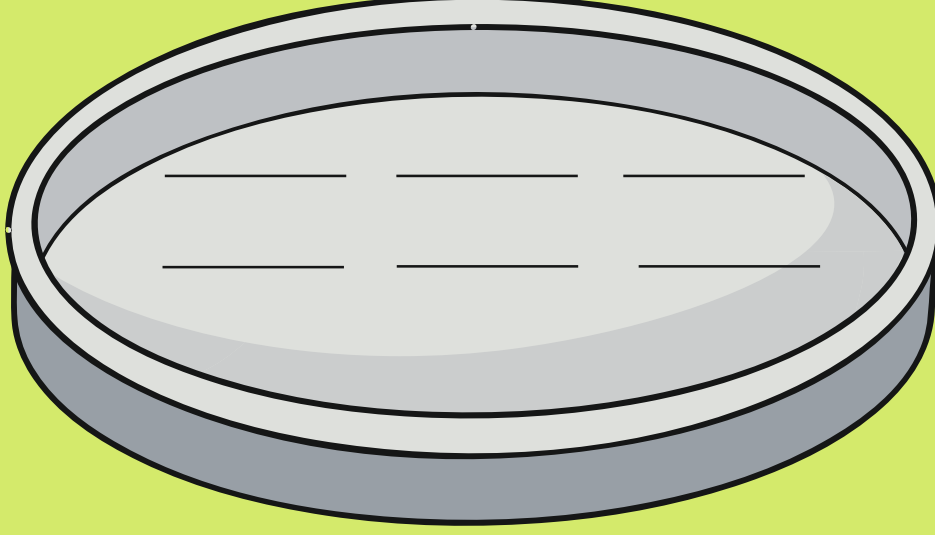






યાદ કરો અને લખો :

ગઈ કાલે રાત્રે તમે શું જમ્યાં હતાં ?



વિચારો અને કહો :

- * તમને કેવી રીતે ખબર પડે કે ભૂખ લાગી છે ?
- * શું તમારે ઘરે જમવાનું બન્યું ન હોય તેવું થયું છે?
- * એક બાળકના ઘરમાં જમવાનું બન્યું ન હોય એનું કારણ શું હોઈ શકે ?
- * શું બધાં બાળકોએ ગઈ કાલે એકસરખો ખોરાક ખાધો હતો ? કેમ ?
- * હવે તમે જે નામ પ્લેટમાં લખ્યાં હતાં, એ બધાં કાળા પાટિયા પર લખો.
- * જ્યારે તમે ખૂબ જ ભૂખ્યા હોવ અને ખાવા માટે કંઈ જ ન હોય, તો તમે શું કરો ?



બાળકો સાથે સંબંધ સ્થાપી, તેઓ પોતાના વિચારો મુક્ત રીતે વ્યક્ત કરે, તેમજ બીજાંની વાત પ્રત્યે સહિષ્ણુતા દર્શાવે, તેવું વાતાવરણ બનાવવું એ મહત્વપૂર્ણ છે.

બીજાઓ શું ખાય છે, તે જાણકારીને આધારે વિવિધ ખાદ્યસામગ્રી (food items-ફૂડ આઈટમ્સ) પ્રત્યેની આપણી ટેવો કે સૂગ દૂર થવી જોઈએ. જે આપણને બીજાઓને વધારે સારી રીતે સમજવામાં ઉપયોગી થશે.



વિપુલનું કુટુંબ

વિપુલના ઘરમાં ચાર સભ્યો છે. વિપુલ ખાય છે, એવું બધાં ખાતાં નથી. શું તમે એવું વિચારો છો કે, વિપુલ જમે છે એવું જ ઘરના બીજા લોકો ‘જમતા નથી’ કે ‘જમી શકતા નથી.’

એવું કેમ થતું હશે ?

ચાલો, આપણે વિપુલના કુટુંબ વિશે જાણીએ :

શાળાએથી પાછા આવતા વિપુલ મકાઈડોડા (corn on cob-કોર્ન ઓન કોબ) લઈને આવ્યો.

તે ઘરે આવ્યો અને તેની માતાને પૂછ્યું, “મુન્ની ક્યાં છે ? મારે તેને જોવી છે.”

તેની માતાએ કહ્યું, “મુન્ની ઉપરના રૂમમાં છે.”

