



ಅಧ್ಯಾಯ - 9

ಆಹಾರ - ಜೀವದ ಜೀವಾಳ

I) ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು 1) ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ 2) ದೇಹ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಹಾಗೂ 3) ದೇಹದ ಆರೈಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ನಿಂಬೆ, ಬೀಜಗಳು, ಮಾವು, ನೆಲ್ಲಿ, ಪಪ್ಪಾಯ, ಕಿತ್ತಳೆ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ	ದೇಹ ನಿರ್ಮಿಸುವ	ದೇಹದ ಆರೈಕೆಗೆ

II) ನೀಡಿರುವ ಆಹಾರ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಘಟಕದ ಹೆಸರು ಬರೆ.

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 
- 5) 
- 6) 
- 7) 

III) ನಿನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬರೆ.

ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)
6)	6)

IV) 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು 'ಆ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆ.

ಅ	ಆ
1) ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್	ಅ) ಅಲಸಂದೆ
2) ಲಿಪಿಡ್	ಆ) ಮೂಲಂಗಿ
3) ಪ್ರೋಟೀನ್	ಇ) ನಿಂಬೆ
4) ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಈ) ನೀರು
5) ನಾರು ಪದಾರ್ಥ	ಉ) ಗೋಧಿ
	ಊ) ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ

ಅ	ಆ
1) ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್	ಅ)
2) ಲಿಪಿಡ್	ಆ)
3) ಪ್ರೋಟೀನ್	ಇ)
4) ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಈ)
5) ನಾರು ಪದಾರ್ಥ	ಉ)
	ಊ)