

पैरागन कान्वेंट स्कूल

कक्षा २

पाठ - ९

गाजर - मूली के पौष्टिक गुण

१ शब्द अर्थ

स्वास्थ्यपरक	सब्जियाँ
पौष्टिक	विटामिन
अमीनो एसिड	मांसपेशियाँ
सशक्त	अस्थियाँ
स्वादिष्ट	

२ पुस्तक के पृष्ठ - ६८ से देख कर शब्द अर्थ स्वयं लिखो।

३ दिए गए शब्दों के वाक्य बनाओ -

स्वास्थ्यप्रद -

विटामिन -

स्वादिष्ट -

पौष्टिक -

गाजर -

४ लघु उत्तरीय प्रश्न -

क) गाजर में कौन - सा विटामिन पाया जाता है ?

उत्तर - गाजर में विटामिन ए और सी पाया जाता है।

ख) मूली में कौन - से विटामिन्स पाए जाते हैं?

उत्तर - मूली में विटामिन बी -1 और बी - 2 पाया जाता है।

ग) विटामिन 'ए' से क्या लाभ होता है ?

उत्तर - विटामिन 'ए' आँखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

घ) अमीनो एसिड से कौन स्वस्थ रहते हैं ?

उत्तर - अमीनो एसिड से हृदय , फेफड़े लीवर और किडनी स्वस्थ रहते हैं।

५ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न -

क) गाजर एवं मूली में कौन - कौन से गुण पाए जाते हैं ?

उत्तर - गाजर एवं मूली में अलग - अलग तरह के विटामिन्स और एसिड पाए जाते हैं, जोकि हमारी आँखों और हमारे स्वस्थ के लिए बहुत लाभदायक होते हैं।

ख) गाजर एवं मूली हमें क्यों खाना चाहिए ?

उत्तर - गाजर एवं मूली दोनों ही हमारे स्वस्थ के लिए बहुत लाभदायक एवं पौष्टिक होते हैं। इसलिए हमें यह अवश्य खाने चाहिए।

पुस्तक अभ्यास (पृष्ठ - 69 - 71)

१ सही विकल्प चुनिए -

क) 'ए' ख) बी-१, बी-२ ग) अमीनो

२ रिक्त स्थान भरिए-

क) सब्जियों ख) विटामिन 'ए'

भाषा बोध

१ प्रत्यय लगाकर शब्द बनाओ -

उपयोग + ई = उपयोगी	मज़बूत + ई = मज़बूती
रोशन + ई = रोशनी	मूल + ई = मूली
पौष्टिक + ता = पौष्टिकता	अधिक + ता = अधिकता

२ कारक चिन्ह भरिए -

क) में ख) में, के ग) के

३ उपसर्ग जोड़कर शब्द बनाइए-

प्रति + दिन = प्रतिदिन	स + शक्त = सशक्त
सु + अवसर = सुअवसर	अनु + रूप = अनुरूप