

KENDRIYA VIDYALAYA BALLYGUNGE

Survey / Study of food items (A programme under Health Awareness) 2019-20 (Compulsory Survey for each student & parent to be submitted on 19.06.2019)

Name: - Class section..... DOB

Father's Name Mother's Name Mobile

1. Seven healthy habits to be followed by an individual. (Point wise reporting)
2. Importance of sunlight for health (100 words)
3. Importance of water for better health (100 words)
4. Report five benefits and minimum 3 side effect of the following food items. (in tabular form)

Sl. No.	Food Item	Nutrients	Benefits	Side effects
1	Butter			
2	Refined Oil, Mustard Oil, olive oil. Coconut oil			
3	Pizza			
4	Burger			
5	Chowmin			
6	Ghee			
7	Vegetable			
8	Puchka			
9	Chocolate			
10	Chilichicken			
11	Sugar			
12	Jaggery			
13	Dal			
14	Chips			
15	Momos			
16	Cakes			
17	Pastries			
18	Ice cream			
19	Milk			
20	Fruits			

5. Study of nutrients in the above-mentioned food items of Triglycerides, trans fats, melamine, preservatives, starch, proteins. To be reported in tabular form,

6. Benefits and side effects of above food items on digestive system, circulatory system, liver kidney and eye. To be reported in tabular form.

7. Prepared a list of 20 herbs, vegetable and fruits with five benefits of each.

S.No.	Name of Herb in English (botanical and Hindi)	Benefits
		1. 2. 3. 4. 5

Note: - This study / survey is to be completed with the help of parents. Best three presentation in each class will be awarded with prizes on Independence Day.

Principal

केन्द्रीय विद्यालय बालीगंज

खाद्य पदार्थों पर सर्वेक्षण (स्वास्थ्य जागरूकता के तहत एक कार्यक्रम) 2019-20

(प्रत्येक छात्र और अभिभावक के लिए अनिवार्य सर्वेक्षण 19.06.2019 को प्रस्तुत करने के लिए)

नाम: _____ कक्षा: _____ भाग: _____ जन्मतिथि: _____

पिता का नाम _____ माता का नाम _____ मोबाइल: _____

1. एक व्यक्ति द्वारा अपनाई जाने वाली सात स्वस्थ आदतें (बिंदुवार रिपोर्टिंग)
2. स्वास्थ्य के लिए सूर्य के प्रकाश का महत्व | (100 शब्दों में)
3. बेहतर स्वास्थ्य के लिए पानी का महत्व | (100 शब्दों में)
4. निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के पांच लाभ और न्यूनतम 3 साइड इफेक्ट की रिपोर्ट करें

क्रम संख्या	खाद्य सामग्री	पोषक तत्व	लाभ	दुष्प्रभाव
1	मक्खन			
2	परिष्कृत तेल, सरसों तेल, जैतून तेल नारियल तेल			
3	पिज्जा			
4	बर्गर			
5	चाउमीन			
6	घी			
7	सबजी			
8	फूचका			
9	चोकलटे			
10	चिली चीकेन			
11	चीनी			
12	गुड़			
13	डाल			
14	चिप्स			
15	मोमो			
16	केक			
17	पेस्ट्री			
18	आइसक्रीम			
19	दूध			
20	फल			

5. ट्राइग्लिसराइड्स, ट्रांस फैट्स, मेलामाइन, संरक्षक, स्टार्च, प्रोटीन के उपर्युक्त खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों का अध्ययन | सारणीबद्ध रूप में सूचित किया जाना है |
6. पाचन तंत्र, संचार प्रणाली, यकृत गुर्दे और आंख पर उपरोक्त खाद्य पदार्थों के लाभ और दुष्प्रभाव | सारणीबद्ध रूप में सूचित किया जाना है |
7. प्रत्येक के पांच लाभों के साथ 20 औषधि, सब्जी और फलों की सूची तैयार करें |

क्रम संख्या	अंग्रेजी में औषधि का नाम (वनस्पति और हिंदी नाम के साथ)	लाभ
		1. 2. 3. 4. 5.

टिप्पणी: यह अध्ययन / सर्वेक्षण माता-पिता की मदद से पूरा किया जाना है। प्रत्येक वर्ग में सर्वश्रेष्ठ तीन प्रस्तुति को स्वतंत्रता दिवस पर पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

प्राचार्या