



একাদশ অধ্যায় খাদ্যাভ্যাস গঠন



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



- খাদ্য গ্রহণে আন্ত ধারণা ও কুফল : আমাদের দেশে প্রচলিত কিছু আন্ত ধারণা রয়েছে যা বিজ্ঞান ভিত্তিক যুক্তি দ্বারা প্রমাণিত নয়। যেমন : ডিম খেলে পরীবার ফলাফল খারাপ হয়। এ সব ভুল ধারণার ফলে আমরা প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থেকে বঞ্চিত হই ও আমাদের দেহে নানা ধরনের অপুষ্টিজনিত সমস্যা দেখা দেয়।
- অস্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিহার : কোনো কারণে খাদ্য যদি স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর হয় বা জীবনের জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায় তখন তাকে অস্বাস্থ্যকর খাবার বলা হয়। অস্বাস্থ্যকর খাদ্য খেলে বিভিন্ন ধরনের রোগ হয়। তাই এই খাদ্য পরিহার করতে হবে।
- খাদ্যে রঞ্জক পদার্থ ব্যবহারের কুফল : অনেক সময় খাদ্যের উজ্জ্বলতা ও আকর্ষণ বাড়ানোর জন্য প্রকৃত ফুডগ্রেড কালারের পরিবর্তে কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয়। এর ফলে বদহজম, ডায়রিয়া, চামড়ার সমস্যা, লিভার ও কিডনির রোগ, ক্যান্সার ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি হতে পারে।
- তেজাল খাদ্য গ্রহণের কুফল : তেজাল মেশানো এসব খাবারগুলো দেখে আমরা আকৃষ্ট হলেও প্রকৃতপক্ষে এগুলো স্বাস্থ্যসম্মত নয়। এসব খাদ্য গ্রহণের ফলে রোগ প্রতিরোধ বমতা নষ্ট হয়ে শরীর রোগাক্রান্ত ও দুর্বল হয়ে পড়ে। এর ফলে মানসিক স্বাস্থ্যও বিঘ্নিত হয়।
- ফাস্ট ফুডের অপকারিতা : নিয়মিত ফাস্ট ফুড খেলে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যা দেখা দেয়। যেমন : ওজন বৃদ্ধি, বুক জ্বালাপোড়া, বদহজম, দীর্ঘমেয়াদি অপুষ্টির প্রভাব সৃষ্টি, বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও পানিবাহিত রোগ সৃষ্টি ইত্যাদি।
- বিকল্প খাদ্য : অনেক সময় পরিবর্তিত অবস্থার প্রেক্ষিতে আমাদের অবস্থাভেদে প্রচলিত খাবারের পরিবর্তে অন্য খাবার গ্রহণ করতে হয়। এ ধরনের খাবারকেই বিকল্প খাদ্য বলা হয়। যেমন : চিড়া, মুড়ি, গুড়, বিস্কুট ইত্যাদি।



অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১. পানি বিশুদ্ধ করতে কোনটি ব্যবহার করা হয়?
 ● ফিল্টারিং ● কার্বোহাইড্রেট
 ○ হাইড্রোজ ● ইউরিয়া
 ২. কোনটি বিকল্প খাদ্য?
 ○ ভাত, ভর্তা ● খিচুড়ি, ডিমভাজা
 ○ দুধ, রবটি ● মুড়ি, গুড়
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- সুনন্দার ভাইয়ের বয়স ৯ মাস। ইদানীং তার বর্ধন ভালো হচ্ছে না। প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত তার বর্ধন ভালোভাবেই হচ্ছিল। ৬ মাসের পর সুনন্দার মা বাচ্চাকে খিচুড়ি খাওয়াতে চাইলে সুনন্দার দাদি বাধা দিয়ে বলেন, “খিচুড়ি খেলে বাচ্চার পেট বড় হয়ে যাবে।”

৩. সুনন্দার দাদির মন্তব্যটি কী?
 ○ অভিজ্ঞতালব্ধ ধারণা ● প্রচলিত অযৌক্তিক ধারণা
 ○ বিজ্ঞানসম্মত ধারণা ● অভিজ্ঞতালব্ধ অপ্রচলিত ধারণা
 ৪. সুনন্দার ভাইয়ের বর্ধন ভালো না হওয়ার কারণ—
 i. প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব
 ii. পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাব
 iii. সুখম খাদ্যের অভাব
- নিচের কোনটি সঠিক?
 ○ i ও ii ● ii ও iii
 ○ i ও iii ● i, ii ও iii



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



পাঠ ১ : খাদ্য গ্রহণে আন্ত ধারণা ও কুফল ■ পৃষ্ঠা - ৯১

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
৫. মানুষের খাদ্যাভ্যাস কীভাবে গড়ে ওঠে?
 ○ দামি খাদ্য গ্রহণ থেকে ● সুখম খাদ্য গ্রহণ থেকে
 ○ নির্দিষ্ট সময়ে খাদ্য গ্রহণ থেকে ● খাদ্য গ্রহণের ধারাবাহিকতা থেকে
 ৬. বংশপরম্পরায় খাদ্য গ্রহণের ধারাবাহিকতা থেকে কী গড়ে ওঠে? (জ্ঞান)
 ● খাদ্যাভ্যাস ○ সচেতনতা ○ অনুশীলন ○ মূল্যায়ন
 ৭. আলিফের বয়স ৮ বছর। বর্তমানে প্রচলিত খাদ্যাভ্যাসের কোনটি তার কাছে আকর্ষণীয়?
 ○ ডিম ○ মাংস ● ফাস্ট ফুড ○ মিষ্টি
 ৮. সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য কী প্রয়োজন?
 ○ মনোযোগ ○ অসচেতনতা
 ● ব্যক্তিগত সচেতনতা ● ব্যক্তিগত অবহেলা
 ৯. শরীরকে সুস্থ, কর্মবম ও নীরোগ রাখার জন্য কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করতে হবে?
 ○ অনুপযোগী খাদ্য ● উপযোগী খাদ্য

১০. কোন খাবার উপকারে আসে না? (জ্ঞান)
 ○ টাটকা খাবার ○ পুষ্টিকর খাবার
 ○ প্রোটিনযুক্ত খাবার ● অপরিশুদ্ধ পুষ্টিকর খাবার
১১. তমা সব সময় খাবার বেছে খায়। ফলে তার শরীরে কিসের অভাব আছে? (প্রয়োগ)
 ○ ভিটামিনের ● পুষ্টির ○ আমিষের ○ শর্করার
১২. চিনি, গুড় ও মিষ্টি খেলেই নিচের কোনটি হয় বলে আন্ত ধারণা রয়েছে? (জ্ঞান)
 ○ গলা ফেসফেস ● কুমি ○ যমজ সন্তান ○ মৃগী রোগ
১৩. মরিয়ম গর্ভবতী তাই তার শিশুকে তাকে মৃগেল মাছ খেতে দেন না। এ সম্পর্কে তার আন্ত ধারণা কী?
 ○ শিশুর পেটে কুমি হবে ● শিশুর মৃগী রোগ হবে
 ○ শিশুর সর্দি-কাশি হবে ○ যমজ সন্তান হবে
১৪. জ্বর, ডায়রিয়া প্রভৃতি রোগে কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত? (অনুধাবন)
 ○ দামি খাবার ○ গরম খাবার
 ○ ঠাণ্ডা খাবার ● স্বাভাবিক খাবার
১৫. খাদ্য সম্পর্কিত আন্ত ধারণার জন্য আমরা কোন খাবার থেকে বঞ্চিত হই? (জ্ঞান)
 ○ অপুষ্টিকর খাবার ○ পানীয়

