



ഡയറ്റ് മലപ്പുറം - സ്റ്റേറ്റ് - 2
മലയാളം, ഇവിഎസ് - പാഠാസൂത്രണരേഖ (കരട്)



ക്ലാസ് : 2	യൂണിറ്റ് : 7	അറിഞ്ഞു കഴിക്കാം	മൊഡ്യൂൾ 15	സമീകൃതാഹാരം
------------	--------------	------------------	------------	-------------

ആമുഖം	ആഹാരവും ആഹാര ശീലങ്ങളും മുഖ്യ പ്രമേയമായി വരുന്ന പാഠഭാഗമാണിത്. ശരീര വളർച്ചക്കും പ്രവൃത്തി ചെയ്യാനുള്ള ഊർജ്ജത്തിനും ആഹാരം നിർബന്ധമാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന് ഈ പാഠഭാഗം ലക്ഷ്യമിടുന്നു.
ആശയം	ആരോഗ്യത്തോടെ വളരാൻ സമീകൃതാഹാരം ആവശ്യമാണ്. ഇറുണം, താളം, ഭാവം പാലിച്ച് കവിതകൾ ചൊല്ലൽ സംഗീതാഭിരുചിയിലേക്ക് നയിക്കും.
പഠനനേട്ടങ്ങൾ	ചിത്രങ്ങൾ ദൃശ്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് ആശയങ്ങൾ, സന്ദർഭങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പറയുന്നു. സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ, വാക്യഘടനാക്രമം പാലിച്ചുകൊണ്ട് കുറിപ്പ്, ഡയറി തുടങ്ങിയ ഭാഷാ വ്യവഹാരരൂപങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നു. വായിച്ച പാഠത്തിൽ നിന്ന് നിശ്ചിത പദങ്ങൾ, പ്രയോഗങ്ങൾ, വാക്യങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടെത്തി പറയുകയും തെറ്റു കൂടാതെ എഴുതുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇഷ്ടപ്പെട്ട വായന സാമഗ്രികൾ വായിച്ച് ആസ്വദിക്കുകയും വായനാനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുകയും ഭാഷാവസ്തുതകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി സ്വതന്ത്രമായി എഴുതുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യത്യസ്ത ചേരുവകൾ അടങ്ങിയതാണ് ആഹാരം എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും പ്രകൃത്യാ ലഭിക്കുന്ന ആഹാര വസ്തുക്കളും പാകം ചെയ്യുന്ന ആഹാര വസ്തുക്കളും ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. ശരീര വളർച്ചക്കും പ്രവൃത്തി ചെയ്യാനും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ആഹാരം ആവശ്യമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നത് വ്യത്യസ്ത രീതിയിലാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു.
വ്യവഹാര രൂപം	പാചകക്കുറിപ്പ്, ചിത്രകഥ
സാമഗ്രികൾ	എ4 പേപ്പർ, കത്രിക, നൂൽ, ക്രയോൺ, സ്കെച്ച് പെൻ, ശർക്കര, അവിൽ, തേങ്ങ, പൂളി, കയ്പ. കുരുമുളക്
സമയം	3 മണിക്കൂർ
പ്രവർത്തനങ്ങൾ	പ്രവേശകം (കടലാസുപത്തിരി) 2. ചിത്രവായന 3. പറയാം എഴുതാം 4. കണ്ടെത്തി എഴുതാം 5. വാക്യം എഴുതാം 6. പ്രയോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താം 7. ഞാൻ കഴിച്ചത് നിറം നൽകൂ 8. രുചിച്ചു നോക്കാം. 9. ചേരുവയും രുചിയും 10. വരച്ചു യോജിപ്പിക്കാം 11. വർക്ക്ഷീറ്റ് ചെയ്യാം. 12. പായസം തയ്യാറാക്കാം. 13 എന്തെല്ലാം ചേരുവകൾ 14. അവിൽ കഴിക്കാം 15. പിറന്നാൾ സദ്യ 16. പതിപ്പു തയ്യാറാക്കാം
വായനസാമഗ്രി	പാചകക്കുറിപ്പ്, പട്ടിക- ആഹാര സാധനങ്ങൾ
സർഗ്ഗവേദി	കഥകൾ, പാചകക്കുറിപ്പ്, പലഹാരപ്പാട്ടുകൾ
സി.പി.ടി.എ	പാചകക്കുറിപ്പ് പ്രദർശനം, ഭക്ഷ്യമേള പതിപ്പ്
ദിനാചരണം	ചുമർപത്രം : പാചകക്കുറിപ്പ്, ആഹാര സാധനങ്ങൾ, ചിത്രം etc.

