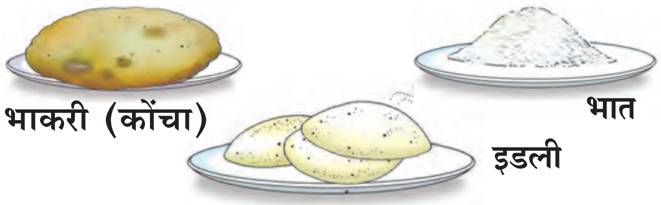
६. भोजन की विविधता

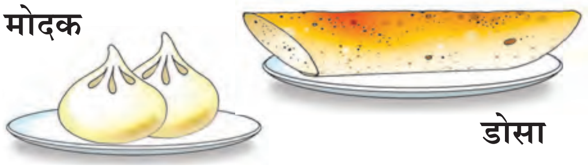
करके देखो

हम अपने दैनिक आहार में बाजार से खरीदकर लाई गईं सब्जियों तथा अनाजों का उपयोग करते हैं । इस संदर्भ में आओ, हम नीचे दी गई कृति पूर्ण करें ।

- बाजार या दुकान से कौन-से अनाज या साग-सब्जी तुम खरीदकर लाते हो, उसे समझो ।
- अनाज या साग-सब्जी से जो खाद्‌यपदार्थ तुम्हारे घर में बनाए गए हैं; अपनी कॉपी में निम्नानुसार उनकी तालिका तैयार करो ।

अ.क्र.	अनाज-साग-सब्जी	घर में बनाए गए पदार्थ	कुल संख्या
१.	चावल/धान		३
२.			

- तुम्हारे द्‌वारा बनाई गई सूची देखो । किसी अनाज या साग-सब्जी से एक-से-अधिक खाद्‌यपदार्थ बनाए गए हों तो ऐसे पदार्थों की कुल संख्या नीचे दी गई तालिका में लिखो ।
- अपनी सूची का अपने मित्रों या सहेलियों द्‌वारा बनाई गई सूची से मिलान करो ।
- तुम्हारी सूची में नहीं है परंतु उनकी सूची में हो; ऐसे पदार्थ को निम्नानुसार तालिका में लिखो ।

अ.क्र.	मित्र की सूची के अनाज, साग-सब्जी	बनाया गया अलग पदार्थ
१.	चावल	
२.		

- तुम्हें ऐसा ज्ञात होगा कि कभी-कभी एक ही अनाज द्‌वारा विभिन्न खाद्‌यपदार्थ बनाए जाते हैं ।
- खाद्‌यपदार्थों में भिन्नता होने पर भी उनके मुख्य अन्न घटक समान होते हैं । ऊपर दिए गए उदाहरण में हमने चावल (धान) इस मुख्य अनाज से बनाए गए विभिन्न खाद्‌यपदार्थ देखे हैं ।
- ध्यान दो कि हमारे देश के प्रत्येक राज्य के खाद्‌यपदार्थों में अत्यधिक विविधता पाई जाती है ।

थोड़ा सोचो

- किसी क्षेत्र में कोई एक मुख्य खाद्‌यान्न होता है । इसका क्या कारण होना चाहिए ?
- क्षेत्र के अनुसार मुख्य खाद्‌यान्न में भी विविधता पाई जाती है । इसका क्या कारण हो सकता है ?

बताओ तो

- ऊपर दिए गए मानचित्र का निरीक्षण करो ।
- पूरे देश में खाद्यान्न फसलों के वितरण को ध्यान में रखो ।
- राज्यों के अनुसार फसलों के वितरण के अंतर को समझो ।

(१) सागर के तटीय क्षेत्रों में कौन-सी खाद्य फसल अधिक मात्रा में उगाई जाती है ?

(२) उत्तर भारत में कौन-सी खाद्य फसलें बोई जाती हैं ?

(३) मध्यवर्ती क्षेत्र में कौन-सी प्रमुख खाद्य फसल उपजाई जाती है ?

(४) भारत के दक्षिणी क्षेत्र में चावल (धान) की फसल बड़े पैमाने में होती है । इसका कारण क्या हो सकता है ?

