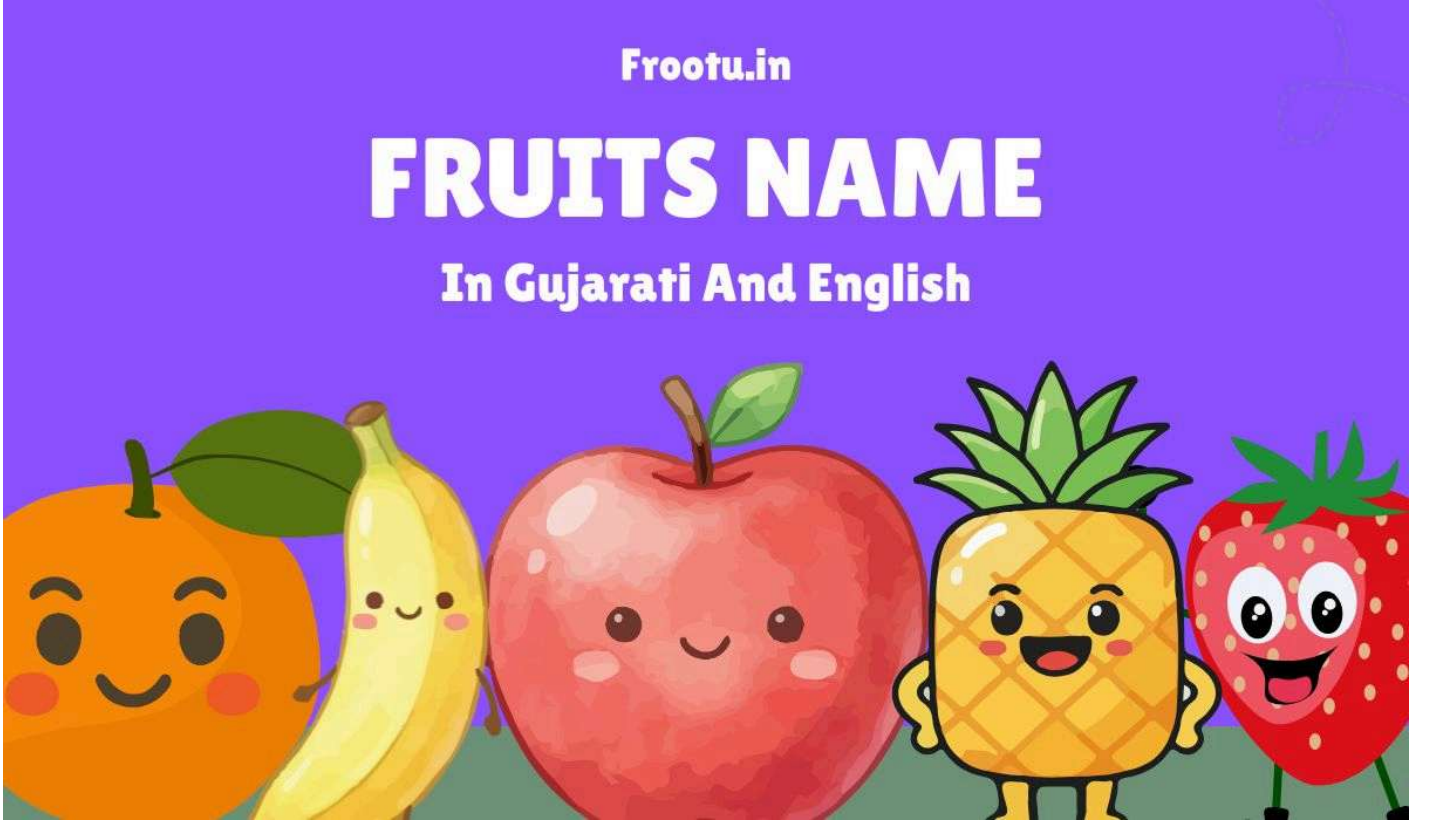




100+ ફળો ના નામ ફોટા સાથે | Fruits Name in Gujarati and English

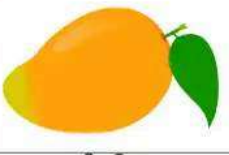
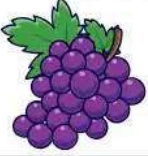
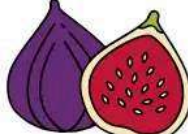
10/04/2026 by Kiran Jethwani

જો તમારા ઘરમાં નાનું બાળક છે તો તેને ફળો ના નામ સાથે જરૂર પરિચિત કરાવો. અહીં Fruits Name in Gujarati and English માં ફોટા સાથે છે, જેના દ્વારા બાળક બહુ જલ્દી નામો ને યાદ રાખી વે છે. પોસ્ટના અંતિમ વિભાગમાં સ્મૃતિ સહાયતા માટે Fruits Name Worksheet પણ આપેલ છે.

