



దసరా సెలవులలో బడి పిల్లలందరూ విహారయాత్రకు హైద్రాబాద్ వెళ్ళారు. అక్కడ వేరు వేరు ప్రాంతాలనుంచి వచ్చిన పిల్లలందరూ కలిశారు. వారందరికీ స్నేహం కుదిరింది.

జూపార్కులో అనేక రకాల జంతువులను చూసారు. మధ్యాహ్నం కాగానే పిల్లలందరూ ఒక చోటికి చేరారు. ఇంటిదగ్గరనుంచి తెచ్చుకున్న డబ్బాలు తీసుకుని ఆహారం తింటున్నారు. వాళ్లేం తింటున్నారో చూద్దామా!

నా పేరు ప్రసాద్. మాది కర్నూలు. నేను జొన్న రొట్టెలు తింటున్నాను. ఎందుకో తెలుసా? మా ఊళ్ళో జొన్నపంట బాగా పండిస్తారు. అందుకే ఎక్కువమంది మా ఊళ్లో ఉదయం, రాత్రి రొట్టెలే తింటారు.

నా పేరు సత్యం. మాది గుడివాడ. నేను అన్నం తింటున్నాను. మా ఊళ్ళో వరిపంట బాగా పండిస్తారు. అందుకే మా ఊళ్ళో ఎక్కువమంది అన్నమే తింటారు.

నా పేరు పెంచలమ్మ. మాది నెల్లూరు. నేను అన్నంతో చేపలకూర తింటున్నాను. మా ఊరికి సముద్రం దగ్గరగా ఉంది కాబట్టి చేపలు, రొయ్యలు బాగా దొరుకుతాయి. చేపల పులుసంటే నాకెంతో ఇష్టం.

నా పేరు వెంకటేశు. మాది మహబూబ్ నగర్. నేను అంబలి తాగు తున్నాను. మా ఊళ్ళో రాగులు బాగా పండిస్తారు. రాగులతో చేసిన అంబలి అంటే మా ఇంట్లో అందరికీ ఇష్టం.

ఎవరెవరు ఏమేమి తింటున్నారో తెలుసుకున్నారు కదా! మరి మీ ప్రాంతంలో ఏయే ఆహార పదార్థాలు తింటారు?





మన రాష్ట్రంలో కొండప్రాంతాల్లోను, అటవీప్రాంతాల్లోను నివసించేవాళ్లు అడవిలో దొరికే రకరకాల దుంపలు, తునికిపళ్లు, పాలపళ్లు, మొద్రిపళ్లు మొదలైనవాటిని తింటారు. అక్కడ పండే వంటలు, లభించే ఆహారపదార్థాలు ఆధారంగా వాళ్ల వాళ్ల ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటాయి.

రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో జొన్నలు ఎక్కువగా పండుతాయి. వాళ్లు జొన్నరొట్టెలు తింటారు. అట్లే ఢిల్లీ, గుజరాత్, మధ్యప్రదేశ్, బీహారు మొదలయిన రాష్ట్రాలలో గోధుమలతో చేసిన రొట్టెలు, పూరీలు ఎక్కువగా తింటారు. తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో వరి అన్నం తింటారు. కేరళ రాష్ట్రంలో వరి అన్నంతో పాటు చేపలు కూడా ఎక్కువగా తింటారు.

ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో ఆహారపు అలవాటు ఉంటుంది. అదే విధంగా వివిధ సందర్భాలలో వివిధ రకాల వంటలు వండుకుని తింటారు. పండుగలప్పుడు, పెళ్ళిళ్ళప్పుడు, పుట్టినరోజులప్పుడు, స్థానికంగా జరుపుకొనే జాతరల సమయంలో రకరకాల వంటలు చేసుకుంటారు.

ఎప్పుడెప్పుడు ఏ రకమైన వంటకాలు తింటారో రాయండి.

పండుగలు / పెళ్లిళ్లు / ప్రత్యేక సందర్భాలు	వండే రకరకాల వంటకాలు

మీ మిత్రులను అడిగి వాళ్లు ఏయే రకాల వంటకాలు చేసుకుంటారో రాయండి.



పిల్లలందరూ తినడం పూర్తయ్యాక జంతువులను చూడసాగారు.

**శరత్ :** సుజాతా! అదిగో ఆ పావురాలను చూడు. గింజలు తింటూంది.

**సుజాత :** ఔను. అన్నీ పావురాలూ ఒకచోట చేరి భలేగా తింటున్నాయి!















**రఘు** : అలీ! అదిగో ఏనుగు చూడు. ఏం తింటున్నదో!

**అలీ** : అమ్మో! ఏనుగు పెద్ద పెద్ద చెరుకు గడలను తొండంతో తీసి నోట్లో పెట్టుకొని చకచకా తింటోంది. ఇంకా మిగిలిన జంతువులను చూద్దాం పదండి.



మీకు తెలిసిన జంతువులు ఏయే ఆహారపదార్థాలను తింటాయో కింది పట్టికలో రాయండి.

