

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक : गृह विज्ञान
पाठ 08 : भोजन तैयार करना

कार्यपत्रक-08

नीचे दी गई स्थितियों के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. भोजन की पूर्व-तैयारी अभ्यास के रूप में, राम और मोहन सब्जियों को धोने के दो अलग-अलग तरीकों का पालन करते हैं। राम सब्जियों को छीलने और काटने से पहले धोते हैं, जबकि मोहन उन्हें छीलने और काटने के बाद धोते हैं।
 - अ) आप कौन सा तरीका चुनेंगे और क्यों?
 - ब) कुछ स्वस्थ प्रथाओं का उल्लेख करें जिन्हें सब्जियों को पकाने से पहले भोजन की पूर्व-तैयारी के रूप में अपनाना चाहिए।
2. मैं अपनी माँ को रसोई में खाना बनाते हुए देख रहा था। कुछ समय बाद, मैंने देखा कि उनके द्वारा पकाए गए भोजन में कुछ परिवर्तन होते हैं।
 - अ) कुछ समय के लिए आग/गर्मी पर पकाए जाने पर आपने भोजन के स्वरूप में क्या परिवर्तन देखा?
 - ब) क्या इन परिवर्तनों का भोजन पर कुछ प्रभाव पड़ता है? उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए।
3. भोजन ऊर्जा का एक महत्वपूर्ण स्रोत है और हमारे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व भी प्रदान करता है। खाना पकाने के दौरान, भोजन में मौजूद विभिन्न पोषक तत्वों की रासायनिक संरचना के संदर्भ में कुछ आंतरिक परिवर्तन होते हैं।
 - अ) भोजन में कौन से सभी पोषक तत्व मौजूद हैं? उनमें से प्रत्येक के लिए किन्हीं दो स्रोतों का उल्लेख कीजिए।
 - ब) खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान गर्मी प्रत्येक पोषक तत्व की संरचना को कैसे प्रभावित करेगी?
4. भारत में स्वास्थ्य संबंधी मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं, जिससे हमारे देश की संवृद्धि और विकास में बाधा आ रही है। अधिकांश चिंताएँ आहार में पोषक तत्वों की कमी व उनके अनुचित सेवन के कारण होने वाली अल्पता रोगों के अनुपात में वृद्धि से संबंधित हैं।

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक : गृह विज्ञान
पाठ 08 : भोजन तैयार करना

कार्यपत्रक-08

आप एक स्वास्थ्य संगठन का हिस्सा हैं जो लोगों को पोशाक तत्वों की अल्पता से होने वाले रोगों के बारे में जागरूक करने के लिए एक अभियान चलाने की योजना बना रहे हैं और विभिन्न तरीकों का उपयोग करके भोजन के पोषक मूल्य को बढ़ाने के विभिन्न तरीकों के बारे में उनका मार्गदर्शन भी कर रहे हैं।

इस अभियान के लिए महत्वपूर्ण जानकारी एकत्र करने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

- अ) घर और विनिर्माण स्तर पर भोजन के पोषक मूल्य को बढ़ाने के लिए उपयोग की जाने वाली विभिन्न विधियां क्या हैं ? प्रत्येक विधि के लिए खाद्य पदार्थ के उपयुक्त उदाहरण दीजिए।
- ब) अपने अभियान के लिए एक पोस्टर बनाएं जिसमें यह बताया जाए कि आप अपने दैनिक भोजन / भोजन के पोषक मूल्य को कैसे बढ़ा सकते हैं। अपना पोस्टर डिजाइन करते समय, कुछ महत्वपूर्ण सूचनाओं का उल्लेख कीजिये जैसे: - विभिन्न तरीके या उपयोग किए जाने वाले तरीके, प्रयुक्त किया जाने वाला भोजन और भोजन की पोषण स्थिति पर प्रभाव।

5. मेरी माँ हमेशा मुझे भोजन की बर्बादी से बचने के लिए प्रोत्साहित करती है क्योंकि बहुत प्रयास और पैसा खाद्य उत्पादन में चला जाता है।
- अ) भोजन की बर्बादी को परिभाषित कीजिए।
- ब) बचे हुए खाने का आप घर पर कैसे भंडारण करेंगे?
- स) कल रात आपकी माँ ने रात के खाने में सब्जी पुलाव और सूखे आलू की सब्जी बनाई. अपने परिवार के लिए स्वस्थ नाश्ते में इन बचे हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग करके एक नुस्खा तैयार करें । अपनी रेसिपी के लिए कुछ रचनात्मक नाम सोचें और इसकी तैयारी प्रक्रिया को भी नोट करें।

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक : गृह विज्ञान
पाठ 08 : भोजन तैयार करना

कार्यपत्रक-08

द) नाश्ते के लिए एक नया स्वस्थ नुस्खा बनाने के लिए अपने बचे हुए रात के खाने के उपयोग और पुनः उपयोग के कार्य से आपने क्या महत्व सीखा ?

6. मैं 'सूरजमुखी का तेल' हूँ, जो एक चर्बी का रूप है। मैं ऊर्जा देने वाला पोषक तत्व हूँ। मैं विभिन्न कार्यों को करने के लिए शरीर को ऊर्जा प्रदान करता हूँ। खाना पकाने में, मुझे अलग-अलग तरीकों और मात्रा में इस्तेमाल किया जा रहा है; भोजन की प्रकृति, खाना पकाने का समय या खाना बनाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली खाना पकाने की विभिन्न विधियों पर निर्भर करता है।

अ) भोजन को आंशिक रूप से या पूरी तरह गर्म वसा में डुबो कर ब्राउन होने तक पकाना _____ कहलाता है।

ब) उपयुक्त उदाहरणों का प्रयोग करते हुए वसा युक्त भोजन पकाने की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए।

स) वसा युक्त भोजन पकाते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे?

द) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के लिए वसा के साथ खाना पकाने की कौन सी विधि का उपयोग किया जाता है लिखिए:-

- i. आमलेट।
- ii. पूरी
- iii. नूडल्स बनाने के लिए सब्जियां पकाना।
- iv. सॉसेज बनाना।
- v. समोसे।
- vi. बेकन बनाना।
- vii. टिक्की।
- viii. सूप के लिए मशरूम पकाना ।
- ix. डोसा बनाना।