

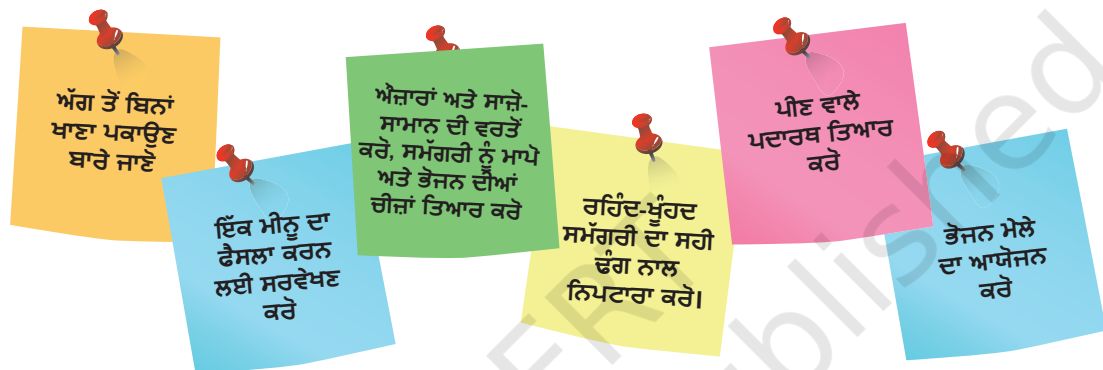
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ੬ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ



0685CH06

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:



ਚਿੱਤਰ ੬.੧: ਇੱਕ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ! ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਬਾਲਣਾ, ਪਕਾਉਣਾ, ਭਾਫ ਲੈਣਾ, ਗ੍ਰਿਲਿੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਲਣਾ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਗੈਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਗਰਮੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੱਚੇ ਆਲੂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਗ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ, ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਲਾਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੋਜੀ ਡਿਪਸ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹਨ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਵੀ ਅਨੰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਟੀਮ ਵਰਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈੱਫ, ਰਸੋਈਆ, ਮਾਹਰ ਰਸੋਈਆ, ਡਿਸ਼ ਵਾਸ਼ਰ, ਰਸੋਈ ਕੁਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੱਲ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ?

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

1. ਰਸੋਈ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਔਜ਼ਾਰਾਂ, ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਅੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
3. ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
4. ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।



ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਟ੍ਰੇ, ਕਟੋਰਾ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ।
- ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, ਚਾਕੂ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਭਾਰ ਪੈਮਾਨਾ, ਚੌਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਪੀਲਰ, ਗਰਟਰ, ਕਾਂਟਾ, ਵਿਸਕ, ਚਮਚ, ਕੱਪ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਚੂਨਰ (ਮਾਧਨੀ)।
- ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਫੁੱਲੇ ਚਾਵਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਰੋਟੀ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਏਪਰਨ, ਹੇਅਰਕੈਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ।
- ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਸਟਬਿਨ।



(ੳ)



(ਅ)



(ੲ)



(ਸ)



(ਹ)

ਚਿੱਤਰ ੲ.੨: ਰਸੋਈ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ (ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਤੱਕ); (ੳ) ਚੌਪਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਚਾਕੂ, (ਅ) ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, (ੲ) ਗਰਟਰ, (ਸ) ਪੀਲਰ ਅਤੇ (ਹ) ਵਿਸਕ



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਾਂ?

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਤਿੱਖੇ ਐਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਅਪਲੋਡ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।



ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪਕਵਾਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਕਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋਗੇ:

- **ਮਿਸ਼ਰਣ:** ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ।
- **ਫੈਲਣਾ:** ਕਿਸੇ ਸਤਹ 'ਤੇ ਨਰਮ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ।
- **ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ:** ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੇਲ ਪੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਪਰੂਟ ਚਾਟ ਬਣਾਉਣਾ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ੧: ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਇੱਕ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਪਕਵਾਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ:

- **ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਭ ਪੜ੍ਹੋ:** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹੋ।
- **ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।
- **ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:** ਉਹ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:** ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਨੂੰ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ।
- **ਅਣਜਾਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਡਿਸ਼ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਕਵਾਨ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲਗਭਗ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗੀਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਪਾਓ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਸੇਵ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਭੇਲ ਪੁਰੀ ਦੀ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਛ 'ਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੀਵਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਸੁੰਦਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; 'ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ + ਸੁੰਦਰ + ਪਕਵਾਨ + ਭੋਜਨ' ਅਤੇ 'ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ + ਸੁੰਦਰ + ਪਕਵਾਨ + ਭੋਜਨ + ਭਾਰਤੀ'।

ਹਰੇਕ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾਮ (ਨਾਂ) ਲਿਖਣ ਲਈ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਕਵਾਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਬਟਰ ਮਿਲਕ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- 2 ਦਹੀ ਦੇ ਕੱਪ
- 2 ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੱਪ
- 1 ਚਮਚ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ
- ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ
- ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਹੋਣ ਤਾਂ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਇਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਦਹੀ, ਪਾਣੀ, ਪੀਸਿਆ ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾਓ।
- ਮਿਕਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉ।
- ਗਿਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਕਰੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)



ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 2 ਚਮਚ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਊਡਰ
- 2 ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੱਪ
- 1 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ
- 1 ਚਮਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ
- 1 ਚਮਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜੱਗ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਪੱਤੇ, ਜਲਜ਼ੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
- ਜੱਗ ਵਿੱਚ 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
- ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਾਓ।



ਕੋਕਮ ਸਰਬਤ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 10-12 ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ
- ਪਾਣੀ ਦੇ 4 ਕੱਪ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ
- ਭੁੰਨਿਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਕੋਕਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ 2-3 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਓ ਦਿਓ।
- ਕੋਕਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਛਾਣ ਲਓ।
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਖੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਓ ਅਤੇ ਭੰਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ।
- ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਾਧੂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਭੁੰਨਿਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਇੱਕ ਚੁੰਡੀ ਪਾਓ।
- ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰੋ (ਵਿਕਲਪਿਕ)।



ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 3 ਕੱਪ ਕੱਟੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਖੀਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗਾਜਰ, ਸਲਾਦ)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ 1/4 ਕੱਪ
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚੇ
- ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ 1 ਚਮਚ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਿਊਬ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਸਲਾਦ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਹਿਦ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ, ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਕੇਸ਼ਿਮਬੀਰ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 1 ਕੱਪ ਭਿੱਜੀ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ
- 1/2 ਕੱਪ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ
- 1/4 ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ
- 1/2 ਕੱਪ ਖੀਰ, ਛੋਟੇ ਕਿਊਬ
- 1-2 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਓ ਦਿਓ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੀ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ,
- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ, ਨਾਰੀਅਲ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਮਿਲਾਓ।
- ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ।



ਫਰੂਟ-ਚਾਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 3 ਕੱਪ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ, ਸੰਤਰਾ)
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਦੇ 2 ਚਮਚੇ
- ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਖੰਡ (ਵਿਕਲਪਿਕ)
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਰੰਗੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਕਰੋ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉ।
- ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ।



ਸਰੀਕੰਦ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 3 ਕੱਪ ਮੋਟਾ ਦਹੀਂ
- ਪਾਊਡਰ ਸੁਗਰ ਦਾ 1/2 ਕੱਪ
- 1/2 ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ
- ਕੇਸਰ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ (ਵਿਕਲਪਿਕ)
- ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਗਿਰੀਦਾਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲਟਕਾਓ।
- ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਦਹੀਂ, ਪਾਊਡਰ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ।
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਕੇਸਰ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਪਾਓ।
- ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਖਰੋਟ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਬੇਲਪੂਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 2 ਕੱਪ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ (ਮੁਰਮੂਰਾ)
- 1/2 ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਪਿਆਜ਼
- 1/2 ਕੱਪ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ
- 1/4 ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ
- ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਸੇਵ ਦਾ 1/4 ਕੱਪ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ
- ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਦੇ 2 ਚਮਚੇ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਮਿਲਾਓ
- ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਨ.
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੇਵ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਕਸਰ ਜਾਂ ਪੀਸਣ ਵਾਲਾ ਪੱਥਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੇਲ ਪੂਰੀ (ਵਿਕਲਪਿਕ) ਵਿੱਚ 2 ਚਮਚ ਮਿਲਾਓ।



ਸਪਾਉਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 1/2 ਕੱਪ ਫਲੀਦਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਾ ਮੂੰਗ, ਕਾਬੁਲੀ ਚਨਾ, ਕਾਲਾ ਚਨਾ)
- ਪਾਣੀ
- ਮਲਮਲ ਦਾ ਕੱਪੜਾ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਫਲੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ ਕਟੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਭਿੱਜਣ ਦਿਓ।
- ਭਿੱਜੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।
- ਮਸਲਿਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਦਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਫਲੀਦਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਘੁੰਮ ਸਕੇ।
- ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਸਲਿਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਮੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।
- ਫਲੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਭਿੱਜੀਆਂ ਫਲੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਪਾਉਟ ਨਿਕਲਦੇ ਵੇਖੋਗੇ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪਾਉਟ ਵੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰੇਜ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰੋ। ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਨੀਬੂ ਪਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ
- 8 ਨੀਬੂ
- 1/2 ਕੱਪ ਖੰਡ (ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਨੀਬੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਿਚੋੜ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ, ਨੀਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਘੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰੋ (ਵਿਕਲਪਿਕ)।



ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 1/4 ਕੱਪ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ
- 1/4 ਕੱਪ ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ
- 1 ਜਾਂ 2 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ
- ਅਦਰਕ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ)
- 1 ਛੋਟਾ ਨਿੰਬੂ
- ਲੂਣ ਦੀ ਚੁੰਡੀ
- ਪਾਣੀ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਪੁਦੀਨੇ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
- ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਕੱਟੋ।
- ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਅਦਰਕ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਕਸਰ ਜਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੀਸ ਲਓ।
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਓ।



ਬਟਰ ਮਿਲਕ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 8 ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- 2 ਟਮਾਟਰ
- 2 ਖੀਰੇ
- 2 ਚਮਚੇ ਮੱਖਣ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੱਟੋ।
 - ਸਾਰੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਫੈਲਾਓ।
 - ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਖੀਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਪਾਓ।
 - ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਨ।
 - ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਰੈੱਡ ਸਲਾਈਸ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
 - ਸੈਂਡਵਿਚ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
- ਜੇਕਰ ਮਿਕਸਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੱਖਣ (ਵਿਕਲਪਿਕ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਚਟਨੀ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਫੈਲਾਓ।।



ਖੀਰਾ ਰਾਇਤਾ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 1 ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
- 1 ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਖੀਰਾ
- 1/2 ਚਮਚ ਗੁਸਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ
- 1 ਚਮਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਪੱਤੇ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ



ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
- ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਖੀਰਾ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਪਾਓ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।
- ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਾਓ।

ਜੇਕਰ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਕਸਰ ਜਾਂ ਪੀਸਣ ਵਾਲਾ ਪੱਥਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਾਇਤਾ (ਵਿਕਲਪਿਕ) ਵਿੱਚ 1-2 ਚਮਚ ਮਿਲਾਓ।

ਸਪਰਾਉਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 1½ ਕੱਪ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਪਰਾਉਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਾ ਮੂੰਗ, ਕਾਬੁਲੀ ਚਨਾ, ਕਾਲਾ ਚਨਾ)
- 1½ ਕੱਪ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼, ਖੀਰੇ, ਗਾਜਰ)
- 1-2 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- 1 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ
- ਸੁਆਦ ਲਈ ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਕੱਟ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਸਪਰਾਉਟ ਅਤੇ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।
- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਨ
- ਜੇੜਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਂਸ ਕਰੋ।



ਬਟਰ ਮਿਲਕ ਬਣਾਉਣਾ/.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 1 ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ (ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠਾ)।
- 1/2 ਕੱਪ ਮਿੱਠਾ ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ
- ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ ਦੇ 3 ਚਮਚੇ
- ਵਨੀਲਾ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਦਾ 1/2 ਚਮਚ
- ਰੋਲਿੰਗ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ (ਵਿਕਲਪਿਕ)
- ਇੱਕ ਮਿਕਸਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰਵਿੰਗ ਕਟੋਰਾ
- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ:
- ਇੱਕ ਮਿਕਸਿੰਗ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ, ਮਿੱਠਾ ਗਾੜਾ ਦੁੱਧ, ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ, ਅਤੇ ਵਨੀਲਾ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੋਟਾ, ਸਟਿੱਕੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕੋਕੋ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕੋਟੇਡ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਕਤਾਰਬੱਧ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਟਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾਰੀਅਲ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ!



