

# स्वास्थ्य एवं आरोग्य

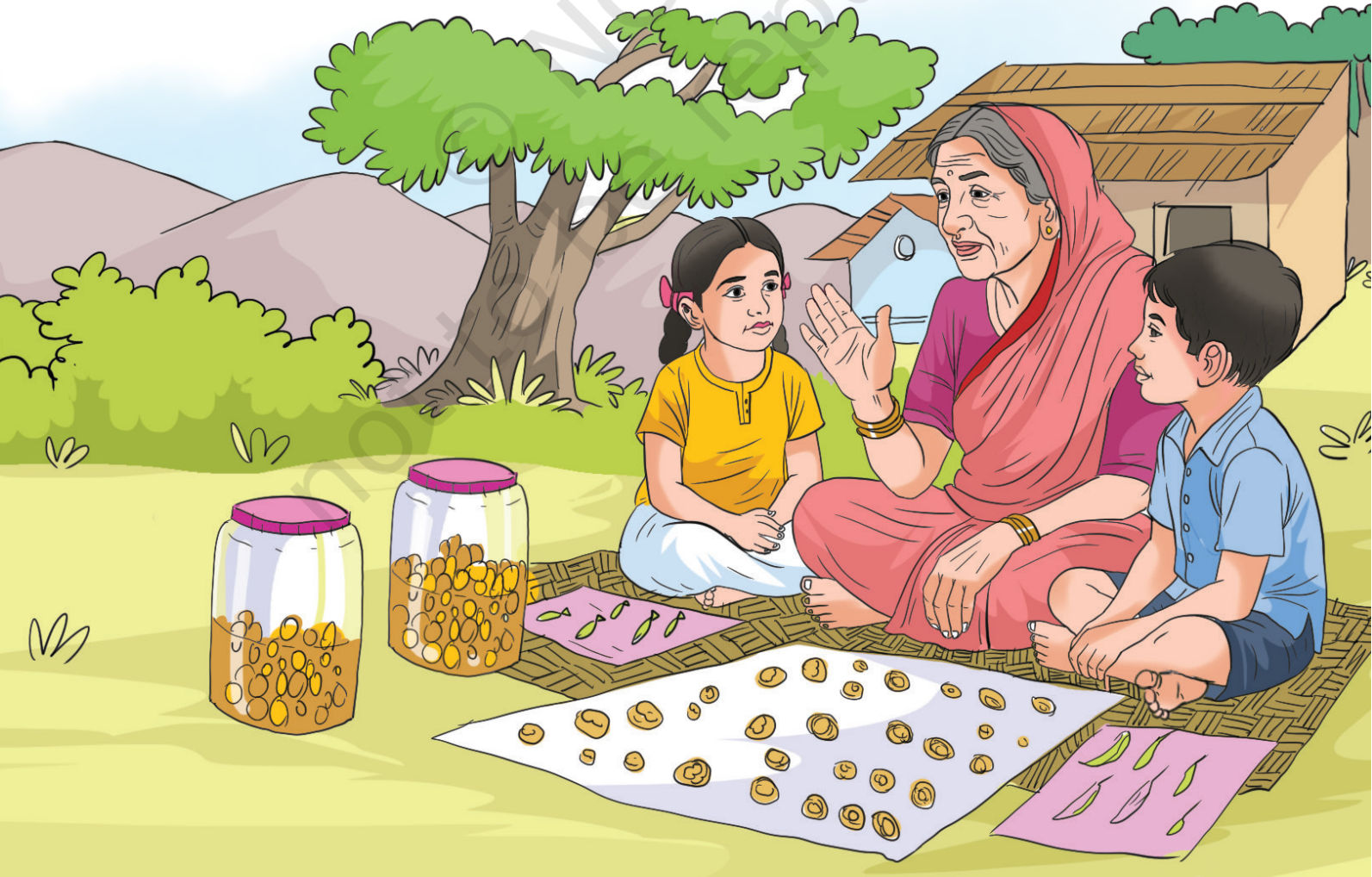
### इकाई के विषय में

यह इकाई प्रारंभिक स्तर पर विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के भोजन, संतुलित भोजन के महत्व, स्वास्थ्य देखभाल और नियमित व्यायाम व आराम के साथ-साथ अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने से परिचित कराती है। विद्यार्थी यह भी सीखते हैं कि पारंपरिक कृषि और सांस्कृतिक प्रथाएँ एवं अभ्यास मौसम में परिवर्तन के साथ स्वास्थ्य एवं आरोग्य को कैसे बढ़ावा देती हैं।

यह इकाई कक्षा 5 के विद्यार्थियों को यह समझने में सहायता करती है कि दैनिक विकल्प किस प्रकार व्यक्तिगत और सामूहिक कल्याण में सहायक होते हैं। विद्यार्थी खाद्य संरक्षण करना सीखते हैं और खाद्य संरक्षण

