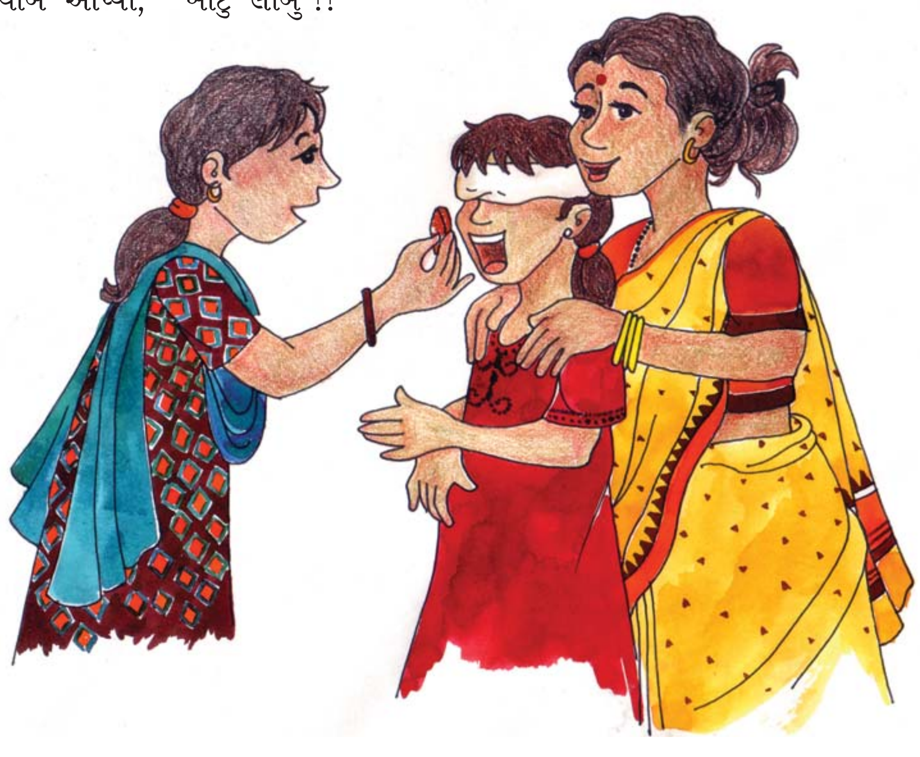
W8D2J5

3. સ્વાદથી પાચન સુધી

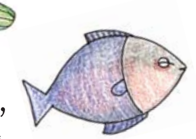
જુદા-જુદા સ્વાદ

હેન્સી દોડતી રસોડામાં ગઈ અને તેની માતાને પકડી કહેવા લાગી, ''મા, હું આ કડવાં કારેલાં નહિ ખાઉં. મને ગોળ અને રોટલી આપો.'' માએ હસીને કહ્યું, ''તેં સવારે રોટલી અને ખાંડ ખાધાં હતાં.'' સરોજે હેન્સીને ખીજવી, ''તું એક જ પ્રકારના સ્વાદથી કંટાળી જતી નથી ?'' હેન્સીએ તરત જ કહ્યું, ''તું આંબલી ચાટીને કંટાળી જાય છે ? હું શરત લગાવું કે આંબલીનું નામ સાંભળીને તરત તારા મોંમાં પાણી આવી ગયું ને!'' ''પાકું, મને ખાટી આંબલી ખૂબ જ પસંદ છે, પરંતુ હું મીઠી અને ખારી વસ્તુઓ પણ ખાઉં છું. હું કારેલાં પણ ખાઉં છું.'' સરોજે કહ્યું અને તેની માતા સામે જોયું. તે બંને ખડખડાટ હસ્યાં.

સરોજે હેન્સીને કહ્યું, ''ચાલ, આપણે રમત રમીએ. તું તારી આંખો બંધ કરી દે અને તારું મોં ખોલ. હું તારા મોંમાં ખાવાની વસ્તુ મૂકીશ. તારે એ વસ્તુ કઈ છે એ કહેવાનું.'' સરોજે લીંબુનાં રસનાં થોડાં ટીપાં ચમચીમાં લીધાં અને હેન્સીના મોંમાં મૂક્યાં. હેન્સીએ તરત જવાબ આપ્યો, ''ખાટું લીંબુ !!''



Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in



સરોજે પછી થોડા ગોળના ટુકડા લીધા. તેની માતાએ સૂચન કર્યું, ‘‘તે ભૂકો કરી દે, નહિ તો તેને ખબર પડી જશે કે તે શું છે ?’’ સરોજે ગોળનો ભૂકો કરી નાખ્યો પણ હેન્સીએ સહેલાઈથી અનુમાન કરી લીધું. તેઓએ જુદી-જુદી ખાવાની વસ્તુઓથી આ રમત રમી. હેન્સીએ તળેલી માછલી પણ ચાખ્યા વગર ઓળખી લીધી. સરોજે કહ્યું, ‘‘હવે તારું નાક બંધ કરી દે અને શું છે તે મને કહે.’’ હેન્સી વ્યાકુળ હતી, ‘‘તે થોડું કડવું, સહેજ ખારું અને થોડું ખાટું છે. મને એક ચમચી વધારે આપો.’’ સરોજે બીજી એક ચમચી કારેલાં લીધાં. હેન્સીની આંખો ખોલી અને કહ્યું, ‘‘આ રહ્યું તે, ખા!’’ હેન્સી હસી, ‘‘હા, હજી વધારે આપો.’’