പ്രവർത്തനം - സൂക്ഷ്മപ്രക്രിയ

1) കടലാസു പത്തിരി

എ 4 പേപ്പർ വട്ടത്തിൽ വെട്ടി മേശപ്പുറത്ത് വെക്കുന്നു (കടലാസു പത്തിരിയായി സങ്കല്പിക്കാം) കുട്ടികളോട് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരത്തിന്റെ പേര് നോട്ടുബുക്കിൽ എഴുതാൻ പറയുന്നു. നിങ്ങൾ എഴുതിയ ആഹാരത്തെ കുറിച്ച് എന്തെല്ലാം അറിയാം എന്ന് ചോദിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും ഓരോ കടലാസു പത്തിരി എടുക്കുന്നു. ലഘുചർച്ച നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരം ഏത്? എന്തിനാണ് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്? എപ്പഴൊക്കെയാണ് ആഹാരം കഴിയ്ക്കാറുള്ളത്? ആരാണ് ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നത്? ആഹാരം വിളമ്പി തരുന്നത് ആരാണ്? എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചിരുന്നാണോ ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്? നമ്മൾ എല്ലാവരും നമുക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരവും ആഹാര രീതിയും പറഞ്ഞു. എന്നാൽ ഒരു വീട്ടിലെ കുട്ടികളാണ് ജോബിയും ജാൻസിയും. അവരുടെ വീട്ടിലെ ആഹാരം

രീതി എങ്ങനെയായിരിക്കും? അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരം ഏതായിരിക്കും? കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു. ടീച്ചർ ബോർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പാഠപുസ്തകം പേജ് 107 ലെ ചിത്രകഥ വായിച്ചു നോക്കൂ. നിങ്ങൾ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണോ കഥയിൽ ഉള്ളത്? വ്യക്തിഗത വായന

2. ചിത്രവായന - പാഠപുസ്തകത്തിലെ ചിത്രകഥ വായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണോ കഥയിൽ ഉള്ളത്. കുട്ടികൾ നേരത്തെ പറഞ്ഞതുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവർക്കും ഇത് കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞോ? എന്തുകൊണ്ടാണ് കഴിയാത്തത് (വായിക്കാനറിയില്ല) എല്ലാവർക്കും അറിയേണ്ടേ? ഒന്നുകൂടി വായിച്ചുനോക്കൂ. അറിയുന്നത് (✓) അറിയാത്തത് (x) ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് (-) പെൻസിൽ കൊണ്ട് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു. അറിയാത്ത പദങ്ങൾ, പ്രയോഗങ്ങൾ പദശേഖര പുസ്തകത്തിലേക്ക് എഴുതുന്നു. തുടർന്ന് 3 അംഗ ഗ്രൂപ്പിൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് അറിയുന്നത്, അറിയാത്തത് അവതരണം - ചർച്ച. പൊതുഅവതരണം. ക്രമപ്പെടുത്തൽ, അറിയാത്ത പദങ്ങൾ അവയുടെ അർത്ഥം എന്നിവ നോട്ടുബുക്കിൽ എല്ലാവരും എഴുതുന്നു. (എല്ലാവർക്കും എഴുതി എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു) ഇപ്പോൾ ഈ പാഠഭാഗത്തിലെ എല്ലാ പദങ്ങളും എല്ലാവർക്കും അറിയാം എന്ന് ടീച്ചർ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

3, പറയാം എഴുതാം

പാഠഭാഗത്തിലെ ആശയം മനസ്സിലായോ എന്നറിയാൻ ടീച്ചർ ചെറിയ ചോദ്യങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ ചോദ്യങ്ങളായി ചോദിക്കുന്നു.

- 1. അമ്മ ആരെല്ലാമാണ് ആഹാരം കഴിക്കാൻ വിളിക്കുന്നത്? 2. ജാൻസി എന്താണ് പറയുന്നത്? ജോസിയോ? 3. രാവിലെ നന്നായി ആഹാരം കഴിക്കണം എന്നു പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? 4. മുത്തശ്ശി എന്താണ് പറയുന്നത്? 5. ആഹാരം നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു കഴിക്കണമെന്ന് മുത്തശ്ശി പറയാൻ കാരണമെന്ത്? 6. ആഹാരത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഉൾപ്പെടുത്തണമെന്നാണ് ഡോക്ടർ പറയുന്നത്? 7. ചില ആഹാരവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ഡോക്ടർ പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

8.ജോസിയും ജാൻസിയും കടയിലെ ആഹാരം വാങ്ങുന്നത് നിർത്താൻ കാരണമെന്ത്? ഓരോ ചോദ്യങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾ ഉത്തരം പറയുന്നു. അതിന് ശേഷം കുട്ടികളെ 3 അംഗ ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും ഓരോ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരം നോട്ടുബുക്കിൽ എഴുതുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. (ഒരു ചോദ്യം അതിന്റെ ഉത്തരം എന്ന രീതിയിൽ) ഗ്രൂപ്പിന്റെ പൊതു അവതരണം - മെച്ചപ്പെടുത്തൽ

പ്രതികരണപേജിലേക്ക്

വായിക്കാനറിയാത്തവർ ഇനിയും എത്ര പേർ? ഗ്രൂപ്പു പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എല്ലാവരുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പു വരുത്താൻ കഴിഞ്ഞോ?

4. കണ്ടെത്തി എഴുതാം (20 മിനിറ്റ്)

പ്രഭാത ഭക്ഷണം, ആരോഗ്യം, ധാന്യങ്ങൾ. പോഷകങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ ഡിസ്ക്ലെ ബോർഡിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. വാക്കുകൾ കുട്ടികൾ വായിക്കുന്നു. (പിന്നോക്കക്കാർക്കുവേണ്ടി അക്ഷര കാർഡുകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി വാക്കുകൾ വായിക്കാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കാം) അതിന് ശേഷം ഈ വാക്കുകൾ വരുന്ന സംഭാഷണം കഥയിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു. പറയുന്നു. നോട്ടുബുക്കിൽ എഴുതുന്നു. 3 അംഗ ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. പൊതു അവതരണം.

ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

5. വാക്യമെഴുതാം (20 മിനിറ്റ്)

ആഹാരം, ആരോഗ്യം എന്നീ പദങ്ങൾ ബോർഡിൽ എഴുതുന്നു. അതിന് ശേഷം ഈ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വാക്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നു (വ്യക്തിഗതം) ഗ്രൂപ്പിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ഉചിതമായ വാക്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയ ഗ്രൂപ്പിനെ കണ്ടെത്തുന്നു. അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

ടീച്ചർവേർഷൻ

- 1. ആരോഗ്യമുണ്ടാവാൻ നല്ല ആഹാരം കഴിക്കണം 2. സമീകൃതാഹാരം ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം 3. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് നല്ല ആഹാരം

6. പ്രയോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താം (20 മിനിറ്റ്)

