

নবম অধ্যায় মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী



অনুশীলনারি বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



- প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণের ভালো উৎস—
 মাছ দুধ বাদাম ডাল
 - মৌলিক শ্রেণিতে অন্তর্ভুক্ত খাদ্যগুলোর মধ্যে কোনো খাদ্য থেকে সেলুলোজ পাওয়া যায়?
 গরুর মাংস লাউ শাক চিনা বাদাম ভুটুর খই
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 ১৩ বছর বয়সী নাফিস ডাল দিয়ে ভাত খেতে পছন্দ করে। মাছ ও মাংস খেতে চায় না বলেই চলে। দুধ কিংবা দুধ জাতীয় খাবারের প্রতি তার কোনো আগ্রহ নেই।

- নাফিসের দেহে নিচের কোনোটির অভাব দেখা দেবে?
 আয়োডিন রিবোফ্লাভিন সুক্রোজ স্টার্চ
 - উদ্দীপকে উল্লিখিত খাদ্যাভ্যাসের ফলে নাফিসের—
 i. ক্যালরির ঘাটতি থাকবে ii. অপুষ্টিজনিত সমস্যায় ভুগবে
 iii. মস্তিষ্কের বিকাশ ব্যাহত হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
 i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



পাঠ ১ : মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর সংজ্ঞা ■ পৃষ্ঠা - ৮৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- খুব সহজে অল্প সময়ের মধ্যে শাশ্রয়ী মূল্যে সুখম খাদ্য তালিকা তৈরির জন্য কোন খাদ্য শ্রেণির গুরুত্ব রয়েছে?
 মৌলিক যৌগিক সরল জটিল
- খাদ্য দ্রব্যের কোনটি কী পরিমাণ গ্রহণ করলে দেহে খাদ্য উপাদানের অনুমোদিত চাহিদা পূরণ করা যায় তা নির্ণয়ের জন্য সব খাদ্যকে কী করা হয়?
 শ্রেণিভুক্ত একষেয়েমিমুক্ত পুষ্টি-কর রুচিকর
- শরীরের চাহিদার চেয়ে খাবার কম খাওয়া হলে কী হবে?
 শরীর মোটা হয়ে যাবে শরীর শুকিয়ে যাবে
 শরীর দীর্ঘকায় হবে শরীর সুস্থ থাকবে
- প্রতিদিন খাদ্যের প্রয়োজন হয় কেন?
 দৈহিক পুষ্টি ও পরিশ্রমের জন্য মোটা হওয়ার জন্য
 শুকিয়ে যাওয়ার জন্য ক্ষুধা লাগার জন্য
- বৈঁচে থাকার জন্য কাসের প্রয়োজন হয়?
 ভাতের বাড়ির খাদ্যের ঔষধের
- মলির প্রতিদিনের খাদ্যে ছয়টি পুষ্টি উপাদানই উপযুক্ত অনুপাতে থাকে। মলির খাদ্যের সাথে নিচের কোনটি সামঞ্জস্যপূর্ণ?
 ভিটামিন সমৃদ্ধ খাদ্য সুখম খাদ্য
 প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য পুষ্টি-কর খাদ্য
- অল্প সময়ের মধ্যে শাশ্রয়ী মূল্যে সুখম খাদ্য তৈরির জন্য কোনটি গুরুত্বপূর্ণ?
 ভালো রান্না উন্নত রবচি মৌলিক খাদ্যশ্রেণি টাটকা খাবার
- আমাদের প্রতিদিন খাদ্যের মৌলিক শ্রেণিগুলো থেকে খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। বাক্যটিতে কী বোঝানো হয়েছে?
 পুষ্টি উপাদান না পাওয়া পুষ্টির প্রাপ্যতা ঠিক রাখা
 শরীর অসুস্থ থাকা খাদ্যকে শ্রেণিভুক্ত না করা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- যেভাবে খাদ্য গ্রহণ করলে খাদ্য সুখম হবে—
 i. মৌলিক খাদ্যশ্রেণির মাধ্যমে খাদ্য নির্বাচন করলে
 ii. প্রাণিজ প্রোটিন জাতীয় খাদ্য বর্জন করলে
 iii. ছয়টি পুষ্টি উপাদানের প্রাপ্তি নিশ্চিত করলে

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii

- প্রতিদিন খাদ্যের প্রয়োজন হয়—
 i. দৈহিক পুষ্টির জন্য
 ii. মোটা হওয়ার জন্য
 iii. পরিশ্রমের জন্য

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii

- মৌলিক খাদ্যশ্রেণি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ —

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii

- খাদ্যকে সুখম করে
- রবচিসম্মতভাবে খাদ্য পরিবেশন করা যায়
- খাদ্য গ্রহণে একষেয়েমি আসে না

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৬ ও ১৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মিসেস আনোয়ার তার সন্তানদের শাকসবজি, মাছ, মাংস, দুধ, ফলমূল ইত্যাদি সবধরনের খাবারে অভ্যস্ত করিয়েছেন। তাই তার সন্তানরা অনেক সুস্থ।

- মিসেস আনোয়ার খাদ্য নির্বাচনে কোন বিষয়টিকে প্রাধান্য দেন?
 বৃষ্টিমত্তা অর্থ পরিকল্পনা মৌলিক খাদ্যশ্রেণি সন্তানদের পছন্দ

- উক্ত বিষয়টির মাধ্যমে তার পরিবার গ্রহণ করতে পারে—

- i. চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য ii. পুষ্টি-কর খাদ্য

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii i ও iii ii ও iii i, ii ও iii

পাঠ ২ : মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর শ্রেণিবিভাগ ■ পৃষ্ঠা - ৮৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্যশ্রেণি কোনটি?
 শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্যশ্রেণি দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্যশ্রেণি
 তেল ও মিন্টিজাতীয় খাদ্যশ্রেণি শাকসবজি ও ফলজাতীয় খাদ্যশ্রেণি
- প্রধানত ঘনীভূত শক্তির বা ক্যালরির উৎস নিচের কোনটি?

