

UP Board Solutions for Class 6 Science Chapter 9 भोजन एवं स्वास्थ्य

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1.

निम्नलिखित में सही विकल्प छाँटकर अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए:-

(क) दाल से पोषक तत्व मिलता है –

- (i) कार्बोहाइड्रेट
- (ii) प्रोटीन (✓)
- (iii) वसा
- (iv) खनिज लवण

(ख) विटामिन A की कमी से होता है-

- (i) एनीमिया
- (ii) रतौन्धी (✓)
- (iii) गाँठ
- (iv) दाँतों में सूजन

प्रश्न 2.

निम्नलिखित कथनों में सही के सामने सही (✓) तथा गलत के सामने गलत (X) चिह्न लगाइए:-

उत्तर:

- (अ) विटामिन A की कमी से रतौन्धी रोग होता है। (✓)
- (ब) आलू में कार्बोहाइड्रेट होता है। (✓)
- (स) काजू तथा बादाम, सूखे मेवे नहीं हैं। (X)
- (द) पनीर दुग्ध उत्पाद नहीं है। (X)
- (य) विटामिन C खट्टे फलों में पाया जाता है। (✓)

प्रश्न 3.

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:-

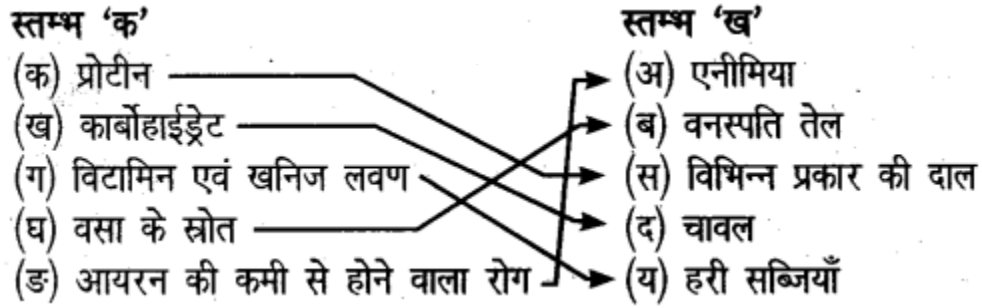
उत्तर:

- (अ) दाल में **प्रोटीन** नामक पोषक तत्व पाया जाता है।
- (ब) कार्बोहाइड्रेट **ऊर्जा** देने वाले भोज्य पदार्थ है।
- (स) विटामिन एवं खनिज लवण शरीर की **विभिन्न रोगों** से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- (द) हर साल 7 **अप्रैल** को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है।
- (य) तैलीय खाद्य सामग्रियाँ प्रतिदिन **नहीं** खानी चाहिए।

प्रश्न 4.

निम्नलिखित के सही जोड़े बनाइए (जोड़ा बनाकर)-

उत्तर:



प्रश्न 5.

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

(अ) संतुलित आहार किसे कहते हैं?

उत्तर:

संतुलित आहार से हमारा अभिप्राय ऐसे भोजन से है जिससे समस्त आवश्यक पोषक तत्व उचित मात्रा में विद्यमान रहते हैं तथा शरीर की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं।

(ब) पोषण एवं पोषक तत्व का क्या अभिप्राय है? लिखिए।

उत्तर:

भोजन में पाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों द्वारा शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करना ही पोषण है। भोजन में पाए जाने वाले जो तत्व हमारे शरीर को स्वस्थ एवं नीरोग रखते हैं, वह पोषक तत्व कहलाते हैं।

(स) प्रोटीन-एवं कार्बोहाइड्रेट के चार-चार प्रमुख स्रोतों के नाम लिखिए।

उत्तर:

प्रोटीन के चार स्रोत निम्नलिखित हैं-

1. चना
2. उरद, मूंग, राजमा
3. पनीर, दही,
4. अण्डा, मांस एवं मछली

कार्बोहाइड्रेट के स्रोत निम्नलिखित हैं-

1. गुड़, चीनी
2. आलू, चुकन्दर
3. केला
4. गन्ने का रस

(द) विटामिन्स कितने प्रकार के होते हैं?

उत्तर:

विटामिन्स छः प्रकार के होते हैं-

1. विटामिन-A,
2. विटामिन-B,
3. विटामिन-C,
4. विटामिन-D,
5. विटामिन-E,
6. विटामिन-K

(य) स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

उत्तर:

स्वास्थ्य शरीर की वह स्थिति है जब शरीर के सभी अंग सामान्य रूप से कार्य कर रहे होते हैं तथा बाहरी वातावरण एवं शरीर के बीच पूर्ण संतुलन बना रहता है। शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से पूर्णतः सामान्य दशा को भी स्वास्थ्य कह सकते हैं। अतः स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसके अन्तर्गत शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कार्य समुचित क्षमता द्वारा उचित प्रकार से किया जा सके।

(र) भोजन एवं स्वास्थ्य में क्या सम्बन्ध है।

उत्तर:

जिस प्रकार का भोजन हम करेंगे उसी प्रकार का हमारा विचार होगा। यदि हम पौष्टिक भोजन करते हैं तो हमारा शरीर भी निरोग रहेगा, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होगी जिससे शरीर का पूर्ण रूप से विकास होगा। इसके विपरीत यदि हम सिर्फ अपने स्वाद के लिए भोजन करते हैं। अर्थात् असंतुलित भोजन (चाट, पकौड़ी, बरगर, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक्स आदि) करते हैं तो शरीर में पौष्टिक तत्वों की कमी हो जायेगी और धीरे-धीरे हमारा शरीर तरह-तरह की बीमारियों से ग्रसित हो जायेगा और हमारा विकास रुक जायेगा।

प्रश्न 6.

निम्नांकित खाद्य पदार्थों के चित्रों को ध्यान से देखिए तथा उनके नीचे दिये गये पोषक तत्व के अंक लिखकर उनका वर्गीकरण कीजिए।

उत्तर:

प्रोटीन-1, कार्बोहाइड्रेट-2, वसा-3, विटामिन और खनिज लवण-4

