

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान
पाठ 5 : आहार नियोजन
कार्यपत्रक - 5

1. एक सप्ताह तक आप जो भी खाते हैं उसे निम्न तालिका में लिखें-

भोजन	खाया गया भोजन	पोषक तत्त्व
सुबह का नाश्ता	1. 2. 3.	
दोपहर का भोजन	1. 2. 3.	
रात का भोजन	1. 2. 3.	
चटर-पटर	1. 2. 3.	

अब इस सूचना के आधार पर स्पष्ट कीजिए कि कौन से पोषक तत्त्व आपके शरीर की आवश्यकतानुसार अधिक या कम मात्रा में लिए जा रहे हैं। भविष्य में आप अपना आहार संतुलित कैसे करेंगे?

- अपनी माँ से पता कीजिये कि परिवार के लिए आहार योजना बनाते समय वे किन बातों का ध्यान रखती हैं। आहार नियोजन में आप उनकी सहायता कैसे कर सकते हैं?
- चार तरीके प्रस्तुत कीजिए जिनसे लोग कोविडपैन्डेमिक के दौरान भोजन पर होने वाले व्यय को कम कर सकते थे।
- सब बच्चों की तरह आपकी बहन को भी पिज़्ज़ा पसंद है पर वह उसे खाने से बचती है क्योंकि उसने सुना है कि वह स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है। चार तरीके प्रस्तुत कीजिए जिनसे आप उसके लिए स्वास्थ्यवर्धक पिज़्ज़ा बना सकते हैं।
- पता कीजिये या अपने अनुभव से वर्णन कीजिए कि एक महीने, छह महीने और एक साल पर बच्चे को क्या खिलाया जाता है। क्या उनमें कोई अंतर है? क्यों?
- 'हर बीमार व्यक्ति को तरल आहार ही दिया जाना चाहिए।' क्या आप सहमत हैं? क्यों?

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान
पाठ 5 : आहार नियोजन
कार्यपत्रक - 5

7. पता लगाइए कि कोविड के मरीज को क्या आहार दिया जाता है। यह आम आहार से कैसे अलग है? स्पष्ट कीजिए।
8. आप अपनी माँ, जिसे उच्च रक्तचाप है; नानी, जिसे कब्ज है; और अपनी किशोर बहन की पोषक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए परिवार के आहार में क्या संशोधन करेंगे?
9. खोज करें और चित्र बना कर दर्शाएँ कि भोजन खाने के बाद शरीर में उसका क्या होता है।
नेत्रहीन विद्यार्थियों के लिए-
भोजन खाने के बाद उसका शरीर में क्या होता है? इसके चरण लिखिए।
10. चार - चार खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनका सम्बन्ध आपके जीवन में खुशी, चिंता या तनाव, बीमारी और त्यौहार से है।