ચર્ચા કરો અને લખો :

- આંબલીનું નામ સાંભળી સરોજના મોંમાં પાણી આવી ગયું. કઈ વાનગીઓનું નામ સાંભળતાં તમારા મોંમાં પાણી આવે છે ? તમને ભાવતી પાંચ વસ્તુઓની યાદી બનાવો અને તેમના સ્વાદ સમજાવો.

____

____

____

____

____

- તમને એક જ પ્રકારનો સ્વાદ ગમે કે જુદો-જુદો ? કેમ ?

____

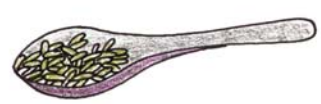
____

- સરોજે લીંબુના રસનાં થોડાં ટીપાં હેન્સીના મોંમાં મૂક્યાં. શું તમને લાગે છે ફક્ત થોડાં ટીપાંથી આપણે સ્વાદ પારખી શકીએ ?

____

____

- જો કોઈ તમારી જીભ પર વરિયાળીનાં થોડાં બીજ મૂકે, તો શું તમે તમારી આંખો બંધ કરીને તે કહેવા સક્ષમ છો ? કેવી રીતે ?

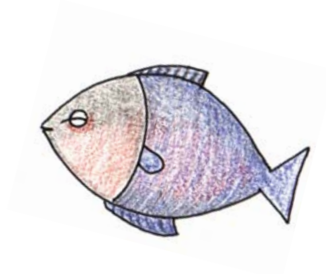


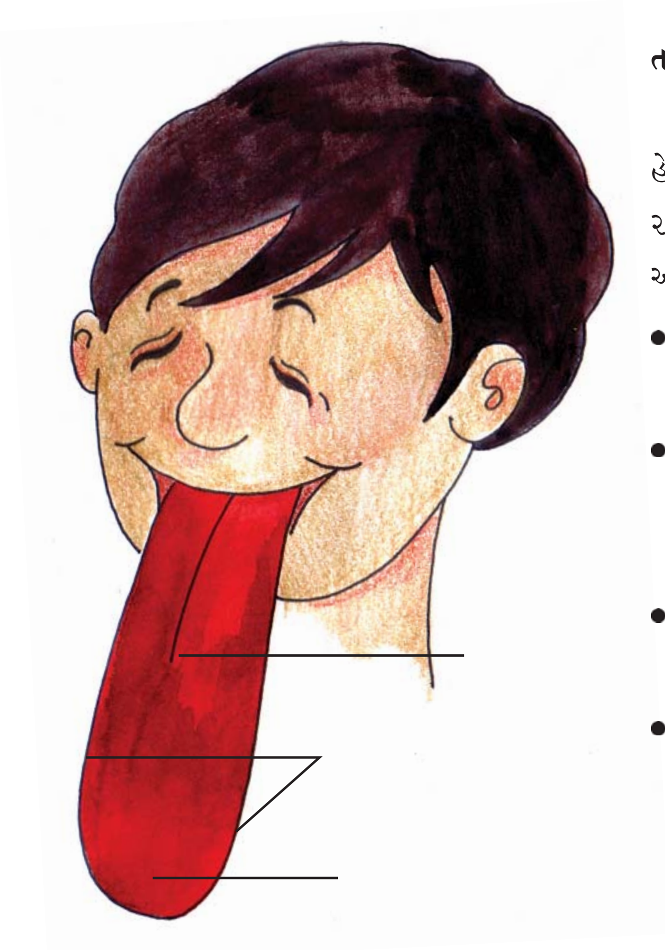
____

____

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

- હેન્સીએ તળેલી માછલી કેવી રીતે ઓળખી ? શું તમે કેટલીક વસ્તુઓને જોયા વગર અને તેનો સ્વાદ ચાખ્યા વગર ફક્ત તેની સુગંધથી ઓળખી શકો ? આ વસ્તુઓ કઈ છે ?
- શું તમને કોઈએ દવા લેતાં પહેલાં તમારા હાથથી નાક બંધ કરવા કહ્યું છે ? તેઓએ તમને આવું કરવા કેમ કહ્યું ?





