

2. ఆహారం మరియు దాని పోషకం

జీవించడానికి ఆహారం అవసరం అవుతుంది. మన ఆహారంలో వివిధ పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి కూరగాయలు, పప్పు, చపాతి, అన్నం మొదలైనవి. కొన్ని పదార్థాలను తక్కువ మోతాదులో తినవలసి వస్తుంది. మరికొన్ని ఎక్కువ పరిమాణంలో. ఇలా ఎందుకు? ఈ పాఠం ద్వారా మన ప్రశ్నకు జవాబు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేద్దాం.

ఉద్దేశ్యం

- విద్యార్థుల పూర్వజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడం
- ఆహారం యొక్క విధులను తెలుసుకోవడం
- పోషక విధులను పోషకాల విలువలను తెలుసుకుంటాం
- రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పోషక పదార్థాల గురించి తెలుసుకోవడం

ఆక్టివిటీ - 1 :- 'ఆహారం' అనే పదం తీసుకొని మైండ్ మ్యాప్ ఆక్టివిటీ చేయండి. అన్ని ఆహార పదార్థాల పదాలు రాస్తారు.

రండి చర్చిద్దాము :

1. ఆహారం తీసుకోండం ఎందుకు అవసరం?
2. మనం ఆహారంలో వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను తినడం ఎందుకు అవసరము?
3. మీరు డాక్టర్ దగ్గరికి తప్పకుండా వెళ్ళి ఉంటారు. డాక్టర్ ఆహారంలో ఎలాంటి పదార్థాలను తినాలని సలహా ఇస్తాడు?
4. ఆహారం మరియు పోషకాలకు ఎలాంటి సంబంధం ఉంటుంది?

క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:

ఆహారం మన ఆకలిని తీరుస్తుంది మరియు మన అన్ని పనులు చేయడానికి శక్తినిస్తుంది. ఆహారం సామాజిక అవసరాలపైన కూడా ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు మీ మిత్రుని ఇంటికి వెళితే అక్కడ మీ స్వాగతం మరియు అతిథి సత్కారాలు కొంచెం తనిపించడం-తాగిపించడంల ద్వారా చేస్తారు. ఈ విధంగా ఆహారం సామాజిక ప్రయోజనం కూడా చేస్తుంది. అప్పుడు మీరు మీ ఇంటి నుండి దూరం అవుతే మీరు కేవలం మీ ఇంటి కుటుంబ సభ్యుల గుర్తుకు వస్తారా? కాని ఇంటి భోజనం కూడా గుర్తుకు వస్తుంది. ఈ విధంగా ఆహారం, వివిధ పనులు పూర్తి చేస్తుంది.

ఆక్టివిటీ-2 : టీచర్ బోర్డ్పైన పోషకాల రకాలు, పదార్థాలు, విధులు యొక్క చార్ట్ తయారు చేయండి.

పోషకాలు	పదార్థాలు	విధులు
1. కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండి పదార్థాలు)	ధాన్యం, చక్కెర, బెల్లం, తేనె	శక్తినిస్తాయి
2. ప్రోటీన్స్ (మాంసకృత్తులు)	మాంసం, గ్రుడ్లు, చేప, పాలు, పెరుగు, పప్పులు, సోయాబీన్స్ మొ	కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి, గాయాలు మాన్పడానికి
3. క్రోవ్వులు	నూనె, నెయ్యి, వెన్న, వనస్పతి మొ	శక్తినిస్తుంది మరియు శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది.
4. ఖనిజాలు	పాలు, పచ్చని ఆకుకూరలు, పుదినా, పండ్లు మొ	శరీర వికాసానికి, ఎముకల బలానికి ఉపయోగపడుతుంది.
5. పీచుపదార్థాలు (నారలు)	పొట్టు తీయని గోధుమపిండి, పండ్లు, కూరగాయలు	మలబద్ధ కాన్ని, నశ్కాలకాయాన్ని అరికడుతుంది.
6. నీరు	రోజుకు 7-8 గ్లాసుల నీరు తీసుకోవాలి.	ఆహారం జీర్ణం కావడానికి అవసరం. శరీరంలో 70% నీరు ఉంటుంది.
7. విటమిన్లు, పండ్లు	పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు మొ వి.	రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

పోషకాలు మరియు పదార్థాలు గుర్తు పెట్టుకోవడానికి మనం ఒక ఫజిల్ గేమ్ ఆడుదాము. ప్రతి గ్రూప్కు ఒక ఫజిల్ ఇవ్వబడును.