● সুখম খাবার	Ⓐ পরিচ্ছন্ন খাবার
বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর	
১৬. খাদ্যাভ্যাস ও খাদ্যগ্রহণের রীতিতে ভিন্নতা দেখা দেয়— (অনুধাবন)	
i. সংস্কৃতির জন্য	
ii. ভৌগোলিক পরিবেশের জন্য	
iii. খাদ্য উপকরণের সহজলভ্যতার জন্য	
নিচের কোনটি সঠিক?	
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii	
১৭. বর্তমানে প্রচলিত খাদ্যাভ্যাসের উদাহরণ হলো— (অনুধাবন)	
i. ফলমূল খাওয়া ii. ফাস্ট ফুড খাওয়া iii. কোমল পানীয় পান	
নিচের কোনটি সঠিক?	
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii	
১৮. সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)	
i. উপযোগী খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করা	
ii. নির্দিষ্ট সময়ে আহার গ্রহণ করা	
iii. অনির্ধারিত পরিমাণে খাবার গ্রহণ করা	
নিচের কোনটি সঠিক	
● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii	
১৯. মিথিলা তার পরিবারের সদস্যদের পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করার ব্যাপারে সচেতন। তাই সে— (প্রয়োগ)	
i. পরিচ্ছন্ন পরিবেশে রান্না করে ii. দামি দামি খাবার কিনে আনে	
iii. পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য পরিবেশন করে	
নিচের কোনটি সঠিক?	
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii	

পাঠ ২ : অস্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিহার, খাদ্যে রঞ্জক পদার্থ ব্যবহারের কুফল ■ পৃষ্ঠা - ৯২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
২০. যেসব খাবার জীবনের জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায় সেসব খাবারকে কী বলে? (জ্ঞান)
Ⓐ স্বাস্থ্যকর খাবার ● অস্বাস্থ্যকর খাবার
Ⓑ পুষ্টিকর খাবার Ⓒ অপুষ্টিকর খাবার
২১. খাদ্য প্রস্তুতকারীকে সর্বপ্রথম কোন দিকটা গুরুত্ব দিতে হবে? (জ্ঞান)
Ⓐ কারখানার পরিবেশ ● ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা
Ⓑ ভালো উপকরণ Ⓒ সুন্দর স্বাস্থ্য
২২. নিচের কোনটি অস্বাস্থ্যকর খাবার? (জ্ঞান)
Ⓐ ডিম Ⓑ দুধ Ⓒ ফুচকা Ⓓ ভাত
২৩. সমুচা, ডালপুরি, শিজাড়া এগুলো কী ধরনের খাবার? (জ্ঞান)
Ⓐ স্বাস্থ্যকর খাবার ● অস্বাস্থ্যকর খাবার
Ⓑ পুষ্টিকর খাবার Ⓒ উত্তম খাবার
২৪. শিশুকে পেটের সমস্যা থেকে মুক্ত রাখতে হলে কেমন খাবার দিতে হবে? (জ্ঞান)
Ⓐ খোলা খাবার Ⓑ রেস্তোরাঁর খাবার
Ⓒ রাস্তার খাবার ● স্বাস্থ্যসম্মত খাবার
২৫. খাবারে কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয় কেন? (অনুধাবন)
Ⓐ দাম বৃদ্ধির জন্য ● উজ্জ্বলতা বৃদ্ধির জন্য
Ⓑ পুষ্টি বৃদ্ধির জন্য Ⓒ স্থায়িত্ব বৃদ্ধির জন্য
২৬. বিভিন্ন ধরনের স্কোয়াসে ফুডগ্রেড কালার ব্যবহারে কী হয়? (উচ্চতর দরত)
● ফ্যাকাসে ভাব দূর হয় Ⓐ স্বাদ বৃদ্ধি পায়
Ⓑ গন্ধ সুন্দর হয় Ⓒ বোতলের রং সুন্দর হয়
২৭. কৃত্রিম রংযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করলে কী হয়? (অনুধাবন)
Ⓐ স্বাস্থ্য ভালো থাকে Ⓑ শরীর থেকে বতিকর পদার্থ দূর হয়
● ক্যান্সারের মতো মরণব্যধি হয় Ⓒ রোগ প্রতিরোধক বস্তু বৃদ্ধি পায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
২৮. খাবার অস্বাস্থ্যকর হয় যে কারণে— (অনুধাবন)
i. উপকরণ বিশুদ্ধ না হলে
ii. খাদ্যে রাসায়নিক পদার্থ মিশ্রিত হলে
iii. খাদ্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হলে
নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
২৯. খাবার বতিগ্রস্ত হয়— (অনুধাবন)
i. রান্নার সময় ii. সঠিক সংরক্ষণের অভাবে
iii. ব্যবহৃত তৈজসপত্র দ্বারা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
৩০. বর্তমানে খাবারে ফুডগ্রেড কালারের পরিবর্তে ব্যবহৃত হয়— (অনুধাবন)
i. টেক্সটাইল ডাই ii. লেদার ডাই iii. জাফরান
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৩১. কৃত্রিম রং গ্রহণের ফলে যেসব রোগ সৃষ্টি হতে পারে— (অনুধাবন)
i. ডায়াবেটিস ii. চামড়ার সমস্যা
iii. লিভার ও কিডনির সমস্যা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩২ ও ৩৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
তমাল প্রতিদিন বিকালে রাস্তার পাশে অস্থায়ী খোলা রেস্তোরাঁ থেকে পরটা, শিজাড়া, সমুচা ও পানীয় খায়। এগুলো তার খুব পছন্দ। কিন্তু তার মা বলেন, এসব খাবার শরীরের জন্য বতিকর।
৩২. তমালের খাবারগুলো কী ধরনের খাবার? (প্রয়োগ)
Ⓐ স্বাস্থ্যকর Ⓑ পুষ্টিকর ● অস্বাস্থ্যকর Ⓒ দামি খাবার
৩৩. তমালের এ ধরনের খাবার খেলে যা হতে পারে— (উচ্চতর দরত)
i. ডায়রিয়া ii. হেপাটাইটিস iii. আমাশয়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ ৩ : ভেজাল খাদ্য গ্রহণের কুফল, ফাস্ট ফুডের অপকারিতা ■ পৃষ্ঠা - ৯৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
৩৪. রাসায়নিক পদার্থ প্রয়োগ করা খাবারকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ সতেজ খাবার ● ভেজাল খাবার
Ⓑ পুষ্টিকর খাবার Ⓒ অপুষ্টিকর খাবার
৩৫. কাঁচা মাছ, পাকা ফল সতেজ রাখতে কী ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)
● ফরমালিন Ⓐ হাইড্রোজ Ⓑ গুঁড়া মশলা Ⓒ ইটের গুঁড়া
৩৬. ভেজাল খাদ্য গ্রহণ করলে আমাদের শরীরে কী প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়? (অনুধাবন)
Ⓐ রোগ প্রতিরোধক বস্তু বাড়ে Ⓑ চেহারা সুন্দর হয়
● রোগ প্রতিরোধক বস্তু নষ্ট হয় Ⓒ স্বাস্থ্য ভালো থাকে
৩৭. দুধ, চিনি ইত্যাদিতে সাদা ভাব আনার জন্য কী ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ কার্বাইড ● হাইড্রোজ Ⓑ ইউরিয়া Ⓒ ফরমালিন
৩৮. অপরিণত ফল দ্রবত পাকানোর জন্য কী ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)
● কার্বাইড Ⓐ ইউরিয়া Ⓑ সূর্যের আলো Ⓒ চাঁদের আলো
৩৯. মুড়ি সাদা বড় ও সুন্দর করার জন্য কী ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)
● ইউরিয়া Ⓐ পাম অয়েল Ⓑ পশুর চর্বি Ⓒ ফরমালিন
৪০. ভেজাল মাখন-মেয়নেজ হিসেবে কী ব্যবহৃত হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ কার্বাইড Ⓑ রং Ⓒ দুধ ● সস্তা চর্বি
৪১. কোমল পানীয়তে কিসের মাত্রা বেশি হওয়ায় তা ঝুঁকিপূর্ণ? (জ্ঞান)
Ⓐ এসেপ ● কার্বনেটেড Ⓒ হাইড্রোজ Ⓓ ডি ডি টি
৪২. ঝুঁকি আছে কোন রাসায়নিক দ্রব্য মেশানো হয়? (জ্ঞান)
● ডি ডি টি Ⓐ পাম অয়েল Ⓑ কার্বাইড Ⓒ লাল রং
৪৩. যে খাদ্যগুলো তৈরির প্রায় সব উপকরণ আগে থেকে প্রস্তুত থাকে এবং খাওয়ার সময় দ্রবত প্রস্তুত করে পরিবেশন করা হয়— তাদের কী বলে? (জ্ঞান)
Ⓐ সুখম খাদ্য ● ফাস্টফুড Ⓒ কোল্ডফুড Ⓓ ভেজাল খাদ্য
৪৪. ভাজার কাজে ব্যবহৃত তেল বারবার ব্যবহার করার ফলে কী হয়? (উচ্চতর দরত)
Ⓐ খাবারের স্বাদ বাড়ে Ⓑ খাবার স্বাস্থ্যসম্মত হয়
● বিষাক্ত পদার্থ তৈরি Ⓒ খাবার আকর্ষণীয় হয়
৪৫. মুন্না ফাস্টফুড বেশি খায়। ফলে তার কী হতে পারে? (প্রয়োগ)

- ওজন বৃদ্ধি পায়
Ⓐ হজমশক্তি বাড়ে
- ⓐ ওজন কমে যায়
ⓑ অর্ধ কম খরচ হয়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৬. গুঁড়া মশলার মধ্যে ভেজাল দ্রব্যাদি হিসেবে ব্যবহৃত হয়—(অনুধাবন)
i. কৃত্রিম রং ii. ইটের গুঁড়া iii. কার্বাইড
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓐ i ও iii ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৪৭. ভেজাল খাদ্য গ্রহণের ফলে যেসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়—(অনুধাবন)
i. চর্মরোগ ii. জন্মগত ত্রুটি iii. কিডনি ও লিভারের সমস্যা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ⓐ i ও iii ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii
৪৮. লিমা নিয়মিত ফাস্টফুড খায়। তাই তার—(প্রয়োগ)
i. বদহজম হয় ii. বুক জ্বালাপোড়া করে
iii. শরীর ভালো থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓐ i ⓑ ii Ⓒ ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৯ ও ৫০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- রহিম মিয়া গ্রাম থেকে শহরে গিয়ে কাঁচা মাছ, ফল বিক্রি করেন। বাজারে ফলের চাহিদা থাকায় তিনি অপরিপক্ব ও কাঁচা ফল পাকাতে এবং মাহের পচনশীলতা রোধের জন্য বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করেন যা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ।
৪৯. অপরিপক্ব ও কাঁচা ফল পাকাতে রহিম মিয়া কোন রাসায়নিক পদার্থটি ব্যবহার করেন? (প্রয়োগ)
Ⓐ ডি ডি টি ⓐ হাইড্রোজেন ● কার্বাইড Ⓒ ফরমালিন
৫০. উক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে স্বাস্থ্যগত যেসব সমস্যা দেখা দেয়—(উচ্চতর দরতায়)
i. মানসিক স্বাস্থ্য বিঘ্নিত হয় ii. রোগ প্রতিরোধ বমতা নষ্ট হয়
iii. হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓐ i ও iii ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

পাঠ ৪ : বিকল্প খাদ্য, স্বাস্থ্য রক্ষায় শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম ■ পৃষ্ঠা - ৯৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫১. অবস্থাভেদে প্রচলিত খাবারের পরিবর্তে অন্য খাবার গ্রহণ করলে সেই খাবারকে কী বলা হবে? (অনুধাবন)
Ⓐ সুস্বাদু খাবার ⓐ সৃষ্টিকর খাবার
ⓑ প্রচলিত খাবার ● বিকল্প খাবার
৫২. দুর্যোগে আক্রান্ত জনগোষ্ঠী নিজেদের বাড়িঘর ছেড়ে কোথায় যাবে? (জ্ঞান)
Ⓐ বাড়ির ছাদে আশ্রয় নিবে ⓐ জাহাজে আশ্রয় গ্রহণ করবে
ⓑ সৃষ্টিকর্তার নিকট প্রার্থনা করবে ● নিরাপদ স্থানে আশ্রয় গ্রহণ করবে
৫৩. আমরা কখন শুকনা খাবার গ্রহণ করি? (জ্ঞান)
Ⓐ ব্যায়াম করার পরে ⓐ ঘুমানোর পূর্বে
● ভ্রমণকালীন সময়ে ⓑ দুপুরের খাবারে
৫৪. আয়েশাদের এলাকা জলোচ্ছ্বাসে আক্রান্ত হয়। তারা কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করবে? (প্রয়োগ)
● বিকল্প খাদ্য ⓐ প্রচলিত খাদ্য ⓑ সুস্বাদু খাদ্য Ⓒ অস্বাস্থ্যকর খাদ্য
৫৫. নিচের কোনটি বিকল্প খাদ্য? (জ্ঞান)
Ⓐ ভাত ⓐ মাছ ● চিড়া Ⓒ খিচুড়ি
৫৬. বন্যার সময় পানি বিশুদ্ধ করার জন্য আমরা কী ব্যবহার করি? (জ্ঞান)
● ফিটকিরি ⓐ ফরমালিন ⓑ লবণ Ⓒ সাবান
৫৭. শরীরে ওজন কখন ঠিক থাকে? (জ্ঞান)
Ⓐ বেশি বেশি খাবার গ্রহণ করলে ● শক্তির খরচ গ্রহণকৃত শক্তির সমান হলে
| শক্তির খরচ গ্রহণকৃত শক্তির কম হলে | শক্তির খরচ গ্রহণকৃত শক্তির বেশি হলে
৫৮. শরীরে ওজন কখন বেড়ে যায়? (জ্ঞান)
● খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণকৃত শক্তি বেশি হলে

