

ધોરણ : 3

પાઠ : 6

પર્યાવરણ

ખાધા વિના ન ચાલે



ગઈ રાત્રે, મેં બાજરીનો
રોટલો અને ગોળ
ખાધા હતા.

મેં દાળ-ભાત બનાવ્યા હતા.

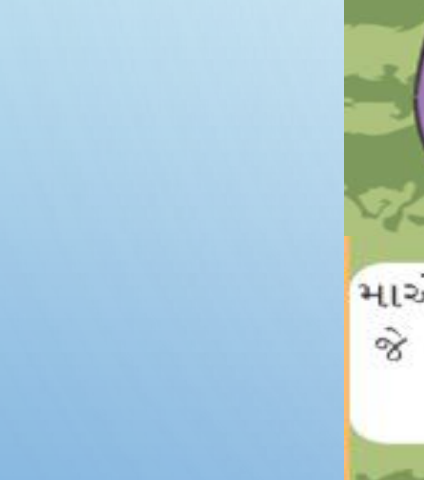
ગઈ કાલે મારે ત્યાં જમવાનું
બન્યું ન હતું.

હું મારા દાદી સાથે 'લંગર'
માટે ગુરુદ્વારા ગયો હતો.
અમે રોટલી અને દાળ જમ્યાં.

માએ ખીર અને પૂરી બનાવી હતી,
જે મને જરાય પસંદ નથી. આથી
મેં પૂડલા ખાધા.

મારી માતાએ ઈડલી
રાંધી હતી. મેં એ ખૂબ
જ ખાધી. એ ખૂબ જ
સ્વાદિષ્ટ હોય છે.

મારી માતા જ્યાં કામ કરે છે,
ત્યાંથી અમારા માટે દાબેલી
લાવી હતી. અમે એની
ખૂબ મજા માણી.



યાદ કરો અને લખો

ગઈ કાલે રાત્રે તમે શું જમ્યા હતાં ?



વિચારો અને કહો

- ❑ તમને કેવી રીતે ખબર પડે કે ભૂખ લાગી છે ?
 - ✓ જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે પેટ માંથી અવાજ આવે છે અને કઈક ખાવાની ઈચ્છા થાઈ છે તેના પરથી આપણને ખબર પડે કે ભૂખ લાગી છે.
- ❑ શું તમારા ઘરે જમવાનું બન્યું ના હોય તેવું થયું છે ?
 - ✓ હા, એક દિવસ અમારા ઘરે ગેસનું સિલિન્ડર ખુટી ગયું હતું ત્યારે ઘરે જમવાનું બન્યું નહોતું.
- ❑ એક બાળકના ઘરમાં જમવાનું બન્યું ન હોય એનું કારણ શું હોય શકે ?
 - ✓ ઘણા બધાં કારણો હોઈ શકે જેમકે તે છોકરી ગરીબ પરિવારની હોઈ શકે એટલે બે ટાઇમ જમવાનું તેને ના પરવડી શકે અથવા તો તે દિવસે તેમના ઘરે પાણી નહીં આવ્યું હોઈ કે પછી તેના મમ્મી બિમાર હશે એટલે જમવાનું નહીં બન્યું હોઈ.
- ❑ શું બધાં બાળકોએ ગઈ કાલે એક સરખો ખોરાક ખાધો હતો ? કેમ ?
 - ✓ ના, દરેક બાળકો અલગ અલગ પરિવારમાંથી આવતા હોઈ છે તેમના ધર્મ અને ખાનપાન અલગ અલગ હોઈ છે એટલે તેમના ખોરાક પણ અલગ અલગ હોઈ છે .
- ❑ જ્યારે તમે ખુબજ ભૂખ્યા હોય અને ખાવા માટે કઈજ ન હોય, તો તમે શું કરો ?
 - ✓ જ્યારે હું ખુબજ ભૂખ્યો હોવ અને ખાવામાટે કઈજ ના હોઈ ત્યારે મમ્મી ને ખાવાનું કઈ બનાવી આપવા કહું છું.

વિપુલનું કુટુંબ
વિપુલના ઘરમાં ચાર સભ્યો છે. વિપુલ ખાચ છે, એવું બધાં ખાતાં નથી. શું તમે
એવું વિચારો છો કે , વિપુલ જમે છે એવું જ ઘરના બીજા લોકો “જમતા નથી “ કે
“જમી શકતા નથી.”

એવું કેમ થતું હશે ?

ચાલો, આપણે વિપુલના કુટુંબ વિશે જાણીએ :

શાળાએથી પાછા આવતા વિપુલ મકાઈડોડો લઈને આવ્યો.

તે ઘરે આવ્યો અને તેની માતાને પૂછ્યું, “ મુનની ક્યાં છે ? મારે તેને જોવી
છે.”

તેની માતાએ કહ્યું, “મુનની ઉપેરના રૂમમાં છે.”



વિપુલે તેના દાદીનો હાથ પકડી કહ્યું : તમે પણ મારી સાથે ઉપર આવો. “ તેની માતાએ વિપુલને રોક્યો કહ્યું, બાને ભોજન કરી લેવા દે. મે એમના માટે દળમાં રોટલી પલાળી છે. “

દાદીએ વિપુલની માતાને કહ્યું : શું તે દાળમાં ખાંડ નાખી છે ?”

વિપુલની માતાએ કહ્યું :” મેં દાળ ચાખી છે, તે સારી જ બની છે.”

વિપુલે તેના દાદીની થાળી લીધી. તે દોડીને ઉપર ગયો. તેણે દાદીને પણ ઉપર આવવા કહ્યું.

દાદીએ કહ્યું : ‘ હું તારી ઉમરની હતી ત્યારે થોડીક જ વારમાં પર્વત પર ચઢી જતી હતી.” વિપુલ મકાઇડોડો ખાતો હતો. તેણે તેનાં મમ્મીને મકાઇ આપી. વિપુલે હાથ ધોઈ લીધા પછી નાની મુનનીને ઊંચકી.

અચાનક મુનની રડવા લાગી. મામીએ કહ્યું : તે ભૂખી થઈ છે.” માં મુનનીને ખવડાવવા નીચે બેઠી.



વિચારો અને લખો.

❑ દાદી કેમ જલ્દી દાદર ચઢી શકતા નથી ?

✓ દાદી ખુબજ વૃધ્ધ થઈ ગઈ છે એટલે દાદી જલ્દી દાદર ચઢી શકતા નથી.

❑ દાદીને કેવી દાળ પસંદ છે ?

✓ દાદીને ખાંડ વાળી ગળી દાળ પસંદ છે.

❑ તમને કેવી દાળ ભાવે છે ?

✓ મને ખાટી મીઠી દાળ ભાવે છે.

❑ વાર્તામાના કેટલા સભ્યો મકાઈડોડો ખાઈ શકે છે ? કેમ ?

✓ વિપુલ, વિપુલની માં અને તેનાં મામી આ ત્રણ લોકો મકાઈડોડો ખાઈ શકે છે. કારણકે તે બધા યુવાન છે અને તેમના દાત ખુબજ મજબૂત અને સખત હોય છે.



❑ શું ઘરડા લોકો મકાઇડોડો ખાઈ શકે ? કેમ ?




✓ ના, ઘરડા લોકો મકાઇડોડો ખાઈ શકે નહીં કારણકે સમાન્ય રીતે તેમના દાત નબળા થઈ ચૂક્યા હોય છે.

❑ ચાર મહીનાની મુનની તેની માતાના દૂધ પર રહે છે? એ તેનો એક માત્ર ખોરાક કેમ હશે?

✓ ચાર મહીનાની મુનનીને દાત હોતા નથી તેથી તે કોઈ પણ ખોરાક ચાવી ન શકે એટલે મુનની ફક્ત તેની માતાના દૂધ પર રહે છે.



પૂછો અને લખો :

	શું ખાઈ શકે ?	શું ના ખાઈ શકે ?
	બાળક	
	દૂધ, ખીર	મકાઈડોડો , સૂકા મેવા
	ખીચડી, દાળ	રોટલી , કઠણ ફળ
	યુવાન	
	બધુજ	એવી કોઈ ચીજ નથી
	વૃદ્ધ	
	દાળમાં પલાળેલી રોટલી	કઠણ ફળ, મકાઈ ડોડો
	ખીચડી, દૂધ, દાળ-ભાત	દાણા, શેરડી



ચાલો, આપણે જે વસ્તુ ખાઈએ છીએ તેનાં વિષે વાત કરીએ.



