

ધોરણ : ૩

પર્યાવરણ

૧૪. આપણો ખોરાક



કુટુંબ

દાદા-દાદી

મમ્મી-પપ્પા

કાકા-કાકી

ભાઈ-બહેન

ફર્





વેણુનું કુટુંબ



રાણીનું કુટુંબ



આપેલા બે કુટુંબનાં ચિત્રો જુઓ અને કહો.

❑ બંને કુટુંબમાં લોકો કેવા પ્રકારનાં કામ કરે છે ?

✓ વેણુંના કુટુંબમાં તેના મમ્મી રસોઈ બનાવી રહી છે અને પપ્પા કચરો કાઢી રહ્યા છે. આખો પરિવાર એક સાથે ભોજન લઈ રહ્યો છે. સાંજે વેણુંના મમ્મી અને પપ્પા સમાચાર પત્ર વાંચે છે જ્યારે વેણું સાઈકલ ચલાવે છે.

રાણીના કુટુંબમાં તેના મમ્મી રસોઈ બનાવે છે. રાણી પોતાના ભાઈ અને પપ્પા ને ભોજન પીરસી રહી છે. સાંજે રાણી અને તેના મમ્મી ભારે વસ્તુઓ

ઊંચકવાનું કાર્ય કરે છે જ્યારે તેના પપ્પા સમાચાર પત્ર વાંચે 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 ?

✓ હા, મારું કુટુંબ વેણુંના કુટુંબ જેવું જ છે. મારા કુટુંબમાં બધાજ સભ્યો એકબીજાને કામ કરવામાં મદદ કરે છે. અને સૌ હળીમળીને રહે છે.



વિચારો અને લખો :

- ❑ તમારા કુટુંબના બધા સભ્યો સાથે જમે છે ? જો ના, તો કેમ ?
  - ✓ મારા કુટુંબમાં બપોરે બધા સભ્યો સાથે નથી જમતા કારણકે પપ્પા બપોરનું ભોજન ઓફિસે કરે છે અને મારે શાળાએ જવાનું હોવાથી હું પણ વેલા જમી લવ છું. સાંજે બધા સાથે જામીએ છીએ.
- ❑ તમે રસોઈકામમાં કઈ-કઈ મદદ કરી શકો છો ?
  - ✓ હા, હું ઘણી વાર મમ્મીને શાક સમારવામાં તો બટાકાને બાફ્યા બાદ તેની છાલ ઉતારવામાં મદદ કરું છું. તથા રસોઈ તૈયાર થઈ ગયા બાદ પીરસવામાં મદદ કરું છું.
- ❑ કુટુંબમાં રસોઈકામમાં કોણ મદદ કરતું નથી ? કેમ ?
  - ✓ રસોઈકામમાં મમ્મીને દાદી મદદ કરે છે. પપ્પા ઓફિસે જાય છે અને હું શાળાએ જાવ છું એટલે અમે મદદ કરી શકતા નથી.



પૂછો અને લખો :

- અહીં કેટલાક કામ જણાવેલા છે. તમારા ઘરમાં અને તમારા મિત્રના ઘરમાં તે કામ કોણ કોણ કરે છે તે પૂછો અને નોંધ કરો. તમે પણ યાદીમાં બીજા કામ ઉમેરી શકો છો.

કામ	કામ કોણ કરે છે	
	તમારા ઘરમાં	તમારા મિત્રના ઘરમાં
રસોઈ બનાવવી	મમ્મી	મમ્મી
બજારમાંથી વસ્તુઓ લાવવી	મમ્મી- દાદી	મમ્મી-પપ્પા
કચરો વાળવો	મમ્મી અને હું	મમ્મી અને બહેન
વાસણો સાફ કરવાં	મમ્મી	કામવાળી બાઈ
પાણી ભરવું	પપ્પા	પપ્પા
રીપેરીંગ	દાદા	પપ્પા
મહેમાનને આવકાર	બધાજ સભ્યો	બધાજ સભ્યો



આપણે ખાઈએ છીએ, તે ખોરાક ક્યાંથી આવે છે ?

