

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

पाठ : खाद्य और पोषक तत्व

कार्यपत्रक - 2

1. यदि सब लोग कच्चा खाना ही खाएं तो ऐसी दो बातें लिखें जो हो सकती हैं।
2. कोरोना वायरस जैसी बीमारियों से लड़ने के लिए हमारे शरीर को किस प्रकार का भोजन चाहिए?
3. पता कीजिये कि खाना खाने के बाद शरीर में उसका क्या होता है- माता-पिता से पूछें, किताब पढ़ें या इन्टरनेट पर खोजें।
4. निम्न चीजें आपके सामने रखी हैं- आटा, दाल, घी, टमाटर, आलू, पालक, फूल गोभी, गुड़, दूध, नमक, अंडे, मक्खन, चावल, नींबू, हरी मिर्च, हरा धनिया, तेल, ब्रेड, दही, प्याज, अंकुरित दाल और मूंगफली। इनमें से कोई पांच चुनकर अपने किशोर भाई के लिए नाश्ते की एक डिश प्लान कीजिये।
5. निम्न प्रश्नों के उत्तर से एक क्रॉसवर्ड बनाइये-
  - i. पोषक तत्व जिससे अधिकतम ऊर्जा मिलती है \_\_\_\_\_
  - ii. उन्दोन में प्रचुर मात्रा में पाए जाने वाला पोषक तत्व \_\_\_\_\_
  - iii. हमारे भोजन में ऊर्जा का प्रमुख स्रोत \_\_\_\_\_
  - iv. कार्बोज का उत्तम स्रोत \_\_\_\_\_
  - v. मजबूत हड्डियों और स्वस्थ दांतों के लिए आवश्यक \_\_\_\_\_
6. बहुत से स्कूली बच्चे मोटापे का शिकार हो रहे हैं। इसके दो कारण चिह्नित कीजिये।
7. हमारे बड़े प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। इसका क्या कारण है?
8. क्या आप निम्नलिखित कथनों से सहमत हैं? अपने उत्तर का कारण बताएं-
  - i. रेशा खाने से मोटापा बढ़ता है
  - ii. सेब को छील कर खाना चाहिए
  - iii. कैल्शियम खाने का स्वाद बढ़ाता है
  - iv. आंखों की अच्छी रोशनी के लिए धूप में बैठना जरूरी है
  - v. विटामिन सी हमारे शरीर के लिए आवश्यक नहीं है

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

पाठ : खाद्य और पोषक तत्व

कार्यपत्रक - 2

9. पिछले दिन के दोपहर के भोजन के मुख्य पोषक तत्व लिखिए। चिह्नित कीजिये आपके भोजन में किन पोषक तत्वों की कमी थी।
10. पता कीजिये कि आपके परिवार द्वारा महीने में कितना तेल और घी प्रयोग किया जाता है। प्रतिदिन खाई जाने वाली मात्रा निकाल कर उसे परिवार के सदस्यों की संख्या से भाग देकर प्रति व्यक्ति द्वारा प्रयुक्त मात्रा निकालिए । क्या यह मात्रा निर्धारित मात्रा के बराबर है?