

নবম অধ্যায় খাদ্যের পুষ্টিমূল্য



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



- চালের পুষ্টিমূল্য : চাল কার্বোহাইড্রেটের প্রধান উৎস। এছাড়াও প্রোটিন, থায়ামিন ও নায়াসিন উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে।
- গমের পুষ্টিমূল্য : গমের প্রধান পুষ্টি উপাদান হচ্ছে কার্বোহাইড্রেট। এছাড়াও প্রোটিন, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন ইত্যাদি পাওয়া যায়।
- মাছের পুষ্টিমূল্য : প্রাণিজ প্রোটিনের খুব ভালো উৎস হচ্ছে মাছ। এছাড়াও মাছে ফ্যাট, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ও ধাতব লবণ পাওয়া যায়। সামুদ্রিক মাছ থেকে আয়োডিন ভিটামিন এ ও ভিটামিন ডি প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।
- মাংসের পুষ্টিমূল্য : মাংস উন্নতমানের প্রোটিন জাতীয় খাদ্য। মাংস ও যকৃৎ লৌহ, ফসফরাস, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নায়াসিন, বি ১২ এবং অন্যান্য ভিটামিনের ভালো উৎস।
- ডালের পুষ্টিমূল্য : ডালে প্রোটিন, থায়ামিন, কার্বোহাইড্রেট, রিবোফ্লাভিন এবং নায়াসিনও ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়।
- ডিমের পুষ্টিমূল্য : ডিমে প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং ধাতব লবণ উল্লেখযোগ্য পরিমাণে পাওয়া যায়।
- দুধের পুষ্টিমূল্য : দুধ প্রাকৃতিক উপায়ে তৈরি একটি আদর্শ খাদ্য। দুধের মধ্যে সব কয়টি উপাদান থাকে।
- শাক-সবজি ও ফলের পুষ্টিমূল্য : শাক-সবজি ও ফলের মধ্যে প্রধানত কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, ধাতব লবণ ও পানি পাওয়া যায়।
- বাদামের পুষ্টিমূল্য : বাদামে ফসফরাস, লৌহ, ক্যালসিয়াম, ম্যাংগানিজ, পটাশিয়াম, কপার ও জিঙ্ক পাওয়া যায়।
- তেল ও ঘিয়ের পুষ্টিমূল্য : তেলে বেশ ভালো পরিমাণে স্নেহপদার্থ থাকে। অপরদিকে ঘিয়ে প্রধানত ফ্যাট থাকে।



অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১. চাল কোন পুষ্টি উপাদানের সবচেয়ে ভালো উৎস?
 ভিটামিন প্রোটিন কার্বোহাইড্রেট ফ্যাট
 ২. শিম বিচির অন্যতম কাজ—
 i. দেহের বয়পূরণ
 ii. বৃদ্ধি সাধন
 iii. তাপ ও শক্তি উৎপাদন
 নিচের কোনটি সঠিক?
 i i ও ii ii ও iii i, ii ও iii
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ নং ও ৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 ১৩ বছর বয়সী রতন ও ৪৫ বছর বয়সী রতনের বাবা দুই জনই অন্যান্য স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি গরম ভাতের সাথে ঘি ও চিনি মিশিয়ে প্রায়ই খেয়ে থাকেন।

৩. রতনের এ খাদ্যাভ্যাসের ফলে—
 কর্মশক্তি বৃদ্ধি পাবে
 রোগ প্রতিরোধ বমতা বেড়ে যাবে
 দেহের বয় পূরণ হবে
 হজম বমতা বৃদ্ধি পাবে
৪. রতনের বাবার ঘি খাওয়ার ফলে—
 কর্মবমতা বৃদ্ধি পাবে
 ওজন বেড়ে যাবে
 হাড়ের বয় হ্রাস পাবে
 রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পাবে



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



পাঠ ১ : চাল ও গম ■ পৃষ্ঠা-৭১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫. চাল কী জাতীয় খাদ্য? [সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 আমিষ জাতীয় শস্য জাতীয়
 প্রোটিন ফ্যাট
৬. বাংলাদেশের প্রধান শস্য জাতীয় খাদ্য কোনটি? (জ্ঞান)
 চাল গম ভুট্টা যব
৭. আমাদের দেশে কত ধরনের চালের প্রচলন রয়েছে? (জ্ঞান)
 ২ ৩ ৪ ৫
৮. কার্বোহাইড্রেটের প্রধান উৎস কী? (জ্ঞান)
 গম চাল ডাল মাছ
৯. প্রোটিনের সমস্যা দেখা দেওয়ার ডাক্তার জেরিনকে অন্যান্য চালের তুলনায় প্রোটিন কিছুটা বেশি থাকে এরূপ চালের ভাত খাওয়ার পরামর্শ দেন। ডাক্তার জেরিনকে কোন ধরনের চালের ভাত খাওয়ার পরামর্শ দেন? (প্রয়োগ)
 টেকিছাঁটা সিম্ব চাল কলে ছাঁটা চাল
 আতপ চাল গোল্ডেন চাল

১০. বসাতাত রান্না করা উচিত কেন? (অনুধাবন)
 মূল্যবান পুষ্টি উপাদান বজায় রাখার জন্য
 ভাতের স্বাদ বাড়ানোর জন্য
 ভাত নরম রাখার জন্য
 ভাত আঠালো রাখার জন্য
১১. কোনটির পুষ্টিমূল্য বেশি? (জ্ঞান)
 আতপ চাল কলে ছাঁটাই চাল
 টেকিছাঁটা সিম্ব চাল গোল্ডেন চাল
১২. টেকিছাঁটা সিম্ব চালে কোন খাদ্য উপাদান বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 শর্করা প্রোটিন ফ্যাট ভিটামিন
১৩. বাংলাদেশের দ্বিতীয় শস্য জাতীয় খাদ্য কোনটি?
[গভ. মডেল গার্লস হাইস্কুল, ব্রাহ্মণবাড়িয়া]
 চাল গম ডাল ভুট্টা
১৪. গমের প্রধান পুষ্টি উপাদান কোনটি? (অনুধাবন)
 প্রোটিন কার্বোহাইড্রেট থায়ামিন নায়াসিন
১৫. বর্তমানে বাজারে কয় ধরনের আটা পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
 ২ ৩ ৪ ৫

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬. আমাদের দেশে প্রধানত যেসব চালের প্রচলন রয়েছে তা হলো— (অনুধাবন)
- আতপ চাল
 - গোল্ডেন চাল
 - সিন্দ্ব চাল
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৭. ধান দিয়ে তৈরি খাবারের অম্লত্বকৃত হচ্ছে— (অনুধাবন)
- চিড়া
 - মুড়ি
 - রবটি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৮. গমে যেসব পুষ্টি উপাদান রয়েছে তা হলো— (অনুধাবন)
- প্রোটিন
 - থায়ামিন
 - রিবোফ্লাভিন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৯ ও ২০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
খাদ্যের ছয়টি উপাদানের মধ্যে একটি উপাদানের প্রধান উৎস হচ্ছে চাল। উক্ত উপাদান শরীরের জন্য খুবই প্রয়োজন।

