पाठ–7

तरह–तरह के भोजन

आज मकर संक्रांति है। इला, इरा और इशु सुबह जल्दी ही उठ गए थे। उनके माता–पिता ने मकर संक्रांति के दिन दही–चूड़ा, तिलकुट, तिलवा खाने की तैयारी की थी। इला और इरा की दोस्त सलमा और स्वीटी भी आए हुए थे। सब लोगों ने जम कर दही–चूड़ा और तिलकुट खाया। इरा बोली– ''सलमा, तुम्हें याद है ईद के दिन मैंने तुम्हारे यहाँ ढेर सारी सेवइयाँ खाई थी।'' इशु ने कहा– ''हमलोगों को स्वीटी ने भी क्रिसमस के दिन बहुत सारा केक खिलाया था।'' उनकी बातों को सुनकर पिताजी बोले– ''हाँ, हम सभी लोग सामान्य दिनों में एक ही जैसा खाना खाते हैं, जबकि पर्व–त्योहार या कुछ खास अवसर पर कुछ खास चीज खाना पसन्द करते हैं।''

1. क्या आप लोग बता सकते हैं, किस अवसर पर हम लोग क्या–क्या खाते हैं ?

पर्व त्योहार/दिन	विशेष खाना
मेष संक्रांति	सत्तू
छठ	
होली	
ईद	
क्रिसमस	
दीपावली	
पूस	
आर्द्रा नक्षत्र	
शनिवार	

इला बोली– ''कुछ–कुछ जगहों के खाने का कुछ सामान बहुत प्रसिद्ध है। सिलाव का खाजा और बाढ़ की लाई को लोग बड़े मजे से खाते हैं।''

2. क्या आप बता सकते हैं कि किस जगह की कौन–कौन सी खाने की चीजें प्रसिद्ध हैं ?

स्थान	खाने वाली चीजें

बच्चे बात कर ही रहे थे कि माँ बोली– ''राज्य के भिन्न–भिन्न हिस्सों में रहने वाले लोग भिन्न–भिन्न तरह का खाना पसन्द करते हैं। भोजपुर की ओर जहाँ लिट्टी–चोखा का प्रचलन है, वहीं मिथिला में लोग दही–चूड़ा खाना पसन्द करते हैं।'' हमारे देश के दूसरे राज्य में लोग अलग तरह का खाना बनाते हैं। भारत के दक्षिण राज्य जैसे तमिलनाडु, आंध्रप्रदेश तथा केरल में लोग इडली–डोसा खाते हैं, ''पिताजी ने कहा। माँ बोली– केरल में लोग भोजन बनाने में नारियल तेल का उपयोग करते हैं, क्योंकि वहाँ बहुत सारे नारियल के पेड़ हैं।

3. आप और आपके परिवार के लोग भोजन में कौन–कौन सी चीजें खाते हैं ?

____________ ____________ ____________

____________ ____________ ____________

____________ ____________ ____________

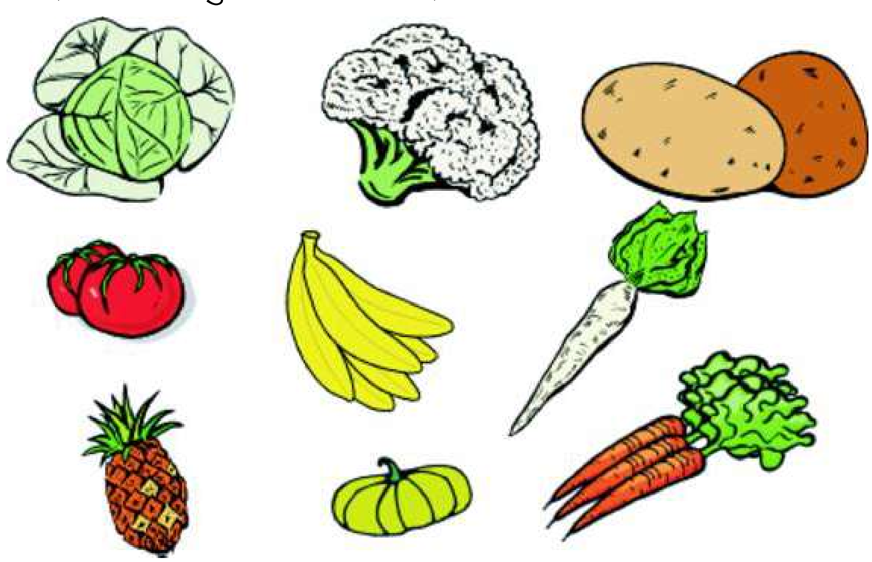
____________ ____________ ____________

4. पिछले पृष्ठ पर आपने जो खाने की चीजें लिखी हैं, इनमें कौन–कौन सी चीजें जन्तुओं से मिलती है और कौन–कौन सी पेड़–पौधों से?

