

16.संतुलित आहार

I. एक वाक्य में उत्तर लिखिए :

1.रोहन ने सबेरे क्या-क्या खाया था?

रोहन ने सबेरे बिस्कुट और जलेबी खाया था ।

2.बीमारियों से बचने के लिए क्या खाना चाहिए?

बीमारियों से बचने के लिए सब्जी और फलों में विटामिन के अंश होते हैं। उनका सेवना करना चाहिए।

3.किसको आईस क्रीम अच्छी लगती है ?

सुगन्धी को आईसक्रीम अच्छी लगती है ।

4.अधिक आईस क्रीम खाने से क्या होता है?

अधिक आईसक्रीम खाने से गला खराब होता है । खाँसी हो सकती है ।

5.दूध और दही का सेवन क्यों करना चाहिए?

दूध और दही में कैल्सियम के अंश है। इसलिए दध और दही सेवन करना चाहिए।

II. दो-तीन वाक्यों में उत्तर लिखिए :

1.प्रोटीन के अंश किन चीजों से प्राप्त कर सकते हैं?

प्रोटीन के अंश गेहूँ, चावल, मक्का, सोयाबीन, चना, मूँग, अरहर आदि अनाज-धान चीज़ों से प्राप्त कर सकते

2.संतुलित आहार का मतलब क्या है?

शरीर को स्वस्थ और सुदृढ रखने के लिए सही मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, खनिज, कारबोहाइड्रेट्स और फैट्स युक्त आहार का सेवन करना ही संतुलित भोजन कहलाता है।

III. कोष्ठक में दिये गये शब्दों में से चुनकर वाक्य पूरा कीजिए :

(प्रोटीन, आम, पानी, सेब, विटामिन-डी, पाचन-क्रिया)

1. आम को फलों का राजा कहा जाता है।

2. पानी शरीर के लिए अत्यावश्यक है।

3. वनस्पति तेल का सेवन करने से पाचन-क्रिया सुधरती है।
4. सूरज से विटामिन-डी प्राप्त होता है।
5. अंडा खाने से शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन मिलता है।
6. प्रतिदिन एक सेब खाना डॉक्टर से दूर रहने के बराबर है।

IV. सही और गलत चिह्न लगाइए :

1. मिठाईयों से शरीर की शक्ति बढ़ती है। - गलत
2. दूध और दही में पोषक तत्व है। - सही
3. पानी को उबालकर पीने से बैक्टीरिया का प्रभाव नहीं रहता है।- सही
4. संतुलित आहार का अर्थ अधिकाधिक खाना है।- गलत
5. फल और सब्जियाँ विटामिन के अच्छे स्रोत हैं।- सही
6. अनाज-धान से मांसपेशियाँ मज़बूत नहीं होती हैं।- गलत

V. दस अनाजों के नाम लिखिए :

1. गेहूँ – Wheat
2. ओट -Oat
3. राइस – Rice
4. मिलिट -बाजरा, Millet
5. बार्ले – जौ, Barley
6. मैजई – मक्का , Maize
7. सोरेगम – ज्वार, sorghum
8. बकवीर – buck, wheat
9. लेंटिल – lentil
10. सैगो साबूदाना -sago

VI. वर्गेतर शब्दों पर गोला लगाइए :

उदा : रसगुल्ला, मैसूरपाक, सेब , गुलाब जामून, लड्डू।

1. चावल, आलू, गेहूँ, मक्का, बाजरा।
2. जीरा, दालचीनी, पालाक, लौंग, इलायची।

3. मूली, टमाटर, गोभी, गाजर, कुर्ता।

1. लहसून, अदरक, हींग, तेल, सोंठ।

4. रोटी, चाय, पानी, छाँछ, शरबत।

VII. सोचिए और लिखिए :

प्रश्न 1. 'अ' अक्षर से शुरू होनेवाले पाँच फल :

- i) अनार
- ii) अनानास
- iii) अमरूद
- iv) अखरोट
- v) अंजीर

2. दूध से बननेवाले पाँच खाद्य पदार्थ :

- i) दही
- ii) मक्खन
- iii) छाँछ
- iv) घी
- v) दूधपेड़, मिठाई

3. ज़मीन के नीचे उगनेवाली पाँच सब्जियाँ :

- i) आलू
- ii) गाजर
- iii) मूली
- iv) प्याज
- v) शकरकन्द

4. शरीर के कार्य संचालन के लिए आवश्यक पाँच पोषक तत्व :

- i) कैल्सियम
- ii) विटामिन
- iii) प्रोटीन
- iv) खनिज
- v) कार्बोहाइड्रेट्स

5. बड़े-बड़े पेड़ पर उगनेवाले पाँच फल :

- i) आम
- ii) फनस
- iii) गोलर
- iv) बेर
- v) बादाम

VIII. वर्ग पहेली में दिये गये अक्षरों से आहार संबंधी 10 – 15 शब्दों की सूची बनाइए :

अ	त्रा	न	स	बा	ज	रा	अ
ना	रि	य	ल	खी	र	ई	ख
र	अ	र	ह	र	दा	ल	रो
से	ट	ब	सु		चा	ची	ट
ब	आ	म	न	के	य	नी	मा
लू	टा	क	रे	ला	मू	लौं	ट
चा	व	ल	इ	म	ली	ग	र

अनार

सेब

चाय

केला

टमाटर

जरदा

मूली

लैंग

IX. खान-पान से संबंधित मुहावरे :

1. पाँचों उँगलियाँ घी में – फलप्रद (चूसना)
2. राई का परबत बनाना – केंद्रिकृत, हड़पना
3. घर की मुर्गी दाल बराबर – न्याय पाना (यशस्वी होना)
4. आम का आम गुठली का दाम – कर्मभोगना
5. गेहूँ के साथ धुन भी पिस जाता है – सर्वनाश

X. अन्य वचन रूप लिखिए :

1. व्यवस्था – व्यवस्थाएँ
2. सेवा – सेवाएँ
3. पक्षी – पक्षी/पक्षियाँ
4. गाली – गाली, गालियाँ
5. बच्चा – बच्चे
6. घर – घर

XI. अन्य लिंग रूप लिखिए :

1. पति – पत्नी
2. पिता – माता
3. माँ – बाप
4. महिला – पुरुष
5. आदमी – औरत

XII. प्रथम प्रेरणार्थक क्रिया रूप लिखिए :

1. करना – कराना
2. चलना – चलाना
3. बनना – बनाना
4. उठना – उठाना