ડોક્ટર્સ નું કહેવું છે કે જો દરરોજ ફળ ખાવામાં આવે તો માનવ શરીરને ઘણી ગંભીર બીમારીઓથી દૂર રાખી શકાય છે. કારણ કે ફળ ખાવાથી શરીરને વિટામિન અને પોષક તત્વો પ્રાપ્ત થાય છે. જેનાથી શરીરનું સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય તથા બાહરી દેખાવ સારો રહે છે. તો આવો જાણીયે રંગબેરંગી અને લાભકારી ફળો વિષે વધુ માહિતી.

100+ ફળો ના નામ લિસ્ટ (Fruits Name in Gujarati and English)

પૂરી દુનિયામાં 500 થી વધુ ફળની વિવિધ પ્રજાતિ જોવા મળે છે. ભારતમાં પણ 100+ ફળો સરળતાથી મળી રહે છે. જેમાંથી મોટા ભાગના ફળ ભારતની જમીન પર થાય છે તો અમુક ફળોને વિદેશથી લાવવા પડે છે. અહીં આપણે રોજ ઉપયોગમાં લેવાતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ ફળની લિસ્ટને જોઈશું.

Banana  કેળું	Apple  સફરજન	Orange  નારંગી	Watermelon  તરબૂચ	Mango  કેરી
Grapes  દ્રાક્ષ	Pineapple  અનાનસ	Pear  નાશપતી	Strawberry  સ્ટ્રોબેરી	Papaya  પાપૈયું
Coconut  નાળિયેર	Guava  જામફળ	Sapota  ચીકુ	Muskmelon  ટેટી	Sugar Cane  શેરડી
Lemon  લીંબુ	Gooseberry  આંબળા	Fig  અંજીર	Custard Apple  સીતાફળ	Pumpkin  કોળું

Fruits Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	સફરજન (Safarjan)	Apple (એપલ)
	કેળું (Kelu)	Banana (બનાના)
	કેરી (Keri)	Mango (મેંગો)
	દ્રાક્ષ (Draksh)	Grapes (ગ્રેપ્સ)
	નારંગી (Narangi)	Orange (ઓરેન્જ)
	તરબૂચ (Tarbuch)	Watermelon (વોટરમેલન)
	નાળિયેર (Naliyer)	Coconut (કોકોનટ)
	શકરટેટી (Shakarteti)	Muskmelon (માસ્કમેલન)
	અનાનસ (Ananas)	Pineapple (પાઈનેપલ)

Fruits Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	લીંબુ (Limbu)	Lemon (લેમન)
	નાશપતી (Naspati)	Pear (પિઅર)
	સ્ટ્રોબેરી (Strawberry)	Strawberry (સ્ટ્રોબેરી)
	પપૈયું (Papayu)	Papaya (પપૈયા)
	જામફળ (Jamfal)	Guava (ગુઆલા)
	દાડમ (Dadam)	Pomegranate (પોમેગ્રાન્ટે)
	ચીકુ (Chiku)	Sapota (સપોટા)
	સીતાફળ (Sitafal)	Custard Apple (કસ્ટર્ડ એપલ)
	મોસંબી (Mosambi)	Sweet Lime (સ્વીટ લાઇમ)
	શેરડી (Sheradi)	Sugar Cane (સુગર કેન)
	ચેરી (Cheri)	Cherry (ચેરી)
	આલુ (Aalu)	Peach (પીચ)
	અંજીર (Anjir)	Fig (ફિગ)
	કાળી દ્રાક્ષ (Kali Draksh)	Black Currant (બ્લેક કરંટ)
	બ્લુબેરી (Blueberry)	Blueberry (બ્લુબેરી)
Kiwi	કીવી (Kiwifruit)	Kiwi (કીવી)
	જરદાળુ (Jardalu)	Apricot (એપ્રીકોટ)
	આંબળા (Aambla)	Gooseberry (ગુસબેરી)
	ખજૂર (Khajur)	Dates (ડેટસ)
	આમલી (Aambli)	Tamarind (તમરિન્ડ)
	ડ્રેગન ફ્રૂટ (Dragon Fruit)	Dragon Fruit (ડ્રેગન ફ્રૂટ)
	એવોકાડો (Evokado)	Avocado (એવોકાડો)
	બદામ (Badam)	Almond (આલ્મન્ડ)
	કાજુ (Kaju)	Cashew (કેશ્યુ)
	અખરોટ (Akhrot)	Walnut (વોલનટ)
	પિસ્ટા (Pista)	Pistachio (પિસ્ટાચીઓ)

