

अध्याय - 3 | उचित आहार— स्वस्थ शरीर का आधार

QUIZ PART-01

1. भारत में अलग-अलग क्षेत्रों में भोजन की आदतें मुख्य रूप से किससे प्रभावित होती हैं?

- A. केवल भाषा से
B. केवल त्योहारों से
C. स्थानीय फसलों, स्वाद और संस्कृति से
D. केवल कपड़ों से (C)

व्याख्या: अलग-अलग क्षेत्रों में उगने वाली फसलें, स्थानीय स्वाद और संस्कृति भोजन की आदतों को प्रभावित करते हैं।

2. रेतीली मिट्टी में सामान्यतः कौन-सी फसलें बताई गई हैं?

- A. सेब और अखरोट
B. बाजरा और ज्वार
C. चावल और नारियल
D. चाय और कॉफी (B)

व्याख्या: रेतीली मिट्टी वाले क्षेत्रों में बाजरा और ज्वार जैसी फसलें अधिक उपयुक्त होती हैं।

3. पश्चिम बंगाल और ओडिशा में प्रमुख रूप से कौन-सी फसल जुड़ी है?

- A. चावल
B. बाजरा
C. बांस
D. मक्का (A)

व्याख्या: इन क्षेत्रों में चावल प्रमुख फसल और भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

4. पंजाब का पारंपरिक खाद्य पदार्थ कौन-सा है?

- A. इडली और सांभर
B. ढोकला
C. लिट्टी चोखा
D. मक्के की रोटी और सरसों का साग (D)

व्याख्या: पंजाब में मक्के की रोटी और सरसों का साग प्रमुख पारंपरिक भोजन है।

5. कर्नाटक के भोजन में कौन-सा खाद्य पदार्थ शामिल है?

- A. मक्के की रोटी
B. लिट्टी चोखा
C. इडली, डोसा और सांभर
D. बाटी चूरमा (C)

व्याख्या: कर्नाटक में चावल, रागी, उड़द और नारियल से बने इडली, डोसा, सांभर आदि खाए जाते हैं।

6. मणिपुर में स्थानीय रूप से कौन-सी फसलें बताई गई हैं?

- A. बाजरा, ज्वार और गेहूँ
B. चावल, बांस और सोयाबीन
C. मक्का, गेहूँ और चना
D. रागी, उड़द और नारियल (B)

व्याख्या: मणिपुर के भोजन में चावल, बांस और सोयाबीन का उपयोग बताया गया है।

7. भोजन पकाने की पारंपरिक पद्धति का उदाहरण कौन-सा है?

- A. पारंपरिक चूल्हा
B. माइक्रोवेव
C. इलेक्ट्रिक ग्राइंडर
D. गैस स्टोव (A)

व्याख्या: पुराने समय में खाना पकाने के लिए पारंपरिक चूल्हे का उपयोग किया जाता था।

8. सिल-बट्टे की जगह आधुनिक समय में क्या उपयोग होने लगा है?

- A. लकड़ी का चूल्हा
B. मिट्टी का बर्तन
C. हाथ की चलनी
D. इलेक्ट्रिक ग्राइंडर (D)

व्याख्या: तकनीकी विकास के कारण पीसने के लिए इलेक्ट्रिक ग्राइंडर का उपयोग बढ़ा है।

9. भोजन पद्धतियों में परिवर्तन का एक कारण क्या है?

- A. केवल मौसम
B. भाषा
C. तकनीकी विकास
D. मिट्टी का रंग (C)

व्याख्या: तकनीकी विकास, बेहतर परिवहन और संचार से भोजन पकाने की पद्धतियों में बदलाव आया।

10. 'अन्नेन जातानि जीवन्ति' का अर्थ क्या है?

- A. भोजन व्यर्थ है
B. भोजन जीवित प्राणियों को जीवन देता है
C. जल ही केवल भोजन है
D. केवल फल खाना चाहिए (B)

व्याख्या: इस वाक्य का अर्थ है कि भोजन जीवित प्राणियों के जीवन का आधार है।