১৯. অনুচ্ছেদে কোন খাদ্য উপাদানের কথা বলা হয়েছে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ প্রোটিন Ⓑ ফ্যাট Ⓒ ভিটামিন Ⓓ কার্বোহাইড্রেট
২০. উক্ত উপাদান দেহে— (উচ্চতর দবতা)
- রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি করে
 - শক্তি উৎপাদন করে
 - তাপ উৎপাদন করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ ২ : মাছ ও মাংস ■ পৃষ্ঠা-৭২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২১. প্রাণিজ প্রোটিনের খুব ভালো উৎস কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ মাছ Ⓑ ভাত Ⓒ গম Ⓓ শাকসবজি
২২. তাজা মাছ অপেক্ষা শূঁটকি মাছে কত গুণ প্রোটিন বেশি থাকে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ১-২ গুণ Ⓑ ২-৩ গুণ Ⓒ ৩-৪ গুণ Ⓓ ৪-৫ গুণ
২৩. ভুলনামূলকভাবে প্রোটিনের পরিমাণ বেশি কোনটিতে? (জ্ঞান)
- Ⓐ সামুদ্রিক মাছে Ⓑ শূঁটকি মাছে
- Ⓒ লোনা পানির মাছে Ⓓ তাজা মাছে
২৪. মাছের কোন অংশে ক্যালসিয়াম থাকে? (অনুধাবন)
- Ⓐ মাথায় Ⓑ লেজে Ⓒ চোখে Ⓓ কাঁটায়
২৫. ছোট মাছে কী বেশি পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
- Ⓐ লৌহ Ⓑ ক্যালসিয়াম Ⓒ আয়োডিন Ⓓ প্রোটিন
২৬. সামুদ্রিক মাছ থেকে কোন ধাতব উপাদান পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
- Ⓐ কার্বোহাইড্রেট Ⓑ লৌহ Ⓒ রিবোফ্লাভিন Ⓓ আয়োডিন
২৭. আয়োডিনের সমস্যা দূরীকরণের জন্য রায়হান এক ধরনের মাছ খাচ্ছে। উক্ত মাছ লোনা পানিতে বাস করে। রায়হান কী প মাছ খাচ্ছে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ শূঁটকি মাছ Ⓑ সামুদ্রিক মাছ Ⓒ ছোট মাছ Ⓓ তাজা মাছ
২৮. কড ও শার্ক মাছের যকৃতের তেলে কোন ভিটামিন প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়? (অনুধাবন)
- Ⓐ ভিটামিন-ডি Ⓑ ভিটামিন-সি Ⓒ ভিটামিন-বি Ⓓ ভিটামিন-ই
২৯. উন্নতমানের প্রোটিন জাতীয় খাদ্য কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ মাংস Ⓑ মাছ Ⓒ ডিম Ⓓ ডাল
৩০. মাংসে খাদ্যশক্তির পরিমাণ কিসের ওপর নির্ভর করে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ক্যালসিয়াম Ⓑ ফ্যাট Ⓒ থায়ামিন Ⓓ নায়াসিন
৩১. কোনটি লৌহ এবং ফসফরাসের ভালো উৎস? (জ্ঞান)

- Ⓐ মাংস Ⓑ মাছ Ⓒ ডিম Ⓓ পনির
৩২. লৌহের ভালো উৎস কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ কলিজা Ⓑ হাড় Ⓒ পাখির মাংস Ⓓ মুরগির মাংস
৩৩. হাড়ে প্রধানত কী পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ক্যালসিয়াম Ⓑ লৌহ Ⓒ প্রোটিন Ⓓ শর্করা
৩৪. কোনটি ভিটামিন এ ও লৌহের উৎকৃষ্ট উৎস? (জ্ঞান)
- Ⓐ ছোট মাছ Ⓑ সামুদ্রিক মাছ Ⓒ ডিম Ⓓ ফ্যাট
৩৫. ফার্মের মুরগি ও হাঁসের মাংসে কোন উপাদানটি বেশি থাকে? (অনুধাবন)
- Ⓐ কার্বোহাইড্রেট Ⓑ প্রোটিন Ⓒ ফ্যাট Ⓓ ভিটামিন
৩৬. হাঁস ও মুরগির কলিজাতে কোন উপাদান বেশি থাকে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ক্যালসিয়াম Ⓑ ফসফরাস Ⓒ লৌহ Ⓓ আয়োডিন
৩৭. মাংসের প্রধান পুষ্টি উপাদান কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ ফ্যাট Ⓑ কার্বোহাইড্রেট Ⓒ প্রোটিন Ⓓ ভিটামিন

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৮. কম ফ্যাটযুক্ত মাছ হচ্ছে— [সাতবীরা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, সাতবীরা]
- টাকি, বেলে
 - রবই, কাতলা
 - ইলিশ, সরপুঁটি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৯. বেশি ফ্যাটযুক্ত মাছগুলো হলো— [গভ. মডেল হাইস্কুল, ব্রাহ্মণবাড়িয়া]
- ইলিশ, শিং
 - পাজাশ, কৈ
 - সরপুঁটি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৪০. শূঁটকি মাছে তাজা মাছ অপেক্ষা অনেক বেশি থাকে— (অনুধাবন)
- ফ্যাট
 - ক্যালসিয়াম
 - ফসফরাস
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৪১. কড ও শার্ক মাছের যকৃতের তেল থেকে পাওয়া যায়— [গভ. মডেল গার্লস হাই স্কুল, ব্রাহ্মণবাড়িয়া]
- ভিটামিন এ
 - ভিটামিন ডি
 - ভিটামিন সি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ iii
৪২. মাংস ও যকৃত ভালো উৎস— (অনুধাবন)
- বি_{১২}-এর
 - আয়োডিন-এর
 - নায়াসিন-এর
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের চিত্র দেখে ৪৩ ও ৪৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



- গরুর মাংস খাসির মাংস হাঁসের মাংস মুরগির মাংস
৪৩. চিত্রে প্রদর্শিত খাবারগুলো কিসের উৎস? (প্রয়োগ)
- Ⓐ প্রোটিন Ⓑ শর্করা Ⓒ ফ্যাট Ⓓ ভিটামিন
৪৪. খাবারগুলো থেকে পাওয়া যায়— (উচ্চতর দবতা)
- ফ্যাট
 - লৌহ
 - ফসফরাস

