

आदर्श पाठ योजना

विषय:- गृह विज्ञान

कक्षा:- IX

उपविषय:- खाद्य समूह

समयावधि:- 40मिनट

1. सीखने के प्रतिफल-

- खाद्य समूह की अवधारणा को समझना |
- खाद्य समूह की पहचान करना तथा खाद्य पदार्थों को अलग-अलग खाद्य समूह में वर्गीकृत करना |
- खाद्य समूह का महत्व समझना |
- विभिन्न खाद्य समूह का पौष्टिक अवलोकन करना |
- विभिन्न खाद्य समूह में से खाद्य पदार्थों को चुनकर अपने प्रतिदिन के आहार में शामिल करना |
- अच्छी खाद्य आदतें विकसित करना |

2. शिक्षण संसाधन-

- खाद्य समूह का चार्ट
- खाद्य पदार्थों का चार्ट
- चॉक
- डस्टर

3. शिक्षण विधि-

- व्याख्यान विधि
- करके सीखना विधि

4. निष्पादन-

5E	शिक्षक गतिविधि	छात्र गतिविधि
Engage	<p>पूर्व ज्ञान-</p> <p>छात्रों को खाद्य पदार्थों तथा पोषक तत्वों की जानकारी हो सकती है </p> <p>शिक्षक छात्रों से प्रश्न पूछ कर उनमें जिज्ञासा उत्पन्न करने का प्रयत्न करेंगे </p> <p>जैसा कि आप सब जानते हैं कि हमें ऊर्जा भोजन से मिलती है आज सुबह ऊर्जा प्राप्त करने के लिए आप सभी ने नाश्ता किया है?</p>	<p>जी हां मैडम</p>

	<p>आज सुबह नाश्ते में आपने क्या खाया?</p> <p>क्या जानते हैं आपके क्या जानते कि आपके पूरे दिन के आहार को बनाने के लिए बहुत सारे खाद्य पदार्थों का प्रयोग होता है ?</p> <p>आप लोग कुछ पदार्थों का नाम बता सकते हैं ?</p> <p>बिल्कुल सही, इस प्रकार से बहुत सारे खाद्य पदार्थ हमारे प्रतिदिन के आहार को बनाते हैं किंतु क्या हम सारे खाद्य पदार्थों के नाम याद रख सकते हैं?</p> <p>क्या आप बता सकते हैं कि संतुलित आहार बनाने के लिए इतने सारे खाद्य पदार्थों में से किसका चुनाव करें और किसका चुनाव ना करें ?</p> <p>बहुत सारी वस्तुओं तथा व्यक्तियों को वर्गीकृत करने का सबसे सरल तरीका क्या है ?</p> <p>शाबाश</p> <p>विषय की घोषणा: आज हम खाद्य समूह पर चर्चा करेंगे जिनमें हमारे लगभग सभी खाद्य पदार्थ शामिल होते हैं ।</p>	<p>सभी छात्र उत्तर देते हैं (पराठा, चीला, ढोकला, केला, पूरी, दलिया, अंडा, दूध, पोहा)</p> <p>जी हां मैडम</p> <p>आलू, गेहूं, पनीर, दाल, टमाटर, भिंडी, दूध, चावल, चीनी, घी</p> <p>नहीं मैडम</p> <p>उनके समूह बना दिए जाए</p>
Explore	शिक्षक छात्रों को खाद्य पदार्थों को खाद्य समूह में वर्गीकृत करने की एक क्रियाविधि कराएगा।	सभी छात्र इस क्रियाविधि को करेंगे

आपके सामने दो चार्ट लगे हुए हैं एक चार्ट खाद्य समूह का है तथा दूसरा चार्ट खाद्य पदार्थों का। आप सभी अपनी नोटबुक में सभी खाद्य पदार्थों को इन खाद्य समूह में वर्गीकृत कीजिए।

खाद्य समूह: -

1. अनाज वर्ग
2. दालें व फ़लियाँ
3. मीट और दूध व दूध से बने पदार्थ
4. फल और सब्जियाँ
5. वसा, तेल और शर्करा



Explain

शिक्षक छात्रों द्वारा खोजे गए तत्वों की व्याख्या छात्रों से करवाएगा

खाद्य समूह का यह विभाजन आपको उचित लगा या आप इसमें कुछ बदलाव करना चाहते हैं ?

यह विभाजन पूरी तरह उचित है क्योंकि हर खाद्य वर्ग में एक ही तरह के पोषक तत्व प्रदान करने

	<p>क्या हम दाल व तिलहन वर्ग तथा वसा व शर्करा वर्ग को मिलाकर एक वर्ग बना सकते हैं ?</p> <p>बहुत अच्छा, क्योंकि हर खाद्य वर्ग की प्रकृति व पोषक गुण अलग है अतः अपने आहार में हर वर्ग से खाद्य पदार्थों का चुनाव करना पड़ता है ताकि हमारा आहार संतुलित बन सके तथा हमारी पोषक आवश्यकता पूर्ण हो सके।</p>	<p>वाले खाद्य पदार्थ रखे गए हैं। नहीं, क्योंकि दाल वर्ग में प्रोटीन पाया जाता है तथा वसा व शर्करा वर्ग में ऊर्जा पाई जाती है</p>
Elaborate	<p>प्रकृति ने हमें विभिन्न पोषक गुणों से युक्त विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ प्रदान किए हैं, इतने प्रकार के खाद्य पदार्थों में से संतुलित आहार ग्रहण करने के लिए हम किस खाद्य पदार्थ को चुने या किसका चुनाव ना करें, यह समस्या उत्पन्न होती है। इस समस्या का समाधान है खाद्य पदार्थों को खाद्य समूह में विभाजित करना।</p> <p>शिक्षक- खाद्य समूह को किस आधार पर बनाया गया है ?</p> <p>बिल्कुल ठीक एक खाद्य वर्ग में एक ही प्रकार के पौष्टिक गुण प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ रखे गए हैं।</p> <p>ICMR इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च ने भारतीय परिस्थितियों के अनुसार खाद्य पदार्थों को 5 खाद्य समूह में बांटा है –</p> <p>खाद्य समूह: -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अनाज वर्ग 2. दालें व फलियाँ 3. मीट और दूध व दूध से बने पदार्थ 	<p>पौष्टिक गुणों के आधार पर</p>

