

অধ্যায় ৪

খাদ্য

□ এ অধ্যায়ে জানতে পারব

- খাদ্যের বিভিন্ন উৎস
- বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি উপাদান সম্পর্কে
- পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা
- সুস্বাদু খাদ্য সম্পর্কে
- একটি আদর্শ খাদ্য তালিকা সম্পর্কে

□ অধ্যায়টির মূলভাব জেনে নিই

সুস্থ ও সবল শরীরের জন্য সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য দেহের গঠন, বৃদ্ধিসাধন, ক্ষয়পূরণ ও শক্তি জোগায় এবং রোগ প্রতিরোধ করে। খাদ্যে মোট ছয় প্রকার উপাদান থাকে। সব খাদ্যেই আমরা বিভিন্ন উদ্ভিদ ও প্রাণী থেকে পেয়ে থাকি। আমিষ দেহের গঠন, বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয়পূরণ করে। ভিটামিন হচ্ছে একটি স্বল্প পরিমাণের খাদ্য উপাদান, যা দেহের সঠিক পুষ্টির জন্য প্রয়োজন। দেহে সুনির্দিষ্ট কাজ ও বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী এটি ছয় প্রকার। দেহকে সুস্থ রাখা ও রোগের আক্রমণ থেকে রক্ষার জন্য ভিটামিনের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। এর অভাবে রাতকানা, রিকেটস, স্কার্ভি ইত্যাদি রোগ হয়ে থাকে।

অনুশীলনীর প্রশ্ন ও উত্তর

১. শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ১) আমরা পরিবেশের — এবং প্রাণী থেকে খাদ্য পেয়ে থাকি।
- ২) মাছ, মাংস এবং ডিম থেকে পাওয়া আমিষকে — বলে।
- ৩) সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন — খেতে হবে।
- ৪) — এর অভাব হলে রাতকানা হয়।

উত্তর : ১) বিভিন্ন উদ্ভিদ, ২) প্রাণিজ আমিষ, ৩) সুস্বাদু খাদ্য, ৪) ভিটামিন 'এ'।

২. সঠিক উত্তরটিতে টিক চিহ্ন (✓) দাও।

১) কোনটি প্রাণী থেকে আসা খাদ্য?

- | | |
|------------|-----------|
| ক. পাউরুটি | ✓ খ. পনির |
| গ. বিস্কুট | ঘ. বাদাম |

২) কোন পুষ্টি উপাদান দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ এবং বৃদ্ধি সাধন করে?

- | | |
|-----------|------------|
| ক. শর্করা | খ. ভিটামিন |
| গ. চর্বি | ✓ ঘ. আমিষ |

৩) কোন খাদ্য দলের প্রধান উপাদান শর্করা ?

- | | |
|------------|----------------------|
| ক. দুধ | ✓ খ. খাদ্যশস্য ও আলু |
| গ. শাকসবজি | ঘ. মাংস ও ডাল |

৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন :

১) ভিটামিন "সি" এর উৎস কী?

উত্তর : ভিটামিন "সি" এর উৎস হলো বিভিন্ন ফল যেমন- পেয়ারা, আমলকি, কমলা, লেবু এবং শাকসবজি যেমন- টমেটো, বাঁধাকপি, ব্রোকলি ইত্যাদি।

২) ভিটামিন "এ" এর কাজ কী?

উত্তর : ভিটামিন "এ" এর কাজ হলো স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা। এছাড়াও ভিটামিন "এ" সুস্থ ত্বক ও দাঁত গঠনে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

৩) ভিটামিনের অভাবে হতে পারে এমন তিনটি রোগের নাম লেখ।

উত্তর : ভিটামিনের অভাবে বিভিন্ন ধরনের রোগ হতে পারে।

তিনটি উল্লেখযোগ্য রোগ হলো -

ক. রাতকানা (ভিটামিন 'এ' এর অভাবে হয়)।

খ. স্কার্ভি (ভিটামিন 'সি' এর অভাবে হয়)।

গ. রিকেটস (ভিটামিন 'ডি' এর অভাবে হয়)।

৪. বর্ণনামূলক প্রশ্ন :

