

1

మన ఆహారం

ఒక వేళ ఎవరైనా నిన్ను, నీకు ఇష్టమైన ఆహారం ఏమిటని అడిగినట్లయితే నువ్వు ఏం జవాబు చెబుతావు? నీ జాబితాలో లడ్డు, బిర్యాని, ఇడ్లీ, సాంబార్, ఉసుళ్ళు, బొరుగులు, జున్ను, వెన్న, బిస్కెట్లు, పప్పు, వంకాయ కూర... వగైరా అనేక పదార్థాలు ఉంటాయి.

కాని వాటిని వండడానికి ఏమేమి దినుసులు అవసరమో తెలుసా? అవి ఎలా వండుతారో తెలుసా? అని మనల్ని అడిగినప్పుడు జవాబు చెప్పటం కొంచెం కష్టమే కదా!

సాధారణంగా మనం రకరకాల ఆహార పదార్థాలను తినడంలో ఆసక్తి చూపిస్తాం. కానీ, వంకాయ కూర వండడానికి గాని లేదా బొరుగులను తయారు చేయడానికిగాని ఏయే పదార్థాలు అవసరమౌతాయి,

మెత్తని ఇడ్లీలు ఎలా చేస్తారు అనేవాటిని గురించి అంతగా పట్టించుకోము.

మనం శక్తికోసం, ఆరోగ్యకోసం ఆహారాన్ని తీసుకుంటాం కదా! మనం ఆహారం తినడమే కాదు, తయారు చేయడానికి కావలసిన వనరులేమిటి, అవి ఎక్కడ లభిస్తాయి వంటి సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ అధ్యాయంలో వంట చేయడానికి ఉపయోగించే రకరకాల ఆహార దినుసులను, తయారుచేసే విధానాన్ని, ఆహారపు వనరులను గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

కింద ఇచ్చిన చిత్రాలను చూడండి. అవి ఏమిటో గుర్తించండి. వాటి పేర్లు రాయండి.



పటం-1 : రకరకాల వంటకాలు

అరటిపండులో మన శరీరానికి పనికివచ్చే పొటాషియం అనే పదార్థం ఉంటుంది.

కృత్యం-1 : రకరకాల ఆహారపదార్థాలు

ప్రతి రోజూ మనం ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు ఎన్నో రకాల ఆహారపదార్థాలు తింటాం. నువ్వు నిన్న ఏమేమి తిన్నావు? వాటి జాబితా రూపొందించు. అలాగే నీ మిత్రులు నిన్న తిన్న ఆహారపదార్థాల సమాచారాన్ని అడగండి. పట్టిక-1లో నమోదు చేయండి.

పట్టిక-1

విద్యార్థి పేరు	తిన్న ఆహారం
అశోక్	అన్నం, పప్పు, పాలు, కూరలు, జామ్, ఇడ్లీ, రొట్టె
నీలం	బిర్యాని, మిరపకాయపచ్చడి, రొట్టె

- నీ స్నేహితుడి పట్టికలోను, నీ పట్టికలోను ఒకే విధమైన ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయా?
- పట్టికలో ఎన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయో లెక్కించండి.
- అందరూ ఒకే రకమైన ఆహార పదార్థాలు తింటున్నారా?
- మీ బడిలో మధ్యాహ్న భోజనంలో ఏ ఆహార పదార్థాలు వడ్డిస్తారు?

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చాలా ప్రాంతాలలో ప్రతి రోజూ చేసే భోజనంలో అన్నం, పప్పు, కూరల లాంటి ఆహార పదార్థాలు తినడం సర్వసాధారణం. ఐతే పండుగలు, పుట్టినరోజులు, పెళ్ళిళ్ళు మొదలైన ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఎన్నో రకాల ఆహార పదార్థాలు తింటుంటారు.

ఆహారంలో వాడే దినుసులు

కృత్యం-2 : ఆహారం తయారుచేయడానికి ఎన్నో పదార్థాలు అవసరం

ఆదివారం రోజు శ్రీనివాస్ కు ప్రత్యేకంగా ఏదైనా తినాలనిపించింది. తల్లిని బిర్యానీ చేయమని అడిగాడు. బిర్యానీ తయారుచేయడానికి కావలసిన పదార్థాల జాబితాను తయారుచేయమని చెప్పింది.

శ్రీనివాస్ తయారుచేసిన జాబితాను చూడండి. బియ్యం, ఉప్పు, జీలకర్ర, టమాటా, ఆలుగడ్డ, ఉల్లిపాయ, మొదలైనవి. శ్రీనివాస్ తయారుచేసిన జాబితాలో ఇంకా ఏమైనా పదార్థాలు జతచేయవలసిన అవసరం ఉందా? అతనికి సహాయపడి జాబితాను పూర్తిచేయండి.

అన్నం వండడానికి కేవలం బియ్యం, నీరు అనే రెండు పదార్థాలు మాత్రమే సరిపోతాయి. కాని బిర్యానీ చేయడానికి ఎన్నో పదార్థాలు అవసరమవుతాయని తెలిసి

ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినకూడదు. దానిలో ఉండే చక్కెర ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోడానికి ఏదైనా మాంసకృత్తులున్న పదార్థంతో కలిపి తినాలి.



పటం-2

శ్రీనివాస్ ఎంతో ఆశ్చర్యపడ్డాడు.

మీరు ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థాలను వాటిని తయారుచేయడానికి ఉపయోగించే దినుసుల గురించి జట్లలో చర్చించి తెలుసుకోండి. వివరాలను పట్టికలో రాయండి. మరికొన్ని జతచేయండి.

పట్టిక-2 ఆహారాన్ని తయారుచేయడానికి అవసరమైన దినుసులు

క్రమ. సం.	ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలు	అవసరమైన దినుసులు
1	పాయసం	
2	కోడికూర	
3	పళ్లీ కారం	

వివిధ రకాల ఆహారపదార్థాలను తయారు చేయడానికి వివిధ రకాల పదార్థాలు కావాలి. ఆహారాన్ని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే పదార్థాలను 'దినుసులు' అంటారు.

నిలవచేసిన ఆహార పదార్థాలు, బిస్కెట్లు లేదా శీతల పానీయాలు కొన్నప్పుడు వాటి ప్యాకెట్స్, సీసాలు, డబ్బాలపై అందులోని దినుసుల వివరాలు రాసి ఉండడాన్ని మీరు గమనించే ఉంటారు. ఈ దినుసులు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయో ఊహించారా?

మనకు మొక్కల నుండి కూరగాయలు, పండ్లు, జంతువులనుంచి గుడ్లు, పాలు, మాంసం లభిస్తాయని మీకు తెలుసా? వీటి నుంచేగాక ఆహారపదార్థాలు లభించే ఇతర వనరుల గురించి ఆలోచించగలరా?

కొన్ని దినుసుల పేర్లు పట్టిక-3 లో ఉన్నాయి. ఒక్కో దినుసు లభించే వనరులేవో తెలుసుకోండి. మొక్కయితే (మొ) అని, జంతువైతే (జ) అని ఇతర వాటికి (ఇ) అని అక్షరాలతో తెలపండి.

“చికొరి” జీర్ణవ్యవస్థకు, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది.

వీలైతే మొక్కలు లేదా జంతువుల పేర్లు కూడా రాయండి. మీ స్నేహితులు లేదా పెద్దవారి సహాయం కూడా తీసుకోండి.

పట్టిక-3

క్రమ. సం.	'మొ' లేదా 'జ' లేదా 'ఇ'	మొక్క పేరు లేదా జంతువు పేరు
వంటనూనె		
తేనె		
చిప్స్		
పసుపు పొడి		
ఉప్పు		
పిండిముద్ద		
మాంసం		
బియ్యం		
గుడ్లు		
చక్కెర		
వేరుశనగలు (పల్లీలు)		

పై జాబితాలోని అంశాలకు మరికొన్నింటిని చేర్చండి. జంతువులనుండి పాలు, గుడ్లు, మాంసం లభిస్తాయని మనకు తెలుసు. పట్టికను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే వివిధ రకాల మొక్కలనుంచి ఎన్నో రకాల ఆహార పదార్థాలు లభిస్తున్నాయని గమనించవచ్చు. మేకలు, గొర్రెల నుంచి మాంసం, పాలు లభిస్తే కోళ్లు, బాతుల నుండి మాంసంతోబాటు గుడ్లు కూడా లభిస్తాయి. ఈ జాబితాను మరికొంత విశదీకరించగలరా?