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

કરો.

મધ ●	હળદર ●	માછલી ●	ચોખા ●
મકાઈ ●	દૂધ ●	લીંબુ ●	કોબીજ ●
પાલક ●	બટાટા ●	અજમો ●	ધી ●
ઈંડાં ●	માંસ ●	કેળાં ●	દહીં ●
ટામેટાં ●	કુંગળી ●	કોબીજ ●	મરચા ●





## The Honey-making Process :



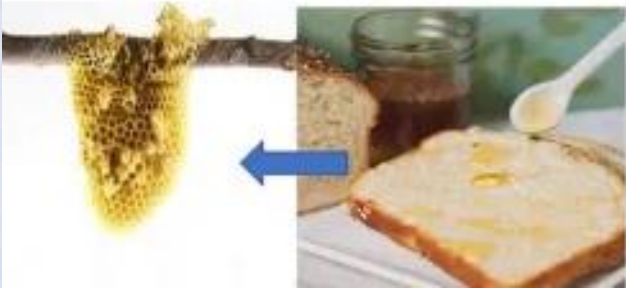
Honey Bees



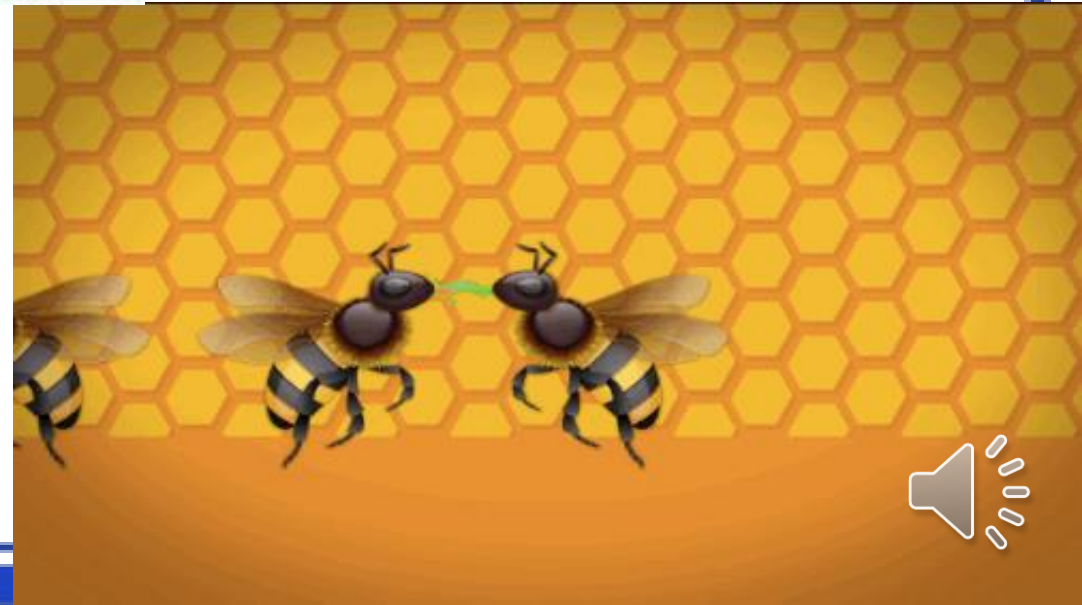
Extracting nectar from flowers



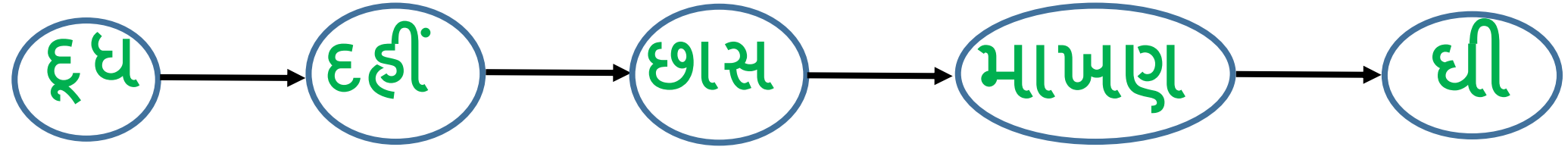
Honey Comb Beehive



hу







- ❑ આપણા ઘરમાં વનસ્પતિમાંથી કઈ કઈ વાનગીઓ બનાવવામાં આવે છે?
- ✓ શાક, દાળ, ભાત, પાપડ ઈંડલી, ઢોકળા, ભજીયા, પૂરી, રોટલી, પરોઠા, ઢોસા વગેરે વાનગીઓ વનસ્પતિમાંથી બનાવવામાં આવે છે.
- ❑ આપણાં ઘરમાં પ્રાણીઓમાંથી જે વસ્તુઓ મેળવવામાં આવે છે?
- ✓ દૂધ, ઘી, છાસ, માખણ, ઈંડા, મધ, ઊન વગેરે પ્રાણીઓ માંથી પ્રાપ્ત થાય છે.





