१३. आपला आहार

राजूच्या घरी

बाबा : चला. जेवायला बसू. पण राजू दिसत नाही तो ? नेहमी तर सगळ्यांच्या आधी हजर असतो.

आई : त्याला थोडा ताप आहे. मघाशीच मी त्याला मऊ दहीभात दिला होता. आता जरा त्याचा डोळा लागला आहे.

बाबा : मग झोपू दे त्याला. आपण जेवायला सुरुवात करायची का ?

ताई : लगेच बसूया. मला खूप भूक लागली आहे. आज शाळेत लंगडीची मॅच होती. मी मॅच खेळून आले आहे.

आई : ये. बैस लगेच.

ताई : आई, कोबीची भाजी कशाला ग केलीस ? तुला माहिती आहे ना मला आवडत नाही ? मला नको बाई !

आई : ताई, असे बोलू नये, बाळ. प्रकृती धडधाकट रहायला हवी की नको ? मग सगळे पदार्थ नको का खायला ? आणि ताटात काहीही टाकायचे नाही.

ताई : बरोबर आहे. शाळेत देखील बाई नेहमी हेच सांगतात. मी ताटात भाजी टाकणार नव्हते.

बाबा : आता कसे शहाण्यासारखे बोललीस.

ताई : बाबा, हे काय ? तुम्ही एकच भाकरी घेतलीत ? तुमचे पोट कसे भरणार ?

आजोबा : तो दिवसभर कचेरीत बैठे काम करतो. भूक लागणार कशी ? आम्ही अंगमेहनतीची कामे करत होतो. एका वेळी चार-चार भाकऱ्या फस्त करत होतो. आता माझे वय झाले आहे. पहिल्यासारखी भूक लागत नाही.

आजी : मलासुद्धा अलीकडे भूक लागत नाही.

आई : हो ना! सासूबाईंचे जेवण किती कमी झाले आहे! सासूबाई, तुमच्यासाठी अर्धी भाकरी कुस्करून दुधात कालवून ठेवली आहे.

सांगा पाहू

- राजूला आईने मऊ दहीभात का दिला ?
- ताईला खूप भूक कशामुळे लागली होती ?
- बाबांना एकच भाकरी का पुरते ?
- आजी आणि आजोबा कमी का खातात ?

• नवा शब्द शिका !

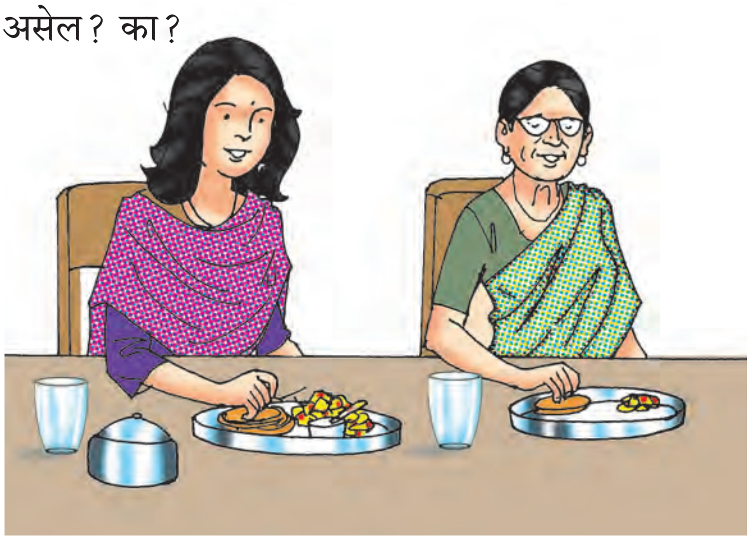
आहार : रोजच्या रोज दोन वेळच्या जेवणात आपण काही अन्नपदार्थ खातो. शिवाय काही अन्नपदार्थ इतर वेळेस खातो. याखेरीज दिवसाकाठी आपण कधीतरी दूध, चहा, कॉफी, सरबत असे पेयपदार्थही घेतो. दिवसभरात जे खाद्यपदार्थ आणि पेयपदार्थ आपल्या पोटात जातात, त्या सर्वांना मिळून 'आहार' म्हणतात.

• आहार जास्त किंवा कमी का होतो ?

एखाद्या दिवशी आपल्याला भूक जास्त लागते. तेव्हा आपण भरपूर जेवतो. त्या दिवशी आपला आहार जास्त असतो. कधी भूक कमी असते. तेव्हा आपण थोडेसेच जेवतो. त्या दिवशी आपला आहार कमी असतो.

सांगा पाहू

या दोघींपैकी जास्त आहार कोणाचा असेल? का?



