

अध्याय - 3 | उचित आहार— स्वस्थ शरीर का आधार

QUIZ PART-06

1. मिलेट किस प्रकार के अनाज हैं?

- A. केवल मसाले
- B. छोटे आकार के पोषक अनाज
- C. केवल मीठे फल
- D. केवल पेय पदार्थ (B)

व्याख्या: ज्वार, बाजरा और रागी जैसे छोटे आकार के अनाज मिलेट कहलाते हैं।

2. मिलेट का उदाहरण कौन-सा है?

- A. रागी
- B. संतरा
- C. आलू चिप्स
- D. मक्खन (A)

व्याख्या: रागी एक मिलेट यानी पोषक अनाज है।

3. मिलेट भारत की कैसी फसलें बताई गई हैं?

- A. विदेशी मिठाइयाँ
- B. केवल समुद्री फसलें
- C. केवल पेय
- D. देशज फसलें (D)

व्याख्या: मिलेट भारत की देशज फसलें हैं और विभिन्न जलवायु में उगाई जा सकती हैं।

4. मिलेट में कौन-सा पोषण गुण बताया गया है?

- A. केवल रंग
- B. केवल पानी
- C. उच्च आहार फाइबर
- D. कोई पोषण नहीं (C)

व्याख्या: मिलेट फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरपूर होते हैं।

5. मिलेट अच्छे पाचन में कैसे सहायक हैं?

- A. काँच मिलाने से
- B. फाइबर के कारण
- C. अधिक प्लास्टिक के कारण
- D. तेज आवाज के कारण (B)

व्याख्या: मिलेट में फाइबर होता है, जो पाचन को बेहतर बनाने में मदद करता है।

6. फूड माइल का अर्थ क्या है?

- A. उत्पादक से उपभोक्ता तक खाद्य पदार्थ द्वारा तय की गई दूरी
- B. भोजन का स्वाद
- C. भोजन का रंग
- D. थाली का आकार (A)

व्याख्या: फूड माइल खाद्य पदार्थ की खेत/उत्पादक से उपभोक्ता तक की कुल दूरी है।

7. गेहूँ से रोटी की यात्रा में कौन-सा चरण शामिल है?

- A. कपड़े सिलना
- B. किताब छापना
- C. घर बनाना
- D. अनाज पीसना और पैक करना (D)

व्याख्या: गेहूँ से रोटी बनने तक उगाना, मड़ाई, भंडारण, पीसना, पैकिंग और परिवहन शामिल होते हैं।

8. खाद्य मील कम करने से क्या लाभ होता है?

- A. भोजन पुराना होता है
- B. किसानों को नुकसान ही होता है
- C. परिवहन लागत और प्रदूषण कम होता है
- D. प्रदूषण बढ़ता है (C)

व्याख्या: कम फूड माइल से परिवहन लागत और प्रदूषण घटता है तथा स्थानीय किसानों को समर्थन मिलता है।

9. भोजन की बर्बादी कम करने के लिए क्या करना चाहिए?

- A. ज्यादा लेकर खराब करें
- B. उतना ही लें जितना खा सकें
- C. थाली में खाना छोड़ें
- D. भोजन फेंकें (B)

व्याख्या: भोजन का सम्मान करने के लिए उतना ही भोजन लेना चाहिए जितना खाया जा सके।

10. स्थानीय उत्पाद का समर्थन किससे जुड़ा है?

- A. भोजन की यात्रा का सम्मान और स्थिरता
- B. भोजन की बर्बादी
- C. जंक फूड
- D. खाली प्लेट छोड़ना (A)

व्याख्या: स्थानीय उत्पादों का समर्थन भोजन की यात्रा के सम्मान और टिकाऊ जीवनशैली से जुड़ा है।