જીભના સ્વાદ પારખતા ભાગો દર્શાવો

તમારી આંખો બંધ કરો અને કહો

જુદા-જુદા સ્વાદની કેટલીક વસ્તુઓ એકઠી કરો. હેન્સી અને સરોજે કર્યું એમ તમારા મિત્ર સાથે રમત રમો. તમારા મિત્રને ખાવાની વસ્તુ ચાખવા કહો અને પૂછો :

- તેનો સ્વાદ કેવો હતો ? ખાવાની વસ્તુ કઈ છે ?
- તમારી જીભના કયા ભાગ ઉપર તમને વધારે સ્વાદ લાગે છે ? આગળ, પાછળ, ડાબી બાજુ કે જમણી બાજુ ?
- તમારી જીભના કયા ભાગ પર કયો સ્વાદ જણાય છે ? આપેલા ચિત્રમાં તે ભાગ બતાવો.
- એક જ સમયે થોડી ખાવાની વસ્તુ મોંમાં બીજા ભાગ ઉપર મૂકો. જેમકે, જીભ નીચે, હોઠ પર, મોંમાં તાળવે. તમને ત્યાં કોઈ સ્વાદ જણાય છે ?

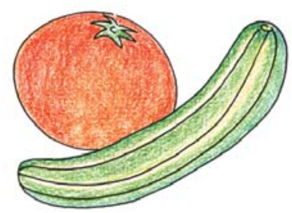
શિક્ષક માટે : બાળકોને સર્જનાત્મક બનાવવા અને જુદા-જુદા સ્વાદ સમજાવવા પોતાનું શબ્દભંડોળ વધારવા પ્રોત્સાહિત કરો. જુદા-જુદા પ્રકારના સ્વાદ આપણા ખોરાકમાં કેટલી ભિન્નતા લાવે છે તે સમજાવો. સ્વાદના જુદા-જુદા પ્રકારનાં મિશ્રણ (જેમકે, ખાટું-મીઠું, તીખું-તૂરું) સમજાવવા માટેની વર્ગમાં ચર્ચા કરો.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

તમારી જીભના આગળના ભાગને ચોખ્ખાં કપડાંથી સાફ કરો જેથી તે સુકાઈ જાય. ત્યાં થોડી ખાંડ કે ગોળ મૂકો. તમને કોઈ સ્વાદ આવે છે ? આવું કેમ થયું ?

- અરીસાની સામે ઊભા રહો અને તમારી જીભને નજીકથી જુઓ. તેની સપાટી કેવી દેખાય છે ? તમને સપાટી પર નાના ટેકરા દેખાય છે ?

ચર્ચા કરો અને લખો :



- જો કોઈ તમને આંબળા કે કાકડીનો સ્વાદ સમજાવવા કહે તો, તમને સમજાવવામાં થોડી મુશ્કેલી થશે.
- નીચેની વસ્તુઓનો સ્વાદ તમે કેવી રીતે સમજાવશો - ટામેટાં, ડુંગળી, વરિયાળી, લસણ.
- તમે જાણતા હોય એવા શબ્દો વિચારો અથવા સ્વાદ સમજાવવા તમારા પોતાના શબ્દો બનાવો.
- જ્યારે હેન્સીએ અમુક વસ્તુઓ ચાખી તો, તેણે સી... સી... સી... સી... કહ્યું. તમારા મતે તેણે શું ખાઈ લીધું છે ?
- તમે કેટલાક સ્વાદ સમજાવવા અવાજ કેમ નથી કરતા ?
- તમારા હાવભાવ અને અવાજ પરથી તમારા મિત્રોને તમે શું ખાધું છે તે ધારવા કહો.

ચાવો અને સારી રીતે ચાવો : આમાં શું તફાવત છે ?

વર્ગમાં સમૂહમાં પ્રયત્ન કરો :

- દરેક જણ બ્રેડનો ટુકડો અથવા રોટલીનો ટુકડો અથવા થોડા રાંધેલા ભાત લો.

શિક્ષક માટે : જીભના કયા ખાસ ભાગ પર કયો ખાસ સ્વાદ જણાય છે તે બાળકો માટે મુશ્કેલીભર્યું છે, તો તેઓને મદદની જરૂર રહેશે.

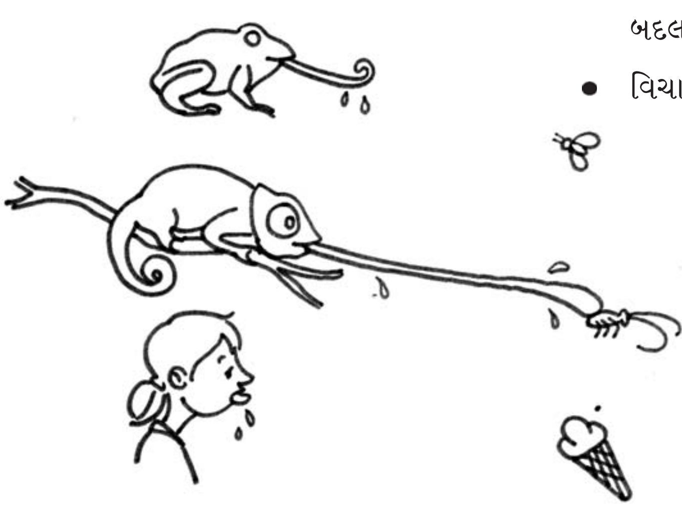
Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

- તે તમારા મોંમાં મૂકો, ત્રણથી ચાર વખત ચાવો અને ગળી જાઓ.
- તમે ચાવો છો, ત્યારે સ્વાદ બદલાય છે ?
- હવે બીજો ટુકડો લો અથવા ચોખા લો અને તેને ત્રીસથી બત્રીસ વખત ચાવો.
- ઘણીબધી વખત ચાવ્યા પછી સ્વાદમાં કોઈ ફરક છે ?

