋਈ ਹੋਰ			

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਸਾਰਣੀ 3.2 ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜ ਦਾ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਉਸ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ, ਸੁਆਦ ਪਸੰਦ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੀ ਲਿਖਤਾਂ ਲਿਖੋ

### 3.1.2 ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ?

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.3: ਆਓ ਆਪਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੀਏ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਨਮੂਨਾ ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ—

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ?

ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰੋ।



(ੳ) ਚੁੱਲ੍ਹਾ (ਰਵਾਇਤੀ ਸਟੋਵ)



(ਅ) ਆਧੁਨਿਕ ਗੈਸ ਸਟੋਵ



ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ (ੲ) ਮਿਲ੍ਹਾ-ਬੱਟਾ (ਪੱਥਰ ਦੀ ਚੱਕੀ)



(ਸ) ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਗ੍ਰਾਈਡਰ

ਚਿੱਤਰ 3.1: ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲੇ ਹਨ?

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਰਸੋਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਲ੍ਹਾ (ਚਿੱਤਰ 3.1<sub>a</sub>) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਧੁਨਿਕ ਗੈਸ ਸਟੋਵ (ਚਿੱਤਰ 3.1<sub>b</sub>) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੀਸਣ ਲਈ ਸਿਲ-ਬੱਟਾ (ਚਿੱਤਰ 3.1<sub>c</sub>) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਅਸੀਂ ਪੀਸਣ ਦੀ ਸੋਖ ਲਈ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਗ੍ਰਾਈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਚਿੱਤਰ 3.1<sub>d</sub>)। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀਸਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਸਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਰਸੋਈ ਅਭਿਆਸ ਕਿਉਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ? ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ, ਬਿਹਤਰ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 3.2 ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕੀ ਹਨ?

ਮੇਂਦੂ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਤੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ 'ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਉਤਸਵ' ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਤਸਵ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ 'ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਓ' ਹੈ।



ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਟਾਲ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਡਾ. ਪੋਸ਼ਿਤਾ, ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਸਿਹਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਹੈ'।

ਪਿਆਰੀ ਲਿਖਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ

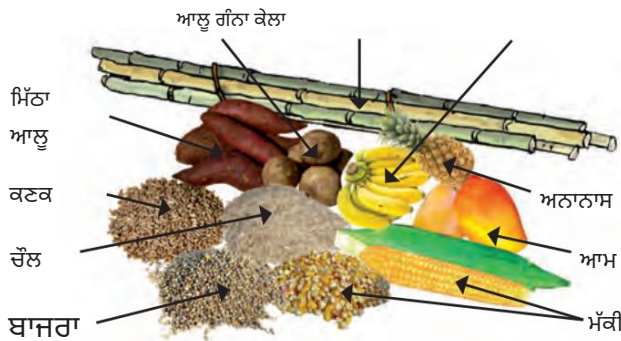


ਆਓ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਡਾ. ਪੇਸ਼ਿਤਾ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਖਾਣਾ ਖੁੰਝਾਇਆ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖੁੰਝਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਦੌੜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ?

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ



ਚਿੱਤਰ 3.2: ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਕਣਕ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੇਲਾ, ਅਨਾਨਾਸ ਅਤੇ ਅੰਬ ਵਰਗੇ ਫਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 3.2)।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਮ ਖੰਡ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਡੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਵਾਇਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਬੇਸਨ ਜਾਂ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ (ਘੋਟਾ) ਅਤੇ ਘਿਓ ਲੱਡੂਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੁੰਡ (ਖਾਣਯੋਗ ਗੁੰਦ), ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹਨ। ਘਿਓ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਚਰਬੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਮੂਹਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਰਬੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 3.3)।

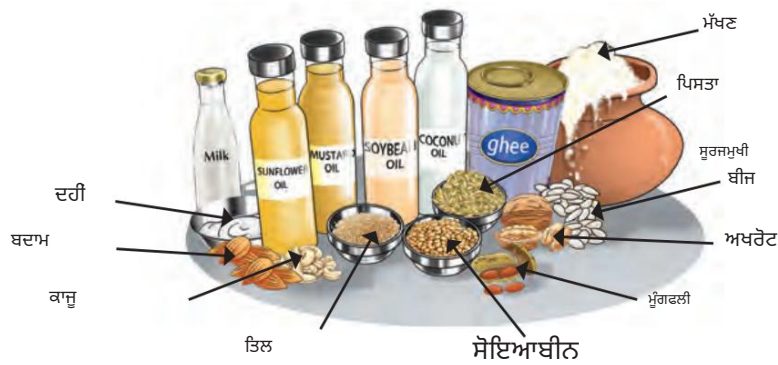
ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਖਰੋਟ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਵਰਗੇ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਅਤੇ ਬੀਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ।



ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਲੱਡੂ ਅਮੀਰ ਹਨ

ਘਿਓ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਸਾਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਗ੍ਰੇਡ 6



ਚਿੱਤਰ 3.3: ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹਨ।



ਧਰੁਵੀ ਭਾਲੂ

ਧਰੁਵੀ ਰਿੱਛ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਰਬੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਰਬੀ ਊਰਜਾ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹੀਨਿਆਂ-ਲੰਬੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ (ਸਿੱਧੀ ਨੀਂਦ) ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਖਾਧੇ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਨ  
ਲਈ!

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੌਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 3.4.)। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 3.4.)। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



(.) ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ



(ਅ) ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਚਿੱਤਰ 3.4: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ



ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।  
ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ?



ਹੋਰ ਜਾਣਨ  
ਲਈ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਦੇਖੇ ਹਨ? ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।



ਖੁੰਭ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਆਓ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੋ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ—

#### ਕੇਸ 1

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੰਬੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਜ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। 1746 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਸਕਾਟਿਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਜੇਮਜ਼ ਲਿੰਡ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਲਾਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ ਸਕਰਵੀ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਕੇਸ 1 ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸਕਰਵੀ ਨੂੰ ਕੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਸਕਰਵੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕਰਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਵਰਗੇ ਖੱਟੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਕੇਸ 2

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਭਾਰਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਨ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਨਮਕ ਨੂੰ ਆਇਓਡੀਨ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਦੀ ਖਪਤ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸਨ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਗਰਦਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਗੋਇਟਰ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ।



ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਗ੍ਰੇਡ 6



ਤੁਸੀਂ ਕੇਸ 2 ਤੋਂ ਕੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਬਾਰੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਪੈਕੇਟ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਲੂਣ ਦੀ ਖੇਤੀ ਅਗਰੀਆ ਨਾਮਕ ਕਬਾਇਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੱਛ ਦੇ ਛੋਟੇ ਰਣ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ, ਉਹ ਮਾਰੂਥਲ ਦੀ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਲੂਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਹੋਰ ਜਾਣਨ  
ਲਈ!

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ?

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.4: ਆਓ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੀਏ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਤਰ 3.5 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਾਰਟ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਰੋਗ(ਵਾਂ) ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ(ਵਾਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

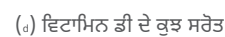
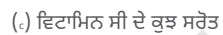
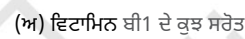
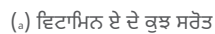
ਦੇਖੋ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ(ਕਾਰਨਾਂ) ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ (ਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ)	ਫੰਕਸ਼ਨ ਕੁਝ ਸਰੋਤ		ਘਾਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ/ਵਿਕਾਰ	ਲੱਛਣ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ	ਪਪੀਤਾ, ਗਾਜਰ, ਅੰਬ, ਦੁੱਧ	ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ, ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਰਾਤ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ), ਕਈ ਵਾਰ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨੁਕਸਾਨ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ1	ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਫਲੀਦਾਰ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਬੀਜ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ	ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ	ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਜਲਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਆਂਵਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਸੰਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ	ਸਕਰਵੀ	ਮਸ਼ੂਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ	ਰਿਕੇਟਸ	ਨਰਮ ਅਤੇ ਮੁੜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ	ਦੁੱਧ/ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਪਨੀਰ	ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨ	ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨ।
ਆਇਰੋਡੀਨ	ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ	ਸਮੁੰਦਰੀ ਘਾਹ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੈਸਟਨਟ (ਸਿੰਘਾੜਾ), ਆਇਰੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ	ਗੋਇਟਰ	ਗਰਦਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਸੋਜ
ਲੋਹਾ	ਖੂਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ	ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਅਨਾਰ	ਅਨੀਮੀਆ	ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਗ੍ਰੇਡ 6

ਚਿੱਤਰ 3.5: ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਚਾਰਟ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਕੁਝ ਸਰੋਤ, ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ/ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣ



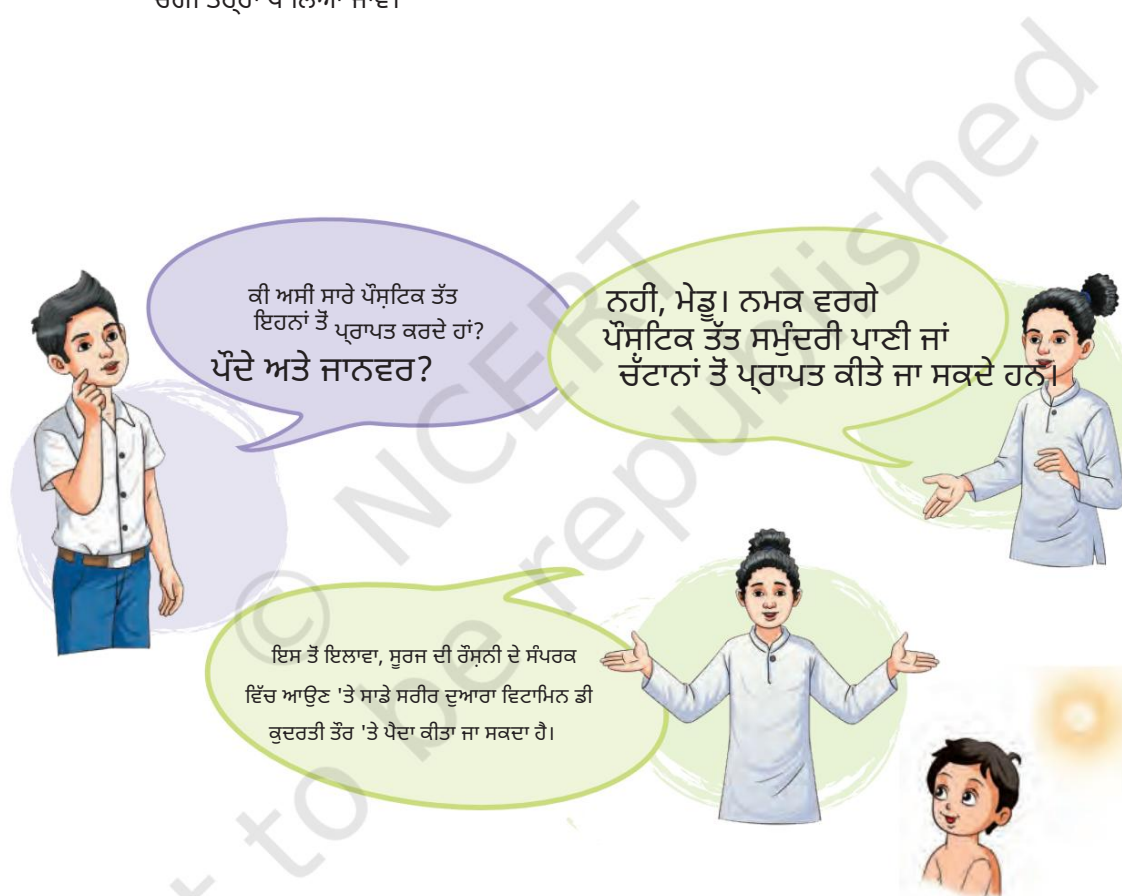
ਚਿੱਤਰ 3.6: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ

ਦੁੱਧ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ।

ਇਹ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਚਿੱਤਰ 3.6) ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅੰਤਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ 'ਤੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਿਸਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਫਲ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਛਿੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਵੇਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਪਚਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮਲ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਵੇਜ਼ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਰਵੇਜ਼ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਇਆ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।



ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

?

ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਕੋਲੂਬਰ ਗੋਪਾਲਨ (1918-2019) ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਟ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ

ਪੇਸ਼ਟ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ

ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਟ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ,

ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਨਾਲ 2002 ਵਿੱਚ

ਮਿਡ ਡੇ ਮੀਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ, ਜੋ ਹੁਣ 'ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੇਸ਼ਟ' ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ

ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।



### 3.3 ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਾਰਚ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ), ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਬ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਆਪਾਂ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

#### 3.3.1 ਸਟਾਰਚ ਲਈ ਟੈਸਟ

#### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.5: ਆਓ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ

ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਖੀਰਾ, ਬਰੈੱਡ, ਕੁਝ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ, ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤੇਲ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕੁਚਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਚਿੱਤਰ 3.7: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਡਿਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਡਰਾਪਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਪਤਲੇ ਆਇਓਡੀਨ ਘੋਲ ਦੀਆਂ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ (ਚਿੱਤਰ 3.7)।

ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਉਹ ਨੀਲੇ-ਕਾਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ? ਸਾਰਣੀ 3.3 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਗ੍ਰੇਡ 6

ਨੀਲਾ-ਕਾਲਾ ਰੰਗ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### 3.3.2 ਚਰਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ

#### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.6: ਆਓ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ

ਗਤੀਵਿਧੀ 3.5 ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।

ਹਰੇਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਨਾ ਫਟ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਕੀ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਪੱਥਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪੱਥਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਪੱਥਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ, ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੱਥਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚਮਕਦਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਪੱਥਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਹੈ?

ਸਾਰਣੀ 3.3 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦਰਜ ਕਰੋ।

### 3.3.3 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਟੈਸਟ

#### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.7: ਆਓ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਖੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲਓ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਮੋਰਟਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾਓ (ਚਿੱਤਰ 3.8)।

ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਾਫ਼ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

#### ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

• ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ।

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਛਿੜਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ।

• ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰਸਾਇਣ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਘੋ।

ਪਿਆਰੀ ਲੰਗਰ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ

ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ 2-3 ਚਮਚੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।

ਡਰਾਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਕਾਪਰ ਸਲਫੇਟ ਘੋਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।

ਹੁਣ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਡਰਾਪਰ ਲਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਕਾਸਟਿਕ ਸੋਡਾ ਘੋਲ ਦੀਆਂ 10 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ (ਚਿੱਤਰ 3.8)।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।



ਚਿੱਤਰ 3.8: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਿਆ? ਕੀ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਮਨੀ ਹੋ ਗਈ? ਇਹ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਾਰਣੀ 3.3 ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਸਾਰਣੀ 3.3 ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ? ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਸਟਾਰਚ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਗ੍ਰੇਡ 6



## ਸਾਰਣੀ 3.3: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਦਾ ਨਾਮ ਖਾਣਾ ਵਸਤੂ	ਦਾ ਰੰਗ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਟਾਰਚ ਟੈਸਟ		ਚਰਬੀ ਲਈ ਤੇਲਯੁਕਤ ਪੈਚ ਟੈਸਟ		ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਟੈਸਟ ਲਈ		ਸਟਾਰਚ ਮੌਜੂਦ (ਹਾਂ/ ਨਹੀਂ)	ਮੋਟਾ ਮੌਜੂਦ (ਹਾਂ/ ਨਹੀਂ)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੌਜੂਦ (ਹਾਂ/ ਨਹੀਂ)
	ਆਇਓਡੀਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ	ਆਇਓਡੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ	ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਬਾਅਦ (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)	ਨਿਰੀਖਣ (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ			
ਆਲੂ									
ਖੀਰਾ									
ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ									
ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ									
ਮੁੰਗਫਲੀ									
ਰੋਟੀ/ ਚਪਾਤੀ									
ਮੱਖਣ									
ਨਾਰੀਅਲ									
ਕੋਈ ਹੋਰ									

## 3.4 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ

ਕੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਆਦਿ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 3.8: ਆਓ ਪਤਾ ਕਰੀਏ

ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ 3.1 ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋਗੇ?

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3.9: ਆਓ ਤੁਲਨਾ ਕਰੀਏ

ਇੱਥੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਆਲੂ ਵੇਫਰਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਅਤੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।



(ੳ) ਆਲੂ ਦੇ ਵੇਫਰ



(ਅ) ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ)		ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ)	
ਊਰਜਾ	536 ਕਿਲੋ ਕੈਲਸੀ (ਕਿਲੋਕੈਲਰੀਜ਼)	ਊਰਜਾ	355 ਕਿਲੋ ਕੈਲਸੀ (ਕਿਲੋਕੈਲਰੀਜ਼)
ਚਰਬੀ	35.0 ਗ੍ਰਾਮ	ਚਰਬੀ	6.26 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	53.0 ਗ੍ਰਾਮ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	58.58 ਗ੍ਰਾਮ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	7.0 ਗ੍ਰਾਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	18.64 ਗ੍ਰਾਮ
ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ	4.8 ਗ੍ਰਾਮ	ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ	16.8 ਗ੍ਰਾਮ

ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਟਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋਗੇ? ਕਿਉਂ?

ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੈਲੋਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਵੇਫਰ, ਕੈਂਡੀ ਬਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡਰਿੰਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਪੇਸ਼ਿਤਾ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸਿਹਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਹੈ।'

ਉਤਸੁਕਤਾ | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ | ਕ੍ਰਿਸਟੀਨਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ। ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3.9 ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੇ ਗਏ ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ (ਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ) ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ (FSSAI) ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਨ  
ਲਈ!

### 3.5 ਬਾਜਰਾ: ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਨਾਜ

ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ, ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਸਾਂਵਾ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ (ਚਿੱਤਰ 3.9)।

ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਫਸਲਾਂ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 3.9)।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਜਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਜਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਖਾਧੇ ਹਨ?

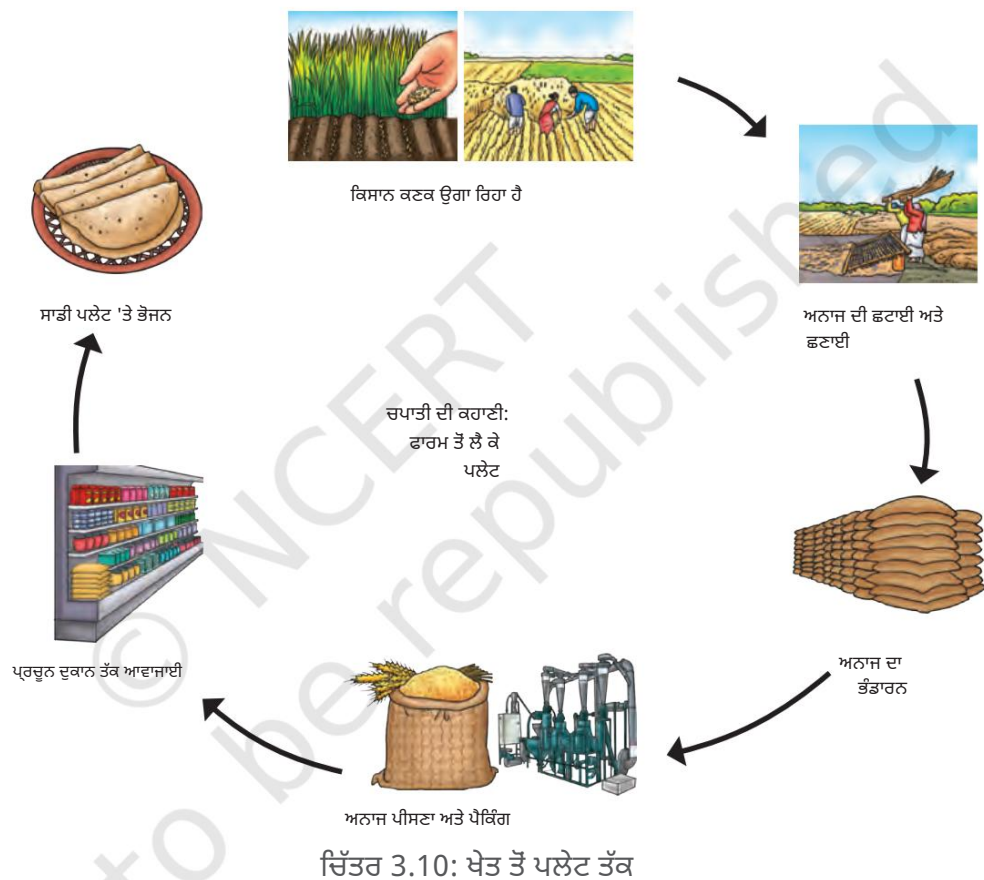


ਚਿੱਤਰ 3.9: ਸਾਨਵਾ (ਬਾਰਨਯਾਰਡ ਬਾਜਰਾ)

ਬਾਜਰਾ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਨਾਜ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੁੜ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ-ਅਨਾਜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### 3.6 ਭੋਜਨ ਮੀਲ: ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਪਲੇਟ ਤੱਕ

