

অধ্যায় ০৩

সুস্বাস্থ্যের জন্য খাদ্য

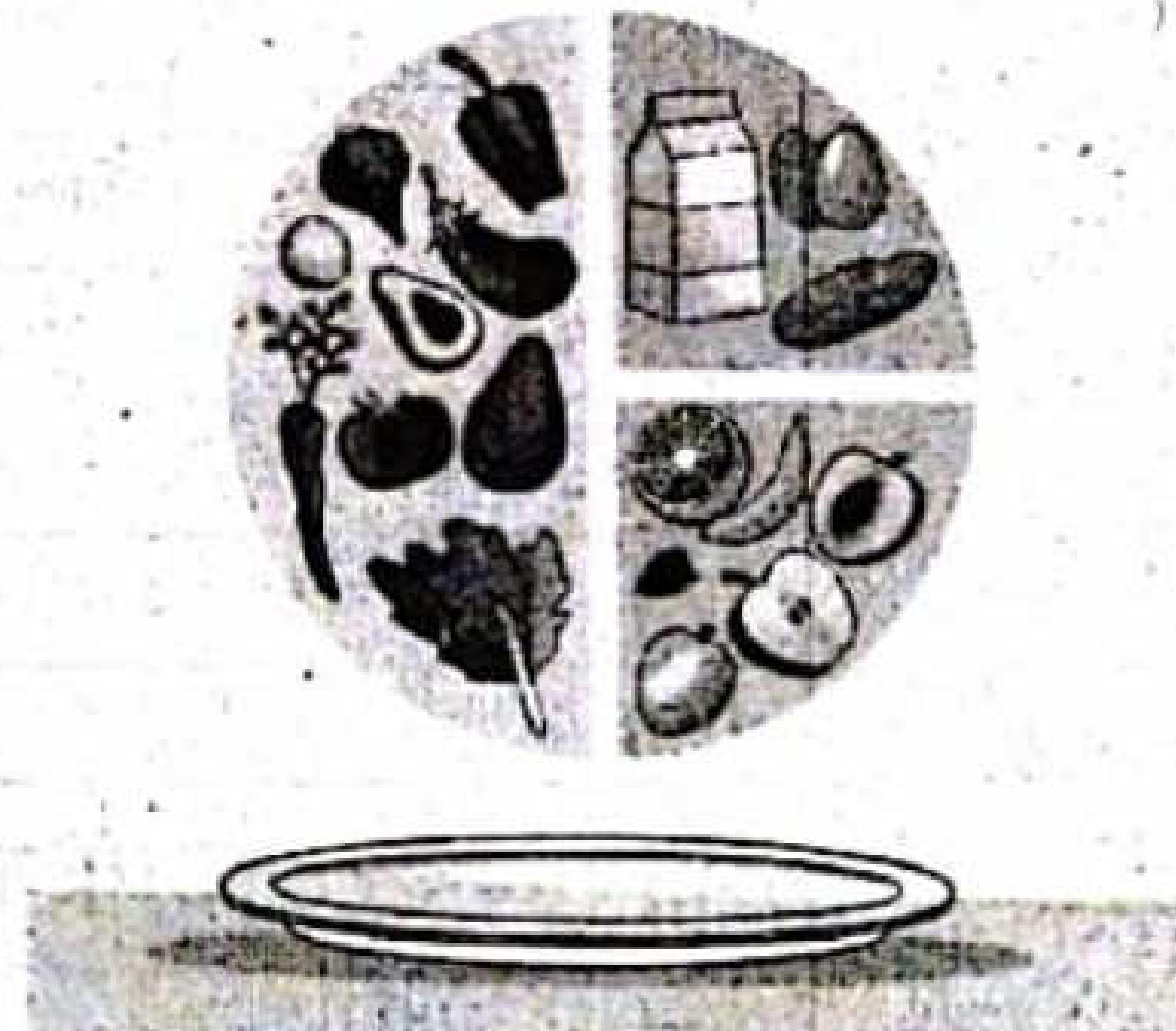


আলোচ্য বিষয়

- খাদ্যের উৎস ▶ মৌসুমি ফল ▶ মৌসুমি সবজি ▶ পুষ্টি উপাদান ▶ পুষ্টি উপাদানের উৎস ▶ পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য ▶ নিরাপদ পানীয়।

(১) অধ্যায়ের মূলকথা

আমরা যেসব খাবার খাই তাতে নানারকমের পুষ্টি উপাদান আছে। খাদ্যে উপস্থিত প্রধান পুষ্টি উপাদানগুলো হলো শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণ। একেকটি পুষ্টি উপাদান আমাদের শরীরের একেক কাজে লাগে। যেমন— শর্করা আমাদের চলাফেরাসহ সকল কাজের শক্তি দেয়। আমিষ দেহের গঠন ও ক্ষয়পূরণ করে। ভিটামিন ও খনিজ লবণ আমাদের কর্মক্ষম ও সুস্থ রাখে; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। তাই সুস্থ ধাকার জন্য বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানসমূহ খাবার নিয়মিত গ্রহণ করতে হয়।