E1T5Z2

ચર્ચા કરો :

- શું ઘરમાં તમને કોઈએ ધીમે ધીમે અને સારી રીતે ખોરાક ચાવવા કહ્યું છે, જેથી ખોરાક સારી રીતે પચી જાય ? તેઓ આવું કેમ કહે છે ?
- તમે લીલાં જામફળ જેવી સખત વસ્તુ ખાતા હોય એવી કલ્પના કરો. તમે એક ટુકડો કાપી અને મોંમાં મૂકી ગળી જાવ ત્યાં સુધી કેવા પ્રકારના બદલાવ આવે છે ?
- વિચારો, આપણા મોંમાં લાળરસ શું કરે છે ?



શિક્ષક માટે : બાળકો પાન નં. 27 પર 'પાચનતંત્ર' (digestive system-ડાયજેસ્ટિવ સિસ્ટમ) દોરે તે અપેક્ષિત નથી. ખોરાકનું આપણા શરીરમાં શું થાય છે, તે વિશે બાળકોને પોતાની યુક્તિ અને અનુભવોની કલ્પના કરવા પ્રોત્સાહિત કરો. કોઈપણ સાચા કે ખોટાના નિર્ણય વગર બાળકોને ખુલ્લાં મનથી ચર્ચા અને ચિત્રોની આપ-લે કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

વિચારો અને કહો :

તમે મોંમાં ખોરાક મૂકો અને ગળી જાઓ, તે પછી ત્યાંથી ક્યાં જાય છે ? આપેલા ચિત્રમાં, તમારા શરીરમાં ખોરાકનો માર્ગ દોરો. તમારા ચિત્રની તમારા મિત્ર સાથે આપ-લે કરો. શું તમારા બધાનું ચિત્ર સરખું છે ?

ચર્ચા કરો :

- તમને જ્યારે ખૂબ જ ભૂખ લાગે ત્યારે કેવું લાગે છે ? તમે તે કેવી રીતે સમજાવશો ?

  ઉદાહરણ તરીકે, ક્યારેક આપણે મજાકમાં કહીએ છીએ કે, ''મને એટલી ભૂખ લાગી છે કે બધું જ ખાઈ જાઉં !''
- તમને ભૂખ લાગી છે, તે કેવી રીતે ખબર પડે છે ?
- તમે બે દિવસ સુધી ન ખાઓ, તો શું થાય ? વિચારો.
- શું તમે બે દિવસ પાણી પીધા વગર રહી શકો ? આપણે જે પાણી પીએ છીએ, તે તમારા મતે ક્યાં જાય છે ?

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

સાનિયાને ગ્લુકોઝ આપવામાં આવ્યું

સાનિયા ખૂબ જ બીમાર હતી. આખો દિવસ તેને ઊલટી (vomiting-વોમિટીંગ) અને ઝાડા (diarrhoea-ડાયેરિયા) થયા હતા. તે જે પણ ખાય, ઊલટી કરી નાખે. તેના પિતાએ તેને મીઠા અને ખાંડનું દ્રાવણ આપ્યું. સાંજ સુધીમાં સાનિયા ખૂબ જ નબળી પડી ગઈ અને તેને ચક્કર આવતા હતા. જ્યારે તે ડૉક્ટર પાસે જવા ઊભી થઈ. તેને ચક્કર આવવા લાગ્યા. તેના પિતાએ તેને ટેકો આપીને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવી પડી. ડૉક્ટરે કહ્યું સાનિયાને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવી પડશે. તેને ગ્લુકોઝ (glucose) બૉટલ ચડાવવાની જરૂર છે. આ સાંભળી સાનિયા વ્યાકુળ થઈ ગઈ. તેને ખબર હતી કે રમતના તાસ વખતે શિક્ષક તેમને ઘણી વખત ગ્લુકોઝ આપતા હતા. પણ આ ગ્લુકોઝ બૉટલ શું છે ? ડૉક્ટરે સમજાવ્યું, ''તારું પેટ ઠીક નથી. તારું શરીર કંઈ જ ખાવા-પીવાનું અંદર રાખતું નથી અને શરીર નબળું પડી ગયું છે. ગ્લુકોઝ બૉટલ જમ્યા વગર પણ, તને તરત જ થોડીઘણી તાકાત આપશે.''

વાત કરો અને ચર્ચા કરો :

શું તમને યાદ છે ધોરણ 4માં તમે મીઠા અને ખાંડનું દ્રાવણ બનાવ્યું હતું ? સાનિયાના પિતાએ પણ તે જ બનાવ્યું અને આપ્યું. તમારા મતે જેને ઊલટી અને ઝાડા થાય તેને આ કેમ આપવામાં આવે છે ?

