

NCERT SOLUTIONS

CLASS - 6TH



aglasem.com

Class : 6th

Language : Hindi

Subject : Science

Chapter : 2

Chapter Name: भोजन के घटक

Book Name : विज्ञान

Q1 हमारे भोजन के मुख्य पोषक तत्वों के नाम लिखिए।

Answer. हमारे भोजन में प्रमुख पोषक तत्व हैं: कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज होते हैं।

Page : 17 , Block Name: अभ्यास

Q2 निम्नलिखित के नाम लिखिए :

(क) जो मुख्य रूप से हमारे शरीर को ऊर्जा देते हैं।

(ख) पोषक जो हमारे शरीर की वृद्धि और अनुरक्षण के लिए आवश्यक है।

(ग) वह विटामिन जो हमारी अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक है।

(घ) वह खनिज जो अस्थियों के लिए आवश्यक है।

Answer. (क) कार्बोहाइड्रेट और वसा

(ख) प्रोटीन

(ग) विटामिन A

(घ) कैल्शियम

Page : 17 , Block Name: अभ्यास

Q3 दो ऐसे खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जिनमें निम्न पोषक प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं :

(क) वसा (ख) मंड (ग) आहारी रेशे (घ) प्रोटीन

Answer. (क) मूंगफली और मक्खन

(ख) चावल और आम

(ग) आलू और दालें

(घ) मछली और ग्राम

Page : 17 , Block Name: अभ्यास

Q4 इनमें सही कथन को (✓) अंकित कीजिए :

(क) केवल चावल खाने से हम अपने शरीर की पोषण आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं। ()

(ख) संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है। . ()

(ग) शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए। ()

(घ) शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है। . ()

Answer. (क) केवल चावल खाने से हम अपने शरीर की पोषण आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं। (x)

(ख) संतुलित आहार खाकर अभावजन्य रोगों की रोकथाम की जा सकती है। . (✓)

(ग) शरीर के लिए संतुलित आहार में नाना प्रकार के खाद्य पदार्थ होने चाहिए। (✓)

(घ) शरीर को सभी पोषक तत्व उपलब्ध कराने के लिए केवल मांस पर्याप्त है। . (x)

Page : 17 , Block Name: अभ्यास

Q5 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

(क) _____ विटामिन D के अभाव से होता है।

(ख) _____ की कमी से बेरी-बेरी नामक रोग होता है।

(ग) विटामिन C के अभाव से _____ नामक रोग होता है।

(घ) हमारे भोजन में _____ के अभाव से रतौंधी होती है।

Answer. (क) रिकेट्स

(ख) विटामिन B1

(ग) स्कर्वी

(घ) विटामिन A