- ⓐ খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণকৃত শক্তি কম হলে
ⓑ খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণকৃত শক্তি সমান হলে
Ⓒ খাদ্য ঠিকমতো গ্রহণ না করলে

৫৯. নাফিজা তার শরীরের অতিরিক্ত চর্বি কমিয়ে ফেলতে চায়। এখন তাকে কী করতে হবে? (প্রয়োগ)
Ⓐ না খেয়ে থাকতে হবে ⓐ শুকনা জাতীয় খাবার খেতে হবে
● নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে ⓑ বেশি বেশি ঘুমাতে হবে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬০. বিকল্প খাদ্য হলো—(অনুধাবন)
i. নারকেলের চিড়া ii. মুড়ি
iii. বিরিয়ানি
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓐ i ও iii ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

৬১. পানীয় জলের বিকল্প হলো— (অনুধাবন)
- i. চা ii. নারিকেলের পানি
iii. ডাবের পানি
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৬২. সখিনা বেগম ও তার পরিবার বন্যায় আক্রান্ত। তিনি বিশুদ্ধ পানির বিকল্প ব্যবস্থা করতে পারেন— (প্রয়োগ)
- i. পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট দ্বারা ii. পানি ফুটিয়ে
iii. পানিতে ফিটকিরি দিয়ে
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৬৩. শারীরিক শ্রম হলো— (অনুধাবন)
- i. নিজের কাজ নিজে করা ii. গল্পের বই পড়া
iii. পায়ে হেঁটে স্কুলে যাওয়ায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৬৪. ওজনাধিক্যের ফলে সৃষ্ট রোগের ঝুঁকি কম থাকে— (উচ্চতর দরতা)
- i. পরিশ্রম করলে ii. ব্যায়াম করলে iii. খেলাধুলা করলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৬৫. শিশুদের দৈনিক গঠন সুদৃঢ় করতে হলে মায়েদের খেলায় রাখতে হয়— (অনুধাবন)

- i. নিয়মিত ব্যায়ামের দিকে ii. নিয়মিত খেলাধুলার দিকে
iii. নিয়মিত লেখাপড়ার দিকে
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৬ ও ৬৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
হাসান একজন শিবিত ছেলে। সে তার স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন। সে নিয়মিত খেলাধুলা করে, অবসর সময়ে বই পড়ে, টিভি দেখে, বাড়ির কাজ করে। এলাকার লোকদের সে শরীর চর্চা সম্পর্কে নানা উপদেশ দেয় ফলে লোকজন খেলাধুলা ও ব্যায়ামের উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারে।

৬৬. হাসান অবসর সময়ে কোন ধরনের কাজ করে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ বেশি পরিশ্রমের Ⓑ কম পরিশ্রমের
Ⓒ মাঝারি পরিশ্রমের Ⓓ বিনা পরিশ্রমের
৬৭. হাসানের পরামর্শ শুনলে এলাকার লোকজনের— (উচ্চতর দরতা)
- i. কর্ম উদ্দীপনা বজায় থাকবে ii. পেশির সঞ্চালন বমতা বাড়বে
iii. ঘুম ভালো হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii



অনুশীলনার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন-১ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
দীপক প্রতিদিন স্কুল থেকে ফেরার পথে ফেরিওয়ালার কাছ থেকে আচার, চাটনি, কেক, হাওয়াই মিঠাই, আইসক্রিম ইত্যাদি কিনে খায়। বাসায় ফিরে সে দেরি করে ভাত খায়। ইদানীং সে ঘন ঘন ডায়রিয়ায় ভোগে।

- ক. অসাধু ব্যবসায়ীরা অপরিণত ফল পাকাতে কোন রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করে?
খ. ভেজাল খাদ্য বলতে কী বুঝায়?
গ. দীপকের ডায়রিয়ায় ভোগার কারণ ব্যাখ্যা কর।
ঘ. দীপক যে ধরনের খাবার খেয়ে থাকে তাতে ব্যবহৃত পদার্থ দীর্ঘ মেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টিতে সহায়ক। বিশেষরূপে কয়।

১নং প্রশ্নের উত্তর

- ক. অসাধু ব্যবসায়ীরা অপরিণত ফল পাকাতে কার্বাইড ব্যবহার করে।
খ. খাদ্য নয় এমন সব দ্রব্যাদিকে ভেজাল দ্রব্যাদি বলা হয় এবং এই ভেজাল দ্রব্যাদি মিশ্রিত খাদ্যকে ভেজাল খাদ্য বলা হয়। বিভিন্ন পর্যায়ে ব্যক্তিগতভাবে লাভবান হওয়ার জন্য খাদ্যের মধ্যে এসব দ্রব্যাদি অর্থাৎ ভেজাল দ্রব্যাদি অবাধে মিশ্রিত করে বাজারে বিক্রি করা হচ্ছে। যা খেয়ে মানুষ নানা ধরনের স্বাস্থ্যগত সমস্যায় আক্রান্ত হচ্ছে।
গ. দীপকের ডায়রিয়া ভোগার অন্যতম কারণ হলো অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ। দীপক প্রতিদিন স্কুল থেকে ফেরার পথে আচার, চাটনি, কেক, হাওয়াই মিঠাই আইসক্রিম প্রভৃতি খাবার কিনে খেত। এসব খাবার সাধারণত স্কুলের সামনে, রাস্তাঘাটে, ভ্রাম্যমাণ ভ্যানে খোলা অবস্থায় খাদ্য বিক্রি হয়। কিছু খাবার আবার অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে তৈরি করা হয়। এগুলো খেলে মানুষের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। খাদ্য শরীরকে সুস্থ, সবল ও কর্মবম রাখে। কিন্তু সে খাবার যদি অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তৈরি ও পরিবেশন করা হয় তাহলে সেটি শরীরের জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়ায়। এ ধরনের খাবার খেলে শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ জীবাণু ছড়ায়। তাই বলা যায়, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের খাবার খেয়েই দীপকের ডায়রিয়া হয়েছে।