మొక్కల వివిధ భాగాలను మనం ఆహారంగా తీసుకుంటాం. ఉదాహరణకు పాలకూర, కొత్తిమీర మొక్కలలో ఆకులను, గోబి (కాలిఫ్లవర్) మొక్కలో

పువ్వును, టమాటా, మునగ చెట్లలో కాయలను ఆహారంగా తీసుకుంటాం.

- మొక్కలనుంచి రకరకాల ఆహారపదార్థాలు లభిస్తాయి.
- ఒక్కొక్క మొక్కలో ఒక్కోభాగాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటాం.
- కొన్నింటిలో మొక్క అంతటిని తింటాం.

కాని మనం ఉపయోగించే ఉప్పును గురించి కొంత సందిగ్ధంగా ఉంది కదూ! ఇది ఎక్కడనుండి లభిస్తుంది. వాస్తవానికి ఇది ఒక ఖనిజవనరు.

పట్టిక - 4 లోని మొక్కల్లో ఏ భాగాన్ని ఆహారంగా తింటామో గుర్తించండి. మీ స్నేహితులతో చర్చించండి. రాయండి.

బీట్‌రూట్‌లో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని తరచుగా తినడం మంచిది.



పటం-3

మీకు తెలుసా?

బిర్యాని తయారుచేయడానికి వివిధ రకాల వంట దినుసులు ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, బిర్యాని ఆకులు, నల్ల మిరియాలు మొదలయినవి ఉపయోగిస్తాం. వీటినే 'సుగంధ ద్రవ్యాలు' అంటారు. పాయసం తయారుచేయడానికి జీడిపప్పు, బాదాము, కిస్మిస్ లాంటివి ఉపయోగిస్తాం. వీటిని 'ఎండిన పండ్లు' (డ్రైఫ్రూట్స్) అంటారు. సుగంధ ద్రవ్యాలు, 'డ్రైఫ్రూట్స్' ఇచ్చే మొక్కలు కొన్ని ప్రాంతాల్లో మాత్రమే పెరుగుతాయి. ఎక్కువ పరిమాణాల్లో లభించవు. అందుకే ఇవి చాలా ఖరీదైనవి.

పట్టిక-4

మొక్క పేరు	తినే భాగం
మెంతి	
ఆవాలు	
చెరుకు	
క్యారెట్	
ఉల్లి	
క్యాబేజి	
ఇంగువ	

బహుశా మాంసకృత్తులు సంవృద్ధిగా ఉంటాయి. అయితే కొందరిలో ఇవి అలర్జి కలిగిస్తాయి. కొందరికి జీర్ణం కావు.



- సాధారణంగా మొక్కల్లో ఏ భాగాలను ఆహారంగా ఉపయోగిస్తాం?
- మనం మృచ్ఛలను కూడా ఆహారంగా ఉపయోగిస్తామా? ఏ మొక్కల పూలు అలా ఉపయోగపడతాయి?
- మొత్తంమంతా ఆహారంగా ఉపయోగపడే మొక్క ఏదైనా వుందా?

మొక్కలోని వివిధ భాగాలను మనం ఆహారంగా ఉపయోగిస్తాం. ఆకులు, వేర్లు, విత్తనాలు, పండ్లు విరివిగా ఉపయోగిస్తాం. కాండాలు, పువ్వులు అంత ఎక్కువగా ఉపయోగించం. వివిధ రకాల ఆహారాలను తయారుచేయడానికి ఎన్నో రకాల వంట దినుసులు అవసరం. వంట దినుసులు మొక్కలు, జంతువులు లేదా ఖనిజ లవణాలనుండి లభిస్తాయి. ఆహారం తయారీలో కొన్నింటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే మరికొన్ని తక్కువ పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తాం ఎందుకని?

మనుషులలో ఆహారపు అలవాట్లు ఎలా ఏర్పడతాయి?

