

১৭. যেসব খাবারে বেশি শক্তি পাওয়া যায়— (অনুধাবন)
i. আমলকী ii. তেল iii. চিনি
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৮. যেসব খাবারে কম শক্তি পাওয়া যায়— (অনুধাবন)
i. শাকসবজি ii. শসা iii. মিষ্টি
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৯. মানুষের শক্তির প্রয়োজনীয়তা নির্ভর করে — (অনুধাবন)
i. বয়সের ওপর
ii. পরিশ্রমের ওপর
iii. শারীরিক অবস্থার ওপর
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২০ ও ২১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
নয়ন অত্যন্ত গরিব। সে প্রতিদিন রিকশা চালিয়ে পরিবারের খরচ জোগায়। সে নিয়মিত খেতে পারে না। কিন্তু সে বেশি পরিশ্রম করে।
২০. নয়নের কোন জাতীয় খাবার বেশি খাওয়া প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
Ⓐ প্রোটিন Ⓑ কার্বোহাইড্রেট Ⓒ লৌহ Ⓓ ফ্যাট
২১. এরূপ পরিস্থিতি দীর্ঘদিন চলতে থাকলে নয়নের— (উচ্চতর দরতা)
i. শরীরের ওজন কমে যাবে ii. শরীরের শক্তি কমে যাবে
iii. শরীরে রোগ প্রতিরোধ বমতা বাড়বে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ ২ : সুখম খাদ্য ■ পৃষ্ঠা - ৮৩

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২২. পুষ্টির প্রধান উপাদান কয়টি? (জ্ঞান)
Ⓐ ৪ Ⓑ ৫ Ⓒ ৬ Ⓓ ৭
২৩. সুখম খাদ্য দেহের জন্য কী করে? (জ্ঞান)
Ⓐ পুষ্টি জোগায় Ⓑ রোগ সৃষ্টি করে
Ⓒ পুষ্টিহীনতা সৃষ্টি করে Ⓓ পুষ্টি প্রতিহত করে
২৪. প্রতিদিন কত গরাস পানি পান করা দরকার? (জ্ঞান)
Ⓐ ৫-৭ Ⓑ ৬-৮ Ⓒ ৮-১০ Ⓓ ৯-১১
২৫. দৈনিক প্রয়োজনীয় মোট কিলোক্যালরির কতটুকু কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য থেকে গ্রহণ করতে হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ ৩০%-৪০% Ⓑ ৪০%-৫০% Ⓒ ৫০%-৬০% Ⓓ ৬০%-৭০%
২৬. দৈনিক প্রয়োজনীয় মোট কিলোক্যালরির কতটুকু স্নেহ জাতীয় খাদ্য থেকে গ্রহণ করতে হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ ১০%-২০% Ⓑ ২০%-৩০%
Ⓒ ৩০%-৪০% Ⓓ ৪০%-৫০%
২৭. প্রোটিন জাতীয় খাদ্য থেকে দৈনিক প্রয়োজনীয় মোট ক্যালরির কতটুকু গ্রহণ করতে হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ ৫-১০% Ⓑ ১০-১৫% Ⓒ ১৫-২০% Ⓓ ২০-২৫%
২৮. প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক খাদ্যে কতটুকু তেল থাকা দরকার? (জ্ঞান)
Ⓐ ১০ গ্রাম Ⓑ ১৫ গ্রাম Ⓒ ৩০ গ্রাম Ⓓ ৪০ গ্রাম
২৯. প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক খাদ্যে কতটুকু চিনি থাকা প্রয়োজন? (জ্ঞান)
Ⓐ ১৯ গ্রাম Ⓑ ২০ গ্রাম Ⓒ ২১ গ্রাম Ⓓ ২২ গ্রাম
৩০. সুখম খাবারকে উপাদেয় করার জন্য কিসের প্রয়োজন? (জ্ঞান)
Ⓐ মসলা Ⓑ ফলমূল Ⓒ সবজি Ⓓ ঘি
৩১. অপুষ্টি প্রতিহত করার জন্য কী প্রয়োজন? (অনুধাবন)
Ⓐ সুখম খাবার Ⓑ দামি খাবার Ⓒ মুখরোচক খাবার Ⓓ ফাস্ট ফুড

