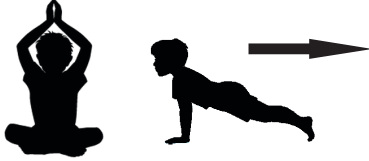


हम प्रतिदिन इसलिए भोजन करते हैं कि हमारे शरीर को उर्जा और शक्ति मिलती रहे जिससे टूटे माँसपेशीयों की मरम्मत हो सके और शरीर का निरन्तर विकास होता रहे।

1

हमें शक्ति और उर्जा किससे मिलती है?



चावल, गेहूँ, आलू, मकई आदि।



ये कार्बोहाइड्रेड कहलाते हैं।



2

हमारे शरीर का निर्माण और विकास कौन करता है?



दूध, दही, हरी सब्जियाँ, दाल, माँस मछली, अण्डा, मूंगफली आदि।



ये प्रोटीन कहलाते हैं।



3

शरीर के इन कोशिकाओं की मरम्मत कौन करता है?



फल, हरी सब्जी कच्चा केला, पपीता, अमरूद शिमला मिर्च, आदि।

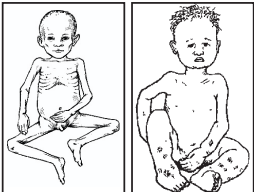


ये विटामिन और खनिज कहलाते हैं।

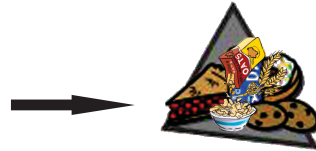


4

कुपोषण, कब्ज, गैस, अनपच से कैसे बचे?



हमें सब्जी, फल, अनाज के उपरी छिलका (परत) का सेवन करना चाहिए। रेशे वाली साग-सब्जी, फल, चोकर वाला आटा एवं बिना पालिश वाले चावल के खाने से राहत मिलती है।



रफेज यह भी भोजन का महत्वपूर्ण भाग हैं।