## વિચારો અને લખો :

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

◆ ઈજા થાય ત્યારે

જે ભાગ પર ઈજા થાય ત્યાં હળદર લગાવવી જોઈએ.

◆ પેટમાં દુખાવો હોય ત્યારે

અજમા અને જીરું ખાવું

◆ શરદી અને ઉધરસ હોય ત્યારે

તુલસી અને આદુનો રસ પીવો

◆ દાંતમાં દુખાવો હોય ત્યારે

શેકેલું લવિંગ અથવા લવિંગનું તેલ







લસણ

હાર્ટ એટેક અને હૃદય રોગ ની  
સારવાર માં ખુબજ ઉપયોગી છે.



અશ્વગંધા

મગજના રોગની સારવાર માટે ઉપયોગી



મીઠો લીમડો

ડાયાબીસ કંટ્રોલ કરવા માટે  
અને વજન ઘટાડવા માટે



મેથી

કબજિયાત અને ડાયાબિટીસ જેવા  
રોગની સારવારમાટે ઉપયોગી છે.





હળદર



જે ભાગ પર ઈજા થઈ હોય તેના પર હળદર લગાવી શકાય, શરદી, ઉધરસ થઈ હોય ત્યારે હળદર વાળું દૂધ પીવું જોઈએ.



ગિલોય

ગિલોય યકૃતના રોગમાં ગુણકારી છે.  
ગિલોય લોહીને શુધ્ધ કરે છે.

તુલસી



શરદી, ઉધરસ અને તાવના રોગમાં તુલસીનો રસ પીવામાં આવે છે.



