

# प्रोषण पाठ्यक्रम



वर्धिगटन  
फाउण्डेशन

ग्राविस

# प्रोषण पाठ्यक्रम

वर्धिगटन  
फाउण्डेशन

ग्राविस

**पोषण पाठ्यक्रम  
2011**

**लेखिका**

**शैली मारकस**

(एम.पी.एच, आर.डी)

यूनिवर्सिटी ऑफ नार्थ कैरोलाइना,  
चैपल हिल, यू.एस.ए.

**प्रकाशक**

**ग्राविस**

3/437, 458 मिल्कमैन कॉलोनी,  
पाल रोड जोधपुर – 342008, (राज.)

फोन : 0291-2785317, 2785116

फैक्स : 0291 - 2785116

ईमेल : email@gravis.org.in

वेबसाइट : www.gravis.org.in

**सहयोग**

**वर्धिगटन फाउण्डेशन**

**यू.एस.ए.**

© ग्राविस 2011



## अनुक्रमणिका

शीर्षक	पृष्ठ संख्या
* शिक्षक निर्देश	7
* स्वास्थ्य एवं पोषण का परिचय	11
* दूध समूह	13
* दालें, अण्डे और मांस का समूह	15
* फल समूह	17
* सब्जी समूह	19
* अनाज समूह	21
* पाँच दिन/एक स्वस्थ भोजन की योजना	23
* विटामिन 'बी' 12 और फोलेट	25
* कैल्शियम, विटामिन 'डी'	27
* विटामिन 'ए' व विटामिन 'सी'	29
* आयरन	31
* स्वच्छता एवं खाद्य रख-रखाव	33
* उत्सव/पोषण दिवस	35

**Blank**



## प्राक्कथन

कुपोषण भारत के लिए एक गंभीर समस्या है तथा थार मरुस्थल में इसका विशेष असर है। बड़ी संख्या में बच्चे समुचित पोषण से वंचित हैं तथा स्वास्थ्य की समस्याओं से जूझते हैं। अतः एक पोषण पाठ्यक्रम जो विद्यालयों में पढ़ाया जा सके अत्यंत आवश्यक है।

इस बात को ध्यान में रखते हुए इस पोषण पाठ्यक्रम का निर्माण किया गया है। यह पुस्तिका सरल भाषा में बच्चों को पोषण के प्रति जागरूक करने का प्रयास करेगी। मैं लेखिका तथा ग्राविस को इस पुस्तिका के प्रकाशन पर बधाई देता हूँ तथा आशा करता हूँ कि यह बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य में सहायक सिद्ध होगी।

**डॉ. प्रकाश त्यागी**

कार्यकारी निदेशक, ग्राविस

**Blank**



## शिक्षक निर्देश

ग्राविस द्वारा विकसित किया गया पोषण पाठ्यक्रम, पोषण और स्वस्थ भोजन के आधारभूत तत्त्वों के बारे में बच्चों को पढ़ाने की उम्मीद है। दुर्भाग्य से बहुत सारे स्कूलों के बच्चों को कई आवश्यक पोषक तत्व खाने को नहीं मिल पाते हैं, जिसके कारण बच्चों में पोषक तत्वों की कमी पाई जाती है। इन कमियों को सीधे तौर पर हम खराब विकास, कम बुद्धि और विद्यालय के खराब प्रदर्शन से जोड़ सकते हैं।

इस पोषण पाठ्यक्रम का उद्देश्य शिक्षा एवं भोजन व्यवहार में परिवर्तन और पोषण के प्रति जागरूक करना है। इस पाठ्यक्रम के द्वारा बच्चों में आहार की विविधता में वृद्धि करना तथा लम्बी अवधि से पोषक तत्वों की कमी के कारण हो रही बीमारियों को कम करना है।

इस पाठ्यक्रम को निम्नलिखित तरीके से निर्धारित किया गया है:

### तैयारी

1. लक्ष्य एवं उद्देश्य
2. कक्षा की शुरूआत में बोर्ड पर क्या लिखना चाहिए ?
3. किस तरह की सामग्री की जरूरत है ?

### निर्देश

1. **अनुदेशात्मक सामग्री** : इस सामग्री के अनुसार छात्रों को कहे, बातें करने के लिए छात्रों से “पूछे” और उनसे “जवाब” जैसी बातें सम्मिलित हैं। अनुदेशात्मक सामग्री के द्वारा बच्चों को सवाल और जवाब के माध्यम से शामिल करना है। कृपया छात्रों से सवाल पूछने की कोशिश करें और यह सुनिश्चित करें कि कम से कम एक बच्चा उसका जवाब दे सकें।
2. **अभ्यास पुस्तिका समय** : प्रत्येक छात्र को एक अभ्यास पुस्तिका दी जायेगी। अभ्यास पुस्तिका सीधे गतिविधियों से संबंधित है। कक्षा प्रारंभ होने से पहले प्रत्येक गतिविधि को समझ ले ताकि आप कक्षा के दौरान सवालों के जवाब दे सकें और बच्चों की मदद कर सकें। कृपया अभ्यास पुस्तिका को कक्षा में ही रखें, उन्हें बच्चों द्वारा घर ले जाने की अनुमति न दें। कृपया ध्यान दें कि सारे पाठ अभ्यास पुस्तिका की गतिविधि में सम्मिलित नहीं किये जा सकते।
3. **खेल का समय** : खेल समय रूपांकित करने का सबसे बड़ा कारण है कि बच्चे खेलते – खेलते पोषण के बारे में भी जानें। ग्राविस ने उन खेलों का उपयोग किया है जिसे बच्चे पहले खेल चुके हैं और जिसमें पोषण या भोजन के घटक शामिल हैं। कृपया ध्यान दें कि पाठ शुरू होने से पहले ही आप खेल के नियमों को जान लें।
4. **नाश्ते का समय** : कुछ पाठ में हमने नाश्ते के भी घटकों को शामिल किया है। नाश्ते का पाठ इस तरीके से रूपांकित किया गया है जिसके द्वारा बच्चों को उन खानों का स्वाद मिल सके जिसके बारे में वे सीख रहे हैं। कृपया ध्यान दें कि पाठ शुरू होने से पहले नाश्ते को खरीद कर बनाकर तैयार करे लें।





छात्रों को सीखने और व्यवहार में परिवर्तन का आंकलन करने के लिए हम पहले और बाद के परीक्षण—पत्र बच्चों को देंगे जब पोषण पाठ्यक्रम शुरू होगा और पोषण पाठ्यक्रम समाप्त होगा। कृपया बच्चों को लिखने के लिए कागज़ का टुकड़ा दें, कि उन्होंने पहले दिन क्या खाया है, या उनके कथनानुसार को आप रिकॉर्डशीट पर रिकॉर्ड करेंगे।

इस बात का ध्यान देंगे की सारे विद्यार्थी उत्तर दें। जवाब एकत्रित करने के लिए उन उत्तरों को लिखें, जो उनके हिसाब से सही है। (A,B,C,D & E) यह ध्यान रखेंगे कि जो भी उत्तर आप रिकॉर्डिंग सीट पर अंकित करेंगे उन्हें पाठ्यक्रम के अंत तक संभाल कर रखेंगे।

### पूर्व टेस्ट

24 घंटे स्मरण करें:

एक दिन पहले के खाने की सूची तैयार करें।

### नाश्ता

दोपहर का खाना

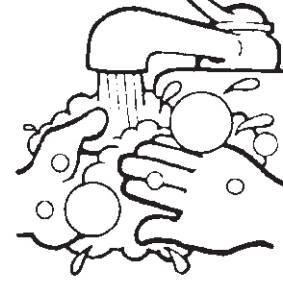
रात का खाना

नाश्ता/अन्य

- 1) फल आपके लिए क्यों अच्छे हैं ?  
फल हमारे दिमाग और शरीर के विकास में मदद करते हैं ।  
फल मुझे खेल एवं विद्यालय में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करते हैं ।  
फल हमें बीमारी एवं संक्रमण से बचाते हैं ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 2) सब्जियाँ आपके लिए क्यों अच्छी हैं ?  
सब्जियाँ हमें स्वस्थ रखती हैं, और हमें पोषक तत्व प्रदान करती हैं ।  
सब्जियाँ हमें अधिक बीमार होने की संभावना को कम करती हैं ।  
सब्जियाँ हमें खुशी प्रदान करती हैं ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 3) दूध आपके लिए क्यों अच्छा है ?  
दूध के उपयोग से मेरे बाल और अधिक लम्बे होते हैं ।  
दूध मेरी हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाते हैं ।  
दूध मुझे संक्रमण से बचाता है ।  
उपर्युक्त सभी ।



