

વિષય:- વિજ્ઞાન

ધોરણ:-૬

સત્ર:-૧

પાઠ - 1 આહારના ઘટકો

25 marks

વિદ્યાર્થીનું નામ:-.....

1. જોડકાં જોડો.

5 marks

વિભાગ (અ)	ઉત્તર	વિભાગ (બ)
(૧) વિટામિન - એ	1.	(અ) બેરીબેરી
(૨) વિટામિન - સી	2.	(બ) ગોઘટર
(૩) વિટામિન - ડી	3.	(ક) રિકેટ્સ (સુકતાન)
(૪) આયોડિન	4.	(ડ) સ્કર્વી
(૫) આયર્ન	5.	(ઇ) રતાંઘળાપણું
		(ઘ) એનિમિયા

2. આપણા ખોરાકમાં મુખ્ય પોષક ઘટકોનાં નામ લખો.

3 marks



પ્રશ્ન 3. ખાલી જગ્યાની પૂર્તિ કરો:

5 marks

પ્રશ્ન 1. વિટામિન Dની ઊણપથી 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 રતાંઘળાપણું થાય છે.

પ્રશ્ન 5. સમતોલ આહાર લેવાથી રોગો થતા નથી.

4.નીચે આપેલાનાં નામ લખો:

4 marks

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

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

ઉત્તર:

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

ઉત્તર:

પ્રશ્ન 4. ખનીજ કે જે હાડકાં માટે આવશ્યક છે.

ઉત્તર:

પ્રશ્ન 5. બે એવા ખાદ્ય પદાર્થનું નામ લખો કે જેમાં નીચે આપેલ પોષક દ્રવ્ય પૂરતી માત્રામાં
ઉપલબ્ધ હોય છે? 4 marks

પ્રશ્ન 1. ચરબી ઉત્તર:

પ્રશ્ન 2. સ્ટાર્ચ ઉત્તર:

પ્રશ્ન 3. પાચક રેસા (રક્ષાંશ) ઉત્તર:

પ્રશ્ન 4. પ્રોટીન ઉત્તર:

પ્રશ્ન 6. આપેલમાંથી સાચાં વિધાનો માટે ☒ ની નિશાની કરો: 4 marks

(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.