ঘ. দীপক যে ধরনের খাবার খেয়ে থাকে তাতে ব্যবহৃত পদার্থ দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টিতে সহায়ক। কেননা দীপকের গৃহীত খাদ্য অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তৈরি। তাছাড়া দীপক যে ধরনের খাবার খেয়ে থাকে তাতে বিভিন্ন ভেজাল দ্রব্য ও রাসায়নিক পদার্থ মেশানো হয়। উদ্দীপকে দেখা যায়, দীপক ফেরিওয়ালার কাছ থেকে আচার, চাটনি, কেক, হাওয়াই মিঠাই, আইসক্রিম ইত্যাদি কিনে খায়। কিন্তু আইসক্রিমে ব্যবহৃত দুধ এসেপ ও রং ইত্যাদির বিশুদ্ধতার অভাব শরীরের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। আচার, চাটনি খোলা অবস্থায় বিক্রি করা হয়। কেক তৈরি হয় অনুমোদনহীন রঞ্জক উপাদান ও রাসায়নিক উপাদান দ্বারা। হাওয়াই মিঠাই তৈরিতে কৃত্রিম ও রাসায়নিক পদার্থযুক্ত রং ব্যবহার করা হয়। এ সমস্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে ডায়রিয়া, হেপাটাইটিস, টাইফয়েড, চামড়ার সমস্যা, বদহজম, দীর্ঘমেয়াদি লিভার ও কিডনির সমস্যা এমন কি ক্যান্সারও হতে পারে। তাই বলা যায়, দীপক যে ধরনের খাবার খেয়ে থাকে তাতে ব্যবহৃত পদার্থ দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টিতে সহায়ক।

প্রশ্ন-২ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ত্রপার বয়স ১৪ বছর। প্রতিদিন সে নাস্তা না খেয়ে স্কুলে যায়। টিফিনে শর্মা, বাগার, কোল্ড ড্রিংকস, আইসক্রিম ইত্যাদি খেয়ে থাকে। দুপুরের খাবার খেতে খেতে তার বিকেল হয়ে যায়। সে বয়স অনুপাতে মোটা হয়ে গেছে। তার বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যাও দেখা যাচ্ছে।

- ক. কোন ধরনের কাজ করলে বেশি শক্তি খরচ হয়?
খ. বিকল্প খাদ্য বলতে কী বোঝায়?
গ. ত্রপার শারীরিক সমস্যার কারণ ব্যাখ্যা কর।
ঘ. ত্রপার খাদ্যাভ্যাসই ত্রপার শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী বুঝিয়ে লিখ।

২নং প্রশ্নের উত্তর

- ক. বেশি পরিশ্রমের কাজ করলে বেশি শক্তি খরচ হয়।

- খ. আমরা আমাদের ক্ষুধা নিবারণের জন্য প্রতিদিন বিভিন্ন খাবার গ্রহণ করি। অনেক সময় পরিবর্তিত অবস্থার প্রেক্ষিতে সে সব প্রচলিত খাবার গ্রহণ করা আমাদের পক্ষে সম্ভব হয় না। তখন আমাদের অবস্থাভেদে প্রচলিত খাবারের পরিবর্তে অন্য খাবার গ্রহণ করতে হয়। এ ধরনের খাবারকেই বিকল্প খাদ্য বলা হয়। যেমন : চিড়া, মুড়ি, গুড়, বিস্কুট, চালভাজা, বোতলজাত পানি ইত্যাদি।
- গ. ত্রপার শারীরিক সমস্যার প্রধান কারণ হলো নিয়মিত ফাস্টফুড খাদ্য গ্রহণ। প্রতিদিন সে নাস্তা না খেয়ে স্কুলে যায়। টিফিনে শর্মা, বার্গার, কোল্ড ড্রিংকস, আইসক্রিম ইত্যাদি ফাস্টফুড খাবার খায়। এই ফাস্টফুড বিভিন্নভাবে অস্বাস্থ্যকর হয়। একই তেল ভাজার কাজে বারবার ব্যবহারের ফলে বিষাক্ত পদার্থ তৈরি হয়। ব্যবহৃত কাঁচামাল বিশুদ্ধ থাকে না। অনেক সময়, বেঁচে যাওয়া পচা-বাসি উপকরণ বারবার ব্যবহার করা হয়। তাই এসব খাবার খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর। কোমল পানীয়তে কার্বনেটেডের মাত্রা বেশি হওয়ায় এবং আইসক্রিমে ব্যবহৃত দুধ, এসেপ ও রং ইত্যাদির বিশুদ্ধতার অভাব

শরীরের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। তাই ত্রপা বয়স অনুপাতে মোটা হয়ে গেছে। তার বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যাও দেখা যাচ্ছে।

- ঘ. ত্রপার খাদ্যাভ্যাসই তার শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী। কেননা ত্রপা প্রতিদিন নাস্তা না খেয়ে স্কুলে যায়। টিফিনে শর্মা, বার্গার, কোল্ড ড্রিংকস, আইসক্রিম ইত্যাদি খেয়ে থাকে। দুপুরের খাবার খেতে খেতে তার বিকেল হয়ে যায়। তার এ ধরনের খাদ্যাভ্যাস শরীরের জন্য বতিকর। আর এসব ফাস্টফুড গ্রহণের ফলে শরীরে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন— ওজন বৃদ্ধি পায়, বুক জ্বালাপোড়া করে, বদহজম হতে পারে, দীর্ঘমেয়াদি অপুষ্টির প্রভাব সৃষ্টি হতে পারে। বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও পানিবাহিত রোগের সৃষ্টি হতে পারে। যেমনটি ঘটেছে উদ্দীপকের ত্রপার বেত্রে। ফাস্ট ফুড খেয়ে ত্রপার ওজন বেড়ে যাওয়ার পাশাপাশি বুক জ্বালাপোড়া শুরুর করেছে। তাছাড়া অসময়ে খাদ্য গ্রহণ ও স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর। তাই বলা যায় যে, ত্রপার খাদ্যাভ্যাসই তার শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী।



অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
রাবেয়া একজন গর্ভবতী মহিলা। এই সময়ে তার শরীরে বাড়তি পুষ্টির প্রয়োজন। কিন্তু তার শাশুড়ি তাকে হাঁসের ডিম, মৃগেল মাছ, জোড়া কলা খেতে দেন না। একজন স্বাস্থ্যকর্মী তার শাশুড়িকে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও গর্ভকালীন বিভিন্ন যত্নের ব্যাপারে পরামর্শ দিলেন।

- ক. বারবার ব্যবহৃত ভাজা তেল হতে কী তৈরি হয়? ১
- খ. সঠিক খাদ্যাভ্যাসে ব্যক্তিগত সচেতনতা কেন প্রয়োজন? ২
- গ. রাবেয়ার শাশুড়ির ধারণার সাথে কোন ধরনের ধারণার মিল পাওয়া যায়? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে রাবেয়ার শাশুড়ির আচরণ রাবেয়ার স্বাস্থ্যের ওপর কী ধরনের প্রভাব ফেলবে? ৪

◀ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. বারবার ব্যবহৃত ভাজা তেল থেকে টক্সিক নামক বিষাক্ত পদার্থ তৈরি হয়।
- খ. বংশপরম্পরায় খাদ্য গ্রহণের ধারাবাহিকতা থেকেই খাদ্যাভ্যাস গড়ে ওঠে। বিভিন্ন কারণে খাদ্যাভ্যাস বিভিন্ন হয়। বর্তমানে ঘরে তৈরি খাবারের পরিবর্তে ফাস্ট ফুড বা বেকারির খাদ্য গ্রহণ প্রচলিত খাদ্যাভ্যাসের উদাহরণ। এই খাদ্যাভ্যাসের নিয়মিত চর্চা করা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর। তাই শরীরকে সুস্থ, কর্মমম ও নীরোগ রাখার জন্য সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনে ব্যক্তিগত সচেতনতা প্রয়োজন।
- গ. রাবেয়ার শাশুড়ির ধারণার সাথে খাদ্য সম্পর্কিত ভ্রান্ত ধারণার মিল পাওয়া যায়। কিছু ভুল ধারণা ও বিশ্বাস থেকে মানুষের খাদ্য গ্রহণ সুস্থ হয় না, ফলে দেহ প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থেকে বঞ্চিত হয়। এ ধরনের ধারণার বিজ্ঞানভিত্তিক যুক্তি নেই। উদ্দীপকে রাবেয়া গর্ভবতী তাই তার শাশুড়ির ধারণা সে মৃগেল মাছ খেলে গর্ভস্থ শিশুর মৃগী রোগ হবে, জোড়া কলা খেলে যমজ সন্তান হবে এবং হাঁসের ডিম খেলে শিশুর গলা ফেসফেসে হবে। এসব কারণে তিনি রাবেয়াকে খাবারগুলো খেতে দেন না। তাই বলা যায়, তার ধারণার সাথে খাদ্য সম্পর্কিত ভ্রান্ত ধারণার মিল পাওয়া যায়।
- ঘ. উদ্দীপকে রাবেয়ার শাশুড়ির খাদ্যের ভ্রান্ত ধারণা সম্পর্কিত আচরণ রাবেয়ার স্বাস্থ্যের ওপর খারাপ প্রভাব ফেলবে। এই ধারণাগুলো বিজ্ঞানভিত্তিক যুক্তি দ্বারা প্রমাণিত হয় না বরং এই ভ্রান্ত ধারণাগুলোর কারণে রাবেয়ার খাদ্য গ্রহণ সুস্থ হয় না। এতে করে তার শরীর প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থেকে বঞ্চিত হয় এবং তার

দেহে অপুষ্টিজনিত সমস্যা দেখা দেয়। এই অপুষ্টিজনিত সমস্যার কারণে রাবেয়া ও তার গর্ভস্থ শিশু দুজনের স্বাস্থ্য রোগাক্রান্ত হতে পারে। তাই স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী তার শাশুড়িকে গর্ভকালীন বিভিন্ন যত্নের ব্যাপারে সচেতন হতে হবে এবং রাবেয়াকে হালুদ ও সবুজ শাক-সবজি, দেশীয় মৌসুমি ফল, প্রতিদিন মাছ, ডিম, ডাল ইত্যাদি খাবারের সমন্বয়ে সুস্থ খাবার দিতে হবে।

- প্রশ্ন-৪ ▶** নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
মরিয়ম তার সন্তানকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করান। দৈনিক খাদ্য তালিকায় সুস্থ খাবারের ব্যবস্থা রাখেন। খাবারের জন্য নির্দিষ্ট সময় ও পরিমাণও নির্ধারণ করেন। তিনি সব ধরনের খাবার যেমন : ডিম, চিনি, কলা, মিষ্টি তার সন্তানকে খেতে দেন। তিনি বলেন, “ভ্রান্ত ধারণার কারণে আমাদের খাদ্য গ্রহণ সুস্থ হয় না।”

[বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]

- ক. খাদ্য গ্রহণের ধারাবাহিকতা হতে কী গড়ে ওঠে? ১
- খ. খাদ্যে কৃত্রিম রং ব্যবহারের কুফল লেখ। ২
- গ. মরিয়ম তার সন্তানের খাদ্যাভ্যাস কীভাবে তৈরি করেন বর্ণনা দাও। ৩
- ঘ. মরিয়মের উক্তিটির যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

◀ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. খাদ্য গ্রহণের ধারাবাহিকতা হতে খাদ্যাভ্যাস গড়ে উঠে।
- খ. অনেক সময় খাদ্যের উজ্জ্বলতা ও আকর্ষণ বাড়ানোর জন্যে প্রকৃত ফুডগ্রেড কালারের পরিবর্তে কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয়। এর ফলে বদহজম, ডায়ারিয়া, চামড়ার সমস্যা, লিভার ও কিডনীর রোগ, ক্যান্সার ইত্যাদি রোগ সৃষ্টি হতে পারে।
- গ. খাদ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকলে আমরা সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করতে পারি। এতে সঠিক পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায় ও অপুষ্টিজনিত রোগ দেখা দেয় না। মরিয়ম জানেন খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য ব্যক্তিগত সচেতনতা খুবই প্রয়োজন। এ অভ্যাস ছোটবেলা হতেই তৈরি হয় বলে তিনি তার সন্তানের প্রতিবেলার আহার গ্রহণের সময় ও পরিমাণ নির্দিষ্ট করেন। সুস্থ খাদ্য দেওয়ার চেষ্টা করেন। তিনি বিভিন্ন ধরনের খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে তার সন্তানকে খেতে দেন। খাদ্য উপাদানের অভাবজনিত রোগ যেন না হয় সেদিকে লক্ষ রাখেন। এভাবেই ছোটবেলা হতেই তিনি তার সন্তানের খাদ্যাভ্যাস তৈরি করেন।
- ঘ. আমাদের দেশে প্রচলিত কিছু ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে যা বিজ্ঞানভিত্তিক যুক্তি দ্বারা প্রমাণিত নয়। বরং এ ভ্রান্ত ধারণাগুলোর কারণে

আমাদের দেহ সুখম খাদ্য থেকে বঞ্চিত হয়। যেমন : আমরা মনে করি ডিম খেলে পেট গরম হয়, পরীবার ফলাফল খারাপ হয়, চিনি, গুড়, মিষ্টি জাতীয় খাবার খেলে কৃমি হয়, কলায় ঠাণ্ডা লাগে, হাঁসের ডিম খেলে গলা ফাঁসফাঁসে হয়, জোড়া কলায় জমজম সন্তান হয়, মুগেল মাছ খেলে গর্ভস্থ শিশুর মৃগী হয় ইত্যাদি। এসব ভুল ধারণার ফলে আমরা আমাদের খাদ্য তালিকা হতে ভিটামিন, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেটসহ বিভিন্ন জরুরি খাদ্য উপাদান বাদ দিয়ে দেই। এসব কারণে আমাদের খাদ্য গ্রহণ সুখম হয় না। আমরা প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থেকে বঞ্চিত হই ও আমাদের দেহে নানা ধরনের অপুষ্টিজনিত সমস্যা দেখা দেয়। এ থেকে বোঝা যায় যে, মরিয়মের উক্তিটি সত্যিই যথার্থ।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

এলাকায় জাকির মিঞা বেশ প্রভাবশালী। তার হোটেলে সুস্বাদু খাবারের সুনামে সব বয়সের লোকজনের ভিড় লেগে থাকে। কিন্তু ইদানীং কিছু কিছু লোক তার হোটেলের খাবারের গুণগত মান নিয়ে প্রশ্ন তুলেছেন। কারণ তারা পেটের সমস্যায় ভুগছেন। অনুসন্ধান করে জানা গেল তার হোটেলে অস্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি হচ্ছে। এতে করে মানুষের ভিড় অনেক কমে গেছে।

- ক. ফাস্ট ফুডের অপর নাম কী? ১
খ. ফাস্ট ফুড বলতে কী বোঝায়? ২
গ. জাকির মিয়ার হোটেলের খাবার অস্বাস্থ্যকর হওয়ার জন্য কোন পদার্থ দায়ী? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উক্ত পদার্থ মানুষের দেহে বতিকর প্রভাব বয়ে আনে- মন্তব্যের পরে যুক্তি দাও। ৪

▶◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. ফাস্ট ফুডের অপর নাম হট ফুড বা জাক্ক ফুড।
খ. ফাস্ট ফুড বলতে এমন খাদ্যগুলোকে বোঝায় যেগুলো তৈরির প্রায় সব উপকরণ আগে থেকে প্রস্তুত থাকে এবং খাওয়ার সময় খুব দ্রুত প্রস্তুত ও পরিবেশন করা হয়। কয়েকটি ফাস্ট ফুডের নাম হলো- বার্গার, স্যান্ডউইচ, শর্মা, ফুচকা, কোমল পানীয়, আইসক্রিম ইত্যাদি।
গ. জাকির মিয়ার হোটেলের খাবার বিভিন্ন কারণে অস্বাস্থ্যকর হয়। এর মধ্যে অন্যতম কারণ হলো ভেজাল দ্রব্যাদি ও রঞ্জক পদার্থের মিশ্রণ। তাছাড়া খাদ্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হলে, বতিকর পদার্থ বা রাসায়নিক দ্রব্যাদি মিশ্রিত হলে আবার খাদ্য প্রস্তুতকরণে ব্যবহৃত পানি, তেল, মসলা, বিভিন্ন উপকরণ বিশুদ্ধ না হলে খাদ্য অস্বাস্থ্যকর হয়। এমনকি খাদ্য প্রস্তুতকারীর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও সুস্থতার অভাব এবং খাদ্য রান্না, সংরক্ষণ ও পরিবেশনের স্থান অপরিচ্ছন্ন হলেও খাদ্য অস্বাস্থ্যকর হয়। উদ্দীপকে জাকির মিয়ার হোটেলটিতে একসময় অনেক মানুষ আসত। কিন্তু ইদানীং ভেজাল দ্রব্যাদি ও রঞ্জক পদার্থের মিশ্রণে তার হোটেলের খাবার অস্বাস্থ্যকর হওয়ার কারণে মানুষ তার হোটেলের খাবার খেয়ে অসুস্থ হয়ে পড়ছে। তাই তার হোটেলের খাবার অস্বাস্থ্যকর হওয়ার জন্য রঞ্জক পদার্থই দায়ী।
ঘ. হোটেলটিতে ব্যবহৃত উক্ত পদার্থটি হলো রঞ্জক পদার্থ। এই পদার্থ মানুষের দেহে বতিকর প্রভাব বয়ে আনে। খাদ্যকে আকর্ষণীয় করে উপস্থাপনের জন্য ফুডগ্রেড কালারের পরিবর্তে কৃত্রিম ও রাসায়নিক পদার্থযুক্ত সস্তা রঙের ব্যবহার মানুষের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত বতিকর। প্রকৃতপরে প্রাকৃতিকভাবে খাদ্যে যে রং থাকে তাই আমাদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত ও উপকারী। কিন্তু কৃত্রিম রং আমাদের জন্য বতিকর। তা সত্ত্বেও অসং ব্যবসায়ীরা ফুডগ্রেড কালারের দাম বেশি বলে ফুডগ্রেড কালারের পরিবর্তে টেক্সটাইল ডাই কিংবা লেদার ডাইয়ের মতো কৃত্রিম রং ব্যবহার করছে। ফলে মানুষ বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। উদ্দীপকে হোটেলটির খাবার

অস্বাস্থ্যকর হওয়ার কারণ হলো ভেজাল দ্রব্যাদি ও রঞ্জক পদার্থের মিশ্রণ। অনেকে পেটের সমস্যায় ভুগছেন সেখানকার খাদ্য গ্রহণের ফলে। এছাড়াও কৃত্রিম রঞ্জক খাদ্য গ্রহণের ফলে বদহজম, ডায়রিয়া, চর্মরোগ, লিভার ও কিডনি রোগ, ক্যান্সার -এর মতো মরণ ব্যাধিও হতে পারে। তাই রঞ্জক পদার্থযুক্ত খাদ্য গ্রহণ অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ।

প্রশ্ন-৬ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

সাকিব স্কুলে যাওয়ার সময় ঘরে তৈরি খাবার নাস্তা হিসেবে খায় না। সে স্কুলের সামনের দোকান থেকে বার্গার, কেক, আইসক্রিম, পিজ্জা ইত্যাদি খায়। তার বুক জ্বালাপোড়া করে। তাঁর দিন দিন ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে। তার বন্ধু শাহ্নূর নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিশ্রম করে। বিভিন্ন খেলাধুলা করে ও সাঁতার কাটে। নিজের কাজ নিজে করে। সে মনে করে স্বাস্থ্য রবায় শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের ভূমিকা অপরিসীম।

- ক. শূঁটকি মাছে ভেজাল দ্রব্যাদি হিসেবে কী মেশানো হয়? ১
খ. ফাস্ট ফুড অস্বাস্থ্যকর হয় কেন? ২
গ. সাকিবের ওজন বৃদ্ধির কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. “স্বাস্থ্য রবায় শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের ভূমিকা অপরিসীম”— শাহ্নূর এর মতের পরে যুক্তি দাও। ৪

▶◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. শূঁটকি মাছে ভেজাল দ্রব্যাদি হিসেবে ডি ডি টি মেশানো হয়।
খ. ফাস্ট ফুড তৈরিতে ভাজার কাজে একই তেল বারবার ব্যবহার করা হয় বলে তাতে বিষাক্ত পদার্থ তৈরি হয়। বেঁচে যাওয়া পচা, বাসি উপকরণ বারবার ব্যবহার করা হলে এবং খাদ্যে ব্যবহৃত কাঁচামাল বিশুদ্ধ না হলে ফাস্ট ফুড অস্বাস্থ্যকর হয়।
গ. নিয়মিত ফাস্ট ফুড খাওয়ার ফলে সাকিবের ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে। সাকিব প্রতিদিন বাসার তৈরি খাবার সকালে নাস্তা হিসেবে না খেয়ে স্কুলের সামনের ফাস্ট ফুডের দোকান থেকে বিভিন্ন ধরনের ফাস্ট ফুড খেয়ে থাকে। নিয়মিত ফাস্ট ফুড খেলে দীর্ঘমেয়াদি অপুষ্টি দেখা দিতে পারে। ঘরে বানানো খাবারের চেয়ে মূল্য বেশি বলে অর্থের অপচয় হয় ও বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও পানিবাহিত রোগ দেখা দেয়। বদহজম, বুক জ্বালাপোড়া ও ওজন বৃদ্ধি পায়। উদ্দীপকে সাকিব নিয়মিত ফাস্ট ফুড গ্রহণ করে বলেই তার বুক জ্বালাপোড়া করে এবং দিন দিন ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে।
ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত শাহ্নূর-এর মতামতটি হলো- “স্বাস্থ্য রবায় শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের ভূমিকা অপরিসীম।” তার এই মতটির

যথেষ্ট যৌক্তিকতা রয়েছে। কেননা আমরা খাদ্যের মাধ্যমে শক্তি পাই। এই শক্তি আমরা বিভিন্ন কাজে খরচ করি। শক্তির খরচের চেয়ে গ্রহণকৃত শক্তির পরিমাণ বেড়ে গেলে ওজন বৃদ্ধি পায়। তাই নিয়মিত শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম করা প্রয়োজন। এতে করে ঘুম ভালো হয়, ক্ষুধা যথাযথ থাকে। পেশির সঞ্চালন বমতা বৃদ্ধি পায়। রক্ত সঞ্চালন বমতা বৃদ্ধি পায়। শিশুদের দৈহিক গঠন সুদৃঢ় থাকে।

মন প্রফুল্ল থাকে। কর্ম উদ্দীপনা বজায় থাকে। ওজনাধিকের ফলে সৃষ্ট রোগের ঝুঁকি কম থাকে। উদ্দীপকে শাহনুর নিয়মিত খেলাধুলা ও সাঁতার কাটে। স্বাস্থ্য রবার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিশ্রম করে। তাই বলা যায়, স্বাস্থ্য রবায় শারীরিক শ্রম ও ব্যায়ামের ভূমিকা অপরিসীম।



সৃজনশীল প্রশ্নব্যাক



প্রশ্ন - ৭ ▶ কালামের হোটেলে উন্মুক্ত পরিবেশে রান্না হয়। পাশের পুকুরের ময়লা পানি সে রান্নায় ব্যবহার করে। এমনকি পেরট, গরাসও ঐ পানি দিয়ে ধৌত করে। গত দিনের উচ্ছিষ্ট খাবার পরের দিন সে ব্যবহার করে। তার হোটেলের খাবার খেয়ে অনেকেই ডায়রিয়ায় ভোগে। এ খবর পেয়ে হোটেল পরিদর্শনে আসা ম্যাজিস্ট্রেট তাকে বিশ হাজার টাকা জরিমানা করলেন।

- ক. শরীরকে কর্মবম ও নিরোগ রাখে কোনটি? ১
খ. অস্বাস্থ্যকর খাদ্য বলতে কী বোঝায়? ২
গ. এলাকার লোকজনের প্রায়ই ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. ম্যাজিস্ট্রেটের নেওয়া পদবেপের সপবে তোমার যুক্তি দাও। ৪

প্রশ্ন - ৮ ▶ পলাশ স্কুলের সামনের দোকান হতে প্রতিদিন ফাস্টফুড খায়। সে খেলাধুলা বা ব্যায়াম কোনোটাই করে না। খাদ্য গ্রহণের তুলনায় কম পরিশ্রম করে। তার ওজন দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। স্কুল কর্তৃপব জানতে পারে ঐ দোকানে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে বাসি খাবার বিক্রি করা হয়। আবার ভাজার কাজে একই তেল বার বার ব্যবহৃত হয়। তাই কর্তৃপব দোকানটি বন্ধ করে দিল।

- ক. বারবার ব্যবহৃত ভাজা তেল হতে কী তৈরি হয়? ১
খ. খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা কী? ২
গ. পলাশের ওজন কীভাবে দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. স্কুল কর্তৃপবের নেওয়া পদবেপের সাথে তুমি কি একমত? তোমার পবে যুক্তি দেখাও। ৪



অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর



জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১** ১ ৥ সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য কী প্রয়োজন?
উত্তর : সঠিক খাদ্যাভ্যাস গঠনের জন্য ব্যক্তিগত সচেতনতা প্রয়োজন।
প্রশ্ন ২ ২ ৥ কী কারণে আমরা সুসম খাদ্য গ্রহণ থেকে বঞ্চিত হই?
উত্তর : খাদ্য সম্পর্কিত সঠিক ধারণা না থাকার কারণে আমরা সুসম খাদ্য গ্রহণ থেকে বঞ্চিত হই।
প্রশ্ন ৩ ৩ ৥ খাদ্য শরীরকে কিরু প রাখে?
উত্তর : খাদ্য শরীরকে সুস্থ সবল, কর্মবম ও নীরোগ রাখে।
প্রশ্ন ৪ ৪ ৥ খাদ্যে ফুডগ্রেড ব্যবহার করা হয় কেন?
উত্তর : খাদ্যকে আকর্ষণীয় করে উপস্থাপনের জন্য খাদ্যে ফুডগ্রেড ব্যবহার করা হয়।

অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১** ১ ৥ অস্বাস্থ্যকর খাদ্য আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর- ব্যাখ্যা কর।
উত্তর : মানুষ সুস্থ থাকার জন্য খাদ্য গ্রহণ করে। পরিমিত সুসম খাদ্য মানুষকে যেমন স্বাস্থ্যবান, কর্মবম ও নীরোগ রাখে তেমনি কোনোভাবে

খাবারের গুণগত মান নষ্ট হয়ে গেলে তা আমাদের স্বাস্থ্যের বতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করলে আমাদের পরিপাকতন্ত্রে বিক্রিয়া করে বিভিন্ন রোগের উৎপত্তি ঘটায়। যেমন : ডায়রিয়া, হেপাটাইটিস, কিডনির সমস্যা, ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২ ২ ৥ ভেজাল খাবার বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : আমরা বেঁচে থাকার জন্য বিশুদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করি। কিন্তু যদি খাদ্যে ভেজাল থাকে তাহলে তা জীবের শরীরের বতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। মানুষ যখন বাড়তি মুনাসফার আশায় কৃত্রিম রং, পচন রোধক রাসায়নিক পদার্থ, ইটের টুকরা, বালি, পাথরের টুকরা ইত্যাদি খাদ্যের সঙ্গে মিশিয়ে বিক্রয় করে তখন একে আমরা ভেজাল খাদ্য বলে থাকি।

প্রশ্ন ৩ ৩ ৥ স্বাস্থ্যরবায় খেলাধুলার উপকারিতা বর্ণনা কর?
উত্তর : যারা পরিশ্রমের কাজ করেন না তারা খেলাধুলা করে শরীরের বাড়তি শক্তি জমার প্রক্রিয়াকে প্রতিরোধ করতে পারেন। এছাড়াও খেলাধুলা করলে ঘুম ভালো হয়, পেশির সঞ্চালন ও রক্ত সঞ্চালন বমতা বৃদ্ধি পায়। কর্ম উদ্দীপনা বজায় থাকে। বুধা যথাযথ থাকে। এজন্য স্বাস্থ্যরবায় খেলাধুলার উপকারিতা অনেক।