(২) শ্রেণিভিত্তিক অর্জনোপযোগী যোগ্যতা

এ শিখন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে আমি যে যোগ্যতা অর্জন করব—

- ◻ পর্যবেক্ষণ ও শ্রেণিকরণের মাধ্যমে খাদ্যের উৎস, পুষ্টি উপাদানের কাজ ও মানবদেহে এদের প্রয়োজনীয়তা জেনে সুস্থ জীবন যাপনে অভ্যন্তর হওয়া।
- ◻ বিশ্লেষণের মাধ্যমে নিরাপদ খাদ্য ও পানীয়ের পুষ্টিগুণ ও মানবদেহে অনিরাপদ খাদ্য ও পানীয়ের প্রভাব সম্পর্কে ধারণা লাভ করে সুস্থ জীবন যাপনে উন্নত হওয়া।



ধারাবাহিক মূল্যায়ন

পাঠ্যবই ও শিক্ষক
সহায়িকার সূত্র সংবলিত

পাঠ্যবইয়ের অ্যাস্ট্রিভিটি (একক ও দলীয় কাজ)



বুরো পড়ি ও ভালোভাবে শিখে নিই

পাঠ ১: খাদ্যের উৎস

- প্রয়োজনীয় সামগ্রী : ডাত, বুটি, ডাল, সবজি, ফল, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পাউরুটি, বিচুট, মাখন, ঘি, দই পনির ইত্যাদি বাস্তব উপকরণ বা ছবি।

প্রশ্ন ১ ► আমরা কোথা থেকে খাদ্য পাই? ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২০

উত্তর : আমরা উদ্ভিদ ও প্রাণী থেকে খাদ্য পাই।

কাজ খাদ্যের উৎস খুঁজে বের করা।

যা করতে হবে :

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২০

১. খাতায় নিচের ছকের মতো একটি ছক তৈরি করি।
২. নিচের খাবারের ছবিগুলো দেখি।
৩. খাবারগুলোকে উৎস অনুসারে ছকে লিখি।
৪. খাদ্যের উৎসগুলো নিয়ে সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা করি।

উদ্ভিদ থেকে পাওয়া খাদ্য	প্রাণী থেকে পাওয়া খাদ্য



সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : খাদ্যের উৎসের সঙ্গে পরিচিত হওয়া।
করণীয় : ১ থেকে ৩নং নির্দেশনা অনুসারে খাদ্যের উৎসগুলো ছকে লিখি-

উভিদ থেকে পাওয়া খাদ্য	প্রাণী থেকে পাওয়া খাদ্য
কঠাল, বেল, আমলকী, জাম, কমলা,	দুধ
কঁচাকলা, পাকা কলা, পেঁপে,	মাংস
মিষ্টি কুমড়া, পুইশাক, লালশাক,	ডিম
ফুলকপি, টমেটো, শিম, গাজর,	মাছ
বাদাম, ভাত, মুড়ি	পনির

সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা : প্রতিদিনের খাবারগুলো আমরা উভিদ এবং প্রাণী থেকে পেয়ে থাকি। উভিদ থেকে পাওয়া খাদ্যের মধ্যে আছে ভাত, বুটি, ডাল, সবজি, ফল ইত্যাদি। আবার মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ইত্যাদি খাদ্য আসে প্রাণী থেকে। কিছু কিছু খাদ্য আমরা সরাসরি খেতে পারি। যেমন— ফল। আবার কিছু খাদ্য তৈরি করে খেতে হয়। যেমন— পাউরুটি, বিস্কুট। এগুলো তৈরি হয় আটা দিয়ে। এই আটা আসে গম থেকে। আর গম পাই উভিদ থেকে। তাই পাউরুটি ও বিস্কুট উভিদ থেকে আসা খাদ্য। একইভাবে মাখন, ঘি, দই, পনির তৈরি হয় দুধ থেকে। আর দুধ আসে প্রাণী থেকে। তাই এই খাবারগুলোর উৎস প্রাণী।

প্রশ্ন ২ ► পাউরুটি কী থেকে পাই? ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৩
উত্তর : পাউরুটি তৈরি হয় আটা থেকে। এই আটা আসে গম থেকে। আর আমরা গম পাই উভিদ থেকে।

প্রশ্ন ৩ ► দই কোথা থেকে পাই? ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৩
উত্তর : দই তৈরি হয় দুধ থেকে। আর দুধ আসে প্রাণী থেকে।

পাঠ ২ : মৌসুমি ফল

► প্রয়োজনীয় সামগ্রী : গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন, বারোমাসি মৌসুমি ফলের বাস্তব উপকরণ বা ছবি।

প্রশ্ন ১ ► আমাদের দেশে বিভিন্ন ঝুতুতে কী কী ফল পাওয়া যায়? ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৪

উত্তর : আমাদের দেশে পাওয়া ফলগুলোকে গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন এবং বারোমাসি-এ তিনটি ভাগে ভাগ করা যায়।

