

विद्या- भवन ,बालिका विद्यापीठ, लखीसराय

नीतू कुमारी, वर्ग- तृतीय, विषय- हिंदी, दिनांक -10-10-2020

एन.सी.आर.टी पर आधारित

सुप्रभात बच्चों,. पाठ-10 हम क्या खाएं

आज की कक्षा में, हम क्या खाएं कहानी का अध्ययन करना है जो कि इस प्रकार है-

भोजन हमारी पहली जरूरत है।जिस भोजन में सभी पोषक तत्व होते हैं वही भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

इसे संतुलित आहार कहते हैं।

यदि हम नियमित रूप से दूध, फल ,ताजी सब्जियां वह दाले खाने लगे तो, हमारा स्वास्थ्य पर कैसा असर पड़ेगा?

आज रजत खुश था। उसके मामा जी आए थे। रजत की मां ने खाना परोसा। रजत को चावल खाना अच्छा नहीं लगता था। वह रोटी खाने की जिद कर रहा था।

मामा जी ने उसे समझाया,"भोजन से पेट भरता है लेकिन एक ही तरह का भोजन करने से तुम कमजोर हो सकते हो।"

रजत चुपचाप खाने लगा। खाने के बाद मामा जी ने उसे भोजन के बारे में विस्तार से बतलाया।

बच्चों ,दी गई अध्ययन- सामग्री को पूरे मनोयोग से पढ़ें तथा समझने का प्रयास करें।