

6.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆ ನಮಗಿರಬೇಕು
ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಲು ಬೇಕು
ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆ ಬಹಳಿರಬೇಕು
ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದೇಹಕೆ ಬೇಕು || 1 ||

ಹೆಸರು ಕಡಲೆ ನಮಗಿರಬೇಕು
ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಲು ಬೇಕು
ಬಟಾಣಿ 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 ಶಾಖ ಚರ್ಮಕೆ 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 - ಜೀವನಸತ್ವ ;

ದೇಹ - ಶರೀರ ;

ಮೊಳೆತ - ಚಿಗಿತ

ಕೃತಿ 1) ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಕ್ಷರಗಳ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ದೊರಕುತ್ತವೆ ?

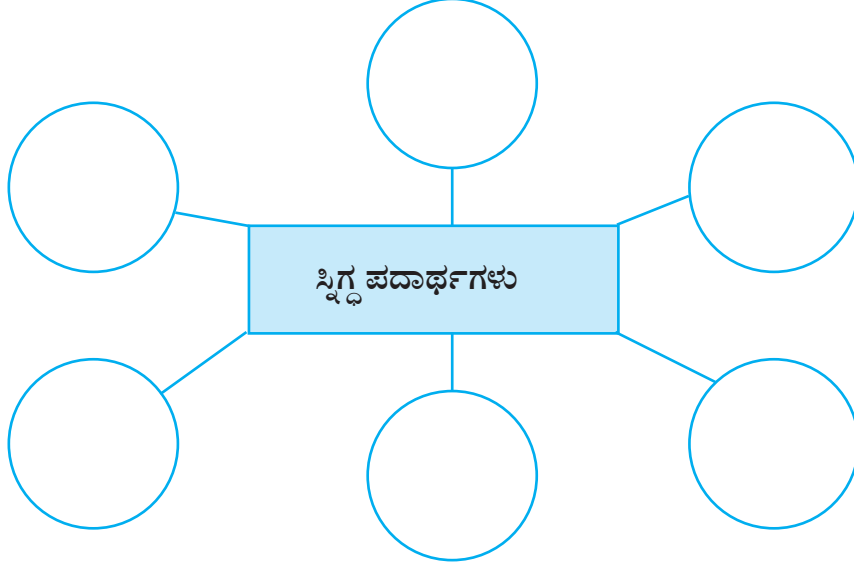
1) ವಿಟಮಿನ್ - 'ಎ'

2) ವಿಟಮಿನ್ - 'ಬಿ'

3) ವಿಟಮಿನ್ - 'ಸಿ'

4) ವಿಟಮಿನ್ - 'ಡಿ'

ಕೃತಿ 2) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಜಾಲಾಕೃತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರಿ.



ಕೃತಿ 3) ಕೆಳಗಿನ ಶಬ್ದಗಳ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕವಿತೆಯಿಂದ ಆಯ್ದುಬರೆಯಿರಿ.

ಸಕ್ಕರೆ _____ ; ಬಟಾಣಿ _____ ; ಬೆಣ್ಣೆ _____ ;
ಮೀನು _____ ; ಹಾಲು _____

ಕೃತಿ 4) ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರದ ಪದ ಗುರುತಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- 1) ಸಕ್ಕರೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ
- 2) ಕಡಲೆ, ರಾಗಿ, ವಿಟಮಿನ್
- 3) ಮೀನು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ.