গ্রীষ্মকালীন ফল : আম, জাম, কঠাল, বেল, তরমুজ, লিচু, তাল, পেয়ারা, আমড়া, জামুরা, আনারস, লটকল, জামুল ইত্যাদি।

শীতকালীন ফল : বরই, কমলা, আমলকী, জলপাই ইত্যাদি।

বারোমাসি ফল : কলা, পেঁপে, নারিকেল ইত্যাদি।

কাজ ঝুতুতে ফলের শ্রেণীকরণ করা।

কী কী করতে হবে :

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৪

১. খাতায় নিচের ছকের মতো একটি ছক তৈরি করি।

গ্রীষ্মকালীন ফল	শীতকালীন ফল	বারোমাসি ফল

২. নিচের ছবির ফলগুলোকে গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন এবং বারোমাসি-এ তিনটি দলে ভাগ করে ছকে লিখি।

৩. কাজটি নিয়ে সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা করি।

আম পাওয়া যায়
গ্রীষ্মকালে। বরই
কখন পাওয়া যায়?



কলা কি সারা বছরই পাওয়া
যায়? নাকি কোনো বিশেষ
ঝুতুতে পাওয়া যায়?

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : ঝুতুতিক ফল সম্পর্কে জানা।

করণীয় : ১ ও ২নং নির্দেশনা অনুসারে ছবির ফলগুলোকে খাতায় আঁকা ছকে ভাগ করে লিখি—

গ্রীষ্মকালীন ফল	শীতকালীন ফল	বারোমাসি ফল
আম, জাম, কঠাল, বেল, তরমুজ, লিচু।	কমলা, আমলকী, জলপাই।	কলা, পেঁপে, নারিকেল।

সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা : আমাদের দেশে আম, জাম, কঠাল, পেঁপে, পেয়ারাসহ আরো অনেক ফল পাওয়া যায়। কিছু কিছু ফল নির্দিষ্ট মৌসুমে পাওয়া যায়। আবার কিছু ফল সারা বছর ধরে পাওয়া যায়। আমাদের দেশে পাওয়া ফলগুলোকে গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন এবং বারোমাসি এ তিনটি ভাগে ভাগ করা যায়। ফল স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী। বিভিন্ন ঝুতুতে পাওয়া ফলগুলো নানারকম রোগব্যাধি প্রতিরোধে আমাদের সাহায্য করে।

প্রশ্ন ২ ► আম পাওয়া যায় গ্রীষ্মকালে। বরই কখন পাওয়া যায়?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৪

উত্তর : বরই শীতকালে পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ৩ ► কলা কি সারা বছর পাওয়া যায়? নাকি কোনো বিশেষ ঝুতুতে পাওয়া যায়?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৪

উত্তর : হ্যা, কলা সারাবছর পাওয়া যায়। কারণ কলা বারোমাসি ফল।

পাঠ ৩ : মৌসুমি সবজি

► প্রয়োজনীয় সামগ্রী : গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন, বারোমাসি মৌসুমি সবজির বাস্তব উপকরণ বা ছবি।

প্রশ্ন ১ ► বিভিন্ন ঝুতুতে আমাদের দেশে কী কী সবজি পাওয়া যায়?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৬

উত্তর : আমাদের দেশে পাওয়া সবজিগুলোকে গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন এবং বারোমাসি-এ তিনটি ভাগে ভাগ করা যায়।