Fruits Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	લિચી (Lichi)	Lychee (લિચી)
	શેતૂર (Shetur)	Mulberry (માલબેરી)
	કોળું (Kolu)	Pumpkin (પમ્પકીન)
	રાસબરી (Rasbary)	Raspberry (રાસબેરી)
	ક્રેનબેરી (Krenberi)	Cranberry (ક્રેનબેરી)
	ફાલસા (Falsa)	Phalsa (ફાલસા)
	બાર્બેરી (Barberry)	Barberry (બાર્બેરી)
	ટેટી (Teti)	Cantaloupe (કેન્ટાલૂપ)
	કાંટાદાર નાશપતિ (Kantadar Naspati)	Prickly Pear (પ્રિકલી પિઅર)
	બ્લેકબેરી (Blackberry)	Blackberry (બ્લેકબેરી)
	કિસમિસ (Kismis)	Raisins (રાયસીન)
	મકાડમીયા નટ (Macadamia Nut)	Macadamia Nut (મકાડમીયા નટ)
	કાળા જાંબુ (Kala Jamu)	Acai Berry (અકાઈ બેરી)
	પાઇનબેરી (Painberi)	Pineberry (પાઇનબેરી)
	તાલ (Taal)	Ice Apple (આઈસ એપલ)
	ગ્રીન એપલ (Green Apple)	Green Apple (ગ્રીન એપલ)
	સિંગોડા (Singoda)	Water Chestnut (વોટર ચેસ્ટનટ)
	રાયણ (Rayan)	Mimusops (મીમુસોપ્સ)
	બોર (Bor)	Jujube (જુજુબે)
	કમલ કાકડી (Kamal Kakdi)	Lotus Fruit (લોટસ ફ્રૂટ)
	વરિયાળી (Variyali)	Fennel Fruit (ફેનલ ફ્રૂટ)
	આલુબુખારા (Aalu Bukhara)	Plum (પ્લમ)
	જામુન (Jamun)	Java Plum (જાવા પ્લમ)
	એલ્ડરબેરી (Elderberry)	Elderberry (એલ્ડરબેરી)
	રાવણા (Ravna)	Wild Berry (વાઈલ્ડ બેરી)

Fruits Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	તાડગોલા (Tadgola)	Palmyra Fruit (પાલ્મીરા ફ્રૂટ)
	પેશન ફ્રૂટ (Passion Fruit)	Passion Fruit (પેશન ફ્રૂટ)
	જેકફ્રૂટ (Jackfruit)	Jackfruit (જેકફ્રૂટ)
	ચારોળી (Charoli)	Buchanania Lanzan (બુચાનિયા લેન્ઝાન)
	કાકડી (Kakdi)	Cucumber (ક્યુકમ્બર)
	ગુંદા (Gunda)	Glue Berry (ગ્લુ બેરી)
	હરડે (Harde)	Myrobalan (માયરોબાલન)
	કૃષ્ણ ફળ (Krishna Fal)	Passion Fruit (પેશન ફ્રૂટ)
	લંગડો (Langdo)	Langra Mango (લંગડો મેંગો)
	હાફૂસ (Hafus)	Alphonso Mango (આલ્ફોન્સો મેંગો)
	કેસર (Kesar)	Kesar Mango (કેસર મેંગો)
	સ્ટાર ફ્રૂટ (Star Fruit)	Star Fruit (સ્ટાર ફ્રૂટ)
	મસ્મેલો (Masmelo)	Marshmallow Fruit (માર્શમેલો ફ્રૂટ)
	વુડ એપલ (Wood Apple)	Wood Apple (વુડ એપલ)
	ચકોતરું (Chakotru)	Pomelo (પોમેલો)
	કરમદા (Karamda)	Natal Plum (નેટલ પ્લમ)
	ગોજી બેરી (Goji Beri)	Goji Berry (ગોજી બેરી)
	હેઝલનટ (Hazelnut)	Hazelnut (હેઝલનટ)
	ડ્યુરિયન (Durian)	Durian (ડ્યુરિયન)
	ગાયવા (Gayva)	White Guava (વ્હાઈટ ગુઆવા)
	રેડ બનાના (Red Banana)	Red Banana (રેડ બનાના)
	ક્વાટ (Kwatt)	Kumquat (કમક્વાટ)
	લોગન (Logan)	Longan (લોગન)
	મેંગોસ્ટીન (Mangosteen)	Mangosteen (મેંગોસ્ટીન)
	હનીડ્યુ (Honeydew)	Honeydew Melon (હનીડ્યુ મેલન)

