

1

ఆహారంలోని అంశాలు

6వ తరగతిలో మనం బిర్యాని, పులిహోర, ఇడ్లీ, చపాతీ, పప్పులు మొదలైన వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను గురించి చర్చించాం. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను వండే విధానాలను నేర్చుకున్నాం. నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాలు కలపటంవల్ల ఆహారం రుచిగా, తినడానికి వీలుగా ఎలా తయారుచేసుకుంటామనే విషయాలను గురించి కూడా తెలుసుకున్నాం.



పటం-1

- ప్రతి ఒక్కరికీ తనకంటూ బాగా ఇష్టమైన ఆహారం ఏదో ఒకటి ఉంటుంది.
- మీకు ఇష్టమైన వంటకం / ఆహారం ఏది? అదంటే ఎందుకు ఇష్టం?
- ఇష్టమైనదాన్ని ఒక్కటే తింటే సరిపోతుందా?
- ప్రతిరోజూ మీరు ఎలాంటి ఆహారం తింటారు? అలాంటి ఆహారం ఎందుకు తినాలో ఆలోచించండి.

కృత్యం-1 :

బదారుగురు విద్యార్థులతో జట్టుగా ఏర్పడండి. ప్రతిరోజూ మనం చేసే వివిధ రకాల పనుల జాబితాను రాయండి. మనం తినే ఆహార పదార్థాల జాబితా కూడా రాయండి. రెండింటినీ పోల్చండి. మీరు తయారుచేసిన నివేదికను ప్రదర్శించండి.

ప్రతిరోజూ మనం చేసే పనులకు, తీసుకొనే ఆహారానికి మధ్య ఏమైనా సంబంధం ఉందా? మీ మిత్రులతో, ఉపాధ్యాయులతో చర్చించండి.

ప్రతిరోజూ మనం రకరకాల పనులు చేయడానికి కావలసిన శక్తి మనం తినే ఆహారంనుంచి లభిస్తుంది.

నిద్రపోయే సమయంలో కూడా మనకు శక్తి అవసరమా? ఎందుకని? “మనం నిద్రిస్తున్నప్పుడు కూడా శ్వాసక్రియ, రక్తప్రసరణ మన శరీరంలో జరుగుతూనే ఉంటాయి. అందుకే నిద్రించే సమయంలో కూడా మనకు శక్తి అవసరం” అని చెబుతుంటారు. దానిని నీవు అంగీకరిస్తావా? నిద్రపోయేటప్పుడు మన శరీరంలో ఇంకా ఏ ఏ పనులు జరుగుతాయి. మీ నోటుపుస్తకంలో రాయండి.

కింది ప్రశ్నలను చదవండి. వాటిని గురించి ఆలోచించండి. మీ మిత్రులతో చర్చించండి.

1. ఒకవేళ మధ్యాహ్నభోజనం చేయకపోతే ఏమనిపిస్తుంది?
2. ఒక రోజంతా ఆహారం తీసుకోకపోతే ఏమౌతుంది?
3. నీకు కొన్ని రోజులపాటు ఆహారం లభించకపోతే ఏమౌతుంది?

4. మనం ఆహారం ఎందుకు తీసుకోవాలి? అందులో ఏమేమి ఉంటాయి?

ఇప్పుడు మనం ఆహారంలోని అంశాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

పట్టిక-1

ఆహార పదార్థం	కార్బోహైడ్రేట్స్	ప్రోటీన్లు	కొవ్వులు	విటమిన్లు & ఖనిజలవణాలు	ఇతరాలు
పాలపొడి					



పటం-2

మీరు పరిశీలించిన అంశాలను పట్టిక-1లో '✓'తో గుర్తించండి. అలాగే బజార్లో రకరకాల పేర్లతో దొరికే చిప్స్, కాఫీ, బిస్కెట్ మొదలైన ఆహార పదార్థాల ప్యాకెట్లను సేకరించండి. వీటిలో ఏ ఏ ఆహార అంశాలున్నాయో పరిశీలించి పట్టికలో నమోదు చేయండి.

- బిస్కెట్ ప్యాకెట్లలో ఏ ఏ ఆహార అంశాలను గమనించారు?

కృత్యం-2 : ఆహారంలోని అంశాల జాబితా తయారుచేయడం

ఆహారంలోని అంశాల జాబితా తయారుచేయడానికి పటం - 2లో ఇచ్చిన ఆహార పొట్లన్నీ పరిశీలించండి.

- నీవు తయారుచేసిన పట్టికలో ఏ ఏ ఆహార అంశాలు ఎక్కువ పదార్థాలలో ఉన్నట్లు తెలిసింది?
- ఏవైనా విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలను గుర్తించారా? అవి ఏమిటి?
- చక్కెర, ఉప్పు మొదలైనవాటిని ఏ అంశం కింద రాశారు? ఎందుకు?
- ఒకే రకమైన అంశాలు ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

ఆహారంలో ఉండాల్సిన ఆవశ్యక అంశాలు ఏవి?

మనం తినే ఆహార పదార్థాల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి. వీటిని మనం ఆవశ్యక అంశాలుగా గుర్తిస్తాం. కృత్యం-1లో మీరు వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాల జాబితా తయారుచేశారు కదా! వాటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు దేనిలో ఉన్నాయి? దేనిలో ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి? దేనిలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు ఉన్నాయి. అవి తెలుసుకోవాలంటే చిన్నచిన్న ప్రయోగాలు చేయాలి.

కృత్యం-3 : ఆహార అంశాల నిర్ధారణ

పాలు, బంగాళదుంప, నెయ్యి, నూనె మొదలైన ఆహార పదార్థాలను సేకరించండి. కింద ఇచ్చిన సూచనల ప్రకారం వాటిని పరీక్షించండి. ఇందుకోసం రెండు పరీక్షనాళికలు, పరీక్షనాళిక స్టాండు, పళ్ళెం, డ్రాపర్ అవసరం. వీటిని పరీక్షించడానికి కొన్ని రసాయనాలు కూడా అవసరం. పరీక్షించాల్సిన ఆహార పదార్థాల్ని పరీక్షనాళికలో తీసుకోండి. కావలసిన రసాయన పదార్థాలను సిద్ధం చేసుకోండి. వాటితో పరీక్షించండి. మీ పరిశీలనలను నోటుపుస్తకంలో నమోదు చేయండి.

ప్రయోగం-1: పిండిపదార్థాన్ని నిర్ధారించే పరీక్ష

సజల అయోడిన్ ద్రావణం తయారుచేయడం:

పరీక్షనాళికను తీసుకొని అందులో కొన్ని అయోడిన్ స్పటికాలు వేయండి. తరువాత నీటిని కలుపుతూ పసుపు / గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు సజలం చేయండి.



పటం-3

పరీక్షనాళికలో కొంచెం ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకోండి. దానికి మీరు తయారుచేసిన కొన్ని చుక్కల సజల అయోడిన్ ద్రావణాన్ని కలపండి. రంగులో మార్పును గమనించండి. మీరేం గమనించారు?

పదార్థం ముదురు నీలి రంగులోకి మారినట్లయితే అందులో పిండిపదార్థం ఉందని తెలుస్తుంది. బాగా పండిన అరటిపండు, కూర అరటితో ప్రయత్నించండి.

ప్రయోగం-2: కొవ్వుపదార్థాలను నిర్ధారించే పరీక్ష

కొద్ది పరిమాణంలో ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకొని ఒక తెల్ల కాగితంపైన నెమ్మదిగా రుద్దండి. కాగితం పొరదర్పకంగా మారితే అందులో కొవ్వు పదార్థాలు

ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. మనం అప్పుడప్పుడు వడ లేదా దోసెలాంటి పదార్థాలను కాగితపు ప్లేటులో వేసుకునితింటాం కదా! అప్పుడు కాగితపు ప్లేటుపైన ఏమైనా మార్పును గమనించారా? ఆ మార్పు ఎందుకు జరిగిందో ఆలోచించండి.



పటం-4

ప్రయోగం-3: ప్రోటీన్లను నిర్ధారించే పరీక్ష

2% కాపర్ సల్ఫేట్ ద్రావణం, 10% సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ ద్రావణం తయారుచేయడం.

