



రవి రెండు రోజులుగా బడికి రాలేదు. ఆ రోజే బడికి వచ్చాడు. మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో రవి దగ్గరకు రాము, మేరి, రోజా వచ్చారు.

రోజా : రవీ! రెండు రోజులనుంచి బడికి ఎందుకు రాలేదు?

రవి : మా మామయ్య పెళ్లికి నెల్లూరుకు వెళ్లాం. అందుకే రాలేదు.

మేరి : మీ మామయ్య పెళ్లికి వెళ్ళావా! పెళ్లి బాగా జరిగిందా?

రవి : ఓ! చాలా బాగా జరిగింది. పెళ్లిలో ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి రకరకాల వంటలు చేశారు.

రాము : పెళ్లిలో ఏమేమి తిన్నావు?

రవి : చాలా రకాల వంటలు తిన్నాను.



రవి పెళ్లిలో ఏమేమి తిని ఉంటాడో కింది పట్టికలో రాయండి.



ఉదయం	మధ్యాహ్నం	సాయంత్రం	రాత్రి

పెళ్లిళ్లలో తినేవన్నీ రోజూ మనం ఇంట్లో తింటామా? తినమా? ఎందువల్ల?





మీరు మీ ఇంట్లో రోజూ ఏమి తింటారో కిందిపట్టికలో రాయండి.

ఉదయం	మధ్యాహ్నం	సాయంత్రం	రాత్రి

మీరు ఏమేమి తింటారో రాశారు కదా!

మరి మీ స్నేహితులు ఎప్పుడెప్పుడు ఏమేమి తింటారో తెలుసుకొని కింది పట్టికలో రాయండి.

స్నేహితుల పేర్లు	ఉదయం	మధ్యాహ్నం	రాత్రి

ఎక్కువమంది ప్రతిరోజూ ఉదయం తిన్నవి ఏమిటి? అట్లాగే మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఏమేమి తిన్నారు?

మనం ఆహారం ఎందుకు తినాలో తెలుసా?

రవి ఆలస్యంగా నిద్రలేచాడు. గబగబా స్నానంచేసి బడికి వెళ్ళాడు. ఆలస్యం అవుతుందని ఏమీ తినకుండా వెళ్ళాడు. బడిలో రవికి ఏమనిపించి ఉంటుందో చెప్పండి.

మీరెప్పుడైనా ఏమీ తినకుండా బడికి వెళ్ళారా! అప్పుడు మీకేమనిపించింది?

మనం ఎందుకోసం తినాలో తెలుసా? మనం ప్రతిరోజూ అనేక పనులు చేస్తూంటాం. నడవడం, ఆడుకోడం, పరుగెత్తడం, నీళ్ళు తేవడం లాంటి అనేక పనులు చేస్తాం. ఈ పనులన్నీ చేయడానికి మనకు శక్తి కావాలి. ఇందుకోసం మనకు ఆహారం అవసరం.



మనం తినే ఆహారం ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది?

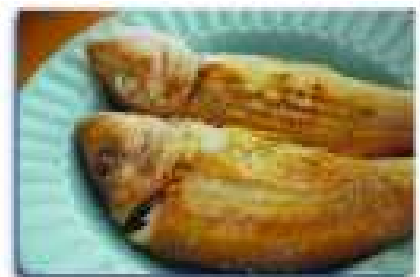
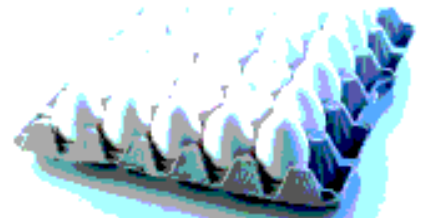
మనం తినే ఆహారం ఎక్కడి నుంచి వస్తుందో తెలుసా? మనం ఆహారంగా తినే కూరగాయలు, పండ్లు, దుంపలు వంటివి మొక్కలనుంచి వస్తాయి. అలాగే జంతువులనుంచి వచ్చే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటివి జంతువులనుంచి వస్తాయి.

