

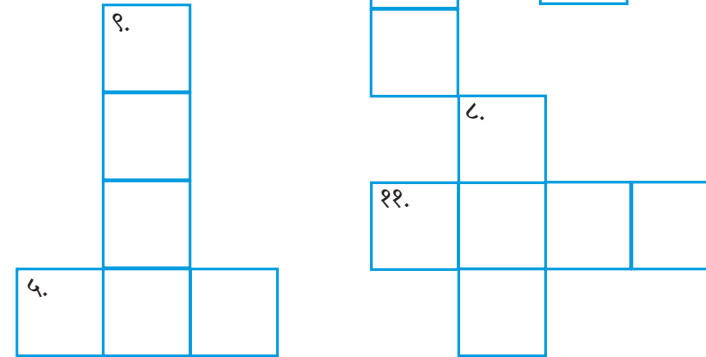
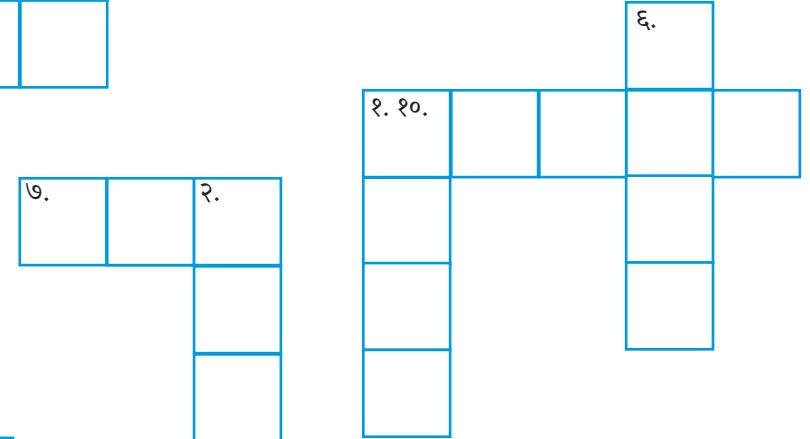
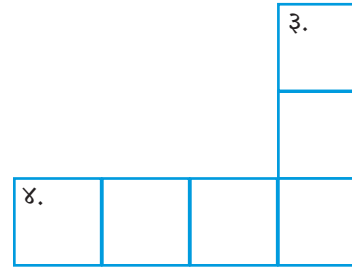
# क्रॉसवर्ड पहेली

## ऊपर से नीचे:

1. इस सब्जी के पत्तेदार साग कैल्शियम का दूध मुक्त स्रोत हैं।
2. ये \_\_\_\_\_ के उदाहरण हैं उपयोग भोजन के स्वाद के जा सकता है: अजमोद, पुदीना, हरी प्याज की घास।
3. \_\_\_\_\_ के सुखाने से किशमिश बनती है।
4. यह लाल-बैंगनी रंग की सब्जी फाइबर और पोटैशियम का एक अच्छा स्रोत है और फोलेट का एक उत्कृष्ट स्रोत है।
5. इस सब्जी को कोब के ऊपर से खाया जा सकता है और जब यह सूख जाता है और प्रेशर कुक या स्टीम्ड होता है तो यह एक लोकप्रिय स्नैक बन जाता है। इसे सुखाकर आटा भी बनाया जा सकता है, जि सका उपयोग, अरेपा और कुछ ब्रेड जैसे खाद्य पदार्थ बनाने के जाता है।
6. एक पेड़ जिसमें बहुत बड़े-बड़े लंबे फल लगते हैं, कड़ा तथा काँटेदार होता है।

## आर - पार:

7. यह खाने योग्य फल, आमतौर पर सब्जी के रूप में जाना जाता है, लाल या पीले रंग का हो सकता है और कच्चा या पका हुआ खाया जा सकता है।
8. माई प्लेट के अनुसार, इस गहरे हरे, पत्तेदार सब्जी का एक कप पका हुआ या दो कप कच्चा 1 कप सब्जियों के रूप में जाता है।
9. माई प्लेट का उपयोग करते समय: नान, और पीटा ब्रेड सभी \_\_\_\_\_ समूह से संबंधित हैं।
10. यह जड़ वाली सब्जी बीटा कैरोटीन का बहुत अच्छा स्रोत है।
11. कद्दू, बटरनट, बलूत का फल, स्पेगेटी, कबोचा और टर्बिन सभी प्रकार के सर्दी के मौसम की \_\_\_\_\_ हैं।



National Nutrition Month® 2022

# क्रॉसवर्ड पहेली

समाधान

