

વિષય:- વિજ્ઞાન

ધોરણ:-૬

સત્ર:-૧

પાઠ – 1 આહારના ઘટકો

યુનિટ ટેસ્ટ કુલ ગુણ ૨૫

.....

પ્રશ્ન 1. આપણા ખોરાકમાં મુખ્ય પોષક ઘટકોનાં નામ લખો.

5

પ્રશ્ન 2. નીચે આપેલાનાં નામ લખો:

4

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

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

પ્રશ્ન 3. વિટામિન કે જે આપણી સારી દષ્ટિ માટે જવાબદાર છે.

પ્રશ્ન 4. ખનીજ કે જે હાડકાં માટે આવશ્યક છે.

પ્રશ્ન 3. બે એવા ખાદ્ય પદાર્થનું નામ લખો કે જેમાં નીચે આપેલ પોષક દ્રવ્ય પૂરતી માત્રામાં ઉપલબ્ધ હોય છે?

8

પ્રશ્ન 1. ચરબી

પ્રશ્ન 2. સ્ટાર્ચ

પ્રશ્ન 3. પાચક રેસા (રક્ષાંશ)

પ્રશ્ન 4. પ્રોટીન

પ્રશ્ન 4. આપેલમાંથી સાચાં વિધાનો માટે ☒ ની નિશાની કરો:

4

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

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

(3) શરીર માટે સમતોલ આહારમાં વિવિધતાસભર ખાદ્ય પદાર્થો હોવા જોઈએ.

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

પ્રશ્ન 5. ખાલી જગ્યાની પૂર્તિ કરો:

4

પ્રશ્ન 1. _____ વિટામિન Dની ઉણપથી થાય છે.

પ્રશ્ન 2. _____ની ત્રુટિ(ઊણપ)થી બેરીબેરીનો રોગ થાય છે.

પ્રશ્ન 3. વિટામિન Cની ત્રુટિ(ઊણપ)થી _____નો રોગ થાય છે.

પ્રશ્ન 4. આપણા આહારમાં _____ના અભાવથી રતાંધળાપણું થાય છે.