ఒక ప్రాంతంలో నివసించే మనుషుల ఆహారపు అలవాట్లు దాదాపుగా ఒకే విధంగా ఉంటాయి. మీ గ్రామాలలో ఎక్కువగా వరిపొలాలు చూసే ఉంటారు కదా! వరి ఎక్కువగా ఎందుకు పండిస్తారో ఆలోచించండి. మన రాష్ట్రం భౌగోళిక, శీతోష్ణ పరిస్థితులు వరి పండించటానికి ఎంతో అనుకూలంగా

ఉండడం వలన మనం వరి ఎక్కువగా పండిస్తాం. రైతులు వివిధ రకాల వంటలు పండిచినప్పటికీ మనం సాధారణంగా బియ్యాన్ని ఆహారంగా ఉపయోగిస్తాం. ఎన్నో రకాల ఆహార వదార్థాలు బియ్యంతో తయారువుతాయి. బియ్యాన్ని రవ్వగా, పిండిగా ఉపయోగించి రకరకాల ఆహారపదార్థాలు తయారుచేస్తారు కదా! వాటి జాబితా రాయండి.

గోధుమలతోగానీ మొక్కజొన్నలతోగానీ పోల్చి చూస్తే బియ్యం, బియ్యపు ఉత్పత్తులు మనం ఎక్కువగా తింటాం. కాని రాజస్థాన్‌లో వరి కంటే ఎక్కువగా మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. అందుకే రాజస్థాన్‌లో అన్నం బదులు చపాతీలు లేదా రొట్టెలను ప్రధానమైన ఆహారంగా ఉపయోగిస్తారు.

ఆహారం తయారుచేసే పద్ధతులు :

ఆహారం తయారు చేయడం ఒక ముఖ్యమైన కళ. ఇది జీవితానికి ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఆహారం తయారు చేయడానికి ఎన్నో రకాల పద్ధతులున్నాయి. అన్నం వండడానికి బియ్యం ఉడికిస్తారు. ఇడ్లీ కూడా ఉడికిస్తారు. ఇడ్లీ తయారు చేయడానికి మినపపిండిని బియ్యం రవ్వతో కలిపి పులియబెట్టి తరువాత ఆవిరిమీద ఉడికిస్తారు. నూనెలో వేయించి బంగాళదుంప చిప్స్ తయారుచేస్తారు.

పట్టిక-5లోని ఆహారం వండే కొన్ని పద్ధతుల జాబితా పరిశీలించండి. ఏ ఏ ఆహారపదార్థాలు ఏ పద్ధతిలో తయారుచేస్తారో పట్టికలో రాయండి.

పట్టిక-5

పద్ధతి	ఆహారం
ఉడికించడం	బంగాళ దుంపలు, గుడ్లు ...
ఆవిరిలో ఉడికించడం	ఇడ్లీలు ...

ఉల్లిపాయలలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మనలను రోగాలబారినుంచి కాపాడే పదార్థాలు.



పద్ధతి	ఆహారం
పులియబెట్టడం	
వేయించడం	
ఎక్కువ నూనెలో వేయించడం	
తక్కువ నూనెలో వేయించడం	
చాపింగ్, మిక్సింగ్ (చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగడం మరియు కలుపడం)	
కటింగ్, మిక్సింగ్ (పెద్ద ముక్కలుగా కోసి కలుపడం)	

5వ-పట్టికలో మీకు తెలిసిన ఇతర వంట చేసే పద్ధతులను కూడా చేర్చవచ్చు. ఆ పద్ధతి ద్వారా వండుకునే ఆహారాలను కూడా రాయండి.

తిన్న తరువాత ఆహారం చాలా రుచిగా ఉంది, కమ్మగా ఉంది అంటుంటాం. ఆహారానికి ఆ రుచి ఎట్లా వచ్చింది? ఆహారపు రుచి వంట చేసే విధానంమీదా అందులో ఉపయోగించే వంట దినుసులమీదా మన సంస్కృతికి సంబంధించిన అలవాట్లమీదా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏదైనా వంటకాన్ని తయారుచేసే పద్ధతి నీకు తెలుసా?

టమాటా కూర ఎలా వండాలో జోసెఫ్ కు తెలుసు. అతడు చెప్పిన విషయాలు పరిశీలించండి. “నాకు టమాటా కూర అంటే.. చాలా ఇష్టం. అది ఎలా చేయాలో మా నాన్న దగ్గర నేర్చుకున్నాను. కూర తయారు చేయడానికి రెండు టమాటాలు, ఒక ఎండు మిరపకాయ, ఒక పచ్చిమిరపకాయ, ఉల్లిపాయ, పసుపు పొడి, ఉప్పు, నూనె, ఆవాలు, మినపప్పు, జీలకర్ర అవసరం.