జంతువు / పక్షి పేరు	తినే ఆహారం
   	     

మన చుట్టూ అనేక రకాల జంతువులు, పక్షులు ఉన్నాయి. మనలాగే వాటికి కూడా ఆహారం అవసరం. జంతువులన్నీ ఒకే రకమైన ఆహారం తీసుకోవు. వాటికి రకరకాల ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటాయి. జంతువులు, పక్షులు రకరకాల ఆహార పదార్థాలను తింటాయి. గింజలు, మొక్కలు, మాంసం, తేనె, పాలు... ఇలా రకరకాల ఆహారాన్ని తీసుకొంటాయి.





సోనీవాళ్ల ఇంట్లో వాళ్ల అమ్మ, నాన్న, అన్నయ్య ఉంటారు. వాళ్లు ఎలా భోజనం చేస్తున్నారు చూడండి.



రంగయ్య వాళ్ల ఇంట్లో వాళ్ల అమ్మ నాన్నతో పాటు, మామయ్య కూడా ఉంటాడు. వాళ్లు ఎలా భోజనం చేస్తున్నారు చూడండి?



పై రెండు చిత్రాలూ చూశారు కదా! సోనీ ఇంట్లో వాళ్లు ఎలా భోజనం చేస్తున్నారు?  
రంగయ్యవాళ్ల ఇంట్లో ఎలా భోజనం చేస్తున్నారు?  
ఏ రకంగా భోజనం చేయడం మంచిది? ఎందుకు?  
కుటుంబ సభ్యులందరూ ఎప్పుడెప్పుడు కలిసి తింటారు? ఎందుకు కలిసి తినాలి?





పండుగకు సోనీవాళ్ల ఇంటికి బంధువులు వచ్చారు. బంధువులందరికీ ఒకేసారి భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. వీరికి సోనీవాళ్ల అన్నయ్య, నాన్న వడ్డించారు. ఆ చిత్రం చూడండి.



పై చిత్రంలోలాగ ఇలా ఎప్పుడెప్పుడు ఎక్కువమంది కలిసి తింటారు?  
ఎక్కువమంది కలిసి తినేటప్పుడు మీరైతే ఏ పనులు చేస్తారు?

సాధారణంగా పెళ్ళిళ్ళు, పుట్టిన రోజు వేడుకలు, పండుగల సమయంలో అందరూ కలిసి తింటారు. కలిసి తినడంవల్ల మనమంతా ఒక్కటే అనే భావన కలుగుతుంది.



**అందరూ అన్నీ తినగలరా?**

మహేశ్ బడినుంచి ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు కాల్చిన మొక్కజొన్న కంకి ఒకటి కొని తెచ్చాడు. ఇంటికి రాగానే ఉయ్యాలలో ఉన్న తమ్మునికి మొక్కజొన్న కంకి తినిపించబోయాడు. చిన్న పిల్లలకు కంకి తినిపించకూడదు అంది అమ్మ. అయితే తాతయ్యకు ఇస్తానని పరుగెత్తుకుంటూ తాతయ్య దగ్గరకు వెళ్లాడు. కంకి తిను తాతయ్యా! అన్నాడు. తాతయ్య నాకొద్దు, నేను తినలేను అన్నాడు.

తమ్మునికి మొక్కజొన్న కంకి తినిపించగూడదని అమ్మ ఎందుకు చెప్పింది?  
తాతయ్య కంకిని ఎందుకు తినలేనన్నాడు?  
మీ ఇంట్లో మొక్కజొన్న కంకిని ఎవరెవరు తినగలరు?





చంటిపిల్లలు, ముసలివాళ్ళు ఇంకా వేటిని తినలేరు. ముసలివాళ్ళు ఏమేమి తినగలరు? చంటి పిల్లలు ఏమేమి తినగలరు?

	తినగలిగినవి	తినలేనివి
చంటిపిల్లలు		
ముసలివాళ్ళు		
ఇతరులు		

చిన్నపిల్లలకు దంతాలు ఉండవు. నమిలి తినలేరు. కాబట్టి పాలు తాగిస్తారు. మెత్తటి ఆహారాన్ని పెడతారు. అలాగే దంతాలులేని ముసలివాళ్ళు గట్టి వస్తువులు నమలలేరు. ఇలా వయస్సునుబట్టి కూడా ఆహారపు అలవాట్లలో తేడాలుంటాయి. మంచి ఆహారం తీసుకోడం ఎంత ముఖ్యమో మంచి అలవాట్లు ఉండడం కూడా అంతే ముఖ్యం. తినేముందు తప్పనిసరిగా సబ్బుతో చేతులు, కాళ్ళు కడుక్కోవాలి. తిన్న తరవాత ఆ స్థలాన్ని శుభ్రం చేయాలి.