- 4) अनाज हमारे लिए क्यों जरूरी है ?  
अनाज में लोहा और फाइबर प्रचुर मात्रा में होता है ।  
अनाज में विटामिन 'बी' की मात्रा अधिक होती है ।  
अनाज हमें स्वस्थ और शक्ति प्रदान करने में मदद करता है ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 5) प्रोटीन हमारे लिए क्यों अच्छा है ?  
प्रोटीन हमें बढ़ने में मदद करता है ।  
प्रोटीन हमारे मांसपेशियों को बढ़ाने में मदद करता है ।  
प्रोटीन हमें विद्यालय में अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 6) जब मैं अपने हाथों को धोता हूँ, तब मुझे हाथों को रगड़ना चाहिए ?  
05 सैकेण्ड  
20 सैकेण्ड  
45 सैकेण्ड  
60 सैकेण्ड
- 7) क्या पोषक तत्व खाने से मेरा स्वास्थ्य अच्छा रहता है ?  
दृढ़ता से असहमत ।  
थोड़ा सा असहमत ।  
तटस्थ ।  
कुछ हद तक सहमत ।  
दृढ़ता से सहमत ।
- 8) मेरे लिए स्वस्थ भोजन बहुत जरूरी है ।  
दृढ़ता से असहमत ।  
थोड़ा सा असहमत ।  
तटस्थ ।  
कुछ हद तक सहमत ।  
दृढ़ता से सहमत ।





## रिकाँर्डिंग शीट

छात्र का नाम	सुबह का नाश्ता	दोपहर का भोजन	शाम का नाश्ता	रात का भोजन

## रिकाँर्डिंग शीट पूर्व टेस्ट उत्तर

	छात्रों की संख्या जिन्होंने 'A' को चुना है	जिन्होंने 'B' को चुना है	जिन्होंने 'C' को चुना है	जिन्होंने 'D' को चुना है	जिन्होंने 'E' चुना है
प्रश्न 1.					
प्रश्न 2.					
प्रश्न 3.					
प्रश्न 4.					
प्रश्न 5.					
प्रश्न 6.					
प्रश्न 7.					
प्रश्न 8.					



## पाठ - 1 स्वास्थ्य एवं पोषण का परिचय

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. स्पष्ट कीजिए कि भोजन क्या होता है और हमें जीवित रहने के लिए भोजन की जरूरत क्यों होती है ?
2. स्पष्ट कीजिए कि स्वास्थ्य क्या है और स्वस्थ रहने से क्या तात्पर्य है ?
3. समझाइए की भोजन और स्वास्थ्य जुड़े हुए हैं ?

### शिक्षक निर्देश समय ( 15 मिनट )

कहो : अगले कुछ माह में हम स्वस्थ आहार व पोषण के बारे में जानेंगे। यदि आप सभी पाठ को समझने में सक्षम हैं, तो उत्सव के दौरान आपको प्रमाण-पत्र से पुस्कृत किया जायेगा।

पूछो : भोजन क्या है ?

सुनो : युवाओं से भोजन के बारे में जानकारी लेना कि भोजन क्या है ?

जवाब : सब्जियाँ, फल, अनाज, सेम, दूध, पानी अन्य भोजन में शामिल हैं।

कहो : हम सभी को भोजन की आवश्यकता है, खाद्य श्रृंखला, पौधे व छोटे जीव से शुरू होती है व बड़े जानवरो तक पहुँचती है। जैसा कि शब्द "कड़ी" का अर्थ है जीवन के सभी रूपों का एक दूसरे पर निर्भर होना व सभी पोषक तत्वों के लिए उनकी जरूरत में जुड़े रहना। हम सभी को जीवित रहने के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

पूछो : क्या आप किसी जानवर के बारे में सोच सकते हैं जिसे भोजन की आवश्यकता नहीं होती ?

पूछो : आपका पंसदीदा भोजन क्या है ?

पूछो : हम भोजन क्यों खाते हैं ?

जवाब : हमारे शरीर के विकास के लिए।

पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे।

भूख को संतुष्ट करने के लिए।

जीवित रहने के लिए।

भोजन के स्वाद का आनन्द लेने के लिए।

मनोरंजक व सामाजिक होने के लिए।

कहो : छात्रों को बताये कि पोषक तत्व जैसी कुछ विशेष वस्तुएं होती हैं। हम जो भोजन खाते हैं उसमें



पोषण तत्त्व मौजूद होते हैं जिनमें शामिल हैं, विटामिन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा व पानी । ये पोषक तत्त्व हमारे शरीर को काम करने, सांस लेने, विचार करने, रक्त संचार करने, और हमें ऊर्जा प्रदान करने में मदद करते हैं । ये पोषक तत्त्व एक इमारती ढाँचा हैं जो हमारे शरीर के विकास में, चलने, घूमने, खेलने, कार्य करने, सोचने और सीखने में मदद करते हैं । स्वस्थ शरीर के लिए सही आहार लेना जरूरी है, इसका तात्पर्य यह है कि पोषक तत्त्व शरीर के विकास के लिए जरूरी हैं । पोषण एक जटील विषय है और हमारे पास सभी का समावेश करने के लिए समय नहीं है ।

- पूछो : “स्वस्थ रहने” से क्या तात्पर्य है ?  
स्वस्थ रहने के लिए क्या जरूरी है ?  
विकास के लिए कौन रूचीकर है ?  
ऐसी कौनसी चीजे करने की जरूरत है जिसे हम स्वस्थ रह सकते हैं ?  
अच्छा महसूस कौन करना चाहता है ?  
विद्यालय और खेलकूद में कौन अच्छा प्रदर्शन करना चाहता है ?

पूछो : प्रत्येक विद्यार्थी से एक कारण पूछिए कि वे स्वस्थ क्यों रहना चाहते हैं ?

कहो : अगले कुछ सप्ताह में कक्षा में यह सिखाया जायेगा कि कैसे स्वस्थ रहा जाए ? छात्रों को यह याद दिलाना कि जब वे स्वस्थ रहेंगे तो उनका विकास होगा, वे अच्छा महसूस करेंगे और साथ ही वे घर व विद्यालय दोनों जगह अच्छा काम करेंगे ।

### अभ्यास पुस्तिका समय ( 15 मिनट )

कहो : स्वस्थ रहने के लिए लक्ष्य का निर्धारण करना बहुत जरूरी है ।

पूछो : क्या आप पोषण, स्वास्थ्य और भोजन के बारे में सीखने में रूचि रखते हो ? छात्र क्या सीखना चाहते हैं, इसके बारे में विचार लें ।

छात्र-छात्राएं अभ्यास पुस्तिका के पृष्ठ 2 की गतिविधियाँ पूरी करेंगे— “स्वस्थ रहने का लक्ष्य और शपथ लेना व हस्ताक्षर करना ।

### खेल का समय ( 20 मिनट )

मैं क्या भोजन हूँ (खेल): शिक्षक एक भोजन का चयन करें और उसे कागज़ के टुकड़े पर लिखें । उस कागज़ के टुकड़े को विद्यार्थी के पीछे लगाना । लड़के/लड़की को यह नहीं दिखना चाहिए कि उसके पीछे कौनसे भोजन का चित्र लगाया गया है । बच्चा पीछे मुड़ेगा और अन्य बच्चे उस चित्र के बारे में बतायेंगे । बच्चा जब तक अनुमान नहीं लगा ले तब तक वह अपने समूह से पूछ सकता है कि उसके पीछे कौन से भोजन का चित्र है । आप यह खेल बहुत सारे बच्चों के साथ खेल सकते हैं और भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वास्थ्यवर्धक भोजन की वस्तुएं काम में ले सकते हैं जैसे टमाटर, दूध, पानी और रोटी ।



## पाठ - 2 दूध समूह

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. भोजन में आने वाले दूध पदार्थ कौन-कौन से हैं स्पष्ट करें ?
2. दूध युक्त खाद्य पदार्थ के उपयोग के महत्त्व को समझना।

### शिक्षक निर्देश समय

- पूछो : कौन-कौन से भोजन दूध पदार्थ में आते हैं ?
- जवाब : दूध (गाय व बकरी का दूध) दही, लस्सी, छाछ, मिठाई, पनीर, घी, मक्खन इत्यादि।
- पूछो : आपको प्रतिदिन दूध पदार्थों से बनने वाले भोजन की जरूरत क्यों होती है ?
- जवाब : दूध पदार्थों से मिलकर बनने वाले भोजन हमारे हड्डी और दाँत को मजबूत करने में मदद करते हैं।
- पूछो : हड्डियों का मजबूत होना क्यों आवश्यक है ?
- जवाब : हमारे शरीर के सभी अंगों को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए और शरीर के आन्तरिक अंगों की सुरक्षा के लिए हड्डियों का मजबूत होना आवश्यक है।
- पूछो : दिमाग की हड्डी का क्या उपयोग है इसके बारे में आप क्या सोचते हैं ?
- जवाब : यह हमारे दिमाग की सुरक्षा करती है।
- पूछो : शरीर की पसलियाँ किससे घिरी रहती है व किसे सुरक्षा प्रदान करती है ?
- जवाब : दिल और फेफड़ों से घिरी रहती है और सुरक्षा भी प्रदान करती है।
- पूछो : हमारी हड्डियाँ सीधे बैठने में कैसे मदद करती हैं ?
- जवाब : हड्डियाँ हमारे शरीर को सहारा देती है और सीधे बैठने व खड़े रहने में मदद करती हैं।
- पूछो : आपके उम्र के बच्चों को स्वस्थ दाँत रखना क्यों जरूरी है ?
- जवाब : खाना चबाने के लिए, बात करने के लिए व सुंदर दिखने के लिए।
- कहो : दूध पदार्थ में एक बहुत जरूरी पोषक तत्व होता है जिसे हम कैल्शियम कहते हैं इसे हम बाद में जानेंगे।
- पूछो : दूध से बनने वाले पदार्थों में आपको सबसे अच्छा भोजन क्या लगता है ?



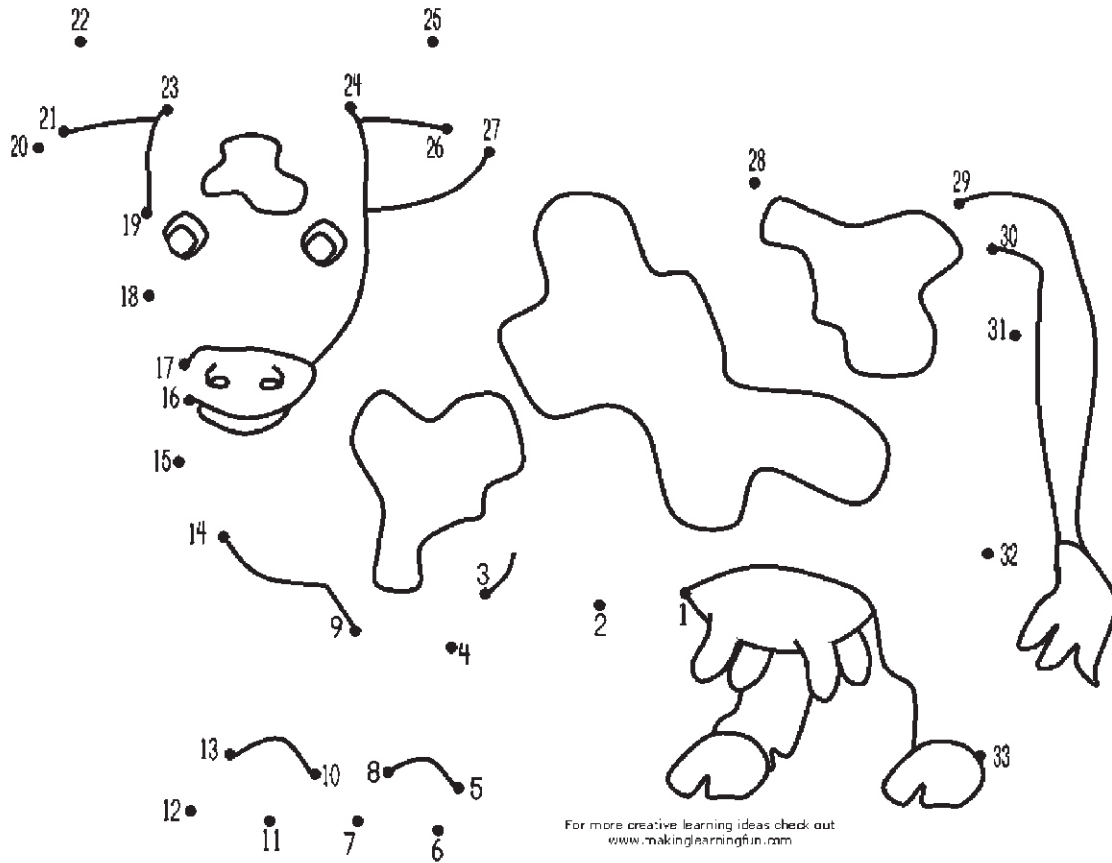
### अभ्यास पुस्तिका समय ( 15मिनट )

शिक्षक बोर्ड पर 1 से 33 तक नम्बर लिखे , विद्यार्थी अभ्यास पुस्तिका खोलकर बिन्दुओं को मिलाकर गतिविधि को पूरा करें ।

### खेल समय ( 20मिनट )

गाय का चित्र :

बच्चों की संख्या के अनुसार एक बड़ा गोला बना लें। सारे बच्चे उस गोले में आराम से दौड़ सकें। एक बच्चे को चयनित किया जाएगा जो गाय बनेगा, जिसके हाथ पीछे बांध दिये जाएंगे और वह बाकी बच्चों को सिर के माध्यम से पकड़ने की कौशिश करेगा। पहला बच्चा जो भी पकड़ा जाएगा वह गाय बनेगा और इस प्रकार खेल बड़े मजे से चलता रहेगा।





### पाठ - 3

## दालें, अण्डे और मांस का समूह

#### लक्ष्य/उद्देश्य

1. समझाइए की मांस समूह में क्या खाद्य पदार्थ आते हैं ?
2. प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ खाने के महत्त्व को समझना।

#### बोर्ड पर लिखिये

दालें  
अण्डे  
मसूर दाल  
फलियाँ  
मांसपेशी  
मजबूत

#### सामग्री

चॉक बोर्ड  
अभ्यास पुस्तिका

#### शिक्षक निर्देश समय

- कहो : दालें, अण्डे और मांस महत्त्वपूर्ण होते हैं क्योंकि उसमें प्रोटीन की मात्रा होती है।
- पूछो : प्रोटीन क्या है ?
- जवाब : प्रोटीन एक आवश्यक पोषक तत्व है, जो हमें जीने में तथा हमारे मांसपेशियों को मजबूत और तेज दिमाग के निर्माण में मदद करता है।
- पूछो : ऐसा कौनसा भोजन है जिनमें प्रोटीन की मात्रा होती है ?
- जवाब : अण्डे, छोले, चना, राजमा, चंवला, फलियाँ, सोयाबीन, मटर, मोठ, मसूर दाल, मूंग दाल, दुग्ध उत्पाद, बादाम और बीज।
- कहो : कुछ खाद्य पदार्थ जिनमें प्रोटीन हो और हमारे पास उपलब्ध हो।
- जवाब : मोठ, दाल, बीज, ग्वार और चंवला।





- कहो : अण्डे प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं लेकिन दाल और दुग्ध उत्पाद भी एक अच्छा स्रोत हैं ।
- पूछो : अपनी उम्र के छात्रों के लिए मजबूत व स्वस्थ मांसपेशी क्यों महत्वपूर्ण हैं ?
- जवाब : यह शरीर को घर व स्कूल में तथा खेलते समय लचीले बनाये रखती हैं ।
- पूछो : प्रोटीन हमारे लिए क्यों अच्छा हैं ।
- जवाब : प्रोटीन हमारे शरीर के प्रत्येक हिस्से के लिए जरूरी हैं । प्रोटीन हमारे नाखून व बालों को चमकदार और मजबूत बनाता हैं ।
- पूछो : आपका पसंदीदा प्रोटीन क्या हैं ।
- पूछो : आप अपने घर में किस तरह का प्रोटीन युक्त खाना खाते हैं ।

### अभ्यास पुस्तिका समय

बच्चे अपने अभ्यास पुस्तिका का पृष्ठ 4 खोले और उसमें दालें, अण्डे एवं मांस की सामूहिक गतिविधि को पूर्ण करें । सुनिश्चित करें कि उन्हें निर्देश समझ में आ गए हैं ।

### खेल समय

कहो : मैं 10 खाद्य पदार्थों का नाम बोलने जा रहा हूँ । अगर उस खाद्य पदार्थ में प्रोटीन है तो अपनी भुजाओं से मांसपेशी बनाओ । अगर उस पदार्थ में प्रोटीन नहीं है तो अपना हाथ नीचे रखें ।

छाछ (हाँ)	मछली (हाँ)
आम (नहीं)	दाल (हाँ)
मक्खन (हाँ)	अण्डे (हाँ)
टमाटर (नहीं)	सूरजमुखी बीज (हाँ)
चावल (नहीं)	चॉकलेट (नहीं)



## पाठ - 4 फल समूह

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. विस्तार से समझाइए कि फल समूह में किस तरह के खाद्य पदार्थ आते हैं ?
2. फलों को खाने के महत्त्व को समझना।

### बोर्ड पर लिखिये

बेर  
गूदा  
अंगूर  
तरबूज  
आम  
केला  
नीम्बू

### सामग्री

चॉक बोर्ड  
अभ्यास पुस्तिका  
कागज़  
टेप या पिन

### शिक्षक निर्देश समय

- पूछो : फल क्या हैं ?  
जवाब : पौधे का वह भाग जिसमें बीज होता है।  
पूछो : कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों के उदाहरण दीजिए जो फल समूह में आते हैं ?  
जवाब : सेब, नांरगी, भूरबेर (स्ट्रोबेरी) पपीता, अनार, तरबूज, रास्पबेरी, आलूबुखारा, बेर, टमाटर, लीची, आम, नीम्बू, आड़ू, अंगूर, अमरूद, जामुन, केला, नाशपाती, खरबूजा, अनन्नास, अंजीर, जामुन इत्यादि।  
पूछो : कुछ ऐसे फल जो घर में आसानी से उपलब्ध होते हैं।  
जवाब : रेगिस्तान में आसानी से उगाए जाने वाले फलों में बेर, गूदा, अनार आदि हैं।



- पूछो : फल खाना क्यों अच्छा हैं ?
- जवाब : फलों में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं जो हमें बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं फलों का कोई दूसरा विकल्प नहीं हैं। फलों में विटामिन और आयरन का अद्भुत मिश्रण होता है। अगर हम रोज फल खाएंगे तो हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा।
- कहो : फलों में विटामिन 'ए', 'सी', व 'ई' की मात्रा के साथ-साथ फाइबर और पोटेशियम की मात्रा भी होती है।
- पूछो : आपका परिवार फल कहाँ से खरीदता है ?
- पूछो : क्या आपके परिवार फल उगाते हैं ?
- पूछो : आपका पसंदीदा फल कौनसा है ?

### अभ्यास पुस्तिका समय

बोर्ड पर 1 से 25 की गिनती, अंग्रेजी में लिखिए। बच्चे अपनी अभ्यास पुस्तिका का पृष्ठ क्रमांक 5 निकालेंगे और बिन्दु को जोड़कर उस खेल को समाप्त करेंगे।

### खेल समय

बच्चे के पीछे फल का चित्र या नाम चिपकाएं। वह उस फल को नहीं देखेगा। बच्चा पीछे मुड़कर अन्य बच्चों को वह तस्वीर दिखाएगा। बच्चा दूसरे बच्चों से सवाल करेगा कि वे इस खाने की पहचान कर पाए हैं या नहीं।

### गृहकार्य समानुद्देशन

सभी बच्चों से पूछेंगे क्या वे पोषण के अगले पाठ के लिए अपने घर से कोई भी एक सब्जी ला सकते हैं ? (अगर बच्चा न ला पाए तो उन्हें कहिए अगर आप नहीं ला पाए तो कोई बात नहीं।)



## पाठ - 5 सब्जी समूह

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. किस तरह के खाद्य पदार्थ सब्जी समूह में आते हैं ?
2. सब्जियों को खाने के महत्त्व को समझना।

### चॉकबोर्ड पर लिखिये

टमाटर  
सांगरी  
मिर्च  
भिण्डी  
ग्वार  
मूंग

### सामग्री

चॉकबोर्ड  
अभ्यास पुस्तिका

### शिक्षक निर्देश समय

- पूछो : सब्जियाँ क्या हैं ?  
जवाब : ऐसा खाद्य पौधा या पौधे का हिस्सा जो फल और बीज से अलग हो ।  
पूछो : ऐसे खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जो सब्जी समूह में आते हैं ?  
जवाब : फूलगोभी, मूली, बथुआ, पालक, मेथी, शलजम, प्याज, लहसुन, सहजन की पत्ती, गोभी, लोकी, करेला, शिमला मिर्च, टींड़ा, काली मिर्च, सेम, ककड़ी, सरसों, धनिया, करी पत्ता, आंवला, ग्वार फली, भिंडी आदि ।  
पूछो : ऐसे कुछ सब्जियों के नाम बताइए जो हमें रेगिस्तान में उपलब्ध होती हैं ?  
जवाब : सबसे ज्यादा रेगिस्तान में पाये जाने वाली सब्जियों में टमाटर, प्याज, काली मिर्च, सांगरी, सेम, ग्वार, मूंग एवं फलियाँ हैं ।  
पूछो : सब्जी खाना क्यों अच्छा है ?  
जवाब : सभी सब्जियाँ अपने शरीर को स्वस्थ रखती हैं ।  
सब्जियों में ये सभी पोषण पाये जाते हैं जो इस प्रकार है:  
(1) कार्बोहाइड्रेट (ताकत के लिये)



- (2) विटामिन 'ए' (चर्म एवं आँखों के लिए)
- (3) विटामिन 'सी' (कटे हुये शरीर के अंगों के घाव को भरने व संक्रमण से बचाने के लिए)
- (4) आयरन (रक्त कणिकाओं के लिए)
- (5) कैल्शियम (दाँत, हड्डी, मांसपेशियों एवं हृदय के निर्माण के लिए)

- पूछो : आपका परिवार सब्जी कहाँ से खरीदता है ?  
पूछो : क्या आपका परिवार सब्जियों की खेती करता है ?  
पूछो : आपकी पसंदीदा सब्जी क्या है ?

दिखाओ व बताओ

### अभ्यास पुस्तिका समय

बच्चे गोला बना लें :

- पूछो : आपकी पसंदीदा सब्जी क्या है ?  
पूछो : क्या कोई अपने घर से लाई हुई सब्जी के बारे में बताना चाहता है ?  
: क्या बच्चे अपने घर से लाई हुई सब्जी को पूरे कमरे में घूमकर दिखायेंगे। आप ये सुनिश्चित करें कि बच्चे उस सब्जी का नाम जानते हैं कि नहीं और यह बता सके कि यह उनके लिये अच्छी क्यों है ?

बच्चे पृष्ठ 6 में जायेंगे और फल एवं सब्जी के अभ्यास कार्य को पूरा करेंगे।

### खेल समय

5 सब्जी 1 दिन के लिये।

दो बच्चों को चुनिये जिन पर लेबल (टेग) लगा है और उन्हें कमरे के एक कोने में भेज दीजिए। (उनका चेहरा कोने की तरफ कर दीजिए ताकि वे देख ना सके कि आप क्या कर रहे हैं।)

उस कमरे के कोने पर उनके खाने की टोकरी रखी होगी।

दूसरे समूह को दूसरे कोने पर ले जाईये तथा 5 बच्चों को एक-एक सब्जी निर्धारित कर दीजिए। (उनकी पसंद के अनुसार) सबसे कहिए कि सब्जी के अलावा किसी भी खाद्य पदार्थों के नामों के बारे में सोचे।

जिनके पीछे लेबल (टेग) लगा ना हो उन्हें चारों तरफ कमरे में फैला दीजिए।

जब खेल शुरू होगा तब "टेगर्स" (जिनके ऊपर लेबल लगे हो) दूसरे बच्चों पर लेबल (टेग) लगायेंगे सब्जियों को देखते हुए। (सभी पैदल चलते हुए/तेज पैदल चलते हुए)

जब बच्चों पर लेबल लग जाएगा तब वे बताएंगे कि यह कौनसा खाद्य पदार्थ है।

यदि वे सब्जी हैं तो वे कोने में जाकर खड़े हो जाएंगे, और यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक "टेगर्स" उन्हें सब्जी की टोकरी में न डाल दें।

अगर वे सब्जी नहीं है तो वे खेल में बने रहेंगे।

यह खेल तब तक चलता रहेगा जब तक दूसरे "टेगर्स" सभी पाँच सब्जियों को टोकरी में ना रख दें।

इस खेल को कई बार दोहराइए और वो भी लेबल बदल-बदल कर।



## पाठ - 6 अनाज समूह

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. किस तरह के खाद्य पदार्थ अनाज समूह में आते हैं ?
2. अनाज को खाने के महत्त्व को समझना।

### बोर्ड पर लिखिए

बाजरे की रोटी  
मोठ  
ज्वार  
रोटी

### सामग्री

चॉकबोर्ड  
अभ्यास पुस्तिका  
7 छोटे-चपटे पत्थर

### शिक्षक निर्देश समय

- पूछो : अनाज क्या हैं ?  
जवाब : एक छोटा, ठोस, सूखा बीज होता है जो मानव के खाने के लिये उगाया जाता है।
- पूछो : ऐसे कुछ खाद्य पदार्थों का उदाहरण दीजिए जो अनाज समूह में आते हैं ?  
जवाब : सभी अनाज शामिल हैं जैसे रोटी, पराठा, भाखरी, पूड़ी, दलिया, रागी, हलवा, डोसा, बाजरा व ज्वार की रोटी, जौ का आटा इत्यादि।
- पूछो : ऐसे अनाजों के नाम बताये जो रेगिस्तान में पाये जाते हैं ?  
जवाब : बाजरा, ज्वार, मोठ, तिल और रोटी इत्यादि रेगिस्तान में पाये जाते हैं।
- पूछो : अनाज खाना क्यों अच्छा है ?  
जवाब : ये हमारे शरीर को ताकत प्रदान करने के साथ-साथ स्वस्थ भी रखते हैं। अनाज में बड़ी मात्रा में फाईबर, आयरन व विटामिन 'बी' की मात्रा होती है।
- पूछो : हमें ताकत की आवश्यकता क्यों है ?  
जवाब : ताकत हमें खेलने, सिखने, पढ़ने, लिखने, सोचने, बात करने, पैदल चलने तथा अन्य कार्यों में भी मदद



करती हैं।

पूछो : आपका परिवार अनाज कहाँ से प्राप्त करता है ?

पूछो : आपका पंसदीदा अनाज क्या है ?

### अभ्यास पुस्तिका समय

शिक्षक को पूरे शब्द की वर्तनी को देखकर उसे बोर्ड पर लिखना चाहिए। बच्चे अभ्यास पुस्तिका के पृष्ठ क्रमांक 7 पर जाकर उस गतिविधि को पूर्ण करेंगे।

### खेल समय

**सतोलिया** - 7 चपटे पत्थर जमा कर लें, सभी पत्थर का माप एक-दूसरे से छोटा होगा। इन पत्थरों को एक के ऊपर एक रखें और वो भी छोटे क्रम में जिससे कि वो मीनार की तरह दिखें फिर उसके बाद उसे कपड़े से बनी गेंद से तय दूरी से मारेंगे। बच्चों को गेंद फेंकने को तभी मिलेगा जब वे गेंद फेंकने से पहले किसी अनाज का नाम बोलेंगे। दो बार किसी एक अनाज का नाम नहीं लेना है। कई लोग इस खेल को खेल सकते हैं। भारत के कुछ भाग में इसे पीठू के नाम से भी जाना जाता है।



## पाठ - 7

### पाँच दिन/एक स्वस्थ भोजन की योजना

#### लक्ष्य/उद्देश्य

1. ऐसे पाँच खाद्य पदार्थों के समूह के नाम बताइये जिसे हम प्रत्येक भोजन में उपयोग कर सकते हैं।
2. स्वस्थ भोजन की योजना कैसे तैयार करे, इसे समझना।
3. स्वस्थ भोजन के खाने के महत्त्व को बताइये।

#### चॉकबोर्ड पर लिखिए

पाँच खाद्य समूह

दूध

मांस

फल

सब्जी

अनाज

#### सामग्री

चॉकबोर्ड

अभ्यास पुस्तिका

#### शिक्षक निर्देश समय

- कहो : यह सबसे ज्यादा जरूरी है कि हमें खाना प्रत्येक खाद्य समूह में से खाना चाहिए।
- पूछो : खाद्य समूह का नाम कौन रखेगा ?
- जवाब : दूध, मांस, फल, सब्जी, अनाज।
- पूछो : खाद्य समूह में से खाने का नाम कौन रखेगा ?
- जवाब : सभी सही उत्तर को माने।
- पूछो : कौन दूसरे खाद्य पदार्थ का नाम बतायेगा जो खाद्य समूह में आते हैं। कौन ऐसे दो मुख्य खाने का नाम बतायेगा, जो खाद्य समूह में आते हैं। कौन अपना पसंदीदा खाने का नाम बताना चाहता है जो इस खाद्य समूह में सम्मिलित है।
- पूछो : यह कौन बतायेगा कि प्रतिदिन सभी खाद्य समूह में से प्रत्येक खाना, खाना क्यों महत्वपूर्ण है ?





- जवाब : यह हमें बढ़ने, समझने व स्वस्थ रहने में मदद करता है।
- पूछो : आप क्या सोचते हैं कि अगर एक आदमी सिर्फ उस खाद्य समूह में से केवल चार खाने की सामग्री को खायेगा तो क्या होगा ?
- जवाब : उसके शरीर में कुछ चीजें छूट जायेगी जो उसे स्वस्थ रख सकती हैं।
- पूछो : अगर एक आदमी खाद्य समूह में से केवल 2 या 3 ही चीज खायेगा तो क्या होगा ?
- जवाब : उसके शरीर को वह पोषण नहीं मिलेगा जो उसके शरीर को स्वस्थ रख सकता है।

### अभ्यास पुस्तिका समय

बच्चे पृष्ठ 8 के खाद्य गाइड सूची स्तंभ को भरेंगे। प्रत्येक अनुभाग में जाकर बच्चे खाद्य सामग्री का चित्र बनायेंगे या उनका नाम लिखेंगे।

### खेल समय

हर बच्चे को दूध उत्पाद, प्रोटीन, सब्जी, फल, अनाज का लेबल प्रदान करें। उन्हें विस्तार में बतायें कि प्रत्येक खाद्य समूह में से एक खाद्य सामग्री को रखते हुये 5 समूह बनाये।



## पाठ - 8 विटामिन 'बी' 12 और फोलेट

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. विस्तार में बताइए कि कौन से खाद्य पदार्थ में विटामिन 'बी' मिलता है।
2. विटामिन 'बी' युक्त भोजन को खाने से स्वास्थ्य पर होने वाले महत्त्व को समझना।

### बोर्ड पर लिखिए

विटामिन और खनिज

बी 12

फोलेट

बढ़ना

अण्डे

दूध

दाल

बाजरा

### सामग्री

चॉकबोर्ड

जलपान चुने : दाल, अण्डे, दूध, बाजरा और रोटी

### शिक्षक निर्देश समय

पूछो : विटामिन क्या हैं ?