की विभिन्न पारंपरिक भारतीय पद्धतियों का अन्वेषण करते हैं। वे सूक्ष्मजीवों की भूमिका और खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने में सहायता करने वाली सांस्कृतिक प्रथाओं और अभ्यासों के विषय में भी सीखते हैं।

यह इकाई विद्यार्थियों को अच्छे स्वास्थ्य हेतु अपने घर और आस-पास के परिवेश की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित करती है। वे यह भी सीखते हैं कि अपशिष्ट-प्रबंधन, जल-संरक्षण और स्वच्छता के अभ्यास जैसे कार्यों के माध्यम से अपने विद्यालय को अधिक हरा-भरा, स्वच्छ और अधिक सुरक्षित स्थान कैसे बनाया जाए।



## शिक्षकों के लिए

इस इकाई में दो अध्याय दिए गए हैं— अध्याय 3 'भोजन का रहस्य' और अध्याय 4 'हमारा विद्यालय— एक आनंदमय स्थान'।

### अध्याय 3— भोजन का रहस्य

- 'भोजन का रहस्य' नामक अध्याय जासूस दिशा की कहानी है जो यह पता लगाती है कि सूक्ष्मजीवों के कारण भोजन कैसे दूषित होता है और क्यों कुछ खाद्य पदार्थ लंबे समय तक दूषित नहीं होते हैं। यह खाद्य संरक्षण के पीछे के विज्ञान, विभिन्न संरक्षण विधियों और उनके सांस्कृतिक महत्व को दर्शाता है। यह अध्याय अच्छे सूक्ष्मजीवों की भूमिका, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को बढ़ावा देने में उचित खाद्य भंडारण और उपभोग के महत्व के संबंध में जानकारी प्रदान करता है।

### अध्याय 4— हमारा विद्यालय— एक आनंदमय स्थान

- 'हमारा विद्यालय— एक आनंदमय स्थान' हरित विद्यालय के विचार से परिचित कराता है— एक ऐसा स्थान जो स्वच्छ एवं सुरक्षित हो तथा विद्यार्थियों, अध्यापकों और पर्यावरण का संरक्षण करने वाला हो। इस इकाई में विद्यार्थियों को अपशिष्ट-प्रबंधन, जल-संरक्षण और पौधारोपण के माध्यम से अपने विद्यालय के वातावरण के संवर्धन पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित किया गया है। इसके साथ ही उन्हें एक सुखद विद्यालय वातावरण बनाने में दया, सम्मान और सकारात्मक व्यवहार के महत्व के बारे में सिखाया गया है।



### सुगमकर्ता के रूप में शिक्षक

- विद्यार्थियों को अवलोकन करने और सक्रिय प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। विद्यार्थियों को अपने निष्कर्षों को जैसे कि 'भोजन के जासूस' या 'विद्यालय अन्वेषक' के रूप में कॉपी में दर्ज करने में सहायता कीजिए।
- विद्यार्थियों का उनके परिवार की भोजन संबंधी आदतें या संरक्षण तकनीकों पर आधारित व्यक्तिगत कहानियाँ साझा करने या छोटे-छोटे समूहों में चर्चा करने में मार्गदर्शन कीजिए।
- विद्यार्थियों को खाद्य संरक्षण से संबंधित स्थानीय सांस्कृतिक परंपराओं का पता लगाने हेतु और उन्हें साझा करने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।
- वास्तविक वस्तुओं का और विद्यालय के रसोईघर, बगीचा या गलियारे का उपयोग शिक्षण के स्थान के रूप में कीजिए।
- विद्यार्थियों के लिए भोजन-संरक्षण, अपशिष्ट-प्रबंधन और सामुदायिक प्रथाओं एवं अभ्यासों के विषय में जानने के लिए वृद्धों, पाकशाला कर्मचारियों, पुनर्चक्रणकर्ताओं या स्थानीय विक्रेताओं के साथ वार्तालाप आयोजित कीजिए।
- विद्यार्थियों को उनकी भोजन-संबंधी आदतों, स्वास्थ्य में सूक्ष्मजीवों की भूमिका तथा इन अवधारणाओं का पर्यावरणीय संधारणीयता से क्या संबंध है, इस विषय में गंभीरता से विचार करने के लिए प्रेरित कीजिए।





