

BIOLOGY

BOOKS - CAMBRIDGE PUBLICATION(KANNAD)

ಆಹಾರದ ಘಟಕಗಳು

Example

1. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.



Watch Video Solution

2. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರೋಷಕಗಳು.



Watch Video Solution

3. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಷಕಗಳು.



Watch Video Solution

4. ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ
ವಿಟಮಿನ್.



Watch Video Solution

5. ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು
ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಖನಿಜ.



Watch Video Solution

6. ಕೆಲಗಿನ ಆಹಾರಗಲು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ
ಁರಡೆರಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ: ಕೊಬ್ಬು



[Watch Video Solution](#)

7. ಕೆಲಗಿನ ಆಹಾರಗಲು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ
ಁರಡೆರಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ: ಪಿಷ್ಟ



[Watch Video Solution](#)

8. ಕೆಲಗಿನ ಆಹಾರಗಲು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ
ಁರಡೆರಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು
ಹೆಸರಿಸಿ:ಆಹಾರದ ನಾರುಪದಾರ್ಥ



Watch Video Solution

9. ಕೆಲಗಿನ ಆಹಾರಗಲು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ
ಁರಡೆರಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಲನ್ನು
ಹೆಸರಿಸಿ:ಪ್ರೋಟೀನ್



Watch Video Solution

10. ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ (✓)ಗುರುತು ಮಾಡಿ:
ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಾವು
ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರೋಷಕಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು
ಪೂರೈಸಬಹುದು.



[Watch Video Solution](#)

11. ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ (✓)ಗುರುತು ಮಾಡಿ:
ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೊರತೆ
ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



[Watch Video Solution](#)

12. ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ (✓)ಗುರುತು ಮಾಡಿ:
ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವು ವಿವಿಧ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.



Watch Video Solution

13. ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ (✓)ಗುರುತು ಮಾಡಿ:
ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಷಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮಾಂಸ
ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.



Watch Video Solution

14. ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ: ರಿಕೆಟ್ಸ್ _____
ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



Watch Video Solution

15. ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ: _____
ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆರಿಬೆರಿ ರೋಗವನ್ನು
ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



Watch Video Solution

16. ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ: _____

ಕೊರತೆಯು ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



[Watch Video Solution](#)

17. ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ: ನಮ್ಮ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ _____ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುಳು

ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



[Watch Video Solution](#)

18. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೀರಿ?



Watch Video Solution

19. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?



Watch Video Solution

20. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತವೇ?



[Watch Video Solution](#)

21. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳ

ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಸಹಿತ ತೋರಿಸಿ.



[Watch Video Solution](#)

22. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ :

| ಅ | ಆ |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. ಕ್ವಾಲಿಯಮ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ | ಅ) ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ |
| 2. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ | ಆ) ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು |
| 3. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ | ಇ) ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು |
| 4. ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ನ ಅಕರ | ಈ) (ಗಾಯಿಟ್) ಗಳಗಂಡ |
| 5. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯ ಅಕರ | ಉ) ರಕ್ತ ಹೀನತೆ |
| 6. ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ಯ ಅಕರ | ಊ) ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಇತ್ಯಾದಿ |



[Watch Video Solution](#)

23. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಸಹ _____ ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ.



[Watch Video Solution](#)

24. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು _____ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



Watch Video Solution

25. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ಕೊಬ್ಬು ಅತಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ _____ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



Watch Video Solution

26. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ
ಆಹಾರದಲ್ಲಿ _____ ಮತ್ತು _____ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ,
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು



[Watch Video Solution](#)

27. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ
ಮೂಲಗಳು ____ ಮತ್ತು ____.



[Watch Video Solution](#)

28. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಹೂಗಳಿಂದ ___ ವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.



Watch Video Solution

29. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೆಲವು _____ ಬರುತ್ತವೆ.



Watch Video Solution

30. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ: ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ
ವಿವಿಧ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳ _____ ವಿರಬೇಕು.



Watch Video Solution

31. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ :

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| ಅ | ಆ |
| 1. ಧಾನ್ಯಗಳು | ಅ) ಸಸ್ಯದ ಬೇರು |
| 2. ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ | ಆ) ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು |
| 3. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' | ಇ) ಭತ್ತ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ |
| 4. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್‌ನ ಕೊರತೆ | ಈ) ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗ |



Watch Video Solution

32. ಒಂದು ಸಸ್ಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ
ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ



Watch Video Solution

33. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಿನ್ನುವ
ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.



Watch Video Solution

34. ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು
ಎಂದರೇನು? ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡಿ.



[Watch Video Solution](#)

35. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ
ಎರಡೆರಡು ಆಕರಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.



[Watch Video Solution](#)

36. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು

ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೀರಿ?



Watch Video Solution