### కీలక పదాలు

1. కలిసి తినడం
2. ఆహారపదార్థాలు
3. ఆహారపు అలవాట్లు
4. కాళ్ళూ చేతులూ కడుక్కోడం

### మనం నేర్చుకున్నవి

- ★ ఒక ప్రాంతంలో ఆహారపు అలవాట్లు అక్కడ పండే పంటలు, లభించే ఆహార పదార్థాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.
- ★ పండుగలు, పెళ్ళిళ్ళ సమయంలో ప్రత్యేకమైన వంటలు వండుకుంటారు.
- ★ జంతువులకు, పక్షులకు కూడా ఆహారం అవసరం. వీటికి రకరకాల ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటాయి.
- ★ ఇంట్లో వాళ్లందరూ కలిసి తినాలి. దీనివల్ల అందరూ అన్ని ఆహారపదార్థాలను తగినంతగా తినే అవకాశముంటుంది. కలిసి తింటే సంతోషంగా ఉంటుంది.
- ★ వయస్సునుబట్టి ఆహారపు అలవాట్లు మారుతూంటాయి.
- ★ తినడానికి ముందు కాళ్ళూ చేతులూ సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.





## ఇవి చేయండి



### విషయావగాహన

1. మీ ప్రాంతంలో ఎక్కువమంది ఏయే ఆహారపదార్థాలు తింటారు?
2. గడ్డి తినే జంతువులు, గింజలు తినే జంతువులకు ఉదాహరణలివ్వండి.
3. ఆహారం చాలా విలువైనదికదా! దాన్ని వృధాకాకుండా చూడాలంటే మనమేం చేయాలి?
4. కుక్క ఆహారపు అలవాట్లకు, మేక ఆహారపు అలవాట్లకు మధ్య తేడాలేమిటి?
5. అందరూ కలిసి భోజనం చేయడం? ఎందువల్ల మంచిది?
6. ఈ కింది ఆహారపు అలవాట్లు మీకు ఉంటే '✓' చేయండి.
  - ◆ ఆహారం తినేముందు, తర్వాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కుంటాను.
  - ◆ తినేముందు, తరవాత కంచాన్ని శుభ్రంగా కడుగుతాను.
  - ◆ తినేటప్పుడు ఆహారపదార్థాలను నేలమీద పడనియ్యను.
  - ◆ ఆహారపదార్థాలు ఉండే పాత్రలమీద మూతలు ఉంచుతాను.
  - ◆ ఆహారపదార్థాలను వృధా చెయ్యను.
  - ◆ రోడ్లమీదా, అపరిశుభ్రమయిన చోట్లా అమ్మే పదార్థాలను కొనను, తినను.
  - ◆ అందరితో కలిసి తింటాను.



### బొమ్మలు గీయండి. రంగులు వేయండి.

1. కింది బొమ్మను చూడండి. గీయండి. దాని గురించి రాయండి.





## సమాచార నైపుణ్యాలు - ప్రాజెక్టు పని

1. మీ మిత్రులు ఐదుగురిని అడిగి వాళ్లు ఇంట్లో ఎప్పుడెప్పుడు కలిసి భోజనం చేస్తారో పట్టికలో '✓' చేయండి.

క్ర.సం.	మిత్రుని పేరు	ఎప్పుడు కలిసి భోజనం చేస్తారు?		
		ఉదయం	మధ్యాహ్నం	రాత్రి

ఎవరెవరి ఇళ్లలో ఎక్కువసార్లు కలిసి తింటున్నారు? ఎప్పుడు కలిసి తింటారు?



## ప్రశంస

1. మీ తరగతిలో ఎవరెవరు ప్రతి రోజూ తినే ముందు కాళ్లు చేతులూ కడుక్కుంటున్నారు? అట్లాగే కంచంలో ఏమీ మిగలకుండా, కింద పడకుండా ఎవరెవరు శుభ్రంగా తింటున్నారు? తిన్న తరవాత ఆ స్థలాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతున్నారా? మీరైతే ఏం చేస్తారు?



## ప్రశ్నించడం

1. గోపి మధ్యాహ్నం పాఠశాలలో చేతులు, కాళ్లు కడుక్కోకుండానే భోజనం చేయడానికి కంచం తీసుకొని వచ్చాడు. గోపిమిత్రులు గోపిని చేతులూ, కాళ్లు కడుక్కోమని చెప్పారు. గోపివాళ్ల మిత్రుల్ని ప్రశ్నలు అడిగాడు. ఆ ప్రశ్నలు ఏమై ఉంటాయి? అవి సరైనవేనా? మీరైతే గోపికి ఏమి చెప్పారు?



## నేనివి చేయగలనా?



- |  |            |
|--|------------|
| 1. ప్రాంతాలనుబట్టి ఆహారపు అలవాట్లు వేరుగా ఉంటాయని తెలుసుకొన్నాను.  | ఔను / కాదు |
| 2. జంతువుల, పక్షుల ఆహారపు అలవాట్ల గురించి చెప్పగలను.               | ఔను/ కాదు  |
| 3. ఇంట్లోవాళ్లందరూ కలిసి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించగలను. | ఔను / కాదు |
| 4. తినే ఆహారపదార్థాలను గురించి పట్టిక తయారుచేయగలను.                | ఔను / కాదు |
| 5. మంచి ఆహారపు అలవాట్లను వివరించగలను, పాటించగలను.                  | ఔను / కాదు |
| 6. ఆహారపు అలవాట్లను గురించి ప్రశ్నించగలను, వివరించగలను.            | ఔను / కాదు |

