

ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ ನಮಗಿರಬೇಕು  
ಸೊಬ್ಬಿನ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಲು ಬೇಕು  
ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆ ಬಹಳಿರಬೇಕು  
ವಿಟಮಿನ್ ‘ಎ’ ದೇಹಕೆ ಬೇಕು      || 1 ||

ಹೆಸರು ಕಡಲೆ ನಮಗಿರಬೇಕು  
ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಬೇಕು  
ಬಟಾಣ ಬಾದಾಮಿ ಬಹಳಿರಬೇಕು  
ವಿಟಮಿನ್ ‘ಬಿ’ ದೇಹಕೆ ಬೇಕು      || 2 ||

ಮೊಳೆತಕಾಳು ನಮಗಿರಬೇಕು  
ತಾಜಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನಲು ಬೇಕು  
ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಬಹಳಿರಬೇಕು  
ವಿಟಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ದೇಹಕೆ ಬೇಕು      || 3 ||

ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ನಮಗಿರಬೇಕು  
ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು  
ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖಿ ಚಮ್ಮಕೆ ಬೇಕು  
ವಿಟಮಿನ್ ‘ಡಿ’ ದೇಹಕೆ ಬೇಕು      || 4 ||

ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ಸವಿಯಲು ಬೇಕು  
ಹಾಲು ಮೊಸರು ಕುಡಿಯಲು ಬೇಕು  
ಹಳದಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಬೇಕು  
ಬೆಳೆಯಲಿದೆಲ್ಲ ಬೇಕೇ ಬೇಕು      || 5 ||

- ಡಿ. ಪದ್ಮಲತಾ

## ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ :

**ಸೊಪ್ಪು** - ತರಕಾರಿ ;

**ವಿಟಮಿನ್** - ಜೀವನಸತ್ಯ ;

**ದೇಹ** - ಶರೀರ ;

**ಮೊಳೆತೆ** - ಚಿಗಿತೆ

**ಶ್ವರ್ತಿ 1)** ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಕ್ಷರಗಳ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ದೊರಕುತ್ತವೆ ?

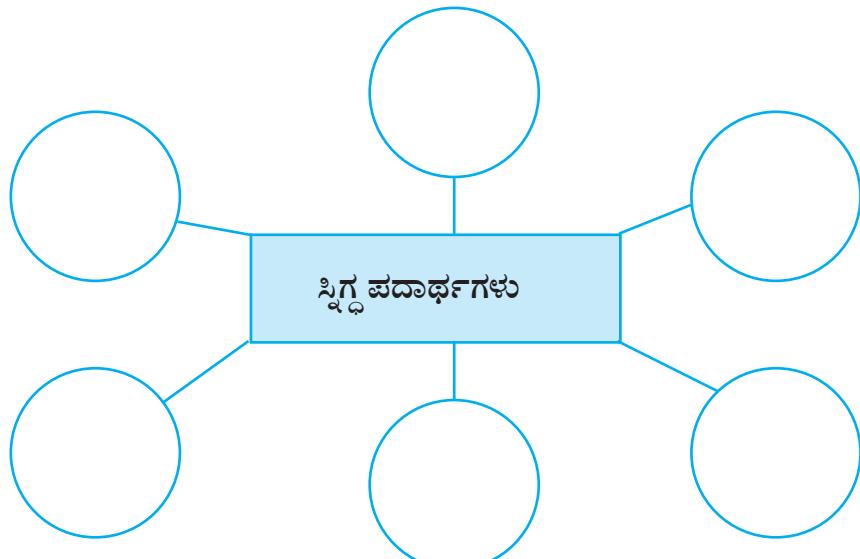
1) ವಿಟಮಿನ್ - ‘ಅ’

2) ವಿಟಮಿನ್ - ‘ಬಿ’

3) ವಿಟಮಿನ್ - ‘ಸಿ’

4) ವಿಟಮಿನ್ - ‘ಡಿ’

**ಶ್ವರ್ತಿ 2)** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜಾಲಾಕೃತಿಯನ್ನು ಪೂರಣಗೊಳಿಸಿರಿ.



**ಶ್ವರ್ತಿ 3)** ಕೆಳಗಿನ ಶಬ್ದಗಳ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕವಿತೆಯಿಂದ ಆಯ್ದುಬರೆಯಿರಿ.

ಸಕ್ಕರೆ \_\_\_\_\_ ;      ಬಟ್ಟಾಣೆ \_\_\_\_\_ ;      ಬೆಣ್ಣೆ \_\_\_\_\_ ;  
ಮೀನು \_\_\_\_\_ ;      ಹಾಲು \_\_\_\_\_

**ಶ್ವರ್ತಿ 4)** ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರದ ಪದ ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1) ಸಕ್ಕರೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಲು

2) ಕಡಲೆ, ರಾಗಿ, ವಿಟಮಿನ್

3) ಮೀನು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ.