जीव–जन्तुओं से	पेड़–पौधों से

5. अगर पेड़–पौधे या जीव–जन्तु न हों तो हमारा क्या होगा?

इला बोली– ''कितनी मजेदार है खाने–पीने की बातें। किसी पेड़ का हम फल खाते हैं तो किसी का फूल। किसी पौधे की जड़ तो किसी का तना। किसी–किसी पौधे की तो सिर्फ पत्तियाँ ही खाई जाती हैं। कुछ पौधें के तो कई हिस्से खाये जाते हैं।



6. क्यों न हम एक सूची बनाएँ जिससे पता चले कि किन–किन पौधे का कौन–सा भाग हमलोग खाते हैं?

खाने वाली चीजें	पेड़–पौधें का नाम
फल	
फूल	
पत्तियाँ	
जड़	
तना	

सलमा बोली– ''हाँ, जीव–जन्तु भी तो हमें कई तरह का भोजन देते हैं। हम किसी का दूध पीते हैं तो किसी का माँस खाते हैं। किसी जीव का अंडा और माँस दोनों खाते हैं तो किसी जीव के माँस और दूध दोनों का खाने में उपयोग करते हैं।''

7. किस जीव–जन्तु के किस चीज का खाने में उपयोग करते हैं, इसकी भी सूची बनाइए।

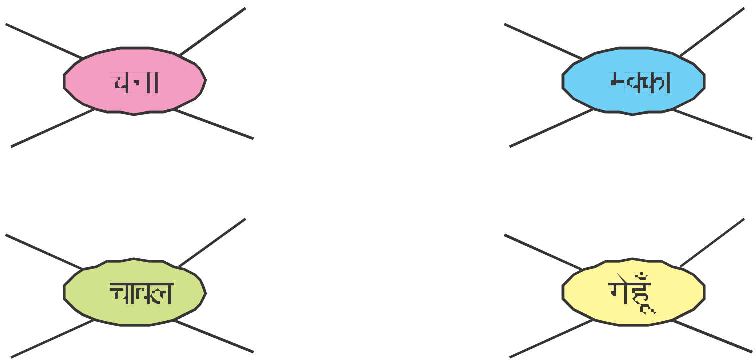
खाने वाली चीजें	जीव–जन्तुओं के नाम
दूध	
अंडा	
मांस	

इशु के पिताजी ने कुछ अनाजों का नाम लिया, जिनका उपयोग हम मुख्य भोजन के रूप में करते हैं। ऐसे अनाज जिनका उपयोग खाने में हमारे द्वारा सबसे ज्यादा किया जाता है, उसके चारों ओर घेरा लगाइए ।

चावल	गेहूँ	ज्वार	बाजरा
मक्का	चना	जौ	रागी

''पिताजी एक ही अनाज से कई सारी खाने की चीजें बनती हैं'' –इला बोली। चावल से हम लोग खीर भी बनाते हैं, तो खिचड़ी भी।

8. नीचे कुछ अनाजों के नाम दिए गए हैं। किस अनाज से क्या–क्या भोजन बनता है, नाम लिखिए–



पिताजी ने एक कहानी सुनाई– भारत में एक समय शाहजहाँ का राज था। पारिवारिक झगड़े के कारण उसके पुत्र औरंगजेब ने उसे जेल में बन्द कर दिया तथा बोला कि तुम्हें सिर्फ एक ही अनाज या उससे बनी वस्तुएँ खाने को मिलेगी। राजा के सामने बड़ी उलझन खड़ी हो गई। एक तो बेटे ने राज–पाट छीन लिया, दूसरे खाने पर भी पाबन्दी लगा दी। उसने सोचना शुरू किया। सोचते–सोचते उसने एक अनाज का नाम लिया जिससे सब्जी, मिठाई, रोटी आदि कई चीजें बन सकती थीं। क्या आप लोग बता सकते हैं कि राजा ने किस अनाज का नाम लिया होगा ।

CCC