

Food Sciences All-Rounder Project
Fun with Math Quiz

1. What is the average calories per 100 grams of each food group?
2. Which food item in each food group has the highest calories and which food item in each food group has the lowest calories?
3. Which food group has the highest average calories and which food group has the lowest average calories?
4. Which food item in each food group has the highest fat content and which food item in each food group has the lowest fat content?
5. Which food item in each food group has the highest protein content and which food item in each food group has the lowest protein content?
6. Which food group has the highest average fat content and which food group has the lowest average fat content?
7. Which food group has the highest average protein content and which food group has the lowest average protein content?
8. Pick 100 grams of rice, 50 grams of potatoes, 20 grams of bananas, 10 grams of cashewnuts and 10 grams of butter to make a dish. Find out how many calories will this dish contain? And what % of these calories will be from fat, protein and carbohydrates?
9. Say you need 2000 kilo calories and you have been allowed to eat only rice and curds. Say you are allowed to eat only 300 grams of rice. How many grams of curds would you need to get your 2000 kilo calories?
10. How many calories will the favorite dish you made with your mother's help have? And what % of these calories will be from fat, protein and carbohydrates?

1. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಎಷ್ಟು?
2. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ?
3. ಯಾವ ಆಹಾರ ಗುಂಪು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಆಹಾರ ಗುಂಪು ಕಡಿಮೆ ಸರಾಸರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ?
4. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ?
5. ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ?
6. ಯಾವ ಆಹಾರ ಗುಂಪು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಸರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸರಾಸರಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿದೆ?
7. ಯಾವ ಆಹಾರ ಗುಂಪು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಸರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವಿದೆ?

8. ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಲು 100 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿ, 50 ಗ್ರಾಂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, 20 ಗ್ರಾಂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 10 ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು 10 ಗ್ರಾಂ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಈ ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ? ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ% ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ?
9. ನಿಮಗೆ 2000 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ 300 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಅನುಮತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ 2000 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರು ಬೇಕು?
10. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೀವು ಮಾಡಿದ ನೆಚ್ಚಿನ ಖಾದ್ಯ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ? ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ% ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ?