

EDUMATERIALS

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ધોરણ: 7, સત્ર: 1

પ્રકરણ - 2 આહારના ઘટકો

1. ખાદ્ય પદાર્થમાં કાર્બોહિડ્રેટ(સ્કાર્બ)ની હાજરી જણવા કયા પદાર્થના દ્રાવણનો ઉપયોગ થાય છે ?

- (A) મોરથૂથું (C) કોસ્ટિક સોડા
(B) સોડિયમ ક્લોરાઇડ (D) આયોડિન

2. વિટામિન Aની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે ?

- (A) બેરીબેરી (C) રતાંધળાપણું
(B) સુકતાન (D) સ્કર્વી

3. આહારનો કયો ઘટક શરીરમાં શક્તિસંચય તરીકે ઉપયોગી છે ?

- (A) ચરબી (C) પ્રોટીન
(B) વિટામિન (D) ખનીજ ક્ષાર

4. દરેક દાળમાંથી આહારનો કયો ઘટક મળે છે ?

- (A) પ્રોટીન (C) વિટામિન
(B) કાર્બોહિડ્રેટ (D) ચરબી

5. વિટામિન Dની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે ?

- (A) બેરીબેરી (C) રતાંધળાપણું
(B) પેલાગ્રા (D) સુકતાન

6. આહારનો કયો ઘટક અંતસ્ત્રાવોના બંધારણ માટે જરૂરી છે ?

- (A) પ્રોટીન (C) વિટામિન
(B) ચરબી (D) ખનીજ ક્ષાર

7. કયા ખાદ્ય પદાર્થમાં ચરબી વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે ?

- (A) ભાત (C) લીલાં શાકભાજી
(B) મગ (D) ઘી

8. આપણા શરીરનો બંધારણીય ઘટક કયો છે ?

- (A) પ્રોટીન (B) ચરબી

(C) વિટામિન

(D) ખનીજ ક્ષાર

9. કયા આહારમાંથી કાર્બોદિત વધુ પ્રમાણમાં મળે છે ?

(A) દાળ

(C) ફળ

(B) શાકભાજી

(D) ભાત

10. કયો ખાદ્ય પદાર્થ કાર્બોદિતનો સ્ત્રોત છે ?

(A) ધાન્ય

(C) કઠોળ

(B) ઘી

(D) લીલાં શાકભાજી

11. તૈલી પદાર્થોમાંથી આહારનો કયો ઘટક મળે છે ?

(A) પ્રોટીન

(C) ચરબી

(B) કાર્બોદિત

(D) વિટામિન

12. વિટામિન Cની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે ?

(A) બેરીબેરી

(C) સુકતાન

(B) સ્કર્વી

(D) રતાંધળાપણું

13. આહારનો કયો ઘટક ચેપ સામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ આપે છે ?

(A) પ્રોટીન

(C) વિટામિન

(B) ચરબી

(D) ખનીજ ક્ષાર

14. કયા આહારમાંથી ચરબી મળે છે ?

(A) ધાન્યો

(C) દૂધ

(B) કઠોળ

(D) ખાટાં ફળો

15. કોને આહારનો મુખ્ય ઘટક ગણવામાં આવે છે ?

(A) પ્રોટીન

(C) ચરબી

(B) કાર્બોદિત

(D) વિટામિન

16. આહારનો કયો ઘટક સ્નાયુઓના સંકોચન માટે જરૂરી છે ?

(A) પ્રોટીન

(C) ચરબી

(B) વિટામિન

(D) ખનીજ ક્ષાર

17. શામાંથી પ્રોટીન વધુ માત્રામાં મળી રહે છે ?

- (A) અનાજ (C) સોયાબીન
(B) શાકભાજી (D) મગફળી

18. આહારનો કયો ઘટક શરીરને શક્તિ અને ગરમી પૂરી પાડે છે ?

- (A) પ્રોટીન (C) ચરબી
(B) ખનીજ ક્ષાર (D) વિટામિન

19. વિટામિન Bની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે ?

- (A) બેરીબેરી (C) રતાંધળાપણું
(B) સુકતાન (D) સ્કર્વી

20. આહારનો કયો ઘટક શરીરમાં શક્તિદાતા તરીકે વર્તે છે ?

- (A) કાર્બોદિત (C) પ્રોટીન
(B) વિટામિન (D) ખનીજ ક્ષાર

ધોરણ: 7, સત્ર: 1

પ્રકરણ - 2 આહારના ઘટકો

જવાબો

- (1) D (11) C
(2) C (12) B
(3) A (13) A
(4) A (14) C
(5) D (15) B
(6) A (16) A
(7) D (17) C
(8) A (18) C
(9) D (19) A
(10) A (20) A