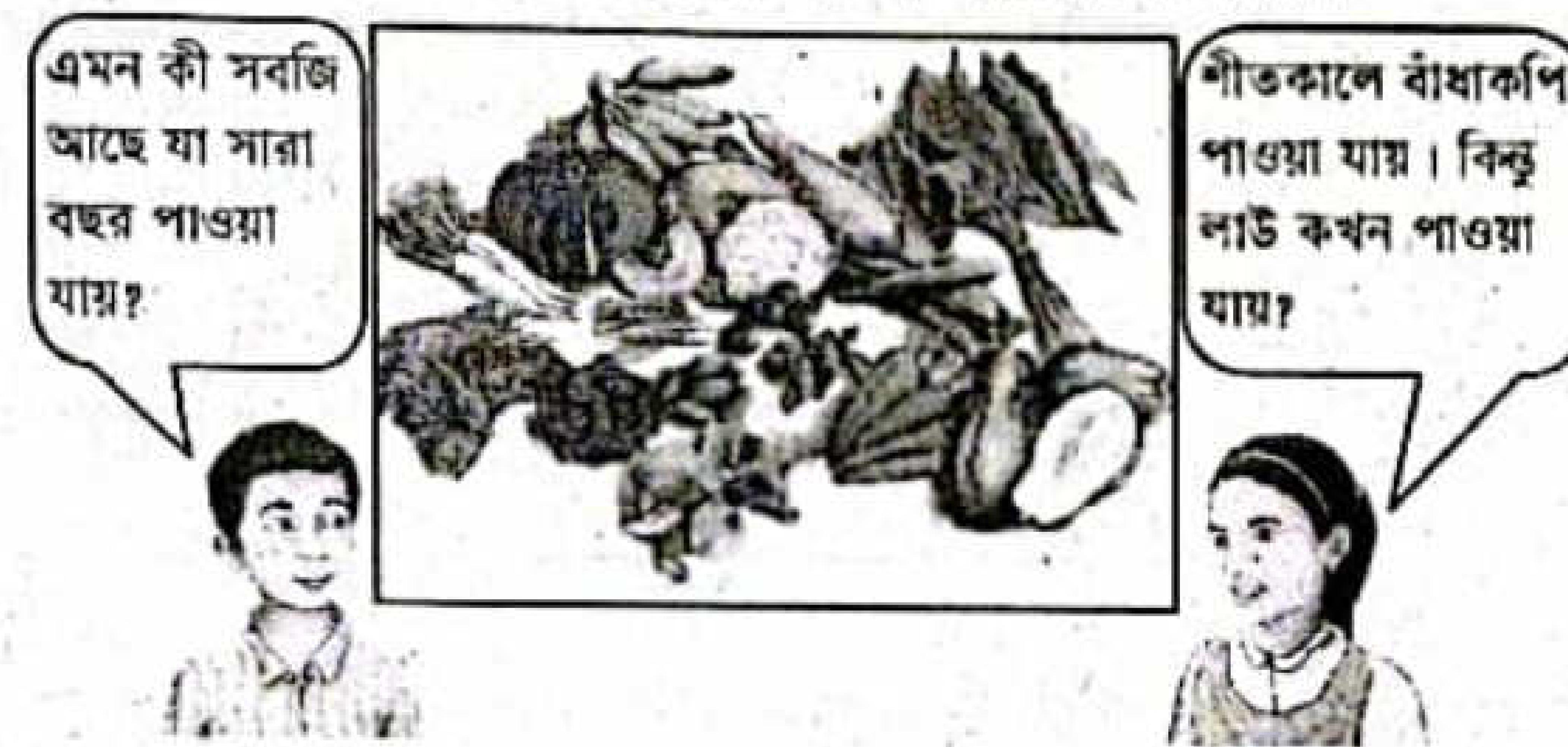
গ্রীষ্মকালীন সবজি : পটোল, করলা, টেঁড়স, মিষ্টিকুমড়, চালকুমড়, কাঁকরোল, ঝিঙ্গা, ধুন্দল, চিচিঙ্গা, শসা ইত্যাদি।

শীতকালীন সবজি : শিম, লাউ, মুলা, টেমেটো, বাঁধাকপি, ফুলকপি, গাজর ইত্যাদি।

বারোমাসি সবজি : পেঁপে, কঁচাকলা ইত্যাদি।

কাজ ঝুতুভেদে সবজির শ্রেণীকরণ করা।

- যা করতে হবে : ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৬
- খাতায় নিচের ছকের মতো একটি ছক তৈরি করি।
 - নিচের ছবির সবজিগুলোকে গ্রীষ্মকালীন ফল, শীতকালীন ফল এবং বারোমাসি ফল
 - কাজটি নিয়ে সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা করি।



সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : ঝুতুভিত্তিক সবজি সম্পর্কে জানা।
করণীয় : ১ ও ২নং নির্দেশনা অনুসারে, ছবির সবজিগুলোকে খাতায় আকা ছকে ভাগ করে লিখি—

গ্রীষ্মকালীন সবজি	শীতকালীন সবজি	বারোমাসি সবজি
বিজো, পুইশাক, পটোল, চালকুমড়া, মিষ্টিকুমড়া, টেড়স।	গাজর, শিম, টমেটো, ফুলকপি, লাউ, মূলা, লালশাক।	পেঁপে, কচুশাক, কাঁচাকলা, কলমিশাক।

সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা : আমাদের দেশে সারা বছর প্রচুর পরিমাণে নানারকম শাকসবজি উৎপাদন হয়। ভির ভির ঝুতু বা মৌসুমে ভির ভির সবজি পাওয়া যায়। ঝুতুভেদে এসব সবজিকে গ্রীষ্মকালীন, শীতকালীন এবং বারোমাসি এ তিনি ভাগে ভাগ করা যায়। সুস্থান্ত্রের জন্য সবজি খেতে হয়। সবজি থেকে আমরা ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাই।

প্রশ্ন ২ ► এমন কী সবজি আছে যা সারাবছর পাওয়া যায়?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৬

উত্তর : পেঁপে, কাঁচাকলা ইত্যাদি সবজি সারা বছর পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ৩ ► শীতকালে বাঁধাকপি পাওয়া যায়। কিন্তু লাউ কখন পাওয়া যায়?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৬

উত্তর : লাউ শীতকালে পাওয়া যায়।

পাঠ ৫ : পৃষ্ঠি উপাদানের উৎস

► প্রয়োজনীয় সামগ্রী : শর্করা, আমিষ, চর্বি বা তেল, ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমূহ খাবারের ছবি বা বাস্তব উপকরণ ও পানি।