- તમે 'ગ્લુકોઝ' શબ્દ સાંભળ્યો છે અથવા ક્યાંય લખેલો જોયો છે ? ક્યાં ?

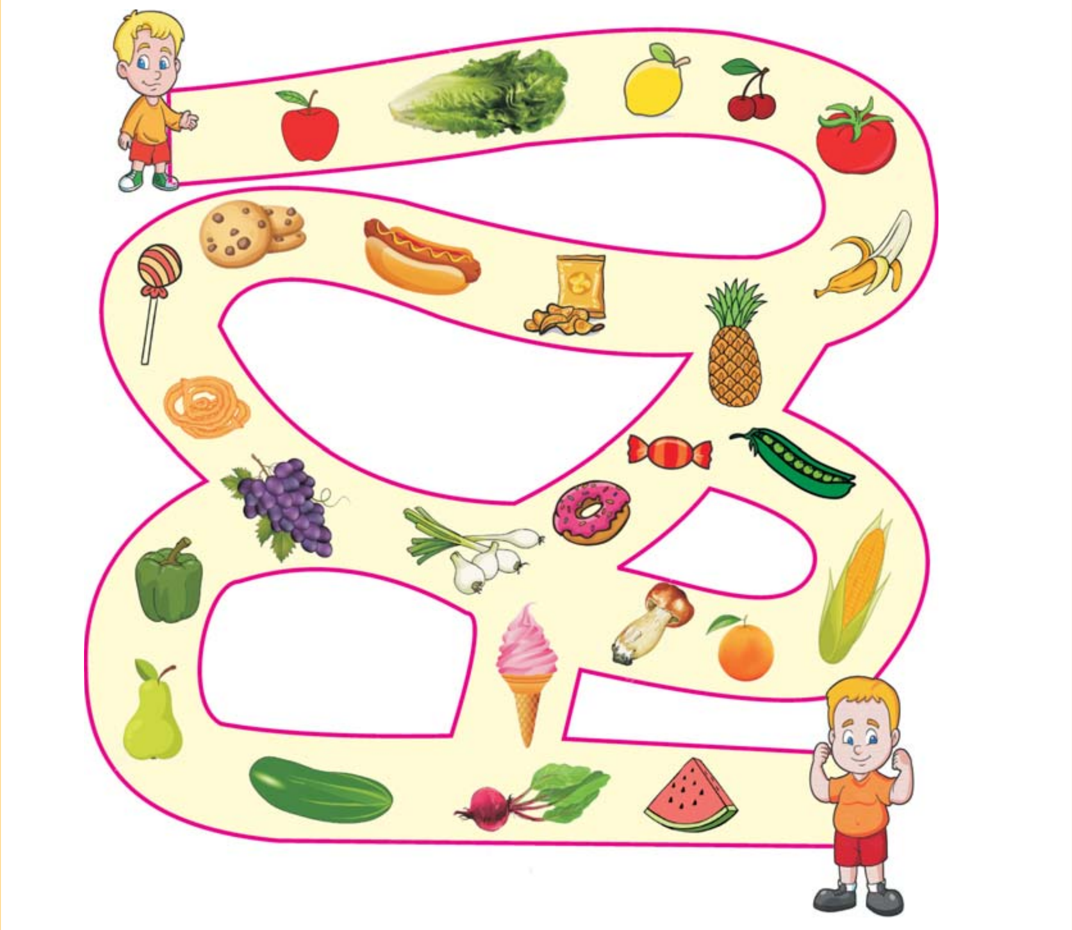
શિક્ષક માટે : ગ્લુકોઝ કેવી રીતે વપરાય છે તેની ચર્ચા બાળકો સાથે કરો. બાળકો માટે ગ્લુકોઝ ઊર્જા (શક્તિ) આપે છે, તે સમજવું ખૂબ જ અઘરું છે. બાળકો સાથે વાત કરવા તમે ડૉક્ટરને આમંત્રણ આપી શકો છો. આ તબક્કે બાળકો બધી જ માહિતી સમજશે તે અપેક્ષિત નથી.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

- તમે ક્યારેય પ્રાથમિક સારવાર પેટી (firstaid box - ફર્સ્ટએઈડ બૉક્સ)માંનું ગ્લુકોઝ ચાખ્યું છે ? તેનો સ્વાદ કેવો હોય છે ? તમારા મિત્રને કહો.
- તમને અથવા તમારા કુટુંબમાં કોઈને ગ્લુકોઝ બૉટલ આપવામાં આવી છે ? ક્યારે અને કેમ ? વર્ગમાં તેના વિશે કહો.
- સાનિયાના શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને કહેતા હોય છે કે રમત રમતી વખતે ગ્લુકોઝ લેવું જોઈએ. તમારા મતે તેમણે આવું કેમ કહ્યું ?
- સાનિયાના ચિત્રને જુઓ અને શું થાય છે તેનું વર્ણન કરો. ગ્લુકોઝની બૉટલ કેવી રીતે આપવામાં આવે છે ?