વિપુલે તેની દાદીનો હાથ પકડી કહ્યું : “તમે પણ મારી સાથે ઉપર આવો.” તેની માતાએ વિપુલને રોક્યો કહ્યું, “બાને ભોજન કરી લેવા દે. મેં એમના માટે દાળમાં રોટલી પલાળી છે.”

દાદીએ વિપુલની માતાને કહ્યું : “શું તે દાળમાં ખાંડ (sugar-સુગર) નાખી છે ?”

વિપુલની માતાએ કહ્યું : “મેં દાળ ચાખી છે, તે સારી જ બની છે.”

વિપુલે તેના દાદીની થાળી લીધી. તે દોડીને ઉપર ગયો. તેણે દાદીને પણ ઉપર આવવા કહ્યું.

દાદીએ કહ્યું : “હું તારી ઉંમરની હતી ત્યારે થોડીક જ વારમાં પર્વત પર ચઢી જતી હતી.”

વિપુલ મકાઈડોડા ખાતો હતો. તેણે તેનાં મમ્મીને મકાઈ આપી. વિપુલે હાથ ધોઈ લીધા પછી નાની મુન્નીને ઊંચકી.

અચાનક મુન્ની રડવા લાગી. મામીએ કહ્યું : “તે ભૂખી થઈ છે.” મા મુન્નીને ખવડાવવા નીચે બેઠી.



વિચારો અને લખો :

* દાદી કેમ જલદી દાદર ચઢી શકતાં નથી ?

* દાદીને કેવી દાળ પસંદ છે ?

* તમને કેવી દાળ ભાવે છે ?

* વાર્તામાંના કેટલા સભ્યો મકાઈડોડા ખાઈ શકે છે ? કેમ ?

* શું ઘરડાં લોકો મકાઈડોડા ખાઈ શકે ? કેમ ?

* ચાર મહિનાની મુન્ની તેની માતાના દૂધ (milk-મિલ્ક) પર રહે છે. એ તેનો એકમાત્ર ખોરાક કેમ હશે ?



પૂછો અને લખો :

	શું ખાઈ શકે ?	શું ના ખાઈ શકે ?
	બાળક	
	યુવાન	
	વૃદ્ધ	

આપણે શું ખાઈ શકીએ ! શું ના ખાઈ શકીએ તેના વિશે જોયું. આપણે બધું જ કાચમ ખાઈ શકતાં નથી.

ચાલો, આપણે જે વસ્તુઓ ખાઈ શકીએ તેના વિશે વાત કરીએ :



ભાવતી વસ્તુ ઉપર ○ કરો.

ભાત	ઘઉં	જવ	ચણા
મકાઈ	બાજરી	સાબુદાણા	નાગલી

આપણો મોટાભાગનો ખોરાક વિવિધ વસ્તુઓનો બનેલો છે. કઈ વસ્તુ કઈ જગ્યાએ સરળતાથી ઊગી શકે છે, તેના આધારે અલગ વસ્તુઓ વિવિધ વિસ્તારમાં ખવાય છે.

અગાઉ જણાવેલ વાનગીઓ વધારે ક્યાં જમવામાં આવે છે એ લખો.



આપણે સરખી વસ્તુઓ જુદા-જુદા પ્રકારની વાનગી બનાવવા પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ચોખા અને ઘઉંમાંથી બનાવી શકાય તે બધી વસ્તુઓનાં નામ લખો.

રોટલી			
	ઘઉં	પુલાવ	ચોખા

તમે કેટલી વસ્તુઓ લખી શકો?

આ જ રીતે કઠોળ (pulses- પલ્સીસ), શાકભાજી (vegetables- વેજિટેબલ્સ), ફળ (fruits-ફ્રુટ્સ), માંસ (meat-મીટ), વગેરે જુદી-જુદી વસ્તુઓ જમવામાં લેવાય છે. લોકોની પસંદ અને નાપસંદ અલગ હોય છે. ચાલો, આપણે તે વિશે વાત કરીએ.



