

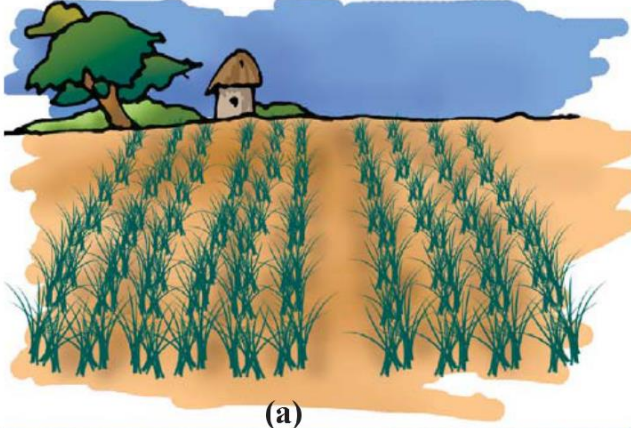
1.2 ખાદ્યસામગ્રી અને તેના સ્રોત (Food Materials and Sources)

કોષ્ટક 1.2માં યાદી કરેલા કેટલાક ઘટકોના સ્રોત વિશે અંદાજ લગાડવો આપણા માટે કદાચ સરળ છે. જેમકે, ફળો અને શાકભાજીઓ (આકૃતિ 1.2a) આપણને શામાંથી મળે છે ? વનસ્પતિમાંથી જ ને! ચોખા અને ઘઉંના સ્રોત કયા છે ? તમે ડાંગર અને ઘઉંનાં ખેતરમાં પાકની હરોળો જોઈ જ હશે (આકૃતિ 1.3), જે આપણને અનાજ આપે છે.

અને પછી, કેટલાક ખાદ્યપદાર્થો જેવા કે દૂધ, ઈંડાં, માંસ, મરઘી, જિંગા, માછલી વગેરે પ્રાણીઓમાંથી મળી આવે છે (આકૃતિ 1.2b).

પ્રવૃત્તિ 3

ચાલો, અગાઉ નોંધેલી ખાદ્યસામગ્રીને લઈ તેના ઘટકો અને સ્રોત — એટલે કે તે શામાંથી મળી આવે છે તે શોધી કાઢીએ. કોષ્ટક 1.3માં કેટલાંક ઉદાહરણો દર્શાવેલાં છે. તેની ખાલી જગ્યા ભરો અને બીજા કેટલાંક ઉદાહરણો યાદીમાં ઉમેરો.



(a)



(b)