'મસ્ત ખાઓ, સ્વસ્થ રહો'

ફળો અને શાકભાજી આપણા શરીરની વૃદ્ધિ માટે અને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરે છે. ચિત્રમાં દેખાતા દરેક ખાદ્યપદાર્થનું નામ જણાવો. ત્યારબાદ ભુલભુલામણીમાંથી રસ્તો શોધવા માટે ફળ અને શાકભાજીનાં ચિત્રો મુજબ આગળ વધો.

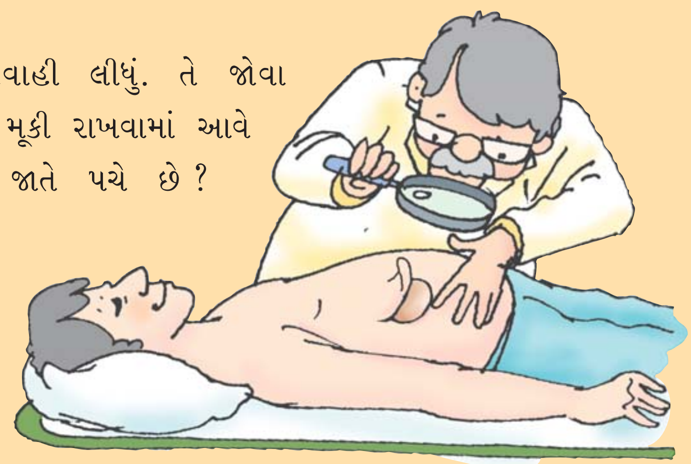


Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

વાર્તા – બારીવાળું પેટ

માર્ટિન નામના સૈનિક વિશે જાણીએ. ઈ.સ. 1822માં તે 18 વર્ષનો હતો અને ખૂબ જ તંદુરસ્ત હતો. જ્યારે તેને ગોળી વાગી ત્યારે તેને ખૂબ જ ઈજા થઈ. તે સમયે તેની સારવાર માટે ડૉ. બ્યુમોન્ટને બોલાવવામાં આવ્યા હતા. ડૉ. બ્યુમોન્ટે ઘાને સાફ કર્યો અને તેના પર પટ્ટી લગાવી. દોઢ વર્ષ પછી ડૉક્ટરે જોયું કે એક વસ્તુ સિવાય માર્ટિનનો ઘા રુઝાઈ ગયો હતો. તેના પેટમાં મોટું કાણું હતું. તે કાણું લચેલી ચામડીથી ફૂટબૉલના રબરની જેમ ઢંકાયેલું હતું. ચામડીને દબાવતાં જ તમે માર્ટિનના પેટમાં જોઈ શકો ! એટલું જ નહિ ડૉક્ટર કાણાંમાં ટ્યૂબ મૂકીને તેમાંથી ખોરાક પણ બહાર કાઢી શકતા હતા. ડૉ. બ્યુમોન્ટને કોઈ ખજાનો મળી ગયો હોય તેમ લાગતું હતું. શું તમે અનુમાન કરી શકો કે તેમણે તેના પેટ પર અલગ-અલગ પ્રયોગો કરવામાં કેટલાં વર્ષ વિતાવ્યા હશે ? નવ વર્ષ ! એ સમય સુધીમાં માર્ટિન મોટો પણ થઈ ગયો અને તેનાં લગ્ન પણ થઈ ગયાં.

એ સમયે વૈજ્ઞાનિકો જાણતા ન હતા કે ખોરાક કેવી રીતે પચે છે ! પેટમાં રહેલું પ્રવાહી કેવી રીતે મદદ કરે છે ? શું તે ફક્ત ખોરાકને ભીનો અને પોચો બનાવે છે ? કે તે પાચનમાં પણ મદદ કરે છે ?



ડૉ. બ્યુમોન્ટે પેટમાંથી થોડું પ્રવાહી લીધું. તે જોવા માગતા હતા કે એક પ્યાલામાં ખોરાક મૂકી રાખવામાં આવે તો શું થાય છે ? શું તે પોતાની જાતે પચે છે ? તેના માટે તેમણે પ્રયોગ કર્યો. ટ્યૂબની મદદથી તેમણે પેટમાંથી પ્રવાહી કાઢ્યું. સવારે 8:00 વાગ્યે તેમણે 10 મિલિ પ્રવાહીમાં બાફેલી માછલીના 20 જેટલા ટુકડા મૂક્યા. તેમણે પ્યાલો આપણા પેટના તાપમાન 30^{0} સે જેટલા તાપમાનમાં રાખ્યો. બપોરે 2:00 વાગ્યે તેમણે જોયું તો માછલીના ટુકડા ઓગળી ગયા હતા.

