

ધોરણ - 6

વિજ્ઞાન

પાઠ : 2 આહારના ઘટકો

સ્વાધ્યાય



1. આપણા ખોરાકનાં મુખ્ય પોષક ઘટકોનાં નામ લખો.

✓ આપણા ખોરાકનાં મુખ્ય પોષક ઘટકોનાં નામ નીચે મુજબ છે :

(1) કાર્બોહિડ્રેટ (2) પ્રોટીન (3) ચરબી (4) વિટામિન (5) ખનીજ ક્ષાર. આ ઉપરાંત પાચક રેસા અને પાણી પણ ખોરાકમાં સામેલ કરવામાં આવે છે, જે શરીરને ઉપયોગી છે.

2. નીચે આપેલાના નામ લખો.

(1) પોષક દ્રવ્યો કે જે આપણા શરીરને મુખ્યત્વે ઊર્જા પ્રદાન કરે છે.

✓ કાર્બોહિડ્રેટ અને ચરબી

(2) પોષક દ્રવ્યો કે જે આપણા શરીરની વૃદ્ધિ અને સમારકામ માટે જરૂરી છે.

✓ પ્રોટીન

(3) વિટામિન કે જે આપણી સારી દ્રષ્ટિ માટે જવાબદાર છે.

✓ વિટામિન A

(4) ખનીજ કે જે હાડકાં માટે આવશ્યક છે.

✓ કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ

3. બે એવા ખાદ્યપદાર્થનું નામ લખો કે જેમાં નીચે આપેલ પોષક દ્રવ્ય પૂરતી માત્રામાં ઉપલબ્ધ હોય છે.

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| (1) ચરબી | : તેલ, ધી |
| (2) સ્ટાર્ચ | : ઘઉં, ચોખા, બટાટા |
| (3) પાચક રેસા (રૂક્ષાંશ) | : લીલા શાકભાજી, અનાજ |
| (4) પ્રોટીન | : માછલી, દૂધ, કઠોળ |

4. આપેલમાંથી સાચાં વિધાનો માટે ✓ ની નિશાની કરો :

(1) માત્ર ભાત (ચોખા) ખાવાથી આપણે આપણા શરીરની પોષક આવશ્યકતાઓ પૂરી કરી શકીએ છીએ. ☐

(2) ત્રુટિજન્ય રોગોનો અટકાવ સમતોલ આહાર ખાવાથી થઈ શકે છે. ☒

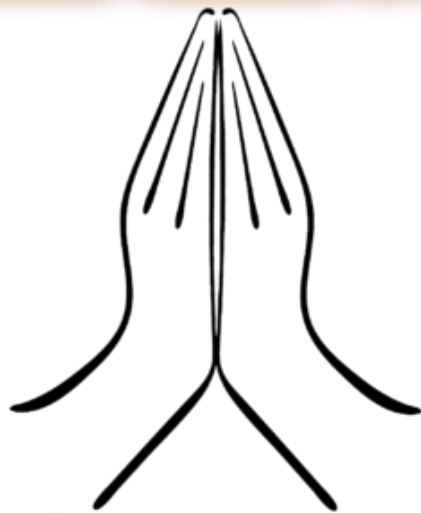
(3) શરીર માટે સમતોલ આહારમાં વિવિધતાસભર
ખાદ્યપદાર્થો હોવા જોઈએ. ☒

(4) શરીરને બધાં જ પોષક દ્રવ્યો ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે
માત્ર માંસ પર્યાપ્ત છે. ☐

5. ખાલી જગ્યાની પૂર્તિ કરો :

- (1) સુકતાન વિટામિન-Dની ઊણપથી થાય છે.
- (2) વિટામિન B ની ત્રુટિ (ઊણપ)થી બેરીબેરી રોગ થાય છે.
- (3) વિટામિન-Cની ત્રુટિ (ઊણપ)થી સ્કર્વી રોગ થાય છે.
- (4) આપણા આહારમાં વિટામિન A ના અભાવથી રતાંધણાપણું થાય છે.

THANKS



FOR WATCHING