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ ৩ : ডাল, ডিম ও দুধ ■ পৃষ্ঠা-৭৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৫. ডালে কিসের পরিমাণ খুব কম? [সাতবীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 Ⓐ প্রোটিন Ⓑ স্নেহ
 Ⓒ থায়ামিন Ⓓ কার্বোহাইড্রেট
৪৬. ডালে কোনটি বেশি রয়েছে? [জ্ঞান]
 ● কার্বোহাইড্রেট Ⓐ স্নেহ
 Ⓑ নায়াসিন Ⓒ রিবোফ্লাভিন
৪৭. ডাল কিসের ভালো উৎস? (জ্ঞান)
 ● থায়ামিন Ⓐ স্নেহ Ⓑ ফসফরাস Ⓒ প্রোটিন
৪৮. অঙ্কুরিত ডালে কোন খাদ্য উপাদানটি শূন্য ডালের চেয়ে বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 ● ভিটামিন Ⓐ ফ্যাট
 Ⓑ কার্বোহাইড্রেট Ⓒ খনিজলবণ
৪৯. প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে কোনটি সবচেয়ে ভালো? [সাতবীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 Ⓐ মাছ Ⓑ মাংস Ⓒ ডাল Ⓓ ডিম
৫০. দেহ গঠনের উপযোগী সব উপাদান কোনটিতে উপস্থিত? (জ্ঞান)
 ● ডিমে Ⓐ মাছে Ⓑ ডালে Ⓒ মাংস
৫১. ডিমের সাদা অংশে কী বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 ● কার্বোহাইড্রেট Ⓐ স্নেহ পদার্থ
 ● প্রোটিন Ⓑ খনিজ লবণ
৫২. ডিমের সাদা অংশে কোন খাদ্য উপাদান নেই বললেই চলে? (জ্ঞান)
 ● ফ্যাট Ⓐ প্রোটিন Ⓑ ভিটামিন Ⓒ খনিজ লবণ
৫৩. ডিমের কুসুমে কোনটি বেশি পরিমাণে থাকে? (অনুধাবন)
 ● ভিটামিন এ Ⓐ ভিটামিন ডি Ⓑ থায়ামিন ● ফসফরাস
৫৪. নিচের কোনটিতে ভালো পরিমাণে থায়ামিন পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
 ● মাছের ডিম ● ডিমের কুসুম
 Ⓐ গরুর মাংস Ⓑ সামুদ্রিক মাছ
৫৫. কোন খাবারটির প্রোটিনের ১০০ ভাগই দেহের কাজে আসে? (জ্ঞান)
 ● ডাল ● ডিম Ⓐ মাংস Ⓑ মাছ
৫৬. মুরগির ডিমের চেয়ে হাঁসের ডিমে কোন ভিটামিন বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 ● ভিটামিন এ Ⓐ ভিটামিন বি Ⓑ ভিটামিন সি Ⓒ ভিটামিন ডি
৫৭. একটি রাজহাঁসের ডিম প্রায় কয়টি মুরগির ডিমের সমান? [শহীদ বীর উত্তম সে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]
 ● ২ Ⓐ ৩ ● ৪ Ⓑ ৫
৫৮. প্রাকৃতিক উপায়ে তৈরি আদর্শ খাদ্য কোনটি? (জ্ঞান)
 ● দুধ Ⓐ মাছ Ⓑ মাংস Ⓒ ডিম
৫৯. কোন খাদ্যে সব পুষ্টি উপাদান বিদ্যমান? (অনুধাবন)
 ● শাকসবজি Ⓐ মাছ ● দুধ Ⓑ মাংস
৬০. দুধে শতকরা কত ভাগ পানি থাকে? (জ্ঞান)
 ● ৬০ Ⓐ ৭০ Ⓑ ৮০ ● ৯০
৬১. দুধে কোন ভিটামিনের পরিমাণ বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 ● থায়ামিন ● রিবোফ্লাভিন Ⓐ নায়াসিন Ⓑ ফলিক এসিড
৬২. কোন খাদ্য সুস্বাদু ও সহজপাচ্য? (জ্ঞান)
 ● ঘি Ⓐ বাদাম ● দুধ Ⓑ মাছ
৬৩. রায়ার বয়স ৪ মাস। জন্মের পর থেকে সে কেবলমাত্র একটি খাবারই গ্রহণ করছে। এতে তার সকল পুষ্টির চাহিদাই পূরণ হচ্ছে। রায়ার খাবার কি? প খাবারকে নির্দেশ করে? (প্রয়োগ)
 ● মায়ের দুধ Ⓐ গরুর দুধ Ⓑ প্যাকেটজাত Ⓒ ছাগলের দুধ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬৪. ডালে যেসব ধাতব লবণ পাওয়া যায়— (অনুধাবন)
 i. ক্যালসিয়াম ii. ফসফরাস iii. সোডিয়াম
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৬৫. ডালে ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়— (অনুধাবন)

- i. আয়োডিন
 ii. রিবোফ্লাভিন
 iii. নায়াসিন

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

৬৬. ডিমের কুসুমে বেশ ভালো পরিমাণে আছে— (অনুধাবন)

- i. লৌহ ও ফসফরাস
 ii. থায়ামিন ও রিবোফ্লাভিন
 iii. নায়াসিন ও ফলিক এসিড

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

৬৭. দুধে উলেরখযোগ্য পরিমাণে পাওয়া যায়— (অনুধাবন)

- i. ক্যালসিয়াম
 ii. লৌহ
 iii. ফসফরাস

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii

অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৮ ও ৬৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 গার্হস্থ্য বিজ্ঞানের শিবক শ্রেণিকরে বলেন, প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে একটি খাদ্যে দেহ গঠনের সব উপাদানই রয়েছে। উক্ত খাদ্যের একটি অংশে ফ্যাট নেই বললেই চলে।

৬৮. শিবক শ্রেণিকরে প্রোটিন জাতীয় কোন খাদ্যের কথা বলেন? (প্রয়োগ)

- Ⓐ মাছ Ⓑ মাংস Ⓒ ডাল ● ডিম

৬৯. উক্ত খাদ্যের বেত্রে প্রযোজ্য তথ্য কোনটি? (উচ্চতর দর্শনা)

- Ⓐ খাদ্য পরিপাক ও শোষণে সহায়তা করে
 Ⓑ দেহের রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি করে
 Ⓒ দেহে তাপ ও শক্তি সরবরাহ করে
 ● দেহের রয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে

পাঠ ৪ : শাকসবজি ও ফল ■ পৃষ্ঠা-৭৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭০. শাকসবজি ও ফলের মধ্যে প্রধানত কী পাওয়া যায়? (অনুধাবন)
 ● ক্যারোটিন Ⓐ ক্যালসিয়াম
 ● কার্বোহাইড্রেট Ⓑ প্রোটিন
৭১. শাকসবজি ও ফলের প্রধান পুষ্টি উপাদান কী? (জ্ঞান)
 ● ধাতব লবণ ও পানি Ⓐ কার্বোহাইড্রেট
 Ⓑ সোডিয়াম Ⓒ প্রোটিন
৭২. কোন এলাকার মাটিতে আয়োডিন থাকে? (জ্ঞান)
 ● সমুদ্রের তীরবর্তী Ⓐ পাহাড়ের নিকটবর্তী
 Ⓑ হাওরের তীরবর্তী Ⓒ নদীর তীরবর্তী
৭৩. কোন সবজি থেকে ভালো পরিমাণে ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
 ● ফুলকপি Ⓐ বাঁধাকপি ● ব্রোকলি Ⓑ ক্যাপসিকাম
৭৪. কোনটি উদ্ভিজ্জ-প্রোটিনের উৎস? (অনুধাবন)
 ● বীজ-সবজি Ⓐ মাছ Ⓑ ডিম Ⓒ মাংস
৭৫. শুঁটি ও বীজ-সবজি থেকে কোন খাদ্য উপাদান ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
 ● ধাতব লবণ ● ভিটামিন Ⓐ শর্করা Ⓑ ফ্যাট
৭৬. তাজা টাটকা ফলে কী পাওয়া যায়? (অনুধাবন)
 ● ফসফরাস ও লৌহ Ⓐ প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেট
 Ⓑ আয়োডিন ও প্রোটিন Ⓒ ধাতব লবণ ও পানি
৭৭. টক ফলে প্রধানত কোন উপাদান রয়েছে? (অনুধাবন)
 ● প্রোটিন Ⓐ থায়ামিন ● ভিটামিন সি Ⓒ ভিটামিন এ
৭৮. কোন জাতীয় ফলে ক্যারোটিন পাওয়া যায়? (অনুধাবন)
 ● সবুজ ও কমলা রঙের ফলে Ⓐ লাল ও হলুদ রঙের ফলে
 ● হলুদ ও কমলা রঙের ফলে Ⓑ হলুদ ও সবুজ রঙের ফলে
৭৯. কোন ধরনের ফলে ভিটামিন বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 ● তাজা ফলে Ⓐ কাঁচা ফলে