ముందుగా కూరగాయలను నీటితో కడిగి, చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. పాత్రను మంటపైన ఉంచి మూడు



చెంచాల నూనె వేయాలి. నూనె వేడెక్కిన తరువాత కొంచెం ఆవాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు అందులో వేయాలి. తరువాత పచ్చిమిరపకాయలు, ఎండుమిర్చి ముక్కలు, చిటికెడు పసుపు పొడి చేర్చాలి. అర నిమిషం తరువాత ఉల్లిపాయ, టమాటా ముక్కలు వేయాలి. తగినంత ఉప్పు వేసి మూతపెట్టి ఉంచాలి. అయిదు నిమిషాల తరువాత రుచికరమైన టమాటా కూర తయారయినట్టే.”

చిలగడదుంపలలో రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే పదార్థాలు (కేరోటినాయిడ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు) ఉంటాయి.

కృత్యం-3 : మనం వంట చేద్దాం

మీకు ఇష్టమైన ఆహారం ఏది? అది ఎలా వండుతారో తెలుసుకొని వండే పద్ధతిని మీ నోటు పుస్తకంలో రాయండి.

ఆహారం నిలవచేయడం:

ఆహారం నిలవచేయటం గురించి చర్చించకపోతే ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడం వృధా ప్రయత్నం అవుతుంది. రైతులు పంటకోసిన తరువాత కీటకాలు, చీడలనుండి ఎలా రక్షిస్తారు? ఇంట్లో మనం బియ్యాన్ని ఎట్లా నిలవ చేస్తాం? వండిన కూరలు రెండు రోజులు బయట ఉంచితే ఎందుకు చెడిపోతాయి? అదే పచ్చళ్ళు అయితే పాడవకుండా చాలా కాలం నిలవ ఉంటాయి ఎందుకని? నిలవ చేసే పద్ధతే ఇందుకు కారణమని మీకు తెలుసా? కొన్ని కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉప్పుపూసి ఎండబెట్టడంవల్ల ఎక్కువ రోజులు నిలువ ఉంటాయి. అవనరమయినప్పుడు వీటిని వినియోగించవచ్చును. కొన్ని ప్రాంతాలలో చేపలు ఎండబెట్టి నిలువచేస్తారు. కూరగాయలు, మాంసం కూడా ఎండబెట్టి, పచ్చళ్ళు చేసి నిలవచేస్తారు.

- ఇంట్లో కూరగాయలను పచ్చళ్ళగా ఎలా మారుస్తారో తెలుసుకోండి.
- కూరగాయలను నిలువ ఉంచే దినుసులేవో తెలుసుకోండి.

పచ్చళ్ళు నిలవ చేయడానికి ఉప్పు, కారం, నూనె, వసుపు పొడిని ఉపయోగిస్తారు.

తీర ప్రాంతాలలో చేపలను నిలవ చేయడానికి వాటికి పొగబెట్టే దృశ్యాలు సర్వసాధారణం.

- పొగబెట్టే విధానం (తంపట వేయడం) గురించిన సమాచారాన్ని సేకరించండి.
- ఈ పద్ధతి ద్వారా ఏయే ఇతర ఆహార పదార్థాలు నిలవ చేయవచ్చో తెలుసుకోండి.

మీకు తెలుసా?

చక్కెర పాకం, తేనెను పండ్లను నిలువ చేసే పదార్థాలుగా ఉపయోగిస్తారు. అందుకే తరుచుగా పండ్లను చక్కెరపాకం లేదా తేనెలో నిలువ చేస్తారు. పండ్లను జామ్ లేదా పండ్ల రసాలుగా మార్చి నిలువచేస్తారు.

ఆహారం నిలువ చేయడానికి మీ తల్లిదండ్రులు పాటించే ఇతర పద్ధతుల గురించి అడిగి తెలుసుకోండి.

కృత్యం-4 : ఆహారం నిలువ చేద్దాం.

అయిదారు మంది విద్యార్థులు జట్టుగా ఏర్పడండి. రకరకాల ఆహార పదార్థాలు నిలువ చేయడానికి ఉపయోగించే పదార్థాలను గుర్తించి పట్టిక రాయండి.

పట్టిక-6

నిలవ చేయడానికి ఉపయోగించే పద్ధతి	ఉదాహరణలు
ఉప్పు, మిరపపొడి, నూనె కలపడం.	పచ్చళ్ళు
కేవలం ఉప్పు చేర్చడం	
ఎండబెట్టడం	
చక్కెరపాకం కలపడం	

టమాటాలలో విటమిన్ 'సి' అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగిస్తుంది.