প্রশ্ন ১ ► বিভিন্ন পৃষ্ঠি উপাদানের উৎসগুলো কী কী?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৯

উত্তর : বিভিন্ন পৃষ্ঠি উপাদানের উৎসগুলো ছকে উল্লেখ করা হলো—

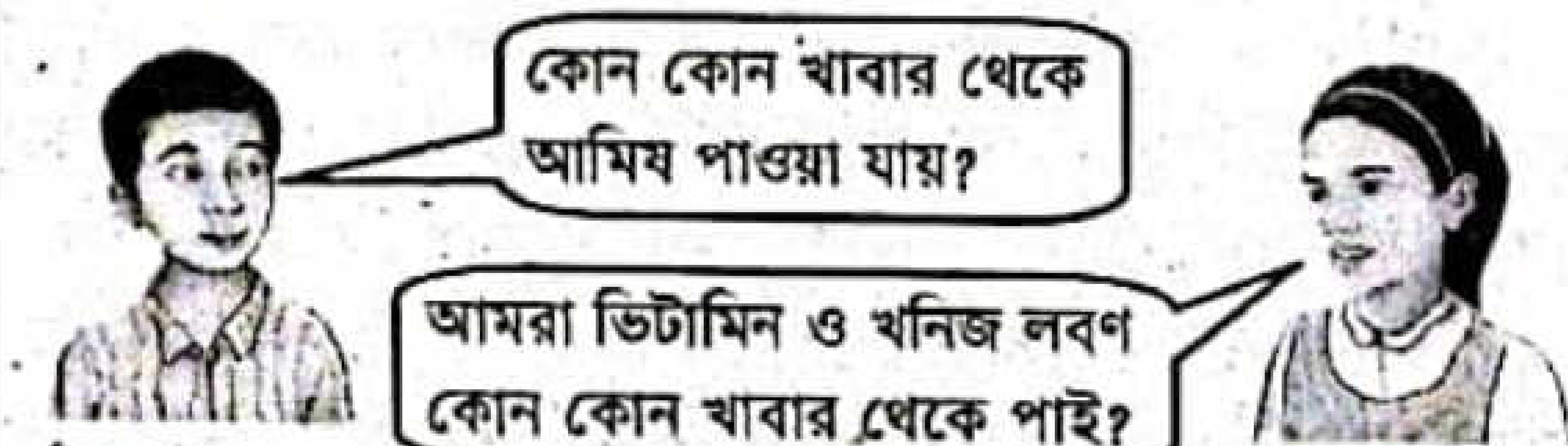
পৃষ্ঠি উপাদান	উৎস
শর্করা	ভাত, বুটি, আলু, চিড়া, মুড়ি।
আমিষ	মাছ, মাংস, ডাল, শিমের বিচি, ডিমের

পৃষ্ঠি উপাদান	উৎস
চর্বি বা তেল	বাদাম, দুধ, মাখন, ঘি, পনির, চর্বিযুক্ত মাছ ইত্যাদি।
ভিটামিন ও খনিজ লবণ	ফল ও শাকসবজি।

কাজ আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় বিভিন্ন পৃষ্ঠি উপাদানের উৎস খুঁজে বের করা।

- যা করতে হবে : ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৯
- নিচের ছকের মতো একটি ছক তৈরি করি।
 - শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় বিভিন্ন পৃষ্ঠি উপাদানের উৎস কী কী তা নিয়ে চিন্তা করি।
 - নিচের পৃষ্ঠি উপাদানগুলো ছবির কোন কোন খাবার থেকে পাওয়া যায় তা ছকে লিখি।
 - পৃষ্ঠি উপাদানের উৎসগুলো নিয়ে সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা করি।

পৃষ্ঠি উপাদান	খাবারের নাম
শর্করা	
আমিষ	
চর্বি বা তেল	
ভিটামিন ও খনিজ লবণ	



সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় বিভিন্ন পৃষ্ঠি উপাদানের উৎস সম্পর্কে জানা।

করণীয় : ১ থেকে ৪নং নির্দেশনা অনুসারে কাজটি সম্পন্ন করি।

পৃষ্ঠি উপাদান	খাবারের নাম
শর্করা	ভাত, বুটি, আলু, চিড়া, মুড়ি।
আমিষ	মাছ, মাংস, ডাল, শিমের বিচি।
চর্বি বা তেল	দুধ, বাদাম, ঘি, পনির।
ভিটামিন ও খনিজ লবণ	আম, কাঠাল, পেঁপে, কলা, আমলকী, পটোল, ফুলকপি, মিষ্টিকুমড়া, লালশাক, পুইশাক।

সহপাঠীদের সঙ্গে আলোচনা : প্রতিটি পৃষ্ঠি উপাদানের প্রধান উৎস হিসেবে আমরা খাবারের নাম জেনেছি। আলোচনায় আরও জানতে পেরেছি যে, একই খাবারের মধ্যে একাধিক পৃষ্ঠি উপাদানও থাকতে পারে। যেমন— দুধে শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি থাকে। ডিমের সাদা অংশে আমিষ আর কুসুমে চর্বি থাকে।

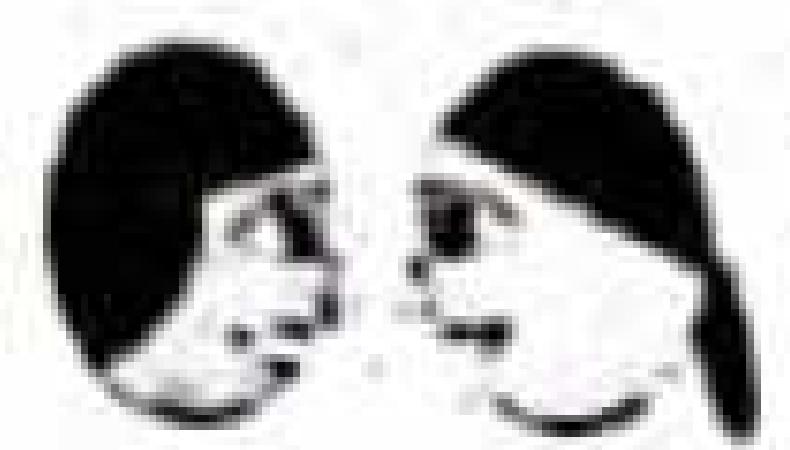
প্রশ্ন ২ ► কোন কোন খাবার থেকে আমিষ পাওয়া যায়?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৯

উত্তর : মাছ, মাংস, ডাল, শিমের বিচি, ডিমের সাদা অংশ ইত্যাদি থেকে আমিষ পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ৩ ► আমরা ভিটামিন ও খনিজ লবণ কোন কোন খাবার থেকে পাই? ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-২৯

উত্তর : আমরা ফল ও শাকসবজি থেকে ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাই।



আলোচনা

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩০

ক ডাবের পানি বেশি স্বাস্থ্যকর, নাকি বোতলজাত পানীয়?

উত্তর : ডাবের পানি বেশি স্বাস্থ্যকর। কারণ ডাবের পানি থেকে আমরা যেমন প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পাই, তেমনি শরীরের পানির চাহিদাও পূরণ হয়। অন্যদিকে বোতলজাত পানীয়তে ধূলাবালি বা জীবাণু মিশতে পারে তাই এটি অনিবার্য পানীয়।

ক শিঙাড়া, কেক আর ফলের মধ্যে কোনটি স্বাস্থ্যকর?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩০

উত্তর : শিঙাড়া, কেক আর ফলের মধ্যে ফল স্বাস্থ্যকর। কারণ ফলে থাকা ভিটামিন ও খনিজ লবণ আমাদের কর্মক্ষম ও সুস্থ রাখে। অন্যদিকে, শিঙাড়া, কেক এসব ভাজাপোড়া খাবার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। এসব খাবারে থাকা অতিরিক্ত চিনি, লবণ বা ক্ষতিকর রাসায়নিক উপাদান দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে।

পাঠ ৬ : পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা

► প্রয়োজনীয় সামগ্রী : পাঠ্যবইয়ের ৩০ নং পৃষ্ঠায় দেখা তিনটি ছবি বা অপৃষ্টিতে ভোগা শিশুদের ভিডিও।

প্রশ্ন ► শরীরের জন্য বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা কী?

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩০

উত্তর : সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্য আমাদের সব ধরনের পুষ্টি উপাদান গ্রহণ করতে হবে। যাতে শরীর প্রয়োজনীয় সব উপাদান পায়। একই খাবার বারবার গ্রহণ করার চেয়ে ভিন্ন ভিন্ন উৎস থেকে খাবার গ্রহণ করা উচ্চ। কারণ, একেকটি খাবারে একেকটি পুষ্টি উপাদান বেশি থাকে। ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য গ্রহণ করলে দেহ সব ধরনের পুষ্টি গ্রহণের সুযোগ পায়। শরীরে ভিন্ন পুষ্টি উপাদানের কাজও ভিন্ন। তাই শরীরের সুস্থতার জন্য শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণ অর্থাৎ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজন রয়েছে।

কাজ বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের কাজ সম্পর্কে জানা।

যা করতে হবে :

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩০



- নিচের ছকের মতো একটি ছক তৈরি করি।
- উপরের ছবিগুলো দেখি। কার কী সমস্যা আছে লক্ষ করি। তাদের কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তা ছকে লিখি।

	সমস্যা	কী ধরনের খাবার খেতে হবে
প্রথম ছবি	সে কাজে শক্তি পায় না। অধিকাংশ সময় ক্লান্ত থাকে।	
দ্বিতীয় ছবি	তার শরীরের গঠন সুষম নয়। মাংসপেশি ঠিকমতো গঠিত হয়নি।	
তৃতীয় ছবি	সে রাতে দেখতে পায় না। তার রাতকানা রোগ হয়েছে। সে ঘন ঘন অসুস্থ হয়।	

সমাধান :

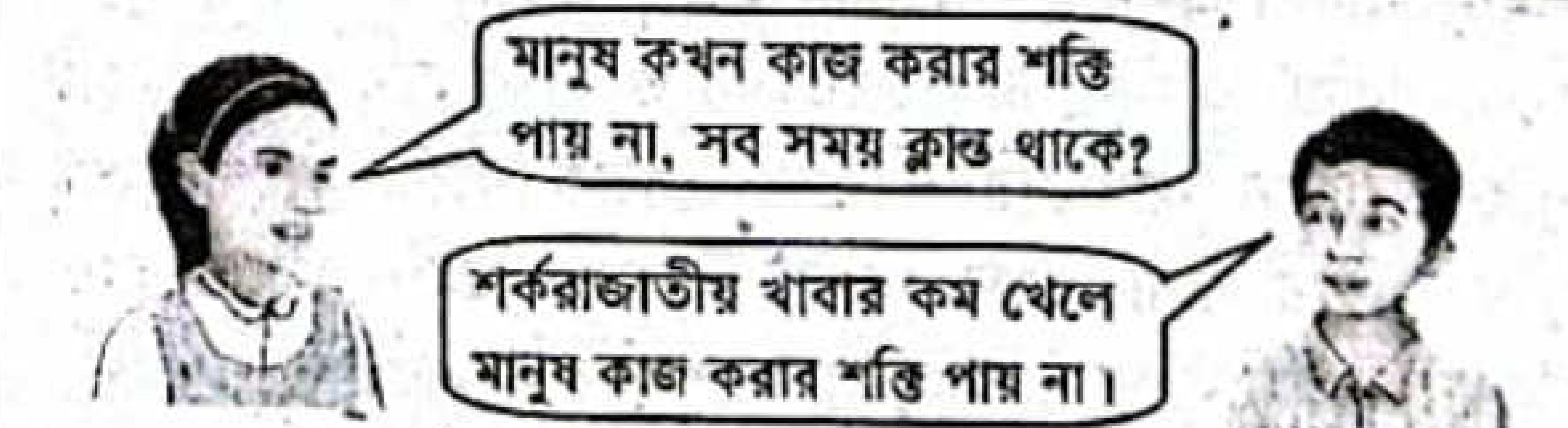
কাজের উদ্দেশ্য : পুষ্টি উপাদানের সমস্যায় সঠিক খাদ্য নির্বাচন এবং কাজ জানা।

করণীয় : ১ ও ২নং নির্দেশনা অনুসারে তাদের কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তা ছকে লিখি।

	সমস্যা	কী ধরনের খাবার খেতে হবে
প্রথম ছবি	সে কাজে শক্তি পায় না। অধিকাংশ সময় ক্লান্ত থাকে।	শর্করা (ভাত, বুটি, আল)
দ্বিতীয় ছবি	তার শরীরের গঠন সুষম নয়। মাংসপেশি ঠিকমতো গঠিত হয়নি।	আমিষ (মাছ, মাংস, ডাল)
তৃতীয় ছবি	সে রাতে দেখতে পায় না। তার রাতকানা রোগ হয়েছে। সে ঘন ঘন অসুস্থ হয়।	ভিটামিন ও খনিজ লবণ (ফল ও শাকসবজি)

- নিচে একটি ছক দেওয়া হলো। এই ছকে বাম পাশের সঙ্গে ডান পাশের তথ্যের মিল নেই। বামপাশের তথ্যের সঙ্গে দাগ দিয়ে টেনে ডানপাশের তথ্যের মিল করি।

পুষ্টি উপাদান	কাজ
শর্করা	শরীর গঠন করে।
আমিষ	কাজ করার শক্তি দেয়।
চর্বি	রোগ প্রতিরোধক্ষমতা সৃষ্টি করে।
ভিটামিন ও খনিজ লবণ	ভিটামিন শোষণে কাজে লাগে।



সমাধান : দাগ টেনে বামপাশের তথ্যের সঙ্গে ডানপাশের তথ্যের মিল করি।

পুষ্টি উপাদান	কাজ
শর্করা	শরীর গঠন করে।
আমিষ	কাজ করার শক্তি দেয়।
চর্বি	রোগ প্রতিরোধক্ষমতা সৃষ্টি করে।
ভিটামিন ও খনিজ লবণ	ভিটামিন শোষণে কাজে লাগে।

পাঠ ৭ : স্বাস্থ্যকর খাদ্য

► প্রয়োজনীয় সামগ্রী : পুষ্টিকর ও অপুষ্টিকর খাবার (ফল, শাকসবজি, ভাজাপোড়া, চিপস) বাস্তব উপকরণ/ছবি/ভিডিও।