0536CH03

## 3 भोजन का रहस्य

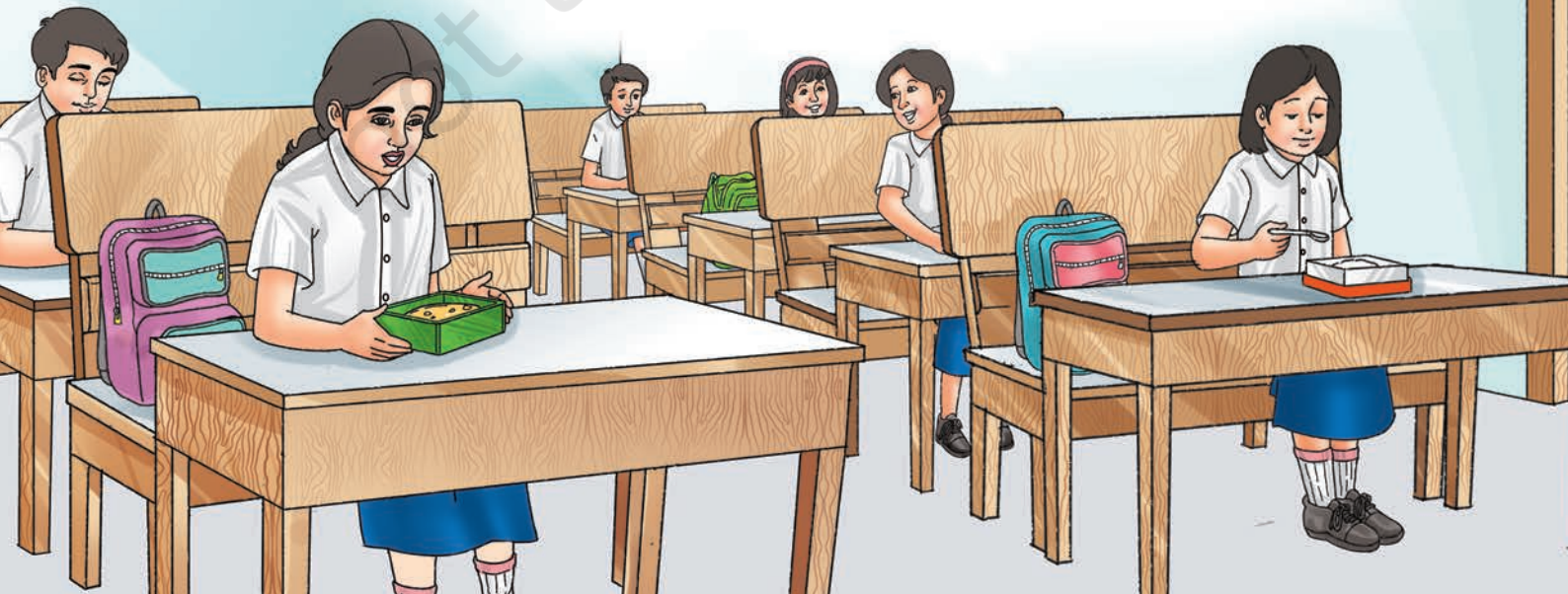
### भोजन का दूषित होना

#### भूल से छूटा खाने का डिब्बा

सोमवार का दिन था, धूप खिली हुई थी। दिशा सदैव अपने आस-पास की वस्तुओं के विषय में जानने के लिए उत्सुक रहती थी। उसे वह भोजन का डिब्बा मिला जो वह पिछले शुक्रवार को विद्यालय में भूल गई थी। उस डिब्बे में उसका प्रिय भोजन उत्तम था। जब उसने खाने का डिब्बा खोला तो उसमें से दुर्गंध आ रही थी और उस पर कुछ रंगीन धब्बे थे। वह आश्चर्यचकित हुई, “मेरे उत्तम को क्या हुआ!”

दिशा के लिए यह एक रहस्य था। दिशा यह जानने के लिए उत्सुक थी कि ऐसा किस कारण हुआ— जासूस दिशा अब अपने आस-पास की दुनिया के रहस्यों को सुलझाने के लिए तैयार थी। भोजन हमारी दुनिया का एक महत्वपूर्ण भाग है। दिशा ने भोजन के विषय में पूछताछ आरंभ की।

| समय | सारणी |
|-----|-------|
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |
|     |       |