વિચારો અને લખો :

તમને જમવામાં પસંદ અને નાપસંદ હોય તેવી ત્રણ વાનગીનાં નામ લખો :

પસંદ હોય

નાપસંદ હોય



વિચારો અને કહો :

- ◆ તમારી અને તમારા મિત્રોની પસંદ સરખી છે?
- ◆ તમારી અને તમારા કુટુંબના સભ્યોની પસંદ સરખી છે?
- ◆ તમારા કુટુંબના કયા સભ્યોની પસંદ જુદી છે?

ચાલો, લોકોને શું-શું ખાવું ગમે છે, તેના વિશે જાણીએ :

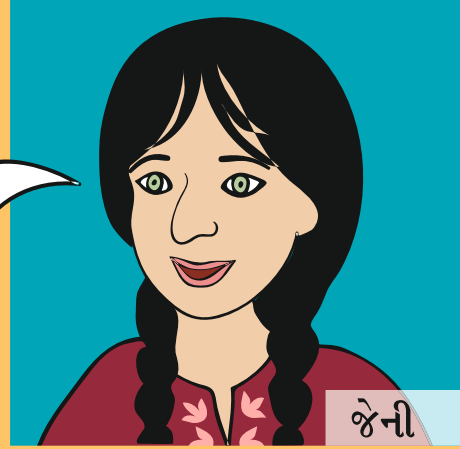


ડેન્સી

હું વલસાડમાં રહું છું. મને અને મારી માતાને ઉંબાડિયું ખાવું ગમે છે. જ્યારે અમને ઉંબાડિયું ખાવાની ઈચ્છા થાય, ત્યારે અમે ખેતરમાં જઈએ છીએ અને ‘ઉંબાડિયું’ બનાવીને ખાઈએ છીએ.



હું કશ્મીરમાં રહું છું. મને રાઈના તેલમાં બનાવેલી માછલી પસંદ છે. એકવાર હું ગોવા ગઈ હતી. અમે ત્યાં માછલી ખાધી હતી, પરંતુ તેનો સ્વાદ જુદો હતો. મારી માતાએ કહ્યું : “આ દરિયાની માછલી નારિયેળના તેલમાં બનાવી છે, એટલે જુદી જ લાગે.”



જેની



થોમસ

હું કેરલમાં રહું છું. મને બે વસ્તુઓ ખાવી ખૂબ જ પસંદ છે. બંને મારા આંગણામાં થાય છે. એક ઊંચા વૃક્ષ પર ઊગે છે અને બીજું જમીનની અંદર ઊગે છે. મને બાફેલા કંદમૂળ, નાળિયેરમાંથી બનાવેલી કઢી સાથે ખાવાની ખૂબ જ મજા આવે છે. તેનો સ્વાદ ખૂબ જ સરસ હોય છે.



ખોરાકમાં સાંસ્કૃતિક વિવિધતાની ચર્ચા તેમના કુટુંબના અનુભવોની ભાગીદારીથી કરો અને તેમનું માન જાળવો.

આપણે શું જમીશું તે નક્કી કરતાં કારણો ક્યાં છે ? તેના ઉપર ✓કરો. યાદીમાં ઉમેરો.



વિચારો અને લખો :

- ◆ સરળતાથી શું મળી રહે છે ?
- ◆ આપણે શું ખરીદી શકીએ ?
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____



યાદ કરો અને લખો :

❖ કેટલીક વસ્તુઓનાં નામ આપેલાં છે.

જે ખાઈ શકાય તેની સામે ☒ કરો. કોઈ વિશે તમે ચોક્કસ ના હો, તો તમારા શિક્ષકને પૂછો.

કેળનાં ફૂલો ☐	મરઘીનાં ઈંડાં ☐	ફુલેવર ☐
સરગવાનાં ફૂલો ☐	અળવીનાં પર્ણો ☐	માંસ ☐
મશરૂમ ☐	ઉંદર ☐	ડુંગળી ☐
કમળનું પ્રકાંડ ☐	માછલી ☐	કરચલો ☐
લાલ કીડી ☐	દેડકો ☐	ઘાસ ☐
વાસી રોટલીઓ ☐	આમળાં ☐	નાળિયેરનું તેલ ☐
ઊંટડીનું દૂધ ☐	રોટલો ☐	રોટલી ☐

❖ એવી વસ્તુઓનાં નામ લખો. જે તમે ક્યારેય ખાધી ન હોય, પરંતુ ખાવા ઈચ્છતા હો.