	<p>4. फल और सब्जियां</p> <p>5. वसा, तेल और शर्करा</p> <p>पहला वर्ग अनाज वर्ग है इसमें कौन सा पोषक तत्व पाया जाता है ?</p> <p>बहुत अच्छा कार्बोहाइड्रेट के साथ इनमें कुछ मात्रा में प्रोटीन, विटामिन-बी समूह, लोहा तथा कैल्शियम भी मिलता है। इसके कुछ उदाहरण आप बता सकते हैं?</p> <p>दूसरा वर्ग है दालें और फलियां। इस वर्ग में पाए जाने वाले प्रमुख पोषक तत्व का नाम क्या आप बता सकते हैं ?</p> <p>बिल्कुल ठीक प्रोटीन के साथ कुछ मात्रा में विटामिन बी1, बी12, फोलिक एसिड ,लोहा तथा कैल्शियम भी मिलता है इसके उदाहरण बताइए-</p> <p>तीसरा वर्ग है दूध, मीट तथा इन से बने पदार्थ। इनमें कौन सा पोषक तत्व को मिलता है?</p> <p>दूध में विटामिन सी तथा लोहे को छोड़कर लगभग सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं मीट में उत्तम श्रेणी की प्रोटीन पाई जाती है इसमें विटामिन सी को छोड़कर सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं।</p> <p>चौथा वर्ग है फल और सब्जी वर्ग। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व का नाम बताइए?</p> <p>शाबाश, इस वर्ग में कैरोटीन, खनिज लवण तथा विटामिन के साथ-साथ रेशा भी पाया जाता है।</p>	<p>कार्बोहाइड्रेट</p> <p>चावल, गेहूं, बाजरा, मक्का, रागी</p> <p>प्रोटीन</p> <p>अरहर, चना, मूंग, मसूर, उड़द, सोयाबीन, राजमा</p> <p>दूध तो संपूर्ण आहार है इसमें तो सभी पोषक तत्व होते हैं।</p> <p>विटामिन व खनिज लवण</p>
--	---	---

	<p>अंतिम तथा पांचवा वर्ग है वसा, तेल व शर्करा वर्ग। इसमें कौन सा पोषक तत्व मिलता है?</p> <p>बहुत अच्छा, ऊर्जा तथा वसा के साथ-साथ इस वर्ग से हमें आवश्यक वसीय अम्ल भी प्राप्त होते हैं।</p> <p>अपने आहार की योजना बनाते समय क्या हम इसमें से किसी खाद्य वर्ग को छोड़ सकते हैं?</p> <p>बिल्कुल सही, हमें अपने आहार को संतुलित बनाने के लिए हर खाद्य वर्ग से कम से कम एक खाद्य पदार्थ अवश्य शामिल करना चाहिए ताकि हमारे आहार में सभी पोषक तत्व शामिल हो तथा हमारा आहार संतुलित आहार बन सके।</p>	<p>ऊर्जा तथा वसा</p> <p>हमें अपने आहार में हर खाद्य वर्ग से खाद्य पदार्थ चुनने होंगे क्योंकि संतुलित आहार बनाने के लिए सभी पोषक तत्व आवश्यक हैं।</p>
Evaluate	<p>शिक्षक छात्रों को खाद्य वर्ग के विषय में बताए गए सभी बिंदुओं को संक्षेप में बताने के लिए कहेगा।</p> <p>शिक्षक: तो आज आपने क्या सीखा ?</p>	<p>सभी छात्र अपने उत्तर में एक-एक बिंदु को बताएंगे।</p> <p>छात्र:- प्रकृति द्वारा दिए गए बहुत सारे खाद्य पदार्थों में से हम किस का चुनाव करें, यह हमें खाद्य वर्ग बताते हैं।</p> <p>छात्र:- विभिन्न खाद्य पदार्थों को खाद्य समूह में हम उनके पौष्टिक गुणों के आधार पर बांटते हैं</p> <p>छात्र:- ICMR ने 5 वर्ग बताए हैं-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अनाज वर्ग

		<p>2. दालें व फ़लियाँ 3. मीट और दूध व दूध से बने पदार्थ 4. फल और सब्जियां 5. वसा, तेल और शर्करा</p> <p>छात्र:-अपने आहार को संतुलित बनाने के लिए हमें हर खाद्य वर्ग से खाद्य पदार्थों का चुनाव करना चाहिए।</p>
--	--	--

गृह कार्य:-

1. अपने घर में एक दिन में बनाए गए आहार- नाश्ता, दोपहर का खाना तथा रात का खाना, इनमें प्रयुक्त खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए तथा उन्हें ICMR द्वारा बताए गए पांच खाद्य वर्गों में वर्गीकृत करके लिखिए ।
2. ICMR द्वारा दिए गए खाद्य वर्गों में से हर खाद्य वर्ग से खाद्य पदार्थों का चयन करते हुए अपने परिवार के लिए एक दिन के आहार की आहार तालिका बनाइए ।