১) সুস্বাদু খাদ্য কেন প্রয়োজন ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শরীরের সুস্থতার জন্য সুস্বাদু খাদ্য প্রয়োজন।

সকল প্রকার খাদ্য ছয়টি দলের অন্তর্ভুক্ত। সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রতিদিন সকল দল থেকে দেহের চাহিদা অনুযায়ী আমাদের পরিমাণমতো খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

প্রতিটি খাদ্য দল থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ করে আমরা সকল প্রকার পুষ্টি উপাদান পেয়ে থাকি। আর সুস্বাদু খাদ্যে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সকল প্রকার পুষ্টি উপাদান পরিমাণমতো থাকে। সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করলে দেহের বৃদ্ধি ও বিকাশ স্বাভাবিক থাকে এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন আমাদের সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

২) পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান পাওয়ার সহজ উপায় বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রতিদিন সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করে আমরা পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান সহজে পেতে পারি।

সুস্বাদু খাদ্যে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান- শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ নির্দিষ্ট অনুপাতে থাকে। তাই পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান পেতে হলে সুস্বাদু খাদ্য দিয়ে একটি আদর্শ খাদ্য তালিকা তৈরি করতে হবে। পুষ্টি উপাদান শর্করা পাওয়ার জন্য খাদ্য তালিকায় খাদ্যশস্য ও আলু রাখতে হবে। ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ পেতে শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করতে হবে। আমিষের জন্য মাছ, মাংস ও ডাল এবং ক্যালসিয়াম,

ভিটামিনের জন্য দুগ্ধজাত খাদ্য রাখতে হবে। তাছাড়া স্নেহ নামক পুষ্টি উপাদান পাওয়ার জন্য খাদ্য তালিকায় তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য রাখতে হবে। এভাবে একটি আদর্শ খাদ্য তালিকায় সুস্বাদু খাদ্য রেখে পর্যাপ্ত পুষ্টি উপাদান সহজে পেতে পারি।

৫. ডান পাশের শব্দের সাথে বাম পাশের শব্দের মিল করি।

খাদ্যশস্য	আম
শাকসবজি	দই
ফল	সয়াবিন তেল
দুগ্ধজাত খাদ্য	ফুলকপি
তেল ও চর্বি	চাল

উত্তর : আম — ফল।

দই — দুগ্ধজাত খাদ্য।

সয়াবিন তেল — তেল ও চর্বি।

ফুলকপি — শাকসবজি।

চাল — খাদ্যশস্য।

অতিরিক্ত প্রশ্ন ও উত্তর

□ শূন্যস্থান পূরণ কর।

- মাছ, মাংস, ডিম — খাদ্যদ্রব্য।
- পুষ্টি উপাদান — ধরনের।
- ভিটামিন — প্রকার।
- আমাদের দেহ কর্মক্ষম রাখতে পারে।
- ভিটামিন 'এ' এর অভাবে — রোগ হয়।
- মটরশুঁটি, ডাল, বাদাম ইত্যাদি — আমিষ।
- বেরিবেরি রোগ হয় ভিটামিন — এর অভাবে।
- সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন — গ্রহণ করে হবে।
- খাদ্য দল — প্রকার।
- মাখন হতে — নামক পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়।

উত্তর : ১. প্রাণিজ, ২. পাঁচ, ৩. ছয়, ৪. ভিটামিন, ৫. রাতকানা, ৬. উজ্জ্বল, ৭. 'বি' কমপ্লেক্স, ৮. সুস্বাদু খাদ্য, ৯. ছয়, ১০. চর্বি।

□ বাম পাশের অংশের সাথে ডান পাশের অংশের মিল কর।

ভিটামিন 'এ'	রিকেটস
ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স	দুর্বল পেশি
ভিটামিন 'সি'	রাতকানা
ভিটামিন 'ডি'	বেরিবেরি
ভিটামিন 'ই'	স্কার্ভি

উত্তর : ভিটামিন 'এ' — রাতকানা।

ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স — বেরিবেরি।

ভিটামিন 'সি' — স্কার্ভি।

ভিটামিন 'ডি' — রিকেটস।

ভিটামিন 'ই' — দুর্বল পেশি।

বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১ : খাদ্যের উৎস

☞ সাধারণ

১. উদ্ভিজ্জ খাদ্যদ্রব্য কোনটি?

