सेसमी स्ट्रीट

# चलो, बढ़ो, चमको-दमको

कहानियों की किताब

# निर्देशिका


पोहा ---------------------------------------- 1-7

चावल और अंडा करी ------------------------ 8-14

अंकुरित चना चाट ------------------------ 15-23

खिचड़ी ------------------------------------ 24-30

खीर ---------------------------------------- 31-37

# पोहा

एल्मो ने पूछा, क्या बनाएँ आज?
मेई ने कहा, "पोहा है खास!"

धो लो पोहा, काटो प्याज़,
डालो हल्दी, बढ़ाओ स्वाद!
मूंगफली डालो, सब कुछ मिला दो,
फिर नींबू निचोड़ के डालो
और झटपट खालो!

सब्जियों से ताकत, सोयाबीन से प्रोटीन,
जब अनाज, सब्जियाँ मिल जाएं,
आप पोहे के पोषण से
हर दिन सेहत बढ़ाएं।

1

एल्मो ने मेई से क्या पूछा?

2

पोहा बनाने के लिए कौन-कौन सी चीज़ें डाली गईं?

3

सेहतमंद खाने के लिए किन चीज़ों को मिलाना ज़रूरी है?

# चावल और अंडा करी !

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

अंडा और चावल पकने को थे तैयार।
अकेलेपन से बचने के लिए दोनों थे बेकरार।

इतने में भागते हुए उबले अंडे
और टमाटर आए,
क्यों न हम सभी एक साथ
मिलके तरी बन जाएँ।

"वाह!" चमकी बोली,
मेरी थोड़ी सी इच्छा से
अलग-अलग खाद्य
समूह साथ आते ही
एक नया खाना बन जाये !

1

कौन और क्या साथ में पकने को तैयार था ?

2

चावल और अंडा कौन से खाद्य समहू में आते हैं।

3

चमकी क्या पी रही थी?

# अंकुरित चना चाट

सुबह एल्मो उठा,
"यह है नाश्ते का समय," उसने खुशी से कहा।
फिर आये अंकुरित चने, हरी मूँग,
और मूँगफली कुरकुरी, जैसे मज़ेदार ध्वनि।

फिर आये खीरा, टमाटर और
अनार के दाने,
फिर थोड़ा चाट मसाला और नींबू का रस,
एल्मो बोला, "वाह, क्या मज़ा है अब!"

अलग-अलग खाद्य समूह
से बना नाश्ता मजेदार,
एल्मो बोला, "पर रुको पापा,
एल्मो है 1 गिलास दूध
पीने को तैयार!"

दूध का एक घूंट, ठंडा और सफेद,
नाश्ते का तो बढ़ गया टेस्ट।
"अब मैं खेलूंगा और मज़े करूंगा,
स्वादिष्ट नाश्ते से दिन की शुरुआत करूंगा!"

1

एल्मो और एल्मो के पापा क्या बना रहे थे ?