పక్కపేజీలో చిత్రాలు ఉన్నాయి చూడండి. అవి ఏమిటో చెప్పండి. జంతువులనుంచి వచ్చేవాటికి '○' చుట్టండి. మొక్కలనుంచి లభించేవాటికి '✓' పెట్టండి.





మొక్కలనుంచి లభించేవి ఏవి? జంతువులనుంచి లభించేవి ఏవి?





రవికి వాళ్ల అమ్మ అన్నం పెట్టింది. కోడిగుడ్డు కూర వేసింది. రవి వాళ్ల అమ్మను కోడిగుడ్డుకూర ఎలా చేస్తారని అడిగాడు. కోడిగుడ్డుకూరలో కోడిగుడ్డు, పచ్చిమిరపకాయలు, నూనె, పసుపు, ఉల్లిపాయలు, టమాటా మొదలయినవి వేసి చేస్తారని చెప్పింది. వీటిలో కోడిగుడ్డు కోడి నుంచి వస్తుంది. అట్లాగే పచ్చిమిరపకాయలు, పసుపు, ఉల్లిపాయలు, టమాటాలు మొదలయినవి మొక్కలనుంచి లభిస్తాయి. కింద కొన్ని ఆహారపదార్థాల పేర్లు ఉన్నాయి. అవి వేటినుంచి వచ్చేవాటితో తయారుచేస్తారో కిందిపట్టికలో '✓' పెట్టండి.

ఆహారపదార్థం	జంతువులనుంచి	మొక్కలనుంచి	రెండింటినుంచి
అన్నం		✓	
చికెన్ బిర్యాని			✓
పప్పు			
సాంబారు			
ఆమ్లెట్			
కాకరకాయ కూర			
ఆలుగడ్డ కూర			
నెయ్యి			
కేకు			
బ్రెడ్			
పెరుగు			
పాలు			
పెరుగు పచ్చడి			
ఆవకాయ			
చేపల పులుసు			
కోడికూర			





మనమెందుకు ఆహారాన్ని వండి తింటాం?

ఆహారం ఎక్కడినుంచి వస్తుందో తెలుసుకున్నారు కదా! మరి, వండి తినే ఆహారం ఏదో, వండకుండా తినే ఆహారం ఏదో తెలుసుకుందాం.

మేరీ సాయంత్రం బడినుంచి ఇంటికి వచ్చింది. మేరీతో పాటు ఆమె స్నేహితులు రోజా, రవి, రాము కూడా వచ్చారు. తినడానికి ఏమైనా ఉన్నాయా అని మేరీ వాళ్ల అమ్మను అడిగింది. అల్మారాలో ఉన్నాయి, వెళ్ళి మీకు నచ్చినవి తీసుకొని తినండి అని చెప్పింది. అల్మారాలో మేరీ ఏమేమి చూసి ఉంటుంది? ఏమేమి తిని ఉంటుందో ఊహించండి. కింది పట్టికలో రాయండి.



చూసినవి	తిన్నవి

పైవాటిలో మీకు ఏమేమి ఇష్టమో వాటిపేర్లు రాయండి.

మనం రోజూ అన్నం, పప్పు, కూర, సెనగపప్పు, పాలు, వేరుసెనగ ఇలా రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తింటూంటాం. వాటిలో వండి తినేవి, వండకుండా తినేవి ఉంటాయి కదా!



మీరు తినే వాటిలో వండి తినేవి, వండకుండా తినేవి ఏవో కింది పట్టికలో రాయండి.

వండి తినేవి	వండకుండా తినేవి



కొన్ని ఆహారపదార్థాలను వండి తింటాం. మరికొన్నింటిని వండకుండా తినవచ్చు. ఇలా కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండిన తరువాతే ఎందుకు తినాలో తెలుసా? ఆలోచించండి.

వండడంవల్ల ఆహారం రుచిగా ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. వండకుండా తింటే కొన్ని జీర్ణం కావు. ఆహారపదార్థాలను ఉడికించి తినాలి. కానీ ఎక్కువగా ఉడికించగూడదు. ఎక్కువగా ఉడికించడం వల్ల అందులోని పోషకపదార్థాలు నశించిపోతాయి.



