

અ.નિ. પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવા સરળ તપાસ હાથ ધરે છે.

1. નીચે આપેલ ખાદ્યસામગ્રી વનસ્પતિના જે ભાગમાંથી મળતી હોય તે ભાગનું નામ લખો. (4)

1. મરચાં: ફળ
2. રીંગણાં: ફળ
3. શકકરીયું: મૂળ
4. મગફળી: મૂળ

2. નીચે આપેલી ખાદ્યસામગ્રી પ્રાણીજન્ય સ્રોતમાંથી મળે છે કે વનસ્પતિજન્ય સ્રોતમાંથી મળે છે તે જણાવો. (3)

1. ચોખા વનસ્પતિજન્ય.
2. દૂધ પ્રાણીજન્ય.
3. મસાલા વનસ્પતિજન્ય.

અ.નિ. પદાર્થ અને સજીવોને તેમના ગુણધર્મ, રચના અને કાર્યના આધારે ઓળખે છે.

3. નીચે જણાવેલ ગુણધર્મના આધારે પોષક તત્ત્વોને ઓળખો. (6)

- ખાદ્યસામગ્રીમાં આયોડીનના ટીપાં નાખતાં ભૂરો કાળો રંગ આવે છે.  
હાલોઈટ.
- ખાદ્યસામગ્રીમા કોપર સલ્ફેટનું દ્રાવણ તથા કોસ્ટીક સોડાનું દ્રાવણ ઉમેરતા જાંબલી રંગ આવે છે.  
પ્રોટીન.
- ખાદ્યસામગ્રીને કાગળ પર ઘસતા તેલના ડાઘા દેખાય છે.  
ચરબી.
- તે આપણા શરીરને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.  
હાલોઈટ અને પ્રોટીન.
- તે શરીરની વૃદ્ધિ માટે જરૂરી છે.  
પ્રોટીન.
- તે આપણને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પૂરી પાડે છે.  
વિટામિન - C

અ.નિ. પ્રક્રિયા અને ઘટનાને કારણ સાથે જોડે છે.

(6)

- નીચે આપેલ લક્ષણો ધરાવતા રોગો માટે કયા પોષક તત્ત્વોની ઉણપ છે તે કહો અને તે પોષક તત્ત્વો કયા ખાદ્ય પદાર્થમાંથી મળશે તે કહો.

4. વૃદ્ધિ કુંઠિત થવી, ચહેરો ફૂલી જવો, વાળનો રંગ ફિક્કો પડવો.

પ્રોટીન. - મગ, લુવેરદાળ, વટાણા, સોયાબીન, ફૂદા, માછલી

5. પેઢામાંથી લોહી નીકળવું, ઘા માં રૂઝ આવવા માટે વધુ સમય લાગવો.

વિટામિન - C - ટમેટાં, નારંગી, લીંબુ, આમળા.

6. દૂબળા અને પાતળા થવું, વૃદ્ધિ સંપૂર્ણ અટકી જવી.

પ્રોટીન તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ - બટોરો, ઘઉં, બાજરો ચોખા, હેરી માંસ કાર્બોહાઇડ્રેટ અને તમામ દાળ, ફૂદા, માછલી માંસ, પ્રોટીન મળે છે.

અ.નિ. શીખેલા વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલોને રોજિંદા જીવનમાં લાગુ કરે છે.

7. તમારું શરીર સ્વસ્થ રહેતે માટે તમે સવાર, બપોર અને સાંજના કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવાનું પસંદ કરશો? (6)

સવારે: ફૂદા, ચોટલી, પાંચા, મીઠાઈ.

બપોરે: દાળ-ભાત, જ્યુસ, અથાણાં, છોશ, ઘી.

સાંજે: ચોટલો, શાક-ભાજી, ફૂદા, ફૂટ-સલાડ.

મરજિયાત પ્રશ્ન:

1. રમેશને રાત્રે વાહન ચલાવતી વખતે ઓછું દેખાય છે. તો તમે તેને કયો ખોરાક આપવાની સલાહ આપશો?

રમેશને રાત્રે ઓછું દેખાય છે. મતલબ તેને રતાંદલાપણાનો રોગ છે. તેને માટે વિટામિન A વાળો ખોરાક આપવાની સલાહ આપવી.

**All Subject Solution Visit Website**