

ઘોરણ : 4

આસપાસ

પાઠ : 3

સ્વાદથી પાચન સુધી

સ્વ – અધ્યયનપોથી સોલ્યુશન

(પ્રથમ સત્ર)

પ્રશ્ન-1 નીચે આપેલ વિવિધ પદાર્થોનું સ્વાદ મુજબ વર્ગીકરણ કરો.

(લીંબુ, ગોળ, મેથી, હળદર, કાચી કેરી, મધ, મરચા, મીઠું, રાઈ, કારેલા, મગ, આદુ, મરી, ટાંમેટા, સંચળ, ખાંડ)

ગળ્યો	ખારો	ખાટો	તીખો	તૂરો	કડવો
ગોળ	મીઠું	લીંબુ	મરચા	હળદર	મેથી
મધ	સંચળ	કાચી કેરી	આદુ	રાઈ	કારેલા
ખાંડ		ટાંમેટા	મરી	મગ	

પ્રશ્ન-2 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. તમને ભૂખ લાગે ત્યારે તમે કેવું અનુભવો છો ?

➤ મને ભૂખ લાગે ત્યારે માથું દુઃખે, ગૂસ્સે થાઉં છું અને રડવું પણ આવે છે.

2. તમને શું શું ખાવું ગમે છે?

➤ મને ખાવામાં પોષણક્ષમ અને શરીરને વૃદ્ધિ કરે તેવો ખોરાક ખાવો ગમે છે.

3. તમારા ઘરમાં વપરાતાં શાકભાજીનાં નામ લખો.

➤ મારાં ઘરમાં નીચે પ્રમાણેના શાકભાજીનો ઉપયોગ થાય છે:
કોબીજ, ટામેટાં, લીંબુ, કાકડી, ડુંગળી, મરચાં, લીલું ધૂલર મરચું,
મકાઈ, વટાણા, બીટ વગેરે

4. તમે કયાં કયાં ફળ ખાઓ છે ?

➤ હું કેરી, પાઈનેપલ, સફરજન, જમરૂખ, સીતાફળ, ચીકુ, સ્ટ્રોબરી
વગેરે ફળો ખાઉં છું.

5. તમે કયાં કયાં કઠોળ ખાઓ છો ?

➤ હું મગ, ચણા, વાલ, મઠ, અડદ, તુવેર વગેરે કઠોળ ખાઉ છું.

6. તમે કયા-કયા પ્રકારનાં અનાજ ખાઓ છો ?

➤ હું ઘઉં, મકાઈ, બાજરી, ડાંગર વગેરે અનાજ ખાઉ છું.

7. તમારા ઘરમાં વિવિધ અનાજ કઈ-કઈ રીતે વપરાય છે ?

ઉદાહરણ મુજબ લખો.

ઉદા, ઘઉં, બાજરી, મકાઈ – દળીને

➤ ડાંગર – બાફીને, જુવાર – દળીને, સૂજી - શેકીને

8. આપણને શક્તિ મળે તે માટે કયા કયા ખોરાક ખાવા જોઈએ ?

➤ આપણને શક્તિ મળે તે માટે પોષણક્ષમ અને પૌષ્ટિક આહાર જેવા કે લીલા શાકભાજી ફળો પ્રોટીનયુક્ત કઠોળ અને અનાજનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

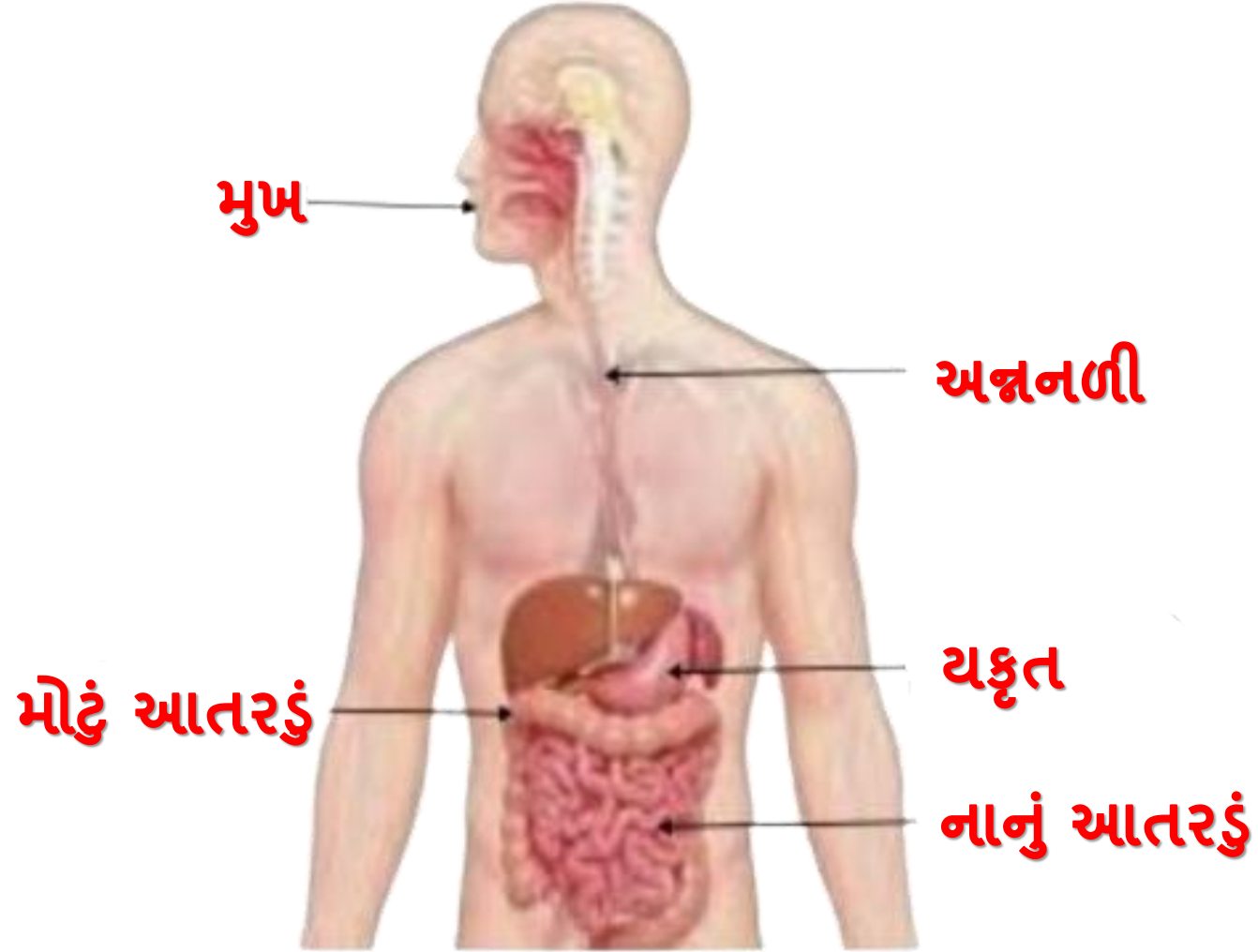
9. લીલાં શાકભાજી અને ફળો ખાવાથી શું ફાયદો થાય છે ?