Fruits Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	લોકવાટ (Loquat)	Loquat (લોકવાટ)
	સાંતરા (Santra)	Mandarin (મેન્ડેરિન)
	ગુઆનાબાના (Guanabana)	Soursop (સોરસોપ)
	સુરીનામ ચેરી (Surinam Cheri)	Pitanga (પીટાંગા)
	રેમ્બુટન (Rambutan)	Rambutan (રેમ્બુટન)
	સસ્કાટૂન (Saskatoon)	Saskatoon Berry (સસ્કાટૂન બેરી)
	ક્લાઉડબેરી (Cloudberry)	Cloudberry (ક્લાઉડબેરી)
	અગલી ફ્રૂટ (Ugli Fruit)	Ugli Fruit (અગલી ફ્રૂટ)
	હકલબેરી (Huckleberry)	Huckleberry (હકલબેરી)
	ડ્રેગન ફળ સફેદ (Dragon Fal Safed)	White Pitaya (વ્હાઈટ પીટાયા)
	ડ્રેગન ફળ લાલ (Dragon Fal Lal)	Red Pitaya (રેડ પીટાયા)
	સફરજન પીળું (Safajan Pilu)	Golden Apple (ગોલ્ડન એપલ)
	ક્લેમેન્ટાઇન (Clementine)	Clementine (ક્લેમેન્ટાઇન)
	પર્સીમોન (Persimon)	Persimmon (પર્સીમોન)
	ગલકા (Galka)	Ridge Gourd (રિજ ગોર્ડ)
	ટીંડોરા (Tindora)	Ivy Gourd (આઈવી ગોર્ડ)
	કાચી કેરી (Kachi Keri)	Raw Mango (રો મેંગો)

10 સૌથી સારા ફળો અને તેના લાભ

દરેક ફળ દરરોજ ખાવું શક્ય નથી હોતું, પરંતુ માત્ર નીચેના 10 ફળને આહારમાં શામિલ કરો તો અનેક સ્વાસ્થક્રિય લાભ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

Fruit Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	સફરજન (Safarjan)	Apple (એપલ)
	દાડમ (Dadam)	Pomegranate (પોમેગ્રાન્ટે)
	પપૈયું (Papayu)	Papaya (પપૈયા)
	આંબળા (Aambala)	Gooseberry (ગુસબેરી)

Fruit Photo	Fruits Name in Gujarati	Fruits Name in English
	કેળું (Kelu)	Banana (બનાના)
	નારંગી (Narangi)	Orange (ઓરેન્જ)
	તરબૂચ (Tarbuch)	Watermelon (વોટરમેલન)
	નાળિયેર (Naliyer)	Coconut (કોકોનટ)
	જામફળ (Jamfal)	Guava (ગુઆવા)
	કીવી (Kiwifruit)	Kiwi (કીવી)

આહારમાં ફળોનો સમાવેશ કરવાથી માત્ર સ્વાદ જ નથી મળતો, પરંતુ શરીરને કુદરતી સુરક્ષા કવચ પણ મળે છે. નિષ્ણાતોના મતે, નીચે જણાવેલ 10 ફળો સ્વાસ્થ્ય માટે ‘સુપરફૂડ’ સમાન છે.

• 100+ શાકભાજી ના નામ

(1) સફરજન – રોગ મુક્તિનું પ્રતીક

કહેવાય છે કે “દરરોજ એક સફરજન ખાનારને ડોક્ટર પાસે જવાની જરૂર પડતી નથી.”

- હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય: તેમાં રહેલું પેક્ટિન ફાઇબર ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે.
- વજન નિયંત્રણ: ફાઇબરથી ભરપૂર હોવાથી લાંબા સમય સુધી ભૂખ લાગતી નથી.
- મગજની સુરક્ષા: તે ન્યુરોન્સને ડેમેજ થતા અટકાવે છે, જેથી યાદશક્તિ તેજ બને છે.

(2) દાડમ – લોહીનો ભંડાર

દાડમ એ એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સનો પાવરહાઉસ છે.