వేటిలో వండుతారు?

అన్నం వండాలన్నా, పప్పు, కూర ఇలా ఏవి చేయాలన్నా వంటపాత్రలు కావాలి. ఆహారం వండడానికి మీ ఇంట్లో ఏయే వంట పాత్రలు ఉన్నాయో చూశారా?

కింది చిత్రం చూడండి. ఈ చిత్రంలో రకరకాల వంటపాత్రలు దాగి ఉన్నాయి. చిత్రంలో చుక్క ఉన్న భాగాన్ని మీకు ఇష్టమైన రంగుతో నింపండి. రంగు నింపిన తరువాత ఏమేమి పాత్రలు కనిపించాయో చెప్పండి.



ఏయే వంటపాత్రలు కనిపించాయి? వాటి పేర్లు చెప్పండి. వాటితో ఏమేమి చేస్తారు?





ఇలాంటి వంటపాత్రలే మీ ఇంట్లో కూడా చాలా ఉంటాయి. వాటి పేర్లు కింది పట్టికలో రాయండి.

వంటపాత్ర పేరు	దేనికి ఉపయోగిస్తారు.



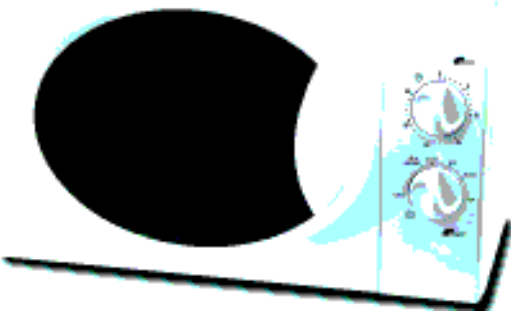
కింది వంటపాత్రలను ఎప్పుడైనా చూశారా? వీటిని ఉపయోగించి ఏమేమి వండుతారు? వాటి గురించి తెలుసుకొని చెప్పండి.



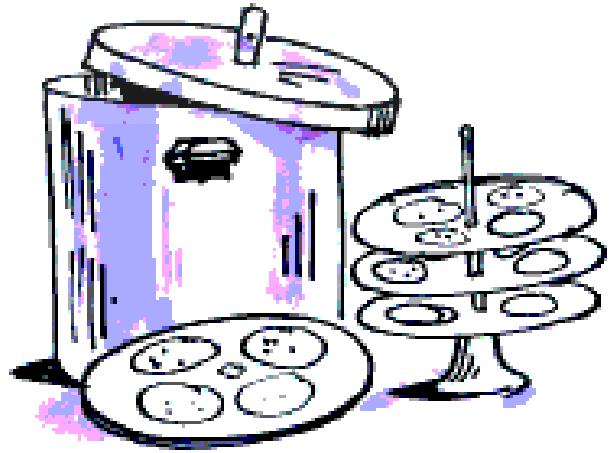
ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్



ఇండక్షన్ ప్లవ్



మైక్రో ఓవెన్



ఇస్టి పాత్ర



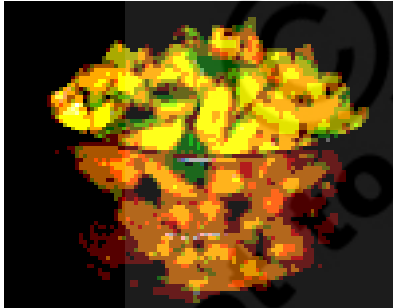


అన్నీ ఒకేలా వండుతారా?

నిఖిల్ వంట ఇంట్లోకి వెళ్లాడు. నాన్న వంకాయ ముక్కలు తరుగుతున్నాడు. తరిగిన ముక్కలను నీళ్లున్న గిన్నెలో వేస్తున్నాడు. 'వంకాయ ముక్కలతో ఏ వంట చేస్తున్నావు, నాన్నా?' అని నిఖిల్ అడిగాడు. వంకాయ కూర చేస్తానని నాన్న చెప్పాడు. నిఖిల్ కూడా టమాటాలు, పచ్చిమిరప కాయలు తీసి ఇచ్చాడు. వాటిని కడగమని వాళ్ల నాన్న చెప్పాడు. నిఖిల్ కడిగి తెచ్చాడు. టమాటాలు, మిరపకాయలు, కొత్తిమీర అన్నింటినీ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగాడు. ఆ తర్వాత వంకాయ కూర వండాడు. నిఖిల్ వాళ్ళ నాన్న వంకాయ కూర ఎలా వండాడో ఆలోచించండి.

వంకాయ కూరను ఎవరెవరి ఇంట్లో ఎలా వండుతారు? తెలుసుకొని చెప్పండి.

అన్ని ఆహార పదార్థాలను ఒకేలాగ వండరు. రకరకాల ఆహార పదార్థాలు వండే విధానం వేరువేరుగా ఉంటుంది. కింది ఆహార పదార్థాలను చూడండి. వీటిని ఎలా వండుతారో తెలుసుకొని చెప్పండి.



అన్నం, పప్పు వంటి ఆహార పదార్థాలను ఉడకబెడతారు. బజ్జీలు, సమోసాలు మొదలయిన వాటిని నూనెలో వేయిస్తారు. మొక్కజొన్న కంకులు, రొట్టెలు, మాంసం మొదలయిన వాటిని నిప్పులమీద కాలుస్తారు. ఇడ్లీలను ఆవిరి మీద ఉడికిస్తారు. ఆవకాయ, పెరుగుపచ్చడి వంటివాటిని వేడిచేయకుండానే కలిపి తయారు చేస్తారు. ఇలా రకరకాల ఆహార పదార్థాలను వివిధ పద్ధతుల్లో వండుతారు. మీ ఇంట్లో వేటిని ఎలా వండుతారో తెలుసుకొని చెప్పండి.



మీకు తెలుసా?



- ఆకుకూరలు, కూరగాయలను బాగా కడిగిన తర్వాతే ముక్కలుగా కోసి వండుకోవాలి.
- ఆకుకూరలను, కూరగాయలను ముక్కలుగా కోసిన తరువాత కడిగితే వాటిలోని పోషక పదార్థాలన్నీ నశిస్తాయి.
- అన్నం వండే ముందు బియాన్ని ఎక్కువగా కడగగూడదు.
- అన్నం వండేటప్పుడు గంజి వార్చకుండా వండాలి. వార్చితే దాంట్లోని పోషక పదార్థాలు పోతాయి.
- ప్రతి రోజూ తినే ఆహారంలో పప్పు, ఆకుకూరలు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.
- కూరగాయలు, పప్పు లాంటివి ఎక్కువగా ఉడికించగూడదు.
- క్యారెట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి, దోసకాయ, ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర, పుదీనాలను వండకుండా తినవచ్చు.

కీలక పదాలు

1. ఆహారం
2. వండి తినేవి
3. వండకుండా తినేవి
4. జీర్ణం
5. వంటపాత్రలు
6. పోషకపదార్థాలు

మనం నేర్చుకున్నవి

- ★ ఆహారంవల్ల మనకు శక్తి లభిస్తుంది.
- ★ మొక్కలనుండి, జంతువులనుండే మనకు ఆహారం లభిస్తుంది.
- ★ కొన్ని ఆహారపదార్థాలను వండి, మరికొన్నింటిని వండకుండా తింటాం.
- ★ వండడం వల్ల ఆహారం రుచిగా ఉంటుంది. తొందరగా జీర్ణమవుతుంది.
- ★ ఒకే ఆహారపదార్థాన్ని కూడా అందరూ ఒకే విధంగా వండరు.
- ★ వంటకు కుక్కర్, ఓవెన్ వంటివాటిని ఇప్పటి కాలంలో వాడుతున్నారు.
- ★ అన్ని ఆహార పదార్థాలనూ ఒకేలా వండరు. ఉడకబెట్టడం, వేయించడం, కాల్చడం ఇలా రకరకాలుగా వండుతారు. ఆహారపదార్థాలను వండడానికి రకరకాల వంటపాత్రలు కావాలి.
- ★ వండే ముందు కూరగాయలను, ఆకుకూరలను బాగా కడగాలి.