## रहस्य #1— मेरा उत्तपम दूषित कैसे हुआ?

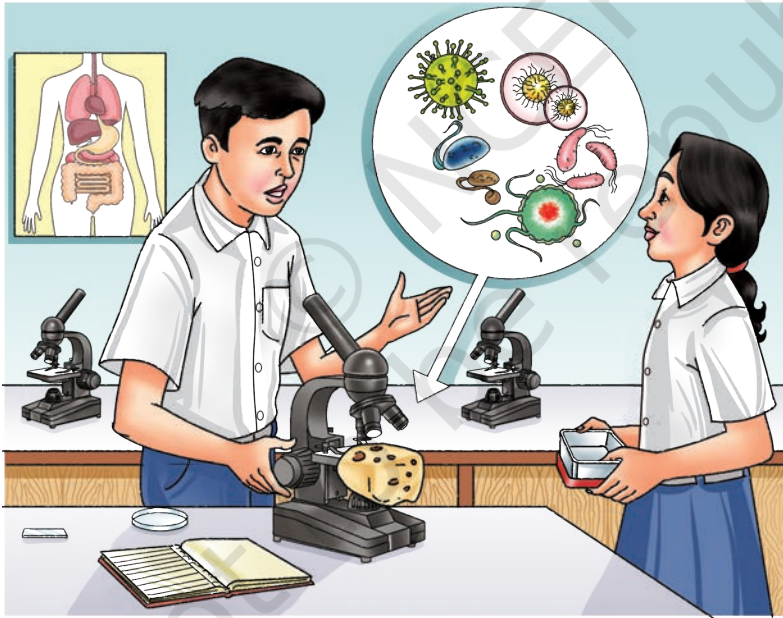
घर पहुँचते ही दिशा अपने अन्ना (तमिल भाषा में बड़े भाई को अन्ना कहा जाता है) आदित्य के पास दौड़ी। आदित्य आठवीं कक्षा में पढ़ता है।

दिशा ने पूछा, “अन्ना, भोजन पर यह रंग-बिरंगे धब्बे क्यों हैं? इसमें दुर्गंध आ रही है!”

अन्ना ने देखा और मुस्कुराते हुए कहा, “दिशा, यह फफूंद है।” इन अत्यंत छोटे जीवों को सूक्ष्मजीव कहा जाता है। ये हमारे भोजन में पनपते हैं और उसे दूषित कर देते हैं।

दिशा ने पूछा, “सूक्ष्मजीव, क्या वे छोटे जूँ जैसे हैं?”

अन्ना ने कहा, “और भी छोटे! इतने छोटे कि इन्हें देखने के लिए सूक्ष्मदर्शी (माइक्रोस्कोप) की आवश्यकता होती है। सूक्ष्मजीव हमारे चारों ओर उपस्थित



होते हैं। ये सूक्ष्मजीव विभिन्न वस्तुओं पर पनपते हैं और उनमें परिवर्तन लाते हैं। कुछ सूक्ष्मजीव दूध को दही बनाने और हमारे खाने को पचाने में हमारी सहायता करते हैं। ये उत्तपम और अन्य भोज्य पदार्थों का

स्वाद और गंध भी परिवर्तित कर देते हैं। हम इस फफूंद को देख सकते हैं क्योंकि यह हजारों सूक्ष्मजीवों से मिलकर बनी है।”

दिशा की आँखें उत्सुकता से चमक उठीं। उसने शीघ्रता से इसे अपनी कॉपी में लिख लिया—



## खोज #1

सूक्ष्मजीव— मिट्टी, पानी, पौधों, जानवरों, हमारे आस-पास और हमारे भीतर पाए जाते हैं!



### विचार कीजिए

क्या कभी आपका पेट खराब हुआ है? क्या आप जानते हैं कि पेट किस कारण खराब हो सकता है? यदि आपने भूलवश दूषित भोजन खा लिया तो क्या हो सकता है? आपने ठीक होने के लिए क्या किया? अपने अनुभव कक्षा में प्रकट कीजिए।

### रहस्य #2— कुछ खाद्य पदार्थ शीघ्र दूषित क्यों हो जाते हैं?

दोपहर का समय था। दिशा को रोटी का एक टुकड़ा दिखाई दिया जो उसने बालकनी में एक बिल्ली के लिए छोड़ा था। बिल्ली दो दिन से वहाँ नहीं आई थी। दिशा को उस रोटी के टुकड़े पर रंग-बिरंगे धब्बे दिखाई दिए। वह सोचने लगी, “उसकी पाटी (तमिल भाषा में दादी) ने दो महीने पहले जो अचार बनाया



था, वह तो अभी भी स्वादिष्ट है और खराब भी नहीं हुआ क्योंकि उस पर तेल लगा हुआ है!” “अजीब है!”, दिशा फुसफुसाई, “कुछ खाद्य पदार्थ शीघ्र ही दूषित क्यों हो जाते हैं और कुछ लंबे समय तक दूषित नहीं होते?”



### लिखिए

आपके विचार से भोजन दूषित क्यों हो जाता है?



वह अन्ना के पास वापस गई और पूछा, “इन सूक्ष्मजीवों को पनपने के लिए क्या चाहिए?”