১০. **মিষ্টি ফলে** (ক) টক জাতীয় ফলে
ঔষ জাতীয় কার্বোহাইড্রেট কোথায় বেশি থাকে? (জ্ঞান)
 (ক) বীজে (খ) শাকসবজিতে (গ) মাছ (ঘ) মাংসে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১. **শাকসবজি ও ফলে প্রচুর পরিমাণে রয়েছে—** (অনুধাবন)
 i. ভিটামিন
 ii. ধাতব লবণ
 iii. পানি
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১২. **ভিটামিন সি-এর ভালো উৎস হচ্ছে—** (অনুধাবন)
 i. ফুলকপি ও কাঁচামরিচ
 ii. ক্যাপসিকাম ও বাঁধাকপি
 iii. ব্রোকলি ও টমেটো
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১৩. **শুঁটি ও বীজ সবজিতে পাওয়া যায়—** (অনুধাবন)
 i. প্রোটিন
 ii. ভিটামিন
 iii. আয়োডিন
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১৪. **কার্বোটিন যুক্ত ফলগুলো হলো—** (অনুধাবন)
 i. কাঁচা আম
 ii. পাকা আম
 iii. পাকা পেঁপে
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১৫. **তাজা ফলে যেসব ধাতব লবণ থাকে তা হলো—** (অনুধাবন)
 i. ফসফরাস
 ii. ক্যালসিয়াম
 iii. লৌহ
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১৬. **মৌসুমি ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো যে কারণে—** (শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ)
 i. উৎপাদিত মৌসুমে বেশি পুষ্টি থাকে
 ii. মৌসুমেই বেশি সুস্বাদু থাকে
 iii. মৌসুমেই ফলের দাম বেশি থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের ছকটি লব কর এবং ৮৭ ও ৮৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ছক নং-১	ছক নং-২
আমলকী, লেবু	পাকা আম, পাকা পেঁপে

৮৭. **১নং ছকে উল্লিখিত ফলে কোন উপাদান বিদ্যমান?** (প্রয়োগ)
 (ক) ভিটামিন এ (খ) ভিটামিন বি (গ) ভিটামিন সি (ঘ) ভিটামিন ডি
৮৮. **২নং ছকে উল্লিখিত ফলসমূহ চাহিদা পূরণ করে?** (উচ্চতর দরতা)
 i. ভিটামিন এ-এর
 ii. কার্বোটিনের
 iii. ভিটামিন সি-এর
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

পাঠ ৫ : বাদাম, তেল ও ঘি ■ পৃষ্ঠা-৭৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৯. **ঘিয়ে প্রধানত কী থাকে?** (জ্ঞান)

৯০. **চিনাবাদাম সকলের কাছে গ্রহণযোগ্য কেন?** (অনুধাবন)
 (ক) দাম কম হওয়ার কারণে (খ) বেলে মাটিতে চাষ হয় বলে
 (গ) সহজলভ্য হওয়ার কারণে (ঘ) খেতে খুব সুস্বাদু বলে
৯১. **ভোজ্য তেলের উৎস কোনটি?** (জ্ঞান)
 (ক) খনিজ (খ) প্রাণিজ (গ) কৃত্রিম (ঘ) উদ্ভিজ্জ
৯২. **ভোজ্য তেল প্রধানত কোন কাজে ব্যবহৃত হয়?** (জ্ঞান)
 (ক) পোশাক তৈরিতে (খ) রান্নায়
 (গ) গ্যাস উত্তোলনে (ঘ) আসবাবপত্র তৈরিতে
৯৩. **কোনটি থেকে ঘি তৈরি হয়?** (জ্ঞান)
 (ক) বাদাম (খ) মাখন (গ) সয়াবিন (ঘ) তিল
৯৪. **চিনাবাদাম কিসের ভালো উৎস?** (জ্ঞান)
 (ক) ফসফরাস (খ) কার্বোটিন (গ) জিংক (ঘ) সালফেট
৯৫. **ইমতিয়াজ খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে ফসফরাস, লৌহ ও ক্যালসিয়ামের ঘাটতি পূরণ করতে চায়। এজন্য ইমতিয়াজকে নিচের কোন খাদ্যটি খেতে হবে?** (প্রয়োগ)
 (ক) মাখন (খ) পনির (গ) চিনাবাদাম (ঘ) ছোট মাছ
৯৬. **বাংলাদেশে উৎপাদিত বাদামের মধ্যে কোনটি উল্লেখযোগ্য?** (জ্ঞান)
 (ক) কাজু বাদাম (খ) চিনা বাদাম (গ) পেসতা বাদাম (ঘ) কাঠ বাদাম
৯৭. **নিচের কোনটিতে বেশ ভালো পরিমাণে স্নেহপদার্থ থাকে?** (জ্ঞান)
 (ক) সয়াবিন (খ) মাছ (গ) চাল (ঘ) গম
৯৮. **কিছু প উৎস হতে ঘি পাওয়া যায়?** (জ্ঞান)
 (ক) প্রাণিজ (খ) খনিজ (গ) উদ্ভিজ্জ (ঘ) কৃত্রিম

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯৯. **চিনাবাদামে প্রাপ্ত ধাতব লবণের অম্লতরুত্ব হলো—** (অনুধাবন)
 i. কপার ii. জিংক iii. পটাসিয়াম
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১০০. **তেল উৎপাদিত হয় যেসব বীজ থেকে তাহলো—** (অনুধাবন)
 i. সরিষা, তিল ii. তুলাবীজ, ভুটা iii. সয়াবিন, চিনাবাদাম
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১০১. **স্নেহপদার্থ বিদ্যমান—** (অনুধাবন)
 i. সূর্যমুখীতে ii. মাংসে iii. সয়াবিনে
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১০২. **ঘি-তে বিদ্যমান ভিটামিনের অম্লতরুত্ব হলো—** (অনুধাবন)
 i. ভিটামিন-এ
 ii. ভিটামিন-ডি
 iii. ভিটামিন-সি
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১০৩ ও ১০৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

- বেলে মাটিতে ভালো হয় এমন একটি খাবারে উচ্চমানের পুষ্টিগুণ রয়েছে। খাবারটি খেতেও খুব সুস্বাদু। এটি ফসফরাসের একটি ভালো উৎস। খাবারটিতে সামান্য পরিমাণে লৌহ ও ক্যালসিয়ামও রয়েছে।
১০৩. **অনুচ্ছেদে বর্ণিত খাবারটিতে কোন খাবারকে নির্দেশ করে?** (প্রয়োগ)
 (ক) চিনাবাদাম (খ) তরমুজ (গ) জাম্বুয়া (ঘ) আমড়া
১০৪. **উক্ত খাবার—** (উচ্চতর দরতা)
 i. পুষ্টির চাহিদা পূরণে সহায়ক
 ii. সুস্বাস্থ্য রবায় সহায়ক
 iii. দেহে শক্তি সরবরাহে সহায়ক
নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii



অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন - ১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

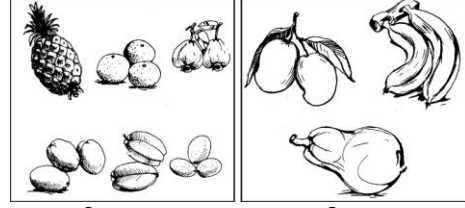
রাহেলা গ্রামের ছুটিতে সমুদ্র সৈকতে বেড়াতে গিয়ে দেখে সৈকতের পাশে বিভিন্ন দড়িতে মাছ ঝুলিয়ে শুকানো হচ্ছে। সে জানতো সব সময় নদী ও পুকুর হতে মাছ ধরে বাজারে বিক্রি করা হয়। তারা সব সময়ে এ ধরনের মাছ খেয়ে থাকে। রাহেলা তার নানার কাছে মাছ শুকানোর কারণ জানতে চাইলে তিনি জানান, নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত শুকানোর পরে এগুলো প্যাকেটজাত করে বাজারে বিক্রি করা হয়। দেশ বিদেশে এই শুকানো মাছের অনেক চাহিদা।

- বাংলাদেশের দ্বিতীয় শস্য জাতীয় খাদ্য কী?
- ডিমের পুষ্টিমূল্য বর্ণনা কর।
- উদ্দীপকে রাহেলার সমুদ্র সৈকতে দেখা মাছ আমাদের দেহে কোন খাদ্য উপাদানের চাহিদা পূরণ করে? ব্যাখ্যা কর।
- রাহেলা সব সময়ে যে ধরনের মাছ খেয়ে থাকে এবং সমুদ্র সৈকতে দেখা মাছের মধ্যে গুণগত পার্থক্যের তুলনামূলক আলোচনা কর।



▶◀ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- বাংলাদেশের দ্বিতীয় শস্য জাতীয় খাদ্য হলো গম।
- প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে ডিম সবচেয়ে ভালো। দেহ গঠনের উপযোগী সব উপাদান ডিমে বিদ্যমান। ডিমে প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং ধাতব লবণ উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। ডিমের সাদা অংশ সম্পূর্ণটা প্রোটিন, এতে ফ্যাট নেই বললেই চলে। ডিমের কুসুমে লৌহ, ফসফরাস, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।
- রাহেলার সমুদ্র সৈকতে দেখা মাছ আমাদের দেহে প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করে।
প্রাণিজ প্রোটিনের খুব ভালো উৎস হলো মাছ। রাহেলার দেখা মাছগুলো ছিল শূঁটকি মাছ। বাংলাদেশে কোনো কোনো অঞ্চলে শূঁটকি মাছ খুবই জনপ্রিয়। শূঁটকি মাছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন পাওয়া যায়। এটি আমাদের দেহে প্রোটিনের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের চাহিদা পূরণ করে। এছাড়া সামুদ্রিক মাছের শূঁটকি থেকে আয়োডিনও পাওয়া যায়। কিছু সামুদ্রিক মাছ যেমন— কড ও শার্ক মাছের যকৃৎের তেলে ভিটামিন—এ ও ভিটামিন—ডি প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়।
- রাহেলা সবসময় যে মাছ খায় তা হলো নদী ও পুকুরের তাজা মাছ। আর সমুদ্র সৈকতে দেখা মাছ হলো সামুদ্রিক শূঁটকি মাছ। এই দুই রকম মাছের মধ্যে যথেষ্ট গুণগত পার্থক্য বিদ্যমান।
সব ধরনের মাছেই প্রোটিন থাকে। তবে তাজা মাছ অপেক্ষা শূঁটকি মাছে ২-৩ গুণ বেশি প্রোটিন থাকে। এছাড়া শূঁটকি মাছে তাজা মাছের চাইতে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের পরিমাণ অনেক বেশি থাকে। তাজা মাছের মধ্যে কাঁটাসহ ছোট মাছে ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। পুকুর বা নদীর তাজা মাছে তেমন আয়োডিন পাওয়া না গেলেও সামুদ্রিক মাছের শূঁটকিতে অধিক পরিমাণে আয়োডিন পাওয়া যায়।
সুতরাং উপর্যুক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, তাজা মাছের চেয়ে শূঁটকি মাছের গুণগত মান অনেক বেশি।



চিত্র - ১

চিত্র - ২



- চালের চাইতে গমে কী বেশি পরিমাণে থাকে?
- লাল গমে খাদ্যোপাদান বেশি থাকে বুঝিয়ে বল।
- চিত্রে উল্লিখিত ছবিগুলো আমাদের দেহে কোন ধরনের ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করে? ব্যাখ্যা কর।
- ১ ও ২ নং চিত্রে উল্লিখিত ফলগুলো প্রতিদিন আহারে থাকা বাঞ্ছনীয় কেন? বিশ্লেষণ কর।

২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. চালের চাইতে গমে বেশি পরিমাণে প্রোটিন থাকে।
- খ. লাল গমে খাদ্যোপাদান বেশি থাকে। কারণ লাল গমের উপরের আবরণসহ আটা তৈরি করা হয়। গমের উপরের আবরণের পুষ্টি মূল্য বেশি। কিন্তু সাদা আটায় গমের উপরের আবরণ থাকে না। আর তাই লাল গম স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।
- গ. চিত্রে উল্লিখিত ফলগুলো আমাদের দেহে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিনের চাহিদা পূরণ করে। '১নং চিত্রে প্রদর্শিত আনারস, আমলকী, পেয়ারা, আমড়া, কামরাঙ্গা ও লেবু প্রধানত ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল। এই ফলগুলো আমাদের দেহে ভিটামিন সি এর চাহিদা পূরণ করে। এছাড়াও এসব ফলে ভিটামিন এ, ই ও কে পাওয়া যায়। ২নং চিত্রে পাকা আম, পাকা কলা, পাকা পেঁপে দেখা যাচ্ছে। এসব ফল থেকে ক্যারোটিন পাওয়া যায়। এছাড়া এসব ফলে থেকে

ভিটামিন এ পাওয়া যায় এগুলো আমাদের দেহে ভিটামিন এ-এর চাহিদা পূরণ করে।

- ঘ. '১' ও '২' নং চিত্রের ফলগুলো আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় থাকা বাঞ্ছনীয়। কারণ ফলের মধ্যে ভিটামিন ও ধাতব লবণের প্রাচুর্যতা রয়েছে। তাই এগুলো দেহের স্বাভাবিক পুষ্টির কাজ সম্পাদন, রোগ প্রতিরোধ বমতা বজায় রাখা, অপুষ্টি হতে রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ১নং চিত্রের ফলগুলোতে ভিটামিন সি বেশি থাকে। ২নং চিত্রের কমলা ও হলুদ রঙের ফল যা থেকে ক্যারোটিন ও ভিটামিন এ পাওয়া যায়। রসালো ফল পানির চাহিদা পূরণ করে। এছাড়া ফলে পটাসিয়াম, কার্বোহাইড্রেট, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম, লৌহ, ম্যাগনেসিয়াম ইত্যাদি পাওয়া যায় যা আমাদের দেহের জন্যে খুবই জরুরি। তাই আমাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় উল্লিখিত চিত্রের ফলগুলো থাকা বাঞ্ছনীয়।



অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন-৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জারিন সচ্ছল পরিবারের মেয়ে। সে শহরে বাস করে এবং কিছুটা খুঁত খুঁতে। সে প্রতিদিন সকালবেলা ময়দার রবটি ও দুপুরে কলেছাঁটা চালের ভাত খায়। সে ঝরঝরে ভাত খেতে পছন্দ করে। তাই ভাত রান্নার সময় মাড় ফেলে রান্না করে। কিছুদিন পর পর দেখা যায় সে অসুস্থ হয়ে পড়ে।



- ক. চালের প্রধান পুষ্টি উপাদান কী? ১
- খ. ডালে কী কী ধাতব লবণ পাওয়া যায়? কীভাবে ডালের অংকুরোদগম হয়? ২
- গ. জারিনের খাবারে পুষ্টির ঘাটতি হওয়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. জারিনের খাবার সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান কীভাবে করা যায়- তা বিশ্লেষণ কর। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. চালের প্রধান পুষ্টি উপাদান হলো কার্বোহাইড্রেট।
- খ. ডালে ধাতব লবণের মধ্যে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও লৌহ পাওয়া যায়। ছোলা, মুগ, মাষকলাইয়ের খোসাসহ আস্ত বীজ ভিজিয়ে রাখলে তৃতীয় ও চতুর্থ দিনে অংকুরোদগম হয়। অংকুরিত ডালে অন্যান্য প্রায় সব ভিটামিনই শূন্য ডালের চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণে থাকে।

প্রশ্ন-৪▶ নিচের চিত্রগুলো লব কর ও প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :



- ক. শূঁটকি মাছে তাজা মাছ অপেক্ষা কতগুণ বেশি প্রোটিন থাকে? ১
- খ. হাঁসের ডিমে খাদ্যশক্তি বেশি থাকে কেন? ২
- গ. আমাদের দৈনন্দিন আহারে চিত্রের কোন দুটি খাদ্যশস্য বেশি ব্যবহৃত হয়? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উক্ত খাদ্যশস্য দুটির পুষ্টিমূল্য আলোচনা কর। ৪

- গ. খাদ্য সম্পর্কে জারিনের জ্ঞানের স্বল্পতাই তার পুষ্টি ঘাটতির প্রধান কারণ। সে যেসব খাবারের পুষ্টিমূল্য বেশি সেগুলো গ্রহণ না করে কম পুষ্টিমূল্য সমৃদ্ধ খাবার খায়। তাছাড়া পরিবেশও একটা বড় ব্যাপার। কারণ শহরে কলেছাঁটা চাল বেশি পাওয়া যায়, টেকিছাঁটা চাল নেই বললেই চলে। টেকিছাঁটা চালে কলেছাঁটা চালের চেয়ে পুষ্টিমূল্য বেশি। আবার জারিন সকালের নাস্তা ময়দা দিয়ে তৈরি করে। ময়দার চেয়ে আটার পুষ্টিমূল্য বেশি। সে ভাতের মাড় ফেলে রান্না করে। কারণ সে ঝরঝরে ভাত পছন্দ করে। কিন্তু ভাতের মাড় ফেলে দিলে পুষ্টির অপচয় হয়। অর্থাৎ জারিনের খাদ্যাভ্যাসের কারণে পুষ্টির ঘাটতি হয়েছে।

- ঘ. জারিন সঠিক খাদ্য নির্বাচনের মাধ্যমে তার খাবার সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান করতে পারে।

বৈঁচে থাকার জন্য আমরা খাদ্য গ্রহণ করি। খাদ্যের মাধ্যমেই আমাদের দেহ যথাযথ পুষ্টি পায়। তাই আমাদের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন। এ কারণে খাদ্য নির্বাচন করার আগে সে সম্পর্কে যথেষ্ট ধারণা লাভ করতে হবে। জারিন ভাতের মাড় ফেলে রান্না করে। ভাত রান্নার সময় মাড় ফেলে দিলে অনেক মূল্যবান পুষ্টি উপাদান চলে যায়। তাই সে যদি মাড় না ফেলে বসাতাত রান্না করতো তাহলে পুষ্টির অপচয় হতো না। আবার সে সকালের নাস্তায় ময়দার রবটি খায়। আটার চাইতে ময়দার পুষ্টিমূল্য কম। সে যদি আটা দিয়ে রবটি তৈরি করতো তাহলে পুষ্টি কিছুটা বেশি পেত। তাই জারিনের সঠিক খাদ্য নির্বাচনই পারে তার পুষ্টি চাহিদার ঘাটতি দূর করতে।

৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. শূঁটকি মাছে তাজা মাছ অপেক্ষা ২-৩ গুণ বেশি প্রোটিন থাকে।
- খ. হাঁসের ডিম মুরগির ডিমের চেয়ে আকারে কিছুটা বড় হওয়ায় এতে খাদ্য শক্তি বেশি থাকে। মুরগির ডিমের চেয়ে হাঁসের ডিমে ভিটামিন এ বেশি থাকে। এছাড়া একটা মুরগির ডিম থেকে যে পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায় আকারে বড় হওয়ায় সেই পুষ্টি উপাদানগুলো হাঁসের ডিম থেকে কিছুটা বেশি পাওয়া যায়।

- গ. চিত্র-১ এ চাল, চিত্র-২ এ গম এবং চিত্র-৩ এ ভুট্টার ছবি দেখা যাচ্ছে। আমাদের দৈনন্দিন আহারে চিত্রের যে দুটি খাদ্যশস্য বেশি ব্যবহৃত হয় সেগুলো হলো চাল ও গম। চাল আমাদের প্রধান শস্য জাতীয় খাদ্য। আমাদের দৈনন্দিন আহারে আতপ চাল ও সিদ্ধ চাল এ দুটো বেশি ব্যবহার হয়। চাল থেকে ভাত ছাড়াও চিড়া, মুড়ি, খই হয়। চালের পর আমাদের দেশে দ্বিতীয় শস্যজাতীয় খাদ্য হলো