2

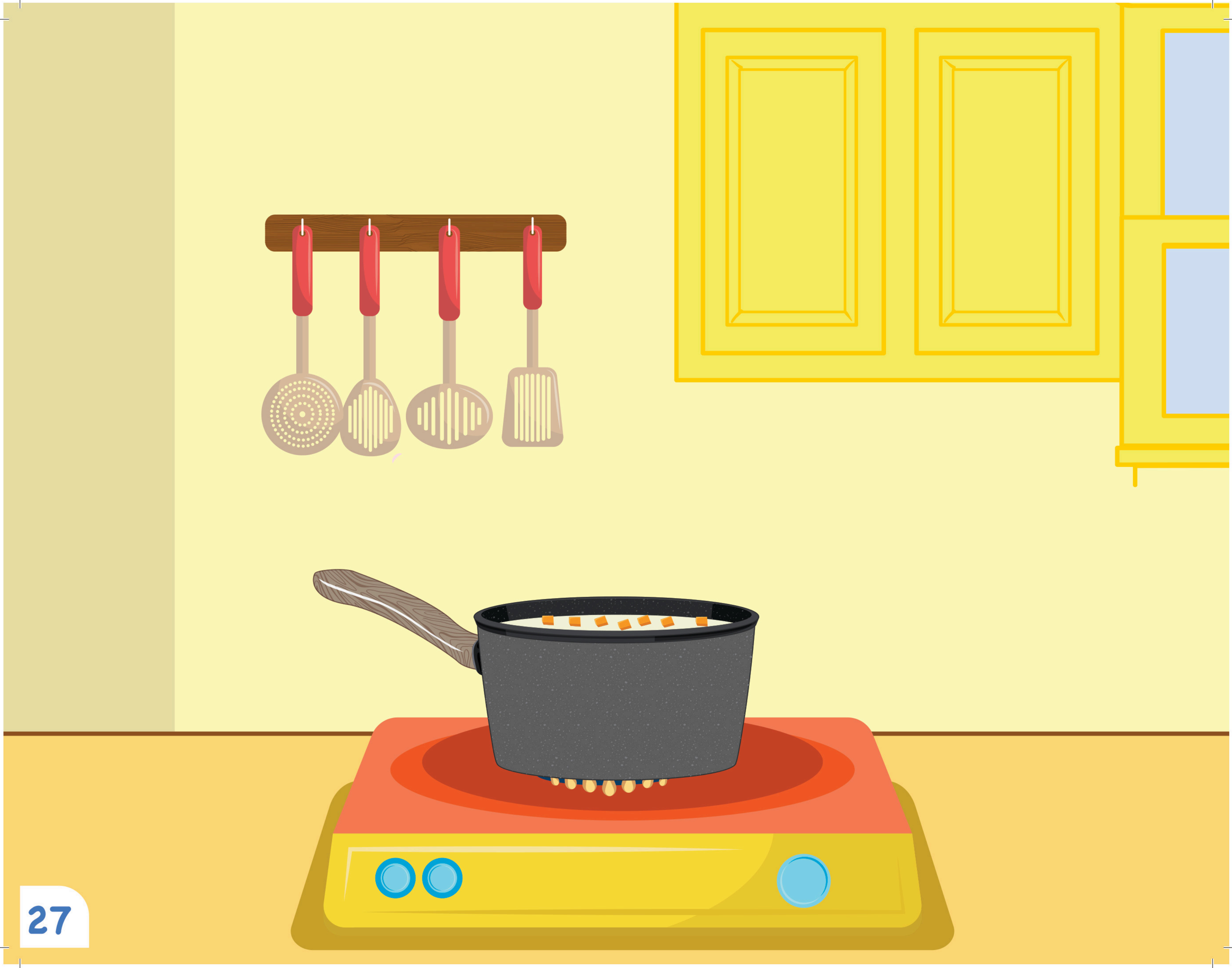
एल्मो ने नाश्ते में क्या पिया?

3

हल्का-फुल्का नाश्ता बनाने में क्या क्या चीज़ें इस्तमाल हुईं ?

# खिचड़ी

सिर झुकाए बैठे-बैठे दाल और
चावल हो रहे थे बोर, "लोग हमसे सिर्फ
खिचड़ी पकाते, "लौकी से कहा उन्होंने,
मचाते हुए शोर।



क्यों न हम खिचड़ी को कुछ और रँगीन और मजेदार बनाएँ। एक के बाद एक टमाटर, हरी सब्जियाँ और कद्दू फलियाँ और मटर डाल कर पकाएँ।

“वाह!” ऐबी बोली, मेरी थोड़ी-सी
इच्छा से अलग अलग खाद्य समूह एक
साथ में आए और साथ आते
ही कुछ मजेदार बन जाये।

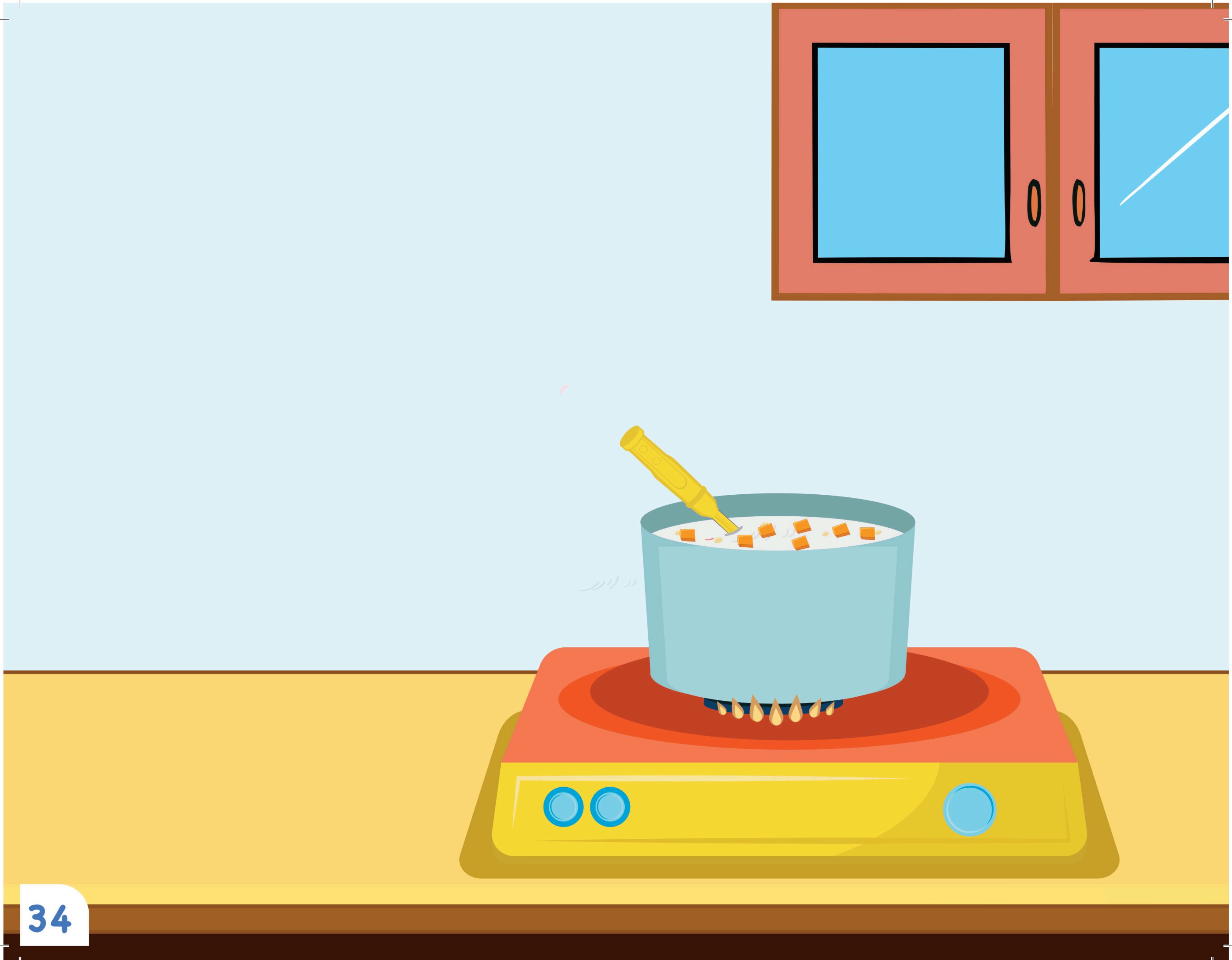
1. एबी क्या बना रही थी?

2. कौन सिर झुकाए बैठा था?

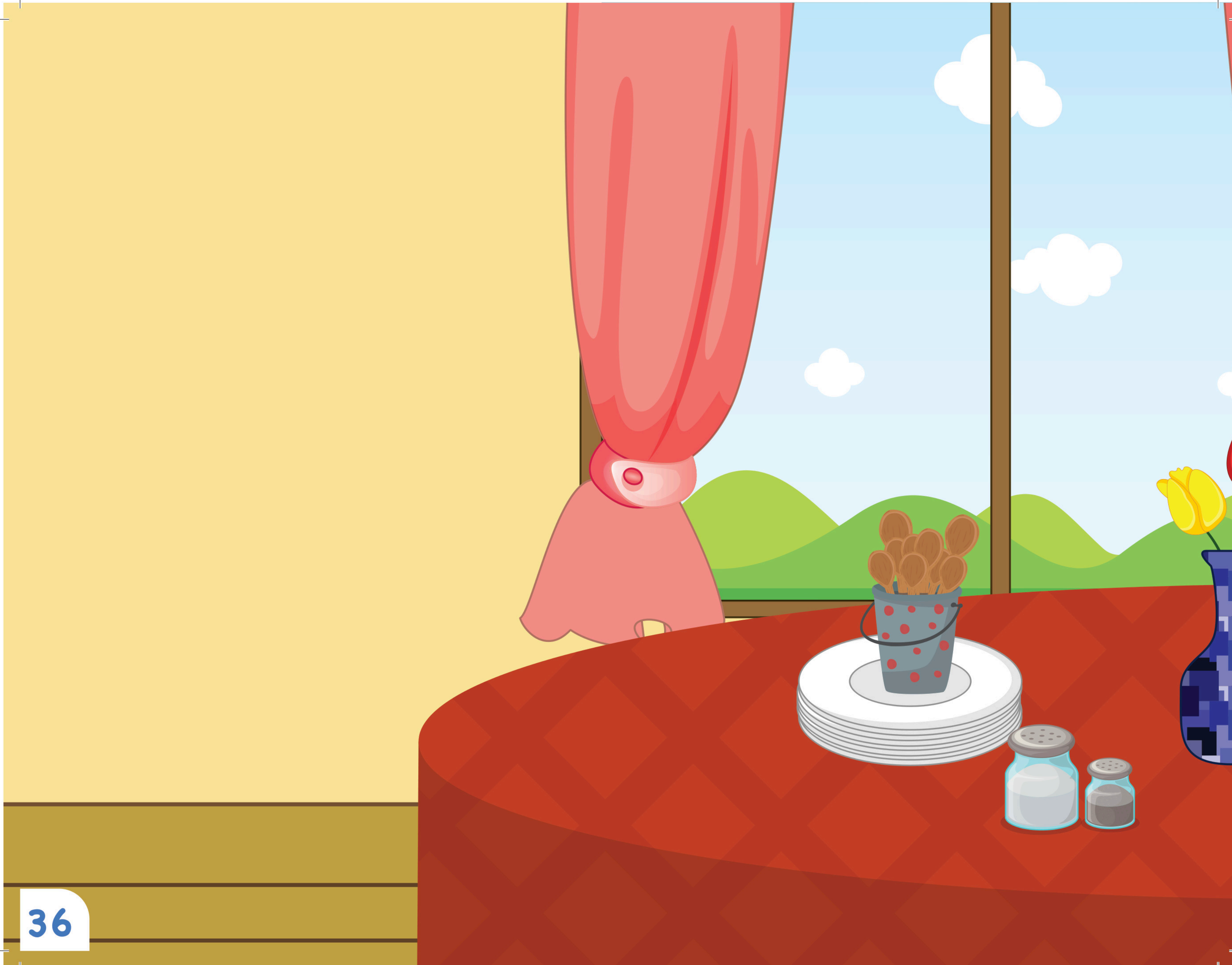
3. खिचड़ी में कौन-कौन सी सब्जियां डाली गई थीं?

# खीर

एक बरतन में चावल और दूध
उबल रहे हैं साथ,
गरमा-गरम मीठी और
सफेद खीर खाने की
कुछ अलग ही है बात !



डाल दिया कुछ गाजर,
जो था बहुत ही खुश।
अगर गाजर का हलवा बनता तो,
क्यों नहीं बनता गाजर का खीर?



“वाह!” कुकी बोला, मेरा थोड़ी-सी
इच्छा से अलग अलग
खाद्य समूह एक साथ आता
और एक नया खाना बन जाता।

1

बरतन में क्या
उबल रहा था?

2

कूकी मॉन्स्टर ने
किसकी खीर बनाई?

3

खीर बनाने के लिए
हमें क्या-क्या चाहिए?

PRODUCED BY

SESAME WORKSHOP™

India

SUPPORTED BY

ABBOTT

www.sesameworkshopindia.org | फॉलो कीजिए हमें: | | |

©2025 सेसमे वर्कशॉप सर्वाधिकार सुरक्षित।