ભાવતી વસ્તુ ઉપર ○ કરો.

ભાત	ઘઉં	જવ	ચણા
મકાઈ	બાજરી	સાબુદાણા	નાગલી

આપણો મોટા ભાગનો ખોરાક વિવિધ વસ્તુઓનો બનેલો છે. કઈ વસ્તુ કઈ જગ્યાએ સરળતાથી ઊગી શકે છે, તેનાં આધારે વિવિધ વિસ્તારમાં ખવાય છે.

ભાત - દક્ષિણ ભારતમાં
મકાઈ - મધ્ય પ્રદેશ
રાજસ્થાન

ઘઉં - ઉત્તર ભારત
બાજરી - ગુજરાત અને



વનસ્પતી માંથી પ્રાપ્ત થતાં ખોરાક

ટામેટાં
શક્કરીયાં
દાળ
કેરી
કેળાં
દ્રાક્ષ
બીટ
ઘઉં
ચોખા



પ્રાણીઓ માંથી પ્રાપ્ત થતાં ખોરાક

ઈંડા
મધ
દૂધ
ચીકન
માછલી



આપણે ઉપયોગમાં લેતા હોઈએ તેવા અનાજ

ચોખા
ઘઉં
જુવાર
મકાઈ
બાજરો



આપણે ઉપયોગમાં લેતા હોઈએ તેવા મસાલા



ઇલાઇચી



લવિંગ



જીરું



મીઠું



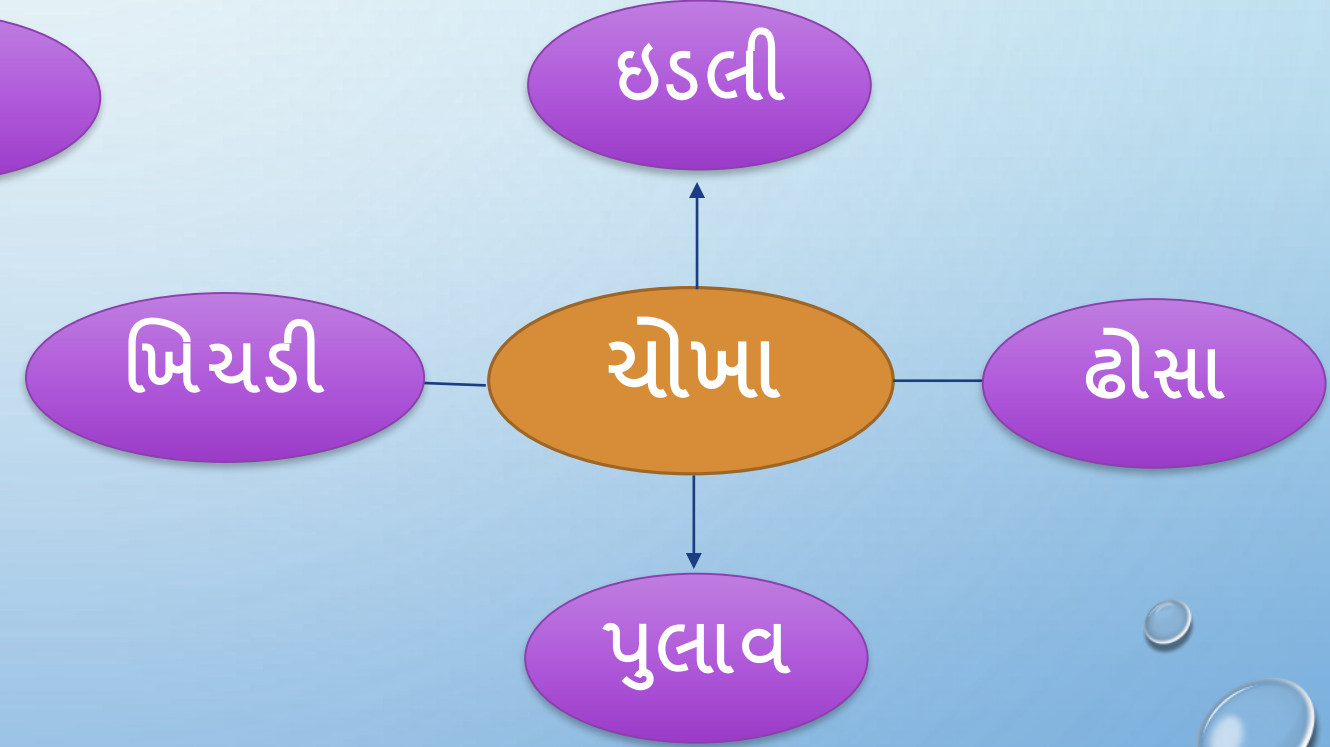
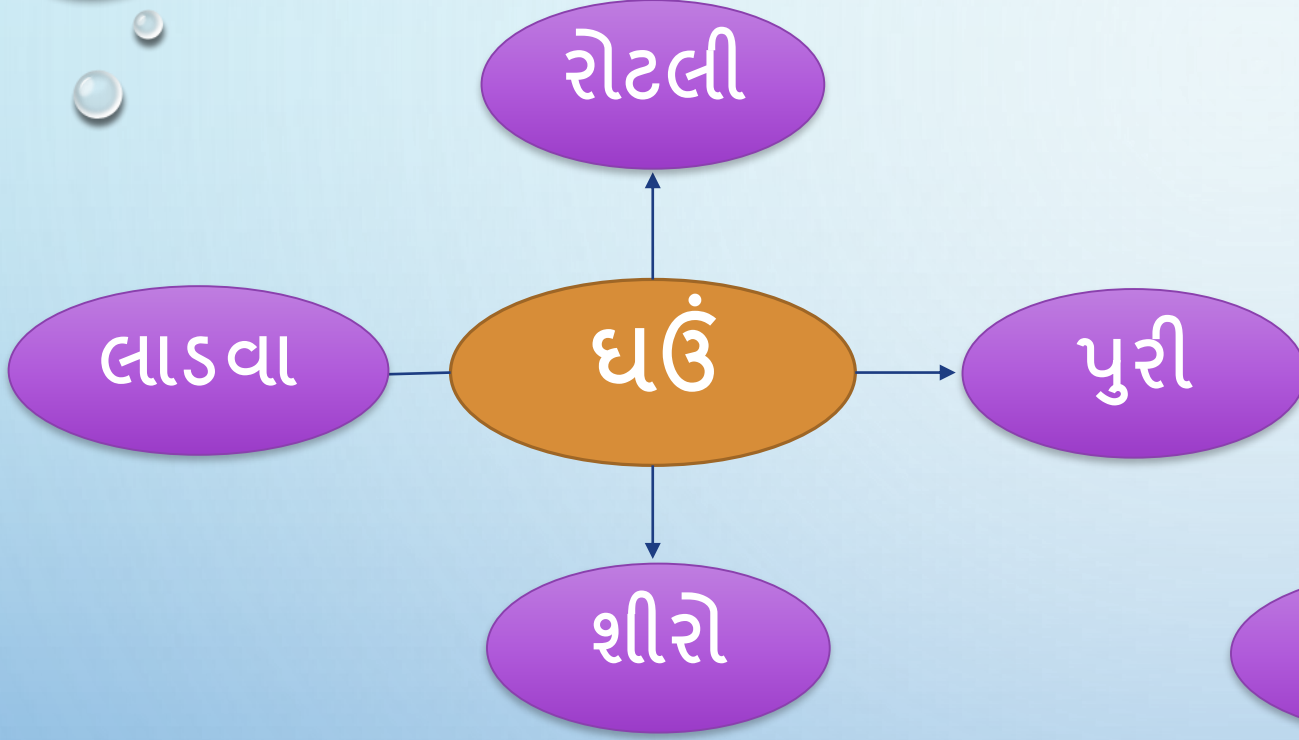
હળદર



મરચું



આપણે સરખી વસ્તુઓ જુદા જુદા પ્રકારની વાનગીઓ બનાવવા પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ.



વિચારો અને કહો

તમને જમવામાં પસંદ અને નાપસંદ હોય તેવી ત્રણ વાનગીઓના નામ લખો.



સમોસા



ઢોસા



સેન્ડવિચ

- ❑ તમારી અને તમારા મિત્રોની પસંદ સરખી છે ?
- ❑ તમારી અને તમારા કુટુંબના સભ્યોની પસંદ સરખી છે ?
- ❑ તમારા કુટુંબના કયા સભ્યોની પસંદ અલગ છે ?





હેન્સી

હું વલસાડમાં રહું છું મને અને મારી માતાને
ઊંબાડિયું ખાવું ગમે છે. જ્યારે અમને
ઊંબાડિયું ખાવાની ઈચ્છા થાય, ત્યારે અમે
ખેતરમાં જઈએ છીએ અને “ ઊંબાડિયું “
ખાઈએ છીએ.



જૂની

હું કશ્મીરમાં રહું છું. મને રાઈના તેલમાં બનાવેલી
માછલી પસંદ છે. એકવાર હું ગોવા ગઈ હતી. અમે
ત્યાં માછલી ખાધી હતી. પરંતુ તેનો સ્વાદ જુદો
હતો. મારી માતાએ કહ્યું : “ આ દરિયાની માછલી
નારિયેળના તેલમાં બનાવી છે. એટલે જુદી જ
લાગે.



થોમસ

હું કેરળમાં રહું છું. મને બે વસ્તુઓ ખાવી ખુબજ પસંદ છે.
બંને મારા આંગણમાં થાય છે. એક ઊંચા વૃક્ષ પર ઊગે
છે અને બીજું જમીનની અંદર ઊગે છે. બાફેલા સાબુદાણા,
નાળિયેરમાંથી બનાવેલી કઠી સાથે ખાવાની ખુબજ મજા
આવે છે. તેનો સ્વાદ ખુબજ સરસ હોય છે .



આપણે શું જમીશું તે નક્કી કરતાં કારણો કયા કયા છે.

વિચારો અને લખો

સરળતાથી શું મળી રહે ?
પસંદ છે કે નહ ?
રીત અને રીવાજો

આપણે શું ખરીદી શકીએ ?
ખોરાક તાજો છે કે વાસી ?
કયો ધર્મ પાળો છો ?

એવી વસ્તુઓના નામ લખો. જે તમે ક્યારેય ખાધી ન હોય, પરંતુ ખાવા માંગતા હોય.

ટ્રેગન ફૂટ

સાધુ રોટલી

મકાઈ ની રોટલી

ગુંદાના કૌર નું શાક



કેળાના ફૂલો
સરગવાના ફૂલો
મશરૂમ
કમળનું પ્રકાંડ
લાલ કીડી
વાસી રોટલીઓ
ઊંટડીનું દૂધ
મરઘીના ઈંડા
અળવીના પાન
ઉંદર
માછલી
દેડકો
આમળાં
રોટલો
ફુલેવર
માંસ
ડુંગળી
કરચલો
ધાસ
નાળિયેરનું તેલ
રોટલી



શરીરને શક્તિ પ્રદાન કરતાં ખોરાક



ધી



બટર



ઘઉં



ચોખા



મકાઈ



બાજરી



શરીરની વૃદ્ધી માટે ઉપયોગી ખોરાક



વિવિધ પ્રકારની દાળ



દૂધ



બદામ



સોયાબીન્સ



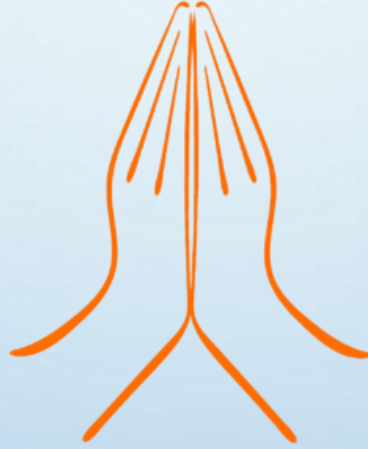
ઈંડા



રોગ સામે રક્ષણ આપતા ખોરાક



Thank You...



પ્રેરણા એજ્યુકેશન સોલ્યુટી દ્વારા સંચાલિત®

OCEAN

કોચીંગ ક્લાસીસ