- ঘি, মাখন ও ডালডা ৩০. দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্যশ্রেণি থেকে নিচের কোন ভিটামিন পাওয়া যায়? (জ্ঞান)
২০. ৩১. দেহ গঠনকারী ও ক্ষয়পূরণকারী খাদ্যশ্রেণির অন্তর্ভুক্ত খাদ্য কোনটি? (জ্ঞান)
২১. ৩২. চর্বির চেয়ে তেল ভালো কেন? (অনুধাবন)
২২. ৩৩. রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্যশ্রেণির অন্তর্ভুক্ত কোনগুলো? (অনুধাবন)
২৩. ৩৪. জোবোদাকে তার মা পানিতে দ্রবণীয় এবং উত্তাপে বিনষ্ট হওয়া 'বি' বর্ণীয় ভিটামিনের কথা বললেন। তার বলা ভিটামিনগুলো কী? (প্রয়োগ)
২৪. ৩৫. জমিলা বেগম বাজার থেকে লালশাক ও পুঁইশাক কিনলেন। জমিলায় ক্রয়কৃত দ্রব্যে কোন জাতীয় পুষ্টি উপাদান রয়েছে? (প্রয়োগ)
২৫. ৩৬. সেলুলোজ পুষ্টি উপাদানের চাহিদা পূরণের জন্য নিচের কোনটি গ্রহণ করা অধিক উপযোগী? (উচ্চতর দরত)

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৮. শস্যজাতীয় খাদ্যশ্রেণির অন্তর্ভুক্ত হলো— (অনুধাবন)
- i. ভাত ii. মাছ iii. রুটি
- নিচের কোনটি সঠিক?
২৯. রাকী বাজার থেকে লালশাক ও পুঁইশাক কিনলেন। সে যে পুষ্টি উপাদান পাই তা হলো— (প্রয়োগ)
- i. প্রোটিন ii. সেলুলোজ iii. লৌহ
- নিচের কোনটি সঠিক?

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩০ ও ৩১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- মিসেস শাহিনের পরিবারে তার দুই বছরের একটি মেয়ে ও শিশুটি রয়েছে। শিশুটির বয়স ৫০ বছর।
৩০. মিসেস শাহিনের মেয়ের জন্য কোন খাদ্যটি প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
৩১. মিসেস শাহিনের শিশুটির জন্য কোন খাদ্যটি অধিক উপযোগী? (উচ্চতর দরত)

পাঠ ৩ : পরিবেশন পরিমাণ ■ পৃষ্ঠা - ৮৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩২. সন্ধানসম্বল মা, প্রাক-বিদ্যালয় এক বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্যে কোনটি অত্যাবশ্যক? (জ্ঞান)
৩৩. প্রাপ্তবয়স্ক স্বাভাবিক পরিশ্রমী ব্যক্তির দৈনিক কত গ্রাম শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করা দরকার? (জ্ঞান)

৩৪. প্রতিদিন তিন বেলার আহারে কয় পরিবেশন শাকসবজি ফল দেহের পরিপুষ্টির জন্য অপরিহার্য? (জ্ঞান)
৩৫. এক পরিবেশন টাটকা তরল দুধ পরিবেশনের পরিমাণ কত মিলিলিটার? (জ্ঞান)
৩৬. আহারে প্রোটিনবহুল খাদ্য থেকে খাদ্য পরিবেশনের পরিমাণ কত গ্রাম? (জ্ঞান)
৩৭. তেল ও মিষ্টিজাতীয় খাদ্য বেশি পরিমাণে গ্রহণ করলে কী হয়? (অনুধাবন)
৩৮. প্রতিটি খাবার পরিবেশনের জন্য যে নির্দিষ্ট পরিমাণ নির্ধারণ করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
৩৯. মিতুর বয়স ৮ বছর। তার দৈনিক বৃশ্চির জন্য সহায়ক কোনটি? (প্রয়োগ)
৪০. মাগের দুধ কমে আসলে শিশুর জন্য করণীয় কী হতে পারে? (উচ্চতর দরত)

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪১. আমাদের প্রতিটি খাবার নির্দিষ্ট পরিমাণ পরিবেশন করা প্রয়োজন হয়— (অনুধাবন)
- i. পুষ্টিমূল্য হিসাবের সুবিধার জন্য
- ii. দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টি পাওয়ার জন্য
- iii. খাদ্যের পরিমাণ নির্ণয়ের জন্য
- নিচের কোনটি সঠিক?
৪২. রান্নায় যতটা সম্ভব কম পরিমাণে তেলের ব্যবহার করা উচিত। এর যথার্থ কারণ হলো— (উচ্চতর দরত)
- i. তেল বেশি খেলে শরীরে মেদ জমে যায়
- ii. তেল বেশি খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যায়
- iii. বাজারে তেলের জোগান কমে যায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
৪৩. প্রাণিজ প্রোটিন অত্যাবশ্যক — (অনুধাবন)
- i. সন্তানসম্বল মায়েদের খাদ্যে
- ii. প্রাক-বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্যে
- iii. বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্যে
- নিচের কোনটি সঠিক?

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৪ ও ৪৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- জাবেদ সাহেবের বয়স ৪০ বছর। তিনি প্রতিদিন হেঁটে অফিসে যান। তিনি মিষ্টি জাতীয় খাবার অধিক পছন্দ করেন।
৪৪. জাবেদ সাহেবকে প্রতিদিন কতটুকু শাকসবজি গ্রহণ করতে হবে? (প্রয়োগ)
৪৫. জাবেদ সাহেব ভবিষ্যতে কোন ধরনের শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন? (উচ্চতর দরত)

পাঠ ৪ : সুখম খাদ্য পরিকল্পনায় মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর ব্যবহার ■ পৃষ্ঠা - ৮৮

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৬. দেহে কয়টি খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? (জ্ঞান)
৪৭. কোন ধরনের খাদ্যে পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি বা আধিক্য থাকে না? (জ্ঞান)