ఆహారం నిలవచేయడానికి మనం వివిధ రకాల నిలవచేసే పదార్థాలు ఉపయోగిస్తాం. కాని మార్కెట్లో దొరికే కొన్ని నిలవచేసిన ఆహార పదార్థాలలో హానికర రసాయన పదార్థాలుంటాయి. ప్యాకెట్లలో లభించే ఆహార పదార్థాలలో నిలవచేయడానికి వాడే దినుసులను గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం.

జోసెఫ్ వాళ్ళ నాన్న మార్కెట్లో లభించే ప్యాకెట్లలో నిలవచేసిన ఆహార పదార్థాలు కొన్నప్పుడు అందులో ఉపయోగించిన దినుసులు, తయారుచేసిన తేదీని విధిగా పరిశీలిస్తాడు. కాలం చెల్లిన ఆహార పదార్థాలను తినకూడదు. ఇది మన ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది.

మీకు తెలుసా?

పండ్లు, కూరగాయలు ఉపయోగించి ఆహారం తయారుచేయడం ఒక కళ ... కొంత మంది కూరగాయలను ఉపయోగించి వివిధ రకాల ఆకారాలు, డిజైన్లతో అందంగా అలంకరిస్తారు. దీనినే 'వెజిటబుల్ కార్వింగ్' అంటారు. మీకు అందుబాటులో ఉన్న కూరగాయలతో బొమ్మలు చేయండి.



కీలక పదాలు :

వంట దినుసులు, నిలువ చేయుటకు ఉపయోగించే పదార్థాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, డ్రైఫ్రూట్స్.

మనం ఏం నేర్చుకున్నాం :

- మొక్కలు, జంతువుల నుంచి మనకు ఆహారం లభిస్తుంది.
- ఆహారం వండడానికి మనకు ఎన్నో రకాల వంట దినుసులు అవసరమవుతాయి.
- ఆహారపురుచి అందులో ఉపయోగించిన వంట దినుసులు, తయారుచేసే పద్ధతి, ఆ ప్రాంతపు సంస్కృతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- మొక్కలోని వివిధ భాగాలు అంటే కాండాలు, వేర్లు, ఆకులు, పండ్లు, పూవులను ఆహారంగా ఉపయోగిస్తాం.
- ఉడికించడం, ఆవిరిలో ఉడికించడం, పులియబెట్టడం మొదలైనవి ఆహారం తయారుచేసే కొన్ని పద్ధతులు.
- నిలవచేసే పదార్థాలను ఉపయోగించి ఆహార పదార్థాలను కొంతకాలంపాటు నిలవ చేయవచ్చును.

అభ్యసనాన్ని మెరుగుపరచుకుందాం :

1. సాధారణంగా నువ్వు తినే ఆహారపదార్థాలు ఏవి?
2. కింది ఆహార పదార్థాలలో ఏ ఏ దినుసులు ఉన్నాయి తెలుసుకోండి.
పచ్చిపులుసు, కొబ్బరిపచ్చడి, జిలేబి, ఉల్లిగడ్డ పకోడి.
3. ఉప్మాగాని లేదా నీకిష్టమైన అల్పాహారంగాని తయారు చేసే విధానం రాయండి.
4. ప్యాకెట్లలో దొరికే ఆహారపొట్లాల రేపర్ (కవర్) సేకరించండి. వాటిమీద గల సమాచార వివరాలు చదివి కింది ప్రశ్నలకు జవాబులు ఇవ్వండి.
- ఆహార పదార్థం పేరు - ధర
- తయారైన తేదీ - ఏ తేదీలోగా వాడుకోవాలి

'సాలడ్' అనే పదం 'సాలటా' అనే లాటిన్ పదంనుంచి వచ్చింది. సాలటా అంటే ఉప్పు అని అర్థం.

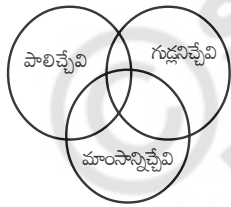
5. షాహినా వాళ్ళ అమ్మ ఎప్పుడూ తెల్లఅన్నం వండుతుంటుంది. అవే బియ్యంతో కిచిడి, పాయసం లేదా బిరియానీ వండిపెడితే వాటిని తిన్నప్పుడు మీకెలా అనిపిస్తుంది.

