



આપણો ખોરાક

૧૭

વેણુનું કુટુંબ



રાણીનું કુટુંબ



જુઓ અને કહો :

આપેલા બે કુટુંબનાં ચિત્રો જુઓ.

❖ બંને કુટુંબમાં લોકો કેવા પ્રકારનાં કામ કરે છે ?

❖ શું તમારું કુટુંબ પણ આ બંનેમાંથી કોઈ એક જેવું છે ?

જો હા, તો તમારું કુટુંબ કોના જેવું છે ? તમારું કુટુંબ તેમના જેવું કેવી રીતે છે ?



જાતિ, ધર્મ કે લિંગના ભેદભાવ વગર એકબીજાની લાગણીને દુઃખ ન પહોંચે એ રીતે ઘરના સભ્યો તેમનું કામ અને ખોરાક જેવા મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખી ચર્ચા કરવી.



વિચારો અને લખો :

❖ તમારા કુટુંબના બધા સભ્યો સાથે જમે છે ? જો ના, તો કેમ ?

❖ તમે રસોઈકામમાં કઈ-કઈ મદદ કરી શકો છો ?

❖ કુટુંબમાં રસોઈકામમાં કોણ મદદ કરતું નથી ? કેમ ?



પૂછો અને લખો :

❖ અહીં કેટલાંક કામ જણાવેલાં છે. તમારા ઘરમાં અને તમારા મિત્રના ઘરમાં તે કામ કોણ કરે છે તે પૂછો અને નોંધ કરો. તમે પણ યાદીમાં બીજાં કામ ઉમેરી શકો છો.

કામ	કામ કોણ કરે છે	
	તમારા ઘરમાં	તમારા મિત્રના ઘરમાં
રસોઈ બનાવવી	<hr/>	<hr/>
બજારમાંથી વસ્તુઓ લાવવી	<hr/>	<hr/>
કચરો વાળવો	<hr/>	<hr/>
વાસણો સાફ કરવાં	<hr/>	<hr/>
પાણી ભરવું	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>



આપણે ખાઈએ છીએ, તે ખોરાક ક્યાંથી આવે છે ?



નીચે કેટલીક વાનગીઓનાં નામ આપ્યાં છે. થોડાં વધારે નામ યાદીમાં ઉમેરો. જે વસ્તુ છોડ, વૃક્ષ અને વનસ્પતિમાંથી મળે છે, ત્યાં ● કરો. જે વસ્તુ પ્રાણીઓમાંથી મળે છે ત્યાં ● કરો.

મધ ○	હળદર ○	માછલી ○	_____ ○
મકાઈ ○	દૂધ ○	લીંબુ ○	_____ ○
પાલક ○	બટાટા ○	અજમો ○	_____ ○
ઈંડાં ○	માંસ ○	કેળાં ○	_____ ○
ટામેટાં ○	ડુંગળી ○	_____ ○	_____ ○



વિચારો અને લખો :

તમે જ્યારે બીમાર પડો ત્યારે વનસ્પતિમાંથી બનતી દવા લો છો ?
જ્યારે -

- ◆ ઈજા થાય ત્યારે
- ◆ પેટમાં દુખાવો હોય ત્યારે
- ◆ શરદી અને ઉધરસ હોય ત્યારે
- ◆ દાંતમાં દુખાવો હોય ત્યારે



બાળકોને તેમની નજીકના પર્યાવરણમાંથી મળતી વનસ્પતિઓ અને જે દવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તે ઓળખવામાં મદદ કરો. આ પ્રવૃત્તિ તેમના ઔષધીય વનસ્પતિનું પરંપરાગત જ્ઞાન વધારવામાં મદદ કરશે.



દરેક ટોપલા માટે સાચી વસ્તુ પસંદ કરો અને જોડવા માટે રેખા દોરો.



ખોરાક તરીકે વપરાતા વનસ્પતિના કેટલાક ભાગ સ્વાધ્યાયમાં આપેલ છે. ચર્ચા દરમિયાન યાદીમાં વધારે નામો ઉમેરી શકાય છે.