৪৮. দৈনিক মোট ক্যালরির ৫০%-৬০% কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য গ্রহণের জন্য কোন ধরনের খাদ্য নির্ধারিত পরিবেশন পরিমাণ গ্রহণ করা দরকার? (জ্ঞান)
- শস্য ও শস্যজাতীয় ● সুসম ● অপরিচ্ছন্ন ● অপুষ্টিকর
- শস্য ও শস্যজাতীয় ● শাকসবজি ও ফলজাতীয়
- দুধ ও দুধজাতীয় ● মাছ, মাংস ও ডালজাতীয়
৪৯. কীভাবে সুসম খাদ্য পরিবেশন করা সম্ভব? (অনুধাবন)
- খাদ্য তালিকা বিবেচনা না করে ● খাদ্য পরিকল্পনা করে
- ক্যালরির সরবরাহ নিশ্চিত করে ● চাহিদার চেয়ে বেশি বা কম খেয়ে
- খাদ্য পরিকল্পনা করে নেওয়া উচিত কেন? (অনুধাবন)
- সুসম আহার পরিবেশনের জন্য ● খাদ্যের গুণাগুণ বিচারের জন্য
- খাদ্য সম্পর্কে জানার জন্য ● খাদ্যের মেনু বিশ্লেষণের জন্য
৫০. শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পুষ্টি সরবরাহ করার জন্য কী করা উচিত? (উচ্চতর দরত)
- অপুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ ● সুসম খাদ্য গ্রহণ
- ভেজাল খাদ্য গ্রহণ ● ফাস্টফুড গ্রহণ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫২. সুসম আহার যে কারণে গুরুত্বপূর্ণ— (অনুধাবন)
- i. পুষ্টি সরবরাহ করার জন্য
- ii. ক্যালরির সরবরাহ নিশ্চিত করার জন্য
- iii. অপুষ্টি প্রতিহত করার জন্য

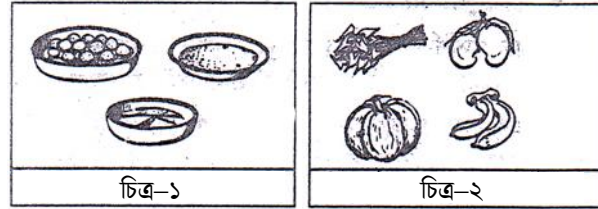
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৩. ভিটামিন ও ধাতব লবণের চাহিদা পূরণের জন্য খেতে হবে— (অনুধাবন)
- i. শস্যজাতীয় খাদ্য ii. শাক ও অন্যান্য সবজি রান্না করে
- iii. রঙিন ফল, টক জাতীয় ফল ও রসালো ফল মিশ্রিত করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৪ ও ৫৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- ফিরোজা বেগম মেনু পরিকল্পনা না করে খুব কম খাবার তৈরি করেন। তিনি জানেন, সুসম খাদ্য তৈরি করতে হলে মেনু পরিকল্পনা প্রয়োজন। সুসম খাদ্য প্রস্তুত করতে হলে মৌলিক খাদ্যাগোষ্ঠীর সব শ্রেণি থেকে খাদ্য অস্তর্ভুক্ত করতে হবে।
৫৪. মেনু পরিকল্পনায় ফিরোজা বেগম কোন বিষয়টির প্রতি গুরুত্ব দিবেন? (প্রয়োগ)
- প্রয়োজনীয় ক্যালরির সংবলিত খাবার ● মৌসুম ভিত্তিক খাবার
- বাজার খরচ বাঁচানো ● মুখরোচক দামি খাবার
৫৫. উদ্দীপকে কোন বিষয়টি ফুটে উঠেছে? (উচ্চতর দরত)
- পরিকল্পনা করার পদ্ধতি ● খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ
- দেহ উপযোগী খাদ্যের নাম ● সুসম খাদ্য পরিকল্পনা

অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১▶ নিচের চিত্র দুটি লক্ষ কর এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :



- ক. বিভিন্ন ধরনের খাদ্যকে কয়টি মৌলিক শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়?
- খ. দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য শিশুর জন্য প্রয়োজনীয় কেন?
- গ. ১নং চিত্রের খাদ্যগুলো থেকে আমরা কী ধরনের পুষ্টি উপাদান পেয়ে থাকি— ব্যাখ্যা করো।
- ঘ. দেহের পুষ্টিসাধনে ২নং চিত্রের খাদ্যগুলোর প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ করো।

১নং প্রশ্নের উত্তর

- ক. বিভিন্ন ধরনের খাদ্যকে পাঁচটি মৌলিক শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়।
- খ. দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য হলো টাটকা তরল দুধ, ছানা, দই, পনির ইত্যাদি। শিশুদের জন্য এ শ্রেণির খাদ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশুরা দৈনিক কমপক্ষে এক পরিবেশন অর্থাৎ ২০০ মিলিলিটার বা ১ গ্লাস দুধ বা দুধে তৈরি খাবার গ্রহণ করলে তাদের উচ্চমানের প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও রিবোফ্লাভিনের চাহিদা পূরণ হয়।
- গ. ১নং চিত্রে তিনটি ভিন্ন পাত্রে তিন ধরনের খাবার যেমন মিষ্টি, রবটি বা পরোটা, পুডিং দেখতে পাই। এই তিনটি খাবার বিভিন্ন খাদ্য উপাদান দ্বারা তৈরি। মিষ্টি ও পুডিং দুগ্ধ জাতীয় খাদ্যশ্রেণির অন্তর্ভুক্ত। রবটি বা পরোটা শস্য জাতীয় খাদ্যশ্রেণির অন্তর্গত। দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য থেকে আমরা পাই প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ল্যাকটোজ, ভিটামিন-এ ভিটামিন বি_১, ভিটামিন বি_২। আর শস্য জাতীয় খাদ্য থেকে পাই খাদ্যশক্তি, কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন বি_১, ভিটামিন বি_২। দুগ্ধজাত খাদ্য শিশুদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণের জন্য দুধ জাতীয়

খাবার ভালো উৎস। অন্যদিকে শক্তি প্রদানকারী সমস্ত খাদ্যের মধ্যে শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে আমরা মোট ক্যালরির অর্ধেকের বেশি পেয়ে থাকি। এই শ্রেণির খাদ্য গ্রহণ ক্যালরির চাহিদার ওপর নির্ভর করে। পরিশ্রমী ব্যক্তির এই শ্রেণি থেকে প্রতিবেলার খাবারে একের অধিক পরিবেশন খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন।

ঘ. ২নং চিত্রে শাকসবজি ও ফলমূলের চিত্র রয়েছে। এগুলো শাকসবজি ও ফল জাতীয় খাদ্য শ্রেণির অন্তর্ভুক্ত। উজ্জ্বল উৎস থেকে প্রাপ্ত যাবতীয় শাকসবজি ও ফল এই শ্রেণির খাদ্য। এগুলোতে সেলুলোজ, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি, ক্যারোটিন, ফলিক এসিড, বিভিন্ন খনিজ পদার্থ যেমন : ক্যালসিয়াম, লৌহ, সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ইত্যাদি পাওয়া যায়। এগুলো ভিটামিন ও খনিজ লবণের ঘাটতি পূরণ করে দেহকে সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখে এবং দেহের রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি করে। এছাড়া স্নায়ু ও মস্তিষ্কের কর্মদক্ষতা ঠিক রাখে এবং চোখ ও ত্বকের সুস্বাস্থ্য রবা করে। আবার রক্ত ও হরমোন গঠনে এবং কঠিন কোষ কলা গঠনে সহায়তা করে। এ কারণে প্রাপ্তবয়স্ক স্বাভাবিক পরিশ্রমী ব্যক্তির দৈনিক ৩০০-৫০০ গ্রাম শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করা দরকার। অতএব উপর্যুক্ত আলোচনায় প্রতীয়মান হয় যে দেহের পুষ্টি সাধনে শাকসবজি ও ফল জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য।

প্রশ্ন-২▶ নিচের চিত্রগুলো দেখে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :



- ক. দৈনিক প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে কতটুকু গুড় বা চিনি না থাকলে ক্যালরির ঘাটতি হয়?
- খ. শস্যজাতীয় খাদ্য আমাদের দেহের মোট ক্যালরির কতটুকু পূরণ করে? বুঝিয়ে লিখ।
- গ. চিত্রের খাদ্যগুলো ব্যবহার করে ১৩ বছর বয়সী একজন

- ছাত্রীর দুপুরবেলার খাদ্য পরিকল্পনা করো।
- ঘ. চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলো পরিবারের সকল সদস্যের শরীরের চাহিদা অনুযায়ী ক্যালরি সরবরাহ নিশ্চিত করে— তুমি কি একমত? সপক্ষে যুক্তি দাও।

◀▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. দৈনিক প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে ২০ গ্রাম গুড় বা চিনি না থাকলে ক্যালরির ঘাটতি হয়।
- খ. শস্যজাতীয় খাদ্য আমাদের দেহের মোট ক্যালরির অর্ধেকের বেশি পূরণ করে। শস্যজাতীয় খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ খাদ্যগ্রহণকারীর পরিশ্রমের ওপর নির্ভর করে। এই শ্রেণির খাদ্য তালিকার মধ্যে রয়েছে চাল, গম, আলু ইত্যাদি।
- গ. ১৩ বছর বয়সে ছেলেমেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি দ্রুত হয়। তাছাড়া পড়াশোনা ও খেলাধুলা করার জন্য তাদের অধিক শক্তির প্রয়োজন হয়। তাই এ সময় তাদের সঠিক পরিমাপে সুখম খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। চিত্রে ব্যবহৃত খাদ্যগুলো ব্যবহার করে ১৩ বছর বয়সী একজন ছাত্রীর দুপুর বেলায় খাদ্য পরিকল্পনা করা হলো :

নং	খাদ্যের নাম	পরিমাণ
১	মাছ-মাংস	৩০ গ্রাম
২	ডিম	১টি
৩	শাকসবজি	৩০ গ্রাম

৪	ফল	১টি
৫	চাল/ভাত	১০০ গ্রাম
৬	আলু	২০ গ্রাম
৭	চিনি/গুড়	১০ গ্রাম
৮	তেল	১০ গ্রাম
৯	দুধ/দুধের তৈরি খাবার	১০০ গ্রাম

- ঘ. চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলো পরিবারের সকল সদস্যের চাহিদা অনুযায়ী ক্যালরি সরবরাহ নিশ্চিত করে— এ মস্তবোধের সাথে আমি একমত। কারণ আমাদের দৈনিক পুষ্টি ও পরিশ্রমের জন্য প্রতিদিন খাদ্যের প্রয়োজন। সুস্থ ও সবল থাকার জন্য সুখম খাদ্যের বিকল্প নেই। খাদ্য সুখম হতে হলে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি এই ছয়টি পুষ্টি উপাদানই উপযুক্ত অনুপাতে খাদ্যে উপস্থিত থাকা প্রয়োজন। তাই মৌলিক খাদ্যশ্রেণি নির্বাচন করে গ্রহণ করলে খাদ্য সহজেই সুখম হবে। চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলোতে সুখম খাদ্য বিদ্যমান। সুখম খাদ্যে কোনো পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি বা আধিক্য থাকে না। অতএব উপরিউক্ত আলোচনায় প্রতীয়মান হয় যে, চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলো পরিবারের সকল সদস্যের শরীরের চাহিদা অনুযায়ী ক্যালরি সরবরাহ নিশ্চিত করে— বক্তব্যটি সঠিক ও যথাযথ।



অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন-৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
সৈয়দা মুনতাসিম তার পরিবারের জন্য প্রতিদিন মেনু তৈরি করেন। তিনি মৌলিক খাদ্যশ্রেণির প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে মেনুতে খাদ্যের মৌলিক শ্রেণিগুলোর উপস্থিতি নিশ্চিত করেন। ফলে তার পরিবারের সবাই সুস্থ ও তৃপ্ত।

- ক. দৈনিক কমপবে কত পরিবেশন প্রাণিজ প্রোটিন আহারে থাকা বাঞ্ছনীয়। ১
- খ. শাকসবজি ও ফলজাতীয় খাদ্যশ্রেণির পুষ্টি উপাদানগুলো ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. সৈয়দা মুনতাসিম মৌলিক খাদ্যশ্রেণির যে প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করেন তা ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. সৈয়দা মুনতাসিম খাদ্যের যে শ্রেণিগুলো থেকে খাদ্য গ্রহণ করেন তার কারণ কী হতে পারে? মতামত দাও। ৪

◀▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

- ক. দৈনিক কমপবে এক পরিবেশন প্রাণিজ প্রোটিন আহারে থাকা বাঞ্ছনীয়।
- খ. শাকসবজি ও ফলজাতীয় খাদ্যশ্রেণির পুষ্টি উপাদানের মধ্যে রয়েছে সেলুলোজ, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি, ক্যারোটিন, ফলিক অ্যাসিড, ক্যালসিয়াম, লৌহ, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম ইত্যাদি।
- গ. সৈয়দা মুনতাসিম মৌলিক খাদ্যশ্রেণির যে প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করেন তা হলো :
১. সুখম খাদ্য তালিকা তৈরির জন্য মৌলিক খাদ্যশ্রেণির প্রয়োজনীয়তা অনেক বেশি।
 ২. প্রত্যেক গোষ্ঠী থেকে খাদ্য গ্রহণ করলে অধিক পুষ্টি গ্রহণ সম্ভব। তাই মিশ্র খাদ্য গ্রহণের জন্য মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
 ৩. খাদ্যকে একঘেয়েমিমুক্ত এবং রুচিকরভাবে পরিবেশন করার জন্য এর ব্যবহারিক গুরুত্ব অপরিসীম।

৪. খাদ্যের সব উপাদানের উপস্থিতির ফলে দেহে খাদ্যের কাজগুলো সূর্যুভাবে সম্পন্ন হয়। ফলে খাদ্যাভাবজনিত রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
৫. খুব সহজে অল্প সময়ের মধ্যে শাস্যীয় মূল্যে সুখম খাদ্য তালিকা তৈরির জন্য মৌলিক খাদ্যশ্রেণির গুরুত্ব রয়েছে।

- ঘ. বেঁচে থাকার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন হয়। কিন্তু এই খাদ্য যদি সঠিক পরিমাণে শরীরের চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করা না হয় তাহলে শরীরে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই প্রতিদিনের খাদ্য হওয়া চাই শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পরিমিত, পুষ্টিকর ও একঘেয়েমিমুক্ত এবং রুচিকর। খাদ্যকে সুখম করতে হলে ছয়টি পুষ্টি উপাদানই উপযুক্ত অনুপাতে অর্থাৎ শরীরের চাহিদা অনুযায়ী বর্তমান থাকা প্রয়োজন। এসব খাদ্য উপাদানগুলো আবার বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের বিভিন্ন পরিমাণে থাকে। কোনো কোনো খাদ্যে একটি আবার কোনো কোনো খাদ্যে একাধিক পুষ্টি উপাদান থাকে। সুখম খাদ্য প্রস্তুত করতে হলে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য থেকে খাদ্য নির্বাচন করে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। তাই পুষ্টি বিশেষজ্ঞগণ খাদ্যগুলোকে কয়েকটি মৌলিক শ্রেণিতে বিভক্ত করেছেন। এই প্রত্যেকটি শ্রেণিতে অম্লতরুত্ব খাদ্যগুলোতে পুষ্টি উপাদানের প্রাপ্যতার পরিমাণ প্রায় একই। তাই একই শ্রেণির একটি খাদ্যের পরিবর্তে সেই শ্রেণির অন্য একটি খাদ্য খাওয়া যাবে। এতে করে পুষ্টির প্রাপ্যতা ঠিক থাকবে এবং খাদ্য গ্রহণে বৈচিত্র্যও আসবে। এসব কারণেই সৈয়দা মুনতাসিম খাদ্যের মৌলিক শ্রেণিগুলো থেকে খাদ্য গ্রহণ করেন।

প্রশ্ন-৪▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রোজীর বয়স ১২ বছর। সে সবজি ও ফল খেতে পছন্দ করে। কিন্তু ডিম, দুধ, মাছ একেবারেই খায় না। তার বয়সী ছেলেমেয়েদের তুলনায় তার উচ্চতা কম হওয়ায় মা তাকে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলেন। ডাক্তার

বলেন, দেহের বহুবিধ পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য দৈনিক মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রতিটি স্তর হতে খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন।

[সিটি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

- ক. সুস্বাদু খাদ্যে কতটি পুষ্টি উপাদান থাকা প্রয়োজন? ১
খ. মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী বলতে কী বোঝ? ২
গ. ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রোজীর জন্য একদিনের একটি খাদ্য তালিকা তৈরি কর। ৩
ঘ. ডাক্তারের পরামর্শটি রোজীর স্বাস্থ্য রবায় কতটুকু প্রভাব ফেলতে পারে আলোচনা করো। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. সুস্বাদু খাদ্যে ৬টি পুষ্টি উপাদান থাকা প্রয়োজন।
খ. খাদ্যের উপাদান এবং দেহে খাদ্যের কার্যকারিতার ওপর ভিত্তি করে সব শ্রেণির খাদ্যের সমন্বিত সুস্বাদু খাদ্য পরিকল্পনা করার জন্য খাদ্যসমূহকে কতগুলো মৌলিক শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়। এদেরকে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী বা মৌলিক খাদ্যশ্রেণি বলে।
গ. রোজীর বয়স ১২ বছর। এই বয়সের ছেলেমেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি দ্রুত হয়। ফলে ক্যালরি চাহিদা বেড়ে যায়। নিচে রোজীর জন্য একদিনের একটি খাদ্য তালিকা তৈরি করা হলো—

খাদ্যের নাম	দৈনিক পরিমাণ
ভাত, রবটি	২৫০-৩০০ গ্রাম
ডাল	৩০-৪০ গ্রাম
রঙিন শাক	১০০ গ্রাম
অন্যান্য সবজি (আলু, কুমড়া, বরবটি)	১০০-১২০ গ্রাম
দুধ বা দুধের তৈরি খাবার (সপ্তাহে কমপক্ষে ৩/৪ দিন)	১৫০-২০০ গ্রাম
তেল, ঘি, মাখন	৩০-৩৫ গ্রাম
ডিম (সপ্তাহে কমপক্ষে ৪টি)	১টি
চিনি / গুড় / মিষ্টি	৩০-৪০ গ্রাম
বাদাম, বিস্কুট ইত্যাদি	৩০ গ্রাম
ফল	৫০-১০০ গ্রাম
মাছ, মাংস, কলিজা (কমপক্ষে সপ্তাহে ৪ দিন)	৫০-১১০ গ্রাম