हमारे देश में **खेती** का व्यवसाय सर्वत्र किया जाता है । यह खेती मुख्यत: वर्षा के पानी पर निर्भर है । सभी स्थानों पर समान रूप में वर्षा नहीं होती । वह कम-अधिक होती है । अधिक वर्षावाले क्षेत्र में धान (चावल), नारियल, मडुआ, सावाँ की फसलें होती हैं । मध्यम वर्षावाले क्षेत्रों में गेहूँ, अरहर, सोयाबीन की फसलें उपजाई जाती हैं । कम वर्षावाले क्षेत्रों में ज्वार, बाजरा, मोठ जैसी फसलें उगाई जाती हैं।

अच्छी फसल होने के लिए उत्तम बीज, उपजाऊ मिट्‌टी, पर्याप्त सूर्यप्रकाश और अपेक्षित पानी की आवश्यकता होती है । हमारे देश में ऋतुओं के अनुसार अनाज तथा साग-सब्जी में विविधता दिखाई देती है ।

करके देखो

अपने परिसर के किसी फलविक्रेता से मिलो। उसकी दुकान में बेचने के लिए रखे गए फलों के नाम अपनी कॉपी में लिखो । नीचे दिए गए मुद्‌दों के आधार पर उसके साथ चर्चा करो :

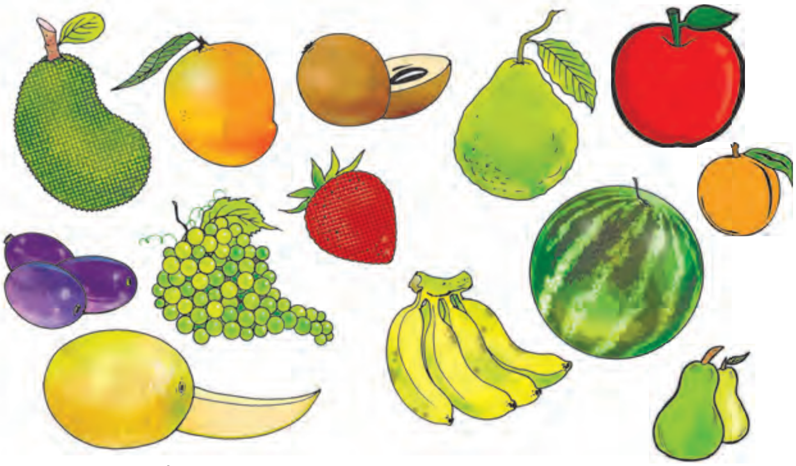
(१) कौन-से फल पूरे वर्षभर बिक्री के लिए मिलते हैं ?
(२) वर्षा ऋतु में न मिलने वाले फल कौन-से हैं ?
(३) गरमी की ऋतु में कौन-से फल बिक्री के लिए होते हैं ?
(४) किस ऋतु में बहुत अधिक मात्रा में फल मिलते हैं ?
(५) किस ऋतु में फलों की उपलब्धता कम हो जाती है ?

- ऋतु के अनुसार फलों की उपलब्धता कम-अधिक होती है । ऋतुओं के अनुसार उनमें विविधता भी पाई जाती है।

थोड़ा सोचो

चित्र में दिए गए फल देखो । आगे दिए अनुसार अपनी कॉपी में तालिका बनाओ ।

- किन ऋतुओं में कौन-कौन-से फल आते हैं; उनका तालिका में अंकन करो ।
- चित्रों में जो फल नहीं हैं परंतु वे तुम्हें मालूम हैं; ऐसे फलों के नाम तालिका में उनकी ऋतुओं के अनुसार लिखो ।



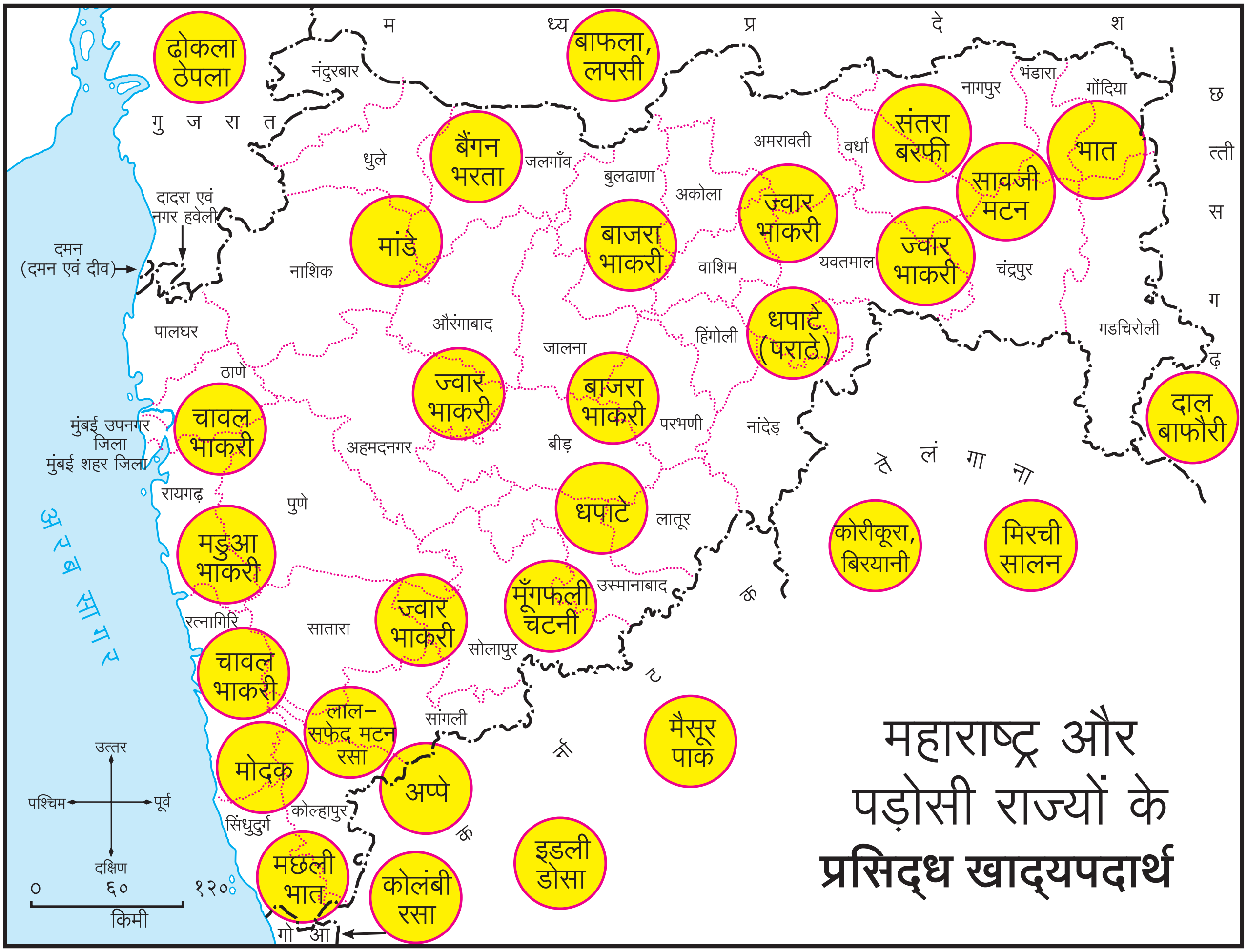
ग्रीष्मकाल	वर्षाकाल	शीतकाल

अब क्या करना चाहिए

- इरफान और सुप्रिया को बाजार से आलू बहुत सस्ते मिले हैं । वे आलू की सब्जी खाते-खाते ऊब गए हैं । तुम उन दोनों को आलू से बनाए जाने वाले अलग-अलग पदार्थों की जानकारी दो ।

बताओ तो

नीचे दिए गए मानचित्र में महाराष्ट्र तथा पड़ोसी राज्यों के प्रसिद्ध खाद्यपदार्थ दिए गए हैं । मानचित्र का ध्यान से निरीक्षण करो और उसके नीचे दी गईं कृतियाँ पूर्ण करो ।



- निम्नानुसार एक तालिका तैयार करो ।
- उसमें जिला, राज्य तथा उनके पदार्थों की सूची बनाओ ।
- ये पदार्थ किन अनाजों, फलों अथवा सब्जियों से बनाए गए हैं, उसकी जानकारी प्राप्त करो । 'उपयोग में लाया गया खाद्य' शीर्षक के नीचे उनके नाम लिखो ।

जिला/राज्य	पदार्थ	उपयोग में लाया गया खाद्य

किसी भी क्षेत्र में पैदा होने वाली मुख्य फसल का उपयोग, उस क्षेत्र में विभिन्न खाद्‌यपदार्थ बनाने के लिए किया जाता है । उदा. महाराष्ट्र के पठारी क्षेत्र में ज्वार का विपुल मात्रा में उत्पादन होता है। इस क्षेत्र में ज्वार से परिमल, खील, भाकरी, घुघुरी, पापड़, बड़ी, कोहडौरी, चीला, धपाटे (पराठे) इत्यादि खाद्‌यपदार्थ बनाए जाते हैं ।