സാധാരണ വീടുകളിൽ ഉണ്ടാക്കാറുള്ള ഒരു പ്രാതൽ ആണല്ലോ പൂട്ടും പയറും. ഇതുപോലെ ചക്കയും മാങ്ങയും എന്ന പ്രയോഗം പാഠഭാഗത്ത് നിന്ന് കണ്ടെത്താമോ? കുട്ടികൾ പാഠഭാഗത്തു നിന്നും കണ്ടെത്തുന്നു. അതിന് ശേഷം ഇതുപോലെയുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ പാഠഭാഗത്തുണ്ട്. അത് കണ്ടെത്തി കൂടെ എന്ന് ചോദിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ പാഠഭാഗത്ത് നിന്ന് ഇത്തരം പ്രയോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. 4 പേർ അടങ്ങിയ ഗ്രൂപ്പിൽ തന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ പങ്കുവെക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പ് അവതരണസമയത്ത് ടീച്ചർ പ്രയോഗങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ

രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ചർച്ച. ക്രോഡീകരണം. നോട്ടുപുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ടീച്ചർവേർഷൻ

- അവിലും തേങ്ങയും • ധാന്യങ്ങളും പഴങ്ങളും • മത്സ്യവും മാംസവും • ധാന്യങ്ങളും പഴങ്ങളും • നിറവും മണവും • ചക്കയും മാങ്ങയും
- പ്രതികരണപേജ്

വായനയിൽ ഇനി മെച്ചപ്പെടേണ്ടവർ ഉണ്ടോ? ആരെല്ലാം? അവർക്ക് വേണ്ടി എന്ത് വായന തന്ത്രം സ്വീകരിക്കാം കഴിഞ്ഞ വായന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും ഇപ്പോൾ എന്ത് മാറ്റം?:

പ്രതികരണപേജ്

ലേഖനത്തിൽ ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടവർ ഉണ്ടോ?

7. ഞാൻ കഴിച്ചത് - നിറം നൽകൂ

ഇന്ന് രാവിലെ നിങ്ങൾ ഏത് ഭക്ഷണമാണ് കഴിച്ചത്? കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗതമായി നോട്ടുപുസ്തകത്തിൽ എഴുതുന്നു. തുടർന്ന് അവർ കഴിച്ച ആഹാരത്തിന്റെ പേര് പറയുന്നു. അതിനുശേഷം എല്ലാ ദിവസവും ഒരു പോലെയുള്ള ആഹാരമാണോ കഴിക്കുന്നത് എന്ന ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നു. ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു. 4 അംഗ ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് മെച്ചപ്പെടുത്തി അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഒരാഴ്ച കഴിച്ച് അഹാരം പട്ടികപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് ചാർട്ടിൽ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ പട്ടിക പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. (പാ.പു.പേജ് 113) പട്ടിക വായിച്ച് വ്യക്തിഗതമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ഘടകങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. പട്ടികനോക്കി നിങ്ങൾ ഒരാഴ്ച കഴിച്ച് ഭക്ഷണത്തിൽ ഇതെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ എന്ന് നോക്കി നിറം കൊടുക്കുന്നു. (പാ.പു. പേജ് 113) അതിന് ശേഷം ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. എല്ലാ കളങ്ങളിലും നിറം കൊടുത്തവർ എത്ര പേർ? പകുതി കളങ്ങളിൽ നിറം കൊടുത്തവരുണ്ടോ? എല്ലാം നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതല്ലേ. ചർച്ച. ഓരോരുത്തരും ഇനിയും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ആഹാര വസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിയുന്നു. കുട്ടികൾ നിഗമനത്തിലെത്തിച്ചേരുന്നു. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് സമീകൃതാഹാരം ആവശ്യമാണ്.

8. രുചി നോക്കാം

കുട്ടികളെ 5 ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ശർക്കര, പുളി, കുരുമുളക്, കയ്പ എന്നിവ അടങ്ങിയ കിറ്റ് നൽകുന്നു. കുട്ടികൾ സാധനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയുടെ പേര് നോട്ടുപുസ്തകത്തിൽ എഴുതുന്നു. അതിനുശേഷം അവയുടെ രുചി ഉഹരിച്ചെഴുതുന്നു. തുടർന്ന് ഓരോ വസ്തുവും രുചിച്ച് നോക്കി യഥാർത്ഥ രുചി എഴുതുന്നു. പാഠപുസ്തകം പേജ് 114 ലെ രുചി എഴുതാം എന്ന പ്രവർത്തനം വ്യക്തിഗതമായി ചെയ്യുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ പട്ടിക മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. പൊതു അവതരണം.

