

Date
27/05/2020.

TEACHING OF SCIENCE

D. El. Ed. IInd Sem

Topic- भोजन, स्वास्थ्य एवं रोग

Period- IIIrd

आहार का अर्थ ⇒

आहार वह पदार्थ है जिससे शरीर का पालन पोषण होता है। व्यक्ति भूख लगने पर एक बार में जितना भोजन ग्रहण करता है। भोजन को वह गाता उस व्यक्ति का आहार कहलाती है।

ऊर्जा को प्राप्त करने हेतु जिन आवश्यक पदार्थों को हम खाद्य के रूप में ग्रहण करते हैं उसे भोजन कहते हैं।

भोजन की आवश्यकता एवं महत्व =

- 1 ⇒ मानव शरीर में कार्य करने की क्षमता भोजन के द्वारा ही उत्पन्न होती है।
- 2 ⇒ भोजन मानव शरीर में ईंधन के समान जलकर ऊर्जा उत्पन्न करता है, जिससे हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है।
- 3 ⇒ भोजन शरीर के टूटे-फूटे कोषों एवं तंतुओं को मरम्मत करता है।
- 4 ⇒ शरीर का तापक्रम भोजन के द्वारा ही ठीक रहता है।
- 5 ⇒ शरीर के विकास एवं वृद्धि के लिये भोजन की परम आवश्यकता है।

भोजन के स्रोत =

मनुष्य को भोजन विभिन्न स्रोतों से प्राप्त होता है। साधारणतया मनुष्य भोजन निम्न स्रोतों से प्राप्त करता है।

1 - वनस्पति स्रोत

2 - जीव-जन्तु स्रोत

1- वनस्पति स्रोत =

वनस्पति स्रोत में विभिन्न प्रकार के अनाज, दाल, फल और भेव आदि आते हैं।

2- जीव जन्तु स्रोत =

इसमें प्रायः जन्तुओं से भोजन प्राप्त होता है। इसके अन्तर्गत अण्डा, मांस, मछली, दूध, पनीर और मक्खन आदि आते हैं।