3

विद्यार्थियों के भोजन विषयक विचार

रवनीत कौर*

सीखने के सामाजिक-सांस्कृतिक उपागम को केंद्र में रखते हुए यह शोधपत्र इस आधारभूत मान्यता पर आधारित है कि विद्यार्थी अपने सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश की विभिन्न संलग्नताओं में सक्रिय भागीदारी और अवलोकनों से जो सीखते हैं, वही उनके विचारों में प्रकट होता है। इन पर विद्यार्थियों के सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ की गहरी छाप होती है। इसके आधार पर उनकी विश्व दृष्टि का विकास होता है, जिसका प्रतिफल उनके निर्णय लेने, समस्या समाधान करने और परस्पर संवाद करने में दिखाई देता है। इस सैद्धांतिक मान्यता के अनुरूप प्रस्तुत लेख नगरीय और ग्रामीण विद्यार्थियों के भोजन विषयक विचारों की पड़ताल करता है। उक्त अवधारणा संबंधित विद्यार्थियों के विचारों की व्याख्या करते हुए इस लेख में बताया गया है कि कैसे संदर्भजन्य घटनाओं और पदार्थों के साथ विद्यार्थियों की सघन और प्रत्यक्ष अंतःक्रिया उनके चिंतन को प्रभावित कर रही है? कौन-से सांस्कृतिक विश्वास उन्हें अपने परिवार और परिवेश में प्राप्त हो रहे हैं? अध्यापक पुस्तकों में दी अवधारणाओं की व्याख्या कैसे कर रहे हैं? मीडिया समुदाय और जनसंचार माध्यमों में कौन-से उदाहरण, व्याख्या और आख्यान उपस्थित हैं?

विद्यार्थियों के विचार विद्यालय और विद्यालयेत्तर दोनों संदर्भों से निर्मित होते हैं। वे अपने सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश की विभिन्न संलग्नताओं में भागीदारी और अवलोकनों से जो सीखते हैं, वही उनके विचारों में प्रकट होता है। इन पर विद्यार्थियों के सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ की गहरी छाप होती है। विद्यार्थियों को जब भी विचाराभिव्यक्ति का अवसर मिलता है तो वे केवल सूचनाओं को ही साझा नहीं करते हैं बल्कि उन सूचनाओं पर मनन के आधार पर बनी अपने विश्वास, प्रत्यक्षण और धारणाओं को साझा करते हैं (ब्लैक और लुकास, 1993)। इस तरह से निर्मित अर्थ में उनके अभिभावकों, मित्रों, अध्यापकों, और जनसंचार के माध्यम के साथ संलग्नता की भूमिका महत्वपूर्ण होती है (हेडेगार्ड, 1999)। इसके आधार पर उनकी विश्व दृष्टि का विकास होता है, जिसका प्रतिफल उनके निर्णय लेने, समस्या समाधान करने और परस्पर संवाद करने में दिखाई देता है (कोल, 1996)। यह भी उल्लेखनीय है कि विद्यार्थियों द्वारा निर्मित विचार और धारणाएँ सतत रूप से विकसित, परिवर्तित और परिष्कृत

*एसोसिएट प्रोफ़ेसर, माता सुंदरी कॉलेज फ़ॉर विमेन, दिल्ली विश्वविद्यालय

© NCERT not to be republished

होती रहती हैं। विद्यार्थियों द्वारा किसी अवधारणा की व्याख्या केवल वैज्ञानिक और विद्यालयी भाषा में नहीं की जाती है, बल्कि इसमें वे रोज़मर्रा के जीवन के आख्यानों, विश्वासों और मिथकों का उल्लेख करते हैं। वैज्ञानिक ज्ञान और दैनंदिन ज्ञान में एक प्रमुख अंतर शब्द-अर्थ प्रयोग का भी है। उनके लिए किसी शब्द का एक ही अर्थ नहीं होता है। वे संदर्भानुसार शब्दों का अलग-अलग अर्थों के लिए उपयोग करते हैं (ऑगबू और सिमंस, 1998)। उदाहरण के लिए विज्ञान की कक्षा में ऊर्जा का जिस अर्थ में प्रयोग करते हैं, खेती और भोजन की चर्चा में उससे भिन्न अर्थ में प्रयोग करते हैं। विद्यार्थियों के दैनंदिन ज्ञान को विद्यालयी परिवेश में तीन रूपों में देखा गया है (मिश्रा, 2017)। प्रथम, पूर्व ज्ञान के रूप में, जहाँ पाठ का परिचय कराने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। द्वितीय, विद्यालयी अवधारणाओं का सरलीकरण कर उसकी व्याख्या के लिए। इसके द्वारा विद्यालयी और विद्यालयेत्तर विमर्श के संबंध को मज़बूत किया जाता है। तृतीय, ज्ञान के अनुप्रयोगात्मक क्षेत्र के रूप में, जहाँ विद्यालय में सीखे गए ज्ञान का विद्यार्थी विद्यालय के बाहर उपयोग करते हैं। इस सैद्धांतिक पृष्ठभूमि को विद्यार्थियों के भोजन विषयक समझ पर आधारित शोधकार्यों से समर्थन प्राप्त होता है।

जार्जिया पनागीओटाकी और गेविन नोब्स (2014) ने अपने शोधकार्य में पाया कि दो अलग-अलग सांस्कृतिक परिवेश के विद्यार्थियों द्वारा मानव शरीर और जीवन चक्र के संबंध में अलग-अलग संप्रत्ययों का निर्माण किया गया। इन संप्रत्ययों पर कक्षा चर्चा और पाठ्यपुस्तकों के बजाय परिवार के सांस्कृतिक विश्वासों का प्रभाव अधिक था। रोहिनी करनदिकर और रूपाली शिंदे (2020) ने कक्षा 5 के विद्यार्थियों के साथ एक क्रियात्मक शोध किया। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों के साथ खाद्य संरक्षण की अवधारणा पर चर्चा की। इस कार्य में पाया गया कि उक्त अवधारणा पर चर्चा के दौरान विद्यार्थी अपने घर में होने वाली बातचीत का उदाहरण देते हैं। वे अपने रोज़मर्रा के अवलोकन के आधार पर भोजन के संरक्षण से संबंधित दैनंदिन ज्ञान को प्रदर्शित करते हैं। इस कार्य में शोधकर्ताओं द्वारा विद्यार्थियों के दैनंदिन ज्ञान को कक्षा में शामिल करने का सफल प्रयोग किया गया। ली और डीआंग (1999) ने कक्षा 10 के विद्यार्थियों की भोजन संबंधित मिथ्या अवधारणाओं का प्रश्नावली के माध्यम से अध्ययन किया। इस अध्ययन में इन्होंने पाया कि विद्यार्थियों में भोजन को लेकर तर्कों के सरलीकरण की प्रवृत्ति होती है। वे उन्हीं आयामों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिसका प्रत्यक्ष अवलोकन कर पाते हैं। विनर और ब्लॉट (2019) ने अपने शोध कार्य में पाया कि माध्यमिक स्तर की कक्षाओं में विद्यार्थियों को पारिस्थितिकी तंत्र, पारिस्थितिकी, खाद्य शृंखला और खाद्य जाल जैसी अवधारणाओं पर आधारित उपलब्धि परीक्षण में अच्छा प्रदर्शन करते हैं लेकिन वे अपने रोज़मर्रा के जीवन में इन अवधारणाओं के आधार पर भोजन का चुनाव और खानपान की आदतों में बदलाव नहीं कर पाते हैं। जो और जांस (2016) ने अपने शोध कार्य में पाया कि प्राथमिक शिक्षा के आरंभिक वर्षों में विद्यार्थियों की भोजन संबंधित समझ पर परिवार की सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि का कोई भी प्रभाव नहीं

© NCERT not to be republished

पड़ता है। जैसे-जैसे विद्यार्थियों का विद्यालयी अनुभव बढ़ता जाता है, उनका खानपान संबंधित अभिव्यक्ति में अधिक वैज्ञानिक अवधारणाएँ प्रकट होने लगती हैं।

स्पष्ट है कि किसी अवधारणा के विषय में विद्यार्थियों की समझ निम्नलिखित कारकों से प्रभावित होती है— किन घटनाओं और पदार्थों के साथ विद्यार्थियों की सघन और प्रत्यक्ष अंतःक्रिया हो रही है? कौन-से सांस्कृतिक विश्वास उन्हें अपने परिवार और परिवेश में प्राप्त हो रहे हैं? अध्यापक पुस्तकों में दी गई अवधारणाओं की व्याख्या कैसे कर रहे हैं? मीडिया समुदाय और जनसंचार माध्यमों में कौन-से उदाहरण, व्याख्या और आख्यान उपस्थित हैं? हमें इनके बीच परस्पर अंतःक्रिया का अवसर निर्मित कर विद्यार्थियों के समीक्षात्मक चिंतन को संबोधित करने के उपागम पर बल देना होगा। *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005* इस दिशा में महत्वपूर्ण शिक्षणशास्त्रीय बदलावों की संस्तुति करती है। इसके आधार पर प्राथमिक स्तर पर पर्यावरण अध्ययन के लिए तैयार की गई पुस्तकों में विद्यार्थियों को उनके परिवेश के प्रति समीक्षात्मक चिंतन के लिए अवसर उपलब्ध कराने का प्रयत्न किया गया है। ये पुस्तकें वैज्ञानिक अवधारणाओं की परिभाषा और वर्गीकरण को प्रस्तुत करने के बजाय वास्तविक जीवन परिस्थितियों का प्रतिनिधित्व करने वाले प्रकरणों के माध्यम से विद्यार्थियों को उनके परिवेश में घटित होने वाली घटनाओं और प्रक्रियाओं को केंद्र में रखकर विज्ञान और सामाजिक विज्ञान के आधारभूत संप्रत्ययों से परिचय कराती हैं। इनमें समाज के शक्ति संबंधों, बहिष्करण, पर्यावरण दोहन जैसी सामाजिक सच्चाइयों को भी सम्मिलित किया गया है। उदाहरण के लिए, भोजन, पानी, आवास, और परिवार जैसे प्रकरणों की प्रस्तुति में विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, भाषा और गणित की अवधारणाओं को जोड़ने का कार्य किया गया है। इसके साथ-साथ इन पुस्तकों में मानव-पर्यावरण संबंध को शाश्वत विकास की दृष्टि से भी प्रस्तुत किया गया है। विद्यार्थियों के जीवंत अनुभव को कक्षा में आमंत्रित करने के लिए विभिन्न गतिविधियाँ दी गई हैं। इनके माध्यम से विद्यार्थियों के दैनंदिन ज्ञान के हस्तक्षेप की संभावनाएँ बढ़ती हैं। उदाहरण के लिए, भोजन का संप्रत्यय परिवार में पकने वाले भोजन से आरंभ होता है। इसका विस्तार करते हुए इसमें खानपान की बदलती आदत, उनसे मिलने वाले पोषक तत्व, भोजन पकाने में जेंडर भूमिकाओं को रखा गया है। इसके साथ ही खेत से लेकर रसोईघर तक खाद्य सामग्रियों के पहुँचने की यात्रा, इस दौरान बाज़ार पर उनके प्रभाव, खाद्य अनाज के उत्पादन के पैटर्न और मौसम व भौगोलिक विविधताओं पर चर्चा करने वाले प्रकरण हैं। खानपान में सांस्कृतिक विविधता को भी स्थान दिया गया है। पोषण संतुलित आहार जैसी जटिल अवधारणाओं को सरल उदाहरणों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। विद्यार्थियों के लिए छोटे-छोटे प्रयोग और गतिविधियाँ रखी गई हैं। इन बदलावों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत लेख का उद्देश्य नगरीय और ग्रामीण विद्यार्थियों की भोजन विषयक समझ की व्याख्या प्रस्तुत करना है।

© NCERT not to be republished

विधि

शोध के भागीदार दो भिन्न भौगोलिक-सांस्कृतिक संदर्भ से थे। प्रथम समूह में नगरीय विद्यार्थी थे जो पूर्वी दिल्ली नगर में रहते थे। ये उच्च शुल्क वाले निजी विद्यालयों के विद्यार्थी थे। द्वितीय समूह में ग्रामीण पृष्ठभूमि के विद्यार्थी थे, महाराष्ट्र राज्य के वर्धा ज़िले में स्थित गाँव के निवासी थे। ये भागीदार सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी थे। दोनों समूहों के भागीदार कक्षा 5, 6 और 7 के विद्यार्थी थे। दोनों स्थानों पर आँकड़ों के संकलन के लिए 30 भागीदारों का साक्षात्कार किया गया। साक्षात्कार के दौरान यह ध्यान रखा गया कि विद्यार्थियों को विचाराभिव्यक्ति का अधिकतम अवसर मिले। प्रत्येक साक्षात्कार का विस्तृत विवरण तैयार किया गया। इन विस्तृत विवरणों का विषयवस्तु विश्लेषण कर प्रस्तुत आलेख तैयार किया गया है।

