अध्याय 4: हमारा आहार

विषय-सूची — 7 प्रश्नावली · 31 प्रश्न

प्रश्नावली 4.1	बातचीत के लिए	5 प्रश्न
प्रश्नावली 4.2	कविता के आधार पर	11 प्रश्न
प्रश्नावली 4.3	अनुमान और कल्पना	3 प्रश्न
प्रश्नावली 4.4	भाषा की बात	4 प्रश्न
प्रश्नावली 4.5	मिलिए और लिखिए	2 प्रश्न
प्रश्नावली 4.6	आनंदमयी गतिविधि	3 प्रश्न
प्रश्नावली 4.7	बूझो तो जानें	3 प्रश्न

प्रश्नावली 4.1 — बातचीत के लिए

प्रश्न 1

चित्र में आपको क्या-क्या दिख रहा है?

उत्तर: चित्र में तरह-तरह के फल, सब्जियाँ और अनाज दिख रहे हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं।

प्रश्न 2

आपके लिए आहार क्यों महत्त्वपूर्ण है?

उत्तर: आहार हमारे शरीर को ऊर्जा देता है और हमें चुस्त-फुर्तीला बनाए रखता है। इससे हम स्वस्थ रहते हैं और बीमारियाँ नहीं होतीं।

प्रश्न 3

आपको क्या खाना पसंद है?

उत्तर: नमूना उत्तर: मुझे दाल, चावल, रोटी और सब्जी खाना पसंद है। साथ ही आम और केला भी मुझे बहुत अच्छे लगते हैं।

प्रश्न 4

खाने में सावधानी रखना क्यों आवश्यक है?

उत्तर: खाने में सावधानी रखने से पेट की तकलीफ नहीं होती और शरीर स्वस्थ रहता है। जरूरत से अधिक खाने या बासी खाने से बीमारी हो सकती है।

प्रश्न 5

क्या आपको लगता है कि केवल आहार ही हमें स्वस्थ रख सकता है या स्वस्थ रहने के लिए कुछ और भी आवश्यक है? अपने उत्तर का कारण भी बताइए।

उत्तर: नमूना उत्तर: केवल आहार पर्याप्त नहीं है। स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, साफ पानी पीना और साफ-सफाई का ध्यान रखना भी जरूरी है।

प्रश्नावली 4.2 — कविता के आधार पर

प्रश्न 1

कविता के आधार पर तालिका पूरी कीजिए — फलों के नाम, साग-भाजियों के नाम, दूध से बने उत्पादों/पेय के नाम, सलाद की सामग्री के नाम।

उत्तर: फलों के नाम: आम, अमरूद, पपीता, केला, बेल, खरबूज, तरबूज। साग-भाजियों के नाम: परवल, नेनुआ, मूली, टमाटर, गाजर, पालक। दूध से बने उत्पाद: दूध, दही। सलाद की सामग्री: खीरा, गाजर, मूली, टमाटर।

प्रश्न 2

(क) चावल, दाल और साग-सब्जी खाने के लाभ हैं — (i) शरीर मोटा होता है। (ii) शरीर सुस्त रहता है। (iii) शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है। (iv) शरीर पतला बनता है।

उत्तर: (iii) शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है।

प्रश्न 3

(ख) गर्मी के मौसम में किन वस्तुओं का भरपूर सेवन करना चाहिए? (i) खरबूज (ii) खीरा (iii) खीरा (iv) चाय-कॉफी।

उत्तर: गर्मी के मौसम में खरबूज, तरबूज, खीरा का भरपूर सेवन करना चाहिए क्योंकि इनसे शरीर को ठंडक मिलती है।

प्रश्न 4

(ग) हम खाकर कब पछताते हैं? (i) जब कम खाते हैं। (ii) जब अधिक खाते हैं। (iii) जब दूसरा अधिक खाता है। (iv) इनमें से सभी।

उत्तर: (ii) जब अधिक खाते हैं।

प्रश्न 5

(घ) किन खाद्य पदार्थों को नियमित खाने का सुझाव दिया गया है? (i) नमकीन और चिप्स। (ii) मूँगा और सत्तू। (iii) बर्फी और आइसक्रीम। (iv) पकौड़े और पराठे।

उत्तर: (ii) मूँगा और सत्तू।

प्रश्न 6

(क) हमें फलों और फूलों के बगीचे क्यों लगाने चाहिए?

उत्तर: फलों और फूलों के बगीचे लगाने से हमें ताजे फल मिलते हैं, पर्यावरण हरा-भरा रहता है और आस-पास का वातावरण स्वच्छ बनता है।

प्रश्न 7

(ख) हमें मन से अधिक क्यों नहीं खाना चाहिए?

