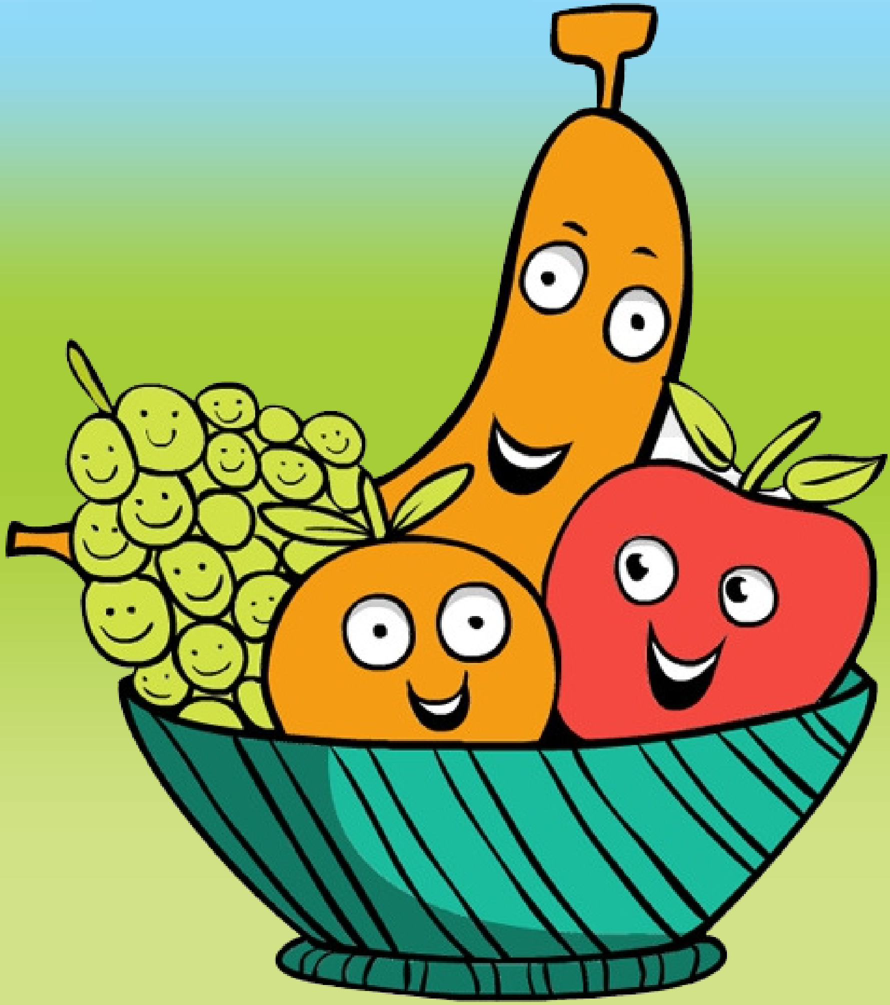
ਸਿਹਤ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ

ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ-2 ਲਈ



ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਸਿਹਤ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ

ਲੇਖਕ

ਪਵਨਦੀਪ ਕੌਰ

ਮੈਂ ਹਾਂ ਅੰਬ! ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ।

ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੀਲ਼ੇ।

ਮੈਂ ਹਾਂ ਅਨਾਰ। ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਹੈ ਲਾਲ।

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਕੱਚ ਵਰਗੇ ਬੀਜ।

ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ’ਤੇ ਹੈ ਮੁਕਟ।

ਮੈਂ ਹਾਂ ਕੇਲਾ। ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਪੀਲ਼ਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਚਿਪਸ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ।

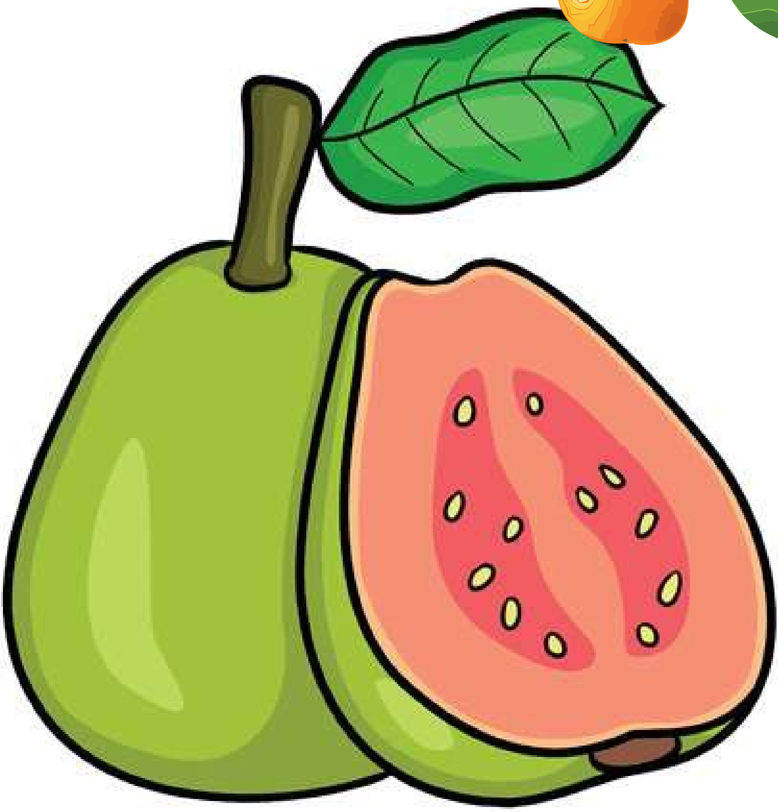
ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਪਸ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ?

ਹਰੇ ਕੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ ਸੇਬ।

ਲਾਲ-ਲਾਲ ਸੇਬ।

ਬਿਲਕੁਲ ਗੁਰਨੂਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾ!



ਮੈਂ ਹਾਂ ਅਮਰੂਦ!

ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰਾ।

ਪੱਕ ਕੇ ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਪੀਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ ਸੰਤਰਾ!

ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੰਤਰੀ।

ਮੈਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।

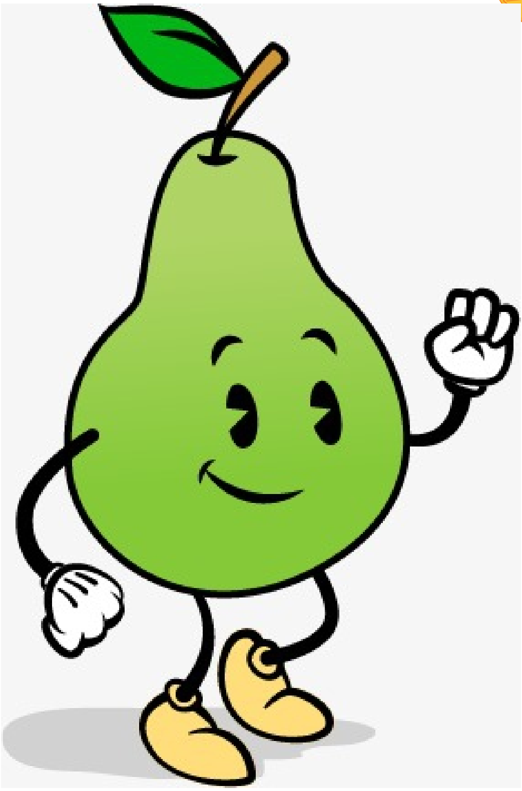
ਮੈਨੂੰ ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਕੱਟੇ-ਕਟਾਏ ਪੀਸ ਖਾ ਲਓ।

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ ਤਰਬੂਜ਼।

ਮੈਂ ਬਾਹਰੋਂ ਹਰਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਹਾਂ ਹਰੀ-ਹਰੀ ਨਾਸ਼ਪਤੀ।

ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ਲ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਓ।

PRATHAM

Pratham is an innovative learning organization created to improve the quality of education in India.

ਦਫ਼ਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ
ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8, ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