2% కాపర్ సల్ఫేట్ ద్రావణం తయారుచేయడానికి 2గ్రాముల కాపర్ సల్ఫేట్ ను 100 మి.లీ. నీటిలో కరిగించండి

10% సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ ద్రావణం తయారుచేయడానికి 10గ్రాముల సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ ను 100 మి.లీ. నీటిలో కరిగించండి.

(1గ్రా సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ దాదాపు 6 సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ పెల్లెట్లకు సమానం)

ఒక శుభ్రమైన పరీక్షనాళికలో పరీక్షించాల్సిన ఆహార పదార్థాన్ని కొద్దిగా తీసుకోండి. తీసుకున్న ఆహార పదార్థం ఘనపదార్థమైతే దాన్ని పొడిగా నూరండి. లేదా ముద్దగా చేయండి.

10చుక్కల నీటిని చేర్చి బాగా కలపండి. రెండు చుక్కల 2% కాపర్ సల్ఫేట్, 10 చుక్కల 10% సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ ను పరీక్షనాళికలో వేసి బాగా కలపండి. రంగులో మార్పును గమనించండి. పదార్థం నీలిరంగు నుంచి వంకాయ రంగు (ముదురు నీలిరంగు) లోకి మారితే ప్రోటీన్లు ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది.



పటం-5

పై పరీక్షల ద్వారా ఆహార పదార్థాలలో అధిక పరిమాణం ఉండే అంశాల గురించి తెలుసుకో గలుగుతాం. మనం తినే రకరకాల ఆహార పదార్థాలలో పై అంశాలన్నీ ఉంటాయి. అయితే ఒక్కొక్క రకం పదార్థంలో ఒక్కొక్క అంశం ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. అంటే బియ్యంలో పిండి పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటే, నూనెలో క్రొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ప్రయోగం-4: ఆహార పదార్థాలను పరీక్షిద్దాం

పట్టిక-2లో చూపిన ఆహార పదార్థాలను సేకరించండి. వాటిని పరీక్షించండి. ఏ ఏ ఆహార అంశాలున్నాయో గుర్తించండి. పరిశీలనలను పట్టిక-2లో నమోదు చేయండి. మీరు మరికొన్ని ఆహార పదార్థాలను సేకరించి వాటిని పరీక్షించి పట్టిక (నోటుపుస్తకం)లో రాయండి.

పట్టిక-2

క్ర.సం.	ఆహారం పేరు	పిండిపదార్థం ఉన్నదా? లేదా?	ప్రోటీన్లు ఉన్నాయా? లేవా?	క్రొవ్వులు ఉన్నాయా? లేవా?
1	బియ్యం / అన్నం			
2	ఆలుగడ్డ			
3	పాలు			
4	పెరుగు			
5	బిస్కెట్			

పై పట్టికలోని ఆహార పదార్థాల్లో ఏ ఏ అంశాలున్నాయో విశ్లేషించండి. మీ మిత్రులతో చర్చించి సమాధానాలు రాయండి.

1. ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలలో పిండి పదార్థాలు ఉన్నాయి?
.....
2. పాలల్లో గల పోషకాలు ఏవి?
.....
3. బంగాళదుంపను (ఆలుగడ్డ)ను పరీక్షించినప్పుడు అందులో ఏ ఏ పోషకాలు ఉంటాయని తెలిసింది?
.....
4. ఎక్కువగా క్రొవ్వులున్న ఆహార పదార్థం ఏది?
.....
5. మీ ప్రయోగం ప్రకారం మీ పట్టికలో ప్రోటీన్లు అధికంగా కలిగిన ఆహారం ఏది?
.....

పై ప్రయోగాల ద్వారా అన్ని ఆహార పదార్థాల్లో అన్ని రకాల అంశాలు ఉంటాయనీ, కొన్నింటిలో కొన్ని అంశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని తెలుస్తుంది.

వ్యక్తి వయస్సు, చేసే పనిని బట్టి వివిధ పరిమాణాల్లో పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వులు అవసరమౌతాయి. ఎదిగే పిల్లలకు పుష్టికరమైన ఆహారం కావాలి. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే పాలు, మాంసం, పప్పులు మొదలైనవి చాలా అవసరం. ఇవికాక స్వల్ప పరిమాణంలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు కూడా కావాలి. పుష్టికరమైన ఆహారం తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం.