ताई तरुण आहे, त्यामुळे तिचा आहार जास्त आहे. याउलट आजी म्हातारी आहे, त्यामुळे तिचा आहार कमी आहे.

काही कामे करताना शरीराची भरपूर आणि वेगाने हालचाल होते, शरीराला भरपूर कष्ट पडतात. अशी कामे अंगमेहनतीची कामे होत. अंगमेहनतीची कामे केल्यामुळे खूप भूक लागते.

काही कामे एका जागी बसून करायची असतात. ती करताना शरीराला फार कष्ट पडत नाहीत. अशा कामांना बैठी कामे म्हणतात. बैठी कामे करणाऱ्यांची भूक त्यामानाने कमी असते.

बैठे काम

अंगमेहनतीचे काम

अंगमेहनतीची कामे करणाऱ्या व्यक्तींचा आहार जास्त असतो. त्यांना अधिक अन्नाची गरज असते.

माहीत आहे का तुम्हांला ?

पाणी भरणे, कपडे धुणे, घर झाडून-पुसून काढणे ही अंगमेहनतीचीच कामे आहेत. ही कामे करणाऱ्या व्यक्तींना भूक जास्त लागते.

ही कामे करणारी व्यक्ती स्त्री असो अथवा पुरुष, त्यांना पुरेसे अन्न मिळणे गरजेचे असते.

माहीत आहे का तुम्हांला ?

मोठे होताना शरीराची वाढ वेगाने होते. म्हणून या वयात मुलांना आणि मुलींना भरपूर आहार मिळायला हवा.

सांगा पाहू

- एकाच दिवशी वर्गातील प्रत्येकाच्या घरी भोपळ्याचीच भाजी असेल का ?
- रोज तेच तेच जेवण बनवले, तर तुम्हांला आवडेल का ?
- आंबे आपल्याला वर्षभर का मिळू शकत नाहीत ?

अन्नपदार्थांतील विविधता

भुकेप्रमाणे आपण कमी-जास्त खातो. त्यावरून आहार थोडा आहे की जास्त हे ठरते.

ही झाली आहाराविषयी एक माहिती.

आपण कोणते अन्नपदार्थ खातो ही माहितीपण घ्यायला हवी. म्हणजे आहाराविषयीची माहिती पूर्ण होईल.

निरनिराळ्या लोकांच्या आहारांत निरनिराळे अन्नपदार्थ असतात.

त्याची कारणे काय असतील ?

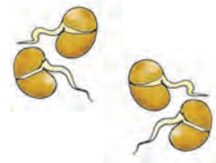
एका घरात रोज ठरावीकच पदार्थ बनवले गेले, तर तेच अन्नपदार्थ सतत खावे लागतील. जेवण कंटाळवाणे होईल. म्हणून अन्नपदार्थ आलटून पालटून करतात.

जेथे भात भरपूर पिकतो तेथील लोकांच्या खाण्यात भात जास्त असतो, तर ज्या भागात ज्वारी किंवा बाजरी जास्त पिकते, तेथील लोकांच्या जेवणात भाकरी जास्त असते. काही भागांत गहू जास्त पिकतो. त्या भागात गव्हाची पोळी खातात. समुद्रात मासळी भरपूर मिळते. म्हणून कोकणातील लोकांच्या आहारात मासळी जास्त असते.

वर्षाकाठी ऋतुमानाप्रमाणे वेगवेगळ्या भाज्या आणि फळे वेगवेगळ्या वेळी मिळतात. त्याप्रमाणे आहारातील अन्नपदार्थांतही फरक पडतो.

एखादा समारंभ असेल तर काही वेगळे अन्नपदार्थ करतात. सणासुदीच्या दिवशी गोडधोडाचे जेवण करतात.

● आपण काय काळजी घ्यायची ?



प्रकृती चांगली हवी असेल तर आहाराविषयी काळजी घ्यावी लागते. म्हणून घरी बनवलेले सर्व पदार्थ खावेत. न आवडणारे पदार्थ खायचेच नाहीत, असे करू नये.

मोड आलेल्या कडधान्यांच्या उसळी आणि पालेभाज्या आहारात वारंवार असाव्यात.

अधूनमधून जेवणात दही किंवा ताक असावे.

वर्तमानपत्रात किंवा दूरदर्शनवर शीतपेयांच्या खूप जाहिराती असतात. अनेक खाद्यपदार्थांच्याही जाहिराती असतात. ते पदार्थ विकत घ्यावेत असा मोह पडतो. ते पदार्थ चवदार असतात. आकर्षक वेष्टणात मिळतात, पण ते आरोग्याला चांगले असतीलच असे नाही.

आपण काय शिकलो ?

- ✻ दिवसभरात जे खाद्यपदार्थ आणि पेयपदार्थ पोटात जातात, त्या सर्वांना मिळून ‘आहार’ म्हणतात.
- ✻ वय, करावी लागणारी मेहनत आणि प्रकृती ही आहारात फरक पडण्याची कारणे आहेत.
- ✻ ऋतुमानाप्रमाणे मिळणाऱ्या अन्नपदार्थांमुळे आहारात बदल होतात.
- ✻ वेगवेगळ्या भागांत सहजपणे मिळणारे अन्नपदार्थ वेगवेगळे असतात. त्यामुळे लोकांच्या आहारात विविधता दिसते.
- ✻ आहारात वेगवेगळ्या पदार्थांचा समावेश केल्याने शरीराच्या अन्नाविषयीच्या सर्व गरजा भागतात.
- ✻ जाहिरातींमध्ये दिसणारे आकर्षक व चवदार पदार्थ प्रकृतीला चांगले असतीलच असे नाही.

हे नेहमी लक्षात ठेवा

प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी अन्नाविषयी काळजी घ्यायला हवी.

स्वाध्याय

(अ) काय करावे बरे ?

शाळा सुटल्यावर हुतुतूच्या सरावासाठी थांबायचे असते. त्या वेळी थकल्यासारखे वाटते. कशातही लक्ष लागत नाही. पण थांबायचे तर आहे.

(आ) जरा डोके चालवा.

- पुढील यादीतून कामांचे बैठे काम व अंगमेहनतीचे काम असे वर्गीकरण करा.

(१) खो-खो खेळणे	(२) तांदूळ निवडणे	(३) सायकल चालवणे
(४) पुस्तक वाचणे	(५) झाडलोट करणे	(६) डोंगर चढणे
(७) चित्र काढणे	(८) ट्रंका उचलणे	(९) बागेतील गवत काढणे

(इ) चूक की बरोबर सांगा.

(१) घरी केलेला प्रत्येक पदार्थ आवर्जून खावा.
(२) जाहिरातीतील पदार्थ आवर्जून खावेत.
(३) आकर्षक वेष्टणातील पदार्थ खाल्ल्याने आरोग्य सुधारते.
(४) सर्वच महागडे पदार्थ आरोग्याला उत्तम असतात.

(ई) एका शब्दात उत्तरे द्या.

(१) कोणत्या ऋतूत आमरस केला जातो ?

(२) उसाच्या रसाची गुऱ्हाळे कोणत्या ऋतूत चालू असतात ?

(३) ओला हरभरा बाजारात कोणत्या ऋतूत येतो ?

(४) उन्हातून खेळून आल्यावर खूप तहान लागली आहे. तुमच्यासमोर लिंबाचे सरबत आहे. बाजारातून आणलेले शीतपेयही आहे. यांतले कोणते पेय घेऊन तहान भागवणे चांगले ?

(उ) चित्र पहा. यांपैकी कोणाचा आहार जास्त असेल ? का ?

(ऊ) विचार करून उत्तरे द्या.

(१) तीन वर्षांच्या मुलाचे पोट अर्ध्या भाकरीत भरते, म्हणून त्याच्या आईचे पोट अर्ध्या भाकरीत भरेल का ? कारण सांगा.

(२) एक माणूस रोज पाच पोळ्या खातो. एखाद्या दिवशी तो तापाने फणफणला असेल. त्या दिवशीही पाच पोळ्या खाईल का ? कारण सांगा.

(३) प्रत्येक व्यक्तीचा आहार वेगवेगळा असतो. त्याची कोणकोणती कारणे असतील ?

(४) आईला आजीसाठी भाकरी का कुस्करून ठेवावी लागते ?

(५) ताटात भाजी टाकू नको, असे आईने ताईला का सांगितले असेल ?

(ए) माहिती मिळवा.

मूग, मटकी, वाल, चवळी यांना मोड आणण्याच्या कृतीची माहिती मिळवा. लिहून काढा. वर्गातील इतरांना सांगा.

(ऐ) गाळलेले शब्द भरा.

(१) अंगमेहनतीची कामे करणारी व्यक्ती .... असो वा पुरुष, त्यांना पुरेसे अन्न मिळायला हवे.

(२) प्रकृती चांगली हवी असेल तर .... विषयी काळजी घ्यावी लागते.

(३) जाहिरातीतील अन्नपदार्थ विकत घ्यावेत असा .... पडतो.

उपक्रम

हिवाळ्याच्या दिवसांत भाजी मंडईत मोठ्यांबरोबर जा. तेथे कोणत्या भाज्या, फळे आहेत ते पहा. तुम्ही पाहिलेल्या वस्तूंची यादी पुढील तक्यात लिहा.

भाज्या	फळे

2KS21B