- એનીમિયામાં રાહત: તે શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ વધારે છે અને હિમોગ્લોબિનની ઉણપ દૂર કરે છે.
- બ્લડ પ્રેશર: તે ધમનીઓમાં સોજો ઘટાડી બીપીને નિયંત્રણમાં રાખે છે.
- કુદરતી ગ્લો: લોહી શુદ્ધ થવાથી ચહેરા પર કુદરતી ચમક આવે છે.

(3) પપૈયું – પાચનનો સાથી

પપૈયામાં ‘પપૈન’ (Papain) નામનું એન્ઝાઇમ હોય છે જે પાચન માટે વરદાનરૂપ છે.

- કબજિયાત દૂર કરે: તે આંતરડાની સફાઈ કરે છે અને પાચનતંત્ર મજબૂત બનાવે છે.
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ: તેમાં વિટામિન C પુષ્કળ હોવાથી વારંવાર બીમાર પડતા અટકાવે છે.
- આંખો માટે: વિટામિન A હોવાથી આંખોની રોશની જાળવી રાખે છે.

(4) કેળું – ઇન્સ્ટન્ટ એનર્જી

કેળું એ પોટેશિયમ અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે.

- તુરંત શક્તિ: કસરત પહેલા કે પછી કેળું ખાવાથી શરીરમાં તરત ઊર્જા આવે છે.
- સ્નાયુઓની ખેંચાણ: પોટેશિયમ સ્નાયુઓના દુખાવા અને ખેંચાણને અટકાવે છે.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય: તેમાં ટ્રિપ્ટોફન હોય છે જે મૂડ સુધારી તણાવ ઓછો કરે છે.

(5) આંબળા - વિટામિન C નો ખજાનો

આંબળાને આયુર્વેદમાં અમૃત ફળ માનવામાં આવે છે.

- ઇમ્યુનિટી બૂસ્ટર: તે કોઈપણ ચેપ કે વાયરસ સામે લડવાની શક્તિ આપે છે.
- વાળ અને ત્વચા: વાળ ખરતા અટકાવે છે અને અકાળે સફેદ થતા રોકે છે.
- ડિટોક્સ: લોહીમાં રહેલા ઝેરી તત્વોને બહાર કાઢે છે.

(6) નારંગી - વિટામિન C અને હાઇડ્રેશન

નારંગીમાં સાઇટ્રિક એસિડ અને ફાઇબર પુષ્કળ હોય છે.

- ત્વચાનું રક્ષણ: તે કોલેજન બનાવવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી કરચલીઓ ઓછી થાય છે.
- કિડની સ્ટોન: નારંગીનું સેવન કિડનીમાં પથરી થવાનું જોખમ ઘટાડે છે.
- હૃદય રોગ: તેમાં રહેલા ફ્લેવોનોઇડ્સ હૃદયની બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપે છે.

(7) કીવી - પોષક તત્વોનો ખજાનો

કીવી એ વિદેશી ફળ હોવા છતાં સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ ગુણકારી છે.

- પ્લેટલેટ્સ વધારે: ડેન્જુ જેવા તાવમાં પ્લેટલેટ્સ વધારવા માટે તે શ્રેષ્ઠ છે.
- ઊંઘમાં સુધારો: જેમને ઊંઘની સમસ્યા હોય તેમના માટે કીવી રાત્રે ફાયદાકારક છે.
- અસ્થિમામાં રાહત: શ્વાસ સંબંધી તકલીફોમાં કીવી ખાવાથી રાહત મળે છે.

(8) જામફળ - ફાઇબરનું પાવરહાઉસ

જામફળ સસ્તું પણ અત્યંત પૌષ્ટિક ફળ છે.

- ડાયાબિટીસ માટે: તેનો ગ્લાયસેમિક ઇન્ડેક્સ ઓછો હોવાથી સુગર કંટ્રોલમાં રહે છે.
- થાઇરોઇડ: તેમાં કોપર હોવાથી તે થાઇરોઇડ ગ્રંથિને સક્રિય રાખવામાં મદદ કરે છે.
- શરદી-ઉધરસ: પાકેલા જામફળ ખાવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

(9) તરબૂચ - કુદરતી હાઇડ્રેશન

તરબૂચમાં ૯૨% પાણી હોય છે, જે ઉનાળામાં રામબાણ છે.

- પાણીની ઉણપ: તે શરીરને હાઇડ્રેટેડ રાખે છે અને લૂ લાગવાથી બચાવે છે.
- સ્નાયુઓનો થાક: તેમાં રહેલું 'સીટ્રુલિન' કસરત પછીનો થાક ઉતારે છે.
- કિડની હેલ્થ: તે શરીરમાંથી વધારાનું મીઠું અને કચરો બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

(10) કેરી - ફળોનો રાજા

કેરી સ્વાદિષ્ટ હોવાની સાથે સ્વાસ્થ્યપ્રદ પણ છે (મર્યાદિત માત્રામાં).