- ক) ডিম খ) মাছ গ) মাংস ঘ) ডাল

২. প্রাণিজ খাদ্যদ্রব্য কোনটি?

- ক) শাকসবজি খ) ফল গ) দুধ ঘ) গম

৩. কোনটি উদ্ভিজ্জ খাদ্যদ্রব্য নয়?

- ক) আলু খ) মূলা গ) মাছ ঘ) কলা

৪. কোনটি প্রাণিজ খাদ্যদ্রব্য নয়? **ঘ**
কি ডিম খি দুধ গি মাংস ঘি মিষ্টি কুমড়া

২ : পুষ্টি উপাদান

৫. পুষ্টি উপাদান কয় ধরনের? **ঘ**
কি দুই খি তিন গি চার ঘি পাঁচ
৬. পুষ্টি উপাদান নয় কোনটি? **ঘ**
কি শর্করা খি আমিষ গি চর্বি ঘি ক্লোরোফিল
৭. ভিটামিন কয় প্রকার? **গ**
কি চার খি পাঁচ গি ছয় ঘি সাত
৮. কোনটি ভিটামিন নয়? **গ**
কি ভিটামিন 'ডি' খি ভিটামিন 'ই'
গি ভিটামিন 'এফ' ঘি ভিটামিন 'কে'
৯. ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাদ্য কোনটি? **ক**
কি মিষ্টি কুমড়া খি মটরশুঁটি গি পেয়ারা ঘি টেঁড়শ
১০. ভিটামিন 'এ' এর অভাবে কী রোগ হয়? **খ**
কি বেরিবেরি খি রাতকানা গি স্কার্ভি ঘি রিকেটস
১১. ভিটামিন 'এ' এর কাজ কী? **খ**
কি রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করা
খি স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি রবায় রাখা
গি দেহে শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করা
ঘি দেহকে কর্মবম রাখা
১২. ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স সমৃদ্ধ খাদ্য কোনটি? **ঘ**
কি দুধ খি গাজর গি টমেটো ঘি মটরশুঁটি
১৩. ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স এর অভাবজনিত রোগ কোনটি? **গ**
কি রাতকানা খি রিকেটস গি বেরিবেরি ঘি স্কার্ভি
১৪. অ্যানিমিয়া রোগ দেখা দেয় কোন ভিটামিনের অভাবে? **খ**
কি ভিটামিন 'এ' খি ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স
গি ভিটামিন 'সি' ঘি ভিটামিন 'ই'
১৫. ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্স এর কাজ কী? **গ**
কি স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা
খি রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করা
গি দেহে শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করা
ঘি হাড়ের বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করা
১৬. ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ খাদ্য কোনটি? **গ**

