

5. ఆహార పరిరక్షణ

ఆహార పరిరక్షణ అంటే మీకు ఏమి అర్థం అయినది? మనకు తెలుసు, ధాన్యాలు సంవత్సరంలో 1 లేదా 2 సార్లు మాత్రమే పండిస్తారు. కానీ ధాన్యాలు (వరి) మనకు ప్రతిరోజు అవసరం ఉంటుంది. మనము ఈ ధాన్యాలను ఏ విధంగా భద్రపరచగలము? పండ్లు మరియు కూరగాయలు కూడా ప్రత్యేక కాలంలోనే వస్తాయి. వీటిని సురక్షితంగా ఉంచడం అవసరం. లేకపోతే ఇవి పాడైపోతాయి.

ఉద్దేశ్యం

- ఆహార పదార్థాలు పాడవడానికి గల కారణాల గురించి తెలుసుకోవడం
- ఇంటిలో ఆహార పరిరక్షణ విధానాల గురించి తెలుసుకోవడం
- ఆహార పరిరక్షణ యొక్క విధానాల గురించి తెలుసుకోవడం

ఆక్టివిటీ-1 : 'ఆహార పరిరక్షణ' పదాన్ని తీసుకొని మైండ్ మ్యాప్ ఆక్టివిటీని చేయించండి.

రండి చర్చిద్దాము :

1. ఆహార పదార్థాలను పరిరక్షించుకోవడం ఎందుకు అవసరం?
2. మీ ఇంటిలో ఆహార పదార్థాలు ఏవి కారణాల వల్ల పాడవుతాయి?
3. ఆహారం పదార్థాలను ఎక్కువ కాలం వరకు భద్రంగా ఉంచడానికి మీరు ఏమి చేస్తారు?

క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:

వాతావరణంలో మార్పుల వలన కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సంవత్సరం పొడవునా దొరకకపోవచ్చు. మీరందరూ కూరగాయలు మరియు పండ్లు సంవత్సరం మొత్తం తినాలని ఇష్టపడతారు. శీతాకాలంలో మామిడిపండ్లు మరియు వేసవికాలంలో క్యారెట్ ఎలా దొరుకుతాయి? మనమందరం సంవత్సరం పొడవునా మామిడి రుచిని చూడాలనుకుంటాము. కానీ ఇది సంభవం కాదు. కానీ మనం సంవత్సరం మొత్తం తాజా మామిడిని తినకపోవచ్చు, దీనిని సంరక్షించబడిన ఉత్పత్తులు అవి ఆవకాయ చట్నీ, జ్యూస్ మరియు జామ్ యొక్క ఆనందాన్ని తప్పక తీసుకోవచ్చు. అందువలన ఆహారం యొక్క పౌష్టిక తత్వాన్ని సంపూర్ణం చేయడానికి వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు పొందడానికి ఆహార పరిరక్షణ అత్యంత ఆవశ్యకమైనది.

ఆక్టివిటీ-2 : విద్యార్థులను 2 గ్రూపులుగా చేయండి. ఒక గ్రూపుకి ఆహార పదార్థాలు పాడవడానికి గల కారణాలు, మరొక గ్రూపుకి ఆహార పరిరక్షణ వలన వచ్చే ప్రయోజనాల గురించి చెప్పమనాలి. చపాతీలు పాడవడం, కూరగాయలు కుళ్ళిపోవడం, పండ్లు కుళ్ళిపోవడం, అన్నంలో పురుగులు రావడం

ఆక్టివిటీ-3 : విద్యార్థులను 5 సమూహాలుగా చేయండి. ప్రతి సమూహానికి క్రింద రాసిన ఆహారాన్ని తయారు చేసే విధానము మరియు వాటిని పరిరక్షించడానికి చేసే పద్ధతులపైన చర్చించాలి. అందరి ముందు ప్రదర్శించాలి.

1. మామిడి ఊరగాయ
2. ఘనీభవించిన పచ్చి బఠానీలు
3. ఎండిన మెంతికూర
4. అప్పడాలు
5. టమాటా సాస్

కఠిన పదాలు :

ఆహార పరిరక్షణ, పౌష్టికమైన, ఘనీభవించుట, కాలము, కుళ్ళిపోవటం, సమర్థమైన