మరియు ఫజిల్ సమాధానం 2 నిమిషాల సమయం ఇవ్వబడుతుంది.

కొన్ని ఫజిల్స్ ఇక్కడ ఇవ్వబడినవి. ఇవి తెలివిగా చేస్తే తెలుస్తుంది.

1. తియ్యతియ్యని రుచి నా బియ్యం, గోధుమ నా ఇల్లు. నాతో అవుతుంది నీ పని, ఆలోచించండి నా పేరు ఏమిటి?

2. రుచి లేని, రంగులేని, పద్దతిలేని దానిని అయిన గొప్ప పని చేస్తాను. నాలో అన్ని కలిసి పోతాయి.

3. చేప, మాంసం మరియు గ్రుడ్లు తినండి. ఎవరైనా తినండి మరియు తినకపోండి పాలు, పెరుగు మరియు పప్పు ప్రతి ఒక్కరు వీటిని తినాలి. గాయాలను మానుస్తుంది మరియు పిల్లలు, పెద్దవారు మరియు పెద్దవారు నుండి

ఎవరైనా వచ్చి నా ఆకారం చెప్పండి. ఇప్పుడు చెప్పండి నేను ఎవరు?

ముసలివారు మాతోనే తయారు మాతోనే పెరిగారు.

4. పచ్చపచ్చని కూరగాయల్లో దాగి ఉన్న పాలలో ఉంటాను మునిగిన శరీరాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాను. నేను చేస్తాను ఇంకా ఎముకలకు శక్తినిస్తాను తెలుసుకోండి నన్ను గుర్తుపట్టండి

ఆక్టివిటీ-3 : విద్యార్థుల గ్రూప్‌లలో పంచండి మరియు ప్రతి గ్రూప్‌కు ఒక ఆహారపదార్థం ఇచ్చి దానిలో ఉండే పోషకాలను గురించి రాయమని చెప్పండి. ఎలా అంటే :-

1. అన్నం యొక్క కిచిడి
2. పప్పు-అన్నం
3. అటుకులు
4. సేమియా
5. ఆలు పరాఠ

మీకు తెలుసా? : ఆపిల్ కంటే పౌష్టికరమైనది జామపండు. ఈ గణాంకాలు చూడండి. తినడానికి ఎంత ఖరీదైన పండు అవసరమో అని ఆలోచించండి?

ఆపిల్ మరియు జామపండులో ఉండే పోషకాల అంశాలను పోల్చండి.

పోషక మూలకం	100 గ్రా. ఆపిల్‌లో	100 గ్రా. జామపండులో
విటమిన్ E	0.18 mg	0.73 mg
విటమిన్ A	54 IU	624 IU
విటమిన్ B3	0.091 mg	1.084
విటమిన్ C	4.6 mg	228.3 mg
ఫాస్ఫరస్	11 mg	40 mg
పొటాషియం	107 mg	417 mg
మెగ్నీషియం	5 mg	22 mg

క్రింద ఇవ్వబడిన కవితను గట్టిగా స్పష్టమైన గొంతుతో చదవండి.

కాకికి పిజ్జావద్దు, మరి కోయిలకు బర్గర్

వారికి కావాలి పసుపు కలిపిన పాలు గిన్నె నిండ-నిండ

ఇద్దరికి కలిసారు లంచ్‌టేబుల్ దగ్గర

వెన్నతో చేసిన వేడి వేడి చపాతి, ప్రొద్దుప్రొద్దున తినండి మరియు లంచ్‌లో పప్పు-అన్నం-నెయ్యి,
కూరగాయలతో పాటు తినండి.

అపుడే దొరుకుతాయి అన్ని విటమిన్లు, పోషకాలు దొరుకుతాయి

ప్రతిదినం ఆకాశంలో ఎగురుతాం, అయినా అలసిపోము.

ప్రపంచం మొత్తం ఇష్టం, భారతీయ భోజనం

మనమే మన భోజనం యొక్క ప్రాముఖ్యం గ్రహించలేము.

కఠిన పదాలు : కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్, విటమిన్, క్రొవ్వులు, ఖనిజాలు, పీచు, నీరు, శక్తి,
వికాసం, నీరసం, ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం