

# গ বিভাগ

# খাদ্য ও খাদ্য ব্যবস্থাপনা



## অষ্টম অধ্যায়

## খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য



### পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



- খাদ্য : মানুষের জন্য খাদ্য সেইসব বস্তু যোগে মানুষ গ্রহণ করার পর পরিপাক করতে পারে এবং যা শরীরে বিভিন্ন কাজ সম্পন্ন করে থাকে।
- পুষ্টি : খাদ্যদ্রব্য শোষণের পর তা দেহে বিভিন্ন কাজ করে থাকে। এই প্রক্রিয়াটিই হচ্ছে পুষ্টি।
- স্বাস্থ্য : “রোগব্যাদি বা দুর্বলতা মুক্ত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে সম্পূর্ণ সন্তোষজনক সুস্থ অবস্থাই স্বাস্থ্য।”
- স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির লবণ : ১. শরীর সুগঠিত হবে ও স্বাভাবিক কাজ করার মতো যথেষ্ট শক্তি থাকবে; ২. শরীরের ওজন সঠিক থাকবে; ৩. মন সবসময় প্রফুল্ল থাকবে ও কাজে উৎসাহ থাকবে; ৪. রোগ প্রতিরোধের স্বাভাবিক বমতা থাকবে; ৫. নিয়মিত ঘুম হবে ও মলমূত্র ত্যাগের নিয়মিত অভ্যাস থাকবে।
- খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের সম্পর্ক : খাদ্য গ্রহণের সাথে দেহের পুষ্টির সম্পর্ক গভীর। ঠিকমতো খাদ্য গ্রহণ করতে না পারলে পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়। আবার প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে অতিপুষ্টি দেখা যায়।
- খাদ্য, পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতার সম্পর্ক : ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে দেহ রোগাক্রান্ত হয় ও পুষ্টি প্রাপ্তি ব্যাহত হয়, অন্যদিকে পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে দেহে যথাযথ পুষ্টি প্রাপ্তি ঘটে।
- খাদ্যের কাজ : খাদ্যের মধ্যে অবস্থিত পুষ্টি উপাদানগুলো আমাদের দেহে বিভিন্ন ধরনের কাজ করে থাকে। যথা—  
১. দেহের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন; ২. বয় পূরণ; ৩. তাপ উৎপাদন ও কর্মশক্তি প্রদান; ৪. অভ্যন্তরীণ কার্যাদি নিয়ন্ত্রণ; ৫. রোগ প্রতিরোধক বমতা তৈরি।



### অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



- মানুষের শরীর সুস্থ রাখার জন্য কতগুলো পুষ্টি উপাদানের বেশি প্রয়োজন হয়—  
Ⓐ ৪      Ⓑ ৫      Ⓒ ৬      Ⓓ ৭
  - মানব দেহে পুষ্টি সাধনের জন্য কী পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন—  
Ⓐ সামান্য পরিমাণে      Ⓑ পর্যাপ্ত পরিমাণে  
Ⓒ অধিক পুষ্টি সমৃদ্ধ      Ⓓ ভিটামিন সমৃদ্ধ
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
রবমানা ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সে খুব দুর্বল বোধ করে এবং প্রায় সময় সে ঘুমাতে চায়। তার সহপাঠীরা তার চেয়ে লম্বা ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী।
- রবমানার এ অবস্থার কারণ—  
Ⓐ পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করা      Ⓑ পরিমিত পরিমাণে না ঘুমানো  
Ⓒ পরিমিত ব্যায়াম না করা      Ⓓ সময় মেনে খেলাধুলা না করা
  - রবমানার এ সমস্যা দূরীকরণের উপায় কী?  
i. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্য গ্রহণ  
ii. যথাযথ পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ  
iii. বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদান বেশি গ্রহণ
- নিচের কোনটি সঠিক?  
Ⓐ i      Ⓑ ii      Ⓒ iii      Ⓓ i, ii ও iii



### অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



#### পাঠ ১ : খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য ■ পৃষ্ঠা-৬১

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- পৃথিবীতে বেঁচে থাকার জন্য সকল প্রাণীরই কোনটি অপরিহার্য? (জ্ঞান)  
Ⓐ খাদ্য      Ⓑ বস্ত্র      Ⓒ শিবা      Ⓓ সচেতনতা
- যে বস্তু গ্রহণের ফলে মানুষের দেহে পুষ্টি সাধন হয় তাকে কী বলে?  
[ দি বাড্‌স রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ, মৌলভীবাজার ]  
Ⓐ পানীয়      Ⓑ খাদ্য      Ⓒ ক্যালরি      Ⓓ ভিটামিন
- সকল সুস্থের মূল কোনটি? (জ্ঞান)  
Ⓐ স্বাস্থ্য      Ⓑ অর্থ      Ⓒ ঘর বাড়ি      Ⓓ রাস্তাঘাট
- আমাদের শরীর গঠনের কাঁচামাল কী? (জ্ঞান)  
Ⓐ খাদ্য      Ⓑ পানি      Ⓒ ডিম      Ⓓ মাংস

- কোষের পুনর্গঠন করে কোনটি? [ সান্ত্বীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]  
Ⓐ মাংস      Ⓑ মাছ      Ⓒ ডিম      Ⓓ খাদ্যদ্রব্য
- রোগব্যাদিমুক্ত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে সম্পূর্ণ সন্তোষজনক সুস্থ অবস্থাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
Ⓐ মানসিক প্রশান্তি      Ⓑ স্বাস্থ্য  
Ⓒ শারীরিক প্রশান্তি      Ⓓ জৈবিক প্রক্রিয়া
- একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির লবণ কোনটি? (জ্ঞান)  
Ⓐ শরীরের ওজন বেশি      Ⓑ অসমূর্ণ ত্বক  
Ⓒ শরীরের ওজন সঠিক      Ⓓ শরীরের ওজন কম
- কখন খাবার মানুষের শরীরে কাজ করে? (জ্ঞান)  
Ⓐ শোষণের পর      Ⓑ শোষণের আগে  
Ⓒ জটিল অবস্থায়      Ⓓ তরল অবস্থায়

১৩. লাগলার ত্বক মসৃণ এবং উচ্চতা অনুযায়ী শরীরের ওজনও সঠিক। লাগলাকে কীসু প বান্ধি বলা যায়? (প্রয়োগ)  
 ৞ দুর্বল ৞ কর্মহীন ৞ স্বাস্থ্যবান ৞ অসুস্থ

**বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

১৪. খাদ্যের উপকারিতা হলো— [ শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার কলেজ ]  
 i. ক্ষুধা নিবৃত্ত করে  
 ii. শরীর বৃদ্ধি করে  
 iii. শরীর সুস্থ রাখে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii
১৫. স্বাস্থ্যের সাথে যেসব বিষয় জড়িত তা হলো— (অনুধাবন)  
 i. মানসিক অবস্থা  
 ii. কর্মবমতা  
 iii. দৈহিক অবস্থা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii
১৬. স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির লবণগুলো হলো— (অনুধাবন)  
 i. শরীরের ওজন স্বাভাবিক  
 ii. অতিরিক্ত লম্বা  
 iii. ছল উজ্জ্বল ও চকচকে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii
১৭. স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় রোগব্যাদিমুক্ত— (অনুধাবন)  
 i. মানসিক অবস্থা  
 ii. শারীরিক অবস্থা  
 iii. সামাজিকভাবে সম্পূর্ণ সম্ভোষজনক সুস্থ অবস্থা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii

**অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৮ ও ১৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 নিগার ষষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী। সে নিয়মিত তার শ্রেণির কাজ করে। স্কুল থেকে ফিরে মাকে সাহায্য করে। তার নিয়মিত ঘুম হয়। সে সহপাঠীদের সাথে সবসময় হাসিখুশি থাকে।
১৮. নিগারকে কোন ধরনের ব্যক্তি বলা যায়? (প্রয়োগ)  
 ৞ স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি ৞ দুর্বল ব্যক্তি ৞ অসুস্থ ব্যক্তি ৞ কর্মবম ব্যক্তি
১৯. নিগারের মতো মেয়েদের অন্যান্য লবণ হলো— (উচ্চতর দরতা)  
 i. রোগ প্রতিরোধের স্বাভাবিক বমতা  
 ii. শরীরের ওজন স্বাভাবিক  
 iii. অস্বাভাবিক মানসিক প্রতিক্রিয়া  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii

**পাঠ ২ : খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের সম্পর্ক ■ পৃষ্ঠা-৬২**

**সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

২০. খাদ্য গ্রহণের সাথে কিসের সম্পর্ক গভীর? (জ্ঞান)  
 ৞ দেহের ৞ পুষ্টির ৞ শক্তির ৞ রোগব্যাদির
২১. ঠিকমতো খাদ্যগ্রহণ না করলে কী হয়? (জ্ঞান)  
 ৞ রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায় ৞ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়  
 ৞ মেধা শক্তি বেড়ে যায় ৞ ওজন বেড়ে যায়
২২. মোটা ব্যক্তির কোন রোগ দেখা দেয়? [ জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]  
 ৞ রাতকানা ৞ ডায়রিয়া ৞ ডায়াবেটিস ৞ এজমাত
২৩. প্রয়োজনের চেয়ে কম খাদ্যগ্রহণ করলে কী দেখা দেয়? [ জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]  
 ৞ পুষ্টি ৞ অপুষ্টি ৞ অতিপুষ্টি ৞ চাহিদা
২৪. অতি পুষ্টি দেখা দেয় কোন কারণে? [ গভ. মডেল গার্লস হাইস্কুল, ব্রাহ্মণবাড়িয়া ]  
 ৞ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে  
 ৞ প্রয়োজন মতো খাদ্য গ্রহণ করলে  
 ৞ প্রয়োজনের চেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ করলে  
 ৞ খাদ্য গ্রহণ না করলে

২৫. রহিম কিছুদিন ধরে ঠিকমত খাদ্যগ্রহণ করে না। এতে তার শরীর কেমন হবে? (প্রয়োগ)  
 ৞ ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে পড়বে ৞ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যাবে  
 ৞ ওজন বেড়ে যাবে ৞ মেধা শক্তি বেড়ে যাবে
২৬. মুন্না প্রতিদিন প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ করে। এতে তার অতিপুষ্টি দেখা দেয়। এই অতিপুষ্টি কিসের প্রবণতা বাড়ায়? (প্রয়োগ)  
 ৞ মেধা শক্তি ৞ উচ্চ রক্তচাপ ৞ দুর্বলতা ৞ অপুষ্টি
২৭. প্রয়োজনের তুলনায় অধিক খাদ্য গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর। এর ফলে— (উচ্চতর দরতা)  
 ৞ অতি পুষ্টি দেখা যায় ৞ হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না  
 ৞ উচ্চ রক্তচাপ হ্রাস পায় ৞ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে

**বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

২৮. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে দেখা দেয়— (অনুধাবন)  
 i. হৃদরোগ  
 ii. ডায়াবেটিস  
 iii. নিউমোনিয়া  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii
২৯. দেহের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করলে— (অনুধাবন)  
 i. মেধার যথাযথ বিকাশ ঘটে  
 ii. রোগ প্রতিরোধ বমতা হ্রাস পায়  
 iii. দেহের স্বাভাবিক পুষ্টিগত অবস্থা বজায় থাকে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii
৩০. প্রয়োজনের তুলনায় কম খাদ্য গ্রহণ করলে— (অনুধাবন)  
 i. শরীরের ওজন কমে যায়  
 ii. পুষ্টির অভাবজনিত রোগ দেখা দেয়  
 iii. মেধাশক্তি কমে যায়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৞ i ও ii ৞ i ও iii ৞ ii ও iii ৞ i, ii ও iii

**অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩১ ও ৩২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 হুদি এবার জেএসসি পরীবা দিবে। সে পড়ালেখা নিয়ে এতটাই ব্যস্ত যে ঠিকমতো খাবারও খাচ্ছে না। কয়েকদিন হলো সে দুর্বলতা অনুভব করছে।
৩১. হুদির এরু প অবস্থার কারণ কী? (প্রয়োগ)  
 ৞ পরিমিত পরিমাণে না ঘুমানো ৞ খেখাধুলা না করা  
 ৞ ঠিকমতো খাদ্য গ্রহণ না করা ৞ নিয়ম অনুযায়ী শরীর চর্চা না করা
৩২. হুদির উক্ত অবস্থা থেকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার জন্য করণীয় কাজ কোনটি? (উচ্চতর দরতা)  
 ৞ ঠিকমতো খাদ্য গ্রহণ করা  
 ৞ প্রয়োজনের চেয়ে বেশি খাদ্য গ্রহণ করা  
 ৞ বেশি পরিমাণে পানি পান করা  
 ৞ ভিটামিন 'এ' জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা

**পাঠ ৩ : খাদ্য, পুষ্টি ও পরিচ্ছন্নতার সম্পর্ক ■ পৃষ্ঠা-৬৩**

**সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

৩৩. নিয়মিত পুষ্টি কর খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশ গুরুত্বপূর্ণ কেন? (অনুধাবন)  
 ৞ ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য  
 ৞ মেধা বিকাশের জন্য  
 ৞ সৌন্দর্য সচেতন হওয়ার জন্য  
 ৞ রাজনৈতিকভাবে লাভবান হওয়ার জন্য
৩৪. খাবার পুষ্টি কর হলেও কী কারণে তা শরীরের জন্য উপকারী নাও হতে পারে? (অনুধাবন)  
 ৞ নিরাপদ পরিবেশ ৞ অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ  
 ৞ উন্নত পরিবেশ ৞ সমৃদ্ধ পরিবেশ
৩৫. কী ধরনের খাবারে জীবাণু সংক্রমিত হয়? (অনুধাবন)  
 ৞ অপরিচ্ছন্ন খাবার ৞ পরিচ্ছন্ন খাবার  
 ৞ পুষ্টি কর খাবার ৞ অপুষ্টি কর খাবার
৩৬. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে কী হয়? (জ্ঞান)  
 ৞ দেহের শক্তি বৃদ্ধি পায় ৞ দেহ রোগাক্রান্ত হয়

৩৭. অপরিচ্ছন্ন খাবারের কারণে কী রোগ হতে পারে? (জ্ঞান)  
 ৩৮. সুমন পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার পরও অসুস্থ হয়ে পড়ে। এর কারণ কী? (প্রয়োগ)  
 ৩৯. অপুষ্টি ও অপরিচ্ছন্ন বিষয়টি অনেকটা চক্রাকারে ঘুরতে থাকে। একে কী বলে? (উচ্চতর দর্শন)  
 ৪০. বিভিন্ন রোগ জীবাণুর উৎস কোনটি? [ শহীদ বীর উত্তম গে. আনোয়ার গার্লস কলেজ, সাতরীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]  
 ৪১. খাদ্য প্রস্তুত ও খাওয়ার আগে সকলের করণীয় কী? (উচ্চতর দর্শন)

- শরীর গঠন ও বৃদ্ধি সাধন  
 ৪৯. কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জিত হয়? (অনুধাবন)  
 ৫০. আমরা ঘুমিয়ে থাকলে কোনটি খরচ হয়? (জ্ঞান)  
 ৫১. বেঁচে থাকার জন্য কোনটি অপরিহার্য? (জ্ঞান)  
 ৫২. কোনটি শরীরে নতুন কোষ গঠনে সহায়তা করে? (জ্ঞান)  
 ৫৩. শরীরের নিজস্ব স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধক বমতা প্রয়োজন কেন? (অনুধাবন)

**বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

৪২. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে— (অনুধাবন)  
 i. শরীর সুস্থ থাকে  
 ii. দেহ রোগাক্রান্ত হয়  
 iii. পুষ্টি প্রাপ্তি ব্যাহত হয়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৪৩. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বলতে বোঝায় খাদ্যদ্রব্য— (অনুধাবন)  
 i. কাটা বাছার স্থান পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া  
 ii. ধোওয়ার কাজে ব্যবহৃত পানি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া  
 iii. খাওয়ার জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া  
 নিচের কোনটি সঠিক?

**বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

৫৪. পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলে— (অনুধাবন)  
 i. রোগ প্রতিরোধক বমতা অর্জিত হয়  
 ii. শরীর সুস্থ থাকে  
 iii. মেধা বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৫৫. পুষ্টির অভাবে শরীরে— (অনুধাবন)  
 i. রোগ প্রতিরোধক বমতা কমে যায়  
 ii. জীবাণু আক্রমণ করে  
 iii. তাপ সৃষ্টি হয়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৫৬. আমাদের শরীরের অভ্যন্তরীণ কাজগুলোর অন্তর্ভুক্ত হলো— (অনুধাবন)  
 i. পেশির সঞ্চালন  
 ii. কোষের গঠন  
 iii. শক্তি উৎপাদন  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ৫৭. শরীরে শক্তির প্রয়োজন— (অনুধাবন)  
 i. খাদ্য পরিপাক করার জন্য  
 ii. শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের জন্য  
 iii. রক্ত সঞ্চালনের জন্য  
 নিচের কোনটি সঠিক?

**অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৪ ও ৪৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 তানিয়ার মা তার জন্য পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করেন। সে খুব মজা করে খায়। কিন্তু তানিয়া প্রায়ই ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়। অসুস্থ থাকার কারণে তার মন প্রফুল্ল থাকে না।

৪৪. তানিয়ার ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার কারণ কী? (প্রয়োগ)  
 ৪৫. তানিয়ার এ অবস্থা দূরীকরণে তার মায়ের করণীয়— (উচ্চতর দর্শন)

**পাঠ ৪ : খাদ্যের কাজ ■ পৃষ্ঠা- ৬৫**

**সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

৪৬. দেহ বৃদ্ধি ও গঠনের জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)  
 ৪৭. বয়প্রাপ্ত দেহ পুনর্গঠনের জন্য কোনটি প্রয়োজন? (জ্ঞান)  
 ৪৮. খাদ্যের প্রধান কাজ কী? (অনুধাবন)

**অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৮ ও ৫৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 দুটি শিশু সন্ধান ও স্বামীকে নিয়ে নিম্ন মধ্যবিত্ত জাহানারার সংসার। দ্রব্যমূল্য বৃদ্ধি পাওয়ায় ইদানিং তিনি মাছ, মাংস কিনতে পারেন না। কিছু দিন থেকে শিশু দুটির স্বাস্থ্য খারাপ হয়ে যাচ্ছে।  
 ৫৮. জাহানারার শিশুর দেহের বৃদ্ধি ও সুগঠিত হওয়ার জন্য কী প্রয়োজন? (প্রয়োগ)  
 ৫৯. জাহানারার শিশুদের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের ফলে— (উচ্চতর দর্শন)

**পাঠ ৫ : খাদ্যের উপাদান ও উৎস ■ পৃষ্ঠা-৬৭**

**সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

৬০. খাদ্য উপাদানগুলো প্রধানত কী ধরনের বস্তু? (জ্ঞান)  
 Ⓐ ভৌত বস্তু Ⓑ রাসায়নিক বস্তু  
 ● জৈব রাসায়নিক বস্তু Ⓒ জটিল বস্তু
৬১. বিভিন্ন ধরনের ফল কোন জাতীয় খাদ্য? (জ্ঞান)  
 Ⓐ কার্বোহাইড্রেট ● ভিটামিন ও ধাতব লবণ  
 Ⓑ প্রোটিন Ⓒ ফ্যাট
৬২. চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন কয়টি? (জ্ঞান)  
 Ⓐ ৩টি ● ৪টি Ⓑ ৫টি Ⓒ ৬টি
৬৩. কয়টি ভিটামিনকে একসাথে ভিটামিন বি কমপ্লেক্স বলা হয়? (জ্ঞান)  
 Ⓐ ৫টি Ⓑ ১০টি ● ১৫টি Ⓒ ২০টি
৬৪. কোন ভিটামিন একক নয়? (অনুধাবন)  
 Ⓐ ভিটামিন সি ● ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স  
 Ⓑ ভিটামিন এ Ⓒ ভিটামিন ডি
৬৫. সামুদ্রিক মাছ নিচের কোনটির উৎস? (জ্ঞান)  
 ● ভিটামিন ও ধাতব লবণ Ⓐ ফ্যাট  
 Ⓑ পানি Ⓒ কার্বোহাইড্রেট
৬৬. আমরা দৈনিক যে খাবার খাই তন্মধ্যে সবচেয়ে বেশি খাই চাল ও আলু। এগুলো কেমন খাবার? (প্রয়োগ)  
 Ⓐ প্রোটিন ● কার্বোহাইড্রেট Ⓑ ভিটামিন Ⓒ ফ্যাট
৬৭. খাদ্য উপাদান কয়টি?  
 [ সরকারি করোনেশন মাধ্যমিক বালিকা বিদ্যালয়, রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]  
 Ⓐ ৫টি ● ৬টি Ⓑ ৭টি Ⓒ ৮টি
৬৮. নিচের কোনটি কার্বোহাইড্রেট? (জ্ঞান)  
 ● চকলেট Ⓑ মাছ Ⓐ ডিম Ⓒ দুধ
৬৯. প্রাণিজ প্রোটিন কোনগুলো? [ রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]  
 ● মাছ, মাংস, দুধ Ⓑ গম, ছোলা  
 Ⓐ যি, মাখন Ⓒ চাল, যব
৭০. বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি কোন জাতীয় খাদ্য? (জ্ঞান)  
 ● ভিটামিন ও ধাতব লবণ Ⓐ কার্বোহাইড্রেট  
 Ⓑ উদ্ভিজ্জ ফ্যাট Ⓒ উদ্ভিজ্জ প্রোটিন
৭১. কোনটি উদ্ভিজ্জ প্রোটিন? (জ্ঞান)  
 Ⓐ নারিকেল Ⓑ মাখন Ⓐ পনির ● ডাল
৭২. উদ্ভিজ্জ ফ্যাটের উৎস কোনটি? (জ্ঞান)

- Ⓐ ডাল Ⓑ টমেটো ● বাদাম Ⓒ গাজর
৭৩. যকৃৎ কোন জাতীয় খাদ্য? (জ্ঞান)  
 ● ভিটামিন ও ধাতব লবণ Ⓐ প্রোটিন  
 Ⓑ কার্বোহাইড্রেট Ⓒ ফ্যাট

**বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

৭৪. প্রোটিনের উদ্ভিজ্জ উৎসের অন্তর্ভুক্ত হচ্ছে— (অনুধাবন)  
 i. পনির  
 ii. সয়াবিন  
 iii. বাদাম  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৭৫. খাদ্য উপাদানে ফ্যাটের উৎস হচ্ছে— (অনুধাবন)  
 i. সয়াবিন তেল  
 ii. নারিকেল  
 iii. বাদাম  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

**অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর**

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭৬ ও ৭৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 টুনি ২য় শ্রেণিতে পড়ে। স্কুলের পাশের দোকান থেকে সে ক্যান্ডি, চকোলেট, মিছরি এসব খায়। কিন্তু তার মা সকালের নাস্তায় রবটির সাথে যি, মাখন খাওয়াতে চান। তার মায়ের ধারণা টুনির পছন্দের খাবারে কোনো খাদ্য উপাদান নেই।
৭৬. টুনির পছন্দের খাবারগুলোতে কোন খাদ্য উপাদান আছে? (প্রয়োগ)  
 Ⓐ ফ্যাট ● কার্বোহাইড্রেট Ⓑ প্রোটিন Ⓒ ধাতব লবণ
৭৭. মায়ের পছন্দের খাবার টুনির যে পুষ্টি উপাদানের চাহিদা মেটাতে পারে তাহলো— (অনুধাবন)  
 i. কার্বোহাইড্রেট ii. ফ্যাট  
 iii. পানি  
 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 :**

সুপ্তি ও কান্ঠ চাচার বাড়িতে বেড়াতে এলে চাচাত বোন হেমা লব করল কান্ঠের শরীরটা ফোলা ফোলা। হেমা কান্ঠের মোটা হওয়ার কারণ জানতে চাইলে চাচি জানালেন অল্প খেলেও দিন দিন তার শরীর ফোলা হয়ে যাচ্ছে। হেমার চাচি আরও জানালেন কয়েকদিন হতে সুপ্তি সম্প্যার পর ঝাপসা দেখছে।

- ক. খাদ্যের উপাদান কয়টি?  
 খ. দেহের বয়পূরণ বলতে কী বুঝায় লিখ।  
 গ. উদ্দীপকে হেমার দেখা কান্ঠের শারীরিক অবস্থার কারণ কী ব্যাখ্যা কর।  
 ঘ. কোন বিষয়ের অজ্ঞতা কান্ঠ ও সুপ্তির শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী বলে তুমি মনে কর?

**▶◀ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀**

- ক. খাদ্যের উপাদান ৬টি।  
 খ. প্রতিনিয়তই আমাদের শরীর বয়প্রাপ্ত হচ্ছে। এই বয়প্রাপ্ত দেহ পুনঃগঠন করার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয়। প্রতিনিয়তই পুরাতন কোষের মৃত্যু ঘটে নতুন কোষ তৈরি হয়। খাদ্য থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদান নতুন কোষ গঠনে সহায়তা করে। এ প্রক্রিয়াকে দেহের বয়পূরণ বলে।

গ. উদ্দীপকে হেমার দেখা কান্ঠের শারীরিক অবস্থার প্রধান কারণ হলো ফ্যাটজাতীয় খাদ্য গ্রহণ। খাদ্যের ছয়টি উপাদানের মধ্যে স্নেহ পদার্থ বা ফ্যাটই সবচেয়ে বেশি শক্তি উৎপন্ন করে। প্রায় সব প্রাকৃতিক খাদ্যবস্তুর মধ্যে এদের উপস্থিতি লব করা যায়। কৈশোরে শক্তির চাহিদা বেশি থাকে। তাই এই বয়সীদের জন্য খাবারে ফ্যাটের উপস্থিতি গুরুত্বপূর্ণ। তবে অতিরিক্ত ফ্যাটবহুল খাবার শরীরের ওজন বেশি বেড়ে যেতে পারে। যেমনটি বেড়েছে উদ্দীপকের কান্ঠের। কান্ঠ অল্প খেলেও ফ্যাটযুক্ত খাবার বেশি খায়। এজন্য তার শরীর দিন দিন ফোলা হয়ে যাচ্ছে।

ঘ. খাদ্য উপাদান সম্পর্কে অজ্ঞতা উদ্দীপকে বর্ণিত কান্ঠ ও সুপ্তির শারীরিক সমস্যার জন্য দায়ী বলে আমি মনে করি। আমাদের শরীরের সুস্থতার জন্য ছয় ধরনের খাদ্য উপাদান প্রয়োজন হয়। এগুলো শরীরে তিন তিন কাজ করে। যদি এসব পুষ্টি উপাদান শরীরে অনুপস্থিত থাকে তবে শরীরে অনুপস্থিত পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত রোগ দেখা দেয়। সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহের যথাযথ পুষ্টি অবস্থা বজায় থাকে। উদ্দীপকে কম খাওয়ার পরও কান্ঠের শরীর ফুলে যাচ্ছে। কারণ সে ফ্যাট জাতীয় খাবার বেশি গ্রহণ করে। আবার সুপ্তি সম্প্যার পর ঝাপসা দেখছে এর কারণ হলো— তার ভিটামিন এ যুক্ত খাবারের অভাব রয়েছে। কান্ঠ ও সুপ্তি শরীর সুস্থ রাখার জন্য কী কী খাদ্য

উপাদান প্রয়োজন সে সম্পর্কে জানেনা বলেই তারা বিভিন্ন শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত হয়েছে।

**প্রশ্ন -২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :**



চিত্র - ১



চিত্র - ২

?

- ক. পুষ্টি কী?  
খ. খাদ্যের সাথে পুষ্টির সম্পর্ক কী? বুঝিয়ে লিখ।  
গ. যে পরিবেশে ২নং চিত্রে খাদ্য গ্রহণ করছে তার উপকারিতা ব্যাখ্যা কর।  
ঘ. ১নং চিত্রের পরিবেশ অনুসারে খাদ্য গ্রহণ করলে ‘বতিকর চক্র’ মতে কী ধরনের দীর্ঘমেয়াদি সমস্যার সৃষ্টি হবে বুঝিয়ে লিখ।

▶◀ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. পুষ্টি হচ্ছে একটি জৈবিক প্রক্রিয়া।  
খ. খাদ্য গ্রহণের সাথে দেহের পুষ্টির সম্পর্ক গভীর। খাদ্য গ্রহণের সাথে সাথে তা দেহের পুষ্টি সাধনের কাজ করে। পর্যাপ্ত পরিমাণে ও দেহের চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করলে দেহ কাজ করার বমতা লাভ করে, রোগ প্রতিরোধ করার বমতা বৃদ্ধি পায়, সহজে রোগে আক্রান্ত হয় না, মেধার যথাযথ বিকাশ ঘটে ও দেহের স্বাভাবিক পুষ্টিগত অবস্থা বজায় থাকে।  
গ. ২নং চিত্রে আমরা সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য পরিবেশন ও গ্রহণের চিত্র দেখতে পাচ্ছি। উক্ত চিত্রে খাওয়ার জায়গা, খাওয়ার

পূর্ব পর্যন্ত খাদ্য ঢেকে রাখা ইত্যাদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কিত বিষয়গুলো লব করা যাচ্ছে। এ ধরনের পরিবেশের উপকারিতা অনেক। ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য প্রস্তুত ও খাদ্য গ্রহণ করলে খাদ্য জীবাণু দ্বারা সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যায়। ফলে রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কাও থাকে না এবং বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে রবা পাওয়া যায়। এতে খাদ্যে অবস্থিত পুষ্টি উপাদানগুলো দেহের কাজে লাগে। দেহের বৃদ্ধি সাধন ও বয়পূর্ণ সঠিকভাবে হয়। দেহ কাজ করার শক্তি পায়।

ঘ. ১নং চিত্রে আমরা অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার পরিবেশন ও গ্রহণের ছবি দেখতে পাই। এর প পরিবেশে খাদ্য গ্রহণ করলে ‘বতিকর চক্র’ মতে বিভিন্ন ধরনের দীর্ঘমেয়াদি সমস্যার সৃষ্টি হবে। কারণ বিভিন্ন রোগজীবাণুর উৎস হলো অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ। আর এই অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য কাটা-বাছা, রান্না এবং খাদ্য গ্রহণ প্রতিটি বেত্রেই বিভিন্ন ধরনের রোগজীবাণু দ্বারা খাদ্য সংক্রমিত হয়। আর এই সংক্রমিত খাদ্য গ্রহণ করলে শরীরে বিভিন্ন ধরনের রোগ সৃষ্টি হয়। এ অবস্থায় রোগ প্রতিরোধ করার বমতা কম থাকার কারণে আবার রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কাও বেড়ে যায়। অর্থাৎ একবার অসুস্থ হওয়ায় শরীর দুর্বল থাকে বলে পুনরায় জীবাণু দ্বারা আক্রমণের আশঙ্কা অনেক বেশি হয় এবং এই সময় যথাযথ পুষ্টিকর খাদ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশ এ দুটি বিষয় নিশ্চিত করতে না পারলে বারবার অসুস্থ হওয়ার আশঙ্কাও বেড়ে যায়। বিষয়টি অনেকটা চক্রাকারে ঘুরতে থাকে। এভাবে দীর্ঘমেয়াদি সমস্যার সৃষ্টি হয়।



**অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর**



**প্রশ্ন -৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :**

ফয়সালের মন সবসময় প্রফুল্ল থাকে। তার নিয়মিত ঘুম হয় এবং মল-মূত্র ত্যাগের নিয়মিত অভ্যাস আছে। তার শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক। ফয়সালের মা তার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকা ঠিক রাখেন। যাতে তার পুষ্টি প্রক্রিয়া ঠিক থাকে। তার মা তাকে বলে, যে বিষয়টির জন্য খাদ্য তালিকা ঠিক রাখছি সেটিই সকল সুখের মূল।

?

- ক. স্বাস্থ্য কী? ১  
খ. খাদ্য বলতে কী বুঝ? ২  
গ. ফয়সালের লবণগুলো বিবেচনা করে তাকে কেমন ব্যক্তি বলা যায়? ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. ফয়সালের মায়ের উক্তিটির যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

▶◀ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. রোগব্যাধি বা দুর্বলতা মুক্ত শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিকভাবে সম্পূর্ণ সন্তোষজনক সুস্থ অবস্থাই স্বাস্থ্য।  
খ. আমরা প্রতিদিন নানা রকমের খাবার খাই। মানুষ সবকিছু খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করতে পারে না। মানুষের জন্য খাদ্য সেইসব বস্তু যেগুলো মানুষ গ্রহণ করার পর পরিপাক করতে পারে এবং যা শরীরে বিভিন্ন কাজ সম্পন্ন করে থাকে। অর্থাৎ যে সকল বস্তু গ্রহণের ফলে মানুষের দেহের পুষ্টি সাধন হয় তাকে খাদ্য বলে।  
গ. ফয়সালের লবণগুলো বিবেচনা করে তাকে স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি বলা যায়। একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তির শরীর সুগঠিত হয় ও শরীরে যথেষ্ট শক্তি থাকে। মন সবসময় প্রফুল্ল থাকে। রোগ প্রতিরোধের

স্বাভাবিক বমতা থাকে বলে ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হয় না। তার নিয়মিত ঘুম হয় এবং মল-মূত্র ত্যাগের নিয়মিত অভ্যাস থাকে। শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে। উদ্দীপকে ফয়সালের মন সবসময় প্রফুল্ল থাকে। তার নিয়মিত ঘুম হয় এবং মল-মূত্র ত্যাগের নিয়মিত অভ্যাস আছে। তার শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক। তাই ফয়সাল একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি।  
ঘ. ফয়সালের মায়ের উক্তিটি হলো- যে বিষয়টির জন্য খাদ্য তালিকা ঠিক রাখছি সেটিই সকল সুখের মূল। ফয়সালের মা এখানে স্বাস্থ্যের কথা বলেছেন। কেননা স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। আর স্বাস্থ্যের জন্যই খাদ্য তালিকা ঠিক রাখতে হয়। আমরা অনেক সময় ভালো স্বাস্থ্য বলতে মোটা হওয়াকে এবং পাতলা শরীরকে খারাপ স্বাস্থ্য বলি। কিন্তু কোনো মানুষের শুমুমাত্র মোটা বা চিকন শরীর দেখে স্বাস্থ্যের অবস্থা বোঝা খুবই কঠিন। কারণ অনেক সময় দেখা যায় যে, শরীর মোটা কিন্তু তার স্বাভাবিক কাজ করার বমতা খুবই কম। সে অল্প পরিশ্রমেই হাঁপিয়ে ওঠে এবং কাজে উৎসাহ পায় না। ঠিকমতো ঘুম হয় না। প্রায়ই নানা ধরনের অসুখে আক্রান্ত হয়। কোনো কিছুই তার ভালো লাগে না। কাজেই উপরোক্ত আলোচনার প্রেক্ষিতে বলা যায় যে- ফয়সালের মায়ের উক্তিটি সঠিক এবং যথার্থ।

**প্রশ্ন -৪▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :**

ইমা সকালবেলা না খেয়ে স্কুলে যায়। দুপুরে স্কুল থেকে বাসায় ফিরে পরিমাণের চেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ করে। এভাবে অনিয়মিত খাদ্য গ্রহণের ফলে সে অসুস্থ হয়ে পড়েছে। তাই সে ঠিকমতো পড়তে পারছে না। ডাক্তার তাকে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ দিলেন।



- ক. আমাদের শরীর গঠনের কাঁচামাল কী? ১  
খ. অতিপুষ্টি বলতে কী বোঝ? ২  
গ. ইমার শারীরিক অবস্থার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. ইমার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলাকে তুমি যৌক্তিক মনে কর কি? উত্তরের পর্বে যুক্তি দাও। ৪

### ৪নং প্রশ্নের উত্তর

- ক. আমাদের শরীর গঠনের কাঁচামাল হচ্ছে খাদ্য।  
খ. প্রয়োজনের চাইতে বেশি খাদ্য গ্রহণ করলে শরীরে তা জমা হয়। এর প অবস্থাকে অতিপুষ্টি বলে। এতে শরীরের ওজন বেশি বেড়ে যায়। বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়।  
গ. ইমার উল্লিখিত শারীরিক অবস্থার কারণ হচ্ছে ঠিকমতো খাদ্য গ্রহণ না করা। বেঁচে থাকার জন্য আমরা খাদ্য গ্রহণ করি। খাদ্য গ্রহণের সাথে দেহের পুষ্টির সম্পর্ক গভীর। মানুষ যদি বেশ কিছুদিন ঠিকমতো খাদ্য গ্রহণ না করে তবে তার শরীর ধীরে ধীরে দুর্বল হতে থাকে, রোগ প্রতিরোধ করার বমতা কমে যায়, শরীর বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়, মেধাশক্তি কমে যায়। অর্থাৎ শরীরে পুষ্টির অভাবজনিত রোগ দেখা দেয়। উদ্দীপকে ইমা সকালে না খেয়ে স্কুলে যায়, দুপুরে পরিমাণের চেয়ে কম খাদ্য গ্রহণ করার ফলে সে অসুস্থ হয়ে পড়েছে। তার শরীর দুর্বল হয়ে পড়েছে। তাই সে ঠিকমতো পড়তে পারছে না অর্থাৎ তার মেধাশক্তি কমে যাচ্ছে।  
ঘ. ইমার শারীরিক অবস্থায় উন্নতির জন্য ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলাকে আমি যৌক্তিক মনে করি। কারণ মানুষের শরীর সুস্থ রাখার

জন্য পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন যা আসে খাদ্য থেকে। তাই পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করলে স্বাস্থ্য ভালো থাকে না। যথাযথ পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করলে দেহের ওজন ঠিক থাকে, মেধার বিকাশ ঘটে ও শরীর সুস্থ থাকে। অর্থাৎ শরীর সুস্থ, কর্মবম, নীরোগ রাখতে এবং মেধার বিকাশ ঘটতে হলে প্রয়োজন অনুযায়ী পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ আবশ্যিক। উদ্দীপকে ইমা পরিমাণ মতো খাদ্য গ্রহণ না করার ফলে পুষ্টির অভাবজনিত রোগে আক্রান্ত হয়েছে। এতে তার শরীরের অসুস্থতার পাশাপাশি মেধার বিকাশও ব্যাহত হচ্ছে। সে ঠিকমতো পড়তে পারছে না। এসব সমস্যা সমাধানের জন্য অর্থাৎ শারীরিক অবস্থার উন্নতির জন্য ইমার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পরিমাণ মতো পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।



### সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

- প্রশ্ন -৫ ▶ মিসেস রোমানা একজন গৃহিনী। গৃহের অনেক কাজ করেন বলে তিনি নিয়মিত বেশি করে খাবার গ্রহণ করেন। ফলে তার শরীরের ওজন অনেক বেড়ে গেছে। একদিন কাজ করতে গেলে তিনি হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়েন। ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার বললেন, তার উচ্চ রক্তচাপ দেখা দিয়েছে এবং ডাক্তার তাকে ওজন কমাতে বললেন।  
ক. প্রোটিনের কাজ কী? ১  
খ. পুষ্টি বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. মিসেস রোমানার সমস্যা সমাধানের উপায়- বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. 'পরিমিত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলেই শরীর সুস্থ থাকে'- আলোচনা কর। ৪

প্রশ্ন -৬ ▶ রীমার গৃহ পরিবেশ পরিচ্ছন্ন নয়। তার পরিবার পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ করলেও রীমা বারবার বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। স্বাস্থ্যকর্মী বললেন, 'অপরিচ্ছন্ন পরিবেশই রীমার পুষ্টি সাধন ব্যাহত করছে'।

- ক. বয়প্রাপ্ত দেহ পুনঃগঠনের জন্যে কী প্রয়োজন? ১  
খ. খাদ্য বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. রীমার ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ বর্ণনা করো। ৩  
ঘ. স্বাস্থ্যকর্মীর উক্তিটির যৌক্তিকতা প্রমাণ কর। ৪



### অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

#### জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১ ১ ৥ রোগজীবাণুর উৎস কী?  
উত্তর : অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ রোগজীবাণুর উৎস।  
প্রশ্ন ১ ২ ৥ অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে কী ঘটে?  
উত্তর : অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার রান্না ও খাওয়া হলে দেহ রোগাক্রান্ত হয় এবং পুষ্টি প্রাপ্তি ব্যাহত হয়।  
প্রশ্ন ১ ৩ ৥ সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহের কী প অবস্থা বজায় থাকে?  
উত্তর : সঠিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহের যথাযথ পুষ্টি অবস্থা বজায় থাকে।  
প্রশ্ন ১ ৪ ৥ খাদ্যের প্রধান কাজ কী?  
উত্তর : খাদ্যের প্রধান কাজ হলো শরীর গঠন ও বৃদ্ধি সাধন করা।

#### অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১ ১ ৥ খাদ্যদ্রব্য দেহে কী ধরনের কাজ সম্পন্ন করে তা লেখ।

উত্তর : আমাদের শরীর গঠনের কাঁচামাল হচ্ছে খাদ্য। আর খাদ্যদ্রব্য বিভিন্ন ধরনের কাজ সম্পন্ন করে থাকে। যেমন : ক্ষুধা নিবৃত্ত করে, শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে, শরীরের অভ্যন্তরীণ ক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করে শরীরকে সুস্থ সবল ও কর্মক্ষম রাখে, শরীরের তাপশক্তি উৎপাদন করে ইত্যাদি।

- প্রশ্ন ১ ২ ৥ প্রোটিনের প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ উৎসগুলো উল্লেখ কর।  
উত্তর : প্রোটিনের প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ উৎসগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো :  
১. প্রাণিজ উৎস : মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ছানা ইত্যাদি।  
২. উদ্ভিজ্জ উৎস : বিভিন্ন ধরনের ডাল, সয়াবিন, বাদাম, চাল, গম, বিচি জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১ ৩ ৥ খাদ্যের সাথে স্বাস্থ্যের সম্পর্ক বর্ণনা কর।  
উত্তর : খাদ্য, পুষ্টি, স্বাস্থ্য নিবিড়ভাবে জড়িত। সুস্বাস্থ্য অর্জন করতে হলে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। সুখম খাদ্য গ্রহণ না করলে স্বাস্থ্য রবা করা যায় না।

- প্রশ্ন ১ ৪ ৥ পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করার পরিণাম লেখ।  
উত্তর : পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করার পরিণাম :

১. দেহের গঠন ও বৃদ্ধি ব্যাহত হয়।
২. শরীরের ওজন কমে যায়।
৩. পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়।

৪. রোগ প্রতিরোধ বমতা হ্রাস পায়।
৫. বিভিন্ন ধরনের রোগ দেখা দেয়।