9. ചേരുവയും രുചിയും

ചേരുവകളുടെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് ആഹാരത്തിന്റെ രുചിയിലും മാറ്റം വരും എന്നത് തിരിച്ചറിയുന്നതിനുവേണ്ടി ടീച്ചർ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. എല്ലാ ആഹാരവും ഒരേ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണോ ഉണ്ടാക്കുന്നത്? ചേരുവകളിൽ മാറ്റം വരുമ്പോൾ ആഹാരത്തിന് രുചി മാറുമോ? പായസത്തിന്റെ രുചിയാണോ സാമ്പാറിന്? സാമ്പറിന്റെ ചേരുവകൾ പറയാമോ? ഇനി ഏതെല്ലാം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ചേരുവകൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം? തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 2124 കൊടുക്കുന്നു. കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗതമായി ചെയ്യുന്നു. മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. നിഗമനം രൂപീകരിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ടീച്ചറുടെ സഹായത്താൽ ആഹാരം ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരുവകൾക്കനുസരിച്ച് രുചിയിലും വ്യത്യസ്ത ഉണ്ടാവും എന്ന നിഗമനത്തിൽ എത്തുന്നു.

10. വരച്ച് യോജിപ്പിക്കാം

എല്ലാ ആഹാരവും പാചകം ചെയ്തു ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണോ? ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. അവിൽ കുഴയ്ക്കാൻ പാചകം ചെയ്യണോ? സാമ്പറിനോ? തുടർന്ന് എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ എന്ന പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നു (പാ.പു പേജ് 114)

പാചകം ചെയ്തു കഴിയ്ക്കുന്നത്

പാചകം ചെയ്യാതെ കഴിയ്ക്കുന്നത്

വ്യക്തിഗതമായി പട്ടിക പൂർത്തീകരിച്ച ശേഷം 5 അംഗ ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. തുടർന്ന് നിഗമനം രൂപീകരിക്കുന്നു. പ്രകൃത്യാ ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും പാചകം ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരവസ്തുക്കളും ഉണ്ട്.

11. വർക്ക്ഷീറ്റ് ചെയ്യാം

ഒരേ രീതിയിലാണോ എല്ലാആഹാരവും പാകം ചെയ്യുന്നത്? ഏതൊക്കെ രീതിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്? പഴം പൊരി ഉണ്ടാക്കുന്നതുപോലെയാണോ ഇസ്ലാമി ഉണ്ടാക്കുന്നത്? ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കുന്നത് എങ്ങനെ? പല വസ്തുക്കൾ കുട്ടിക്കലർത്തി ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരം ഏത്? ഇനി നമുക്ക് വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പാകം ചെയ്യുന്ന ആഹാരം ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടെത്താം. വർക്ക്ഷീറ്റ് 2127 നൽകുന്നു. വ്യക്തിഗതമായി അറിയാവുന്ന ആഹാരം എഴുതുന്നു. അതിന്ശേഷം പട്ടികയിൽ തരം തിരിച്ച് എഴുതുന്നു. (വ്യക്തിഗതം) 3 അംഗ ഗ്രൂപ്പിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പൊതു അവതരണം. ടീച്ചർവേർഷന്റെ സഹായത്താൽ ആവശ്യമായ കുട്ടി ചേർക്കലുകൾ നടത്തുന്നു. നിഗമനം രൂപീകരിക്കുന്നു.

ടീച്ചർവേർഷൻ

സാധനം	രൂചി ഉപഹം	രൂചിച്ചു നോക്കിയപ്പോൾ
ശർക്കര		
പുളി		
കുരുമുളക്		
കയ്പ		

പ്രതികരണ പേജിലേക്ക്

ആഹാര സാധനങ്ങൾ അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ തരംതിരിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ? നിഗമന രൂപീകരണത്തിൽ നേരിട്ട പ്രയാസം

12. പായസം തയ്യാറാക്കാം (20 മിനിറ്റ്)

പാ.പു പേജ് 125-ലെ പായസം തയ്യാറാക്കാം എന്ന ഭാഗം വ്യക്തിഗതമായി വായിച്ച് ചേരുവകളും തയ്യാറാക്കുന്ന വിധവും ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. പരിചയപ്പെടുന്നു. പായസത്തിലെ ചേരുവകൾ എന്തെല്ലാം എന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു പറയുന്നു.

പ്രതികരണ പേജിലേക്ക്

സ്വയം വായിച്ച് ആശയം ഗ്രഹിക്കാൻ സാധിച്ചവർ എത്ര പേർ? ഇനിയും വായനയിൽ പുറകോട്ട് നിൽക്കുന്നവരുണ്ടോ?

13. എന്തെല്ലാം ചേരുവകൾ (30 മിനിറ്റ്)

സാമ്പാറിന് വേണ്ട ചേരുവകൾ എന്തെല്ലാം? ചർച്ച. തുടർന്ന് പാ.പു. പേജ് 115 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് 3 അംഗ ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. സാമ്പാർ ഉണ്ടാക്കുന്നവിധം വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച അവതരണം. പൊതുചർച്ചയിലൂടെ മെച്ചപ്പെടുത്തി നോട്ടുപുസ്തകത്തിലേക്ക് എഴുതുന്നു. തുടർന്ന് ടി.ടി. പേജ് 336 ലെ ഞാൻ ആർ എന്ന പട്ടിക ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാണ് ആഹാരം എന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു. 6 ഗ്രൂപ്പായി തിരിഞ്ഞ് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഓരോ ആഹാരത്തിന്റെയും ചേരുവകൾ നോക്കി ആഹാരത്തിന്റെ പേര് പറയുന്നു. ടീച്ചർ പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുന്നു.



14. അവിൽ കുഴയ്ക്കാം (20 മിനിറ്റ്)

അവിൽ, തേങ്ങ, ശർക്കര എന്നിവ കൊണ്ടുവന്ന് അവിൽ കുഴച്ച് കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നു. തുടർന്ന് ഇതിലെ ചേരുവകൾ വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ചചെയ്ത് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പൊതു അവതരണം., ടീച്ചറുടെ സഹായത്താൽ മെച്ചപ്പെടുത്തി നോട്ടുബുക്കിൽ എഴുതുന്നു.

പിന്നീട് ടീച്ചറും കുട്ടികളും ചേർന്ന് താഴെകൊടുത്ത വരികൾ ഈണത്തിൽ ചൊല്ലുന്നു.

അവലു കുഴയ്ക്കാം ഹ ഹ ഹ

ശർക്കര കുഴയ്ക്കാം ഹ ഹ ഹ

തേങ്ങ തിരുമ്മാം ഹ ഹ ഹ

എന്തൊരു സ്വാദ് ഹ ഹ ഹ

കൂടുതൽ വരികൾ കുട്ടിച്ചേർത്ത് ഈണം കണ്ടെത്തി പാടുന്നു.