ఇవి చేయండి



విషయావగాహన

1. ఆహారం తినకపోతే ఏమవుతుంది?
2. వండకుండా తినేవాటికి ఉదాహరణలివ్వండి.
3. కిందివాటిని వర్గీకరించి పట్టికలో రాయండి.

పూరీ, సపోటా, ఖర్జూరం, గుడ్డు, కోడిమాంసం, బెండకాయ, చేపలు, బాదంపప్పు, చెరుకు, వంకాయ, బత్తాయి, పాయసం, నిమ్మరసం, మామిడికాయ, కంద, బచ్చలి, పాలకూర, కొత్తిమీర, జీడిపప్పు, మిరపకాయలు, అరటికాయ, జామకాయ, పుచ్చకాయ, బంగాళదుంప, ఉల్లిపాయ, చిలకడదుంప.

వండి తినేవి	వండకుండా తినేవి

4. వండి, వండకుండా, రెండు విధాలుగా తినేవి ఏవి?
5. బియ్యం, గోధుమలతో చేసే ఆహారపదార్థాల పేర్లు రాయండి.
6. మీ ఇంట్లో ఏయే వంటపాత్రలు ఉన్నాయి?



బొమ్మలు గీయండి. రంగులు వేయండి.

1. మీ ఇంట్లో అన్నం దేంట్లో వండుతారు. అట్లాగే కూరలు, బజ్జీలు దేంట్లో చేస్తారు? వాటి బొమ్మలు గీయండి.
2. మీ కిష్టమైన పండ్ల బొమ్మలు గీయండి. రంగులు వేయండి.





సమాచార నైపుణ్యాలు - ప్రాజెక్టు పని

1. మీ మిత్రులలో ముగ్గురిని అడిగి నిన్నటి రోజున ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఏమి తిన్నారో వివరాలు సేకరించండి. పట్టికలో నమోదు చేయండి.

క్ర.సం.	మిత్రుని పేరు	ఉదయం తిన్నవి	మధ్యాహ్నం తిన్నవి	రాత్రి తిన్నవి

- ◆ అందరూ తిన్న ఆహార పదార్థమేది?
- ◆ రాత్రి ఎక్కువమంది తిన్న ఆహార పదార్థమేది?
- ◆ ఉదయం తిననివాళ్ళెందరు?

2. మీ ఇంట్లో అన్నం / పప్పు / కూర ... ఇలా ఏదైనా ఒక ఆహారపదార్థాన్ని ఎలా వండుతారో పరిశీలించండి. దేని తరువాత ఏం చేశారో చార్టుమీద రాసి తరగతి గదిలో ప్రదర్శించండి.



ప్రశ్నించడం

1. మేరి రజనీవాళ్ల ఇంటికి వెళ్లింది. వాళ్లమ్మ వంట చేయడం చూసింది. రజనీవాళ్ల అమ్మను మేరీ వంటను గురించి రకరకాల ప్రశ్నలు అడిగింది. ఆమె ఏమేమి ప్రశ్నలు అడిగి ఉండవచ్చు? రజనీవాళ్ల అమ్మ కూరగాయలను గురించి రకరకాల సూచనలు ఇచ్చింది. ఆమె ఏమి సూచనలు ఇచ్చి ఉండవచ్చు?



నేనివి చేయగలనా?



- | | |
|---|------------|
| 1. ఆహారాన్ని ఎందుకు తినాలో వివరించగలను. | ఔను / కాదు |
| 2. ఆహారాన్ని వండి తినేవి, వండకుండా తినే పదార్థాలుగా వర్గీకరించగలను. | ఔను / కాదు |
| 3. వివిధ వంటపాత్రల, కూరగాయల చిత్రాలను గీయగలను. | ఔను / కాదు |
| 4. వంటచేసే క్రమాన్ని వివరించగలను. | ఔను / కాదు |
| 5. పోషక పదార్థాలు నశించకుండా ఆహారాన్ని ఎలా వండాలో చెప్పగలను. | ఔను / కాదు |
| 6. ఆహారపదార్థాలను గురించి ప్రశ్నలు అడగగలను. | ఔను / కాదు |