कोकण अथवा सागर के तटीय क्षेत्रों में चावल, नारियल तथा नारियल तेल का बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाता है । मध्य महाराष्ट्र में ज्वार, बाजरा, मूँगफली, सोयाबीन, तिल तथा सरसों आदि का बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाता है । ध्यान दो कि मिट्टी तथा जलवायु के अनुसार फसलों में अंतर होता है । इस परिवर्तन के अनुसार ही उस क्षेत्र के लोगों का आहार निर्धारित होता है ।

क्या तुम जानते हो

पहले किसी निश्चित ऋतु में मिलने वाले फल तथा सब्जियाँ, अब तो पूरे वर्षभर मिलने लगी हैं । इसके कुछ कारण हैं :

(१) पूरे वर्षभर पानी की उपलब्धता ।

(२) संकरित बीजों की उपलब्धता ।

(३) विश्व के विभिन्न भागों से फलों तथा सब्जियों का आना ।

(४) द्रुत (शीघ्र) परिवहन की सुविधाएँ ।

थोड़ा सोचो

- ऐसा मान लो कि तुम्हें ज्वार, बाजरे, गेहूँ, चावल तथा मक्के जैसे अनाजों से तैयार किए जाने वाले खाद्‌यपदार्थ खाने के लिए मिलने वाले नहीं हैं । इस स्थिति में तुम्हें कौन-से पदार्थ खाने पड़ेंगे, इस संबंध में सोचो । उनकी सूची तैयार करो ।

इसे सदैव ध्यान में रखो

किसी क्षेत्र विशेष की जलवायु, मिट्टी, जल और हमारी आवश्यकताओं के आधार पर यह निर्धारित होता है कि कौन-सी फसल उगाई जाए । उसी के अनुसार यह भी निर्धारित होता है कि हमारे आहार में कौन-से प्रमुख अनाज होंगे ।

हमने क्या सीखा

- खाद्‌यपदार्थों की विविधता ।
- क्षेत्र के अनुसार खाद्‌यपदार्थों में विविधता होती है ।
- ऋतुओं के अनुसार खाद्‌यान्नों, फलों और सब्जियों की उपलब्धता परिवर्तित होती है ।
- महाराष्ट्र और पड़ोस के राज्यों के विभिन्न खाद्‌यपदार्थों की जानकारी ।

स्वाध्याय

(अ) संक्षेप में उत्तर लिखो :

(१) गेहूँ से कौन-कौन-से खाद्‌यपदार्थ बनाए जाते हैं ?
(२) विभिन्न प्रकार के खाद्‌य तेलों के नाम लिखो ।
(३) तुम्हारे गाँव-घर में कौन-सा विशेष खाद्‌यपदार्थ तैयार किया जाता है ? यह खाद्‌यपदार्थ किससे बनाया जाता है ?

(आ) समूहों के असंगत खाद्‌यपदार्थ के चारों ओर ○ बनाओ । वह समूह से असंगत क्यों है? कारण लिखो ।

(१) टिकोरे का अचार, आम, मुरब्बा, आमरस ।
(२) पुलाव, पराठा, दहीभात, बिरयानी ।
(३) मैसूरपाक, पूरणपोळी, थालीपीठ, झुणका-भाकरी ।

(इ) निम्नलिखित में अनाज, सब्जी तथा फल-सब्जी कौन-सी है, लिखो । अब उन खाद्‌यपदार्थों की एक सूची तैयार करो, जो इनसे बनाए जा सकते हैं ।

(१) भुट्‌टा (मक्के की हरी बाल) ।
(२) कोहड़ा (काशीफल) ।
(३) ग्वारफली (गवार)

उपक्रम

- अन्य क्षेत्रों में बनाए जाने वाले किसी एक खाद्‌यपदार्थ की जानकारी प्राप्त करो और अपने अभिभावक की सहायता से वह खाद्‌यपदार्थ घर पर बनाओ ।
- मान लो कि तुम सैर के लिए कहीं गए हो । वहाँ के उन प्रसिद्‌ध खाद्‌यपदार्थों की सूची तैयार करो जो खाने में तुम्हें मिले हों । अब ज्ञात करो कि इन्हें बनाने के लिए उपयोग में प्रमुख अनाज कौन-से हैं ।

***

HR7SP1