- **પાયન:** તેમાં એવા એન્ઝાઇમ્સ છે જે પ્રોટીન તોડવામાં અને પાયનમાં મદદ કરે છે.
- **કેન્સર સામે રક્ષણ:** તેમાં રહેલા ક્વેર્સેટિન જેવા તત્વો અમુક પ્રકારના કેન્સર અટકાવે છે.
- **એકાગ્રતા:** તે યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદરૂપ છે.

વિશેષ: ફળો હંમેશા તાજા અને સીઝન મુજબ ખાવા જોઈએ. દિવસમાં કોઈપણ એક ફળનું સેવન તમને લાંબા ગાળે દવાઓથી દૂર રાખી શકે છે.

આ ફળો કેવી રીતે શ્રેષ્ઠ છે?

- **આંબળા:** વિટામિન C નો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
- **દાડમ:** લોહી શુદ્ધ કરવા અને હિમોગ્લોબિન વધારવા માટે ઉત્તમ છે.
- **પપૈયું:** પાયનશક્તિ સુધારવા માટે સૌથી ગુણકારી માનવામાં આવે છે.
- **સફરજન:** ફાઇબરથી ભરપૂર છે, જે હૃદય અને પેટ બંને માટે સારું છે.

નોંધ: મોટાભાગના ફળો મનુષ્ય સ્વાસ્થ્ય માટે સારા જ હોય છે. પરંતુ જો તમે કોઈ વિશિષ્ટ બીમારી/રોગ થી પીડિત છો, તો ફળનું સેવન કરતા પહેલા તમારા ડોક્ટરની સલાહ જરૂર લો.

- **50+ સૂકા મેવા ના નામ**

Vitamin-C માટે લાભકારક ફળો

ઘણા લોકો ત્વચા અને વાળને સારા રાખવા માટે Vitamin-C વાળા ફળ ખાવાનું પસંદ કરે છે. જો તમે પણ આવું જ ઈચ્છો છો તો નીચેના ફળ તમારા માટે છે.

Fruits Photo	Vitamin-C Fruits Name Gujarati	Vitamin-C Fruits Name English
	આંબળા (Aambla)	Gooseberry (ગુસબેરી)
	જામફળ (Jamfal)	Guava (ગુઆવા)
	લીંબુ (Limbu)	Lemon (લેમન)
	નારંગી (Narangi)	Orange (ઓરેન્જ)
	મોસંબી (Mosambi)	Sweet Lime (સ્વીટ લાઇમ)
	કીવી (Kiwifruit)	Kiwi (કીવી)
	સ્ટ્રોબેરી (Strawberry)	Strawberry (સ્ટ્રોબેરી)
	પપૈયું (Papayu)	Papaya (પપૈયા)
	અનાનસ (Ananas)	Pineapple (પાઇનેપલ)

Fruits Photo	Vitamin-C Fruits Name Gujarati	Vitamin-C Fruits Name English
	કેરી (Keri)	Mango (મેંગો)
	લિચી (Lichi)	Lychee (લિચી)
	સ્ટાર ફ્રૂટ (Star Fruit)	Star Fruit (સ્ટાર ફ્રૂટ)
	કરમદા (Karamda)	Natal Plum (નેટલ પ્લમ)
	ડ્રેગન ફ્રૂટ (Dragon Fruit)	Dragon Fruit (ડ્રેગન ફ્રૂટ)
	સાંતરા (Santra)	Mandarin (મેન્ડેરિન)

Dry Fruits Name In Gujarati And English

સૂકા મેવા એટલે કે Dry Fruits શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ સારા હોય છે. બદામ જેવા સૂકા મેવા તો દિમાગી ક્ષમતા વધારવામાં પણ મદદ કરે છે.

