

FOOD AND NUTRIENTS

1. CARBOHYDRATES

कार्बोहाइड्रेट्स

⚡ Give us energy.
हमें ऊर्जा देते हैं।



Sources: Rice, Wheat, Potato.

स्रोत: चावल, गेहूँ, आलू।

2. PROTEINS

प्रोटीन

Help in growth and repair.
विकास और मरम्मत में मदद करते हैं।



Sources: Pulses, Milk, Eggs.

स्रोत: दालें, दूध, अंडे।

3. FATS

वसा

Provide concentrated energy.
सघन ऊर्जा प्रदान करते हैं।



Sources: Oil, Ghee, Nuts.

स्रोत: तेल, घी, मेवे।

BALANCED DIET संतुलित आहार

6. WATER

Regulates body functions and keeps us healthy.
शरीर की क्रियाओं को नियंत्रित करता है और हमें स्वस्थ रखता है।



Sources: Drinking water, soups, fruits.

स्रोत: पीने का पानी, सूप, फल।

4. VITAMINS

विटामिन

Protect us from diseases.
हमें रोगों से बचाते हैं।



Sources: Fruits, Vegetables.

स्रोत: फल, सब्जियाँ।

5. MINERALS

खनिज

Help in strong bones and healthy blood.
मजबूत हड्डियों और स्वस्थ रक्त में मदद करते हैं।



Sources: Calcium (milk, greens), Iron (jaggery, pulses).

स्रोत: कैल्शियम (दूध, हरी सब्जियाँ), आयरन (गुड़, दालें)।

7. ROUGHAGE (FIBRE)

रेशा

Aids digestion and prevents constipation.
पाचन में मदद करता है और कब्ज से बचाता है।



Sources: Whole grains, vegetables, fruits.

स्रोत: साबुत अनाज, सब्जियाँ, फल।

DEFICIENCY DISEASES / पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग

Nutrient / पोषक तत्व	Deficiency Disease / कमी से होने वाला रोग	Main Symptoms / मुख्य लक्षण	Good Sources / अच्छे स्रोत
Vitamin A विटामिन A	Night blindness रात का अंधापन	Difficulty seeing in dim light. कम रोशनी में देखने में कठिनाई।	Carrot, Mango, Milk, Green leafy veg. गाजर, आम, दूध, हरी पत्तेदार सब्जियाँ।
Vitamin C विटामिन C	Scurvy स्कर्वी	Swollen gums, wounds heal slowly. मसूड़ों में सूजन, घाव धीरे भरते हैं।	Citrus fruits, Guava, Amla, Tomato. सिट्रस फल, अमरूद, आंवला, टमाटर।
Vitamin D विटामिन D	Rickets रिकेट्स	Soft bones, bow legs. हड्डियाँ नरम, टेढ़े पैर।	Sunlight, Milk, Eggs, Fish. धूप, दूध, अंडे, मछली।
Iron आयरन	Anaemia एनीमिया	Tiredness, weakness, pale skin. थकान, कमजोरी, पीली त्वचा।	Green leafy vegetables, Pulses, Jaggery. हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें, गुड़।
Iodine आयोडीन	Goitre घेंघा	Swelling in the neck. गर्दन में सूजन।	Iodised salt, Seafood, Milk. आयोडीन युक्त नमक, समुद्री भोजन, दूध।

QUICK REVISION / त्वरित पुनरावृत्ति

- ★ Balanced diet = variety + right quantity + cleanliness.
- ★ संतुलित आहार = विविधता + उचित मात्रा + स्वच्छता।

- ✓ VARIETY / विविधता
- ✓ RIGHT QUANTITY / उचित मात्रा
- ✓ CLEANLINESS / स्वच्छता

