2

भोजन और उसके पोषक तत्व

निर्देश :

1 प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं ।

2 परीक्षा में बहु विकल्पीय (1 अंक), अति लघु प्रश्न (2 अंक), लघु प्रश्न (3 अंक) और दीर्घ प्रश्न (4 अंक) पूछे जाएंगें |

प्रश्न.1 भोजन में उपस्थित सभी पोषक तत्वों के नाम लिखिए ? 2

प्रश्न. 2 प्रोटीन के तीन कार्य लिखिए और प्रोटीन प्राप्ति के दो अच्छे साधन लिखिए | निम्न की-वर्ड की सहायता से उत्तर लिखिए | 3

शरीर, ऊतकों, घाव भरना, कोशिका मरम्मत, कोशिका निर्माण,पौधा स्त्रोत, पशु स्त्रोत

प्रश्न.3 आपकी सहेली मीना को भोजन अच्छा नहीं लगता | उसे भोजन द्वारा किये जाने वाले कार्यों के विषय में बताइए ? निम्न की-वर्ड की सहायता से उत्तर लिखिए | 2

भोजन, ऊर्जा, ऊतक, रोगों, अपनापन,भूख, सामाजिक समारोह

प्रश्न.4 हमारे शरीर में वसा द्वारा किए जाने वाले दो कार्य और वसा के अच्छे स्त्रोत लिखिए ? निम्न की-वर्ड की सहायता से उत्तर लिखिए | 3

वसा,शरीर, ऊर्जा, गर्म रखना, स्वादिष्ट, पशु स्त्रोत, पौधा स्त्रोत

प्रश्न.5 यदि आपके बालक के आहार में प्रोटीन और ऊर्जा की कमी है तो इसका क्या परिणाम होगा ? प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण(PROTEIN ENERGY MALNUTRITION) को समझाइए | निम्न की-वर्ड की सहायता से उत्तर लिखिए | 4

भोजन, प्रोटीन, ऊर्जा, कुपोषण, रोग, 5 वर्ष, रोगों, दो प्रकार, प्रोटीन कम, कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त, क्वाशियोरकर, मटके,प्रोटीन और ऊर्जा कमी मरासमस, विकास

प्रश्न. 6 निम्न की-वर्ड की सहायता से विटामिन-ए की कमी से होने वाले रोग को समझाइए? विटामिन-ए के अच्छे स्त्रोत भी लिखिए | 3

विटामिन-ए, कमी, रतौंधी, बच्चों, कमी, विकास, आँख की पुतली, धुंधलापन, अंधापन, देखने में परेशानी, अधिक मात्रा, विटामिन-ए

प्रश्न. 7 राजेश की माँ को लौह तत्व की कमी से होने वाले रोग एनीमिया के तीन प्रमुख कारण लिखिए ? 3

प्रश्न. 8 विटामिन 'ए' और 'सी' के कार्य और स्त्रोत लिखिए | 2

प्रश्न. 9 आहार में रेशेदार (रुक्षांश) भोजन का सेवन करना क्यों आवश्यक है ? दो कारण लिखिए |2

प्रश्न. 10 सही मिलान कीजिए | 5

1. एनीमिया **लौह तथा आयोडीन**

2. विटामिन डी **घाव को भरने में सहायक**

3. प्रोटीन **खून की कमी**

4. सूक्ष्म खनिज **दूध,मांस तथा मछली**

5. पशु स्त्रोत **सूर्य का प्रकाश**

निम्न तालिका को पढ़कर प्रश्न बनाइये और उनके उत्तर अपने साथियों से पूछिए | (कोई-5)

पोषक तत्व	**कार्य**	**स्त्रोत**
कार्बोहाइड्रेट	ऊर्जा प्रदान करना	अनाज, चावल, शकर
प्रोटीन	कोशिकाओं का निर्माण	दूध ,सोयाबीन, दालें
वसा	ऊर्जा प्रदान करना	तेल, मक्खन, घी
खनिज – कैल्शियम	हड्डियों का विकास करना	दूध,हरी पत्तेदार सब्जियाँ
खनिज – लौह	रक्त में हीमोग्लोबिन का निर्माण	हरी पत्तेदार सब्जियाँ
रेशे	कब्ज को दूर करना	हरी पत्तेदार सब्जियाँ ,फल
पानी	भोजन को पचाना	जल,फलों का रस
विटामिन ए (रतौंधी)	अच्छी दृष्टि को बढ़ाना	दूध ,फल
विटामिन बी (बेरी-बेरी)	पाचन तंत्र को अच्छा रखना	अनाज ,दालें
विटामिन सी (स्कर्वी)	कोशिकाओं को एक जोड़े रखना	नींबू ,आंवला
विटामिन डी (रिकेट्स)	दांतों और मसूड़ो कोमजबूतबनाना	सूर्य का प्रकाश, दूध
विटामिन ई (बांझपन)	लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण	अनाज और दालें
विटामिन के (विटेमिनोसिस)	रक्तस्त्राव को रोकना	हरी पत्तेदार सब्जियाँ ,फल