

## ষষ্ঠ অধ্যায়: সুস্থ জীবনের জন্য খাদ্য

### ► যোগ্যতাভিত্তিক কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১. ছয়টি খাদ্য দল কী কী? খাদ্য সংরক্ষণের দুটি উপায় লেখ।

[প্রা. শি. স. প. ২০১৬/

৩+২=৫

উত্তর: ছয়টি খাদ্য দল নিম্নরূপ:

- খাদ্যশস্য ও আলু-(শর্করা)।
- শাক-সবজি--(ভিটামিন, খনিজ লবণ)।
- ফল, ফুল--(ভিটামিন, খনিজ লবণ)।
- মাছ, মাংস ও ডাল--(আমিষ)।
- দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য--(ক্যালসিয়াম)।
- তেল ও চর্বি।

খাদ্য সংরক্ষণের দুটি উপায় হলো:

- রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ।
- ফ্রিজে রেখে সংরক্ষণ।

প্রশ্ন-২. খাদ্য সংরক্ষণের ৩টি উপায় লেখ। খাদ্য সংরক্ষণের দুটি

উপকারিতা লেখ। [প্রা. শি. স. প. ২০১৬/

৩+২=৫

উত্তর: খাদ্য সংরক্ষণের ৩টি উপায় হলো:

- রোদে শুকিয়ে।
- ফ্রিজে বা হিমাগারে রেখে।
- জ্যাম, জেলি, আচার বানিয়ে।

খাদ্য সংরক্ষণের ২টি উপকারিতা হলো:

- খাদ্য সংরক্ষণ অপচয় রোধ করে ও দ্রুত পচন থেকে খাদ্যকে রক্ষা করে।
- খাদ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে বিভিন্ন মৌসুমী খাদ্য দ্রব্য সারাবছর পাওয়া যায়।

প্রশ্ন-৩. সুষম খাদ্যে কয়টি খাদ্য উপাদান থাকে? যারা বেশি পরিশ্রম করে তাদের নিয়মিত খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন কেন? একটি বাক্যে লেখ। অতিরিক্ত খাবার খাওয়া নিরুৎসাহিত করতে তুমি কী করবে তা তিনটি বাক্যে লেখ।

[প্রা. শি. স. প. ২০১৫/

১+১+৩=৫

উত্তর: সুষম খাদ্যে ছয়টি খাদ্য উপাদান থাকে। যারা বেশি পরিশ্রম করে তাদের দেহে বাড়তি শক্তি যোগান দেওয়ার জন্য নিয়মিত খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন।

অতিরিক্ত খাবার খাওয়া নিরুৎসাহিত করতে আমার করণীয় তিনটি বাক্যে নিচে লেখা হলো—

- অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার ফলে শরীর ভারী হয়ে খেলাধুলার আগ্রহ হারিয়ে ফেলার বিষয়টি বুঝাবো।
- অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার ফলে দেহে বিভিন্ন রোগের সৃষ্টির বিষয়টি বুঝাবো।
- অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার ফলে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়লেখার বিঘ্ন ঘটায় বিষয়টি বুঝাবো।

প্রশ্ন-৪. ব্যবসায়ীরা কেন খাদ্যে ক্যালসিয়াম কার্বাইড মেশান, তা একটি বাক্যে লেখ। নিয়মিত রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাবার খেলে যে সমস্ত রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তার মধ্যে দু'টির নাম লেখ। কাউকে খাদ্যে ভেজাল ও রাসায়নিক দ্রব্য মেশাতে নিরুৎসাহিত করতে তাকে যে পরামর্শ দেবে তার দু'টি লেখ।

প্রা.শি.স.প. ২০১৫/১+২+২=৫

উত্তর: ব্যবসায়ীরা বিভিন্ন প্রকার ফল সময়ের আগেই পাকানোর জন্য ক্যালসিয়াম কার্বাইড মেশান।

নিয়মিত রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাদ্য খেলে যে সমস্ত রোগ হতে পারে তার মধ্যে দুটি হলো—

- লিভার ও কিডনি অকার্যকর হওয়া।
- অ্যাজমা হওয়া।

খাদ্যে ভেজাল ও রাসায়নিক দ্রব্য মেশাতে নিরুৎসাহিত করতে আমি যে পরামর্শ দুটি দেবো তা হলো—

