



BIOLOGY

BOOKS - STUDENTS FRIENDS BIOLOGY (HINDI)

भोजन के अवयव, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

कुछ साधित प्रश्न

1. हमारे भोजन के प्रमुख पोषक के नाम बताइये?



उत्तर देखें

2. हमारे शरीर को ऊर्जा कौन पोषक देते हैं ?



3. हमारे शरीर की वृद्धि के लिए कौन-सा पोषक आवश्यक है ?



4. हमारे शरीर की रक्षा कौन-सा पोषक करता है।



वीडियो उत्तर देखें

5. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कौन-सा पोषक आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

6. चावल में कौन पोषक है?



वीडियो उत्तर देखें

7. हमारे शरीर में बिना पचे भोजन को कौन बाहर निकालता है?

 वीडियो उत्तर देखें

8. हमारे शरीर में जल का क्या कार्य है?

 वीडियो उत्तर देखें

9. उपवास के दिन शरीर में क्यों कमजोरी महसूस होती है?

 वीडियो उत्तर देखें

10. खुजली वाले लोगों से परहेज क्यों करना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

11. दो ऐसे खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनमें निम्न पोषक प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं:

क. वसा ख. मंड ग. आहारी रेशे घ. प्रोटीन

 वीडियो उत्तर देखें

12. समान मात्रा में रहने पर कौन अधिक ऊर्जा देता है ?

कार्बोहाइड्रेट या वसा।

 वीडियो उत्तर देखें

13. ऊर्जा दायक आहार क्या है?

 वीडियो उत्तर देखें

14. पोषक तत्व किस प्रकार हमारे आहार से निकल जाते हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

कुछ साधित प्रश्न सही गलत

1. इनमें सही कथन को (सही का निशान) अंकित कीजिए:

क. केवल चावल खाने से हम अपने शरीर की पोषण आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं ।

ख. संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है।

ग. शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए।

घ. शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है।

 वीडियो उत्तर देखें

2. संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है।

 वीडियो उत्तर देखें

3. शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए।



वीडियो उत्तर देखें

4. शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है



वीडियो उत्तर देखें

कुछ साधित प्रश्न रिक्त स्थान

1. विटामिन D की कमी से क्या रोग होता है ?



वीडियो उत्तर देखें

2. किस विटामिन की कमी से बेरी-बेरी होता है?

 वीडियो उत्तर देखें

3. विटामिन C की कमी से रिकेट्स नामक रोग होता है। ()

 वीडियो उत्तर देखें

4. हमारे भोजन में _____ के अभाव से रतौंधी होती है।

 वीडियो उत्तर देखें

कुछ साधित प्रश्न इनके नाम बताइये

1. इनके नाम बताइये

वह विटामिन जो हमारी अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक है।



वीडियो उत्तर देखें

2. उन खनिजों का नाम लिखिए जो अस्थियों के लिए

आवश्यक है।



वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली इन्हें परिभाषित कीजिए

1. संतुलित आहार (balance दिते) किसे कहते हैं?



वीडियो उत्तर देखें

2. अभावजन्य रोग क्या हैं?



वीडियो उत्तर देखें

3. स्वास्थ्य क्या है?



वीडियो उत्तर देखें

4. संक्रामक रोग किसे कहते है ?



वीडियो उत्तर देखें

5. ऊर्जादायी भोजन



वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली निम्नलिखित का नाम बताइये

1. दो खाद्य पदार्थ जिसमें कार्बोहाइड्रेट प्रचूर मात्रा में हैं।



वीडियो उत्तर देखें

2. दो खाद्य पदार्थ जिसमें प्रोटीन प्रचूर मात्रा में हैं।



वीडियो उत्तर देखें

3. दो खाद्य पदार्थ जिसमें वसा प्रचूर मात्रा में हैं।



 वीडियो उत्तर देखें

4. दो खाद्य पदार्थ जिसमें जल प्रचूर मात्रा में हैं।

 वीडियो उत्तर देखें

5. दो खाद्य पदार्थ जिसमें खनिज लवण प्रचूर मात्रा में हैं।

 वीडियो उत्तर देखें

6. विटामिन C है





वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली सही गलत

1. आलू में बहुत प्रोटीन रहता है।



वीडियो उत्तर देखें

2. आलू में बहुत कार्बोहाइड्रेट रहता है।



वीडियो उत्तर देखें

3. चीनी में विटामिन रहता है।



वीडियो उत्तर देखें

4. दाल में कार्बोहाइड्रेट रहता है।



वीडियो उत्तर देखें

5. दाल में प्रोटीन रहता है।



वीडियो उत्तर देखें

1. हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाते है।



वीडियो उत्तर देखें

2. घेंघा रोग किस तत्व की कमी से होता है ?



वीडियो उत्तर देखें

3. सूर्य के प्रकाश से _____ प्राप्त होता है।





वीडियो उत्तर देखें

4. रक्त की कमी _____ से होती है।



वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली इनके उत्तर दीजिए

1. भोजन के प्रमुख घटकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।



वीडियो उत्तर देखें

2. संतुलित भोजन से क्या समझते हैं? एक विद्यार्थी का संतुलित भोजन एक बूढ़े व्यक्ति से क्यों भिन्न है।

 वीडियो उत्तर देखें

3. चार अभावजन्य रोग तथा उसके लक्षण बताइये। ये किसकी कमी से होते हैं।

 वीडियो उत्तर देखें

4. हमारे लिए स्वच्छता का क्या महत्त्व है?

 वीडियो उत्तर देखें

5. स्वच्छ भोजन, स्वच्छ जल तथा शरीर को स्वच्छ रखने की क्या आवश्यकता है?

 वीडियो उत्तर देखें

6. हमें साफ कपड़ा क्यों पहनना चाहिए तथा घर को क्यों साफ रखना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

7. एनीमिया(अरक्तता) क्या है? किस खनिज की कमी से यह होता है ? ऐसे रोगी को कौन-सा पोषक पदार्थ अधिक खाना चाहिए?



वीडियो उत्तर देखें

8. रूक्षांश की शरीर में क्या आवश्यकता है ? जबकि इससे शरीर को पोषक प्राप्त नहीं होता है ?



वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली बताइये कि निम्नलिखित किसकी कमी से होता है।

1. रिकेट्स किस विटामिन की कमी से होता है -

 वीडियो उत्तर देखें

2. घेंघा रोग किसकी कमी से होता है?

 वीडियो उत्तर देखें

3. परनीसियस एनिमिया निम्नलिखित विटामिन की कमी से होता है -



 वीडियो उत्तर देखें

4. रतौंधी किस की कमी से हो जाती है ?

 वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली इस पर सोचिए

1. हमें कैसा भोजन करना चाहिए ?

 वीडियो उत्तर देखें

2. बूढ़े, बच्चे, मजदूर तथा गर्भवती महिला के भोजन में क्या अन्तर होना चाहिए ?

 वीडियो उत्तर देखें

3. स्वच्छता एवं सफाई हमारे लिए क्यों आवश्यक है। इसके लिए हमें क्या करना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

प्रश्नावली इन प्रश्नों के उत्तर दीजिए

1. मानव शरीर के लिए कार्बोहाइड्रेट का महत्त्व है ?



वीडियो उत्तर देखें

2. प्रोटीन क्या है? इनके महत्वपूर्ण उपयोग लिखिए। मानवा शरीर के लिए ये क्यों आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

3. शरीर के लिए वसा क्यों आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

4. शरीर के लिए रूक्षांश क्यों आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

5. इनके उत्तर दीजिए

मनुष्य के शरीर के लिए जल क्यों आवश्यक हैं?



वीडियो उत्तर देखें

6. शरीर के लिए खनिज लवण क्यों आवश्यक है?



वीडियो उत्तर देखें

7. शरीर के लिए विटामिन क्यों आवश्यक है?

 वीडियो उत्तर देखें

8. अभावजन्य रोग क्या हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

9. चार संक्रामक रोगों के नाम बताएँ इससे बचाव के उपाय बताइये।

 वीडियो उत्तर देखें

10. भोजन और पानी को ढंककर क्यों रखना चाहिए?

 वीडियो उत्तर देखें

11. भोजन में स्वच्छता एवं सफाई का क्या महत्व है?

 वीडियो उत्तर देखें

12. इनमें से किस में विटामिन C रहता है ?

A. सूर्य का प्रकाश

B. चावल

C. आम

D. नींबू

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

13. किस पदार्थ की कमी से घेंघा रोग होता है ?

A. लोहा

B. आयोडिन

C. कैल्शियम

D. सोडियम

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें