

### 3. ఆహార సముదాయం

మనం విభిన్న రకాలైన ఆహారం తింటాము. అయితే సంతులిత ఆహారం అంటే ఏమిటి?  
మనం ఇక్కడ తెలుసుకుంటాం. ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి సరైన ఆహారాన్ని ఎలా  
ఎన్నుకుంటాం మరియు ఇక్కడ ప్రతి ఒక్క పోషకం విలువ యొక్క సరైన మోతాదు ఎంత?

#### ఉద్దేశ్యం

- ఆహారం సముదాయం మరియు దాని రకాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మరియు వాటి రకాలు
- ఆహార పిరమిడ్ను అర్థం చేసుకోవడం
- ఆహార ఉపయోగం అర్థం తెలుసుకోవడం

రండి చర్చిద్దాము :

1. భోజనంలో అన్ని పోషకవిలువలు ఉండడం ఎందుకు ముఖ్యం?
2. ఒకవేళ శ్యామ్ గ్రుడ్లు తినకపోతే అతనికి ప్రోటీన్ ఎలా వస్తుంది?
3. ఒకవేళ మనం ఎక్కువ మోతాదులో నూనె మరియు నెయ్యి తీసుకున్నట్లయితే ఏమి జరుగుతుంది?

క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:

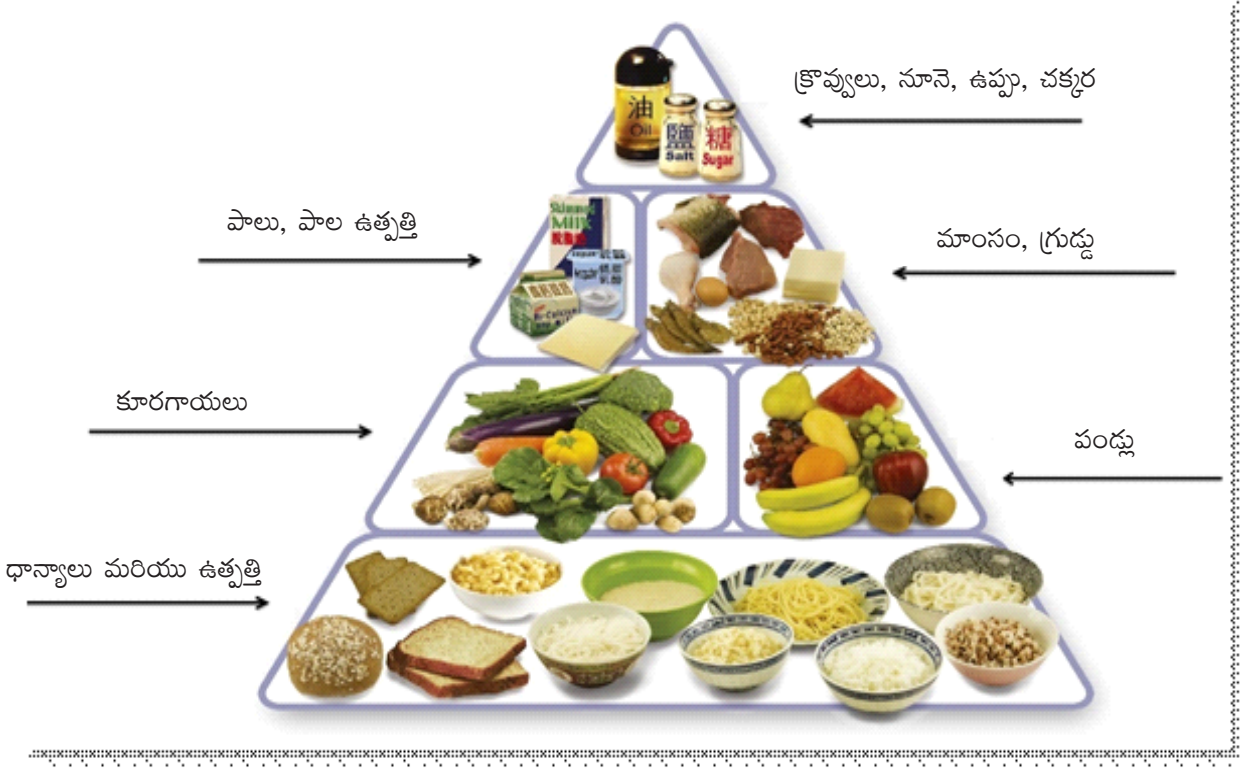
మనమందరం ప్రతిరోజు విభిన్న రకాలైన ఆహారం తింటాం. మన ఆహారంలో అన్నం, పప్పు, కూరగాయలు, పాలు, పెరుగు మరియు పండ్లు ఉంటాయి. మనకు మన శరీరానికి శక్తి, శరీర కణాల నిర్మాణానికి మరియు రోగాల నుండి రక్షించడానికి పోషక విలువలు ఈ ఆహార పదార్థాలలో లభిస్తుంది. మనకు విభిన్న రకాలైన ఆహార పదార్థాలు మన ఆహారంలో ఉండాలి. ఎందుకంటే ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అవసరం అన్ని పోషకాలు ఆహారంలో అన్ని పోషక విలువలు ఉంటే దానిని సంతులిత ఆహారం అంటారు.