भोजन की आवश्यकता

नगरीय और ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों के साथ साक्षात्कार का आरंभ इस प्रश्न के साथ किया गया कि हमारे लिए भोजन क्यों आवश्यक है? इन दोनों परिवेश के भागीदारों की प्रतिक्रियाओं में अंतर का अवलोकन किया गया। नगरीय पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों के उत्तर इस प्रकार थे— 'भोजन से ऊर्जा प्राप्त होती है', 'बिना भोजन के हम मर जाएँगे', 'भोजन से विटामिन मिलता है' और 'भोजन से न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं'। ये जवाब उन्हें कहाँ से पता चले? इसके बारे में नगरीय विद्यार्थियों का उत्तर था कि उन्हें अध्यापकों और अभिभावकों ने उक्त विचार बताए हैं। अध्यापक का संदर्भ लेते हुए एक विद्यार्थी ने बताया कि उनकी कक्षा में स्प्राउट्स बनाने का कार्य हुआ था। इस दौरान शिक्षक ने कक्षा को पोषक तत्व के बारे में बताया था। एक अन्य नगरीय विद्यार्थी ने बताया कि उसकी विज्ञान की कक्षा में प्रयोग कराए गए थे। इसके आधार पर उसे ये सारी बातें पता चलीं। अभिभावकों का संदर्भ लेते हुए भागीदारों ने बताया कि जब उनके अभिभावक उन्हें फल, दूध, और हरी सब्ज़ियाँ खाने के लिए देते हैं तो वे बताते हैं कि इनमें कौन-से तत्व पाए जाते हैं? इसके विपरीत ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों का जवाब इस प्रकार से था— 'भोजन से भूख शांत होती है', 'भोजन से शरीर का विकास होता है', 'भोजन से ताकत मिलती है', 'हर जीवित प्राणी भोजन करता है' और 'अगर हम खाना नहीं खाएँगे तो ज़िंदा नहीं रहेंगे'। इन विद्यार्थियों ने उक्त जानकारी का स्त्रोत पुस्तकों, अध्यापकों और अभिभावकों को बताया। इसमें भी सर्वप्रमुख प्रथम दो— पुस्तक और अध्यापक थे। यह उल्लेखनीय है कि ग्रामीण पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों ने बल दिया कि शिक्षकों द्वारा किताब पढ़ाकर उन्हें 'संतुलित आहार', 'भोजन के तत्व' जैसी अवधारणाओं से परिचित कराया गया। अनेक विद्यार्थियों ने साझा किया कि उसके विद्यालय की दीवार पर संतुलित भोजन का चार्ट बना हुआ है। दोनों पृष्ठभूमियों के विद्यार्थियों के जवाबों में मुख्य अंतर विद्यालयी ज्ञान और दैनंदिन ज्ञान की उपस्थिति थी। नगरीय विद्यार्थी विद्यालय और औपचारिक विमर्श कक्षा में प्रयुक्त शब्दों और वैज्ञानिक अवधारणाओं का प्रयोग कर रहे थे जबकि ग्रामीण विद्यार्थी रोज़मर्रा

© NCERT not to be republished

की शब्दावली में भूख और जीवन के संबंध को व्यक्त कर रहे थे। नगरीय परिवेश के विद्यार्थी भोजन से मिलने वाले तत्वों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिसमें ऊर्जा, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन आदि का प्रयोग करते हैं जबकि ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थी भोजन को एक न्यूनतम आवश्यकता के रूप में व्याख्यायित करते हैं।

इसी क्रम में अगला प्रश्न यह था कि क्या सभी जीवित प्राणियों को भोजन की आवश्यकता होती है? इस सवाल पर नगरीय बच्चों का जवाब था कि मनुष्य, जीवों और पेड़-पौधों सभी को भोजन की आवश्यकता होती है। इन विद्यार्थियों ने उक्त तीन वर्गों के भोजन निर्माण की प्रक्रियाओं में भिन्नता को भी उभारा, जैसे— 'मनुष्य भोजन पकाकर खाता है', 'पेड़-पौधे सूरज की रोशनी में अपना भोजन बनाते हैं', 'जंगली जानवर घास-फूस' खाते हैं। मनुष्य के खानपान की आदत के बारे में नगरीय विद्यार्थियों का जवाब था कि 'हम भोजन बनाकर खाते हैं', 'भोजन बाज़ार से मंगा कर खाते हैं', 'पैकेट में बंद भोजन होता है' और 'फ़ास्ट फ़ूड होता है'। जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों ने घर में तैयार भोजन, कच्ची खाद्य सामग्री को खाने और सामुदायिक आयोजनों में दावत का उदाहरण दिया। इन विद्यार्थियों ने बिना पकाए खाने के लिए अमरूद और बेर जैसे फल सीधे पेड़ से तोड़कर खाने का उदाहरण दिया। इसके अलावा ग्रामीण विद्यार्थियों ने चने में नमक मिलाकर खाना, फलों को खाना और चटनी पीसकर खाने का भी उदाहरण दिया।

नगरीय विद्यार्थियों के विचारों में खाद्य शृंखला और खाद्य जाल जैसे वैज्ञानिक संप्रत्यय उपस्थित थे। इसके लिए इन विद्यार्थियों ने पुस्तकों में दिए उदाहरणों को बताया। उदाहरण के लिए, एक विद्यार्थी ने कहा कि, 'जानवर घास खाते हैं और मनुष्य जानवरों को खाता है'। एक अन्य विद्यार्थी ने इसे ही घास, बकरी और मनुष्य के खाद्य शृंखला द्वारा समझाया। ऐसे ही कुछ विद्यार्थियों ने बताया कि अनेक जानवर दूसरे जानवरों को मार कर खाते हैं। नगरीय विद्यार्थियों का मानना था कि, 'मनुष्य का भोजन किसान उगाता है', 'मनुष्य का भोजन घर में बनता है' और 'खाना बनाने का सामान खेतों में उगाया जाता है'। ग्रामीण विद्यार्थियों का उत्तर भी इसी प्रकार का था लेकिन उन्होंने 'अपने' खेत और 'अपने परिवार द्वारा खेती' पर बल दिया। नगरीय विद्यार्थियों से अलग, इन विद्यार्थियों ने जानवर द्वारा प्राप्त होने पर खाद्य पदार्थों, जैसे— दूध, घी, माँस और अंडे का भी उल्लेख किया।

नगरीय विद्यार्थियों के जवाबों में शाकाहारी, मांसाहारी और सर्वाहारी का वर्गीकरण उदाहरण सहित उपस्थित था। इसके आधार पर उन्होंने जानवरों का वर्गीकरण शाकाहारी और मांसाहारी के रूप में किया और मनुष्य को सर्वाहारी के वर्ग में रखा। जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों ने इन वर्गों और उदाहरणों को पहचानने के साथ-साथ मनुष्य और पशुओं की खानपान की आदत में समानताएँ भी बताईं। एक विद्यार्थी ने बताया कि, 'जैसे जानवर हरी घास खाते हैं, वैसे हम भी कई बार बिना पकाए हरा साग खाते हैं'। इस विचार का विस्तार करते हुए उसके साथी ने जोड़ा कि 'हम स्वाद के लिए साग और सब्ज़ियों को पका लेते हैं'।

नगर बनाम गाँव का द्वंद्व

नगरीय विद्यार्थियों के विचारों में मानव केंद्रित विश्व दृष्टि की उपस्थिति थी। इसी के प्रभाव में इन विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक श्रेष्ठता के बोध का परिचय देते हुए जानवरों और मनुष्यों की आदतों में अंतर किया और कहा कि—

'हम चम्मच और कांटे से खाते हैं। खाने के लिए अलग-अलग बर्तनों का उपयोग करते हैं जबकि वे किसी भी बर्तन में खा लेते हैं।'

'हमारा भोजन साफ़ और धुला हुआ होता है जबकि उनको कैसा भी भोजन दे देते हैं।'

विद्यार्थियों के इस तरह के विचारों से स्पष्ट है कि मनुष्य प्रकृति के अन्य घटकों से भिन्न और श्रेष्ठ इकाई है। इस कारण उसे प्रकृति के दोहन और शोषण का अधिकार प्राप्त है। वे केवल खुद को प्रकृति से श्रेष्ठ नहीं मान रहे हैं। उक्त प्रकार की भोजन आदतों से रहित संस्कृति, विशेष रूप से ग्रामीण समुदाय, से भी खुद को श्रेष्ठ मान रहे हैं। इसी कारण जब नगरीय विद्यार्थियों से पूछा गया कि यदि वे गाँव में रहते तो उनके खान-पान की आदत में क्या बदलाव होता? तो वे बताते हैं कि उन्हें घर पर ही पका खाना खाना होता क्योंकि बाज़ार दूर होने के कारण वे फ़ास्ट फ़ूड नहीं खा सकते थे। वे यह भी बताते हैं कि जो लोग 'एडवांस' होते हैं और शहर में रहते हैं, वे एक ही सामग्री से बने तरह-तरह के पकवान खाते हैं। इसका उदाहरण देते हुए एक विद्यार्थी ने बताया कि नगरों में आलू से सब्ज़ी, बर्गर और फ्रेंच फ्राइज बनाते हैं। एक अन्य विद्यार्थी ने बताया कि कार्न का उपयोग सब्ज़ी, सलाद और पिज़्ज़ा में करते हैं। जब ग्रामीण विद्यार्थियों से पूछा गया कि यदि वे नगर में रहते तो उनकी खानपान की आदत में क्या बदलाव होता? इन विद्यार्थियों कहना था कि तब उनके पास अधिक पैसे होते और वे बाहर से मंगाकर अधिक खाते और पार्टियाँ करते। वे फ़ास्ट फ़ूड भी अधिक खाते। यहाँ देख सकते हैं कि नगर और वहाँ की खानपान की आदत को बेहतर स्वीकार कर लिया गया है। यह स्वीकार्यता प्राकृतिक विविधता, प्रकृति के साथ सहजीवन और स्वस्थकारी भोजनों की कीमत पर है।

भोजन की आदतों में बदलाव

नगरीय विद्यार्थियों ने बताया कि जैसे-जैसे मनुष्य का विकास होता गया है, वैसे-वैसे उसकी खानपान की आदतें बदलती गई हैं। इस तरह की जानकारी का स्रोत परिवार, टेलीविज़न और अध्यापकों को बताया। इस प्रकरण पर पूछे गए प्रश्नों के दौरान विद्यार्थियों ने व्याख्या कि कैसे आग की खोज के बाद मनुष्य मांस पका कर खाने लगा, पहिए की खोज के बाद चक्की का आविष्कार हुआ और आटा पीस कर रोटी बनने लगी। इस तरह के विद्यालयी विमर्शों के अतिरिक्त नगरीय विद्यार्थियों ने दैनंदिन विमर्शों को भी साझा किया। एक विद्यार्थी ने बताया कि जब उनकी मम्मी छोटी थी तो चाइनीज़ फ़ूड का कम उपयोग होता था, अब हर घर में चाइनीज़ फ़ूड का उपयोग होता है। एक अन्य विद्यार्थी ने बताया उनकी दादी जब छोटी थी तो वह लोग गाँव में रहते थे और कच्चे फल ज़्यादा खाते थे, अब पका कर अधिक खाने लगे हैं। इन विद्यार्थियों

© NCERT not to be republished

ने मसाले में बदलाव और अलग-अलग देशों के भोजनों की उपलब्धता को भी रेखांकित किया।

ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थी भी भोजन की आदतों में बदलाव के ऐतिहासिक अवलोकन प्रस्तुत करते हैं। इनके अनुसार 'गुफा काल', जिसे इतिहास की कक्षा में पढ़ा है, में नंगे रहने वाले मनुष्य कच्चे मांस खाया करते थे। धीरे-धीरे मनुष्य ने अपना भोजन पकाना सीखा। मिट्टी के बर्तनों का विकास हुआ, जिससे खाने को सुरक्षित रखा जाने लगा। ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों ने बताया कि गैस चूल्हे के आ जाने से खाना पकाना आसान हुआ है। इस संदर्भ में उन्होंने उज्जवला योजना का भी का उल्लेख किया। इन विद्यार्थियों का मानना था कि गैस का उपयोग होने से खाना बनाने में कम समय लगता है। ग्रामीण विद्यार्थियों ने इस प्रश्न के उत्तर में सामाजिक बदलाव को रेखांकित करते हुए यह बताया कि पहले हर रोज़ ज़्यादा लोगों का खाना बनता था क्योंकि परिवार बड़े हुआ करते थे, अब कम लोगों का खाना बनता है। विद्यार्थियों ने इसके दो कारण बताए। पहला कि परिवार के ज़्यादातर लोग नगरों में रहने चले गए हैं। दूसरा, गाँव में भी एकल परिवार बढ़ रहे हैं।

दैनिक भोजन चक्र

नगरीय विद्यार्थी सुबह के नाश्ते, दोपहर के भोजन, शाम का नाश्ता और रात्रि का भोजन जैसे वर्गों का उल्लेख करते हैं। वे हर वर्ग में अलग-अलग प्रकार के खाद्य पदार्थों का उल्लेख करते हैं। इस संदर्भ में नगरीय विद्यार्थियों के कुछ उदाहरण द्रष्टव्य हैं—

'नाश्ता इसलिए करता हूँ कि मैं सुबह की कक्षा में भूखा महसूस न करूँ, दोपहर का भोजन इसलिए करता हूँ ताकि शाम को मैं खेल सकूँ, रात का भोजन इसलिए करता हूँ ताकि पेट में चूहे न कूदें और मैं सो सकूँ।'

'सुबह का नाश्ता हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण होता है। इसमें हम ज़्यादा न खाकर केवल पोषक तत्वों की चीज़ें, जैसे— फल, जूस और आमलेट आदि खाते हैं। रात में हमें खाने की आज़ादी होती है।'