ఆలోచించండి! - మీ తరగతిలో పిల్లల కుటుంబాలలో అందరికీ సరిపడే బలమైన ఆహారం దొరుకుతుందా? ఎందుకు ఇలా జరుగుతుంది? కారణాలు తెలుసుకోండి. పరిష్కారాలు ఆలోచించండి.

పీచు పదార్థాలు :

ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలతోపాటు కొన్ని ఇతర అంశాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి కూడా మన శరీరానికి ఎంతో అవసరం. వాటిలో 'పీచు పదార్థాలు' ఒకటి.

కృత్యం-4 : ఆహారంలో పీచు పదార్థం

బీరకాయ, బెండకాయ, చిక్కుడు, ఉడికించిన చిలకడదుంప మొదలైనవాటిని తీసుకోండి. వీటిని ముక్కలు ముక్కలుగా విరిచి లేదా నలిపి చూడండి. సన్నని దారాలు / నారలవంటి నిర్మాణాలు కనిపిస్తాయి. వీటినే పీచు పదార్థాలు అంటారు. మనం ప్రతిరోజూ చేసే భోజనంలో తగినంత పీచు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

మీరు మలబద్ధకం గురించి వినే ఉంటారుకదా! జట్లలో చర్చించి మలబద్ధకం అంటే ఏమిటో, కారణాలు ఏమిటో రాయండి. మలబద్ధకం నివారించడానికి పీచు పదార్థాలు ఉన్న ఆహారం తినవలసిన అవసరం గురించి ఉపాధ్యాయులతో చర్చించండి.

పీచు ఉండే ఆహార పదార్థాలు :

పొట్టుతియ్యని గోధుమలు, తృణధాన్యాలు, పండ్లు, చిలగడదుంప, బరాని, గుమ్మడి, చిక్కుడు, పాలకూర, అరటి, ఆపిల్, బొప్పాయి మొదలైనవాటి ద్వారా మనకు పీచు పదార్థాలు లభిస్తాయి.



పటం-6

మన రోజువారీ భోజనంలో పీచు పదార్థాలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మనకు సాధారణంగా పండ్లను తొక్కతో సహా తినే అలవాటు ఉంటుంది. అరటి పండును తొక్కను తొలగించి తింటాం. ఆపిల్, ద్రాక్ష మొదలైన పండ్లను తొక్కతో సహా తింటాం. చాలా రకాల కూరగాయలను తొక్కతో సహా వాడుతుంటాం. కొన్ని కూరగాయల తొక్కలతో వచ్చుళ్ళు తయారుచేస్తారు. పండ్లు, కూరగాయాలను తొక్కలను తొలగించకుండానే తినాలి. అందులో ఎక్కువ మొత్తంలో పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే పీచుపదార్థాలు తొక్కలలో ఉంటాయి. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో

పొలాలలో ఎక్కువగా క్రిమిసంహారక మందులు చల్లుతున్నారు. అవి మన ఆరోగ్యానికి చాలా హాని చేస్తాయి. అందువలన పండ్లను, కూరగాయలను ఉప్పునీటితో శుభ్రంగా కడిగిన తరువాత మాత్రమే తొక్కతో సహా తినడం మంచిది.



పటం-7

నీరు :

మన శరీరానికి కావలసిన అతి ముఖ్యమైన అంశాలలో నీరు ఒకటి. ప్రతిరోజూ మనం తగినంత నీరు తాగాలి. పండ్లనుండి కూరగాయలనుండి కూడా మనకు నీరు లభిస్తుందని మీకు తెలుసా! కూరగాయలలో, పండ్లలో నీరు ఉంటుంది.

పండ్లను, కూరగాయలను కోసి చూడండి. అందులో నీళ్ళు కనబడతాయా? దోస, టమాటా, చిక్కుడు, జామ, బంగాళదుంప, బీరకాయ, సొరకాయ వంటి కూరగాయలలో నీళ్ళు ఉంటాయి. పుచ్చకాయ,



పటం-8

బొప్పాయి, అపిల్ వంటి పండ్లలో నీళ్ళు ఉంటాయి. మన శరీరానికి నీరు ఎందుకు అవసరం?

కృత్యం-5 : నీటి అవసరాన్ని తెలుసుకుందాం

స్పాంజి ముక్కను తీసుకొని ఒక గొట్టంలో చొప్పించడానికి ప్రయత్నించండి. స్పాంజి ముక్క సులువుగా కదలదు. అదే స్పాంజి ముక్కను నీటిలో ముంచి తిరిగి గొట్టంలో చొప్పించండి. అది సులువుగా కదులుతుంది. అలా ఎందుకు జరిగింది? నీరు కూడా ఆహార పదార్థమే. మనం తగినంత నీటిని తాగితే జీర్ణనాళంలో మనం తీసుకొన్న ఆహారం సులువుగా కదిలే అవకాశముంది. మన శరీరంలో జరిగే ఇతర జీవక్రియలకు కూడా నీరు చాలా అవసరం. కాబట్టి ప్రతిరోజూ మనం తగినంత నీరు తాగాలి.



పటం-9

సంతులిత ఆహారం :

కృత్యం-6 :

నిన్న ఉదయం నుండి రాత్రి భోజనం వరకు మీరు తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలను పట్టికలో రాయండి.

మీరు తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలలో ఉండాల్సిన అవశ్యక అంశాలన్నీ ఉన్నాయా? మీ స్నేహితులతో చర్చించండి.

పట్టిక-3

ఉదయం భోజనం	మధ్యాహ్నం భోజనం	రాత్రిభోజనం

కృత్యం-7 : ఈ కంచంలో రకరకాల ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి చూడండి.



పటం-10

ఇందులో ఏ ఆహార పదార్థంలో ఏ ఏ అంశాలు ఉంటాయో పట్టికలో రాయండి.

ఆహారం రకం	ఆహారంలోని అంశాలు
అన్నం	పిండి పదార్థాలు

కంచంలో కనబడే ఆహార పదార్థాలు రోజూ తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. కాని సంతులిత ఆహారంలో ఉండాల్సిన పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు తగిన పరిమాణంలో ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.

మీ భోజనాన్ని సంపూర్ణ ఆహారంగా చేసుకోవడం ఎలా?

పచ్చి కూరగాయల మిశ్రమం, తృణధాన్యాలు, పప్పులు, పాలు తగినంతగా తీసుకోవాలి. స్వల్పపరిమాణంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు (నూనె, వెన్న, నెయ్యి మొదలైనవి) తీసుకోవాలి. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లను ఆ కాలంలో తినాలి.

ప్రతిరోజూ ఆహారంలో పచ్చికూరగాయల మిశ్రమాలను (సలాడ్స్) తినడం మాత్రం మర్చిపోకండి.

మీకు తెలుసా?

పిస్తా, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, ఎండుద్రాక్ష (కిన్ మిన్), వల్లీలు మొదలైన ఎండిన పండ్లు, గింజలు శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని ఇస్తాయి. అయితే వీటిని తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవడం మంచిది. మీకు తెలిసిన మరికొన్ని ఎండిన పండ్ల పేర్లు చెప్పండి.



పటం-11

సంతులిత ఆహారం చాలా చవక :

శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనల ద్వారా తెలుసుకున్నదేమిటంటే సంతులిత ఆహారం అంటే ఖరీదైన ఆహారం కానక్కరలేదు. అన్నం, రొట్టెలు, పప్పులు, కూరగాయలు, కొద్దిగా నూనె, కొంచెం బెల్లం ఆహారంగా తీసుకున్నట్లయితే మనకు అవసరమైన పోషకాలన్నీ లభిస్తాయి. ఈ రకమైన సంతులిత ఆహారం తక్కువ ఖరీదులోనే లభిస్తుంది కదా! ఇండుకోసం రకరకాల ఆహార పదార్థాలను తినవలసిన అవసరం లేదు. సంతులిత ఆహారాన్ని సరైన పద్ధతిలో వండి తీసుకోవాలి.



పటం-12

ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా ఉడికించడం, వేయించడం, మళ్ళీమళ్ళీ వేడిచేయడం వలన వాటిలోని పోషకాలు నశించిపోతాయి. అదేవిధంగా కూరగాయలను ముక్కలుగా కోసిన తరువాత కడిగితే కూడా పోషకాలు నశిస్తాయి.