**ఆక్టివిటీ-1 :** ప్రక్కన ఇవ్వబడిన విభిన్న రకాలైన ఆహారం మరియు అందులో లభించే పోషక విలువలు చార్ట్ తయారు చేయండి మరియు విద్యార్థులతో దీనిని చదవమని చెప్పండి.

ఆహార సముదాయం	ఆహార పదార్థాలు	ప్రధాన పోషకాలు
ధాన్యం మరియు దాని ఉత్పత్తి	వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్న, బార్లి, గోధుమపిండి మొ॥వి.	కార్బోహైడ్రేట్, ప్రోటీన్, విటమిన్ బి, ఇనుము, పీచు
పప్పు దినుసులు	సెనగపప్పు, మినుములు, కందులు, బఠాని, రాజమా, సోయాబీన్ మొ॥వి	ప్రోటీన్, విటమిన్ బి, ఇనుము, కాల్షియం, పీచు
పాలు, గ్రుడ్లు మరియు మాంసం	పాలు, పెరుగు, వెన్న, పన్నీరు, జున్ను, లసీ, మాంసం, కోడి మాంసం, కాలేయం, చేప, గ్రుడ్లు	ఖనిజాలు, పీచు, ప్రోటీన్, క్రొవ్వులు, విటమిన్-ఎ
పండ్లు, కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలు	మామిడి, జామ, టామట, నారింజ, బొప్పాయి, అరటి, పుచ్చకాయ, ఆపిల్, క్యారెట్ మరియు నీతాఫలం, ఆకుకూరలు, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, ఉసిరి మరియు దానిమ్మ వంటి పండ్లు	విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, విటమిన్-ఎ, కాల్షియం, ఐరన్
క్రొవ్వులు, చక్కరలు	క్రొవ్వులు : వెన్న, నెయ్యి, వనస్పతి, వేరుశనగ నూనె, ఆవనూనె, కొబ్బరి నూనె, చక్కర : చక్కర, బెల్లం, తేనె	కార్బోహైడ్రేట్, కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్

**ఆక్టివిటీ-2 :** విద్యార్థులను 5 గ్రూప్లు చేయండి మరియు సముదాయంలో ఒకే సముదాయం ఇవ్వాలి. ఆహార పదార్థాల పేర్లు మరియు వాటి పోషక విలువలు వ్రాసి చూపించమని చెప్పాలి.

**ఆక్టివిటీ-3 :** ఆహార పిరమిడ్ పటం తయారు చేసి సంతులిత ఆహారంను అర్థం చేసుకోవడం



విద్యార్థులకు గ్రూప్ లో ఈ పిరమిడ్ ను చూసి చర్చించమని చెప్పండి. ప్రతి గ్రూప్ వారు తమ అభిప్రాయం చెబుతారు. చివరగా టీచర్ సంతులిత ఆహారం నిర్వచనం చెప్పవలెను.

**ఆక్టివిటీ-4 :** విద్యార్థులతో పెద్ద సమూహంలో చర్చించాలి.

1. శిఖాకు భోజనంలో పెరుగు ఇష్టం లేదు. శిఖాకు సంతులిత ఆహారం ఎలా లభిస్తుంది?
2. రాహుల్ గ్రుడ్లు బదులు ఏ ఆహార పదార్థ తినాలి అతనికి మొత్తం ప్రోటీన్ దొరుకుతాయి
3. విద్యార్థుల జవాబుతో కలుపుతూ భోజనం యొక్క అవసరం అర్థం స్పష్టంగా చెప్పండి.

**ఆక్టివిటీ-5 :** విద్యార్థులతో క్రింద ఇవ్వబడిన పండుగల సమయంలో తయారు చేసే పిండి వంటలు మరియు అందులో ఉండే పోషకాలను గురించి రాసుకొని రమ్మని చెప్పండి.

1. దీపావళి
2. రాఖీ పండుగ
3. హోళి
4. మకర సంక్రాంతి

**మీకు తెలుసా?** కొన్ని విటమిన్లు ఎ,డి,ఇ కేవలం క్రోవ్వులలో కరిగేవి ఉంటాయి మరియు మన శరీరానికి చాలా ప్రత్యేకమైనది చెప్పండి బరువు తక్కువ కావడానికి భోజనంలో క్రోవ్వులు అంటే నూనె, నెయ్యి మొదలైనవి పూర్తిగా ప్రక్కకు పెట్టడం సరి అయినదా?

**కఠిన పదాలు :** ఆహార ప్రణాళిక, సంతులిత ఆహారం, పదార్థాలు, ఆహార పిరమిడ్