

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान
पाठ 4 : भोजन पकाने की विधियाँ
कार्यपत्रक - 4

1. भोजन पकाने के कई कारण होते हैं। सोचिये और लिखिए कि अगर हम केवल कच्चा खाना खाएं तो क्या होगा?
2. आलू को पकाने की सारी विधियाँ लिखिए। आपकी मनपसंद विधि कौन-सी है? पकाने की उस विधि के दो लाभ और दो हानियाँ लिखिए।
3. गर्मियों में आम बहुतायत में उपलब्ध होता है। अपने क्षेत्र में कच्चे आम से बनाए जाने वाले तीन व्यंजन लिखिए और उनमें प्रयुक्त पकाने की विधि भी लिखिए।
4. अपनी माँ को राजमा या छोले बनाते देखिये। वे पकाने में लगने वाला समय कम कैसे करती हैं?
5. आप किसी बीमार व्यक्ति के लिए भोजन पकाने में कौन-सी विधि का प्रयोग करेंगे? क्यों ?
6. भोजन पकाने की दो विधियों को चिह्नित कीजिये जो उर्जा संरक्षण में सहायक होती हैं। उर्जा संरक्षण कैसे होता है, वर्णन कीजिये।
7. अपने परिवार के लिए भोजन पकाते समय विटामिन की क्षति कैसे रोकेंगे? लिखिए।
8. बाज़ार में उपलब्ध कोई दो खाद्य तेल चुनिए। दोनों के स्वास्थ्य लाभ पता कीजिये और तय कीजिये कि कौन-सा बेहतर है।
9. देश के विभिन्न भागों में खमीरीकरण से तैयार किया जाने वाला एक-एक व्यंजन पता कीजिये। उल्लेख कीजिये कि यह विधि क्यों प्रयोग की जाती है?
10. भोजन पकाते समय पोषक तत्वों के संरक्षण पर एक रंगीन पोस्टर तैयार कीजिये जिसमें कम से कम 5 बातें शामिल हों।

नेत्रहीन विद्यार्थियों के लिए- पांच तरीके बताइये जिनसे आपकी माँ भोजन पकाते समय पोषक तत्वों का संरक्षण कर सके।