ਗਤੀਵਿਧੀ 2: ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਣਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਪਕਵਾਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪਕਵਾਨ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਾਰਣੀ ੬.੧ : ਸਰਵੇਖਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਭੋਜਨ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

		੧ ਤੋਂ ੫ ਤੱਕ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ੧ = ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਰਜੀਹੀ, ੫ = ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹੀ												
ਸੀਨੀਅਰ ਨੰ.	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਛਾਫ	ਭੋਲ ਪੁਰੀ	ਸਪਰਾਉਟ ਚਾਟ	ਸਲਾਦ	ਸੈਂਡਵਿਚ	ਜਲਜੀਰਾ	ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ	ਕੋਕਮ ਸਰਬਤ	ਕੋਸ਼ਿਮਬੀਰ	ਫਲਾਂ ਦੀ ਚਾਟ	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਵਾਨ ਆਦਮੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਸ਼ੀਖੰਡ	ਨਾਰੀਅਲ ਚਾਕਲੇਟ ਗੋਦਾਂ
1.														
2.														
3.														
੪.														
੫.														

ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

1.
2.
3.
੪.
੫.



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਕੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਕਾਲੀ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ? ਇਸ ਨੂੰ 'ਬਾਰ ਕੋਡ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ, ਪੇਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਗੂਗਲ ਲੈਂਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਟ ਦਾ ਬਾਰ ਕੋਡ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3: ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਾਪੋ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪ ਦੀਆਂ ਮਿਆਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਇਕਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਆਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਦੋਵੇਂ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਖੰਡ (ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਮਾਪ) ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ (ਮਿਆਰੀ ਮਾਪ)।

ਜੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਭਾਰ ਪੈਮਾਨਾ ਜਾਂ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਸੋਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ, ਚਮਚ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਚਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਟੇਬਲ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 14 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 240 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਲ ਦੇ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ 1 ਲੀਟਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਟੇਬਲ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਲੀਟਰ ਸਮੱਗਰੀ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ (ਤਰਲ ਅਤੇ ਠੋਸ) ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੱਪਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਰ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, ਚਮਚ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਉਸੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਣੀ ੬.੨ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਕੱਪ, ਚਮਚ ਜਾਂ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਰ ਪੈਮਾਨੇ (ਚਿੱਤਰ ੬.੩) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਚਿੱਤਰ ੬.੩: ਰਸੋਈ ਦਾ ਭਾਰ ਪੈਮਾਨਾ

ਸਾਰਣੀ ੬.੨: ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ

ਸਮੱਗਰੀ:	ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ	ਇੱਕ ਕੱਪ	ਇੱਕ ਚਮਚ	ਇੱਕ ਚਮਚ
ਸ਼ਹਿਦ				
ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ				
ਖੀਰਾ (ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)				
ਆਟਾ (ਆਟਾ ਜਾਂ ਮੈਦਾ)				

ਗਤੀਵਿਧੀ ੪: ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਐਂਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ

ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਿੱਖੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਚੌਪਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬਲੇਡ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪਾਂ ਅਤੇ ਚਮਚਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਲੇਂਡਰ ਅਤੇ ਮਿਕਸਰ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਰਾਸ-ਦੂਸ਼ਿਤਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਵੱਛ ਰਸੋਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ ੬.੩: ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸਕੈਚ ਬਣਾਓ

ਟੂਲ	ਟੂਲ ਦਾ ਸਕੈਚ
੧. ਚਾਕੂ	
੨. ਗ੍ਰੇਟਰ	
੩. ਵਿਸਕੀ	
੪. ਪੀਲਰ	

ਗਤੀਵਿਧੀ ੫: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਟੋਰੇਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਹਵਾਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ, ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਸਟੋਰੇਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਣੀ ੬.੪ ਦੇਖੋ।

ਸਾਰਣੀ ੬.੪: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਸਮੱਗਰੀ:	ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ)
ਸਖਤ ਫਲ	
ਨਰਮ ਫਲ	
ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	
ਪਿਆਜ਼	
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟੇ	
ਰੋਟੀ	
ਦੁੱਧ	

ਗਤੀਵਿਧੀ ੬: ਰਸੋਈ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ

ਰਸੋਈ ਦੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਿੱਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਦ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵਰਮੀ ਕੰਪੋਸਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਮਿਊਂਸਪਲ ਕੰਪੋਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਖਾਲੀ ਕੰਟੇਨਰ ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਜਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਟ੍ਰੇ (ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ) ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਗੱਤੇ, ਅਖਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



(ੳ)



(ਅ)

ਚਿੱਤਰ ੳ.੪: (ੳ) ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਅਤੇ (ਅ) ਵੱਖਰੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

੧. ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤਾ?

.....

.....

.....

.....

੨. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ?

.....

.....

.....

.....

੩. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ?

.....

.....

.....

.....

੪. ਖਾਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

.....

.....

.....

.....

੫. ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

.....

.....

.....

.....

ਗਤੀਵਿਧੀ ੧: ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣਾ

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਛਾਛ, ਜਲਜੀਰਾ ਅਤੇ ਕੋਕਮ ਸ਼ਰਬਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ ੬.੫: ਬਟਰਮਿਲਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

੧. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ?

.....

.....

.....

.....

੨. ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

.....

.....

.....

.....

੩. ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲਓ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਦੇਖਿਆ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।

.....

.....

.....

.....

੪. ਹੋਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ)?

.....

.....

੫. ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕੂੜੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੱਧਾ ਬੈਗ, ਇੱਕ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੇਰਵਾ)।

.....

.....

.....

.....

ਗਤੀਵਿਧੀ ੮: ਉਹ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ ੬.੬)। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋਗੇ ਜੋ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇੱਕ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਓਗੇ।

ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਚਾਟ।

ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।



ਚਿੱਤਰ ੬.੬: ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

੧. ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਾਇਆ?

.....

.....

੨. ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

.....

.....

੩. ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਸੀ?

.....

.....

੪. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇ ਸਨ?

.....

.....

੫. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲਿਆ?

.....
.....

੬. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਿਆ?

.....
.....

੭. ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਸੀ?

.....
.....

੮. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?

.....
.....

੯. ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ?

.....
.....

ਗਤੀਵਿਧੀ ੯: ਅਜਿਹੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ - ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 'ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ' ਹੈ। ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਣਾ।

ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਕੇਸ਼ਿਮਬੀਰ, ਸਪਰਾਉਟਸ ਚਾਟ, ਭੇਲ ਪੁਰੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਚਾਕਲੇਟ ਗੋਦਾਂ, ਖੀਰਾ ਰਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚ।



ਚਿੱਤਰ ੬.੧: ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ!

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

੧. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਾਇਆ?

.....

.....

.....

.....

੨. ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

.....

.....

.....

.....

੩. ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

.....

.....

-
-
੪. ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲਓ ਜੋ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲਓ?

-
-
-
-
੫. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ?

-
-
-
-
੬. ਕਿੰਨਾ ਕੂੜਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ (ਅੱਧਾ ਬੈਗ, ਇੱਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ)?

ਗਤੀਵਿਧੀ ੧੦: ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਮੇਲੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਾਸ ਹੈ?

.....

.....

.....

.....

2. ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੋਸਟਰ ਜਾਂ ਸੱਦਾ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।



3. ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋਗੇ?

.....

.....

.....

.....

੪. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਟਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋਗੇ?

.....
.....
.....
.....

੫. ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ?

.....
.....
.....
.....



ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

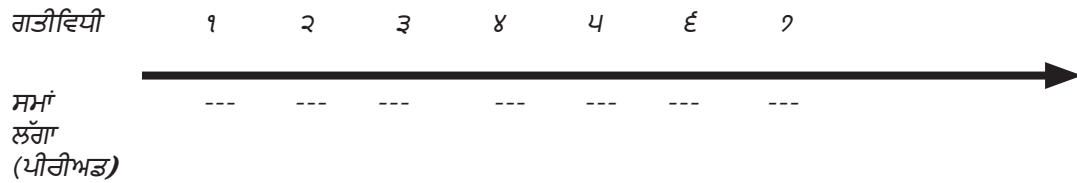
1. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪਕਵਾਨ ਮਿਲੇ ਹਨ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ
3. ਕੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ?
4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਮਾਪ ਸਿੱਖਿਆ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ



ਮੈਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ?

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਟਾਈਮਲਾਈਨ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਕਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ!

ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਨਾਮ:

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ



ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ!

- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ?
- ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ।
- ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਹਨ? ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੈਕਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਸੈੱਫ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।