6. మీ ఊళ్లో పెరిగే కొన్ని మొక్కల పేర్ల జాబితా తయారుచేయండి. ఏ మొక్కలోని ఏ భాగాన్ని ఆహారంగా ఉపయోగిస్తామో రాయండి.

7. మనకు ఏ ఏ జంతువుల నుంచి కీటకాల నుంచి ఆహారం లభిస్తుందో జాబితా తయారుచేయండి.

ఎ) ఈ జంతువుల పేర్లను పేపర్ స్లిప్ కు ఒకవైపు రాసి పేపరుకు మరోవైపు జంతువులనుంచి మనకు లభించే ఆహారం - పాలు, గుడ్లు లేదా మాంసం పేర్లు రాయండి.

బి) పేపర్ స్లిప్ లను జట్లుగా వేరుచేసి వృత్తాలలోని సరయిన స్థానంలో జంతువుల పేర్లు రాయండి.



సి) వృత్తాల స్థానాలలో సరిపోని ఏవైనా జంతువులు ఉన్నాయా? ఎందుకో కారణాలివ్వండి.

8. మీ ఉపాధ్యాయుని సహాయంతో 5, 6 మందితో జట్లుగా ఏర్పడి ఫ్రూట్ చాట్ లేదా కూరగాయల సలాడ్ తయారుచేసి తినండి.

మీకెలా అనిపించింది? మీ అనుభవాలను కొన్ని వాక్యాలలో రాయండి.

9. మీ మిత్రుణ్ణి ఏదైనా ఆహారపదార్థం పేరు అనుకోమని చెప్పాలి. ఇప్పుడు నువ్వు ఆ ఆహారపదార్థం పేరు ఊహించి చెప్పాలి. దీనికోసం కొన్ని ప్రశ్నలు

అడగవచ్చు. మీ మిత్రుడు అవును / కాదు అనే పద్ధతిలో మాత్రమే జవాబు చెప్పాలి.

మీ మిత్రుడు అనుకున్న ఆహారంపేరు నువ్వు ఊహించక ముందు ఎన్ని / ఎలాంటి ప్రశ్నలు అడిగావు?

10. వడలు చేయడానికి కావలసిన వంట దినుసులు ఏవి? దోశలు చేయడానికి అవే దినుసులు ఉపయోగిస్తారా? మీ జాబితాలో గుర్తించిన భేదాలను తెల్పుండి.

11. లత మీకోసం కొన్ని వాక్యాలు తయారుచేసింది. వాటిలో తప్పుగా ఉన్నవాటిని గుర్తించి కారణాలు తెలపండి.

ఎ) మనకు ఆహారం కేవలం మొక్కలనుంచి, జంతువుల నుంచి మాత్రమే లభిస్తుంది.

బి) కోడికూర తయారుచేయడానికి ఉపయోగించే వంట దినుసులు - మసాలాలు, నూనె, ఉప్పు, మాంసం.

సి) మొక్కల నుంచి తేనె లభిస్తుంది.

12. ఆహారం నిలవచేసే వివిధ పద్ధతుల గురించి మీ తల్లి తండ్రులనడిగి తెలుసుకోండి. వాటిని మీ నోటు పుస్తకంలో రాయండి.

13. భారతదేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలలోని ముఖ్యమైన ఆహారపు అలవాట్ల సమాచారం సేకరించండి. దీనికోసం అట్లాస్ చూసి గ్రంథాలయ పుస్తకాల సహాయం తీసుకొని మీ ఉపాధ్యాయులతో చర్చించండి.

14. ఒకవేళ మీకు చేపలు / మామిడికాయ / నిమ్మకాయలు ఇస్తే వాటిని ఎలా నిలవచేస్తారు?

15. కింద కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వబడినవి. వాటిని ఎన్ని రకాలుగా వండవచ్చునో తెలుసుకొని రాయండి.

మాంసం, వేరుశనగకాయలు (పల్లీలు), ఆలుగడ్డలు.

ఆహార పదార్థాలను నిలవచేయడానికి ఉపయోగించే రసాయనాలు, రంగులవల్ల కాన్సర్వేటివ్ వ్యాధుల వస్తాయి.