మీరు ప్రతిరోజూ తినే మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరిశీలించండి. మీరు తీసుకుంటున్న ఆహారం సమతుల ఆహారమేనా? పరిశీలించండి. మీ పరిశీలనలను బులెటెన్ బోర్డులో ప్రదర్శించండి.

ఏ రకమైన పదార్థాలు ఏ మోతాదులో తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

- తృణధాన్యాలు, పప్పులు, పాలు మొదలైనవి తగినంతగా తీసుకోవాలి.
- పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి.
- నూనె పదార్థాలు, జంతుసంబంధ పదార్థాలు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి.
- నెయ్యి, వెన్న, జున్ను వంటి పదార్థాలు అప్పుడప్పుడు అవసరం మేరకు తీసుకోవాలి.

‘జంక్ ఫుడ్స్’కు దూరంగా ఉండాలి!

మనం ప్రతిరోజూ నూడుల్స్, బర్గర్లు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకుంటే ఏమవుతుంది? వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమయ్యే ఇతర పదార్థాలు (పోషకాలు) అందకుండా పోతాయి. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది.



పటం-13

అందువల్ల జంక్‌ఫుడ్ తీసుకోక పోవడమే మంచిది. ఇది ఏరకంగానూ పౌష్టికాహారం కాదు. జంక్‌ఫుడ్ వలన కలిగే నష్టాల సమాచారాన్ని సేకరించండి. మీ జట్టులో చర్చించండి.

ఒక ప్రాంత ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లు ఆ ప్రాంత వాతావరణ పరిస్థితులపైన, సంస్కృతి, ఆచారాలపైన ఆధారపడి ఉంటాయి. మనం ఎక్కువగా అన్నం తింటాం. కాని ఉత్తర భారతదేశంలోని ప్రజలు చపాతీలు ఎక్కువగా తింటారు. ఎందుకంటే ఆ ప్రాంతంలో గోధుమలు ఎక్కువగా పండుతాయి. వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాల తయారీ, ఆహారం తీసుకునే విధానం అక్కడి సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తుంది. ఆహారపు అలవాట్లు ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని, వైవిధ్యాన్ని సూచిస్తాయి.

ఆహారం - పోషకాల చరిత్ర :

దాదాపు 170 సంవత్సరాల క్రిందటి వరకు పోషణపై కొంత వరకు మాత్రమే వైజ్ఞానిక సమాచారం ఉండేది. ఆధునిక పోషణ వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త ఫ్రెంచ్ దేశస్థుడైన లేవోయిజర్ (1743 నుంచి



1793 వరకు) చేసిన పరిశోధనలు 'పోషణ'లో ఆధునిక ఆలోచనలకు దారితీశాయి. 1752వ సంవత్సరంలో 'జేమ్స్ లిండ్స్' అనే శాస్త్రవేత్త 'స్కర్వి' అనే వ్యాధిని తాజా ఫలాలను, కూరగాయలను తినటంవల్ల నయం చేయవచ్చని కనుక్కొన్నాడు. 1952వ సంవత్సరంలో కొన్ని రకాల వ్యాధులను కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినటంవల్ల నయం చేయవచ్చని తెలిసింది. మన శరీరం ప్రోటీన్లు, క్రోవులు, పిండిపదార్థాల రూపంలో ఉన్న ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తుందని 19వ శతాబ్దపు పరిశీలనలో నిరూపించడం జరిగింది.

కీలక పదాలు :

కార్బోహైడ్రేట్లు, పీచు పదార్థాలు, సంతృప్తికర ఆహారం, ప్రోటీన్లు, క్రోవులు, మలబద్ధకం, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు.

మనం ఏం నేర్చుకున్నాం?

- ఆహార పదార్థాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, క్రోవులు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు అనే అంశాలు ఉంటాయి.
- పీచు పదార్థాలు కూడా ఆహార పదార్థాలలోని అంశమే. వివిధ రకాల కూరగాయలు, పండ్లలో పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి.
- ఆహార పదార్థాలలో అన్ని రకాల అంశాలు ఉంటాయి. వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలలో అంశాల పరిమాణం వేరువేరుగా ఉంటుంది.
- పీచు పదార్థాలు మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తాయి.
- మన శరీరం బాగా పనిచేయాలంటే తగినంత నీటిని తాగాలి.
- ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, క్రోవులు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు సమపాళ్ళలో ఉంటే అటువంటి ఆహారాన్ని సంతృప్తికర ఆహారం అంటారు.

అభ్యసనాన్ని మెరుగుపరచుకుందాం :

1. మధ్యాహ్న భోజనంలో తీసుకునే ఆహార పదార్థాల జాబితాను తయారుచేయండి. ఆహార పదార్థాలలోని అంశాలను సమోదుచేయండి.
2. మంజుల ప్రతిరోజూ రొట్టె (బైడ్) ఆమ్లెట్ మాత్రమే తింటుంది. ఆమె తినే ఆహారం సంతృప్తికర ఆహారమేనా? ఎందుకు?
3. అన్ని ఆహార అంశాలూ ఉన్న ఆహార పదార్థాల జాబితాను తయారుచేయండి.

4. నేనెవరిని?

ఎ. నేను కాగితాన్ని పారదర్శకంగా మార్చే ఆహార పదార్థాన్ని.

బి. కోసిన బంగాళదుంప పైన నన్ను వేయండి. అది నల్లగా మారుతుంది.

5. మన ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు లేకపోతే ఏమవుతుంది?

6. మీకిచ్చిన ఆహార పదార్థాలలో ఏరకమైన అంశాలు ఉన్నాయో పరీక్షించండి.

(వేరుశనగ, వండిన పప్పు, పులుసు)

7. మీరు ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థాల బొమ్మలను గీయండి. అవి మీకు ఎందుకు నచ్చాయో వివరించండి.

8. ఖాళీలను పూరించండి.

ఎ) మనం తీసుకొనే ఆహారం సంతృప్తి ఆహారం కాకపోతే మనం

బి) మన ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తాయి.

సి) మనం ప్రతిరోజూ తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉండవలసినవి

డి) నూనె, కొవ్వులు మనకు ఇస్తాయి.

9. జతపరిచి కారణాలు తెలపండి.

ఎ. పీచు పదార్థాలు ()

బి. ప్రోటీన్లు ()

సి. విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు ()

డి. కార్బోహైడ్రేట్లు ()

10. మీరు పార్టీకి వెళ్ళినప్పుడు అందులో రకరకాల ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి కదా! అందులో అన్నం, రొట్టె, పూరి, ఇడ్లీ, దోసె, సమోసా, పప్పు, గ్రీన్ సలాడ్, వెజిటేబుల్ కర్రీ, పండ్లు, చాట్, చికెన్ కర్రీ, గ్రుడ్లు, మటన్ కర్రీ, గులాబ్ జామూన్ ఉన్నాయి అనుకోండి.

ఎ. నీవు సంతృప్తి ఆహారం తినదలిచినప్పుడు ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలను నీ కంచంలో వేసుకుంటావు?

బి. నువ్వు ఏ రకమైన ఆహారాన్ని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటావు? ఏవి తగినంతగా తీసుకుంటావు?

11. మన శరీరానికి నీరు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

12. మీ గ్రూపులో చర్చించి ఏదైనా ఒక సంతృప్తి ఆహారం తయారుచేయండి. దాన్ని పాఠశాల సైన్స్ ఫేర్ సందర్భంలో ప్రదర్శించండి.

13. మీ అమ్మ సహాయంతో వివిధ రకాల కూరగాయలను, పప్పులను ఉపయోగించి 'కిచిడీ' తయారుచేయండి. దానిని తయారుచేసే విధానాన్ని రాయండి.

14. మీ ఇంట్లో వంటచేసేటప్పుడు పెద్ద మంట మీద వండుతారో, చిన్న మంట మీద వండుతారో పరిశీలించండి. అలా ఎందుకు చేస్తారో చర్చించి కారణాలు రాయండి.

1. సూక్ష్మపోషకాలు

2. శక్తినిస్తాయి

3. శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడతాయి

4. మలబద్ధకం తొలగిస్తాయి