

ધોરણ : ૩

પર્યાવરણ

પાઠ : ૧૪

આપણો ખોરાક

સ્વ-અધ્યયનપોથી સોલ્યુશન

પ્રશ્ન-૧ નીચેનામાંથી યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી લખો ?

૧.આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે નીચેનામાંથી કયો ખોરાક યોગ્ય છે ?

(અ) પિન્ડા

(બ) પાણીપુરી

(ક) તુવેરટોઠા

(ડ) વેફર્સ

૨.નીચેનામાંથી કયો ખોરાક વનસ્પતિમાંથી મળતો નથી ?

(અ) કેરી

(બ) મધ

(ક) ટામેટાં

(ડ) પાલક

૩. નીચેનામાંથી મસાલા તરીકે શાનો ઉપયોગ થાય છે ?

(અ) ડુંગળી

(બ) બટાટા

(ક) કોબીજ

(ડ) હળદર

૪. આપણે ખાંડ શામાંથી મેળવીએ છીએ ?

(અ) શેરડી

(બ) મકાઈ

(ક) ગોળ

(ડ) મગ

પ્રશ્ન-૨ આ પ્રકરણમાં આપેલાં રાણીનાં કુટુંબ અને વેણુના કુટુંબમાં
તમે શું તફાવત જોયો ? તે લખો

રાણીનું કુટુંબ

- બધા અલગ અલગ જમે છે.
- રાણી ઘરના કામમાં મદદ કરે છે.
- તેના માતાપિતા બને પેપર વાંચે છે.

વેણુનું કુટુંબ

- બધા એક સાથે જમવા બેસે છે.
- વેણું બહારના કામમાં મદદ કરે છે.
- તેના પિતાજી જ પેપર વાંચે છે.

પ્રશ્ન -૩ યોગ્ય જોડકા જોડો.

અ

બ

- | | | |
|----|--------|-----------------------------|
| ૧. | મધ | ઔષધીય વનસ્પતિ |
| ૨. | ગાજર | પ્રાણીજન્ય ખોરાક |
| ૩. | અરડૂસી | વનસ્પતિનું મૂળ |
| ૪. | ઈંડાં | વનસ્પતિજન્ય ખોરાક |
| ૫. | ચોખા | એક પ્રકારની માખીઓ એકઠું કરે |

પ્રશ્ન-૪ નીચેના વિધાનો ખરાં છે કે ખોટાં તે લખો.

- | | |
|---|---------|
| ૧. દૂધ પ્રાણીજન્ય ખોરાક છે. | = ખરું |
| ૨. લીંબુ એ વનસ્પતિનું મૂળ છે. | = ખોટું |
| ૩. તુલસીનો છોડ ઔષધીય ગુણો ધરાવે છે. | = ખરું |
| ૪. ઉધરસ આવે ત્યારે તુલસીના પાન ચાવવાં જોઈએ. | = ખરું |

પ્રશ્ન-૫ આપેલા શબ્દોમાંથી જુદો પડતો શબ્દ શોધીને તેની નીચે લીટી દોરો.

- | | | | | |
|----|---------------|---------|---------------|--------------|
| ૧. | લીંબુ, | નારંગી, | <u>લસણ,</u> | કેરી |
| ૨. | મધ, | માંસ, | છંડાં, | <u>કેળાં</u> |
| ૩. | <u>કોબીજ,</u> | ફળદર, | અજમો, | મરચું પાઉંડર |
| ૪. | વટાણા, | મગ, | <u>રીંગણ,</u> | ચણા |

પ્રશ્ન-૬ નીચેનો પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

૧. તમારા કુટુંબનાં સભ્યો ઘરનાં કાર્યો કેવી રીતે કરે તો તમને ગમે ?

➤ અમારા કુટુંબના સભ્યો ઘરનાં કાર્યો સૌ સાથે હળીમળીને કરે તો અમને વધારે ગમે.

૨. તમે ઘરનાં સફાઈકાર્યમાં કેવી કેવી મદદ કરો છો ?

➤ હું ઘરનાં સફાઈકાર્યમાં કચરા પોતા કરવા, વાસણ માંજવામાં, કપડાં ધોવામાં વગેરે કાર્યમાં મદદ કરું છું.

૩. આપણે ખોરાક કેમ લઈએ છીએ ?

➤ ખોરાક લેવાથી આપના શરીરને કામ કરવામાં તેની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. માટે આપણે ખોરાક લઈએ છીએ.

૪. તમે જાણતાં હોય તેવી ઔષધીય વનસ્પતિનાં કોઈપણ પાંચ નામ લખો.

➤ અરડૂસી, તુલસી, ગળો, મધ, અજમો.

પ્રશ્ન-૭ આપણે વનસ્પતિનાં જુદા જુદા ભાગો જેવા કે ફળ, ફૂલ, બીજ, મૂળ, પ્રકાંડ, પર્ણ વગેરેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ. અહીં આપેલા ખોરાકની સામે તે વનસ્પતિનો કયો ભાગ છે તે લખો.

ખોરાક	વનસ્પતિનો કયો ભાગ છે?	ખોરાક	વનસ્પતિનો કયો ભાગ છે?
કેળા	ફળ	ગાજર	મૂળ
કોફી	બીજ	ફગળી	પ્રકાંડ
ચોખા	બીજ	ટામેટા	ફળ
પાલક	પર્ણ	હળદર	પ્રકાંડ
ધઉં	બીજ	કોબીજ	પર્ણ
બીટ	મૂળ	આદુ	પ્રકાંડ

પ્રશ્ન-૮ તમારા કુટુંબના કયા સભ્યો ઘરનાં ક્યાં કાર્યો કરે છે કે કયા
કાર્યમાં મદદ કરે છે તે જણાવો

માતા = રસોઈ બનાવવાનું

પિતા = બજારમાથી વસ્તુ લાવવી.

તમે = ભણવાનું, વાચવાનું, રમવાનું.

ભાઈ/બહેન = ઘરની સાફ-સફાઈમાં, વાસણ સાફ કરવાનું.

દાદા-દાદી = મંદિરની પુજા કરે.

પ્રશ્ન-૯ નીચે આપેલા કોષ્ટકમાથી ખોરાકના નામ શોધીને નીચે આપેલી
ચાવી સામે લખો.

હ	ળ	દ	ર	ફ	ક
વ	શ	મ	ધ	ર	ભીં
ચિ	કા	ચ	ન	ડાં	ગ
ઈ	ન	જુ	લ	મી	પા
ય	તુ	ક	બ	ટા	ટા
ખ	લ	મ	ગ	પ	ભ
મ	સી	ગ	લી	મ	ડો

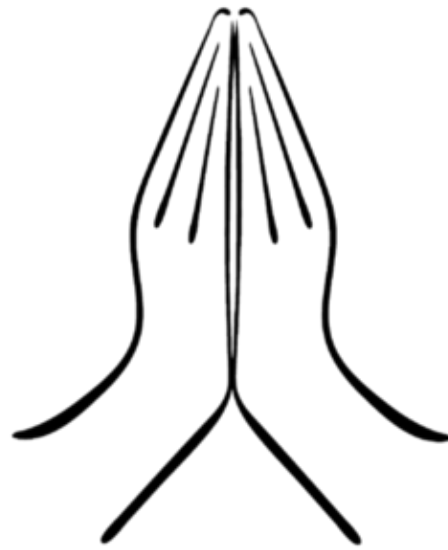
એક પ્રકારનો મસાલો	- હળદર
મધમાખી એકતું કરે	- મધ
એક પ્રકારનું અનાજ	- ડાંગર
એક પ્રકારનું કઠોળ	- મગ
પ્રાણીજન્ય પેદાશ	- દૂધ

એક શાકભાજી - ભીંડા
એક સૂકો મેવો - કાજુ
એક કંદમૂળ - બટાટા
એક ઔષધીય છોડ - તુલસી
એક વૃક્ષ - લીમડો

પ્રશ્ન-૧૦ આપણે જુદા-જુદા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ, શા માટે ?

- જુદા જુદા પ્રકારનો ખોરાક લેવાથી આપણાં શરીરને જરૂરી એવા તમામ પોષકતત્વો (ચરબી, વિટામીન, પ્રોટીન, કાર્બોહિડ્રેટ) મળી રહે છે. માટે આ આપણે શરીરના સમતોલ વિકાસ માટે જુદા-જુદા પ્રકારનો આહાર લેવો જોઈએ.

Thanks



For watching