जवाब : हमारे सतत् विकास के लिये, रोजमर्रा की जिन्दगी में जिस पोषण की जरूरत होती है उसे हमें खाने में शामिल करना चाहिए।

पूछो : खनिज क्या हैं ?

जवाब : यह एक रसायनिक मिश्रण है जो हमारे शरीर को जीवित रखता है।

कहो : हम लोग आज दो मुख्य विटामिन के बारे में जानेंगे। (बी 12 एवं फोलेट)

कहो : बी 12 हमारे दिमाग को अच्छी तरीके से कार्य करने में मदद करता है और हमारे शरीर को संकेत देने में भी मदद करता है। बी 12 हमारे शरीर में खून की मात्रा को बढ़ाता है जो हमारे जीवन को जीने में मदद



करता हैं। अगर हमें विटामिन बी 12 उपयुक्त मात्रा में नहीं मिलेगा तो हम अपने आप को कमजोर महसूस करेंगे और हमारी याद करने की क्षमता भी कमजोर हो जायेगी।

पूछो : आपका क्या सोचना हैं कि विटामिन हमारे शरीर और दिमाग के उपर कोई नियन्त्रण नहीं रख पायेगा।

जवाब : कुछ ऐसे उत्तर आना संभव हैं कि, जैसे हम सोचना, चलना और दौड़ना नहीं कर पायेंगे।

पूछो : आप क्या सोचते हैं कि बी 12 किस खाने में मिलता हैं।

जवाब : अण्डा, गाय का दूध व दही।

कहो : अगला विटामिन फोलेट हैं जिसके बारे में हम जानने जा रहे हैं और जो बच्चों की बढ़ोतरी के लिये जरूरी हैं। यह उन महिलाओं के लिये भी जरूरी हैं जिनके बच्चे हैं। फोलेट हमारे शरीर के सामान्य कामकाज व विकास के लिये जरूरी हैं। अगर हमारे भोजन में फोलेट की कमी रहेगी तब हमारे पेट में चोट लगेगी, हमें थकान महसूस होगी और हमारी जीभ भी पीड़ादायक हो जायेगी।

पूछो : फोलेट किस प्रकार का भोजन होता हैं ?

जवाब : दाल (बीन्स), अण्डे, रोटी (गेंहू), पालक व बाजरा।

पूछो : क्या आप ये बता सकते हैं कि आप जो खाना खाते हैं उसमें बी 12 या फोलेट होता हैं ?

### जलपान समय

आज हम लोग जलपान करेंगे जिसमें विटामिन की मात्रा बहुत ज्यादा होगी और अभी-अभी जिसके बारे में हमने पढ़ा। छात्रों के लिए नाश्ते का विकल्प – दूध, दही, रोटी, बाजरा व दाल।

पूछो : क्या आप लोगों में से कोई बता सकता हैं कि फोलेट और बी 12 खाना क्यों आवश्यक हैं ?

जवाब : यह हमारे दिमाग व शरीर को बढ़ने में मदद करता हैं।

पूछो : इससे हटकर आप किस तरह का खाना खा सकते हैं, जिसमें फोलेट व बी 12 की अधिकता होती हैं।



## पाठ - 9 कैल्शियम, विटामिन 'डी'

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. किस तरह के खाद्य पदार्थों में कैल्शियम व विटामिन 'डी' की मात्रा होती है ?
2. कैल्शियम व विटामिन 'डी' से भरपूर खाद्य पदार्थ लेने से स्वास्थ्य पर होने वाले महत्त्व को बताइए ?

### बोर्ड पर लिखिए

कैल्शियम  
विटामिन 'डी'  
दाल  
फली  
सूर्य की रोशनी  
हड्डी  
दाँत

### सामग्री

चॉकबोर्ड

जलपान चुने : दूध, फली, दाल

### शिक्षक निर्देश समय

- पूछो : क्या कोई यह बता सकता है कि विटामिन क्या हैं ?
- जवाब : रोजमर्रा के खाने में हमारे शरीर के विकास हेतु जिस पोषण की जरूरत पड़ती है उस यौगिक को विटामिन कहते हैं।
- कहो : आज हम दो विटामिन के बारे में जानेंगे। (कैल्शियम व विटामिन 'डी')
- कहो : कैल्शियम हमारे हड्डी एवं दाँतों को मजबूत बनाने में मदद करता है। अगर आपके खाने में कैल्शियम नहीं होगा तो हमारी हड्डियाँ कमजोर हो जायेगी व हमारे दाँतों की वृद्धि भी अच्छे से नहीं हो पाएगी।
- पूछो : किस तरह के खाद्य पदार्थ में कैल्शियम होते हैं ?



- जवाब : कोई भी खाद्य पदार्थ जो दुग्ध समूह में आते हैं जैसे दही, दूध या पनीर। साथ ही बीज, सहजन, दाल, फलियों में भी कैल्शियम की मात्रा बहुतायत में होती हैं।
- कहो : हम लोग अगले विटामिन 'डी' के बारे में पढ़ेंगे। विटामिन 'डी' हमारी हड्डियों को मजबूत करता है। अगर आपके खाने में विटामिन 'डी' नहीं हैं तो आपकी हड्डियाँ मुलायम व पतली हो जायेगी। यह जरूरी है कि आप भोजन विटामिन 'डी' युक्त खाएँ ताकि आपकी हड्डियाँ मजबूत रहे।
- पूछो : किस तरह के खाने में विटामिन 'डी' होता है ?
- जवाब : अण्डे में विटामिन 'डी' होता है। आप विटामिन 'डी' सूर्य की रोशनी से भी ले सकते हैं। आपके शरीर पर जब सूर्य की रोशनी पड़ती है तो उससे विटामिन 'डी' मिलता है।
- पूछो : क्या आप ऐसे खाद्य पदार्थ का नाम बता सकते हैं जिसमें कैल्शियम या विटामिन 'डी' की मात्रा होती है ?

### जलपान समय

आज हम ऐसा भोजन करने जा रहे हैं जिसमें विटामिन (कैल्शियम व विटामिन 'डी') की मात्रा बहुत होती है और जिसके बारे में हमने अभी जाना।

छात्रों के लिये नाश्ते का विकल्प : दूध, दही, तिल का बीज, सहजन, दालें एवं फलियाँ।

- पूछो : क्या कोई बता सकता है कि हमें कैल्शियम व विटामिन 'डी' क्यों खाना चाहिए ?
- जवाब : यह हमारे दाँतों और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- पूछो : किस प्रकार का खाना आप ज्यादा पसंद करते हैं जिसमें कैल्शियम व विटामिन 'डी' की मात्रा होती है ?



