

1. हमें दिन प्रतिदिन के कार्यों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है -

- A. घर
- B. भोजन
- C. भूख
- D. विकास

2. भोजन का हम सेवन करते हैं उसमें अनेक रासायनिक तत्व होते हैं। इन रासायनिक तत्वों को ----- कहते हैं -

- A. स्वास्थ्य
- B. घटक
- C. ऊर्जा
- D. पोषक तत्व

3. मांसपेशियों के निर्माण में सहायक होता है -

- A. कार्बोहाइड्रेट
- B. रेशे
- C. प्रोटीन
- D. जल

4. वसा का स्रोत है -

- A. घी
- B. चावल
- C. दाल
- D. शहद

5. रेशे हमारे शरीर में अनेक अनिवार्य कार्य करते हैं -

- A. मल को स्थूलता प्रदान करते हैं।
- B. संतुष्टि का स्तर अधिक होता है।
- C. दोनों
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं।

6. लौह तत्व की कमी से होता है -

- A. अंधापन
- B. एनीमिया
- C. त्वचा रोग
- D. जीभ के छाले

7. संतरे में पाया जाता है -

- A. विटामिन ए
- B. विटामिन बी
- C. विटामिन सी
- D. विटामिन डी

8. इनमें से क्या हमारी हड्डियों के विकास के लिए सहायक है।

- a. जल
- b. लौह
- c. वसा
- d. कैल्शियम

9. यदि आप अत्यधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेंगे तो क्या होगा?

- a. वजन कम हो जाएगा
- b. कमज़ोर हो जायेंगे
- c. मोटापा बढ़ जाएगा
- d. बीमार हो जाएँगे

10. खट्टे फल खाकर आप अपने शरीर में कौनसे विटामिन की कमी को दूर कर पाएँगे?

- a. विटामिन ए
- b. विटामिन सी
- c. विटामिन डी
- d. विटामिन ई