- কি গাজর খি পালংশাক গি বাঁধাকপি ঘি টেঁড়শ
১৭. ভিটামিন 'সি' এর অভাবে কোন রোগ হয়? **ঘ**
কি রাতকানা খি বেরিবেরি গি অ্যানিমিয়া ঘি স্কার্ভি
১৮. ভিটামিন 'সি' এর কাজ কী? **ক**
কি দেহের রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি করা
খি স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা
গি দেহে শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করা
ঘি হাড়ের বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করা
১৯. ভিটামিন 'ডি' সমৃদ্ধ খাদ্য কোনটি? **ক**
কি মাছের তেল খি টেঁড়শ গি মটরশুঁটি ঘি গাজর
২০. ভিটামিন 'ডি' এর অভাবজনিত রোগ কোনটি? **গ**
কি রাতকানা খি স্কার্ভি গি রিকেটস ঘি বেরিবেরি
২১. সূর্যরশ্মি থেকে কোন ভিটামিন পাওয়া যায়? **ঘ**
কি ভিটামিন 'এ' খি ভিটামিন 'বি'
গি ভিটামিন 'সি' ঘি ভিটামিন 'ডি'
২২. ভিটামিন 'ডি' এর কাজ কী? **ঘ**
কি স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা
খি দেহে শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করা
গি রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করা
ঘি হাড়ের বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করা
২৩. ভিটামিন 'ই' সমৃদ্ধ খাদ্য কোনটি? **গ**
কি টেঁড়শ খি মটরশুঁটি গি বাদাম ঘি দুধ
২৪. ভিটামিন 'ই' এর অভাবে কোন রোগ হয়? **ঘ**
কি মুখে ও জিভে ঘা খি হাড় বেঁকে যাওয়া
গি রক্তশূন্যতা ঘি দুর্বল পেশি
২৫. টেঁড়শে কোন ভিটামিন পাওয়া যায়? **ঘ**
কি ভিটামিন 'এ' খি ভিটামিন 'সি'
গি ভিটামিন 'ই' ঘি ভিটামিন 'কে'
২৬. কেটে যাওয়া স্থানে রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে কোন ভিটামিন? **গ**
কি ভিটামিন 'সি' খি ভিটামিন 'ডি'
গি ভিটামিন 'কে' ঘি ভিটামিন 'এফ'
২৭. উদ্ভিজ্জ আমিষ কোনটি? **ক**
কি ডাল খি মাছ গি মাংস ঘি ডিম
২৮. প্রাণিজ আমিষ কোনটি? **খ**

ক মটরশুঁটি খ দুধ গ বাদাম ঘ শিমের বিচি
২৯. আমিষের কাজ কী? গ

- ক স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা
খ রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করা
গ দেহের গঠন, বয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধন করা
ঘ হাড়ের বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করা

৩০. আয়োডিনের অভাবে কী রোগ হয়? ঘ

- ক অ্যানিমিয়া খ বেরিবেরি গ রিকেটস ঘ গলগন্ড

➔ যোগ্যতাভিত্তিক

শিখনফল : ভিটামিনের উৎস সম্পর্কে জানতে পারব।

৩১. শফিক গাজর ও পালংশাক খেতে খুব পছন্দ করে। শফিকের পছন্দকৃত খাবারে কোন ভিটামিন থাকে? ক

- ক ভিটামিন 'এ' খ ভিটামিন 'বি'
গ ভিটামিন 'সি' ঘ ভিটামিন 'ডি'

৩২. মজিদ রাতকানা রোগে ভুগছে। তার কোন ধরনের খাবার গ্রহণ করা উচিত? ক

- ক ছোট মাছ, মিষ্টি কুমড়া খ ডিমের কুসুম, মাছের তেল
গ টেঁড়শ, সয়াবিন ঘ টমেটো, বাধাকপি

৩৩. তোমার মা তোমাকে প্রতিদিন একটি করে ডিম খেতে দেয়। এতে তুমি কোন রোগ থেকে মুক্ত থাকবে? গ

- ক রক্তশূন্যতা খ সর্দি-কাশি
গ রাতকানা ঘ স্কার্ভি

শিখনফল : ভিটামিনের অভাবজনিত রোগ সম্পর্কে জানতে পারব।

৩৪. দিনের বেলা চলাফেরায় সাইফুলের কোনো সমস্যা হয় না। কিন্তু সে রাতের বেলা চোখে দেখে না। সাইফুল কোন রোগে ভুগছে? গ

- ক রিকেটস খ অ্যানিমিয়া গ রাতকানা ঘ স্কার্ভি

৩৫. আনিকার বেরিবেরি রোগ হয়েছে। কোন ভিটামিনের অভাবে তার এ রোগটি হয়েছে? খ

- ক ভিটামিন 'এ' খ ভিটামিন 'বি' কমপেরঙ্গ
গ ভিটামিন 'সি' ঘ ভিটামিন 'ডি'

৩৬. ভিটামিন 'বি' কমপ্লেক্সের এর অভাবে হাসানের কোন রোগটি হতে পারে? খ

- ক স্কার্ভি খ অ্যানিমিয়া গ রিকেটস ঘ গলগন্ড

৩৭. শফিক বেশ কিছুদিন ধরে স্কার্ভি রোগে ভুগছে। কোন ভিটামিনের অভাবে তার এ রোগটি হয়েছে? খ

- ক ভিটামিন 'বি' খ ভিটামিন 'সি'
গ ভিটামিন 'ডি' ঘ ভিটামিন 'কে'

৩৮. কোন ভিটামিনের অভাবে তোমার রিকেটস রোগ হতে পারে? খ

- ক ভিটামিন 'সি' খ ভিটামিন 'ডি'
গ ভিটামিন 'ই' ঘ ভিটামিন 'কে'

৩৯. তোমার এলাকায় শিশুদের ভিটামিন 'এ' খাওয়ানো হয়েছে। এর ফলে শিশুরা কোন রোগের হাত থেকে রক্ষা পাবে? ক

- ক রাতকানা খ স্কার্ভি
গ হাড় বেঁকে যাওয়া ঘ সর্দি-কাশি

শিখনফল : পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানতে পারব।

৪০. জামাল গলগন্ড রোগে আক্রান্ত। তার শরীরে কোন পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন? খ

- ক্যালসিয়াম | আয়োডিন | ম্যাগনেশিয়াম | ভিটামিন

৪১. আরমানের বয়স তিন বছর। কিছুদিন যাবৎ তার শরীরের বৃদ্ধি ঘটছে না। আরমানের শরীরে কোন জাতীয় খাবারের অভাব রয়েছে? ক

- ক আমিষ জাতীয় খ শর্করা জাতীয়
গ ভিটামিন জাতীয় ঘ স্নেহ জাতীয়

৩ : সুস্বাদু খাদ্য

➔ সাধারণ

৪২. খাদ্য দল মোট কয়টি? ঘ

- ক ৩ খ ৪ গ ৫ ঘ ৬

৪৩. সকল ধরনের পুষ্টি উপাদান পরিমাণমতো থাকে কোনটিতে? গ

- ক ফাস্টফুডে খ ভিটামিন জাতীয় খাদ্যে
গ সুস্বাদু খাদ্যে ঘ জাঙ্ক ফুডে

৪৪. আমিষ জাতীয় খাদ্য কোনটি? ঘ

- ক ভাত খ আলু গ দুধ ঘ ডাল

৪৫. শর্করা জাতীয় খাদ্য কোনটি? ক

- ক ভাত খ দুধ গ ডিম ঘ মাংস

৪৬. সুস্বাদু খাদ্যের উপাদান নয় কোনটি? ঘ

৪৭. চর্বি জাতীয় খাদ্য কোনটি? **ক**
 (ক) শর্করা (খ) আমিষ (গ) স্নেহ (ঘ) ক্লোরোফিল
৪৮. ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাওয়া যায় কোনটিতে? **খ**
 (ক) মাখন (খ) দুধ (গ) দই (ঘ) পনির
৪৯. ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাওয়া যায় কোনটিতে? **খ**
 (ক) খাদ্যশস্য ও আলুতে (খ) শাকসবজি ও ফলমূলে
 (গ) দুগ্ধ জাতীয় খাদ্যে (ঘ) মাছ, মাংস ও ডালে
৫০. আমিষ জাতীয় খাদ্য নয় কোনটি? **ঘ**
 (ক) মাছ (খ) মাংস (গ) ডিম (ঘ) দুধ
৫১. ভাত ও আলু কী জাতীয় খাদ্য? **ক**
 (ক) শর্করা (খ) আমিষ (গ) চর্বি (ঘ) খনিজ পদার্থ
৫২. মাছ ও মাংস কী জাতীয় খাদ্য? **খ**
 (ক) শর্করা (খ) আমিষ (গ) চর্বি (ঘ) খনিজ পদার্থ
৫৩. দুগ্ধ জাতীয় খাদ্যে বিদ্যমান থাকে কোনটি? **ঘ**
 (ক) শর্করা ও খনিজ পদার্থ (খ) আমিষ ও খনিজ পদার্থ
 (গ) তেল ও চর্বি (ঘ) ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন
৫৪. আম, জাম ও কাঁঠালে কোন পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়? **খ**
 (ক) শর্করা ও খনিজ পদার্থ (খ) ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ

৫৫. আমিষ ও খনিজ পদার্থ (ঘ) চর্বি ও খনিজ পদার্থ
- ➔ **যোগ্যতাভিত্তিক**
- শিখনফল : বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি উপাদান সম্পর্কে জানতে পারব।
৫৬. রবিন প্রতিদিন রাতে ঘুমানোর আগে এক গ্লাস দুধ পান করে।
 সে কোন পুষ্টি উপাদান গ্রহণ করে? **গ**
 (ক) শর্করা ও আমিষ (খ) খনিজ পদার্থ ও ভিটামিন
 (গ) ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন (ঘ) শর্করা ও চর্বি
৫৭. রহিম আজ সকালে রুটি ও আলুভাজি দ্বারা নাস্তা করে স্কুলে
 গেল। সকালে সে কোন খাদ্য উপাদান গ্রহণ করল? **ক**
 (ক) শর্করা (খ) আমিষ (গ) চর্বি (ঘ) ভিটামিন
৫৮. মামুন কলা খেতে খুব পছন্দ করে। এটিতে কোন খাদ্য উপাদান
 বিদ্যমান? **গ**
 (ক) শর্করা ও খনিজ পদার্থ (খ) আমিষ ও খনিজ পদার্থ
 (গ) ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ (ঘ) চর্বি ও খনিজ পদার্থ
৫৯. শামীম রাতে ভাত, সবজি ও মাছ খেল। সে নিচের কোন পুষ্টি
 উপাদানটি রাতে গ্রহণ করল না? **গ**
 (ক) শর্করা (খ) আমিষ (গ) স্নেহ (ঘ) ভিটামিন

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. দুটি উদ্ভিজ্জ খাদ্যদ্রব্যের নাম লেখ।
 উত্তর : দুটি উদ্ভিজ্জ খাদ্যদ্রব্য হলো— ফল ও ডাল।
২. তিনটি প্রাণিজ খাদ্যদ্রব্যের নাম লেখ।
 উত্তর : তিনটি প্রাণিজ খাদ্যদ্রব্য হলো— মাছ, মাংস, ও ডিম।
৩. ভিটামিনের কাজ কী?
 উত্তর : ভিটামিন আমাদের দেহ কর্মক্ষম রাখতে সহায়তা করে।
 দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, দেহের বৃদ্ধিতে সাহায্য
 করে। এছাড়া চোখ ও হাড়সহ দেহের বিভিন্ন অঙ্গের কাজ
 সম্পাদনে সহায়তা করে।
৪. ভিটামিন 'এ' এর উৎস কী?
 উত্তর : ভিটামিন 'এ' এর উৎস হলো— গাজর, পালংশাক, মিষ্টি
 কুমড়া, ছোট মাছ, দুধ, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।
৫. ভিটামিন 'সি' এর কাজ কী?
 উত্তর : ভিটামিন 'সি' রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, দেহের বৃদ্ধি
 সাধন করে এবং দেহকে কর্মক্ষম রাখতে সহায়তা করে।
৬. ভিটামিন 'কে' এর কাজ কী?
 উত্তর : ভিটামিন 'কে' কেটে যাওয়া স্থানে রক্ত জমাট বাঁধতে
 সাহায্য করে।
৭. আমিষের কাজ কী?
 উত্তর : আমিষ দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ এবং বৃদ্ধিসাধন করে।
৮. সুষম খাদ্য কী?
 উত্তর : যে খাদ্যে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় আমিষ, শর্করা
 ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও স্নেহ এই কয়টি পুষ্টি উপাদানের
 সবগুলোই পরিমাণমতো থাকে, তাকে সুষম খাদ্য বলে।

কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➔ সাধারণ

১. খাদ্যের ভিটামিন আমাদের কী কাজে লাগে?
 উত্তর : আমাদের দেহ কর্মক্ষম রাখতে ভিটামিন নামক খাদ্য
 উপাদান অতীব প্রয়োজনীয়। বিভিন্ন উদ্ভিদ ও প্রাণী হতে

ভিটামিন 'এ', 'বি', 'সি', 'ডি', 'ই' এবং ভিটামিন 'কে' এই ছয়
 প্রকার ভিটামিন পাওয়া যায়। নিম্নে এদের কাজ দেওয়া হলো—

- ১) ভিটামিন 'এ' স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখে।
- ২) ভিটামিন 'বি' দেহে শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করে।
- ৩) ভিটামিন 'সি' রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

- ৪) ভিটামিন 'ডি' হাড়ের বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করে।
 ৫) ভিটামিন 'ই' রক্ত কোষগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া থেকে রক্ষা করে।
 ৬) ভিটামিন 'কে' কেটে যাওয়া স্থানে রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে।

২. আমিষ জাতীয় খাদ্য কী? আমিষ জাতীয় খাদ্য কত প্রকার ও কী কী বর্ণনা কর।

উত্তর : যে ধরনের খাদ্য দেহের গঠন, বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয়পূরণ করে তাকে আমিষ জাতীয় খাদ্য বলে।

আমিষ জাতীয় খাদ্য দুই প্রকার। যথা- ১) উদ্ভিজ্জ আমিষ এবং ২) প্রাণিজ আমিষ।

১) যেসব আমিষ উদ্ভিদ থেকে পাওয়া যায় তাদের উদ্ভিজ্জ আমিষ বলে। যেমন- ডাল, শিমের বিচি, বাদাম ইত্যাদি।

২) যেসব আমিষ প্রাণী থেকে পাওয়া যায় তাদের প্রাণিজ আমিষ বলে। যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ইত্যাদি।

➔ ষোগ্যতাভিত্তিক

৩. মাসুদ রাতকানা রোগে ভুগছে। কোন ভিটামিনের অভাবে তার এ রোগটি হয়েছে বলে তুমি মনে কর? ভিটামিনটির উৎস ও কাজ সম্পর্কে লিখ।

উত্তর : মাসুদ ভিটামিন 'এ' এর অভাবে রাতকানা রোগে ভুগছে।

ভিটামিন 'এ' এর উৎস হলো- গাজর, পালংশাক, মিষ্টি কুমড়া, ছোট মাছ, দুধ, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।

ভিটামিন 'এ' এর কাজ -

- ১) স্বাভাবিক দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখা।
- ২) সুস্থ ত্বক ও দাঁত গঠন করা।
- ৩) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করা।

৪. তোমার পরিবারের জন্য একটি সহজলভ্য ও স্বল্পমূল্যের সুষম খাদ্যের তালিকা তৈরি কর।

উত্তর : সুষম খাদ্যে শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের সবগুলোই পরিমাণ মতো থাকে। সহজলভ্য ও স্বল্পমূল্যের খাদ্য দিয়ে সুষম খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। নিম্নে আমার পরিবারের জন্য এরূপ একটি তালিকা তৈরি করলাম-

প্রধান পুষ্টি উপাদান	খাদ্যদ্রব্য
শর্করা	চাল, গম, আলু।
ভিটামিন, খনিজ পদার্থ	শাকসবজি, গাজর, পেঁয়াজ, টেঁড়স, মিষ্টি কুমড়া।
ভিটামিন, খনিজ পদার্থ	জাম, কাঁঠাল, কলা, কমলা।
আমিষ	মাংস, মাছ, ডিম।
ক্যালসিয়াম, ভিটামিন	দুধ, দই।
চর্বি	সরিষার তেল, সয়াবিন তেল।