## पाठ - 10

### विटामिन 'ए' व 'सी'

#### लक्ष्य/उद्देश्य

1. विस्तार से बताइए की कौनसे खाद्य पदार्थ में विटामिन 'ए' व 'सी' की मात्रा होती है ?
2. विटामिन 'ए' व 'सी' युक्त भोजन को खाने से स्वास्थ्य पर होने वाले महत्त्व को समझना।

#### बोर्ड पर लिखिए

विटामिन 'ए' व 'सी'

आँखें

त्वचा

स्वस्थ रहना

पपीता

अखरोट

बीज

गूँदा

नीम्बू

#### सामग्री

चॉकबोर्ड

जलपान चुने: नीम्बू, गूँदा, खट्टे फल, बीज, अखरोट

#### शिक्षक निर्देश समय

कहो : आज हम लोग विटामिन 'ए' व 'सी' की जानकारी लेंगे। विटामिन 'ए' हमारी आँखों के लिए जरूरी है जो हमारी रात में देखने की क्षमता का विकास करता है। विटामिन 'ए' हमें संक्रमण से बचाता है और बीमार होने की संभावना को कम करता है। ये हमारी त्वचा को स्वस्थ रखता है। अगर विटामिन 'ए' हम अपने खाने में लम्बे समय तक नहीं लेंगे तो हम अपनी आँखों की रोशनी या अपने आपको को बीमार कर सकते हैं। विटामिन 'ए' की कमी से हमारी त्वचा रूखी व सूखी हो जाती है।



- पूछो : अगर आपकी रात की नज़र अच्छी नहीं होगी तो क्या आप सोच सकते हैं कि आपकी जिन्दगी कैसी होगी ?
- जवाब : निष्कर्ष निकालने में बच्चों की मदद कीजिए कि स्वस्थ रहना और अच्छा प्रदर्शन करना कितना जरूरी है और वे रात व दिन की रोशनी में भी देख सकते हैं ।
- पूछो : किस तरह के खाद्य पदार्थ में विटामिन 'ए' की मात्रा होती है ?
- जवाब : आम, पपीता, दूध, पनीर, दही, अण्डा, अखरोट एवं बीज इत्यादि में विटामिन 'ए' की मात्रा होती है ।
- कहो : दूसरे पोषक तत्व विटामिन 'सी' के बारे में अब हम पढ़ेंगे । हमें विटामिन 'सी' की अधिकता वाला खाना, खाना चाहिए जिससे हमारा विकास, हड्डी की मरम्मत, त्वचा और उत्तक भी संतुलित रहते हैं । विटामिन 'सी' हमें हड्डी के छिलने व कटने से होने वाला संक्रमण से हमारी रक्षा करता है । ये हमारे दाँत व मसूड़े को स्वस्थ रखता है । अगर आपके खाने में अधिक मात्रा में विटामिन 'सी' नहीं है तो दाँतों से खून व कटे हुए को ठीक होने में समय लगेगा ।
- पूछो : कौनसे खाद्य पदार्थ में विटामिन 'सी' की मात्रा पायी जाती है ?
- जवाब : खट्टे फल, गूदा, नीम्बू, पपीता और सभी गहरे हरे पत्तेदार सब्जियों में विटामिन 'सी' की मात्रा पाई जाती है ।
- पूछो : आपके खाने में से एक खाना बताइए जिसमें विटामिन 'सी' या विटामिन 'ए' की मात्रा पाई जाती है । ?

### जलपान समय

आज हम लोग ऐसा जलपान करेंगे जिसमें नये विटामिन की मात्रा बहुत अधिक है और जिसके बारे में हमने अभी पढ़ा ।

बच्चों के लिए जलपान का विकल्प : गूदा, नीम्बू, दही, आम

- पूछो : विटामिन 'ए' व 'सी' की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने के क्या फायदे हैं ?
- जवाब : बच्चों को उपर दिये गये जवाबों का उपयोग करना चाहिए ।
- पूछो : आप किस तरह के खाद्य पदार्थों का खाने में उपयोग करेंगे जिसमें विटामिन 'ए' व 'सी' की मात्रा अधिक होती है ?



## पाठ - 11 आयरन

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. विस्तार से समझाइए कि किस तरह के खाद्य पदार्थ में आयरन की मात्रा पाई जाती है ?
2. आयरन युक्त खाना खाने से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, समझना।

### बोर्ड पर लिखिए

आयरन  
दाल  
बाजरा  
तरबूज

### सामग्री

चॉकबोर्ड

जलपान चुने: दाल, बाजरा, तरबूज ।

### शिक्षक निर्देश समय

कहो : आज हम लोग एक ओर पोषण के बारे में जानेगें जिसको आयरन के नाम से जानते हैं। आयरन हमारे शरीर के हिस्से में अच्छे से काम करता है। जिसमें लिवर शामिल है और यह हमारे शरीर में प्रोटीन बनाने में भी मदद करता है। अगर हमारे खाने में आयरन की कमी रहेगी तो हम अनीमिया रोग से ग्रसित हो सकते हैं। शरीर का पीला पड़ना, कमजोर, थका हुआ महसूस होना, और दिल का तेजी से धड़कना यह सभी अनीमिया के लक्षण हैं। अगर हम अच्छी मात्रा में आयरन का सेवन नहीं करेंगे तो विद्यालय में हमारी तबीयत खराब हो सकती है और सिर दर्द भी हो सकता है।

पूछो : आप क्या नहीं कर पाएंगें जब आप लगातार थका हुआ महसूस करेंगें? किस तरह के खाद्य पदार्थ में आयरन की अधिकता होती है ?

जवाब : दाल, राजमा, बाजरा, मक्का, तरबूज, टमाटर, छोले, तिल के बीज, पत्तेदार हरी सब्जियाँ इत्यादि में आयरन की अधिकता होती है।

पूछो : अपने रोजमर्रा के खाने में ऐसे किसी खाद्य पदार्थ का नाम बताए जिसमें आयरन की मात्रा होती है।



**जलपान समय**

आज हम जलपान करेंगे जिसमें नए विटामिन की अधिकता होगी और जिसके बारे में आपने अभी पढ़ा ।

छात्रों के लिए नाश्ते का विकल्प : बाजरा, दाल, टमाटर, चनदरिया

पूछो : अगर हम आयरन की अधिकता वाला खाना खाएंगे तो क्या फायदे होंगे ?

पूछो : छात्र उपर में से किसी एक उत्तर को चुन सकेंगे ।

पूछो : आप किस तरह के भोजन का सेवन करेंगे जिसमें आयरन की अधिकता होगी ।



## पाठ - 12 स्वच्छता एवं खाद्य रख-रखाव

### लक्ष्य/उद्देश्य

1. स्वच्छता एवं खाद्य रख रखाव के महत्त्व को विस्तार से समझना ।
2. अच्छे स्वास्थ्य और स्वच्छता के महत्त्व को समझना ।

### बोर्ड पर लिखिए

जीवाणु  
रोगाणु  
गंदगी  
हाथ धोना  
साफ खाना

### सामग्री

चॉक बोर्ड  
अभ्यास पुस्तिका  
साबुन  
आटा

### शिक्षक निर्देश समय

- पूछो : जीवाणु क्या हैं ?  
जवाब : छोटा जीव जो कहीं भी पाया जाता है और हमें बीमार कर सकता है, जीवाणु कहलाता है ।  
कहो : यह बहुत जरूरी है कि हमें अपने हाथों को साफ रखना चाहिए जिससे हम बीमार पड़ने से बच सकते हैं ।  
हाथ धोने से गंदगी शरीर से दूर रहती है ।  
पूछो : हमें हाथ कब धोने चाहिए ?  
जवाब : शौच के बाद, जानवरो को धोने के बाद, खाना खाने से पहले, छींक या खांसी के बाद, खेल खेलने के बाद एवं कोई चोट को छुने के बाद ।  
पूछो : आप या आप के माता-पिता खाने को कैसे भंडार करते हैं ?  
जवाब : आप भोजन को ऐसे चीज से ढकिये कि गंदगी, कीड़े और जानवर उसमें न जा सकें ।



- पूछो : क्या कोई ओर हमें यह बता सकता है कि खाने का रखरखाव कैसे किया जा सकता है और खाने तथा पानी को साफ कैसे रख सकते हैं ?
- जवाब : यहाँ कुछ अन्य सुझाव दिए गए हैं :—  
साफ बरतन में रखने से पहले पानी को उबालिए और छानिए ।  
पानी निकालने के लिए डंडी वाला लौटे का इस्तेमाल कीजिए ।  
पीने के पानी में हाथ न डाले ।  
उन बोतलों से पानी नहीं पीना चाहिए जिसे बहुत से लोग इस्तेमाल करते हैं ।  
पकाने से पहले दाल और अनाज को 2–3 बार धोना चाहिए ।

### अभ्यास पुस्तिका समय

पृष्ठ 9 पर भोजन रख-रखाव में छोटे बच्चे जो गलती कर रहे हैं उन पर बड़े बच्चे गोला लगाएंगे ।

