

प्रश्न 1:

अनाज, दाल, फल तथा सब्जियों से हमें क्या प्राप्त होता है?

उत्तर 1:

- आनाजों (गेहूँ, बाजरा, ज्वार, चावल, मक्का आदि) से हमें कार्बोहाइड्रेट्स प्राप्त होते हैं।
- दालों (चना, अरहर, मटर, मसूर, उड़द आदि) से हमें प्रोटीन प्राप्त होता है।
- फल (आम, केला, संतरा, चीकू, अंगूर आदि) तथा सब्जियों (पालक, गाजर, मिर्ची, धनिया आदि) से हमें शर्करा, खनिज - लवण तथा विटामिन प्राप्त होते हैं।