આકૃતિ 1.3 અનાજના સ્રોત (a) ડાંગરનું ખેતર
(b) તૈયાર ઘઉંનું પરિવહન



(a) વનસ્પતિજન્ય સ્રોત



(b) પ્રાણીજન્ય સ્રોત

આકૃતિ 1.2 ખાદ્યપદાર્થોના સ્રોત

કોષ્ટક 1.3 ખાદ્યપદાર્થોની બનાવટમાં વપરાતા ઘટકો અને તેના સ્રોત

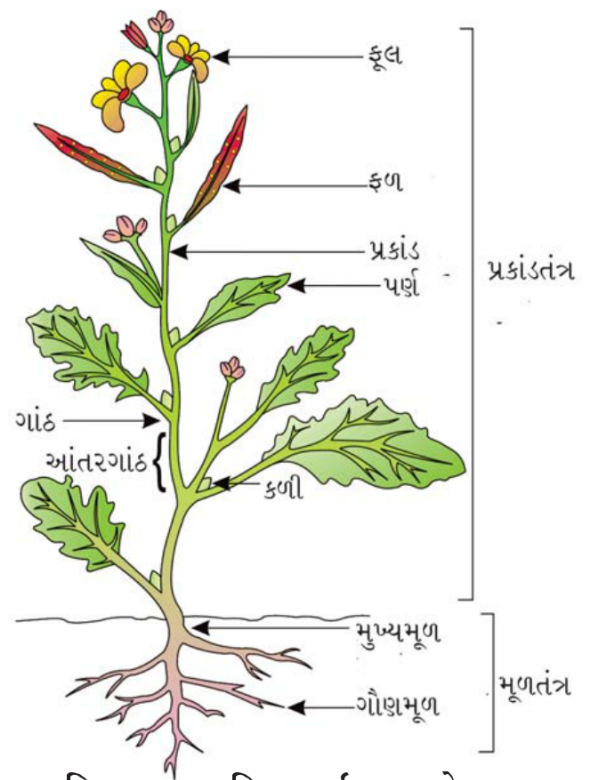
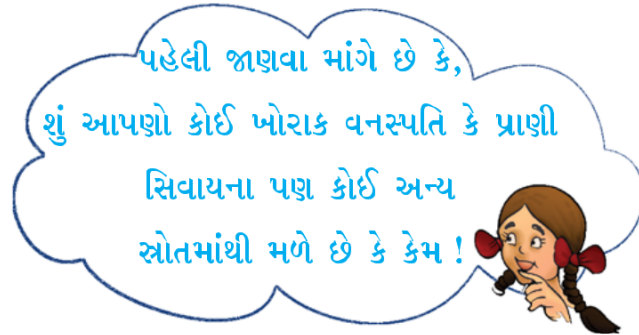
ખાદ્યપદાર્થો	ઘટકો	સ્રોત
ઈંડલી	ચોખા	વનસ્પતિ
	અડદ-દાળ	
	મીઠું	
	પાણી	
ચીકન-કરી	મરઘી	પ્રાણી
	મસાલા	
	તેલ/ઘી	વનસ્પતિ/પ્રાણી
	પાણી	
ખીર	દૂધ	પ્રાણી
	ચોખા	વનસ્પતિ
	ખાંડ	

પ્રવૃત્તિ 3 પરથી આપણે શા તારણ પર આવી શકીએ ? વનસ્પતિ એ અનાજ, ધાન્યો, શાકભાજી અને ફળો જેવા ખાદ્યપદાર્થોની સામગ્રીનો સ્રોત છે. પ્રાણીઓ આપણને દૂધ, માંસની પેદાશ તથા ઈંડાં આપે છે. ગાય, બકરી અને ભેંસ એ કેટલાંક સામાન્ય પ્રાણીઓ છે કે જે આપણને દૂધ આપે છે. દૂધ તથા દૂધનાં ઉત્પાદનો જેવાં કે માખણ, મલાઈ, ચીઝ અને દહીં દુનિયામાં બધે જ વપરાય છે. શું, તમે દૂધ આપતાં બીજાં કેટલાક પ્રાણીઓનાં નામ આપી શકો ?

1.3 ખાદ્યસામગ્રી તરીકે વનસ્પતિના ભાગ અને પ્રાણીજપેદાશો (Plant Parts and Animal Products as Food)

વનસ્પતિ આપણા ખોરાકનો એક સ્રોત છે. વનસ્પતિના કયા ભાગ આપણે ખોરાક તરીકે વાપરીએ છીએ ?

આપણે ઘણાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી ખાઈએ છીએ. કેટલીક વનસ્પતિનાં ફળ ખાઈએ છીએ. ક્યારેક મૂળ તો



આકૃતિ 1.4 વનસ્પતિના ખાઈ શકાય તેવા ભાગ

ક્યારેક પ્રકાંડ અને ફૂલ પણ આપણે ખાઈએ છીએ (આકૃતિ 1.4). શું તમે ભાતનાં ઓસામણમાં ડુબાડેલા કોળાનાં ફૂલને તળીને ખાધાં છે ? ખાઈ જોજો !

કેટલીક વનસ્પતિના એક કરતાં વધારે ભાગ ખાદ્ય (ખાઈ શકાય તેવા) હોય છે. સરસવનાં બીજમાંથી તેલ નીકળે છે અને તેનાં પાંદડાં ભાજી તરીકે ખવાય છે. શું તમે કેળના વિવિધ ભાગનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાનું વિચારી શકો? કોઈ એક જ વનસ્પતિના એક કરતાં વધારે ભાગ ખોરાક તરીકે વપરાતાં હોય તેવાં ઉદાહરણો વિશે વિચારો.