### खेल समय

#### गतिविधि

चार खेल । चार में से एक बच्चे के हाथ में आटा लगाइए । उसके बाद वह लड़का सभी बच्चों के हाथों से हाथ मिलाएगा । पाँच मिनट बाद बच्चे के हाथों को देखिए और उन्हें दिखाइए कि आटा कहाँ तक फैला है ।

कहो : जैसा कि आप देख सकते हैं कि आटा आपके हाथ में पूरा फैल गया है । इसी तरह से कीटाणु को हटाने के लिए हाथ धोने की गतिविधि करेंगे ।

#### गतिविधि

बच्चे को साबुन-पानी से हाथ धोते समय **ABC** की प्रक्रिया को सिखाएं ।

कम से कम 20 सैकेण्ड तक बच्चे हाथ धोते रहे । यह सुनिश्चित करे कि हाथों को साफ करते समय अपनी अंगुलियों के बीच और नाखूनों को भी साफ करें ।



## पाठ - 13 उत्सव/पोषण दिवस

### बोर्ड पर लिखिए

बधाई  
पोषण दिवस

### सामग्री

चॉक बोर्ड  
खाना बनाने की सामग्री और खाद्य पदार्थ/व्यंजन

नोट : बच्चों को कहें कि वे अपने माता-पिता एवं दोस्तों को स्कूल में आने का निमंत्रण देवे। अन्तिम दिन में बच्चों ने जो भी चीजे सीखी हैं उसे प्रदर्शनी में लगाएंगे। बच्चे अपने माता-पिता को नाटक एवं गाने के रूप में बताएंगे जो भी उन्होंने पोषण पाठ्यक्रम से सीखा है।

बच्चे अपनी अभ्यास पुस्तिका को दिखा सकते हैं जिसे उन्होंने पूरा किया है।

### शिक्षक निर्देश समय

पूछो : आपको इस पोषण पाठ में क्या अच्छा लगा ?

पूछो : आप ऐसे किसी चीज के बारे में बताइए जिसके बारे में आप अपने माता-पिता और दोस्तों को बताएंगे ?

खाने पकाने का प्रदर्शन - हम लोग कुछ ऐसे खाना बनाने का प्रदर्शन करेंगे जो आपके माता-पिता आसानी से उपलब्ध संसाधनों से बना सकते हैं।

नोट : एक बच्चे की माँ से कहिए कि वे इस प्रदर्शन को जारी रखे।

### पुरस्कार समारोह

हर बच्चे को बुलाया जायेगा और पुरस्कृत किया जाएगा।

हर बच्चे को पोषण पाठ्यक्रम को पूरा करने का प्रमाण पत्र दिया जायेगा।

प्रमाणपत्र में ग्राविस एवं बच्चे दोनों का नाम रहेगा।



### निष्कर्ष/ टेस्ट के बाद

आपको बधाई हो कि आपने पोषण पाठ्यक्रम को पूरा कर लिया है। आपको धन्यवाद है कि आपकी महत्वपूर्ण भूमिका से बच्चों की जिदंगी बदल गई। आपने इनको उस ज्ञान से सुसज्जित किया है जो इनके स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता और भविष्य की सफलता को निर्धारित करता है।

पाठ्यक्रम के बाद के टेस्ट का संचालन कीजिए और रिकार्डिंग सीट पर अंकित कर ग्राविस मुख्यालय में शिक्षक समन्वयक को भेजिए।

बच्चों ने जो सीखा है एवं उनके व्यवहार परिवर्तन का आंकलन करना चाहते हैं तो आप पोषण पाठ्यक्रम के शुरु और अंत के टेस्ट को पढ़ें। बच्चों को एक छोटे से कागज़ पर लिखने के लिए बोलें कि पिछली रात में उन्होंने क्या सब्जियाँ खाई या फिर वे बोलें और आप लिख लें।

यह सुनिश्चित करें कि सारे बच्चे प्रश्न का उत्तर दें।

जवाब को जमा करना चाहते हैं तो उनको (A,B,C,D,E) के हिसाब से उत्तर चुनने दें। यह सुनिश्चित करें कि आपने सभी बच्चों के जवाब को एक कागज़ के टुकड़े पर लिख लिया है और इसे पाठ्यक्रम के अंत तक संभाल कर रखें।

### पाठ्यक्रम के बाद की परीक्षा

चौबीस घंटे याद करें :

कृपया उन खाद्य पदार्थों की सूचना बनाएँ जिसे आपने एक दिन पहले खाया है।

नाश्ता

दोपहर का खाना

रात का खाना

जलपान/अन्य

1) फल आपके लिए क्यों अच्छे हैं ?

फल हमारे दिमाग और शरीर के विकास में मदद करते हैं।

फल मुझे खेल एवं विद्यालय में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करते हैं।

फल हमें बीमारी एवं संक्रमण से बचाते हैं।

उपर्युक्त सभी।



- 2) सब्जियाँ आपके लिए क्यों अच्छी हैं ?  
सब्जियाँ हमें स्वस्थ रखती हैं और हमें पोषक तत्व प्रदान करती हैं ।  
सब्जियाँ हमें अधिक बीमार होने की संभावना को कम करती हैं ।  
सब्जियाँ हमें खुशी प्रदान करती हैं ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 3) दूध आपके लिए क्यों अच्छा है ?  
दूध के उपयोग से मेरे बाल और अधिक लम्बे होते हैं ।  
दूध मेरी हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाते हैं ।  
दूध मुझे संक्रमण से बचाता है ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 4) अनाज हमारे लिए क्यों जरूरी है ?  
अनाज में आयरन और फाइबर की अधिकता होती है ।  
अनाज में विटामिन की अधिकता होती है ।  
अनाज हमें ताकत एवं स्वस्थ रखने में मदद करता है ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 5) प्रोटीन हमारे लिए क्यों अच्छा है ?  
प्रोटीन हमें बढ़ने में मदद करता है ।  
प्रोटीन हमारी मांसपेशियों को बढ़ाने में मदद करता है ।  
प्रोटीन हमें विद्यालय में अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है ।  
उपर्युक्त सभी ।
- 6) अगर आप हाथ धोते हैं, तो उसे रगड़ना चाहिए ?  
05 सैकेण्ड  
20 सैकेण्ड  
45 सैकेण्ड  
60 सैकेण्ड
- 7) क्या पोषक तत्व खाने से मेरा स्वास्थ्य अच्छा रहता है ?



- असहमत ।  
कुछ हद तक असहमत ।  
तटस्थ ।  
कुछ हद तक सहमत ।  
दृढ़ता से सहमत ।
- 8) स्वस्थ भोजन खाना बहुत जरूरी हैं ।  
दृढ़ता से असहमत ।  
कुछ हद तक असहमत ।  
तटस्थ ।  
कुछ हद तक सहमत ।  
दृढ़ता से सहमत ।







ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस) एक गैरसरकारी, स्वैच्छिक संस्था है जो महात्मा गाँधी की विचारधारा से प्रेरित होकर थार मरुस्थल के ग्रामीण क्षेत्रों के विकास हेतु प्रयासशील है। 1983 में स्थापित यह संस्था अब तक 55,000 परिवारों को लाभान्वित कर चुकी है। संस्था का कार्यक्षेत्र लगभग 1,000 गाँवों में फैला है तथा ग्राविस ने 2,500 से अधिक सामुदायिक संगठनों को गठित किया है। अपने गम्भीर प्रयासों, अनुसंधान तथा प्रकाशनों के माध्यम से ग्राविस ने स्वैच्छिक जगत में अपनी एक विशिष्ट पहचान बनाई है।



### **ग्राविस**

3/437, 458, मिल्कमैन कॉलोनी,  
पाल रोड़, जोधपुर, 342008  
राजस्थान, भारत

फोन : 91 291 2785 317, 2785 116

फैक्स : 91 291 2785 116

ई मेल : [email@gravis.org.in](mailto:email@gravis.org.in)

वेबसाईट : [www.gravis.org.in](http://www.gravis.org.in)

Copyright(c) 2011 GRAVIS

All rights reserved.