राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

पाठ 3 : खाद्य समूह

कार्यपत्रक - 3

1. यदि कोई परिवार घर पर भोजन न पका कर प्रतिदिन बाहर से खाना मंगवाता है तो क्या होगा?
2. अपने जीवन के अनुभवों से आहार के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कार्यों की महत्ता बताइए।
3. यदि किसी व्यक्ति के आहार से केवल किसी एक पोषक तत्व को हटा दें तो उस व्यक्ति पर क्या असर पड़ेगा?
4. आपके अनुसार क्या पशुओं से प्राप्त प्रोटीन वनस्पति प्रोटीन से ज्यादा पोषण देता है? क्यों?
5. पता लगाइए कि भारत में बाजरा, रागी, चावल और गेहूं कहाँ-कहाँ उगाया और खाया जाता है। क्या उन सभी लोगों को समान पोषण मिलता है?
6. पता कीजिये कि खाद्य पिरामिड में सबसे नीचे किन खाद्य पदार्थों को रखा गया है। इनमें से आप कितने पदार्थ खाते हैं?
7. कोविड वैश्विक महामारी में लोगों के पास भोजन के लिए पैसे कम हैं. कम लागत में पोषक आहार बनाने के लिए आप क्या सुझाव देंगे?
8. आपको दिन भर ऑफिस में काम करने के बाद अपने परिवार के लिए भोजन बनाना है। आप अपनी दादी, किशोर बहन और दो वर्षीय बच्चे की पोषण आवश्यकताओं को कैसे पूरा करेंगे?
9. क्या आपको लगता है कि वसा और शर्करा शरीर के लिए हानिकारक होते हैं? यदि हाँ, तो कैसे उन्हें हमारे आहार से हटा देना चाहिए? उत्तर का स्पष्टीकरण दीजिये।
10. आपका दोस्त सदा आयातित फल ही खरीदना पसंद करता है। क्या आपको लगता है कि यह अच्छा फैसला है? क्यों?