अन्ना ने उत्तर दिया, “सूक्ष्मजीवों को पनपने के लिए नमी, वायु और सही तापमान की आवश्यकता होती है। यदि इनमें से किसी एक कारक को भी हटा दिया जाए तो सूक्ष्मजीवों की वृद्धि रुक सकती है, अतः हम उन्हें बढ़ने से रोक सकते हैं।” सभी जीवों को जीवित रहने के लिए जल और वायु की आवश्यकता होती है।

## खोज #2

हमें वायु और जल को सूक्ष्मजीवों से दूर रखना होगा।

## खाद्य संरक्षण

**रहस्य #3— हम अपने भोजन को दूषित होने से कैसे बचाएँ?**

जासूस दिशा ने घर पर ही समाधान ढूँढ़ने का निर्णय किया।

**आइए, निरीक्षण करें**

## सुखाना और निर्जलीकरण

दिशा ने अपनी अम्मा (माँ) और अप्पा (पिताजी) को बालकनी में धूप में चटाई पर मिर्च सुखाते हुए देखा। “अम्मा, आप इन्हें क्यों सुखा रही हो?” उसने पूछा। “मिर्च को पीसने के लिए, क्योंकि इसका उपयोग हमें पूरे वर्ष करना है” अम्मा ने उत्तर दिया।



### खोज #3

धूप में मिर्च सुखाने से उसकी नमी खत्म हो जाती है। नमी के बिना सूक्ष्मजीव विकसित नहीं हो सकते हैं!



#### लिखिए

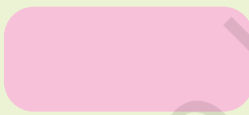


“ऐसी और कौन-कौन सी अन्य खाद्य वस्तुएँ हैं जिन्हें सुखाकर वर्षभर दूषित होने से बचाया जा सकता है?”



#### गतिविधि 1

आम से ऐसी कौन-कौन सी वस्तुएँ बनाई जा सकती हैं जिनका लंबे समय तक आनंद लिया जा सकता है? नीचे दिए गए स्थानों में उनके नाम लिखिए।





## गतिविधि 2

1. एक टमाटर लीजिए और उसे टुकड़ों में काट लीजिए।
2. टमाटर के टुकड़ों को एक थाली में खिड़की के पास ऐसे स्थान पर रखिए जहाँ सूर्य का प्रकाश आता हो।
3. आपने टमाटर के टुकड़ों में क्या परिवर्तन देखे?

क्या आप टमाटर जैसे खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने की किसी अन्य विधि के विषय में सोच सकते हैं?

### आइए निरीक्षण करें

तेल का उपयोग करके अचार बनाना

रसोई में दिशा की पाटी मिट्टी के बर्तन में रखे अचार वाले हरे आमों में सरसों का तेल डाल रही थी। दिशा ने उत्सुकता से पूछा, “अचार में तेल क्यों डाला जाता है?”

“तेल वायु को भीतर जाने से रोकता है,” पाटी ने समझाया। “इससे अचार सुरक्षित रहता है!”

### खोज #4

तेल हवा को बाहर रखता है और सूक्ष्मजीवों की वृद्धि को रोकता है।



## चर्चा कीजिए

यदि इस अचार में तेल नहीं डाला जाता तो क्या होता?

### आइए निरीक्षण करें

प्रशीतन और हिमीकरण (रेफ्रिजरेशन और फ्रीजिंग)

अगले दिन प्रातः दिशा ने फ्रिज खोला। अंदर दूध, सब्जियाँ, मक्खन और मिठाई रखी थी। अप्पा ने बताया, “फ्रिज के भीतर तापमान इतना ठंडा होता है कि इसमें सूक्ष्मजीव पनप नहीं पाते।”



## खोज #5

ठंडा तापमान सूक्ष्मजीवों की क्रियाशीलता को धीमा कर देता है।

### क्या आप जानते हैं?

हम पानी को ठंडा रखने के लिए मिट्टी के मटके का उपयोग करते हैं।

मक्खन को प्रशीतन की आवश्यकता क्यों होती है और घी को क्यों नहीं?

**संकेत**— पता लगाएँ कि घर पर मक्खन और घी कैसे बनाया जाता है।

खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने की अनेक विधियाँ हैं। दिशा के दादाजी ने उसे बताया कि लोग खाद्य पदार्थों को दूषित होने से बचाने के लिए नमक, चीनी और काली मिर्च जैसे मसालों का उपयोग करते थे। हम आज भी इन विधियों का उपयोग करते हैं।



1. मक्खन गर्म करें



2. मक्खन से पानी अलग हो जाता है



3. पानी वाष्पित हो जाता है



4. घी तैयार है



### गतिविधि 3

अपने घर के बड़ों से जानकारी प्राप्त करके अपने परिवार में खाद्य संरक्षण की विधियों के विषय में पता लगाइए। इनमें से कम से कम एक विधि के विषय में लिखिए।

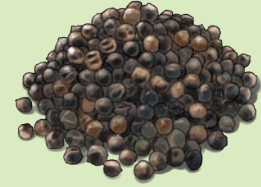


## खोज #6

खाद्य संरक्षण के अनेक उपाय हैं।

### क्या आप जानते हैं?

‘काली मिर्च’ हमारे घरों में उपयोग किया जाने वाला एक मसाला है। एक समय में काली मिर्च मसाले के रूप में इतनी अधिक लोकप्रिय थी कि वास्को डी गामा इसे लेने के लिए समुद्र पार करके भारत आया था।