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩২. খাবার সুখম করার উপায় হলো— (অনুধাবন)
i. প্রতি বেলায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা
ii. বিভিন্ন ধরনের খাদ্য নির্ধারিত পরিমাণে গ্রহণ করা
iii. একবেলা মৌসুমি ফল ও শাকসবজি গ্রহণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৩. চাহিদার চেয়ে কম সুখম খাদ্য গ্রহণ করলে — (অনুধাবন)
i. শরীর শুকিয়ে যায়
ii. শিশুদের বর্ধন ব্যাহত হয়
iii. রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৪. শরীরের চাহিদার চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে— (অনুধাবন)
i. শরীর মোটা হবে
ii. রোগ দেখা দিবে
iii. বর্ধন ব্যাহত হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৫ ও ৩৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
সুমা এবং রুমা একই বয়সী। তারা ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সুমা পুষ্টিজনিত কারণে সব সময় অসুস্থতায় ভোগে, কিন্তু রুমা খাদ্যের ব্যাপারে খুবই সচেতন। সে সব সময় সুখম খাদ্য গ্রহণ করে।
৩৫. রবমা প্রতি বেলায় কোন খাবারটি গ্রহণ করে? (প্রয়োগ)
Ⓐ শাকসবজি Ⓑ কোমল পানীয় Ⓒ ভাজা খাবার Ⓓ জাজ্জ ফুড
৩৬. সুমার স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে যা করণীয়— (উচ্চতর দরতা)
i. প্রতিবেলায় বিভিন্ন ধরনের খাবার গ্রহণ করা
ii. বিভিন্ন ধরনের খাদ্য নির্ধারিত পরিমাণে গ্রহণ করা
iii. খাদ্য প্রস্তুতে সতর্কতা অবলম্বন করা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ ৩ : খাদ্য পিরামিড ■ পৃষ্ঠা - ৮৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৭. খাদ্য পিরামিড কী? (জ্ঞান)
Ⓐ অভিধান Ⓑ গ্রন্থ Ⓒ পুঞ্জিকা Ⓓ নির্দেশিকা
৩৮. খাদ্য পিরামিডে খাবারের পরিমাণ কিসের মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ ছক Ⓑ গ্রাফ Ⓒ চিত্র Ⓓ সূচি
৩৯. খাদ্য পিরামিড থেকে কিসের ধারণা পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
Ⓐ প্রোটিন খাদ্য Ⓑ ফ্যাট খাদ্য
Ⓒ সুখম খাদ্য Ⓓ ভিটামিন খাদ্য
৪০. খাদ্য পিরামিডে আমাদের প্রতিদিনের খাদ্যগুলোকে কয়টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)
Ⓐ ৩ Ⓑ ৪ Ⓒ ৫ Ⓓ ৬
৪১. শস্য জাতীয় খাদ্য থেকে কোন শক্তি পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
Ⓐ কর্ম Ⓑ তাপ Ⓒ গঠন Ⓓ খাদ্য
৪২. কোন ধরনের খাদ্যে ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাওয়া যায়? (অনুধাবন)
Ⓐ মাছ Ⓑ মাংস Ⓒ ডিম Ⓓ শাকসবজি
৪৩. প্রচুর শক্তি পাওয়া যায় কোন শ্রেণির খাদ্য থেকে? (অনুধাবন)
Ⓐ টকজাতীয় Ⓑ ঝালজাতীয় Ⓒ মিষ্টিজাতীয় Ⓓ পানীয়জাতীয়
৪৪. শক্তির শারীরিক অবস্থা ভালো না। দিন দিন তার শরীর দুর্বল হয়ে পড়ছে। তার শরীরে শক্তির জন্য কী করা প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
Ⓐ ডিম জাতীয় খাবার গ্রহণ Ⓑ শাকসবজি জাতীয় খাবার গ্রহণ
Ⓒ টক ফল জাতীয় খাবার গ্রহণ Ⓓ তেল, ঘি ও ফ্যাট জাতীয় খাবার গ্রহণ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৫. যেসব খাবার থেকে তাপ শক্তি পাওয়া যায়— (অনুধাবন)
i. ভাত, রবটি, নুডলস ii. মাছ, মাংস, ডিম

- iii. মুড়ি, চিড়া
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓜ ii ও iii Ⓝ i, ii ও iii
86. দেহে প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করতে শাকিলা খাবে— (প্রয়োগ)
i. মাছ ii. বাদাম iii. পনির
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii ● i, ii ও iii
89. যেসব খাবার বেশি খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যায়— (অনুধাবন)
i. মাছ, মাংস, ডিম
ii. চিনি, গুড়, মিষ্টি
iii. তেল, ঘি, ফ্যাট জাতীয় খাদ্য
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓜ i ও iii ● ii ও iii Ⓝ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে 8৮ ও 8৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
ফাহিমা ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সে পড়াশোনায় খুব অমনোযোগী। তার শরীর সবসময় খারাপ থাকে। প্রতিদিন মাংস, ডিম ছাড়া সে ভাত খায় না। ডাক্তার তাকে খাদ্য পিরামিড অনুযায়ী খাবার খেতে বললেন।
8৮. ফাহিমার পছন্দের খাবারগুলো খাদ্য পিরামিডের কোন খাশে রয়েছে? (প্রয়োগ)
Ⓐ দ্বিতীয় Ⓜ তৃতীয় ● চতুর্থ Ⓝ পঞ্চম
8৯. ফাহিমা খাদ্য পিরামিড অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করলে— (উচ্চতর দরতা)
i. সকল পুষ্টি উপাদান পাবে ii. খাদ্য গ্রহণ সুযম হবে
iii. প্রোটিনের ঘাটতি পূরণ হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii Ⓝ i, ii ও iii

