

UP Board Solutions for Class 6 Home Craft Chapter 3 पोषण

पोषण

अभ्यास

प्रश्न 1.

बहुविकल्पीय प्रश्नसही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) नाश्ते में लेना चाहिए

(क) चाऊमीन ○

(ख) पिज्जा ○

(ग) कोल्डड्रिंक ○

(घ) अंकुरित चना, मूंग ●

(2) किशोरावस्था में बालिकाओं को अधिक पोषक तत्व की आवश्यकता होती है-

(क) प्रोटीन ○

(ख) लौह तत्व ●

(ग) वसा ○

(घ) आयोडीन ○

प्रश्न 2.

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) फल एवं हरी सब्जियों से कौन सा पोषक तत्व प्राप्त होता है ?

उत्तर

विटामिन और खनिज-लवण।।

(ख) कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख कार्य क्या है ?

उत्तर

कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख कार्य है-दैनिक कार्यों के लिए हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करना।

प्रश्न 3.

लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) संतुलित आहार किसे कहते हैं ?

उत्तर

जिस भोजन में समस्त पोषक तत्व उचित मात्रा में विद्यमान रहता है तथा जो शरीर की समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, सन्तुलित भोजन कहलाता है।

(ख) भोजन पकाने की विधियों के नाम लिखिए।

उत्तर

भोजन पकाने के तरीके हैं-

1. जल द्वारा पकाना (उबालना और सूप बनाना),
2. भाप द्वारा पकाना (वाष्प द्वारा पकाना),
3. चिकनाई द्वारा पकाना (कम घी या तेल द्वारा पकाना, अधिक घी या तेल द्वारा पकाना),
4. आग की आँच में एकाना (भूनना, सेंकना)।

प्रश्न 4.

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) भोजन को पका कर खाने से क्या लाभ है ?

उत्तर

भोजन को पकाकर खाने से भोजन आसानी से चबानेयुक्त हो जाता है जो आसानी से पच जाता है। पकाने से भोजन स्वादिष्ट और बाह्य स्वरूप में आकर्षक बन जाता है। इससे लोग रूचिपूर्वक खाते हैं। भोजन पकाए जाने से सब्जियों आदि में पाए जाने वाले हानिकारक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

(ख) भोजन पकाने से पूर्व किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है?

उत्तर

भोजन पकाने से पूर्व निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए

1. साग-सब्जी धोने के पश्चात् ही काटें।
2. चावल पकाते समय माड़ न निकालें
3. आटा छानकर रोटी न बनाएँ। चोकर सहित आटे से बनी रोटियाँ पौष्टिक होती हैं।
4. भोजन पकाने वाला, बर्तन, स्थान एवं स्वयं भी स्वच्छ रहना चाहिए।
5. भोजन पकाने से संबंधित सामग्री अपने नजदीक रख लेनी चाहिए।