

ધોરણ : ૩

આસપાસ

પાઠ : ૬

ખાધા વિના ન ચાલે

સ્વ-અધ્યયનપોથી સોલ્યુશન

(પ્રથમ સત્ર)

પ્રશ્ન-૧ આપેલ વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરીને જવાબ આપો.

૧. નીચેનામાંથી કઈ વસ્તુ ઘઉંમાંથી બનતી નથી ?

(અ) પાઉ

(બ) રોટલી

(ક) બિસ્કીટ

(ડ) પુલાવ

૨. નીચેનામાંથી કઈ વસ્તુ કાચી ખાઈ શકાય છે ?

(અ) ચોખા

(બ) રોટલો

(ક) કાકડી

(ડ) પાપડ

૩. નીચેનામાંથી કઈ વસ્તુ શેકીને ખવાય છે ?

(અ) મકાઈ ડોડો

(બ) ભાત

(ક) રોટલી

(ડ) અ અને ક બંને

૪. નીચેનામાંથી કઈ વસ્તુ આપણે ખાઈ ન શકીએ ?

(અ) ઘાસ

(બ) રોટલો

(ક) સરગવો

(ડ) આમળાં

૫. ઉંબાડિયું કયા જિલ્લામાં ખાવા મળે ?

(અ) અરવલ્લી

(બ) વલસાડ

(ક) સાબરકાંઠા

(ડ) ગાંધીનગર

પ્રશ્ન-૨ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. નાળિયેર અને સાબુદાણામાંથી કઈ-કઈ વાનગી બને છે?

➤ નાળિયેરમાંથી ચટણી, કોપરાપાક, સાબુદાણાની ખીચડી, વડા અને વેફર બને છે.

૨. કઈ-કઈ વસ્તુમાંથી તેલ બને?

➤ તલ, મગફળી, સોયાબીન, સૂર્યમુખી, સરસવ, નાળિયેર, વગેરેના બીજમાંથી તેલ મળે છે.

૩. તમને શું ખાવું વધુ પસંદ છે? કેમ?

➤ મને ખાવામાં દાળ - ભાત, રોટલી, શાક, પસંદ છે તેનાથી મારું પેટ ભરાઈ જાય છે.

૪. ખાવા માટે તમે કયાં કયાં વાસણનો ઉપયોગ કરો છો?

➤ ખાવા માટે અમે થાળી, વાટકી, અને ચમચી નો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

૫. તમને ન ભાવતી કોઈપણ ત્રણ વસ્તુઓનાં નામ જણાવો.

➤ મને રીંગણા નુ શાક, દૂધીનું શાક, અને બાજરાના રોટલા ભાવતા નથી.

પ્રશ્ન-૩ વિચારો અને લખો.

૧. તમારા ઘરે ચોખામાંથી બનતી વાનગીઓનાં નામ લખો.

➤ ચોખા માંથી બનાવાતી વાનગીમાં ઢોકળા, ઈંડલી, પાપડ, ખીચું, ખીચડી, પુલાવ બને છે

૨. બાફીને ખવાતી વસ્તુઓનાં નામ લખો.

➤ ઢોકળા, ઈંડલી, પુલાવ, ખીચડી, મકાઈ, સિંગ, ખમણ, સકરીયા વગેરે.

પ્રશ્ન-૪ કૌસમાં આપેલ બીજનું અનાજ અને કઠોળમાં વર્ગીકરણ કરો.

(ચણા, ચોખા, ઘઉં, વટાણા, બાજરી, તુવેર, જુવાર, મગ)

અનાજ	કઠોળ
ચોખા	ચણા
ઘઉં	વટાણા
બાજરી	તુવેર
જુવાર	મગ

પ્રશ્ન-5 ફકરો વાંચીને નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

દાદીએ વિપુલની માતાને કહ્યું : “શું તે દાળમાં ખાંડ નાંખી છે?”
વિપુલની માતાએ કહ્યું: “મેં દાળ ચાખી છે, તે સારી જ બની છે, પણ
તમારે ખાંડ ખાવાની નથી એટલે ખાંડ નથી નાંખી.” વિપુલે તેના
દાદીની થાળી લીધી. તે દોડીને ઉપર ગયો. તેણે દાદીને પણ ઉપર
આવવા કહ્યું. દાદીએ કહ્યું : “હું તારી ઉંમરની હતી ત્યારે થોડીક જ
વારમાં પર્વત પર ચઢી જતી હતી.” વિપુલ મકાઈ ડોડો ખાતો હતો.
તેણે તેના મમ્મીને મકાઈ આપી.

વિપુલે હાથ ધોઈ લીધા પછી નાની મુન્નીને ઊંચકી. અચાનક મુન્ની રડવા લાગી. મમ્મીને કહ્યું: “તે ભૂખી થઈ છે.” મા મુન્નીને ખવડાવવા નીચે બેઠી.

૧. તમારા ઘરમાં કોઈ ભૂખ્યું થયું એ તમને કેવી રીતે ખબર પડે?

➤ જે વ્યક્તિને ભૂખ લાગી હોય તે રસોડામાં જાય છે.

૨. તમારા કુટુંબમાં કોને મીઠાઈ ખાવાની મનાઈ કરવામાં આવી છે? શા માટે?

➤ મારા દાદાને કેમ કે તેમને ડાયાબિટીસ થયેલ છે.

૩. તમારા ઘરમાં તીખું કોણ ખાય છે?

➤ અમારા ઘરમાં પપ્પા વધારે તીખું ખાય છે.

પ્રશ્ન-૬ તમારા ઘરના સભ્યોને પૂછીને તેમને ભાવતી વસ્તુઓનાં નામ
લખો.

દાદા = ખિચડી - કઢી

માતા = ઢોકળાં

દાદી = થેપલા

ભાઈ = ઢોસા

બહેન = પાણીપુરી

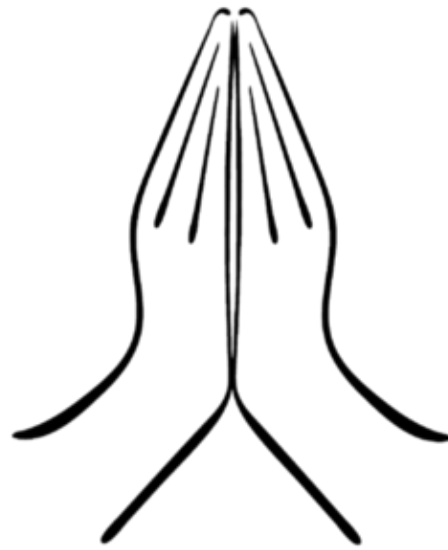
પિતા = ભજીયાં

પ્રશ્ન-૭ નીચેના ખાદ્ય પદાર્થોને માઝ્યા મુજબ વર્ગીકરણ કરો.

(રોટલો, મગનું પાણી, ચોખાના પાપડ, સાબુદાણાની ચકરી, દાળ ઢોકળી, ખીચડી, પિત્તા, લાડવો, નુડલ્સ, કેરીનો રસ, ગાયનું દૂધ, બાફેલી મકાઈ, કેળા વેફર, લીંબુ શરબત.)

કોણ ખાઈ શકે ?		
નાનું બાળક (૬ થી ૮ મહિના)	તમે	દાદા-દાદી
મગનું પાણી ગાયનું દૂધ લીંબુ શરબત	રોટલો, ચોખાના પાપડ સાબુદાણાની ચકરી, પિત્તા લાડવો, નુડલ્સ, કેરીનો રસ, બાફેલી મકાઈ	દાળ ઢોકળી, ખીચડી, કેળા વેફર,

Thanks



For watching