

विद्या- भवन, बालिका विद्यापीठ ,लखीसराय

नीतू कुमारी, वर्ग-द्वितीय, विषय -हिंदी, दिनांक-13-10-2020

पाठ -10 हम क्या खाएं

एन.सी.आर.टी पर आधारित

सुप्रभात बच्चों,

पिछली कक्षा में आपने हम क्या खाएं कहानी का अध्ययन किया था। आज उसी पाठ का शेष भाग का अध्ययन करें जो इस प्रकार है-हमारे शरीर को काम करने के लिए ताकत देते हैं। इनमें चावल ,आटा ,आलू, चीनी ,शहद आदि शामिल है।

कुछ चीजें ऐसी होती है, जिनको खाए बिना हमारे शरीर का बढ़ना कम हो जाता है बच्चों के लिए तो यह चीज बहुत ही जरूरी है।

इनमें डालें ,दूध ,पनीर ,मछली ,मांस आदि आते हैं।

रजत ने पूछा,"मामा जी,हम सब्जियां और फल आदि खाते हैं। क्या यह हमें ताकत देते हैं?"

मामा जी ने बताया, यह चीजें हमारे शरीर को रोगों से बचाती हैं। यह भोजन को पचाने में भी सहायता करती है।

मामा जी ने आगे बताया"यह चीजें हमारे शरीर को रोगों से बचाती है यह भोजन को पचाने में भी सहायता करती है।"

यह कोई जरूरी नहीं कि हम महंगी चीजें खाएं।

बच्चों, दी गई अध्ययन- सामग्री को पढ़ें तथा कठिन शब्द चुनकर लिखें।