

पाठ 4 : हमारा आहार

1. सही उत्तर चुनिए

(i) चावल, दाल और सब्जी खाने से क्या लाभ होता है?

(क) शरीर सुस्त रहता है

(ख) शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है

(ग) भूख कम लगती है

(घ) शरीर कमजोर होता है

(ii) गरमी के मौसम में किन चीज़ों का सेवन करने की सलाह दी गई है?

(क) खरबूजा, तरबूज, ककड़ी और खीरा

(ख) केवल आलू

(ग) चाय और कॉफी

(घ) केवल तले हुए व्यंजन

(iii) हमें खाने के बाद पछताना कब पड़ सकता है?

(क) जब हम कम खाएँ

(ख) जब हम अधिक खाएँ

(ग) जब हम सलाद खाएँ

(घ) जब हम पानी पिएँ

2. सही कथन पर ✓ और गलत कथन पर X लगाइए

(i) हमें केवल आलू ही खाना चाहिए।

(ii) दूध-दही का सेवन करने की सलाह दी गई है।

(iii) गरमी में खरबूजा, तरबूज, ककड़ी और खीरा उपयोगी बताए गए हैं।

(iv) हमें पेट से अधिक भोजन करना चाहिए।

(v) ताज़ा भोजन खाने की सलाह दी गई है।

3. रिक्त स्थान भरिए

(i) चावल, दाल और सब्जी खाओ, तन में _____ लाओ।

(ii) दूध-दही तुम छककर खाओ, फल-फूलों के _____ लगाओ।

(iii) आम-अमरूद, पपीता खाओ, केला, बेल भी _____ ले आओ।

(iv) खूब करो _____ का व्यवहार, इसकी महिमा अपरंपार।

(v) भोजन में हो खूब _____, इसका है अपना अंदाज़।

5. सोचकर लिखिए

(क) हमें पेट से अधिक भोजन क्यों नहीं करना चाहिए?

6. खाद्य पदार्थों को पहचानिए

नीचे दिए शब्दों को सही श्रेणी में लिखिए:

आम, परवल, दही, गाजर, अमरूद, भिंडी, दूध, खीरा

फल	साग-भाजी	दूध से बने पदार्थ	सलाद की सामग्री

7. विलोम शब्द लिखिए

(क) अधिक × _____ (ख) ताज़ा × _____
(ग) अच्छी × _____ (घ) गर्म × _____

8. 'इत' लगाकर नए शब्द बनाइए

उदाहरण: नियम + इत = नियमित

(क) नियम + इत = _____ (ख) प्रमाण + इत = _____
(ग) शिक्षा + इत = _____ (घ) चर्चा + इत = _____
(ङ) सुगंध + इत = _____ (च) मोह + इत = _____

9. समानार्थी शब्द: नीचे दिए शब्दों के समान अर्थ वाले शब्द लिखिए।

(क) आहार - _____ (ख) हरदम - _____
(ग) बाग - _____ (घ) सब्जी - _____
(ङ) पीड़ा - _____

10. वर्ण बदलकर नया शब्द बनाइए [ध्यान रखें: मात्रा नहीं बदलनी है।]

(क) मीरा → _____ (ख) चौकी → _____
(ग) मकड़ी → _____ (घ) मेला → _____
(ङ) जाम → _____