अन्ना ने दिशा को बताया कि खाद्य कारखानों में भोजन को वायुरोधी डिब्बों और पैकेजिंग (आवरण) में संरक्षित किया जाता है ताकि सूक्ष्मजीवों को भोजन से दूर रखा जा सके।

### क्या आप जानते हैं?

कीटों ने मनुष्यों से बहुत पहले ही भोजन संरक्षित करना सीख लिया था। अकेले रहने वाले ततैया, विशेषकर शिकारी ततैया अपने लार्वा के लिए भोजन संरक्षित करते हैं।



### इडली कैसे बनाई जाती है?

दिशा ने अपनी माँ को घर पर इडली बनाते देखा। क्या आप जानते हैं कि इडली कैसे बनती है? क्या कोई ऐसी वस्तु है जिससे इडली का घोल फूला हुआ बनता है? क्या आप जानते हैं वह क्या है?



## खोज #7

वायुमंडल में उपस्थित सूक्ष्मजीव इडली के घोल को फूलाने में सहायक होते हैं।

## अपच और घरेलू उपचार

मेले में भोजन करने के बाद आदित्य अन्ना का पेट खराब हो गया।



### विचार कीजिए

क्या आपको भी कभी उल्टी, अपच या पेट खराब होने की समस्या हुई है? क्या आपने इसके लिए कोई घरेलू उपाय किया है? आपके द्वारा उपयोग किए गए घरेलू उपाय के विषय में लिखिए।

क्या आपके माता-पिता ने आपको पेट की समस्या होने पर दही या उससे बनी कोई अन्य वस्तु जैसे छाछ आदि दी है? दही में छोटे-छोटे सूक्ष्मजीव होते हैं जो आपके पेट में अच्छे सूक्ष्मजीवों के साथ मिलकर पाचन में सहायता करते हैं। यदि समस्या गंभीर है तो आपको चिकित्सक के परामर्श अनुसार दवाइयाँ भी लेनी पड़ सकती हैं।

## खोज #8

खान-पान की खराब आदतों के कारण भी अपच की समस्या हो सकती है।

दिशा की लेखन-पुस्तिका अब उसकी खोजों से भरी हुई थी।

## मेरा भोजन, मेरा गौरव

अपनी जाँच के दौरान दिशा को पता चला कि भोजन से संबंधित कई पारंपरिक अभ्यास या प्रथाएँ हैं जो हमारी एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक चली आ रही हैं।

दिशा ने 'मेरा भोजन मेरा गौरव' पर अपनी जासूसी केस वाली प्रविष्टि-पुस्तिका (डायरी) बनाई। आइए, दिशा की प्रविष्टि-पुस्तिका में कुछ नई प्रविष्टियाँ देखें और उन्हें पूरा करने में उसकी सहायता करें।



## सब्जी मंडी का भ्रमण

थाथा (दादा जी) प्रतिदिन सब्जी मंडी जाते हैं। वे ताजे फल और सब्जियाँ खरीदते हैं। उनके साथ सब्जी मंडी जाना बहुत मनोरंजक था। दिशा ने देखा कि वे कैसे फल या सब्जियाँ खरीदने से पहले उन्हें ध्यान से देखते हैं।



### गतिविधि 4

क्या आप कभी अपने बड़ों के साथ सब्जियाँ और फल खरीदने जाते हैं? आप फल-सब्जियाँ खरीदते समय बड़ों के फल और सब्जियाँ चुनने का तरीका देखिए। अपनी खरीदारी यात्रा से आपने जो कुछ सीखा है, उसे दिशा की तरह खोज #9 के रूप में लिखिए।

## मौसमी फल खाने का आनंद!

वर्षा हो रही थी। अप्पा घर आते हुए लीची खरीद लाए। दिशा खुशी से बोली,

“लगभग एक साल बाद स्वादिष्ट लीची खाई हैं!” अप्पा बोले, “लीची एक मौसमी फल है, अतः इसे खाने के लिए हमें प्रतीक्षा करनी होती है!” स्वादिष्ट फलों को छीलकर एक-दूसरे के साथ बाँटकर खाते हुए दिशा सभी के चेहरों पर प्रसन्नता देख रही थी।

अप्पा ने कहा, “किंतु हमारे स्थानीय आमों से अच्छा कुछ नहीं है। ये बहुत ताजे हैं क्योंकि हम तक पहुँचने के लिए इन्हें दूर नहीं जाना पड़ता!”