Dry Fruit Photo	Dry Fruits Name in Gujarati	Dry Fruits Name in English
	બદામ (Badam)	Almond (આલ્મન્ડ)
	કાજુ (Kaju)	Cashew (કેશ્યુ)
	અખરોટ (Akhrot)	Walnut (વોલનટ)
	પિસ્ટા (Pista)	Pistachio (પિસ્ટાચીઓ)
	કિસમિસ (Kismis)	Raisins (રાયસીન)
	ખજૂર (Khajur)	Dates (ડેટસ)
	અંજીર (Anjir)	Fig (ફિગ)
	સૂકું કોપરું (Suku Kopru)	Dry Coconut (ડ્રાય કોકોનટ)
	મગફળી (Magfali)	Peanuts (પીનટ્સ)
	મખાણા (Makhana)	Fox Nuts (ફોક્સ નટ્સ)
	ચારોળી (Charoli)	Buchanania Lanzan (બુચાનિયા લેન્ઝાન)
	ખારેક (Kharek)	Dry Dates (ડ્રાય ડેટસ)
	હેઝલનટ (Hazelnut)	Hazelnut (હેઝલનટ)
	જરદાળુ (Jardalu)	Dried Apricot (ડ્રાઈડ એપ્રીકોટ)

Dry Fruit Photo	Dry Fruits Name in Gujarati	Dry Fruits Name in English
	સૂકી ચેરી (Suki Cheri)	Dried Cherry (ડ્રાઈડ ચેરી)
	કાળી કિસમિસ (Kali Kismis)	Black Raisins (બ્લેક રાયસીન)
	બ્રાઝિલ નટ્સ (Brazil Nuts)	Brazil Nuts (બ્રાઝિલ નટ્સ)
	પેકન નટ્સ (Pecan Nuts)	Pecan Nuts (પેકન નટ્સ)
	મકાડમીયા નટ (Macadamia Nut)	Macadamia Nut (મકાડમીયા નટ)
	પાઈન નટ્સ (Pine Nuts)	Pine Nuts (પાઈન નટ્સ)
	કોળુ ના બી (Kolu Na Bi)	Pumpkin Seeds (પમ્પકીન સીડ્સ)
	સૂર્યમુખી ના બી (Suryamukhi Na Bi)	Sunflower Seeds (સનફ્લાવર સીડ્સ)
	તલ (Tal)	Sesame Seeds (સેસમી સીડ્સ)
	ચીયા બીજ (Chia Bij)	Chia Seeds (ચીયા સીડ્સ)
	સૂકી બ્લુબેરી (Suki Blueberry)	Dried Blueberry (ડ્રાઈડ બ્લુબેરી)
	સૂકી સ્ટ્રોબેરી (Suki Strawberry)	Dried Strawberry (ડ્રાઈડ સ્ટ્રોબેરી)
	સૂકું અનાનસ (Suku Ananas)	Dried Pineapple (ડ્રાઈડ અનાનસ)
	સૂકી કેરી - આમપાપડ (Aampapad)	Dried Mango (ડ્રાઈડ મેંગો)
	સૂકી કીવી (Suki Kiwi)	Dried Kiwi (ડ્રાઈડ કીવી)
	સૂકી કેનબેરી (Suki Cranberry)	Dried Cranberry (ડ્રાઈડ કેનબેરી)

બાળકો માટે ફળો ના નામની વર્કશીટ (Fruits Name in Gujarati Worksheet)

જો તમે નાના બાળકને ફળોના નામ તથા ફોટા સાથે પરિચિત કરાવવા માંગતા હોય તો તેમને સરસ વર્કશીટ આપી શકો છો. જેની મદદથી બાળક ફળોના શબ્દ તથા ફોટા વડે તેને ઓળખી શકશે.

Name:

Class:

ફળો ના નામ ટ્રેસ કરો કરો.



Apple

સફરજન



Banana

કેળું



Orange

નારંગી



Watermelon

તરબૂચ



Grapes

દ્રાક્ષ



Mango

કેરી



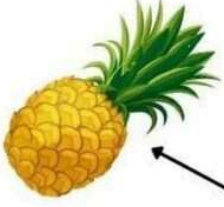
Pear

નાશપતી

Name:

Class:

ફળોના નામ તેમના ચિત્રો સાથે જોડો.



સફરજન



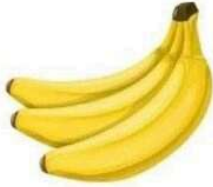
કેળું



અનાનસ



પાપૈયું



સ્ટ્રોબેરી



નાળિયેર



દાંડમ

Name: _____ Class: _____

7 પાસ ના ફળોની નામ ને જોડીશું નામ ઠીક થાય તેમ કરો.