इसके साथ ही वे जोड़ते हैं कि उनके अभिभावकों द्वारा सुनिश्चित किया जाता है कि बच्चों को 'पौष्टिक भोजन' मिले। नगरीय विद्यार्थी पौष्टिक भोजन के लिए खाद्य विविधता को आवश्यक मानते हैं।

ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थी अपने भोजन चक्र में सुबह के नाश्ते में चाय, चाय-बिस्किट, रात के बचे चावल और रोटियों का उल्लेख करते हैं। उनके लिए दोपहर का भोजन सबसे मुख्य सामग्री है, जिसका मुख्य स्रोत 'मिड-डे मील' है। भागीदार विद्यार्थियों ने बताया कि पहले 'मिड-डे मील' अच्छा नहीं होता था लेकिन अब इसकी गुणवत्ता अच्छी है। वे बताते हैं कि स्कूल के खाने में विविधता आई है। ग्रामीण विद्यार्थियों ने बताया कि दोपहर पर विद्यालय से घर जाने पर भी वे भोजन करते हैं। अभिभावकों के काम पर जाने के कारण वे खुद ही भोजन निकालकर करते हैं। ग्रामीण विद्यार्थियों के कुछ उद्धरण प्रस्तुत किए जा रहे हैं—

'सुबह का नाश्ता जल्दी बनाना होता है और रात की बची सामग्री का उपयोग करना होता है इसलिए हम चाय-बन, चाय-चावल खा लेते हैं। दोपहर के खाने

© NCERT not to be republished

की चिंता नहीं रहती है, स्कूल में खाना मिलता है। रात को चावल, सब्ज़ी और रोटी खाते हैं।'

'घर में जो सब्ज़ी उगती है, वही बनती है। इससे हमें बाज़ार पर निर्भर नहीं रहना पड़ता है। जब मन करें तब खाना बना सकते हैं।'

'जब घर में सभी को काम होता है तो मसाला भात बनाकर खा लिया जाता है।'

ग्रामीण विद्यार्थियों ने दैनिक भोजन चक्र में नाश्ते के रूप में भुने हुए चने, मक्के आदि का उल्लेख किया। इन विद्यार्थियों ने अमरूद और बेर जैसे मौसमी फलों का उल्लेख किया। कुछ विद्यार्थियों ने बताया कि यदि उनकी गाय या भैंस दूध दे रही होती है तो वे रात को दूध भी पीते हैं।

भोजन— उत्पादन और बाज़ार

अनाज और सब्ज़ियाँ कैसे उगती हैं? वे हमारे घरों तक कैसे पहुँचती हैं? जैसे प्रश्नों पर भागीदारों के साथ विस्तारपूर्वक चर्चा में उत्पादन और बाज़ार का पक्ष भी प्रकट हुआ। नगरीय विद्यार्थियों ने इसका एक सरलीकृत मॉडल प्रस्तुत किया। इस मॉडल का उदाहरण निम्नलिखित उद्धरण है— "भोजन, पौधों और जानवरों से प्राप्त होता है। गाँव और खेतों से वह बाज़ार पहुँचता है। वहाँ से हमारे घरों में आता है।" लेकिन इस विषय पर गहन प्रश्न पूछने पर नगरीय विद्यार्थियों ने बताया कि खेतों में किसान अनाज और सब्ज़ियाँ उगाते हैं। एक विद्यार्थी ने साझा किया कि गाँव में अलग-अलग प्रकार के खेत होते हैं। कुछ बड़े खेत और कुछ छोटे खेत। अन्य विद्यार्थियों का भी मानना था कि बड़े खेतों में गेहूँ, चावल, गन्ना और सरसों उगाया जाता है। इस मत के समर्थन में भागीदारों द्वारा बताया गया कि ऐसे खेतों को उन्होंने प्रत्यक्ष देखा है। कुछ विद्यार्थियों ने जोड़ा कि टी.वी. पर भी ऐसे खेत दिखाए जाते हैं। सब्ज़ियों की खेती के बारे में बताया कि सब्ज़ियाँ 'किचन गार्डन' में उगाई जाती हैं। इसके लिए एक विद्यार्थी ने अपने मौसी के घर का संदर्भ दिया। इस विद्यार्थी की मौसी मेरठ में रहती हैं। उनके घर के आसपास की जगह पर सब्ज़ियाँ उगाई जाती हैं। नगरीय विद्यार्थियों ने यह भी बताया कि सब्ज़ियों की खेती करने से अधिक फ़ायदा होता है क्योंकि सब्ज़ियाँ महँगी बिकती हैं। इस समूह के भागीदारों ने जोड़ा कि आजकल फल और सब्ज़ियाँ ऑनलाइन आ जाती हैं लेकिन वे महंगी और अच्छी पैकेजिंग की होती है।

इस संदर्भ में ग्रामीण विद्यार्थियों ने बताया कि अनाज और सब्ज़ियाँ 'खेतों' से घर में आती हैं। वे यहाँ अपने खेतों से अपने घर में अनाज और सब्ज़ियों के आने का संकेत कर रहे थे। विद्यार्थियों ने अपना प्रत्यक्ष पारिवारिक अनुभव साझा किया जहाँ वे स्वयं खेतों में काम करते हैं और अपने अभिभावकों की मदद करते हैं। नगरीय विद्यार्थियों की तुलना में ग्रामीण विद्यार्थियों ने अनाज और सब्ज़ी की उपलब्धता का विपरीत मॉडल साझा किया। अपने व्यक्तिगत संदर्भ की मदद से बताया कि 'जब हम लोग अनाज और सब्ज़ियाँ बाज़ार में बेचते हैं तो वे शहर में पहुँचती हैं। इन विद्यार्थियों ने जोड़ा कि गाँव के साहूकार और व्यापारी उनके खेत से अनाज खरीदते हैं और बड़े व्यापारियों को मंडी में भेजते हैं। इन विद्यार्थियों ने

गोदामों और कोल्ड स्टोर्स में अनाज और सब्ज़ियों के संरक्षण की भी चर्चा की। रेलगाड़ी और बड़े वाहनों के द्वारा अनाज के परिवहन का भी उदाहरण दिया। नगरीय विद्यार्थियों और ग्रामीण विद्यार्थियों दोनों के विचारों में बड़े व्यापारी, छोटे व्यापारी और खुदरा व्यापारी की अवधारणा उपस्थित थी लेकिन उसका क्रम उल्टा था। उदाहरण के लिए नगरी विद्यार्थियों ने बताया कि वह अपने अपार्टमेंट में आने वाले ठेले से सब्ज़ी खरीदते हैं। ठेले वाला पास की मंडी से ले आता है। मंडी वाला किसान के पास से लाता है जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों ने इसका क्रम उल्टा बताया। पहले उन्होंने यह बताया कि उनके उपभोग की अधिकांश सब्ज़ियाँ घर पर उगाई जाती हैं। उपभोग के अतिरिक्त होने वाली सब्ज़ियों को कस्बे के व्यापारी गाँव के व्यापारी से खरीदते हैं और उन्हें बड़े शहरों में भेजते हैं।

किसान अनाज और सब्ज़ियाँ कैसे उगाते हैं? इस विषय पर नगरीय विद्यार्थियों ने बीज से पौधे के विकास की वैज्ञानिक प्रक्रिया को केंद्र में रखकर उत्तर दिया। उदाहरण के लिए, इन विद्यार्थियों ने बताया कि किसान खेत में बीज बोते हैं, सिंचाई करते हैं, इससे फसल उगती है। उसे पानी देते हैं। सूर्य के प्रकाश से पौधे अपना भोजन बनाते हैं और जब फसल पक जाती है तो उनकी कटाई और मड़ाई की जाती है। इस केंद्रीय व्याख्या के साथ मौसम के प्रारूप, क्षेत्र के अनुसार विविधता का भी संदर्भ दिया। जबकि ग्रामीण विद्यार्थियों ने इस पूरी प्रक्रिया को खेत की तैयारी से बताना आरंभ किया। उनकी व्याख्या में किसान द्वारा खेत की तैयारी कैसे की जाती है, इसके उदाहरण थे। इस दौरान पूरा परिवार मिलकर लंबे समय तक कार्य करता है। बच्चे खेत में खेलते और काम करते हैं। वे अपने अभिभावकों का भोजन खेत में ले जाते हैं। घर की देखभाल करते हैं। घर में खाद बनाने का उदाहरण भी दिया। वास्तविक जीवन के अनुभवों के आधार पर बताया कि जब कपास के खेत में ज़्यादा पानी भर जाता है तो कपास गलने लगती है। उड़द और तुअर की फसलों से कैसे जानवरों के लिए चारा प्राप्त होता है? कितने दिन में फसल तैयार होती है? इसको भी ध्यान में रखा गया। जबकि नगरीय विद्यार्थी इस संदर्भ में अनुमान के आधार पर 6 महीने, 3 महीने, 1 महीने जैसे उत्तर दे रहे थे।

स्वाद और स्वास्थ्य

नगरीय विद्यार्थियों ने खानपान की आदतों के संदर्भ में बताया कि वे जंक फ़ूड और फ़ास्ट फ़ूड खाना पसंद करते हैं। उन्हें इनका स्वाद अच्छा लगता है। इस स्वाद प्राथमिकता के साथ भागीदार यह जोड़ते हैं कि अभिभावकों और अध्यापकों द्वारा इस तरह के खाद्य पदार्थों के प्रयोग को हतोत्साहित किया जाता है। अधिकांश विद्यार्थियों ने बताया कि उनकी कक्षा में इस तरह के खाद्य पदार्थ से होने वाले नुकसानों पर चर्चा की जाती है। कुछ विद्यार्थियों ने यह बताया कि ये प्रसंस्कीकृत खाद्य पदार्थ होते हैं। इसका उदाहरण देते हुए बताया कि आलू से चिप्स, आटे से नूडल्स और सब्ज़ियों से मोमोज़ तैयार किया जाता है। ग्रामीण विद्यार्थियों ने ऐसे खाद्य पदार्थों के प्रति अधिमान व्यक्त किया। वे इनसे होने वाले नुकसानों से भलीभाँति परिचित हैं। ग्रामीण विद्यार्थियों ने बताया कि फ़ास्ट फ़ूड और जंक फ़ूड खाने से मोटापा आता

है। ऊर्जा कम हो जाती है। बीमारियाँ हो जाती हैं। यह उल्लेखनीय है कि कोई भी विद्यार्थी किसी विशिष्ट बीमारी का उल्लेख नहीं कर सका। इन विद्यार्थियों ने बताया कि फ़ास्ट फ़ूड महंगा होता है। इसके लिए उन्हें बाज़ार जाना पड़ता है। इन दो कारणों से वे इनका कम उपभोग कर पाते हैं। ये विद्यार्थी बताते हैं कि उन्हें घर में उपलब्ध सामग्री द्वारा तैयार किए जाने वाले नाश्ते सरलता से मिल जाते हैं। इसके लिए हलवा, पोहा, पकौड़े, चिवड़ा आदि का उल्लेख किया। दोनों ही पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों ने बताया कि भोजन में स्वाद की तुलना में स्वास्थ्य को अधिक महत्व देना चाहिए। दोनों ही पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों ने सब्ज़ियों और खाद्य पदार्थों में मिलने वाले पोषक तत्वों का उल्लेख किया। नगरीय और ग्रामीण विद्यार्थी भोजन के पोषक तत्वों से परिचित थे। इनसे होने वाले विशिष्ट लाभ का उल्लेख करने में दोनों पृष्ठभूमियों के विद्यार्थी सफल नहीं रहे। इन्हें वे 'ताकत', 'ऊर्जा' और 'रोगों से लड़ने की क्षमता' जैसी वैकल्पिक अवधारणाओं द्वारा समझाते हैं।

भोजन की विविधता

नगरीय और ग्रामीण विद्यार्थियों ने भोजन की विविधता को अलग-अलग क्षेत्रों के सापेक्ष व्याख्यायित किया। इनकी व्याख्या में स्पष्ट अंतर देखने को मिला। नगरीय विद्यार्थियों ने उडुपी और सागर रत्ना जैसे भोजन गृहों का का संदर्भ देते हुए दक्षिण भारत के भोजनों की चर्चा की। इन विद्यार्थियों ने बताया कि उनके परिवार में सप्ताहांत या विशेष अवसर पर उक्त भोजनगृहों में भोजन किया जाता है। विद्यार्थियों ने यह भी साझा किया कि स्वाद बदलने के लिए उनके घर में भोजन में विविधता लाई जाती है। विद्यार्थियों द्वारा इस विविधिता को प्रदेश के भोजन के साथ जोड़कर बताया गया। भागीदारों ने पंजाब के छोले-भटूरे, उत्तर प्रदेश के बाटी-चोखा, राजस्थान के दाल-बाटी-चूरमा, गुजरात के खाकरा-पापड़ आदि का उदाहरण प्रस्तुत किया। इन विविधताओं को वे 'मॉल के फ़ूड कोर्ट में देखते हैं', 'अखबारों और किताबों में पढ़ते हैं' और 'टी.वी. पर विज्ञापन में देखते हैं'। इस विषय का विस्तार करते हुए विद्यार्थियों द्वारा मसालों और चाइनीज़ खाद्य सामग्रियों के विज्ञापनों का उल्लेख किया।

ग्रामीण विद्यार्थी भी खानपान की भौगोलिक विविधता से परिचित हैं। इन विद्यार्थियों ने पुस्तक और मीडिया के आधार पर अलग-अलग स्थानों के प्रसिद्ध भोजनों का उदाहरण दिया। उनके द्वारा दक्षिण भारतीय और उत्तर भारतीय व्यंजनों का संदर्भ दिया गया। भागीदारों ने यह भी साझा किया कि उनकी रोज़मर्रा की खानपान की आदतों में ये व्यंजन सम्मिलित नहीं हैं। ग्रामीण विद्यार्थियों ने खानपान की विविधता की व्याख्या पुस्तक और शिक्षकों के द्वारा बताए गए विचारों के आधार पर की। इसी के प्रभाव में एक भागीदार ने कहा— 'जिस स्थान पर जो उगाया जाता है, उस तरह की लोगों में खानपान की आदतें बनती हैं'। इसकी व्याख्या के लिए भागीदारों ने स्थानीय उदाहरण देते हुए पूरनपोली और झुनका-भाखर का उल्लेख किया। यहाँ इस तथ्य को रेखांकित करने की आवश्यकता है कि ग्रामीण विद्यार्थियों ने विशिष्ट पकवान को स्थानीय उपलब्धता और स्थान के सापेक्ष समझाया जबकि नगरीय विद्यार्थियों के विचारों पर

© NCERT not to be republished

बाज़ार का पक्ष हावी था। यह भी उल्लेखनीय है कि ग्रामीण विद्यार्थियों ने भोजन की विविधता को शाकाहारी-मांसाहारी के रूप में भी परिभाषित किया।

ग्रामीण विद्यार्थियों ने भोजन की विविधता को मौसम के संदर्भ में भी समझाया। भागीदारों ने चर्चा कि हर मौसम में अलग-अलग तरह के अनाज और सब्ज़ियाँ उगाई जाती हैं। इनके अनुरूप अलग-अलग मौसमों में खानपान की आदत अलग-अलग होती हैं। इन विद्यार्थियों ने मौसम के साथ त्यौहार को जोड़ते हुए भोजन की विविधता के उदाहरण पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि संक्रांति पर हल्दी-कुमकुम का आयोजन होता है, तब नमकीन बनाई जाती है। इसी तरह होली और गणेश पूजा के अवसर पर विशेष प्रकार के पकवान बनाए जाते हैं। नगरीय विद्यार्थियों ने भी त्यौहार के सापेक्ष भोजन की विविधता बताई। नगरीय विद्यार्थियों ने अलग-अलग क्षेत्रों में मनाए जाने वाले त्यौहार पर विशेष भोजन का संदर्भ दिया, जैसे— नगरीय विद्यार्थियों ने बताया कि लोहड़ी पर सरसों का साग-मक्के की रोटी खाई जाती है, होली पर गुजिया खाई जाती हैं। ग्रामीण विद्यार्थियों ने बताया कि जो भोजन त्यौहार पर बनते हैं वे महंगे होते हैं, इसलिए वे हर रोज़ नहीं बन सकते हैं।

भोजन पकाने में भागीदारी

भोजन प्रकरण पर चर्चा के दौरान यह सवाल भी प्रकट हुआ कि खाना कौन पकाता है? ग्रामीण विद्यार्थियों ने खुद को संरचित गतिविधि के भागीदार के रूप में प्रस्तुत किया जहाँ परिवार के दैनिक कार्य वितरण में उन्हें स्वतंत्र रूप से भोजन को पकाने, उसकी तैयारी करने और बर्तन को धोने की ज़िम्मेदारी मिली हुई है जबकि नगरीय विद्यार्थियों ने असंरचित और सहयोगी गतिविधि, जैसे— पानी पिलाने, मेज पर भोजन रखने, झूठे बर्तन हो हटाने जैसे कार्यों का उल्लेख किया। प्रत्यक्ष संलग्नता के कारण ग्रामीण विद्यार्थी यह बताने में समर्थ रहे कि तुअर और चने की दाल को पीसकर कैसे व्यंजन बनाए जाते हैं। बेसन और मेथी को मिलाकर सब्ज़ी बनाई जाती है। ऐसे ही अलग-अलग प्रकार की सब्ज़ियों और व्यंजनों को बनाने के प्रत्यक्ष अनुभवों को साझा किया। नगरीय परिवेश के विद्यार्थियों ने रसोईघर की संसाधन-संरचना के अंतर्गत तरह-तरह के बर्तनों और मशीनों का उल्लेख किया जिनका उपयोग भोजन के निर्माण में किया जाता है जबकि ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों ने इस तरह के भोजन और मशीनों का न्यूनतम उदाहरण दिया।

निष्कर्ष

उपर्युक्त विवेचना के आधार पर विद्यार्थियों की भोजन विषयक समझ के संदर्भ में निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं—

- नगरीय और ग्रामीण दोनों परिवेश के विद्यार्थियों में भोजन से संबंधित वैकल्पिक अवधारणाएँ उपस्थित हैं। वैकल्पिक अवधारणाओं का तात्पर्य विद्यार्थियों की ऐसी समझ से है, जहाँ वे विज्ञान की शब्दावली का उपयोग करते हुए रोज़मर्रा की अवधारणाओं की व्याख्या तो प्रस्तुत करते हैं लेकिन ये व्याख्याएँ विज्ञान की प्रमाणिक कसौटी के अनुरूप नहीं होती हैं। उदाहरण के लिए,

विद्यार्थियों ने विटामिन, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट जैसे पोषक तत्वों का सामान्यीकरण करते हुए प्रत्येक खाद्य पदार्थ में उनकी उपस्थिति की ओर संकेत किया है। उल्लेखनीय है कि ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों में अधिक वैकल्पिक अवधारणाएँ प्रकट हुईं।

- नगरीय और ग्रामीण परिवेश दोनों में विद्यार्थियों ने पाठ्यपुस्तकों और विद्यालय में सीखे वैज्ञानिक शब्दावली का उपयोग किया। इनमें सर्वाधिक प्रयुक्त की गई शब्दावली— ऊर्जा, संतुलित आहार, पोषण, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और पर्यावरण थे। नगरीय विद्यार्थियों द्वारा प्रयुक्त वैज्ञानिक शब्दावली की आवृत्ति अधिक थी।
- विद्यार्थियों ने रोज़मर्रा की शब्दावली का उपयोग करते हुए अपने अनुभवों की व्याख्या को प्रस्तुत किया। उदाहरण के लिए, नगरीय विद्यार्थियों ने कहा पेड़-पौधे सूरज की रोशनी में अपना भोजन बनाते हैं। ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों ने कहा कि वे कच्चा भोजन खाते हैं। रोज़मर्रा की शब्दावली का उपयोग ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों में अधिक देखा गया। ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों ने परिवार, परिवेश और मीडिया की तुलना में कक्षा और पुस्तकों में दिए गए उदाहरणों का अधिक उपयोग किया जबकि नगरीय प्रवेश के विद्यार्थियों ने परिवार, परिवेश और मीडिया के उदाहरणों का अधिक उपयोग किया। नगरीय परिवेश के विद्यार्थियों ने बाज़ार, मॉल, जनसंचार के माध्यम से जुड़े अवलोकनों को साझा किया जबकि ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों ने खेती प्रकृति के साथ अनुभवों को अधिक साझा किया।
- नगरीय परिवेश के विद्यार्थियों ने मानव केंद्रित विश्वदृष्टि को साझा किया जहाँ वे खुद को प्रकृति का उपभोगकर्ता मानते हैं। इसके साथ-साथ उनमें एक नगर में रहने का सांस्कृतिक श्रेष्ठता का बोध भी विद्यमान था। ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों ने प्रकृति के साथ सहजीवन की ओर संकेत किया। इन भागीदारों में प्रकृति के प्रति आत्मीयता का भाव प्रकट किया। फिर भी, वे भी नगर को सुविधा संपन्न और रहने के बेहतर स्थान के रूप में परिकल्पित करते हैं।