## खोज #9

फलों का स्वाद सबसे अच्छा तब लगता है जब उन्हें उनके मौसम में खाया जाए। उनकी प्रतीक्षा करने से उनका आनंद और बढ़ जाता है।



### लिखिए

अपने क्षेत्र के तीन मौसमी फलों या सब्जियों के नाम बताइए। उदाहरण के लिए, सर्दियों में आँवला और गर्मियों में जामुन।

### ठीक से चबाइए!

**अन्वेषण— आपके मुँह के अंदर भोजन का क्या होता है?**

जासूस दिशा ने रहस्यों को सुलझाना समाप्त नहीं किया। वह सोचने लगी, “खाने के बाद भोजन का क्या होता है?” उसने दर्पण में स्वयं को देखा और अपना मुँह चौड़ा करके खोला और कहा, “आआआह!”



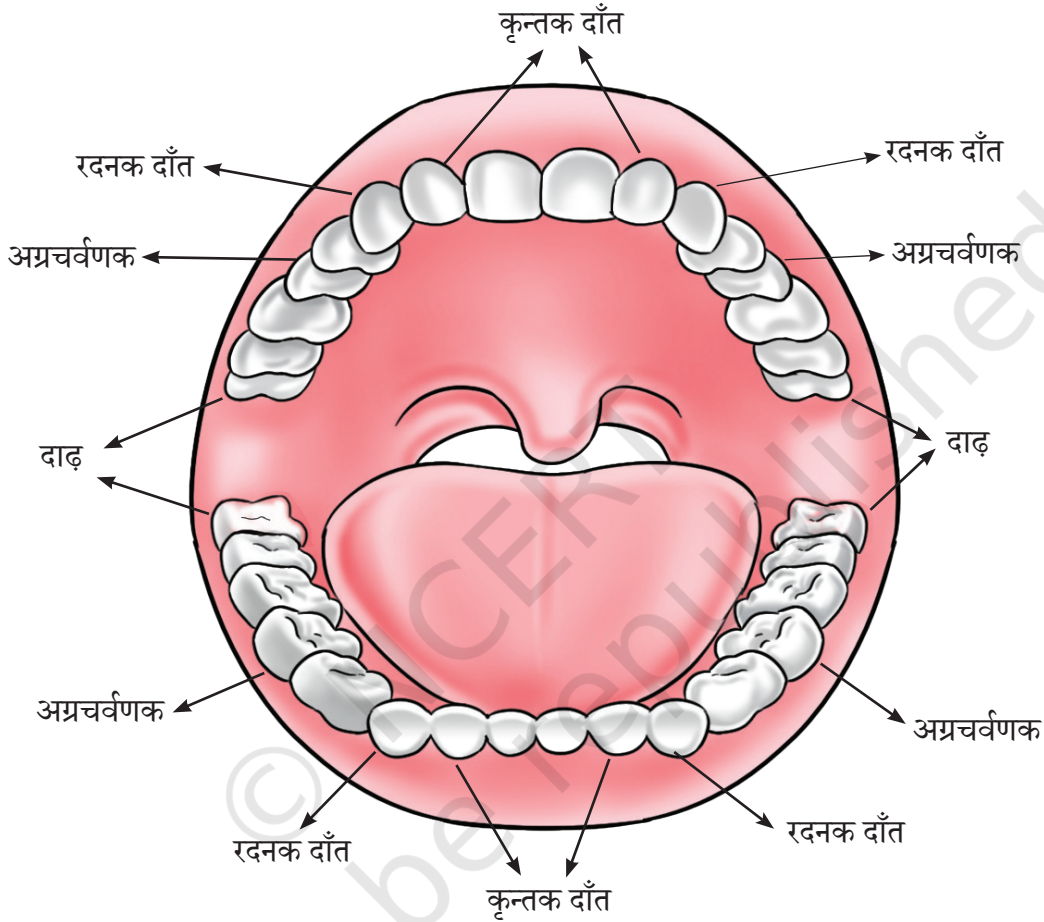
### गतिविधि 5

जब आप कुछ खाते हैं तो प्रत्येक खाद्य पदार्थ को तब तक अच्छी तरह चबाएँ जब तक वह टूटकर छोटे-छोटे टुकड़ों में परिवर्तित होकर गाढ़ा गूदा न बन जाए। खाद्य पदार्थों को काटने और चबाने के लिए आप अपने कौन-से दाँतों का उपयोग करते हैं? अगले पृष्ठ पर दिए गए दाँतों के प्रकार के चित्र को देखिए और उनके नाम बताइए।



## दाँत और चबाना

अन्ना ने कहा, “हमारे पास अलग-अलग दाँत होते हैं— काटने के लिए कृन्तक दाँत, फाड़ने के लिए रदनक, चबाने के लिए अग्रचर्वणक दाढ़ (आगे की दाढ़) और पीसने के लिए चर्वणक दाढ़।”



दाँतों के प्रकार

दिशा आश्चर्यचकित हुई कि भोजन को देर तक चबाने पर अधिक लार निकलती है!

