



તમે આજે ઘરે શું જમ્યા ? તમારા મિત્રોને શું જમ્યું હશે તે પણ જાણી લો. શું તમે, ગઈકાલે અને આજે એક જ પ્રકારનો ખોરાક જમ્યા ? આપણે બધા જ અલગ-અલગ સમયે જુદા-જુદા પ્રકારનો ખોરાક ખાઈએ છીએ, ખરું ને ?

1.1 ખોરાકની વિવિધતા (Food Variety)

પ્રવૃત્તિ 1

તમારા મિત્રોને તેઓ દિવસ દરમિયાન જે ખોરાક ખાતા હોય તેના વિશે પૂછો. ભારતનાં અન્ય રાજ્યોમાં રહેતા તમારા મિત્રો પાસેથી પણ તમે આવી માહિતી મેળવી શકો છો. તમારી નોંધપોથીમાં બને તેટલા વધુ મિત્રોની આ બધી જ બાબતોની નોંધ કોષ્ટક 1.1માં દર્શાવ્યા મુજબ કરો :

કોષ્ટક 1.1 આપણે શું ખાઈએ છીએ ?

| મિત્ર/વિદ્યાર્થીનું નામ | દિવસ દરમિયાન ખાધેલી વાનગીઓ |
|-------------------------|----------------------------|
| | |
| | |
| | |



આકૃતિ 1.1 વિવિધ વાનગીઓ

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ (આકૃતિ 1.1) તેમાં ખૂબ જ વિવિધતા હોય છે. આ બધી વાનગીઓ શાની બનેલી હોય છે ?

ઘરે રાંધવામાં આવેલા ભાત વિશે વિચારો. આપણે કાચા ચોખા લઈને તેને પાણીમાં ઉકાળીએ છીએ. ભાત બનાવવા માટે ફક્ત બે જ સામગ્રી કે ઘટકોની જરૂર પડે છે.



જ્યારે અન્ય કેટલીક વાનગીઓ ઘણી બધી સામગ્રીઓ વડે બને છે. જેમકે, કોઈ શાક બનાવવા માટે આપણને, જુદા-જુદા પ્રકારના શાકભાજી, મીઠું, મસાલા, તેલ વગેરેની જરૂર પડે છે.

પ્રવૃત્તિ 2

કોષ્ટક 1.1માં યાદી કરેલી વસ્તુઓમાંથી કેટલીક પસંદ કરો તથા તેને બનાવવા માટે કઈ સામગ્રીની જરૂર પડી તેની તમારા મિત્રો અથવા ઘરના વડીલો સાથે ચર્ચા કરો. તેની યાદી કોષ્ટક 1.2માં કરો. કેટલાંક ઉદાહરણો આપેલાં છે. થોડી વધારે વાનગી આ યાદીમાં ઉમેરો.

કોષ્ટક 1.2 વાનગીઓ અને તેની સામગ્રીઓ

| વાનગીઓ | સામગ્રીઓ |
|-------------|----------------------------------|
| રોટલી/ચપાતી | લોટ, પાણી |
| દાળ | કઠોળ, પાણી, મીઠું, તેલ/ઘી, મસાલા |
| | |

આપણે શું જોયું ? શું આપણને વિવિધ વાનગીઓમાં કેટલાક ઘટકોમાં
સમાનતા દેખાઈ ? વર્ગખંડમાં ચર્ચા કરો.
તો, આ બધા ઘટકો ક્યાંથી આવે છે ?