કોષ્ટક 1.4 ખોરાક તરીકે વનસ્પતિના ભાગ

મુખ્ય સ્રોત તરીકે વનસ્પતિ હોય તેવા ખાદ્યપદાર્થો	સામગ્રી / સ્રોત / ઘટકો	વનસ્પતિના જે ભાગમાંથી સામગ્રી મળતી હોય તે ભાગ
1. રીંગણનું શાક	રીંગણાં	ફળ
	મસાલા તરીકે મરચાં	ફળ
	મગફળી, સરસવ, સોયાબીન કે અન્ય કોઈ તેલ	બીજ
2.		
3.		

ખોરાક : ક્યાંથી મળે છે ?

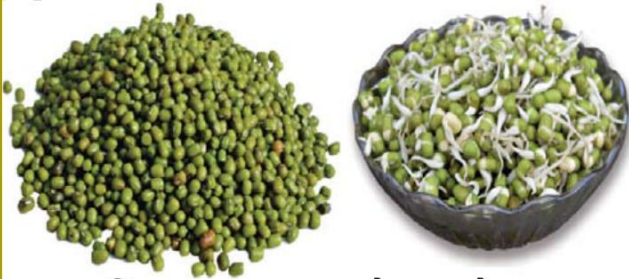


પ્રવૃત્તિ 4

કોષ્ટક 1.3માં યાદી કરેલા ખાદ્યપદાર્થોમાંથી એવી વસ્તુઓ પસંદ કરો કે જેની સામગ્રી વનસ્પતિમાંથી મળતી હોય. વનસ્પતિના કયા ભાગમાંથી મળે છે ? તેમને ઓળખી ખાદ્યસામગ્રી અને વનસ્પતિના ભાગને કોષ્ટક 1.4માં દર્શાવ્યા મુજબ યાદી બનાવો.

પ્રવૃત્તિ 5

મગ કે ચણાનાં સૂકાં બીજ લો. થોડી માત્રામાં બીજ લઈ તેને પાણી ભરેલાં પાત્રમાં મૂકો અને તેને એક દિવસ માટે રહેવા દો. બીજે દિવસે, પાણીને સંપૂર્ણ નિતારી લો અને બીજને પાત્રમાં રહેવા દો. તેને ભીના કાપડમાં વીંટાળીને બાજુ પર રહેવા દો. પછીના દિવસે શું તેમાં કોઈ ફેરફાર દેખાય છે ?



આકૃતિ 1.5 આખા મગ અને ફણગાવેલા મગ

બીજમાંથી નાના સફેદ ભાગ જેવી રચના વિકાસ પામી હશે. જો તે હોય, તો બીજ ફણગાવેલાં છે (આકૃતિ 1.5 અને 1.6). જો ન થયું હોય, તો બીજને પાણીથી ધોઈ, પાણી નિતારી અને બીજ એક દિવસ ભીના



આકૃતિ 1.6 આખા ચણા અને ફણગાવેલા ચણા

કાપડમાં વીંટાળીને રહેવા દો. પછીના દિવસે, જુઓ કે બીજને ફણગા ફૂટ્યા છે કે નહિ.

ફણગાવેલાં બીજને ધોયાં પછી તમે તેને ખાઈ શકો છો. તેને બાફી પણ શકાય છે. થોડા મસાલા ઉમેરીને તેનો સ્વાદિષ્ટ નાસ્તો બનાવી શકાય.

શું તમે જાણો છો કે, મધ શામાંથી મળે છે ? અથવા તેને કઈ રીતે ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે ? ઘણીબધી મધમાખીઓ જ્યાં ગણગણાટ કરતી ઊડતી હોય તેવો



આકૃતિ 1.7 મધપૂડો

મધપૂડો તમે જોયો છે ? મધમાખી પુષ્પો પરથી મધુરસ એકઠો કરે છે, તેને મધમાં ફેરવે છે અને તેને મધપૂડામાં એકઠો કરે છે (આકૃતિ 1.7). વર્ષના ચોક્કસ સમય દરમિયાન જ પુષ્પ અને તેનો મધુરસ મળે છે. આથી, માખીઓ તેનો આખા વર્ષ દરમિયાન ઉપયોગ કરવા માટે મધુરસનો સંગ્રહ કરે છે. જ્યારે આવો મધપૂડો જોવા મળે છે ત્યારે આપણને મધમાખીએ સંગ્રહ કરેલો ખોરાક તેમાંથી મધરૂપે મળે છે.