ડૉ. બ્યુમોન્ટે આ પ્રયોગ જુદા-જુદા ખોરાક સાથે કર્યો. તેમણે માર્ટિનને તે સમયે તે જ ખોરાક આપ્યો. પ્યાલામાં અને માર્ટિનના પેટમાં બંનેમાં ખોરાકને પચતા કેટલો સમય લાગે છે તેની સરખામણી કરી. તેમણે તેમનાં અવલોકન કોષ્ટકમાં નોંધ્યાં.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

અહીં તેમનાં અવલોકન કોષ્ટકનો ભાગ આપેલો છે :

ખોરાક	પાચન માટે લીધેલો સમય	
	પેટમાં	પ્યાલામાંના પાચકરસમાં
1. ઉકાળ્યા વગરનું દૂધ	2 કલાક 15 મિનિટ	4 કલાક 45 મિનિટ
2. ઉકાળેલું દૂધ	2 કલાક	4 કલાક 15 મિનિટ
3. આખું બાફેલું ઈંડું	3 કલાક 30 મિનિટ	8 કલાક
4. અડધું બાફેલું ઈંડું	3 કલાક	6 કલાક 30 મિનિટ
5. કાચું ઈંડું, ફીણેલું	2 કલાક	4 કલાક 15 મિનિટ
6. કાચું ઈંડું	1 કલાક 30 મિનિટ	4 કલાક

તો આપણું પેટ શું કરે છે ?

ડૉ. બ્યુમોન્ટે ઘણા પ્રયોગો કર્યા અને પાચનનાં ઘણાં રહસ્યો વિશે જાણ્યું. તેમણે જોયું કે ખોરાક બહાર કરતા પેટમાં ઝડપથી પચે છે. શું તમે આ કોષ્ટકમાં તે જોયું ?

આપણું પેટ ખોરાકને પચાવવા માટે વલોવે છે. ડૉક્ટરે એ પણ જોયું કે જ્યારે માર્ટિન દુઃખી હોય છે, તો ખોરાકનું પાચન સરખું થતું નથી. તેમણે તે પણ જોયું કે જે રસ પેટમાં છે તે દાહક છે. શું તમે કોઈને ઍસિડિટી વિશે વાત કરતાં સાંભળ્યાં છે ? ખાસ કરીને જ્યારે તે માણસ સરખું જમ્યો ન હોય અથવા ખોરાક બરાબર પચ્યો ન હોય.

ડૉ. બ્યુમોન્ટના પ્રયોગો આખા વિશ્વમાં પ્રખ્યાત થઈ ગયા. ત્યારબાદ વૈજ્ઞાનિકોએ આવાં ઘણાં પ્રયોગો કર્યા. તેના વિશે તમે શું કહેશો? ન તો તેઓએ લોકોના પેટમાં ગોળી મારી હતી કે ન તો તેઓ પેટમાં કાણાંવાળા દર્દીની રાહ જોતા હતા. તેઓ આપણા શરીરમાં જોવા માટે બીજા વૈજ્ઞાનિક રસ્તા અપનાવતા હતા.

શું તમને માર્ટિનની વાર્તા ગમી ? શું આપણે એવું કહી શકીએ કે આ આપણા પોતાના જ પેટની વાર્તા છે ?

– અનીતા રામપાલ

ચકમક, ઑગસ્ટ, 1985

વિચારો અને ચર્ચા કરો :

અનુમાન કરો કે તમે ડૉ. બ્યુમોન્ટની જગ્યાએ હોવ, તો તમે આપણા પેટનાં રહસ્યો જાણવા કયા પ્રયોગો કર્યા હોત ? તમારા પ્રયોગો વિશે લખો.

શિક્ષક માટે : આ વાર્તા બાળકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ અને વૈજ્ઞાનિકો પ્રયોગો કરવા જે ઉત્કટ પ્રયાસ કરે છે, તેનો પરિચય આપે છે. બાળકો પાચનની વાર્તા ઊંડાણપૂર્વક સમજે તે જરૂરી નથી.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

સારો ખોરાક, સારી તંદુરસ્તી

ડૉ. ઋતાના બે દર્દીઓ છે : રશ્મિ અને જયેશ. ડૉ. ઋતાએ તેમના વિશે વધારે જાણવા તેમની સાથે વાત કરી.
ડૉક્ટરને શું જાણવા મળ્યું તે વાંચો.

E4K8U9

રશ્મિ, 5 વર્ષ

તે 3 વર્ષની હોય તેવી લાગે છે. તેના હાથ અને પગ પાતળા છે અને પેટ માટલા જેવું છે. તે વારંવાર બીમાર થઈ જાય છે.

તે હંમેશાં થાકેલી રહે છે અને નિયમિત શાળાએ જતી નથી. તેનામાં રમવા માટેની તાકાત પણ નથી.

ખોરાક : જો દિવસમાં એક વખત પણ તેને જમવામાં થોડા ભાત અને એક રોટલી મળી જાય તો તે દિવસ તેના માટે સારો હશે.