ਖੇਤ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਥਾਲੀ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ? ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਸ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਚਿੱਤਰ 3.10 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।



ਕਣਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਵਸਤੂ ਦੇ ਥੈਲੇ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਾਦਕ ਤੋਂ ਖਪਤਕਾਰ ਤੱਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਭੋਜਨ ਮੀਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਮੀਲ ਘਟਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਪਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਖੇਤ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਗਾਈ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਪਲੇਟ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 3.10)।

ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ

ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ  
ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਘਟਾਉਣ  
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ  
ਮੀਲ?

?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ, ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਨਿਰਮਾਤਾ!

## ਕੀਵਰਡਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	ਬਾਜਰਾ	ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ
ਰਸੋਈ ਅਭਿਆਸ	ਖਣਿਜ	ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ
ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ	ਪੌਸ਼ਟਿਕ	ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ
ਚਰਬੀ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ
ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ	ਰਿਕੇਟਸ	ਜਾਂਚ ਕਰੋ
ਭੋਜਨ ਮੀਲ	ਰਵੇਜ	ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ
ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਲੂਣ	ਸਕਰਵੀ	ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ
	ਵਿਟਾਮਿਨ	ਸਰਵੇਖਣ

## ਸੰਖੇਪ

Key Points

ਭਾਰਤ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ, ਸੁਆਦ ਪਸੰਦ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੀ ਲੋਕ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕੀ ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੰਕ ਫੂਡ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਜ਼ਰੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ-ਅਨਾਜ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਇਆ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਸਤੂ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਖਪਤਕਾਰ ਤੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮੀਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮੀਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਓਨਾ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਓ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਏ।



2. ਰਵਾਇਤੀ ਬਨਾਮ ਆਧੁਨਿਕ ਰਸੋਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ  
ਭਾਰਤ।
3. ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਵੀ ਇਸ ਕਥਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
5. ਮੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਪਰ ਬਿਸਕੁਟ, ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਬਰੈੱਡ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੱਸੋ।
6. ਰੇਸ਼ਮਾ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।

(i) ਉਹ ਕਿਸ ਕਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ?

(ii) ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

(iii) ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਝਾਓ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਕੋਈ ਵੀ ਚਾਰ)।

7. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

(i) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ

(ii) ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ

(iii) ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

8. ਗੌਰਵ ਦੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਇਆ।  
ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ।  
ਦੂਜੀ ਫੇਰੀ 'ਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਰਬਤ ਦਿੱਤਾ। ਚਿੱਤਰ 3.5 ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

(i) ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਗੌਰਵ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀਆਂ?

(ii) ਦੂਜੀ ਫੇਰੀ 'ਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਰਬਤ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ?

(iii) ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

9. ਖੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਇਓਡੀਨ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨੀਲੇ-ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ।  
ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
10. ਰਮਨ ਦੇ ਇਸ ਕਥਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, "ਸਾਰੇ ਸਟਾਰਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਟਾਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।" ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
11. ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਜੁਰਾਬਾਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਸਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾ ਦੀ ਸਾੜੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗੀਆਂ।  
ਸਾੜੀ 'ਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੀਲੀਆਂ-ਕਾਲੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
12. ਬਾਜਰੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਜਰਾ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
13. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘੋਲ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਆਇਓਡੀਨ ਘੋਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

## ਅੱਗੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ।

ਅਰੁਣਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਪਟਾਨੀ ਕਬੀਲਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਪਿਓ ਨਾਮਕ ਨਮਕ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਮਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਮਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਓ। ਇਸ ਨਮਕ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੈਰਾਗ੍ਰਾਫ਼ ਵੀ ਲਿਖੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਕਿਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਬਾਇਲੀ ਸਮੂਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲੀ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਤੋਂ ਰਣਭਾਜੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੰਗਲੀ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਉਹਨਾਂ ਜਿੰਨੇ ਫੂਡਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਜਿੰਨੇ ਫੂਡਜ਼ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਸੁਝਾਓ।

ਉਮਰ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ।

ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਖੁਰਾਕ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਹਿੰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।

© NCERT  
not to be republished

## ਨੋਟਸ

© NCERT  
not to be republished