গম। গম থেকে আটা, ময়দা, সুজি ইত্যাদি তৈরি হয়। সুজি ও ময়দার চেয়ে গমের আটা বেশি উপকারী। এভাবেই আমাদের দৈনন্দিন আহারে চাল ও গম ব্যবহৃত হয়।

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত চাল ও গম দুটো খাদ্যশস্যেরই পুষ্টিমূল্য অনেক। আতপ চালের চেয়ে সিদ্ধ চাল বেশি পুষ্টিকর। এছাড়াও আছে কলেক্টা চাল ও টেকিছাঁটা চাল। অন্যান্য চালের তুলনায় টেকিছাঁটা সিদ্ধ চালে প্রোটিন কিছুটা বেশি থাকে। চাল প্রধানত কার্বোহাইড্রেটের উৎস। এছাড়াও চালে প্রোটিন, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন ও নায়াসিন থাকে। গম থেকে চালের প্রায় কাছাকাছি পরিমাণ খাদ্যশক্তি পাওয়া যায় এবং চালের চাইতে বেশি পরিমাণে প্রোটিন থাকে। গম থেকে প্রাপ্ত ময়দার চেয়ে গমের আটা ও সুজির পুষ্টিমূল্য বেশি। ভুসিসহ আটা, সাদা আটা ও ময়দার চাইতে স্বাস্থ্যের জন্য বেশি উপকারী। গমে প্রধানত কার্বোহাইড্রেট থাকে। এছাড়াও প্রোটিন, থায়ামিন, নায়াসিন, ভিটামিন ই ও রিবোফ্লাভিন থাকে।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ঘটনা-১ : মিসেস ফরিদা খুব অসুস্থ। তার শরীর খুব দুর্বল। ডাক্তার তাকে বললেন তিনি রক্তস্বল্পতায় ভুগছেন। এজন্য তার লৌহ জাতীয় খাবার বেশি খেতে হবে।

ঘটনা-২ : হোসনে আরা বাসাবাড়িতে কাজ করে। তার মাছ-মাংস কেনার সামর্থ্য নেই। বেশিরভাগ সময় সে ডাল কিনে। কিন্তু তার পরিবারের সদস্যরা সুস্থ থাকে।

- ?**
- ক. কাঁচা ফল অপেক্ষা মিষ্টি ফলে কী বেশি থাকে? ১
 - খ. মৌসুমি ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন কেন? ২
 - গ. মিসেস ফরিদা কোন উৎস থেকে তার প্রয়োজনীয় খাবার পেতে পারেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
 - ঘ. হোসনে আরা দরিদ্র হওয়া সত্ত্বেও তার পরিবারের সদস্যদের সুস্থতায় কোন খাদ্য ভূমিকা রাখে বলে তুমি মনে কর। ৪

▶◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. কাঁচা ফল অপেক্ষা মিষ্টি ফলে কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকে।
- খ. আমাদের দেশে বিভিন্ন মৌসুমে বিভিন্ন স্বাদের ফল পাওয়া যায়। এই সমস্ত মৌসুমি ফল মৌসুমেই বেশি সুস্বাদু হয় এবং যে মৌসুমে উৎপাদিত হয় সেই মৌসুমে খেলে বেশি পুষ্টি পাওয়া যায়। তাই সবসময় মৌসুমি ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন।
- গ. মিসেস ফরিদা রক্তস্বল্পতায় ভুগছেন বলে তার লৌহ জাতীয় খাবার প্রয়োজন। তিনি মাংস, যকৃত বা কলিজা থেকে লৌহ পেতে পারেন। মাংস লৌহ ও ফসফরাসের ভালো উৎস এবং যকৃত ভিটামিন এ ও লৌহের উৎকৃষ্ট উৎস। আবার হাঁস ও মুরগির কলিজাতে প্রচুর পরিমাণে লৌহ থাকে। তাছাড়া মাছ, ডাল, ডিম, বাদাম ইত্যাদি থেকেও কিছু পরিমাণ লৌহ পাওয়া যায়। এসব উৎস থেকে মিসেস ফরিদা লৌহ পেতে পারেন।
- ঘ. হোসনে আরা দরিদ্র হওয়ায় মাছ, মাংস কিনতে পারেন না। কিন্তু তার পরিবারের সদস্যরা সুস্থ থাকে। তাদের সুস্থতায়



সৃজনশীল প্রশ্নব্যংক

প্রশ্ন-৭ ▶ সুমি ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। তাদের ক্লাসে শিবিলা বিভিন্ন ধরনের চালের বর্ণনা দেন ও এদের পুষ্টিমূল্য সম্পর্কে বলেন। এছাড়া তিনি কীভাবে ভাত রান্না করলে পুষ্টিমূল্য বজায় থাকে সে সম্পর্কে বলেন। এছাড়া তিনি কীভাবে ভাত রান্না করলে পুষ্টিমূল্য বজায় থাকে

ডালের পুষ্টিমূল্য ভূমিকা রাখে বলে আমি মনে করি। ডালের প্রধান পুষ্টি উপাদান প্রোটিন। ডাল থায়ামিনের বেশ ভালো উৎস। ডালে রিবোফ্লাভিন এবং নায়াসিনও ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়। ধাতব লবণের মধ্যে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও লৌহ কিছু পরিমাণে পাওয়া যায়। অঙ্কুরিত ডালে অন্য প্রায় সব ভিটামিনই শূন্য। ডালের চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণে থাকে। তাই মাছ ও মাংসের পরিবর্তে ডাল খাওয়ার ফলে হোসনে আরা ও তার পরিবারের সদস্যদের প্রোটিনের চাহিদা পূরণ হয় ফলে তারা সুস্থ থাকে।

প্রশ্ন-৬ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

সুপ্তি তার ৪ বছর বয়সী শিশুকে দুধের পাশাপাশি ডিম ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান খেতে দেন। খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান শরীরের জন্য অত্যন্ত উপকারী। তাই তিনি সব ধরনের খাবার তার শিশুকে খাওয়ান। প্রতি বেলায় যে কোনো শাক বা সবজি রাখেন।

[শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]

- ?**
- ক. ঘিয়ে কোন ভিটামিন রয়েছে? ১
 - খ. টেকিছাঁটা চালে খাদ্য উপাদান বেশি থাকে কেন? ২
 - গ. সুপ্তি তার মেয়েকে নিয়মিত ডিম খাওয়ানোর কারণটি ব্যাখ্যা কর। ৩
 - ঘ. সুপ্তির শৈশোক্ত কাজটির ভূমিকা মূল্যায়ন কর? ৪

