

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान
पाठ 4: आहार, पोषण एवं स्वास्थ्य
कार्यपत्रक - 4

1. उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए कि आहार का आपके जीवन में क्या महत्त्व है?
2. यदि किसी के आहार से कर्बोज़ पूरी तरह से हटा दें तो उसका क्या असर होगा?
3. आपकी बहन पेशेवर पहलवान बनना चाहती है। आप उसे कैसा आहार देंगे? क्यों?
4. एक सप्ताह का रिकार्ड बनाइये कि आप प्रतिदिन कितने गिलास पानी पीते हैं। उसका एक ग्राफ बनाइये। उल्लेख कीजिए कि आप आवश्यकतानुसार पानी पी रहे हैं या कम। आप कौन-कौन से सुधारात्मक कदम उठाएँगे?
5. यदि एक अध्यापक और एक मजदूर अपना आहार आपस में बदल लें तो क्या होगा?
6. महिलाओं को गर्भावस्था और दूध पिलाते वक़्त खास आहार दिया जाता है। क्यों? इस आहार में अलग क्या होता है?
7. पता कीजिये और प्रस्तुत कीजिए कि पारंपरिक भारतीय थाली में कम से कम एक हरी पत्तेदार सब्जी क्यों होती है।
8. सरकार को पोषण जनित रोग रोकने की आवश्यकता क्यों है? ऐसे किन्ही दो कार्यक्रमों के नाम पता कीजिये और उल्लेख कीजिए।
9. कुछ लोगों का मत है कि मांसाहारी भोजन अधिक पोषक होता है। क्या आप सहमत हैं? तर्क सहित उत्तर दीजिए।
10. 'वसा हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।' इस कथन के समर्थन और विरोध में दो - दो तर्क लिखिए।