उन्होंने कहा, “भोजन को अच्छी तरह से चबाने पर लार स्रावित होती है जो भोजन को पचाने में सहायता करती है।”



## खोज #10

भोजन को अच्छे से चबाने से वह छोटे-छोटे भागों में टूट जाता है और लार स्रावित होती है। यह लार पाचन में सहायता करती है।

## खोज #11

विभिन्न प्रकार के दाँतों के अलग-अलग उपयोग होते हैं।

## मौखिक स्वच्छता

दिशा के दाँतों में दर्द था। वह अपने माता-पिता के साथ दंत चिकित्सक के पास गई। चिकित्सक ने जाँच में दंत क्षय का पता लगाया और उसका उपचार किया।

दंत चिकित्सक ने दिशा को सलाह दी, “खाने के बाद कुल्ला करें और नियमित रूप से दंतमंजन करें। साथ ही साथ मिठाई कम खाएँ।”

## खोज #12

मौखिक स्वच्छता महत्वपूर्ण है। दाँतों की जाँच के लिए अथवा किसी भी दाँत में दर्द होने पर दंत चिकित्सक के पास जाना आवश्यक है।

## श्वस अवरोध या दम घुटने का खतरा

अम्मा ने रात को भोजन करते समय चेतावनी दी, “भोजन निगलना नहीं है, अपने भोजन को ठीक से चबाना है!”

## खोज #13

अपना भोजन धीरे-धीरे खाना अत्यंत आवश्यक है ताकि श्वसन नली में अवरोध न हो।

### शिक्षण संकेत

शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी भोजन को छोटे-छोटे निवालों में ग्रहण करें और प्रत्येक निवाले को अच्छी तरह चबाने के बाद ही निगलें। उन्हें यह भी समझाएँ कि मुँह में खाना होने पर बात करना या हँसना सुरक्षित नहीं है क्योंकि इससे श्वसन नली में अवरोध हो सकता है जिससे दम घुटने का खतरा हो सकता है।





## लिखिए

श्वास नली में अवरोध या दम घुटने से आप कैसे बच सकते हैं?

---

---

---

---

---

## हमारे शरीर में भोजन की यात्रा

### अंतिम खोज

कुछ सूक्ष्मजीव हमारे भोजन को दूषित करते हैं जबकि कुछ हमें खाद्य पदार्थों को बनाने में सहायता करते हैं। वे भोजन को पचाने में भी हमारी सहायता करते हैं।

अंततः भोजन का रहस्य सुलझ गया। अच्छा खाएँ, अच्छी तरह से संरक्षित और संग्रहित करें, अच्छी तरह चबाएँ और सूक्ष्मजीवों को धन्यवाद दें।

रहस्य सुलझ गया! जासूस दिशा ने मुस्कुराते हुए अपनी पुस्तिका बंद कर दी।

## आइए विचार करें

1. कुछ खाद्य पदार्थ कई सप्ताह तक सुरक्षित रहते हैं जबकि कुछ खाद्य पदार्थ कुछ ही दिनों में दूषित क्यों हो जाते हैं?
2. आप दो दिनों के लिए भ्रमण पर जा रहे हैं। ऐसे पाँच खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए जिन्हें आप यात्रा में साथ ले जाएँगे। आप उन्हें दूषित होने से कैसे बचाएँगे?
3. यदि भोजन को संरक्षित न किया जाए तो क्या होगा? ऐसे संसार की कल्पना कीजिए जिसमें भोजन संरक्षित न किया जाए। इसके परिणामों पर चर्चा कीजिए।

किण्वित चावल (जिसे पखाल, कांजी आदि कहा जाता है) भारत के विभिन्न भागों में खाया जाता है, यह शरीर को ठंडक देता है और लाभकारी जीवाणुओं से परिपूर्ण होता है।



4. निम्नलिखित खाद्य पदार्थों (क) को संरक्षित करने के लिए किस विधि का उपयोग किया जाता है और जिनसे अंतिम उत्पाद (ख) बनाए जाते हैं?

| खाद्य पदार्थ (क) | संरक्षण की विधि | अंतिम उत्पाद (ख) |
|------------------|-----------------|------------------|
| रोटी             | निर्जलीकरण      | खाखरा            |
| पापड़            | धूप में सुखाना  | सूखा पापड़       |
| आम               |                 | आम पापड़         |
| नींबू            |                 | नींबू का अचार    |
| मक्खन            |                 | घी               |
| रस               |                 | डिब्बाबंद रस     |
| मिर्च            |                 | मिर्च पाउडर      |
| मछली             |                 | सूखी मछली        |