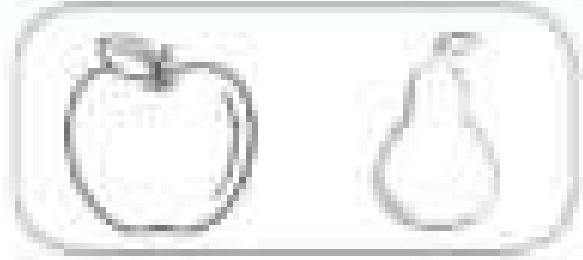
Apple	સાંતરો
Banana	બનાન
Orange	જાંબર
Watermelon	ફળ
Grapes	કાં
Pineapple	દરબુ
Mango	કાં

Name: _____

Class: _____

સૌમ્ય કુશલતા વિભાગ

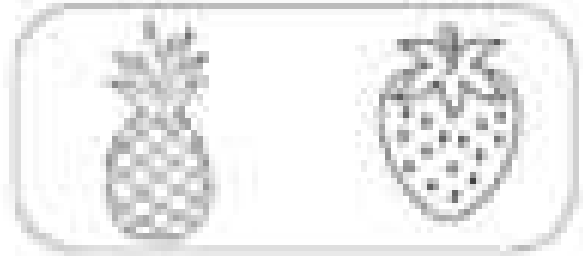
સફરજન



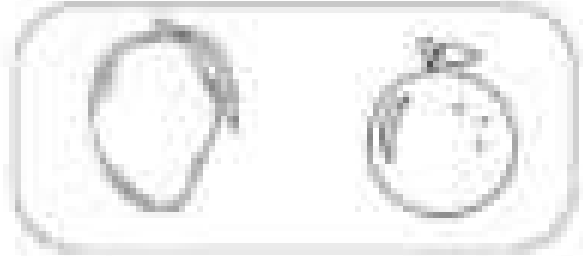
કેળા



અનાનસ



નારંગી



નાશપતી



1. પહેલી વર્કશીટ પ્રમાણે બાળક શબ્દ લખવાનું અથવા સ્પેલિંગ સમજે છે.
2. વર્કશીટ-2 પ્રમાણે બાળક ફોટા વડે ફળોને ઓળખવાનું શીખે છે.

3. ત્રીજી વર્કશીટ બાળકને ગુજરાતી લખાણ અને અંગ્રેજી સ્પેલિંગ ખબર પડે તે માટે છે.
4. વર્કશીટ-4 માં બાળકો સરસ મજાના રંગબેરંગી કલર ભરી શકે છે, જે ફળ આધારિત છે.

નોંધ: આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ માતા-પિતા અથવા શિક્ષકોએ તેમના ધ્યાનમાં કરાવવી જોઈએ, જેથી કરીને બાળક યોગ્ય રીતે શિક્ષા મેળવે.

• 50+ અનાજ ના નામ

ફળો વિશે વારંવાર પુછાતા પ્રશ્નો (FAQ)

અહીં એવા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં આવ્યા છે, જે ઘણા સ્વાસ્થ્ય પ્રેમી ના મનમાં હોય છે.

(1) ફળો ખાવાથી શરીરને શું ફાયદો થાય છે?

ડોક્ટર્સના જણાવ્યા મુજબ, દરરોજ ફળ ખાવાથી શરીરને જરૂરી વિટામિન અને પોષક તત્વો પ્રાપ્ત થાય છે. તે શરીરને ગંભીર બીમારીઓથી દૂર રાખે છે અને સ્વાસ્થ્યની સાથે બાહ્ય દેખાવ (ત્વચા અને વાળ) ને પણ સારો રાખે છે.

(2) વિટામિન-C નો સૌથી મોટો સ્ત્રોત કયું ફળ છે?

વિટામિન-C નો સૌથી મોટો અને શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત **આંબળા** છે. તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ (Immunity) વધારવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે.

(3) પાચનશક્તિ સુધારવા માટે કયું ફળ સૌથી ગુણકારી છે?

પાચનશક્તિ સુધારવા અને પેટના સ્વાસ્થ્ય માટે **પપૈયું** સૌથી વધુ ગુણકારી માનવામાં આવે છે.

(4) કયા Dry Fruits મગજની ક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે?

બદામ જેવા સૂકા મેવા ખાવાથી દિમાગી ક્ષમતા એટલે કે યાદશક્તિ વધારવામાં મદદ મળે છે.

(5) લોહી શુદ્ધ કરવા અને હિમોગ્લોબિન વધારવા માટે કયું ફળ ખાવું જોઈએ?

શરીરમાં લોહી શુદ્ધ કરવા અને હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ વધારવા માટે **દાડમ** ઉત્તમ ફળ છે.

• 50+ Colours Name in Gujarati

અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમને Fruits Name In Gujarati ની આ માહિતી પસંદ આવી હશે. આ માહિતીને શેર કરી તમે જ્ઞાન ને તમારા મિત્રો સુધી પણ પહોંચાડી શકો છો.

Useful Names