# पाठ – 6

# खाना अपना अपना

---

## खाना अपना अपना

**Q1. तुमने कल क्या-क्या खाया? थाली में उनके नाम लिखो।**

**उत्तर :** स्वयं करो।

**Q2. क्या तुम्हारी कक्षा में कल सबने एक जैसा खाना खाया था? ऐसा क्यों?**

**उत्तर :** नहीं, अलग-अलग बच्चे अलग-अलग परिवार से आते हैं, वे भारत के विभिन्न क्षेत्रों से भी हो सकते हैं। इसलिये सबका खाना विभिन्न प्रकार का होता है।

**Q3. चित्र में तुमने देखा कि एक बच्चे के घर खाना बना ही नहीं। यह किन कारणों से हो सकता है?**

**उत्तर :** इसके कई कारण हो सकते हैं • बच्चे के घर में इतनी गरीबी हो कि वे दो वक्त का खाना नहीं जुटा पायें। • बच्चे की माँ बीमार होने की वजह से खाना नहीं बना पाई होगी।

**Q4. क्या तुम्हारे साथ कभी ऐसा हुआ है कि भूख लगी हो और कुछ भी खाने को नहीं मिला? अगर हाँ तो क्यों?**

**उत्तर :** हाँ, एक दिन हमारे यहाँ पानी नहीं आया, इसलिये मेरी माँ कुछ भी नहीं बना पाई। बाद में हमने होटल से खाने का ऑर्डर दिया और खाना खाया।

**Q5. तुम्हें कैसे पता चलता है कि भूख लगी है?**

**उत्तर :** जब मुझे भूख लगती है तो पेट खाली-खाली लगता है।

**Q6. जब तुम्हें भूख लगती है तब तुम्हें कैसा महसूस होता है?**

**उत्तर :** जब मुझे भूख लगती है तो पेट में अजीब सा लगता है। तब लगता है कि बस कुछ भी खाने को मिल जाये।

**Q7. दादी सीढ़ियाँ जल्दी क्यों नहीं चढ़ पाई?**

**उत्तर :** दादी इतनी बूढ़ी हो गई हैं कि वो सीढ़ियाँ जल्दी नहीं चढ़ पाती हैं।

**Q8. दादी को दाल किस तरह से खाना पसंद है?**

**उत्तर :** दादी को दाल में थोड़ी चीनी डालकर खाना पसंद है। दादी नागपुर की हैं और वहाँ के लोग दाल में चीनी डालते हैं|

**Q9. कहानी में जितने लोग आए, उनमें से कितने लोग भुट्टा खा पायेंगे? और क्यों?**

**उत्तर :** कहानी में विपुल, उसकी माँ और मामी भुट्टा खा पायेंगे, क्योंकि उनके दाँत स्वस्थ और मजबूत हैं।

**Q10. क्या सभी बूढ़े लोग भुट्टा नहीं खा पाते?**

**उत्तर :** ज्यादातर बूढ़े लोगों के दाँत कमजोर हो जाते हैं. इसलिये वे भुट्टा नहीं खा पाते हैं।

**Q11. चार महीने तक छुटकी केवल अपनी माँ का ही दूध पीएगी। वह ही उसका खाना है। सोचो, क्यों?**

**उत्तर :** नवजात शिशुओं के दाँत नहीं होते हैं। इसलिये वे माँ का दूध ही पीते हैं और माँ का दूध ही उनके लिये सर्वोत्तम आहार है।

**Q12. अपने आस-पास के बड़ों से पूछकर तालिका भरोक्या-क्या खा पाते हैं।**

| | क्या-क्या खा पाते हैं | क्या-क्या नहीं खा पाते |
|---|---|---|
| बच्चा | | |
| जवान | | |
| बूढ़ा | | |

**उत्तर :**

| | क्या-क्या खा पाते हैं | क्या-क्या नहीं खा पाते |
|---|---|---|
| बच्चा | दूध, दलिया, पतली दाल, खिचड़ी | भुट्टा, मूँगफली, सख्त फल, रोटी |
| जवान | हर चीज | कुछ भी नहीं |
| बूढ़ा | दाल या दूध में भिगोकर रखी गई रोटी, चावल, आलू का भुर्ता, खिचड़ी | भुट्टा, मूँगफली, सख्त फल |

**Q13. जिन चीजों को तुम ज्यादा खाते हो उन पर O लगाओ।**

**उत्तर :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| (चावल) | रागी | मक्का | बाजरा |
| (गेहूँ) | जई | कप्पा (टैपिओका) | जौ |

**Q14. पता लगाओ, इनमें से कौन-कौन सी चीजें कहाँ-कहाँ अधिक खाई जाती हैं?**

**उत्तर :** चावल-विहार, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, असम, तमिलनाडू, केरल, आन्ध्र प्रदेश आदि में ज्यादा खाया जाता है। गेहूं-पंजाब, हरियाणा, मध्य प्रदेश आदि में ज्यादा खाया जाता है। मक्का-उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान आदि में ज्यादा खाया जाता है।

**Q15. हम लोग अलग-अलग चीजें तो खाते ही हैं। एक ही चीज का इस्तेमाल करके अलग-अलग भोजन भी बनाते हैं। पता करो और लिखो कि गेहूँ और चावल से क्या-क्या बनता है?**

**उत्तर :** गेहूं से बनने वाली चीजें-रोटी, हलवा, केक, पावरोटी, पुरी, पुआ आदि। चावल से बनने वाली चीजें - पुलाव, डोसा, इडली, उत्तपम, खीर आदि ।

**Q16. जो चीजें खाई जाती हैं उन पर () का निशान लगाओ। किसी के बारे में नहीं पता तो शिक्षक से पूछ लो।**

**उत्तर :**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| केले के फूल | ✓ | सैजन के फूल | ✓ | खुंबी | ✓ |
| कमल डंडी | ✓ | लाल चींटी | | पिछले दिन की रोटी | |
| नारियल का तेल | ✓ | मुर्गी का अंडा | ✓ | अरबी के पत्ते | ✓ |
| चूहा | | मछली | ✓ | बाजरे की रोटी | ✓ |
| मेंढक | | ऊँटनी का दूध | ✓ | गोभी | ✓ |
| माँस | ✓ | कलौंजी | ✓ | केकड़ा | ✓ |
| घास | | आँवला | ✓ | चने की रोटी | ✓ |

**Q17. खाने की कुछ ऐसी चीजों के नाम लिखो, जो तुमने कभी नहीं खाई, लेकिन खाने का मन करता है।**

**उत्तर :** बाजरे की रोटी, चने की रोटी, सैजन के फूल, केकड़ा, कमल इंडी।

## पसंद अपनी-अपनी

**Q1. उन तीन चीजों के नाम लिखो जो तुम्हें खाने में पसंद है, और तीन चीजें जो तुम्हें नापसंद हैं।**

**उत्तर :** पसंद-बिरयानी, जलेबी, समोसा नापसंद-खिचड़ी, लौकी, दलिया

**Q2. क्या तुम्हारी पसंद-नापसंद तुम्हारे परिवार के लोगों से मिलती है?**

**उत्तर :** मेरी पसंद-नापसंद मेरे परिवार के लोगों से मिलती है।

**Q3. क्या तुम्हारी पसंद-नापसंद तुम्हारे दोस्तों की पसंद-नापसंद से मिलती है ?**

**उत्तर :** मेरी पसंद-नापसंद मेरे दोस्तों की पसंद-नापसंद से नहीं मिलती है।