उत्तर: पेट से अधिक खाने पर पेट में दर्द होता है, पाचन बिगड़ता है और हम बीमार पड़ जाते हैं। बाद में हमें पछताना पड़ता है।

प्रश्न 8

(ग) 'ताजा खाना हरदम खाओ, नहीं बहाना कभी बनाओ।' इस पंक्ति के माध्यम से क्या संदेश दिया गया है?

उत्तर: इस पंक्ति से संदेश है कि हमें हमेशा ताजा और पौष्टिक खाना खाना चाहिए। कभी भी बासी या अनुचित खाना खाने का बहाना नहीं बनाना चाहिए।

प्रश्न 9

(घ) भोजन का सेवन किस प्रकार करने की सलाह दी गई है और क्यों?

उत्तर: भोजन में खूब सलाद खाने की सलाह दी गई है क्योंकि सलाद में विटामिन और खनिज होते हैं जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं।

प्रश्न 10

दिए गए वाक्यांशों का मिलान कीजिए: (क) पेट से ज्यादा जब कोई खाए, (ख) खरबूज, तरबूज, खीरा, खीरा, (ग) ऐसा हो अपना आहार, (घ) भोजन में हो खूब सलाद, (ङ) जब खाते हैं ढंग से खाना।

उत्तर: (क) पेट से ज्यादा जब कोई खाए — खाकर वह पीछे पछताए। (ख) खरबूज, तरबूज, खीरा, खीरा — गर्मी की हरती हैं पीड़ा। (ग) ऐसा हो अपना आहार — खाकर हम ना पड़ें बीमार। (घ) भोजन में हो खूब सलाद — इसका है अपना अंदाज। (ङ) जब खाते हैं ढंग से खाना — व्याधि को ना मिले बहाना।

प्रश्न 11

चित्र में दी गई साग-भाजियों को पहचानिए और उनके नाम रिक्त स्थानों में लिखिए।

उत्तर: छात्र चित्र को ध्यान से देखकर सब्जियों जैसे पालक, टमाटर, गाजर, मूली, खीरा, परवल आदि के नाम पहचानकर लिखें।

प्रश्नावली 4.3 — अनुमान और कल्पना

प्रश्न 1

अगर आपके पास एक छोटा-सा खेत होता तो आप उसमें कौन-से फल और साग-सब्जी उगाते और क्यों?

उत्तर: नमूना उत्तर: अगर मेरे पास खेत होता तो मैं टमाटर, पालक, गाजर और आम उगाता। ये पौष्टिक होते हैं और घर में ताजी सब्जियाँ मिलती रहतीं।

प्रश्न 2

अगर आप इस कविता में कुछ और खाद्य पदार्थ जोड़ सकते तो आप क्या जोड़ते और क्यों?

उत्तर: नमूना उत्तर: मैं कविता में अंडा और दालें जोड़ता क्योंकि ये प्रोटीन से भरपूर होते हैं और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

प्रश्न 3

कल्पना कीजिए कि आपने स्वस्थ आहार से संबंधित एक प्रतियोगिता में भाग लिया है। प्रतियोगिता में आप कौन-से तीन सबसे अच्छे खाद्य पदार्थ चुनेंगे?

उत्तर: नमूना उत्तर: मैं दूध, हरी सब्जियाँ और ताजे फल चुनूँगा क्योंकि दूध से हड्डियाँ मजबूत होती हैं, सब्जियों से विटामिन मिलते हैं और फलों से शरीर को ऊर्जा मिलती है।

प्रश्नावली 4.4 — भाषा की बात

प्रश्न 1

रेखांकित शब्दों के विपरीत अर्थ वाले शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए — (क) खाने में सलाद अधिक और तले हुए व्यंजन _____ खाएँ। (ख) अच्छी आदतों को ____ रखना चाहिए। (ग) गर्मी के मौसम में सूती और _____ के मौसम में ऊनी कपड़े पहनने चाहिए। (घ) सही समय पर सोइए और सही समय पर _____।

उत्तर: (क) कम। (ख) नहीं भूलना। (ग) सर्दी। (घ) जागिए।

प्रश्न 2

'नियमित' शब्द 'नियम' में 'इत' जोड़कर बना है। इसी प्रकार नीचे दिए गए शब्दों में 'इत' लगाकर नए शब्द बनाइए — (क) नियम, (ख) प्रचार, (ग) शिक्षा, (घ) चर्चा, (ङ) मोह, (च) सुगंध।

उत्तर: (क) नियम — नियमित। (ख) प्रचार — प्रचारित। (ग) शिक्षा — शिक्षित। (घ) चर्चा — चर्चित। (ङ) मोह — मोहित। (च) सुगंध — सुगंधित।

प्रश्न 3

वर्ग-पहेली में नीचे दिए गए शब्दों के समान अर्थ वाले शब्द ढूँढिए और उनसे वाक्य बनाइए — भोजन, हरदिन, बाग, आहार, सब्जी, पीड़ा, अपरंपार।

उत्तर: भोजन — खाना (माँ ने स्वादिष्ट खाना बनाया)। हरदिन — रोज (रोज व्यायाम करना चाहिए)। बाग — बगीचा (हमारे घर में एक सुंदर बगीचा है)। आहार — खुराक (संतुलित खुराक जरूरी है)। सब्जी — तरकारी (हरी तरकारी स्वास्थ्य के लिए अच्छी है)। पीड़ा — दुख (गलत खाने से पेट में दुख होता है)। अपरंपार — असीम (पानी की महिमा असीम है)।

प्रश्न 4

नीचे दिए गए शब्दों में से केवल एक वर्ण बदलकर फल अथवा साग-तरकारी का नाम दिखाना है: आलू, लंगूर, मीरा, गोली, चौकी, जेब, लकड़ी, चालक, मेला, नीची, जाम, अंतरा।

उत्तर: आलू → लालू नहीं; मालू। लंगूर → लड्डू। मीरा → मीठा नहीं; मिर्च। गोली → गोभी। चौकी → चौलाई। जेब → जामुन। लकड़ी → लौकी। चालक → चालना नहीं; चावल। मेला → मेथी। नीची → नीचा नहीं; नींबू। जाम → जामुन। अंतरा → अनार।

प्रश्नावली 4.5 — मिलिए और लिखिए

प्रश्न 1

शिक्षक की सहायता से पौधे के विभिन्न भागों की पहचान कीजिए तथा उनके नाम लिखिए।

उत्तर: पौधे के मुख्य भाग हैं — जड़, तना, पत्ती, फूल, फल और बीज। शिक्षक की मदद से चित्र में इन्हें पहचानकर उचित स्थान पर नाम लिखें।

प्रश्न 2

नीचे दिए चित्र को देखकर उस पर दस वाक्य अपनी लेखन-पुस्तिका में लिखिए।

उत्तर: नमूना उत्तर: चित्र में एक हरा-भरा बगीचा है। बगीचे में रंग-बिरंगे फूल खिले हैं। पेड़ों पर ताजे फल लटक रहे हैं। बच्चे बगीचे में खुशी से खेल रहे हैं। एक माली पेड़-पौधों को पानी दे रहा है।

प्रश्नावली 4.6 — आनंदमयी गतिविधि

प्रश्न 1

नीचे दी गई सारणी में स्वास्थ्यवर्धक और हानिकारक खाद्य/पेय पदार्थों के नाम लिखिए।

उत्तर: स्वास्थ्यवर्धक — ताजे फल, छाछ, हरी सब्जियाँ, दूध, दाल। हानिकारक — कोल्ड ड्रिंक, चिप्स, तला-भुना खाना, मिठाइयाँ अधिक मात्रा में।

प्रश्न 2

पुरानी पत्रिकाओं और समाचार पत्रों से विभिन्न फलों और साग-सब्जियों के चित्र काटिए और एक कोलाज बनाकर उसे कोई प्यारा-सा नाम दीजिए।

उत्तर: नमूना उत्तर: छात्र पत्रिकाओं से फल-सब्जियों के चित्र काटकर सुंदर कोलाज बनाएँ और उसे 'हमारा पोषण बगीचा' जैसा कोई नाम दें।

प्रश्न 3

एक डिब्बे में कागज की पर्चियाँ रखिए जिन पर कुछ फलों और साग-सब्जियों के नाम लिखे हों। एक पर्ची निकालकर उस पर लिखे फल या सब्जी के गुण और विशेषताएँ बताइए।

उत्तर: नमूना उत्तर: यदि पर्ची पर 'आम' लिखा है तो बोलें — 'मैं आम हूँ। मेरा रंग पीला-नारंगी है। मैं रसीला और मीठा होता हूँ। मुझमें विटामिन सी होता है और मैं गर्मियों में मिलता हूँ।'

प्रश्नावली 4.7 — बूझो तो जानें

प्रश्न 1

कड़वी सब्जी मैं कहलाता, रहता सदा अकेला। मध्य हटे कला बन जाऊँ, प्रथम हटे तो रेला।

उत्तर: करेला।

प्रश्न 2

हरी छड़ी, मन मरी छड़ी, लाख मोती जड़ी छड़ी। किसानों के खेत में, दुशाला ओढ़े खड़ी छड़ी।

उत्तर: मुट्ठा (मक्का/भुट्टा)।

प्रश्न 3

तीन अक्षर का मेरा नाम, खाने के आता हूँ काम। मध्य कटे हवा हो जाता, अंत कटे तो हल कहलाता।

उत्तर: हलवा।