



BIOLOGY

BOOKS - SANJEEV PUBLICATION

भोजन के घटक

पाठगत प्रश्न

1. क्या जन्तुओं के भोजन में भी ये सभी अवयव होते हैं और क्या उन्हें भी संतुलित भोजन की आवश्यकता है ?



वीडियो उत्तर देखें

पाठ्यपुस्तक के प्रश्न

1. हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्वों के नाम लिखिए।



वीडियो उत्तर देखें

2. निम्नलिखित के नाम लिखिए-

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



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 दृष्टि के लिए आवश्यक है।



[वीडियो उत्तर देखें](#)

5. निम्नलिखित के नाम लिखिए-

वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक है।

 वीडियो उत्तर देखें

6. 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

7. इनमें सही कथन को अंकित कीजिए -

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



[वीडियो उत्तर देखें](#)

8. इनमें सही कथन को अंकित कीजिए -

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



[वीडियो उत्तर देखें](#)

9. इनमें सही कथन को अंकित कीजिए -

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



वीडियो उत्तर देखें

10. इनमें सही कथन को अंकित कीजिए -

शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल माँस पर्याप्त है।



वीडियो उत्तर देखें

11. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

....., विटामिन D के अभाव से होता है।



वीडियो उत्तर देखें

12. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

..... की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।



वीडियो उत्तर देखें

13. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

विटामिन C के अभाव से नामक रोग होता है।



वीडियो उत्तर देखें

14. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

हमारे भोजन में के अभाव से रतौंधी होती है।



वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न बहुचयनात्मक प्रश्न

1. प्रोटीन के परीक्षण के दौरान कौनसा रंग खाद्य पदार्थ में 'प्रोटीन' की उपस्थिति को दर्शाता है?

A. लाल

B. पीला

C. बैंगनी

D. हरा

Answer: C



वीडियो उत्तर देखें

2. कागज पर तेल का धब्बा खाद्य पदार्थ में किसकी उपस्थिति को दर्शाता है?

A. वसा

B. प्रोटीन

C. मंड

D. विटामिन

Answer: A



वीडियो उत्तर देखें

3. हमारा शरीर सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में कौनसा विटामिन बनाता है?

A. विटामिन-A

B. विटामिन-B

C. विटामिन-C

D. विटामिन-D

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

4. कार्बोहाइड्रेट समृद्ध भोजन है

A. दूध

B. चावल

C. पालक

D. टमाटर

Answer: B



वीडियो उत्तर देखें

5. दुर्बल पेशियाँ और काम करने की ऊर्जा में कमी होना' निम्न में से किस रोग के मुख्य लक्षण हैं

A. रतौंधी

B. स्क्वी

C. बेरी-बेरी

D. गॉयटर

Answer: D



वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न रिक्त स्थान

1. खाद्य पदार्थ में या रंग मंड की उपस्थिति को दर्शाता है।



वीडियो उत्तर देखें

2. प्रोटीन की आवश्यकता शरीर की तथा रहने के लिए होती है।



वीडियो उत्तर देखें

3. विटामिनों के एक समूह को कहते हैं।



वीडियो उत्तर देखें

4. भोजन पकाते समय आसानी से गर्मी पाकर नष्ट हो जाता है।



वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न सत्य असत्य

1. विटामिन हमारे शरीर को रोगों से रक्षा करने में सहायता करते हैं। (सत्य/असत्य)



वीडियो उत्तर देखें

2. सभी अभावजन्य रोगों की रोकथाम सामान्य आहार लेने से की जा सकती है। (सत्य/असत्य)

 वीडियो उत्तर देखें

3. रूक्षांश बिना पचे भोजन को बाहर निकालने में हमारे शरीर की सहायता करता है। (सत्य/असत्य)

 वीडियो उत्तर देखें

4. हमारा शरीर सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में विटामिन-C बनाता है। (सत्य/असत्य)

 वीडियो उत्तर देखें

5. प्रोटीन युक्त भोजन को प्रायः 'शरीर वर्धक भोजन' कहते हैं।
(सत्य/असत्य)

 वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न मिलान कीजिए

1. कॉलम-1 में दिए गए शब्दों का मिलान कॉलम-2 से कीजिए

कॉलम-1	कॉलम-2
(1) अस्थियों का मुड़ जाना	(A) बेरी-बेरी
(2) मसूढ़ों से खून निकलना	(B) स्क्र्वी
(3) दुर्बल पेशियाँ	(C) रिकेट्स
(4) अंधेरे में कम दिखाई देना	(D) क्षीण दृष्टिहीनता



वीडियो उत्तर देखें

2. कॉलम-1 में दिए गए शब्दों का मिलान कॉलम-2 से कीजिए

कॉलम-1	कॉलम-2
(1) कैल्सियम	(A) अरक्तता
(2) आयोडीन	(B) घेंघा
(3) लोह	(C) दंतक्षय
(4) सोडियम	(D) आयन असन्तुलन



वीडियो उत्तर देखें

3. कॉलम-1 में दिए गए शब्दों का मिलान कॉलम-2 से कीजिए

कॉलम-1

(1) रूक्षांश

(2) प्रोटीन

(3) कार्बोहाइड्रेट

(4) विटामिन

कॉलम-2

(A) भोजन पाचन में
सहायक

(B) वृद्धि के लिए
आवश्यक

(C) ऊर्जा का मुख्य स्रोत

(D) रोगों से रक्षा



वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

1. हमारे भोजन में कार्बोहाइड्रेट किस रूप में पाए जाते हैं?



वीडियो उत्तर देखें

2. कार्बोहाइड्रेट का क्या कार्य है?



वीडियो उत्तर देखें

3. 'पोषक' क्या हैं?



वीडियो उत्तर देखें

4. मंड से क्या अभिप्राय है?



वीडियो उत्तर देखें

5. 'रूक्षांश' क्या हैं?



वीडियो उत्तर देखें

6. 'शरीवर्धक भोजन' किसे कहते हैं?



वीडियो उत्तर देखें

7. स्कर्वी रोग के कोई दो लक्षण लिखिए।



वीडियो उत्तर देखें

8. कौनसे पोषकों का परीक्षण करना अपेक्षाकृत सरल है?



उत्तर देखें

9. पोषकों के परीक्षण के लिए सामान्यतः कौनसे विलयनों का उपयोग किया जाता है?



वीडियो उत्तर देखें

10. कार्बोहाइड्रेट और वसा में से किससे अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है?

 वीडियो उत्तर देखें

11. 'ऊर्जा देने वाला भोजन' किसे कहते हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

12. विटामिन हमारे लिए किस प्रकार उपयोगी हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

13. रूक्षांश के मुख्य स्रोत क्या हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

14. प्रोटीन के परीक्षण के लिए आवश्यक विलयनों के नाम लिखिए।

 वीडियो उत्तर देखें

15. रिकेट्स रोग का मुख्य लक्षण क्या है?



वीडियो उत्तर देखें

16. 'मोटापे' का प्रमुख कारण क्या है?



वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. किसी खाद्य पदार्थ में मंड का परीक्षण कैसे करेंगे?
समझाइये।

 वीडियो उत्तर देखें

2. खाद्य पदार्थ में प्रोटीन की उपस्थिति का पता किस प्रकार
लमाया जा सकता है? स्पष्ट कीजिए।

 वीडियो उत्तर देखें

3. खनिज लवणों को आवश्यक तत्व क्यों कहा जाता है?
स्पष्ट कीजिए।

 वीडियो उत्तर देखें

4. खाद्य पदार्थों में उपस्थित पोषक तत्व किस प्रकार हमारे
आहार से अलग (नष्ट) हो जाते हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

5. 'रूक्षांश' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।



वीडियो उत्तर देखें

6. जल किस प्रकार हमारे शरीर के लिए उपयोगी है



वीडियो उत्तर देखें

7. भोजन में पर्याप्त प्रोटीन नहीं होने पर कौनसे लक्षण दिखाई देते हैं?



वीडियो उत्तर देखें

अन्य महत्वपूर्ण प्रश्न निबन्धात्मक प्रश्न

1. विभिन्न पोषक तत्व हमारे शरीर के लिए किस प्रकार से उपयोगी हैं?

 वीडियो उत्तर देखें

2. 'संतुलित आहार' से क्या अभिप्राय है?

 वीडियो उत्तर देखें

3. 'अभावजन्य रोग' किसे कहते हैं?





वीडियो उत्तर देखें