

## 2. ఆహారం మరియు దాని పోషకం

ఈ పాఠంలో మనము నేర్చుకున్నవి

1. ధాన్యాలు, చక్కెర, పప్పులు, పాలు మరియు ఆకుపచ్చ కూరగాయలు మొదలైనవి మన ఆహార పదార్థాలు.
2. ఆహారం మనకు పనులు చేయడానికి శక్తిని అందిస్తుంది.
3. ఆహారం మనల్ని వ్యాధుల నుండి పోరాడడానికి శక్తిని అందిస్తుంది.
4. ఆహారం లోపల ఉన్న పదార్థాలను పోషకాలని పిలుస్తారు.
5. మన ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండి పదార్థాలు), ప్రోటీన్స్ (మాంసకృత్తులు), విటమిన్స్, కొవ్వులు, ఖనిజాలు, పీచు పదార్థాలు మరియు నీరులో కలిగిన పోషక తత్వాలు ఉన్నాయి.
6. మనము మన ఆహారంలో అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తినాలి.

1. క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. ఆహారం మన శరీరానికి ఎలాంటి ముఖ్యమైన పనులను చేస్తుంది?

---

---

---

---

2. ఆహారంలో ఉన్న పోషకాల పేర్లను రాయండి.

---

---

---

---

---

3. ఎలాంటి ఆహార పదార్థాల వినియోగం ద్వారా రాణికి ప్రోటీన్ లభిస్తుంది.

---

---

---

4. పిండి పదార్థాల (కార్బోహైడ్రేట్స్) పని ఏమిటి? దాని మూలం కూడా రాయండి.

---

---

---

## 2. జతపరచండి.

1. కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండి పదార్థాలు) ( ) (అ) వెచ్చగా ఉంచడం
2. ప్రోటీన్స్ (మాంసకృత్తులు) ( ) (ఆ) వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడడం
3. కొవ్వులు ( ) (ఇ) శక్తిని అందించడానికి
4. విటమిన్స్ ( ) (ఈ) మలబద్ధకం తొలగించడానికి
5. పీచు పదార్థాలు ( ) (ఉ) పెరుగుదలలో సహాయపడుతుంది.

## 3. క్రింద ఇచ్చిన పదాలను మీరు సొంత వాక్యాల్లో ఉపయోగించండి.

1. పిండి పదార్థాలు \_\_\_\_\_
2. విటమిన్స్ \_\_\_\_\_
3. మాంసకృత్తులు \_\_\_\_\_
4. ఖనిజాలు \_\_\_\_\_
5. కూరగాయలు \_\_\_\_\_