- ঘ. ডাক্তারের পরামর্শ রোজীর স্বাস্থ্য রবায় যথার্থ। দেহের বহুবিধ পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য বিভিন্ন প্রকার খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন হয়। কারণ কোনো একটি খাবার হতে ছয়টি পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায় না। পুষ্টিসম্মত আহার তৈরির সুবিধার্থে সমস্ত খাদ্যকে তাদের প্রধান পুষ্টি উপাদান অনুযায়ী শ্রেণি বিভাগ করা হয়েছে। কোন বিভাগ হতে বয়সানুযায়ী কতটা খাদ্য গ্রহণ করা হলে দেহের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হবে তা খাদ্য বিভাগে উল্লিখিত থাকে। এছাড়া এ খাদ্য বিভাগের একটি ভাগে একই পুষ্টিগুণের কয়েক প্রকারের খাদ্য থাকে। তাই একটি খাদ্যের পরিবর্তে অন্য খাদ্য সুবিধামতো নির্বাচনের সুযোগ থাকে। প্রত্যেক শ্রেণির খাদ্য পরিবেশন পরিমাণ জানা থাকায় খুব প্রয়োজনীয় পরিমাণ খাদ্য নির্বাচন করা যায়। মৌলিক খাদ্য শ্রেণি থেকে প্রতিদিন খাদ্য নির্বাচন করলে শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পরিমিত পরিমাণে ও পুষ্টিকর খাবার গঠন সহজ হবে।

প্রশ্ন-৫▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারমিন একজন গৃহিণী। তার ২ বছরের মেয়ে তুবার খাদ্যে বৈচিত্র্য আনতে তিনি একটি রান্নার বই কিনলেন। বইটিতে তিনি মৌলিক

খাদ্যগোষ্ঠীর ছক দেখতে পেলেন। এরপর থেকে তিনি এই ছক অনুসারে মেনু নির্ধারণ করেন।

- ক. একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে দৈনিক কতটুকু তেল জাতীয় খাদ্য প্রয়োজন? ১
খ. শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্যশ্রেণী বলতে কী বোঝায়? ২
গ. শারমিন দৈনিক খাদ্য তালিকায় যে খাবারের ব্যবস্থা করেন তা তার গৃহের প্রয়োজন অনুসারে শ্রেণিবিন্যাস করো। ৩
ঘ. তুবার জন্য কোন শ্রেণির খাদ্য অবশ্যই প্রয়োজন এবং কেন? আলোচনা করো। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে দৈনিক ২০-৩০ গ্রাম তেল জাতীয় খাদ্য প্রয়োজন।
খ. মৌলিক খাদ্য গোষ্ঠীর যে শ্রেণিতে ভাত, রবটি, মুড়ি, ভুড়া, আলু ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে তাকে শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য শ্রেণি বলে। এদের শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য বলা হয়।
গ. শারমিন তার গৃহে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর একটি ছকে রেখেছেন। মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী অনুসারে প্রতিদিনের গৃহীত খাদ্যকে ছকের মাধ্যমে উপস্থাপন করা হলো—

মৌলিক খাদ্য শ্রেণি	দৈনন্দিন গৃহীত বিভিন্ন আবার
১. শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য শ্রেণি	ভাত, রবটি, মুড়ি, ভুড়া, আলু
২. শাকসবজি ও ফল জাতীয় খাদ্য শ্রেণি	বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি ও ফল
৩. মাছ, মাংস, ডাল ও বিচি জাতীয় খাদ্য শ্রেণি	গরুর মাংস, মাছ, ডিম, বিভিন্ন ধরনের ডাল, বাদাম, মুরগি
৪. দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাদ্য শ্রেণি	দুধ, পনির, ছানা, দই বীর, দুধ, সেমাই
৫. তেল ও মিষ্টি জাতীয় খাদ্য শ্রেণি	তেল, ঘি, মাখন, গুড়, মিষ্টি, আইসক্রিম

মৌলিক খাদ্য শ্রেণি থেকে খাদ্য নির্বাচনের মাধ্যমে পরিবারের সব সদস্যদের জন্য সুস্বাদু খাদ্য নিশ্চিত করা সহজ হয়।

- ঘ. দুই বছরের শিশু তুবার জন্য দুধ ও দুগ্ধজাত শ্রেণির খাদ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ দুধে সকল পুষ্টি উপাদানই কিছু না কিছু পরিমাণে পাওয়া যায় যা শিশুর দেহ গঠনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে আছে, দুধ, ছানা, পনির, মিষ্টি ইত্যাদি। এ সকল খাদ্য থেকে আমরা প্রধানত প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন-এ, ভিটামিন বি_{১২} ও ভিটামিন বি-২ পেয়ে থাকি। প্রোটিন দেহ গঠন, বৃদ্ধি সাধন ও বয়পূরণে সহায়তা করে। আবার ক্যালসিয়াম হাড় ও দাঁতের গঠন মজবুত করে। এছাড়া বিভিন্ন ভিটামিন শোষণে সহায়তা করে দেহের রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি করে। এর অভাবে বর্ধনরত বয়সের শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়, রোগ প্রতিরোধ বমতা ও মেধা কমে যায়। সুতরাং তুবার দৈনিক বর্ধন এবং গঠন সঠিকভাবে হওয়ার পাশাপাশি শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্যই তার খাদ্য তালিকায় দুধ ও দুগ্ধজাত শ্রেণির খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন-৬▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নাশিদের মা ডাক্তার সাহারা খাতুন মনে করেন, সুখম খাদ্য পরিবেশন না করলে দেহের পুষ্টি, বৃদ্ধি এবং রক্ষণাবেক্ষণ সৃষ্টিভাবে হয় না। কেননা সুখম আহার দেহে প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তি, কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও পানি সরবরাহ করে। তাই তিনি তার পরিবারের সদস্যদের সুখম খাদ্য পরিবেশনের জন্য মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশন করেন।

- ক. সুখম খাদ্য কাকে বলে? ১
খ. কোন শর্ত পালনে খাবার সুখম হয়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. নাশিদের মা পরিবারের মেনু পরিকল্পনার সময় কী কী বিষয় বিবেচনা করেন? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. নাশিদের মায়ের মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশনের যৌক্তিকতা বিশ্লেষণ কর। ৪

◀ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. যে খাদ্যে প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায় তাকে সুখম খাদ্য বলে।
খ. খাদ্য সুখম হতে হলে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি— এ ছয়টি পুষ্টি উপাদানই উপযুক্ত অনুপাতে খাদ্যে উপস্থিত থাকতে হবে। এসব শর্ত পালনে খাবার সুখম হয়।
গ. নাশিদের মা পরিবারের সদস্যদের সুখম আহার পরিবেশনের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করেন। এ সময় তিনি যেসব বিষয় বিবেচনা করেন তা নিচে বর্ণনা করা হলো :
১. পরিবারের মেনু পরিকল্পনার সময় মৌলিক ৫টি খাদ্যশ্রেণি থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রয়োজন অনুযায়ী নির্বাচন করেন।
২. দৈনিক মোট ক্যালরির ৫০%—৬০% কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য গ্রহণের জন্য মেনু পরিকল্পনায় শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য নির্বাচন করেন।
৩. উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের পাশাপাশি কমপক্ষে এক পরিবেশন প্রাণিজ প্রোটিন নির্বাচন করেন।

৪. দৈনিক মোট ক্যালরির ২০%—৩০% ফ্যাটজাতীয় থেকে প্রাপ্তির জন্য দৈনিক মাথাপিছু ২০—৩০ গ্রাম তেল রান্নায় ব্যবহার করেন।
৫. ভিটামিন এ ধাতব লবণের দৈনিক চাহিদা পূরণের জন্য বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি ও ফল প্রয়োজনীয় সংখ্যক নির্বাচন করেন।
৬. একই খাদ্য বারবার গ্রহণে অনীহা ও অরুচি তৈরি হয়। তাই একটি খাদ্যশ্রেণি থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য পরিমাণ ঠিক রেখে নির্বাচন করেন।
ঘ. প্রতিদিন গ্রহণকৃত খাদ্যগুলোর পুষ্টি হিসাব করার সুবিধার্থেও দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টি প্রাপ্তির জন্য আমাদের গ্রহণকৃত প্রত্যেকটি খাদ্য নির্দিষ্ট পরিমাণে পরিবেশন করা প্রয়োজন। শস্য ও শস্যজাতীয় শ্রেণির খাদ্যগ্রহণ ক্যালরি চাহিদার ওপর অনেকাংশেই নির্ভরশীল। এ শ্রেণি থেকে প্রতি বেলায় খাবারে পরিশ্রমী ব্যক্তির একের অধিক পরিবেশন খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন। প্রাপ্তবয়স্ক স্বাভাবিক পরিশ্রমী ব্যক্তির দৈনিক ৩০০—৫০০ গ্রাম শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করা দরকার। প্রতিদিন তিন বেলায় আহারে ৪—৬ পরিবেশনে শাকসবজি ফল দেহের পরিপুষ্টির জন্য অপরিহার্য। দৈনিক কমপক্ষে ১ পরিবেশন প্রাণিজ প্রোটিন আহারে থাকা বাঞ্ছনীয়। শিশুদের পরিপূরক খাদ্যের সঙ্গে বয়স অনুপাতে দৈনিক আহারে প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে কমপক্ষে ৩০ গ্রাম তেল এবং ২০ গ্রাম গুড় বা চিনি না থাকলে ক্যালরির ঘাটতি হয়। আবার এগুলো খুব বেশি পরিমাণে খেলে খুব তাড়াতাড়ি শরীরের ওজন বেড়ে যাবে ও শরীর মোটা হয়ে যাবে। এ খাবারগুলো চাহিদার তুলনায় কম খেলে শরীর শুকিয়ে যাবে। তাই মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশন করলে পরিমিত খাদ্য গ্রহণও হবে আবার স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে। উপরিউক্ত আলোচনা হতে বুঝা যায় যে, নাশিদের মায়ের মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশনের যৌক্তিকতা রয়েছে।



সৃজনশীল প্রশ্নব্যাক

প্রশ্ন-৭ ▶ রিমা শাকসবজি ও ফল একদমই খায় না। ফলে তার রোগ প্রতিরোধ বমতা দিনদিন কমে যাচ্ছে। প্রায়ই সে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়ে। রিমাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে ডাক্তার তাকে সুখম খাবার গ্রহণের পরামর্শ দিলেন। কারণ দেহে যে খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন তা সুখম খাবার গ্রহণের মাধ্যমে অর্জন করা সম্ভব।

- ক. দৈনিক কমপবে কত পরিবেশন প্রাণিজ প্রোটিন আহারে থাকা বাঞ্ছনীয়? ১
খ. শাকসবজি ও ফলজাতীয় খাদ্যশ্রেণির পুষ্টি উপাদানগুলো ব্যাখ্যা করো। ২
গ. রিমার মৌলিক খাদ্যশ্রেণির সকল স্তরের খাদ্য প্রয়োজন কেন বর্ণনা করো। ৩
ঘ. রিমার জন্য কোন ধরনের খাবার প্রয়োজন? তোমার মতামতসহ আলোচনা করো। ৪

প্রশ্ন-৮ ▶ পুষ্টিবিদ সামিয়া জামান তার পরিবারের সকল সদস্যের সুখম



অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

□ জ্ঞানমূলক ----- //

প্রশ্ন ১ ১ ৥ প্রতিদিনের খাদ্য কেমন হওয়া চাই?
উত্তর : প্রতিদিনের খাদ্য আমাদের শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পরিমিত, পুষ্টিকর ও একঘেয়েমিমুক্ত এবং রুচিকর হওয়া চাই।

খাদ্য নিশ্চিত করার উদ্দেশ্যে মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রত্যেক শ্রেণির খাদ্যের সমন্বয়ে খাদ্য পরিকল্পনা করেন। তার পরিবারে রয়েছে তার স্কুল পড়ুয়া দুই ছেলেমেয়ে, স্বামী ও শাশুড়ি। তিনি সবার বয়স, পরিশ্রম ও চাহিদা বিবেচনা করে খাদ্য তালিকা তৈরি করেন। ফলে তার পরিবারের সদস্যরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী এবং তারা অনেক প্রাণবন্ত ও পরিশ্রমী।

- ক. দৈনিক ক্যালরি চাহিদার কত অংশ কার্বোহাইড্রেট থেকে গ্রহণ করা প্রয়োজন? ১
খ. সুখম খাদ্য বলতে কী বোঝ? ২
গ. সামিয়া জামানের পরিবারের সদস্যদের বয়স, পরিশ্রম ও চাহিদা বিবেচনায় একদিনের খাদ্য পরিকল্পনা করো। ৩
ঘ. সামিয়া জামান তার পরিবারের সদস্যদের সুস্বাস্থ্যের জন্য কীভাবে সুখম খাদ্য নির্বাচন করেন আলোচনা করো। ৪

প্রশ্ন ২ ২ ৥ খাদ্যকে সুখম করতে হলে খাদ্যে কয়টি পুষ্টি উপাদান থাকা প্রয়োজন?
উত্তর : খাদ্যকে সুখম করতে হলে খাদ্যে ছয়টি পুষ্টি উপাদান থাকা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৩ ৩ ৥ সমন্বিত সুখম খাদ্য পরিকল্পনা করার জন্য খাদ্যসমূহকে কী করা হয়?



উত্তর : সমন্বিত সুখম খাদ্য পরিকল্পনা করার জন্য খাদ্যসমূহকে কতকগুলো মৌলিক শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়।

প্রশ্ন ১৪ ৥ বিভিন্ন ধরনের খাদ্যসমূহকে কয়টি মৌলিক শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়?

উত্তর : বিভিন্ন ধরনের খাদ্যসমূহকে ৫টি মৌলিক শ্রেণিতে ভাগ করা হয়।

প্রশ্ন ১৫ ৥ শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্যশ্রেণি বলা হয় কোন শ্রেণিকে?

উত্তর : শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্যশ্রেণি বলা হয় শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য শ্রেণিকে।

প্রশ্ন ১৬ ৥ শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্যশ্রেণি থেকে কোন উপাদান পাওয়া যায়?

উত্তর : শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্যশ্রেণি থেকে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন বি_১, ভিটামিন বি_২ পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১৭ ৥ আমাদের মোট ক্যালরির অর্ধেকের বেশি কোন জাতীয় খাদ্য থেকে পেয়ে থাকি?

উত্তর : আমাদের মোট ক্যালরির অর্ধেকের বেশি শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে পেয়ে থাকি।

প্রশ্ন ১৮ ৥ প্রাপ্তবয়স্ক স্বাভাবিক পরিশ্রমী একজন ব্যক্তির দৈনিক কত গ্রাম শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করা দরকার?

উত্তর : প্রাপ্তবয়স্ক স্বাভাবিক পরিশ্রমী একজন ব্যক্তির দৈনিক ৩০০-৫০০ গ্রাম শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করা দরকার।

প্রশ্ন ১৯ ৥ তেল ও মিষ্টিজাতীয় খাদ্য খুব বেশি পরিমাণে খেলে কী ক্ষতি হয়?

উত্তর : তেল ও মিষ্টিজাতীয় খাদ্য খুব বেশি পরিমাণে খেলে তাড়াতাড়ি শরীরের ওজন বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ২০ ৥ পরিবারের এক দিনের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করার সময় মৌলিক কয়টি খাদ্যশ্রেণি থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?

উত্তর : পরিবারের একদিনের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করার সময় মৌলিক পাঁচটি খাদ্যশ্রেণি থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে।

□ অনুধাবনমূলক ----- //

প্রশ্ন ১ ৥ মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মৌলিক খাদ্যশ্রেণির মাধ্যমে খাদ্য নির্বাচন করে খাদ্য গ্রহণ করলে খাদ্য সহজেই সুখম হবে। মৌলিক খাদ্যশ্রেণি থেকে প্রতিদিনের

খাদ্য নির্বাচন করলে শরীরের চাহিদা অনুযায়ী পরিমিত পরিমাণে এবং পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ সহজ হবে। খাদ্যকে একঘেয়েমিমুক্ত এবং রুচিকর করে পরিবেশন করার জন্য এর গুরুত্ব অপরিসীম।

প্রশ্ন ২ ৥ দৈনিক আহারে দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য এক পরিবেশনের পরিমাণ হুকে দেখাও।

উত্তর : দৈনিক আহারে দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য এক পরিবেশনের পরিমাণ নিচের হুকে দেখানো হলো :

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য এক পরিবেশনের পরিমাণ		
খাদ্যের নাম	পরিমাণ	
টাটকা তরল দুধ	২০০ মিলিলিটার	১ গরাস
হানা	৫০ গ্রাম	১/২ কাপ
দই	১০০ গ্রাম	১/২ কাপ
পনির	২৫ গ্রাম	২ টে. চামচ

প্রশ্ন ৩ ৥ সুখম খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন কেন?

উত্তর : বিভিন্ন খাদ্য যে পরিমাণ গ্রহণ করলে কোনো ব্যক্তির দেহের চাহিদানুযায়ী প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায় তাকে সুখম খাদ্য বলে। সুখম খাদ্য কোনো পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি থাকে না বা আধিক্য থাকে না। তাই দেহের চাহিদানুযায়ী প্রয়োজনীয় সব পুষ্টি উপাদান পর্যাপ্ত পাওয়ার জন্য সুখম খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৪ ৥ এক পরিবেশন বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : প্রতিটি খাবার পরিবেশনের জন্য যে নির্দিষ্ট পরিমাণের খাবার নির্ধারণ করা হয় তাকে এক পরিবেশন পরিমাণ খাদ্য বলে। আমাদের গ্রহণকৃত খাদ্যের পুষ্টিমূল্য হিসাব করার সুবিধার জন্যে এবং দেহের চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টি পাওয়ার জন্যে প্রতিটি খাবার নির্দিষ্ট পরিমাণে পরিবেশন করা প্রয়োজন। বিভিন্ন খাদ্যের জন্যে এক পরিবেশন পরিমাণ ভিন্ন হয়।

প্রশ্ন ৫ ৥ খাদ্য রুচিকর ও পুষ্টিকর করার উপায় কী?

উত্তর : মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী হতে একই শ্রেণির একটির পরিবর্তে সেই শ্রেণির অন্য একটি খাদ্য খাওয়া যাবে। কারণ খাদ্যগুলো থেকে সমপরিমাণ পুষ্টি পাওয়া যায়। এতে করে পুষ্টির প্রাপ্যতা ঠিক থাকে এবং খাদ্যে বৈচিত্র্য আসে বলে রবচিকর হয়।