



DR. R. N. INTERNATIONAL SCHOOL

UNDER THE AGIS OF S. S. SITARAMSINGH EDUCATIONAL AND CHARITABLE TRUST
MOHANPUR, SITAMARHI- 843302

8. Food and Nutrition

Word Meaning

क्र.सं.	अंग्रेजी शब्द (Word)	हिंदी अर्थ (Meaning in Hindi)
1	Nutrients	पोषक तत्व: भोजन में मौजूद ऐसे पदार्थ जो हमारे शरीर को ठीक से काम करने में मदद करते हैं।
2	Carbohydrates	कार्बोहाइड्रेट: ऐसे पोषक तत्व जो हमारे शरीर को ऊर्जा और ईंधन प्रदान करते हैं।
3	Proteins	प्रोटीन: ऐसे पोषक तत्व जो विकास करने, मांसपेशियों को मजबूत बनाने और ऊतकों की मरम्मत करने में मदद करते हैं।
4	Fats	वसा: ऐसे पोषक तत्व जो भरपूर ऊर्जा देते हैं, शरीर को गर्म रखते हैं और विटामिन को सोखने में मदद करते हैं।
5	Vitamins	विटामिन: ऐसे पोषक तत्व जो हमें स्वस्थ रखते हैं, बीमारियों से बचाते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) बढ़ाते हैं।
6	Minerals	खनिज लवण: ऐसे पोषक तत्व जो हड्डियों की सेहत, मांसपेशियों के काम और शरीर की अन्य गतिविधियों के लिए महत्वपूर्ण हैं।
7	Balanced Diet	संतुलित आहार: सही मात्रा और अनुपात में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन जिससे सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल सकें।
8	Food Preservation	खाद्य संरक्षण: भोजन को खराब होने से बचाने और उसकी शेल्फ लाइफ (भंडारण अवधि) बढ़ाने की प्रक्रिया।

9	Shelf Life	शेल्फ लाइफ (भंडारण अवधि): वह समय जिसके दौरान कोई खाद्य वस्तु उपयोग करने योग्य या सुरक्षित रहती है।
10	Spoilage	खराबी / सड़न: वह प्रक्रिया जिसमें भोजन सड़ जाता है या अपना पोषण मूल्य खो देता है।
11	Bacteria	बैक्टीरिया (जीवाणु): सूक्ष्म जीव जो भोजन को खराब कर सकते हैं या बीमार कर सकते हैं।
12	Refrigeration	रेफ्रिजरेटर में रखना: बैक्टीरिया के बढ़ने की गति को धीमा करने के लिए भोजन को ठंडे तापमान में रखना।
13	Freezing	फ्रीजिंग (जमना): महीनों तक बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने के लिए भोजन को अत्यधिक ठंडे तापमान में रखना।
14	Drying	सुखाना: भोजन से नमी या पानी को हटाने की विधि ताकि वह लंबे समय तक टिक सके।
15	Sun-drying	धूप में सुखाना: नमी को सुखाने के लिए भोजन को सीधे धूप में फैलाकर रखने की विधि।
16	Dehydrator	डिहाइड्रेटर: पानी को हटाकर भोजन को सुरक्षित रखने के लिए उस पर गर्म हवा फैकने वाली मशीन।
17	Canning	कैनिंग (डिब्बा बंद करना): जार या डिब्बों में भोजन रखकर, बैक्टीरिया मारने के लिए गर्म करना और कसकर सील करना।
18	Airtight	एयरटाइट (वातानुकूलित/बंद): पूरी तरह से सील किया हुआ ताकि हवा और नए बैक्टीरिया अंदर न जा सकें।
19	Salting	नमक मिलाना: पानी को बाहर निकालने और बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने के लिए भोजन में नमक मिलाना।
20	Sugar Preservation	चीनी द्वारा संरक्षण: बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने के लिए भोजन (जैसे जैम) में अधिक मात्रा में चीनी मिलाना।

21	Pickling	अचार बनाना: सिरके या नमकीन पानी (ब्राइन) और एसिड का उपयोग करके खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखना।
22	Brine	ब्राइन (नमकीन पानी): विशेष रूप से अचार बनाने और भोजन को सुरक्षित रखने के लिए उपयोग किया जाने वाला नमकीन पानी।
23	Pasteurisation	पाश्चुरीकरण: हानिकारक बैक्टीरिया को मारने के लिए तरल पदार्थों को एक विशिष्ट तापमान पर गर्म करना।
24	Vacuum Packing	वैक्यूम पैकिंग: बैक्टीरिया को रोकने के लिए सील करने से पहले पैकेट से सारी हवा निकाल देना।
25	Preservatives	परिरक्षक (प्रीजर्वेटिव्स): भोजन को लंबे समय तक टिकाऊ बनाने के लिए मिलाए जाने वाले सुरक्षित रसायन।
26	Digestion	पाचन: वह प्रक्रिया जिसमें शरीर महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को सोखने के लिए भोजन को तोड़ता है।
27	Absorption	अवशोषण: पचने के बाद पोषक तत्वों और पानी को शरीर द्वारा अपने अंदर लेने की प्रक्रिया।
28	Transportation	परिवहन: पच चुके पोषक तत्वों और पानी का शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुँचना।
29	Proportions	अनुपात: आहार में विभिन्न खाद्य समूहों की सही और उचित मात्रा।
30	Immunity	रोग प्रतिरोधक क्षमता: बीमारियों या संक्रमण से लड़ने और शरीर की रक्षा करने की प्राकृतिक क्षमता।

A. Tick the correct option:

- Which nutrient provides energy for daily activities?
 - Answer: c) Carbohydrates**
- Which food group is important for bone health?

- **Answer:** d) Dairy
- 3. Which method involves removing moisture from food to prevent bacteria growth?
 - **Answer:** c) Drying
- 4. What is a balanced diet?
 - **Answer:** b) Eating a variety of foods in the right proportions
- 5. Why is food preservation important?
 - **Answer:** b) To prevent spoilage and extend shelf-life

B. Fill in the blanks:

1. Nutrients are substances in **food** that help our body function properly.
2. **Carbohydrates** provide energy for daily activities.
3. **Canning** (or Vacuum packing) is a method of food preservation that involves sealing food in airtight containers.
4. A **balanced** diet includes a variety of foods in the right proportions.
5. **Water** is vital for digestion, absorption and transportation of nutrients.

C. Write T for True and F for False statements:

1. Proteins help build and repair body tissues. — **T**
2. Vitamins provide energy for daily activities. — **F**
3. Drying removes moisture from food to prevent bacteria growth. — **T**
4. A balanced diet includes only fruits and vegetables. — **F**
5. Food preservation helps extend the shelf life of food. — **T**

D. Answer the following questions:

1. **What are the main types of nutrients and their functions?**
 - **Answer:** The main types of nutrients and their functions are:
 - **Carbohydrates:** Provide energy and act as fuel for our body.
 - **Proteins:** Help us grow and make our muscles strong / build and repair tissues.
 - **Fats:** Give us lots of energy, keep us warm, and help absorb certain vitamins.
 - **Vitamins:** Keep us healthy, protect us from getting sick, and support vision, skin health, and immunity.
 - **Minerals:** Help different parts of our body work well (e.g., for strong bones and healthy muscles).

2. **Why is a balanced diet important?**

- **Answer:** A balanced diet is important because it includes a variety of foods in the right proportions to provide all the necessary nutrients our body needs to grow and function properly.

3. **Name two methods of food preservation and explain how they work.**

- **Answer:** Two methods of food preservation include:
 - **Refrigeration and Freezing:** Keeping food cold slows down or stops the growth of bacteria, keeping food fresh for days, weeks, or months.
 - **Drying:** Removes water from food. Since bacteria need water to grow, dry food lasts longer.

4. **What is the purpose of food preservation?**

- **Answer:** The purpose of food preservation is to prevent spoilage (stop harmful bacteria), extend shelf life, reduce food waste, and maintain nutritional value.

5. **How do carbohydrates help our body?**

- **Answer:** Carbohydrates give us energy and act like fuel for our body.

E. Word Search - Sources:

Based on the food groups, here are two sources for each:

1. **Carbohydrates:** Bread, Rice
2. **Proteins:** Fish, Meat
3. **Fats:** Butter, Oil
4. **Vitamins:** Oranges, Carrots
5. **Minerals:** Milk, Salt