▶◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. ঘিয়ে ভিটামিন এ, ডি, ই ও কে রয়েছে।
- খ. মেশিনে ছাঁটাইয়ের ফলে চালের পুষ্টি উপাদান কমে যায়। কিন্তু টেকিছাঁটা চালে পুষ্টি উপাদান কম নয় হয়। এজন্য অন্য সব চালের চেয়ে টেকিছাঁটা সিদ্ধ চালে প্রোটিন ও খাদ্য উপাদান বেশি থাকে।
- গ. সুপ্তি তার মেয়েকে নিয়মিত ডিম খাওয়ান। কারণ প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে ডিম সবচেয়ে ভালো। দেহ গঠনের উপযোগী সব উপাদান ডিমে উপস্থিত। ডিমে প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং ধাতব লবণ উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। ডিমের কুসুমে লৌহ, ফসফরাস, থায়ামিন ও রিবোফ্লাভিন যথেষ্ট পরিমাণে আছে। ডিমের প্রোটিন উৎকৃষ্ট মানের ও শতকরা ১০০ ভাগই দেহের কাজে লাগে। এজন্য সুপ্তি তার মেয়েকে নিয়মিত ডিম খাওয়ান।
- ঘ. সুপ্তি প্রতিবেলার খাবারে শাক বা সবজি রাখেন। কারণ শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় আঁশজাতীয় কার্বোহাইড্রেট শাকসবজিতে বেশি থাকে। এছাড়া শাকসবজিতে ভিটামিন, ধাতব লবণ ও পানি পাওয়া যায়। ভিটামিন ও ধাতব লবণের পরিমাণ বেশি থাকায় শাকসবজি দেহের স্বাভাবিক পুষ্টির কাজ সম্পন্ন করে, দেহের রোগ প্রতিরোধ বৃদ্ধি বজায় রাখে ও অপুষ্টির হাত থেকে রক্ষা করে। তাই সুস্থ থাকার জন্য শাকসবজির ভূমিকা রয়েছে বলে সুপ্তি তার শিশুর প্রতিবেলার খাবারে শাকসবজি রাখেন। উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, সুপ্তির শৈশোক্ত কাজ অর্থাৎ তার মেয়ের খাবারে প্রতি বেলায় শাক বা সবজি রাখার বিষয়টি সঠিক এবং যথার্থ।



সে সম্পর্কে বলেন। সুমি সিদ্ধান্ত নিল, সে এখন থেকে সঠিক পদ্ধতিতে ভাত রান্নাবে।

- ক. চালের প্রধান পুষ্টি উপাদান কী? ১
- খ. আতপ চালের চেয়ে সিদ্ধ চাল বেশি পুষ্টিকর কেন? ২
- গ. সুমি কীভাবে ভাত রান্না করবে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. টেকিছাঁটা চাল ও কলেছাঁটা চালের মধ্যে তুমি কোনটিকে বেশি পুষ্টিকর বলে জান? আলোচনা কর।

৪

প্রশ্ন -৮ ▶ পিয়া তার সন্তানদের প্রতিদিন মাছ, মাংস দিতে পারেন না। তিনি তাদের হাঁসের ডিম দেন। তিনি জানেন প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে ডিম সবচেয়ে ভালো। এছাড়া প্রোটিনের অভাব মেটাতে তিনি ডালের ব্যবহার করেন। কারণ মাছ মাংসের বিকল্প হলো ডাল।

ক. দেহ গঠনের সব উপাদান কোন খাদ্যে থাকে?

১

খ. কীভাবে তেল থেকে আমরা শক্তি পাই? ব্যাখ্যা কর।

২

গ. পিয়া কীভাবে তার সন্তানদের প্রোটিনের অভাব মেটান- বর্ণনা করো।

৩

ঘ. পিয়া তার সন্তানদের হাঁসের ডিম খেতে উৎসাহী করেন কেন? আলোচনা কর।

৪



অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর



● ■ জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ■ ●

প্রশ্ন ১ ১ ১ কার্বোহাইড্রেটের প্রধান উৎস কী?

উত্তর : কার্বোহাইড্রেটের প্রধান উৎস হচ্ছে চাল।

প্রশ্ন ১ ২ ১ কোন মাছে আয়োডিন থাকে?

উত্তর : সামুদ্রিক মাছে আয়োডিন থাকে।

প্রশ্ন ১ ৩ ১ বর্তমানে বাংলাদেশের বাজারে কয় ধরনের চাল পাওয়া যায়।

উত্তর : বর্তমানে বাংলাদেশের বাজারে দুই ধরনের চাল পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১ ৪ ১ শূঁটকি মাছে তাজা মাছের তুলনায় কোনটির পরিমাণ অনেক বেশি থাকে?

উত্তর : শূঁটকি মাছে তাজা মাছের তুলনায় ক্যালসিয়ামের পরিমাণ অনেক বেশি থাকে।

প্রশ্ন ১ ৫ ১ ভিটামিন 'এ' ও লৌহের উৎকৃষ্ট উৎস কী?

উত্তর : যকৃৎ ভিটামিন 'এ' ও লৌহের উৎকৃষ্ট উৎস।

প্রশ্ন ১ ৬ ১ সবচেয়ে বেশি তাপশক্তি পাওয়া যায় কীসে?

উত্তর : খাদ্যের মধ্যে তেল থেকে বেশি তাপশক্তি পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১ ৭ ১ হাঁস ও মুরগির কলিজাতে কোনটি প্রচুর পরিমাণ থাকে?

উত্তর : হাঁস ও মুরগির কলিজাতে লৌহ প্রচুর পরিমাণে থাকে।

প্রশ্ন ১ ৮ ১ ডালে কোন খাদ্য উপাদান খুব কম থাকে?

উত্তর : ডালে স্নেহপদার্থ খুব কম থাকে।

● ■ অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ■ ●

প্রশ্ন ১ ১ ১ ডালের পুষ্টিমূল্য সম্পর্কে ধারণা দাও।

উত্তর : মুগ, মসুর, ছোলা, মটর, খেসারি, মাষকলাই, অড়হর ডালজাতীয় খাদ্য। এতে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে প্রোটিন থাকায় ডাল প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের অম্লতরুত। ডালে স্নেহপদার্থ খুব কম। কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বেশি থাকে। প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করার জন্য মাছ ও মাংসের পরিবর্তে ডাল খাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১ ২ ১ ছোট মাছের কাঁটা থেকে কী পাওয়া যায় তা লেখ।

উত্তর : মাছ প্রাণিজ প্রোটিনের উৎকৃষ্ট উৎস। পুঁটি, টেংরা, মলা-ঢেলা, চাপিলা ইত্যাদি ছোট মাছ। ছোট মাছের কাঁটায় ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১ ৩ ১ তেলের পুষ্টিমূল্য ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে ভোজ্যতেল পাওয়া যায়। ভোজ্যতেল প্রধানত রান্নায় ব্যবহৃত হয়। সরিষা, তিল, সূর্যমুখী, চিনাবাদাম, সয়াবিন, তুলাবীজ ও ভুট্টা ইত্যাদিতে বেশ ভালো পরিমাণে স্নেহপদার্থ থাকে। তাই এই বীজগুলো থেকে তেল উৎপাদিত হয়। খাদ্যের মধ্যে তেল থেকে সবচেয়ে বেশি তাপশক্তি পাওয়া যায়।