➤ લીલા શાકભાજી અને ફળો ખાવાથી આપણા શરીરને શક્તિ મળે છે તેનાથી શરીરનો વિકાસ થાય છે. અને આપણે તંદુરસ્ત રહીએ છીએ આપણે ફળો ખાવાથી શરીરને ફાઇબર મળે છે જે ધીમી અને સ્વસ્થ પાચન ક્રિયામાં વધારો કરે છે. શાકભાજીમાંથી પ્રોટીન અને મિનરલ્સ પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે. શાકભાજી અને ફળોના સેવનથી પાચન તંત્રના રોગો દુર થાય છે.

10. શરીરના વિકાસ માટે કયા કયા ખોરાક ખાવા જોઈએ ?

➤ આપણા શરીરમાં પૂરતા વિકાસ માટે ભોજનમાં પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ ઉપરાંત જુદા જુદા ધાન્ય જેવા કે ઘઉં, ચોખા, બાજરી વગેરે અને જુદા જુદા કઠોળ જેવાકે તુવેર, મગ, ચણા, ચોળા અને વાલઝીરુ પ્રમાણે લીલા શાકભાજી અને ફળો લેવા જોઈએ.

પ્રશ્ન-૩ નીચે આપેલ પાચનતંત્રના વિવિધ અવયવોનું નામ નિદર્શન કરો.



પ્રશ્ન- 4 કોઈ એવા અનાજ કે ફળ નું નામ લખો, જેનો તમે ઉપયોગ
કરતાં હોય પણ તમારા ગામ, શહેર કે વિસ્તારમાં તે
ઉગાડવામાં આવતું ન હોય ?

➤ સ્ટ્રોબેરી, ડ્રેગન ફ્રૂટ, ચેરી, સફરજન વગેરે ફળો અને ઘઉં, ચોખા,
બાજરી, મકાઈ વગેરે જેવા લગભગ તમામ અનાજનું ઉત્પાદન
અમારા વિસ્તારમાં થાય છે

પ્રશ્ન-5 નીચે આપેલ કોષ્ટકમાં સ્સોડાના વિવિધ પદાર્થોની યાદી બનાવી ઉદાહરણ પ્રમાણે વિગત ભરો.

રસોડાનો પદાર્થ	રંગ	સ્વાદ	ઉપયોગ	ગંધ છે ? હા કે ના
હળદર	પીળો	તૂરો	રસોઈમાં, વાગેલા ઘા ઉપર લગાડવામાં, કફ માટે	હા
અજમા	ભૂરો	તીખો	રસોઈમાં, શરદી અને કફ જેવા રોગો માટે	હા
મીઠું	સફેદ	ખારો	રસોઈમાં	ના
મેથી	લીલી	કડવી	રસોઈમાં, ડાયાબિટીસ અને બીપી જેવા રોગોમાં	હા
આદુ	કથ્થઈ	તીખો	રસોઈમાં, ડાયાબિટીસની સારવારમાં	હા
એલચી	લીલો	તીખો	રસોઈમાં, અલ્સરમાં, વજન ઘટાડવા	હા
તજ	કથ્થઈ	તીખો	રસોઈમાં, ચયાપચયમાં, અને કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા	હા

પ્રશ્ન-6 જીભના વિવિધ સ્વાદ કેન્દ્રોનાં સ્થાન શિક્ષક પાસેથી માહિતી મેળવી નામ લખો.