পাঠ ৪ : কৈশোরকালীন পুষ্টির চাহিদা ■ পৃষ্ঠা - ৮৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫০. কৈশোরে পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধি পায় কেন? (অনুধাবন)
● শারীরিক পরিবর্তন ঘটান ফলে Ⓜ শারীরিক দুর্বলতার কারণে
Ⓝ শরীর ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার ফলে Ⓝ শারীরিক প্রশ্রমের ফলে
৫১. কোন বয়সে ছেলেদের পুষ্টির চাহিদা বেশি থাকে? (জ্ঞান)
● ১২-১৫ বছর Ⓜ ১৫-১৬ বছর Ⓝ ১৬-১৮ বছর Ⓝ ১৮-২০ বছর
৫২. কোন বয়সে মেয়েদের পুষ্টির চাহিদা বেশি থাকে? (জ্ঞান)
Ⓐ ১০-১১ বছর Ⓜ ১০-১২ বছর ● ১০-১৩ বছর Ⓝ ১৩-১৫ বছর
৫৩. কোন সময়ে দ্রুত গতিতে শরীরের বৃদ্ধি ঘটে? (জ্ঞান)
● কৈশোরে Ⓜ যুবক বয়সে Ⓝ শৈশবে Ⓝ e,,x eq:†m
৫৪. শৈশবকালে প্রোটিনের অভাবে কী বাধাগ্রস্ত হয়? (অনুধাবন)
● শারীরিক বর্ধন Ⓜ মানসিক উন্নয়ন
Ⓐ কাজের মনোযোগ Ⓝ ত্বকের মসৃণতা

৫৫. আশরাফের শরীরের ওজন দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। ওজন কমাতে তার করণীয় কী? (প্রয়োগ)
Ⓐ ফাস্টফুড গ্রহণ ● ফাস্টফুড বর্জন
Ⓝ চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ Ⓝ প্রোটিন গ্রহণ
৫৬. হাড়ের বৃদ্ধির জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
Ⓐ আয়োডিনের Ⓜ লৌহের Ⓝ আমিষের ● ক্যালসিয়ামের
৫৭. রক্ত গঠনের জন্য কিসের প্রয়োজন? (জ্ঞান)
Ⓐ প্রোটিনের Ⓜ ভিটামিনের Ⓝ আমিষের ● লৌহের
৫৮. রোমান শাকসবজি ও ফলমূল খুব পছন্দ করে। এগুলোতে প্রচুর পরিমাণে কী পাওয়া যায়? (প্রয়োগ)
Ⓐ লৌহ Ⓜ আমিষ Ⓝ স্নেহ ● খনিজ লবণ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫৯. শক্তি চাহিদার তারতম্য ঘটে— (অনুধাবন)
i. বয়সভেদে ii. প্রশ্রমের প্রকৃতিভেদে
iii. ছেলেমেয়েভেদে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ ii Ⓜ i ও ii Ⓝ i ও iii ● i, ii ও iii
৬০. কৈশোরকালীন যেসব ধাতব লবণ প্রয়োজন— (অনুধাবন)
i. ক্যালসিয়াম ii. লৌহ iii. জিংক
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii ● i, ii ও iii
৬১. কৈশোরে রক্ত গঠনের জন্য চাহিদা বাড়ে— (অনুধাবন)
i. ফলিক এসিড ii. ভিটামিন বি_{১২} iii. ভিটামিন -এ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii Ⓝ i, ii ও iii
৬২. কৈশোরকালীন সময়ে যেসব ভিটামিনের চাহিদা বৃদ্ধি পায়— (অনুধাবন)
i. থায়ামিন ii. রিবোফ্লাভিন iii. নায়াসিন
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii ● i, ii ও iii
৬৩. কৈশোরকালীন সময়ে শরীরে বাড়তি পুষ্টির চাহিদা পূরণ না হলে— (উচ্চতর দরতা)
i. দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হয় ii. রক্ত স্রাবতা দেখা দেয়
iii. শারীরিক দুর্বলতা দেখা দেয়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৪ ও ৬৫ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
রকির বয়স ১৫ বছর। সে ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। কিন্তু সে খুবই ছোট আকৃতির। তার শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ রয়েছে।
৬৪. রকির শরীরে কোনটির অভাব রয়েছে? (প্রয়োগ)
Ⓐ আমিষের ● প্রোটিনের Ⓝ আয়োডিনের Ⓝ শর্করার
৬৫. এ সময়ে রকির বেশি খাওয়া দরকার— (উচ্চতর দরতা)
i. মাছ, মাংস ii. ডিম, ডাল
iii. শসা, লাউ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓜ i ও iii Ⓝ ii ও iii Ⓝ i, ii ও iii



অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন - ১ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ুয়া সুমা ও কশা দুই বাস্ববি। তাদের দৈহিক গঠন দুই ধরনের।
নিম্নে তাদের দৈনিক খাদ্যের একটি তালিকা দেওয়া হলো :

	সুমা	কশা
সকাল	রবাটি - ৩টি	রবাটি - ২টি
	ডিম - ১টি	ডিম - $\frac{১}{২}$ টি
	কলা - ১টি	কলা - ১টি
	দুধ - ১ কাপ	দুধ - x
দুপুর	ভাত - ২ কাপ	ভাত - $১\frac{১}{২}$ কাপ
	মাছ/মাংস - মাঝারি ১ টুকরা	