એલોવેરા

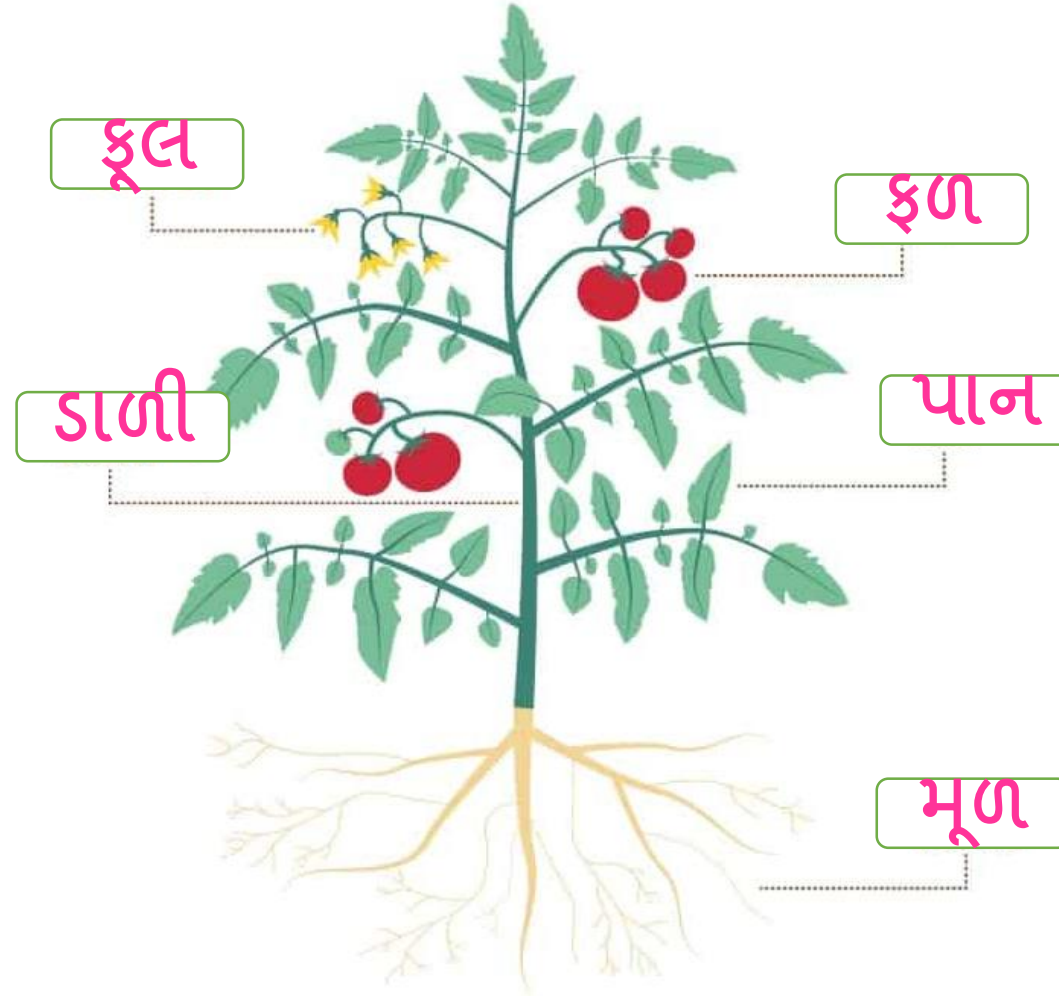
ચામડીના રોગ માટે ઉપયોગી છે.

- ❑ રસોઈ માટે કયા કયા મસાલા વપરાઈ છે ?
- ✓ મીઠું, મરચું, હળદર, ધાણાજીરું, હિંગ, મેથી, રાઈ, કોકમ વગેરે
- ❑ ખોરાકના વિવિધ સ્વાદ જણાવો.
- ✓ ગાબ્ચો, તીખો, કડવો, તૂરો, ખાટો, ખારો





# વનસ્પતિના જુદા જુદા ભાગ



□ મૂળ કે જેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ થાય છે.

- ગાજર
- બીટ
- મૂળો
- સુરણ

□ થડ અથવા ડાળી કે જેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ થાય છે.

- બટાકા
- ડુંગળી



Beetroot



Radish



Carrot



Red Radish





□ પર્ણ કે જેનો આપણે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ.

- પાલક
- કોબી
- મેથી
- ધાણા
- કુદીનો



ફૂલ કે જેનો આપણે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરીએ છીએ.



