



तथ्य या मिथ्या

सही जवाब पर गोला बनायें

1. अधिकांश अमेरिकियों को पर्याप्त आहारिय फाइबर मिलता है। तथ्य या मिथ्या
2. फ्रोज़न सब्जियां और फल ताजा उपज के समान पौष्टिक हो सकते हैं। तथ्य या मिथ्या
3. गेहूं की रोटी को संपूर्ण अनाज माना जाता है। तथ्य या मिथ्या
4. मछली और समुद्री भोजन महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं। तथ्य या मिथ्या
5. मेवे और बीज पौधे आधारित प्रोटीन के स्रोत हैं। तथ्य या मिथ्या
6. डेयरी खाद्य-पदार्थ समूह से तीन कप की बड़े बच्चों और वयस्कों के लिये दैनिक रूप से सिफारिश की जाती है। तथ्य या मिथ्या
7. केवल व्यायाम को शारीरिक गतिविधि लक्ष्यों की ओर गिना जाता है। तथ्य या मिथ्या
8. भोजन के बीच स्नैक्स लेने की सिफारिश नहीं की जाती है। तथ्य या मिथ्या
9. फल और सब्जियां विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली में सहायता करते हैं। तथ्य या मिथ्या
10. वनस्पति तेलों को ठोस वसा की तुलना में स्वस्थ माना जाता है। तथ्य या मिथ्या

