



BIOLOGY

BOOKS - SHIVLAAL PUBLICATION

भोजन के घटक

Exercise

1. हमारे भोजन के मुख्य पोषक



वीडियो उत्तर देखें

2. निम्नलिखित के नाम लिखिए:

क. पोषक जो मुख्य रूप से हमारे शरीर को ऊर्जा देते हैं।

ख. पोषक जो हमारे शरीर की वृद्धि और अनुरक्षण के लिए आवश्यक हैं।

ग. वह विटामिन जो हमारी अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक है।

वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक है।



[वीडियो उत्तर देखें](#)

3. निम्नलिखित के नाम लिखिए :

पोषक जो हमारे शरीर की वृद्धि और अनुरक्षण के लिए

आवश्यक हैं |



वीडियो उत्तर देखें

4. निम्नलिखित के नाम लिखिए :

वह विटामिन जो हमारी अच्छी द्रिष्टी के लिए आवश्यक हैं |



वीडियो उत्तर देखें

5. निम्नलिखित के नाम लिखिए :

वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक हैं |



वीडियो उत्तर देखें

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

 वीडियो उत्तर देखें

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

 वीडियो उत्तर देखें

8. 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

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

 वीडियो उत्तर देखें

10. इनमे सही कथन को (सही का निशान लगाओ) अंकित कीजिये :

केवल चावल खाने से हम अपने शरीर की पोषण आवश्यकताओ को पूरा कर सकते हैं | ()

 वीडियो उत्तर देखें

11. इनमे सही कथन को (सही का निशान लगाओ) अंकित कीजिये :

संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती हैं | ()

 वीडियो उत्तर देखें



वीडियो उत्तर देखें

12. इनमे सही कथन को (सही का निशान लगाओ) अंकित कीजिये :

शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए | ()



वीडियो उत्तर देखें

13. इनमे सही कथन को (सही का निशान लगाओ) अंकित कीजिये :

शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध करने के लिए केवल मांस पर्याप्त हैं | ()

 वीडियो उत्तर देखें

14. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

_____ विटामिन D के अभाव से होता है |

 वीडियो उत्तर देखें

15. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

_____ विटामिन D के अभाव से होता है |



वीडियो उत्तर देखें

16. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

_____ विटामिन D के अभाव से होता है।



वीडियो उत्तर देखें

17. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

हमारे भोजन में _____ के अभाव से रंतौधी होती है।



वीडियो उत्तर देखें