	সবজি - $\frac{১}{২}$ কাপ	সবজি - $\frac{১}{২}$ কাপ
	সালাদ - ১ কাপ	মাছ/মাংস - $\frac{১}{২}$ টুকরা
রাত	ভাত - ২ কাপ	ভাত - ১ কাপ
	মাছ/মাংস - ২ টুকরা	মাছ/মাংস - ১ টুকরা
	দুধ - ১ কাপ	দুধ - x

- ?** ক. সুযম খাদ্য কী?
খ. খাদ্য পিরামিড বলতে কী বুঝায়?
গ. সুমার দৈনিক খাদ্যাভ্যাস হতে সুমার শারীরিক গঠন

সম্পর্কে কী ধারণা পাওয়া যায় বুঝিয়ে লিখ।

- ঘ. কণার খাদ্যাভ্যাস সুমার সুস্থ দৈহিক বর্ধনে কতটুকু সহায়ক যুক্তি সহকারে উপস্থাপন কর।

▶◀ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. দৈনিক খাবারে দেহের চাহিদা অনুযায়ী প্রত্যেকটা পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকলে তখন তাকে সুখম খাদ্য বলে।
- খ. খাদ্য পিরামিড হচ্ছে এমন একটা নির্দেশিকা বা গাইড যার দ্বারা কোন ধরনের খাদ্য কী পরিমাণে খাওয়া উচিত তা চিত্রের মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়। এক কথায় বলা যায় যে, খাদ্য পিরামিড থেকে কোন ধরনের খাবার কতটুকু পরিমাণে গ্রহণ করলে খাদ্য সুখম হবে তার ধারণা পাওয়া যায়।
- গ. সুমার দৈনিক খাদ্যাভ্যাস হতে ধারণা পাওয়া যায়, সুমার প্রতিদিন যে পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার বা সুখম খাবার প্রয়োজন সে পরিমাণ সুখম খাবার সে খেয়ে থাকে। সুমার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকা পর্যবেক্ষণ করলে দেখা যায় যে, সে প্রতিদিন ভাত-রবটির পাশাপাশি মাছ-মাংস এবং যথেষ্ট পরিমাণ শাকসবজি, দুধ ও ফলমূল গ্রহণ করে যা তার দেহের প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে। ফলে সুমার দৈনিক স্বাস্থ্য ভালো এবং সে সহজে অসুস্থ হয় না। সুখম খাদ্য গ্রহণের কারণে তার রোগ প্রতিরোধ বমতাও বেশি। সে নিয়মিত স্কুলে উপস্থিত থেকে ক্লাসে মনোযোগী ও পরীর্বায ভালো ফলাফল করতে পারে। সুমার শরীরের ওজনও স্বাভাবিক। সব মিলিয়ে সুমা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী।
- ঘ. কণার খাদ্যাভ্যাস পর্যবেক্ষণ করে দেখা যায় যে, কণা প্রতিদিন ভাত-রবটির পাশাপাশি মাছ-মাংস, দুধ, শাকসবজি ও ফলমূল প্রয়োজনমতো গ্রহণ করে না। এতে তার দেহের দৈনিক পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয় না। যেহেতু কণা সুখম খাদ্য গ্রহণ করে না তাই তার খাদ্যাভ্যাস সুস্থ দৈহিক বর্ধনে সহায়তা করে না। এতে করে কণার শরীর শূকিয়ে যাবে, তার শারীরিক বর্ধন ব্যাহত হবে এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে যাবে। আস্তে আস্তে সে অসুস্থ হয়ে পড়বে। কণার শারীরিক ওজনও কমে যাবে। সে নিয়মিত স্কুলে উপস্থিত থাকতে পারবে না, ক্লাসে অমনোযোগী হবে ও পরীর্বায ভালো ফলাফল করতে পারবে না। সব মিলিয়ে বলা যায় কণার শারীরিক স্বাস্থ্য ভালো নয় বা সে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী নয়। তাই বলা যায়, কণার খাদ্যাভ্যাস তার সুস্থ দৈহিক বর্ধনে সহায়ক নয়।

প্রশ্ন -২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জিতু ও রিতু সমবয়সী। জিতু বাড়িতে তৈরি খাবার খেতে প্রায়ই অনীহা প্রকাশ করে। সে দোকান থেকে বিভিন্ন খাবার যেমন : পাউরবটি, স্যাণ্ডউইচ, চিপস, চানাচুর ইত্যাদি কিনে খায়। অন্য দিকে রিতু ঘরে রান্না করা মাছ, মাংস, শাকসবজি ও ডাল স্বাস্থ্যে খায়। জিতু ও রিতু

স্কুলের বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে। দেখা যায় জিতু খেলতে গিয়ে অল্পতেই দুর্বল অনুভব করে এবং পড়ালেখায়ও মনোযোগ দিতে পারে না।

- ক. খাদ্যের শক্তি পরিমাপের একক কী?
- খ. কৈশোরে শক্তির চাহিদা বাড়ার কারণ বুঝিয়ে বল।
- গ. জিতুর দুর্বলতার কারণ কী ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. জিতু ও রিতুর খাদ্য তালিকার মধ্যে কোনটি স্বাস্থ্যের জন্য ভালো তা বুঝিয়ে লিখ।

▶◀ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. খাদ্যের শক্তি পরিমাপের একক হলো কিলোক্যালরি।
- খ. কৈশোরকালীন শারীরিক বিভিন্ন পরিবর্তন ঘটে। ফলে পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। ছেলেদের বেত্রে ১২-১৫ বছর বয়সে এবং মেয়েদের বেত্রে ১০-১৩ বছর বয়সে পুষ্টির চাহিদা বেশি থাকে। কৈশোরে বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে খাদ্যের চাহিদা বাড়ে।
- গ. জিতুর শারীরিক দুর্বলতার প্রধান কারণ হলো সুখম খাদ্যের অভাব। সে বাড়ির রান্না করা খাবার খেতে পছন্দ করে না। তার পছন্দ বাইরের দোকানের ফাস্টফুড। সে যেসব খাবার খেতে খুবই স্বাস্থ্যবোধ করে সেগুলো হলো- পাউরবটি, স্যাণ্ডউইচ, চিপস, চানাচুর প্রভৃতি। অথচ উল্লিখিত খাবারে যথেষ্ট পরিমাণ পুষ্টি উপাদান থাকে না। সুখম খাদ্য গ্রহণ না করার ফলে জিতুর শরীরে নানা রকম সমস্যা দেখা দেয়। তার শরীরের গঠন ঠিকমতো হয় না। শরীরের কর্মশক্তি কমে যায় বলে সে খেলতে গিয়ে অল্পতেই দুর্বলতা অনুভব করে ও পড়ালেখায় মনোযোগ দিতে পারে না। অর্থাৎ জিতুর গ্রহণীয় খাদ্যের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে সুখম খাদ্যের ঘাটতি ছিল। আর এটিই ছিল জিতুর দুর্বলতার প্রধান কারণ।
- ঘ. জিতু ও রিতুর খাদ্য তালিকার মধ্যে রিতুর খাদ্য তালিকাই স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। কেননা জিতুর বাড়িতে রান্না করা খাবারে অনীহা আছে। সে বাইরের দোকান থেকে পাউরবটি, চানাচুর, চিপস এ ধরনের খাবার খেতে খুবই স্বাস্থ্যবোধ করে। অন্যদিকে রিতু ঘরের রান্না করা মাছ-মাংস, শাকসবজি ও ডাল স্বাস্থ্যে খায়। এসব খাবারের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন ও ক্যালরির সরবরাহ রয়েছে। আমাদের প্রতি বেলায় খাবারে মাছ-মাংস, ডাল ও শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি সুখম খাদ্য প্রয়োজন। জিতু ও রিতুর খাদ্যের মধ্যে রিতুর খাদ্যে উল্লিখিত খাবারের ইজিত পাওয়া যায়। কিন্তু জিতু দোকান থেকে যে খাবারগুলো কিনে খায় সেগুলোর মধ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণ, প্রোটিন, আমিষ, ধাতব লবণ প্রভৃতি থাকে না। তাই বলা যায়, জিতু ও রিতুর খাদ্য তালিকার মধ্যে রিতুর খাদ্য তালিকাই স্বাস্থ্যের জন্য বেশি উপকারী।



অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন -৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ইশমাম ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সে স্কুলের ফুটবল টিমের ক্যাপ্টেন। আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় তার দল চ্যাম্পিয়ন হয়। সারাদিন মাঠে খেলার পর রাতে তার জ্বর এসেছে। সে শরীরে শক্তি পাচ্ছে না। ডাক্তার তার মাকে বললেন এ সময় তার অধিক ক্যালরিয়ুক্ত খাবার প্রয়োজন।

- ক. কত বছর বয়স পর্যন্ত ছেলে ও মেয়েদের শক্তির চাহিদা একই ধরনের থাকে? ১
- খ. কৈশোরকালীন ছেলেমেয়েদের শক্তির চাহিদার তারতম্য কেমন হয়? ২
- গ. ইশমাম কোন উৎস থেকে শক্তি পেতে পারে? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. ইশমামের সুস্থতায় অধিক ক্যালরিয়ুক্ত খাবারের ভূমিকা মূল্যায়ন কর। ৪

▶◀ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. ৯ বছর বয়স পর্যন্ত ছেলে ও মেয়েদের শক্তি চাহিদা একই ধরনের থাকে।
- খ. শারীরিক বৃদ্ধি ও শক্তির খরচ বৃদ্ধির কারণে কৈশোরে শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। ১০ বছর বয়স থেকে এই চাহিদার উল্লেখযোগ্য পার্থক্য দেখা যায়। এই বয়স থেকেই মেয়েদের চাইতে ছেলেদের শক্তির চাহিদা বেশি হয়। কৈশোরের শুরব থেকে শেষ পর্যন্ত প্রতি বছরই শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া যেসব ছেলেমেয়ে বেশি পরিশ্রম করে অথবা খেলাধুলা বেশি করে তাদের শক্তির চাহিদা কম পরিশ্রমীদের চাইতে বেশি হয়।
- গ. ইশমাম খাবার থেকে শক্তি পেতে পারে। প্রত্যেক মানুষেরই বেঁচে থাকার জন্য শক্তির প্রয়োজন। বেশি শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করার জন্য বেশি শক্তির প্রয়োজন। ইশমাম একজন ফুটবল খেলোয়ার। খেলার কারণে তার প্রচুর ক্যালরি বয় হয়। তাছাড়াও



তার জ্বর হয়েছে। দুটো কারণেই ইশমামের ক্যালরির চাহিদা বৃদ্ধি পায়। তাই তার ক্যালরির চাহিদা অনুযায়ী বিভিন্ন পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। তেল, ঘি, ভাজা খাবার, চিনি, গুড়, মিষ্টি ইত্যাদিতে বেশি কিলোক্যালরি আছে। অর্থাৎ এইসব খাবারে বেশি শক্তি আছে। খাবারের মধ্যে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাট এই তিনটি পুষ্টি উপাদান শক্তি দেয়। তবে ফ্যাট থেকে কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিনের দ্বিগুণেরও বেশি পরিমাণ শক্তি পাওয়া যায়। তাই ইশমাম এসব ক্যালরিয়ুক্ত খাবার গ্রহণ করে শক্তি পেতে পারে।

- ঘ. ইশমামের সুস্থতায় অধিক ক্যালরিয়ুক্ত খাবারের ভূমিকা অপরিসীম। কারণ কোনো মানুষের শক্তির চাহিদা নির্ভর করে তার পরিশ্রমের ধরন, শারীরিক অবস্থা ইত্যাদি বিষয়ের ওপর। ইশমাম ফুটবল খেলে, এতে তার অধিক পরিশ্রম হয়। আর বেশি পরিশ্রম হলে বেশি কিলোক্যালরি প্রয়োজন। আবার স্বাভাবিক শারীরিক অবস্থার চেয়ে জ্বর হলে কিলোক্যালরির চাহিদা বাড়ে। ইশমামের জ্বর তাই তার সুস্থতায় কিলোক্যালরিয়ুক্ত খাবারের ভূমিকা অনেক। তাছাড়া বড়দের তুলনায় শিশুদের বেশি কিলোক্যালরি প্রয়োজন হয় কারণ শিশুদের দৈনিক বৃদ্ধি খুব দ্রুত গতিতে হয়। ইশমামের শারীরিক পরিশ্রম অনুযায়ী শরীরে কিলোক্যালরিয়ুক্ত খাবারের ঘাটতি রয়েছে বলে সে অসুস্থ এবং তার শরীরে শক্তি নেই। এজন্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী তার শরীরের সুস্থতার জন্য অধিক ক্যালরিয়ুক্ত খাবারের প্রয়োজন অপরিসীম।

প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মায়া স্কুলে নিয়মিত উপস্থিত থাকতে পারে না। সে দিন দিন শুকিয়ে যাচ্ছে। তার অসুখবিসুখ লেগেই থাকে। অন্যান্য সহপাঠীর তুলনায় সে লম্বায় বৃদ্ধি পাচ্ছে না। তার মা মিসেস সুরাইয়া বিষয়টি খেয়াল করে একজন ডাক্তারের কাছে গেলেন। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী তিনি মায়ার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় খাবার সুমম করার ব্যবস্থা গ্রহণ করলেন।

- ক. ১ গ্রাম ফ্যাট থেকে কত কিলোক্যালরি পাওয়া যায়? ১
খ. কৈশোরকালীন শিশুদের দেহে খনিজ লবণ প্রয়োজন কেন? ২
গ. মিসেস সুরাইয়া কোন পদ্ধতিতে খাবার সুমম করার ব্যবস্থা গ্রহণ করলেন? ৩
ঘ. মায়ার শারীরিক অবস্থার উন্নতির বেত্রে সুমম খাদ্যের গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. ১ গ্রাম ফ্যাট থেকে ৯ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।
খ. কৈশোরকালীন বিভিন্ন ধাতব লবণের মধ্যে ক্যালসিয়াম, লৌহ, জিংক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। হাড়ের বৃদ্ধির জন্য ক্যালসিয়াম প্রয়োজন হয়। দেহের বিভিন্ন অঙ্গের বৃদ্ধির জন্য জিংক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। রক্ত গঠনের জন্য লৌহ প্রয়োজন হয়। বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি ও ফল থেকে প্রচুর পরিমাণে খনিজ লবণ পাওয়া যায়, যা কৈশোরকালীন অত্যন্ত প্রয়োজন।
গ. মিসেস সুরাইয়া ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী খাবার সুমম করতে কিছু পদ্ধতি অনুসরণ করলেন। প্রতিবেলার খাবারে মাছ, মাংস, ডাল, ভাত, রুটি, শাকসবজি, ফল, তেল ইত্যাদি বিভিন্ন ধরনের খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করেছেন। প্রতিবেলার খাবারে মৌসুমি শাকসবজি ও টক জাতীয় ফল রাখলেন। খাদ্য প্রস্তুতে সতর্কতা অবলম্বন করে খাদ্য উপাদানের অপচয় রোধ করেন। মায়া যাতে প্রতিদিন ৬-৮ গ্লাস পানি পান করে সেদিকে নজর রাখেন। খাদ্য প্রস্তুত, পরিবেশন ও গ্রহণে যথাযথ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে চেষ্টা করেন। মিসেস সুরাইয়া খাবার সুমম করার পাশাপাশি সুমম

খাদ্য উপাদেয় করতে মসলা ব্যবহার করেন। এভাবে মিসেস সুরাইয়া মায়ার খাবার সুমম করার ব্যবস্থা গ্রহণ করলেন।

- ঘ. মায়ার শারীরিক অবস্থার উন্নতির বেত্রে সুমম খাদ্যের গুরুত্ব রয়েছে। শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে সকল পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করতে ও পর্যাপ্ত খাদ্য শক্তি সরবরাহ নিশ্চিত করার জন্য সুমম খাবারের গুরুত্ব রয়েছে। শরীরের চাহিদার চেয়ে বেশি খেলে শরীর মোটা হয়ে যায়। আবার কম খেলে শরীর শুকিয়ে যায়, শিশুদের বর্ধন ব্যাহত হয় ও রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে যায়। উদ্দীপকে মায়ার অসুখবিসুখ লেগেই থাকে। সে দিন দিন শুকিয়ে যাচ্ছে। অন্যান্য সহপাঠীর তুলনায় লম্বায় বৃদ্ধি পাচ্ছে না। অর্থাৎ তার শরীরে চাহিদার চেয়ে কম সুমম আহাৰ গ্রহণের প্রবণতা রয়েছে। তাই মায়ার শারীরিক অবস্থার উন্নতির জন্য সুমম আহাৰ গ্রহণ আবশ্যিক। তার অপুষ্টিজনিত সমস্যা প্রতিহত করার জন্য সুমম খাদ্য গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারমিন তার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় মাছ বা মাংস যেকোনো একটি রাখেন। শাকসবজি বা ফলমূলের ব্যাপারে তেমন গুরুত্ব দেন না। তার ৩ বছর বয়সী মেয়ে ঠিকমতো বেড়ে উঠছে না। তিনি ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে ডাক্তার তাকে সব ধরনের খাবার খাওয়ানোর পরামর্শ দেন।

[জলালাবাদ ক্যান্টনমেন্ট বোর্ড হাই স্কুল, সিলেট]

- ক. চাহিদার চেয়ে বেশি খেলে কী হয়? ১
খ. খাদ্য পিরামিডের পঞ্চম ধাপটি ব্যাখ্যা কর। ২
গ. শারমিনের মেয়ে বেড়ে না ওঠার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. শারমিন খাবারের কোন দিকে গুরুত্ব দিলে তার সম্ভান বেড়ে উঠবে বিশ্লেষণ কর। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. চাহিদার চেয়ে বেশি খেলে শরীর মোটা হয়ে যায়।
খ. খাদ্য পিরামিডের পঞ্চম ধাপে রয়েছে তেল, ঘি ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্য এবং চিনি, গুড় ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্য। এ শ্রেণির খাদ্য থেকে প্রচুর শক্তি পাওয়া যায়। তাই এই খাবারগুলো কম পরিমাণে খাওয়া উচিত। বেশি খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যাবে।
গ. শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য প্রতিদিনই আমাদের খাদ্যের ৬টি উপাদান প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রহণ করতে হবে। শারমিনের খাদ্য তালিকায় ৬টি উপাদান সঠিক পরিমাণে থাকে না। তিনি খাদ্য তালিকায় মাছ বা মাংস রাখেন। শাকসবজি ও ফলমূল রাখেন না। তার মেয়ের খাদ্য তালিকা থেকে শুধু প্রোটিনের চাহিদা পূরণ হচ্ছে আরও যেসব পুষ্টি উপাদান রয়েছে সেগুলো পূরণ হচ্ছে না। তাই তার খাবার সুমম হচ্ছে না। শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য প্রতিদিনই আমাদের প্রতিটি পুষ্টি উপাদান অর্থাৎ ছয়টি উপাদানই প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রহণ করতে হবে। শারমিনের মেয়ে প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি উপাদান পাচ্ছে না। তাই সে বেড়ে উঠছে না।
ঘ. শারমিনের খাদ্য তালিকায় খাদ্যের প্রতিটি উপাদান সঠিক পরিমাণে অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। তিনি তার খাদ্য তালিকায় মাছ, মাংস রাখলেও শাকসবজি ও ফলমূল রাখেন না। এটা তার মেয়ের শারীরিক বর্ধনে প্রভাব ফেলেছে। খাদ্য নির্বাচনের সময় তিনি নিম্নোক্ত বিষয়গুলো গুরুত্ব দিলে তার সম্ভান সুস্থভাবে বেড়ে উঠবে—
১. শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে সকল পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করতে হবে।
২. ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা পূরণের জন্যে শাকসবজি ও ফল খেতে দিতে হবে।
৩. অপুষ্টিকে প্রতিহত করার জন্য সুমম আহাৰের প্রতি গুরুত্ব দিতে হবে।



প্রশ্ন -৬ ▶ বর্তমানে মায়েদের একটি সাধারণ অভিযোগ যে, তাদের সন্তানেরা কিছুই খেতে চায় না। এ জন্য কেউ কেউ বাইরের খাবারে সন্তানদের অভ্যস্ত করেছেন। কিন্তু শিশুর স্বাভাবিক সার্বিক বর্ধনে সুখম খাদ্যের বিকল্প নেই। সুখম খাবার এতটাই গুরুত্বপূর্ণ যে, মায়েদের উচিত রান্নার পদ্ধতি ও উপস্থাপনে নতুনত্ব এনে খাদ্যকে সুখম করা এবং সন্তানদের অভ্যস্ত করার চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া।

- ক. কিলোক্যালরি কী? ১
খ. শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখতে সঠিক কিলোক্যালরির খাদ্যগ্রহণ জরুরি কেন? ২
গ. বর্তমান সময়ের মায়েরা কিতাবে খাবারকে সুখম করবেন? ৩
ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত সুখম খাবারের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৪

প্রশ্ন -৭ ▶ সায়মা ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। তার মা তাকে বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ানোর চেষ্টা করেন। সায়মা নুডুলস খেতে পছন্দ করে কিন্তু শাকসবজি ও ফল মোটেই খায় না। কিছুদিন পরে দেখা গেল সে ঘনঘন অসুস্থ হয়ে পড়ছে। ডাক্তার তার খাবারের প্রতি যত্নশীল হতে বললেন।

- ক. ১ গ্রাম প্রোটিন থেকে কত কিলোক্যালরি পাওয়া যায়? ১
খ. শক্তির উৎস বলতে কী বোঝায়? ২
গ. সায়মা যেসব খাবার খায় না তা খাদ্য পিরামিডের যে ধাপে অন্তর্ভুক্ত সে ধাপের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. সায়মার বেড়ে ওঠার জন্য খাদ্য পিরামিড কতটুকু গ্রহণযোগ্য? আলোচনা কর। ৪



অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর



● ■ জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ■ ●

প্রশ্ন ১ ১ ১ খাদ্যের শক্তি পরিমাপে কোন একক ব্যবহার করা হয়?

উত্তর : খাদ্যের শক্তি পরিমাপে কিলোক্যালরি ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্ন ১ ২ ১ সুখম খাদ্যকে কী করতে মসলা ব্যবহার করা হয়?

উত্তর : সুখম খাদ্যকে উপাদেয় করতে মসলা ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্ন ১ ৩ ১ অপুষ্টিতে প্রতিহত করতে কোনটি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : অপুষ্টিতে প্রতিহত করতে সুখম আহার গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১ ৪ ১ কৈশোরে কী কারণে খাদ্যের চাহিদা বাড়ে?

উত্তর : কৈশোরে বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে খাদ্যের চাহিদা বাড়ে।

প্রশ্ন ১ ৫ ১ কৈশোরে কোন খাদ্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে?

উত্তর : কৈশোরে ফ্যাটবহুল খাদ্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

● ■ অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ■ ●

প্রশ্ন ১ ১ ১ শক্তির উৎস বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : খাবার থেকেই আমরা শক্তি পাই। কোনো খাবারের কিলোক্যালরি বেশি হলে বোঝা যাবে যে, সেই খাবারে শক্তি বেশি আছে। খাবারের মধ্যে যে পুষ্টি উপাদানগুলো থাকে তাদের মধ্যে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও ফ্যাট— এই তিনটি পুষ্টি উপাদান শক্তি দেয়। তবে ফ্যাট থেকে কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিনে দ্বিগুণেরও বেশি পরিমাণ শক্তি পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১ ২ ১ সুখম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে সব পুষ্টি উপাদান সরবরাহ করার জন্য সুখম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য। চাহিদার চেয়ে বেশি খেলে শরীর মোটা হয়ে যাবে আবার কম খেলে শরীর শুকিয়ে যাবে। শিশুদের বর্ধন ব্যাহত হবে ও রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে যাবে। অর্থাৎ অপুষ্টিতে প্রতিহত করার জন্য সুখম খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

প্রশ্ন ১ ৩ ১ কৈশোরকালীন বাড়তি চাহিদা পূরণ না হলে কী হতে পারে?

উত্তর : কৈশোরকালীন সকল পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। এ বাড়তি চাহিদা পূরণ না হলে দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। বিভিন্ন ধরনের অপুষ্টিজনিত সমস্যা যেমন : রক্তস্বল্পতা, রাতকানা, হাড়ের দুর্বল গঠন, লম্বায় ছোট হওয়া, শারীরিক দুর্বলতা প্রভৃতি দেখা দেয়।

প্রশ্ন ১ ৪ ১ শারীরিক সুস্থতার জন্য পানির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শরীর সুস্থ রাখার জন্য অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের মতো পানিও অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি উপাদান। ঘাম, মল ও মূত্রের মাধ্যমে প্রতিদিন শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যায়। এই পানির চাহিদা পূরণের জন্য প্রতিদিন ৬-৮ গ্লাস পানি পান করা প্রয়োজন।