प्रस्तुत शोध कार्य का निहितार्थ है कि पाठ्यचर्या और पाठ्यपुस्तकों का निर्माण करते समय उसमें विद्यार्थियों के रोज़मर्रा के अनुभवों और दैनंदिन ज्ञान के लिए अवसर होने चाहिए। हमारी कक्षाओं में विषय सामग्री की प्रस्तुति ऐसी होनी चाहिए कि स्थानीय संदर्भ के अनुकूल विद्यार्थियों की जिज्ञासाओं को पोषित करने वाली सृजनात्मक और आलोचनात्मक चिंतन से युक्त शिक्षण हो सके। उदाहरण के लिए, हमें उन्हें पोषक तत्वों की सूची या संतुलित आहार की सूची जैसे तथ्यात्मक सूचनाओं को प्रदान करने के साथ-साथ उसके अनुप्रयोगात्मक पक्ष पर बल देना चाहिए। भोजन निर्माण, संरक्षण और प्रसंस्करण से जुड़े वैज्ञानिक ज्ञान के साथ-साथ देशज ज्ञान को भी पाठ्यचर्या और शिक्षण का हिस्सा बनाना चाहिए। रोज़मर्रा के अभ्यासों को संज्ञान में लेते हुए सामाजिक-आर्थिक पक्ष को भी कक्षा में संबोधित करने का प्रयत्न करना चाहिए। यह प्रक्रिया

© NCERT not to be republished

विद्यार्थियों के संदर्भों से जुड़े विमर्शों पर आधारित होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, भोजन और बाज़ार के संबंध को नगरीय और ग्रामीण परिवेश में संबोधित करने के लिए अलग-अलग तरीके होंगे। इसके साथ-साथ हमें हमेशा प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व के भाव को पोषित करना होगा। पाठ्यचर्या विकास से लेकर शिक्षण के दौरान हमें ध्यान में रखने की आवश्यकता है कि विद्यार्थियों का सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ बाह्य चर नहीं है जिसे नियंत्रित करने की आवश्यकता है। यह ज्ञान सृजन की प्रक्रिया का अभिन्न घटक है जो विद्यालय और विद्यालयेत्तर विमर्श में उपस्थित रहता है।

संदर्भ

ऑगबू, जे.यू. और एच.डी. सिमंस. 1998. वॉलेन्ट्री एंड इनवॉलेन्ट्री माइनार्टीज़ : ए कल्चरल थियरी ऑफ़ स्कूल परफ़ॉरमेंस विद सम इंप्लिकेशंस फ़ॉर एजुकेशन. *एन्थ्रोपॉलजी एंड एजुकेशन क्वाटरली*, 29. पृ. सं. 155–188.

करनदिकर, रोहिनी और रूपाली शिंदे. 2020. स्टूडेंट्स इंगेजमेंट विद ए चैप्टर ऑन फूड प्रिज़र्वेशन. *एपीस्टीम,* 8. पृ. सं. 362–369.

कोल, एम. 1996. *कल्चरल साइकॉलजी*. एम.ए. : हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, कैम्ब्रिज.

टिंगटिंग, जो. और इथेल जांस. 2016. एन इंवेस्टीगेशन ऑफ़ चिल्ड्रेंस अंडरस्टैडिंग ऑफ़ फ़ूड एंड न्यूट्रीशियन. *अर्ली चाइल्डहुड एजुकेशन जर्नल*, 44. पृ. सं. 289–297.

पनागीओटाकी, जार्जिया और गेविन नोब्स. 2014. कल्चरल इंफ्लुएंश ऑल चिल्ड्रेंस अंडरस्टैडिंग ऑफ़ द ह्यून बॉडी एंड द कॉन्सेप्ट ऑफ़ लाइफ. *ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ डेवलपमेंटल साइकॉलजी*, 32(3). पृ. सं. 276–290.

ब्लैक, पी.जे. और ए.एम. लुकास. 1993. *चिल्ड्रेंस इनफ़ॉर्मल आइडियॉज़ इन साइंस*. रटलेज, लंदन.

मिश्रा, आर.के. 2017. चिल्ड्रेन्स अंडरस्टैडिंग ऑफ़ सोशल साइंस : एक्सप्लोरिंग द इंटरफ़ेस बिटविन देयर स्कूल नॉलेज एंड एवरीडे नॉलेज. अप्रकाशित शोध प्रबंध, दिल्ली विश्वविद्यालय.

रा.शै.अ.प्र.प. 2005. *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005*. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नयी दिल्ली.

ली., वाई जे. और सी.एच. डियांग. 1999. मिसकशेंप्सन ऑन द बाइलॉजिकल कॉन्सेप्ट ऑफ़ फ़ूड : रिजल्ट्स ऑफ़ ए सर्वे ऑफ़ हाई स्कूल स्टूडेंट्स। 20 दिसंबर, 2020 को http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/ से प्राप्त।

विनर, वाई. और ई. ब्लॉट. 2019. कनेक्टिंग इकॉलजी टू डेली लाइफ़ : हाऊ स्टूडेंट्स एंड टीचर्स रिलेट फ़ूड वेब्स टू द फ़ूड दे ईट. *जर्नल ऑफ़ बायलोजिकल एजुकेशन*. 53(2). पृ. सं. 128–149.

हेडेगार्ड, एम. 1999. द इंफ़्लुएंस ऑफ़ सोसाइटल नॉलेज ट्रैडिशंस ऑन चिल्ड्रेंस थिंकिंग एंड कान्सेप्चुअल डेवलपमेंट. एम. हेडेगार्ड और जे. लोम्पसर (सं.). *लर्निंग एक्टिविटी* एंड डेवलेपमेंट. आर्हस यूनिवर्सिटी प्रेस, आर्हस.

© NCERT not to be republished