- ভেজাল ও রাসায়নিক দ্রব্য মেশানো খাবারে ভয়াবহ পরিণতি সম্পর্কে বলবো।
- এইসব কাজ যে আইনত দণ্ডনীয়, সে সম্পর্কে অবহিত করবো।

প্রশ্ন-৫. সুমনা ৬ বছরের শিশু, তার বাবা অধিক পরিশ্রম করে। কর্মক্ষম থাকার জন্য সুমনার বাবার কী প্রয়োজন? কী অনুযায়ী তার খাদ্য গ্রহণ করতে হবে? উক্ত খাদ্যটির প্রয়োজনীয়তা তিনটি বাক্যে লেখ। ১+১+৩= ৫

উত্তর: কর্মক্ষম থাকার জন্য সুমনার বাবার সঠিক পরিমাণ পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন। সুমনার বাবাকে বয়স ও কাজের ধরন অনুযায়ী সঠিক পরিমাণে সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা হলো—

- শরীর সুস্থ সবল রাখার জন্য সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজন।
- কর্মক্ষম থাকার জন্য সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজন।

iii. সুষম খাদ্য না খেলে দেহের গঠন, বৃদ্ধি সাধন, ক্ষয়পূরণ, শক্তি উৎপাদন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাবে।

প্রশ্ন-৬. সীমাদের বাড়ির চাল, ডাল, আটা পুরো বছরেরটা একসাথে ক্রয় করা হয়। মাছ, মাংস, সবজি থাকে সাপ্তাহিক ক্রয়ের তালিকায়। বাৎসরিক ক্রয়কৃত খাবারগুলো তারা কীভাবে সংরক্ষণ করে? এই খাবার সংরক্ষণের পদ্ধতির নাম কী? সাপ্তাহিক খাবারগুলো বাড়িতে ও বাজারে কীভাবে সংরক্ষণ করা হয়? ১+১+৩ = ৫

উত্তর: সীমারা বাড়ির চাল, ডাল, আটা ইত্যাদি খাবার রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ করে। তাদের খাবার সংরক্ষণের পদ্ধতির নাম হলো বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি।

মাছ, মাংস, সবজি ইত্যাদি খাবারগুলো বাড়িতে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করে। এছাড়াও হিমাগারে এগুলো সংরক্ষণ করে বছরের বিভিন্ন সময় বাজারে সরবরাহ করা হয়।

► সাধারণ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-৭. সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ৫টি বাক্যে লেখ। ৫

উত্তর: সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা নিম্নরূপ:

- i. কর্মক্ষম থাকার জন্য আমাদের সঠিক পরিমাণ পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন যা আমরা সুষম খাদ্য থেকে পেয়ে থাকি।
- ii. প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ না করলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে ও সহজেই রোগে আক্রান্ত হয়।
- iii. সুষম খাদ্যের অভাবে শরীরের কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়।
- iv. অপুষ্টিজনিত কারণে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশ ব্যাহত হয়।
- v. অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের ফলে ওজনজনিত সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে বলে আমাদের বয়স ও কাজের ধরন অনুযায়ী সুষম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

প্রশ্ন-৮. খাদ্য সংরক্ষণের গুরুত্ব ৫টি বাক্যে লেখ। [রংপুর জিলা স্কুল]

উত্তর: খাদ্য সংরক্ষণ অপচয় রোধ করতে ও দ্রুত পচন থেকে খাদ্যকে রক্ষা করে।

মাছ, মাংস, সবজি, ফল, দুগ্ধজাত খাদ্য ইত্যাদি খুব সহজেই ব্যাকটেরিয়া দ্বারা পচে নষ্ট হয়ে যায়।

খাদ্য সংরক্ষণ খাবারে পচন সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া জন্মাতে বাধা দেয়।

খাদ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে বিভিন্ন মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সারাবছর পাওয়া যায়।

এছাড়া খাদ্য সংরক্ষণের মাধ্যমে অনেক দূরবর্তী এলাকায় সহজে খাবার সরবরাহ করা যায়।