ફુલાવર



બ્રોકલી



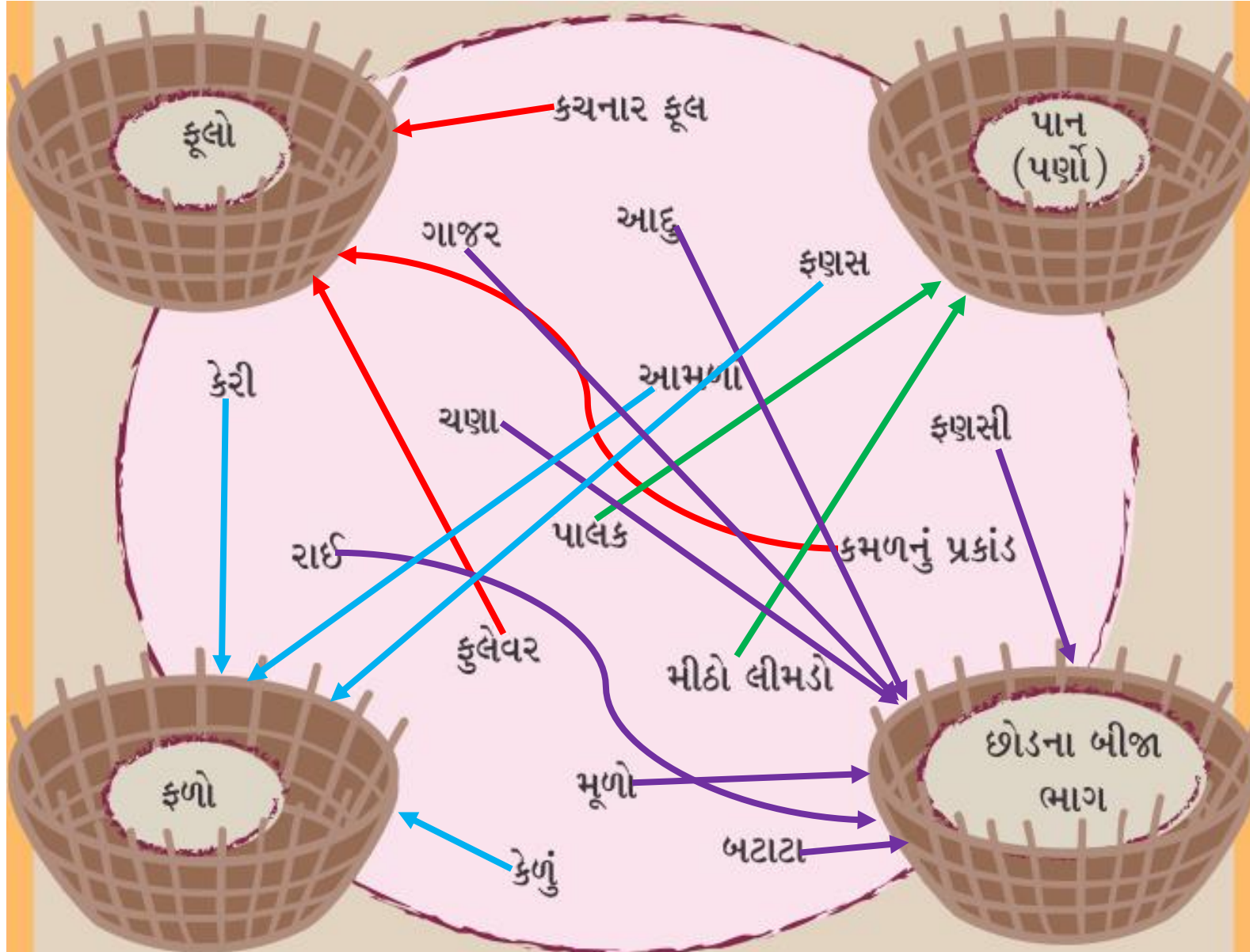
કેળાના ફૂલ



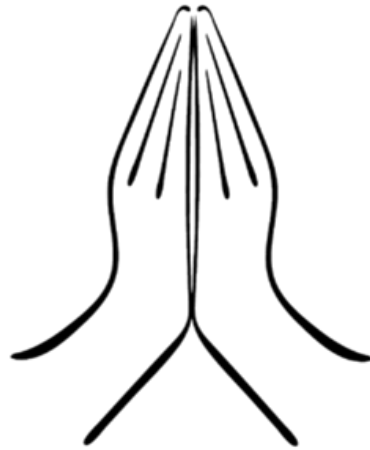
કચનારના ફૂલ



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



# THANKS



# FOR WATCHING

