HICON SERIES

CLASS 4 TERM-1

తెలుగు భారతి

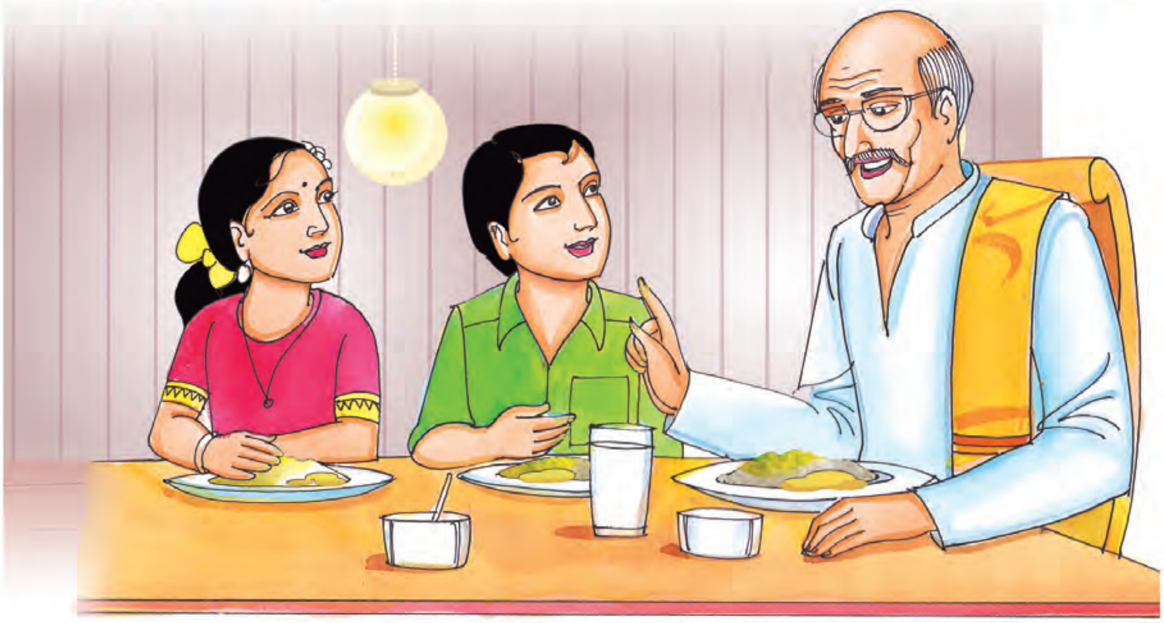
LESSON 7

CLICK HERE TO ACTIVATE

LESSON

PART 2

7. పోషక విలువలు (సంభాషణ)



తాతయ్య : రఘు ! తోటకూర పప్పు ఎలా ఉన్నది ?

రఘు : చాలా బాగుంది తాతయ్య. ఇకనేను రోజూ ఆకుకూర పప్పులే తింటాను.

తాతయ్య : అలా రోజూ ఒకే రకమైన ఆహారపదార్థాలు తినకూడదు.

అమల : ఎందుకని, తాతయ్యా ?

తాతయ్య : మనశరీరానికి రకరకాల పోషక విలువలు కావాలి.

రఘు : తాతయ్యా ! పోషకవిలువలు అంటే ఏమిటి ?

తాతయ్య : మనశరీరానికి కావలసిన వివిధ రకాల ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు కలిగిన ఆహారపదార్థాలతో కూడిన పోషక పదార్థాల నుండి లభించే వాటిని పోషక విలువలు అంటారు.

అమల : మరి ఇప్పుడు ఆకుకూర పప్పు తిన్నాం కదా ! వీటి నుండి (ఈ ఆకుకూరల నుండి) మనకు ఏఏ పోషకాలు లభిస్తాయి తాతయ్యా ?

తాతయ్య : ఆకుకూరల వలన ఖనిజాలు, విటమిన్లు లభిస్తాయి. వీటివలన మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

అమల : ఏ ఏ ఆహారపదార్థాల వలన ఏ ఏ పోషకాలు లభిస్తాయో వివరించి చెప్పండి తాతయ్యా.

తాతయ్య : తప్పకుండా చెప్తాను. వరి, గోధుమ, రాగులు, సజ్జలు వంటి ధాన్యాల వలన పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు) లభిస్తాయి. ఇవి శరీర నిర్మాణానికి దోహదపడటమేకాక మన పనులు మనం చేసుకొనే శక్తిని, బలాన్ని శరీరానికి అందిస్తాయి.

రఘు : బెల్లం, పంచదార వంటి తీపి పదార్థాల నుండి కూడా తీపి కార్బోహైడ్రేడ్స్ లభిస్తాయని మా సైన్సు మాష్టారు చెప్పారు తాతయ్యా. (అవి గ్లూకోజు, సుక్రోజు, మాల్టోజు మొ॥నవి.)

తాతయ్య : అలాగా ! అయితే వినండి. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పప్పు ధాన్యాలు, గ్రుడ్లు, చేప, మాంసం, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు వంటి పదార్థాలు ఉండాలి. వీటి వలన శరీరానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. అంతేకాక శరీర పెరుగుదలకు తోడ్పడతాయి.

అమల : తాతయ్యా ! పాలు తీసుకోవడం వలన కూడా మన శరీరానికి కావలసిన క్యాల్షియం, ఏ మరియు ఇ విటమిన్లు, మరియు శరీర పెరుగుదలకు అవసరమైన విటమిన్లు ఉంటాయని అమ్మ చెప్పింది.

తాతయ్య : పిల్లలూ ! పాలు, వెన్న, నెయ్యి, నూనె వంటివి శరీరానికి అవసరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలను మనకు అందిస్తాయి. వీటి వలన శరీర నిర్మాణము, ఎదుగుదల, వేడిమి లభిస్తాయి.

రఘు : మరి చిన్న పిల్లలకు రోజూ పాలు ఎందుకు ఇస్తారు తాతయ్యా ?

తాతయ్య : భేష్ ! మంచి ప్రశ్న వేశావ్ ? పాలు సంపూర్ణ ఆహారం. పాలలో మన శరీరానికి కావలసిన అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు ఉన్నాయి. అనగా పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు తగుపాళ్లలో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందుకే పాలు సంపూర్ణ ఆహారం అని అంటారు. ఘన పదార్థాలను తీసుకోలేని పసిపిల్లలకు పాలను అందిస్తారు.

అమల,రఘు: ఏ యే కాలాలలో లభించే పండ్లను ఆయాకాలాలలో (అనగా జామ, అరటి, మామిడి, బొప్పాయి, యాపిల్, పనస వంటి పండ్లను) తీసుకోవాలి. అని మా మాష్టారు చెప్పారు. కొన్ని రకాల పండ్లలో మనకు విటమిన్ " సి " ఉంటుందనీ, అది వ్యాధి నిరోధక శక్తికి, ఎముకల గట్టిదనానికి దోహదపడ్తాయి అని కూడా చెప్పారు.

తాతయ్య : మనం రకరకాల పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

రఘు,అమల: తాతయ్యా ! ఈ రోజు మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను, వాటి విలువలను గురించి చక్కగా చెప్పారు. మీకు కృతజ్ఞతలు.

తాతయ్య : సరే ! శుభరాత్రి ఈ రోజు ! చాలా పొద్దుపోయింది. వెళ్ళి పడుకుందాం.

I. అర్థాలు :

పోషక విలువలు	=	శక్తినిచ్చే పదార్థాలు
ఖనిజం	=	ధాతువు
ధాన్యాలు	=	వరి, గోధుమ వంటి కంకులనుండి లభించే పదార్థాలు
సైన్స్ మాస్టారు	=	సామాన్యశాస్త్రము బోధించే ఉపాధ్యాయుడు
శరీర నిర్మాణము	=	అవయవాల నిర్మాణం
తగుపాళ్ళు	=	సరియైన నిష్పత్తి
కృతజ్ఞత	=	చేసిన మేలు గుర్తుంచుకోవడం
శుభరాత్రి	=	మంచి రాత్రి

II. ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు ఒక్క వాక్యంలో జవాబులు వ్రాయండి.

1. పోషక విలువలు అంటే ఏమిటి ?
2. కొన్ని ధాన్యాల పేర్లను తెల్పండి.
3. క్రొవ్వు పదార్థాల వలన ఉపయోగమేమిటి ?
4. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏమి తీసుకోవాలి ?

III. క్రింది ఖాళీలను పూరించండి.

1. ఇక నేను రోజూ ______________ పప్పులే తింటాను.
2. ______________ వలన ఖనిజాలు, విటమినులు లభిస్తాయి.
3. ______________ సంపూర్ణాహారం.
4. సరే ! శుభరాత్రి ! చాలా ______________ పోయింది.

IV. బహువచనాలు వ్రాయండి.

1. ఆహారపదార్థం – ______________
2. పోషకం – ______________
3. పని – ______________
4. గ్రుడ్డు – ______________
5. పండు – ______________
6. రకం – ______________

V. వ్యతిరేకపదాలు వ్రాయండి.

1. రాత్రి × ______________
2. ఆరోగ్యం × ______________
3. తీపి × ______________
4. పెరుగుదల× ______________
5. వేడిమి × ______________
6. కృతజ్ఞత × ______________

VI. క్రింది పదాలతో సొంతవాక్యాలు వ్రాయండి.

1. పోషక విలువలు: ....

....

2. ఆరోగ్యం : ....

....

3. పోషకాలు : ....

....

4. మాంసకృత్తులు : ....

....

VII. జతపరచండి.

1. వరి, గోధుమ ( ) (క) విటమినులు, ఖనిజ లవణాలు
2. పాలు, నూనె ( ) (గ) మాంసకృత్తులు
3. పండ్లు, ఆకుకూరలు ( ) (చ) పిండి పదార్థాలు
4. చేపలు, గ్రుడ్లు ( ) (జ) క్రొవ్వుపదార్థాలు

VIII. ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాయండి.

1. ఏయే పదార్థాల నుండి పిండి పదార్థాలు లభిస్తాయి ?
2. ఈ పాఠంలో సంభాషణ ఎవరెవరి మధ్య జరిగింది ?
3. మాంసకృత్తుల వలన ఉపయోగమేమిటి ?
4. పాలను సంపూర్ణాహారం అని అంటారు. ఎందుకు ?

IX. మీకు తెలిసిన కొందరు ప్రాచీన కవులు, వారి కావ్యాలను, వారికి గల బిరుదును తెల్పండి.

ఉదా :- నన్నయ - ఆంధ్రమహాభారతంలో $2\frac{1}{2}$ పర్వాలు, ఆదికవి

క్ర.సం	కవి	రచన	బిరుదు
1.			
2.			
3.			
4.			

X. రాయండి చూద్దాం.

నేను కొన్ని గ్రుడ్లు మింగాను, వాటిపైన అక్షరాలు ఉన్నాయి, వాటితో మీరు ఎన్ని పదాలు రాయగలరు.