જયેશ, 7 વર્ષ

તે તેની ઉંમર કરતા મોટો લાગે છે. તેનું શરીર જાડું અને બેડોળ છે. તેને પગમાં દુખાવો રહે છે. તે ખૂબ સક્રિય નથી. તે બસ દ્વારા શાળાએ જાય છે અને ઘણા કલાકો ટીવી જોવામાં વીતાવે છે.

ખોરાક : તેને ઘરે બનાવેલો ખોરાક જેમકે દાળ-ભાત, શાક અને રોટલી જમવું ગમતું નથી. તેને ફક્ત બજારમાંથી લાવેલ ચિપ્સ, બર્ગર, પિત્ઝા અને ઠંડાં પીણાં જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

ડૉ. ઋતાએ બંને બાળકોનાં વજન અને ઊંચાઈ માપ્યાં. પછી તેમણે કહ્યું, તમારા બંને માટે એક જ ઇલાજ છે – સમતોલ આહાર (Balanced diet-બેલેન્સડ્ ડાયેટ)!

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

ચર્ચા કરો :

- તમે શું વિચારો છો કેમ રશ્મિ આખા દિવસમાં માત્ર એક જ રોટલી ખાઈ શકે છે ?
- શું તમે વિચારો છો કે જયેશને રમતો રમવી ગમતી હશે ?
- સમતોલ આહાર દ્વારા તમે શું સમજ્યાં ?
- તમારા વિચારે રશ્મિ અને જયેશનો આહાર યોગ્ય કેમ નથી ?

શોધી કાઢો :

તમારાં દાદા-દાદી અથવા વડીલો સાથે વાત કરો અને શોધી કાઢો તેઓ શું ખાતાં હતાં અને તેઓ જ્યારે તમારી ઉંમરનાં હતાં ત્યારે તેઓ શું કામ કરતાં હતાં ?

- હવે, તમારી રોજની ક્રિયાઓ અને તમારા રોજના આહાર વિશે વિચારો.
- તે તમારાં દાદા-દાદીના આહાર અને ક્રિયાઓ જેવું જ છે કે અલગ ?

યોગ્ય આહાર – દરેક બાળકનો હક ?

તમે બે બાળકો વિશે વાંચ્યું. એક જયેશ કે જેને ઘરનું બનેલું ખાવાનું ભાવતું જ નથી. બીજી રશ્મિ કે જેને દિવસનું એક સમયનું જમવાનું પણ બરાબર મળતું નથી. આપણા દેશનાં લગભગ અડધાં બાળકો રશ્મિ જેવાં છે. તેઓને પૂરતા વિકાસ માટે યોગ્ય આહાર મળતો નથી. આ બાળકો નબળાં અને માંદાં (વારંવાર બીમાર) રહે છે. પરંતુ સમતોલ આહાર મેળવવો એ દરેક બાળકનો હક છે.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in

પી. સાંઈનાથ

ગોમતી 30 વર્ષની છે. ગોમતી એક પૈસાદાર ખેડૂતના ખેતરમાં કામ કરે છે. તેની સખત મહેનત માટે તેને થોડું જ વળતર મળે છે. એટલું ઓછું કે તે તેના કુટુંબ માટે પૂરતા ચોખા પણ ખરીદી શકતી નથી. થોડા મહિનાઓ તો તેને કોઈ જ કામ હોતું નથી. તે સમયે તેને જંગલમાંથી પાંદડાં અને મૂળ ખાવા પડે છે. ગોમતીનાં બાળકો ભૂખના લીધે હંમેશાં નબળાં અને બીમાર રહે છે. થોડાં વર્ષો પહેલાં તેના પતિ ભૂખથી મરી ગયા.

કાલહાન્ડી જિલ્લામાં મોટા ભાગના વિસ્તારમાં ડાંગર પાકે છે. ચોખા અહીંથી બીજાં રાજ્યોમાં પણ મોકલવામાં આવે છે. ઘણી વખત ગોડાઉનમાં રાખેલા ચોખા બગડી જાય છે. કાલહાન્ડીમાં ગોમતી જેવા ઘણાં ગરીબ લોકો છે. આવી જગ્યાએ લોકો કેમ ભૂખથી મરતા હશે ?

◀ ઓડિશાના કાલહાન્ડી જિલ્લા વિશેની આ વાર્તા વાંચો.

વિચારો અને ચર્ચા કરો :

- તમે એવાં બાળકને જાણો છો જેને આખા દિવસમાં પૂરતું જમવાનું મળતું નથી ? તેના માટે શા કારણો છે ?
- તમે ક્યારેય ગોડાઉન જોયું છે જ્યાં ઘણા અનાજનો સંગ્રહ થાય છે ? ક્યાં ?

આપણે શું શીખ્યાં

- તમને શરદી થાય ત્યારે તમે જમવાનો સ્વાદ બરાબર કેમ જાણી શકતા નથી ?
- આપણે કહીએ છીએ કે,''પાચન (digestion-ડાયજેશન) ની શરૂઆત મોંથી થાય છે.'' તમે આ કેવી રીતે સમજાવશો, લખો.

Get More Learning Materials Here : CLICK HERE www.studentbro.in