ഡയറ്റ് മലപ്പുറം - സ്റ്റേറ്റ് - 2
മലയാളം, ഇവിഎസ് - വായനയുടെ വഴിയിലൂടെ-2159



ക്ലാസ് : 2	യൂണിറ്റ് : 7	അറിഞ്ഞു കഴിക്കാം	മൊഡ്യൂൾ 15	സമീകൃതാഹാരം
------------	--------------	------------------	------------	-------------

സാമ്പാർ തയ്യാറാക്കാം

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

- 1. പരിപ്പ് - 150 ഗ്രാം
- 2. വലിയ ഉള്ളി - 3 എണ്ണം
- 3. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് - 3 എണ്ണം
- 4. വെണ്ട - 10 എണ്ണം
- 5. മുരിങ്ങാക്കായ - 2 എണ്ണം
- 6. പച്ചക്കായ - 1 എണ്ണം
- 7. ചേന - ചെറിയ കഷണം
- 8. തക്കാളി - 5 എണ്ണം
- 9. വഴുതിന - 1 എണ്ണം
- 10. മത്തൻ - ചെറിയ കഷണം
- 11. മഞ്ഞൾ പൊടി - ഒരു ചെറിയ സ്പൂൺ
- 12. മുളക് പൊടി - ഒരു വലിയ സ്പൂൺ
- 13. മല്ലിപ്പൊടി - രണ്ട് വലിയ സ്പൂൺ
- 14. കായം - ഒരു ചെറിയ കഷണം
- 15. ഉലുവ - അല്പം
- 16. ജീരകം - ഒരു നുള്ളി
- 17. തേങ്ങ - 1 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പച്ചമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, കറിവേപ്പില, മല്ലിച്ചപ്പ, ചെറിയ ഉള്ളി, കുരുമുളക് ഇവയിട്ട് ചുവക്കെ വറുത്ത് അരക്കുക. പരിപ്പ് വേവിച്ച് അതിൽ പച്ചക്കറി കഷണങ്ങളിട്ട് മല്ലിപ്പൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി. ഉപ്പ് ഇവയിട്ട് വേവിക്കുക. പകുതി വേവാവുമ്പോൾ പുളി ഒഴിക്കുക. അതിൽ തേങ്ങ അരച്ചതും ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. അല്പം കുറുകിയതിനു ശേഷം ഇറക്കിവെച്ച് ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ചു വറ്റൽമുളക്. കടുക്, കറിവേപ്പില വറുത്തിടുക. സാമ്പാർ തയ്യാർ.



ഡയറ്റ് മലപ്പുറം - സ്റ്റേറ്റ് - 2
മലയാളം, ഇവിഎസ് - വർക്ക് ഷീറ്റ്-2124

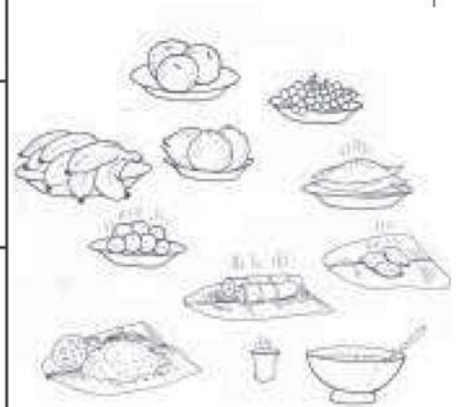


ക്ലാസ് : 2	യൂണിറ്റ് : 7	അറിഞ്ഞു കഴിക്കാം	മൊഡ്യൂൾ 15	സമീകൃതാഹാരം
------------	--------------	------------------	------------	-------------

ആഹാരമെന്ത്? ആഹാരത്തിന്റെ രൂപിയെന്ത്?

ആഹാരം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള സാധനങ്ങൾ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഈ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് എന്ത് ആഹാരമാണ് ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുക എന്ന് എഴുതണം. എന്തു രൂപിയാവാനാണ് സാധ്യത എന്നും എഴുതണം.

ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു	ആഹാരം	രൂപി
1. അരി പഞ്ചസാര പാൽ		
2. പരിപ്പ് ഇഞ്ചി ഉള്ളി പച്ചമുളക് വെളിച്ചെണ്ണ ഉപ്പ്		
3. അരിപ്പൊടി ശർക്കര തേങ്ങ വെള്ളം		
4. കയ്പക്ക (പാവയ്ക്ക) തേങ്ങ ഉള്ളി ഉപ്പ് വെളിച്ചെണ്ണ		



എന്റെ കണ്ടെത്തൽ