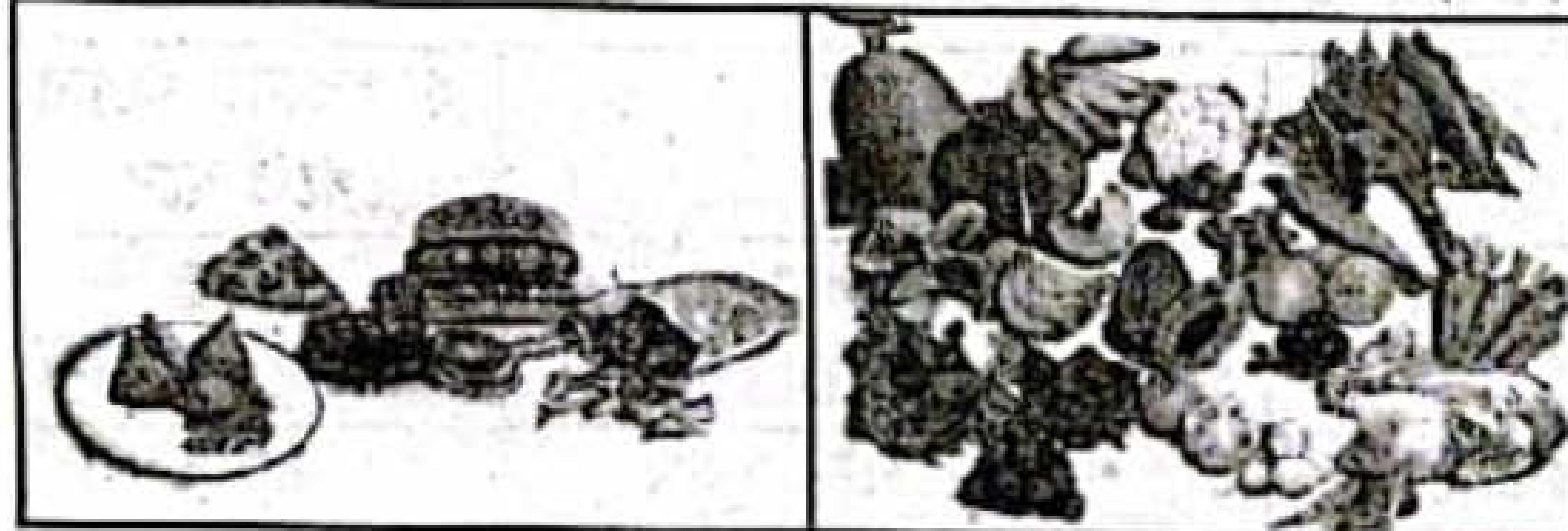
প্রশ্ন ▶ কোনগুলো স্বাস্থ্যকর খাদ্য? ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩২

উত্তর : তাজা শাকসবজি, ফলমূল, ভাত, বুটি, দুধ, ডিম, ডাল, মাছ, মাংস ইত্যাদি খাবার থেকে আমরা আমাদের প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাই। এগুলো নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর খাবার।

কাজ স্বাস্থ্যকর খাদ্য চেনা।

কাজ যা করতে হবে : ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩২

- নিচের ছবি দুটি লক্ষ করি।
- কোন ছবির খাবারগুলো স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ? কেন? আলোচনা করে সিদ্ধান্ত নিই।



সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : স্বাস্থ্যকর খাদ্যের সঙ্গে পরিচিত হওয়া।

করণীয় : ১ ও ২নং নির্দেশনা অনুযায়ী কাজটি সম্পন্ন করি।

প্রথম ছবিতে দেখানো খাবারগুলো হলো জাঙ্কফুড বা ফাস্টফুড জাতীয় খাবার। জাঙ্কফুড বা ফাস্টফুড খাবারকে স্বাস্থ্যকর খাবার বলা যায় না। অতিরিক্ত ভাজাপোড়া বা তাপের ফলে এসব খাবারের গুণগত মান কমে যায়। স্বাদ বাড়ানোর জন্য এবং দীর্ঘদিন সংরক্ষণের জন্য এসব খাবারে সাধারণত অতিরিক্ত চিনি, লবণ বা ক্ষতিকর রাসায়নিক উপাদান মেশানো হয়। এসব কৃত্রিম রাসায়নিক উপাদান দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। তাই এসব খাবার স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ নয়।

দ্বিতীয় ছবিতে দেখানো খাবারগুলো হলো বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাদ্য। এসব খাদ্যে উপস্থিত প্রধান পুষ্টি উপাদানগুলো হলো শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণ। একেকটি পুষ্টি উপাদান আমাদের শরীরের একেক কাজে লাগে। তাই সুস্থ থাকার জন্য এসব খাবার নিয়মিত গ্রহণ করতে হয়। সুতরাং দ্বিতীয় ছবির খাবারগুলো স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ।

পাঠ ৮ : নিরাপদ পানীয়

► প্রয়োজনীয় সামগ্রী : নিরাপদ ও অনিরাপদ খাবার (মেয়াদউত্তীর্ণ বোতলের জুস, কোমল পানীয়, ট্যাপের-পানি মিশ্রিত লেবুর শরবত ইত্যাদি)।

প্রশ্ন ▶ নিরাপদ পানি কী? ▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩৩

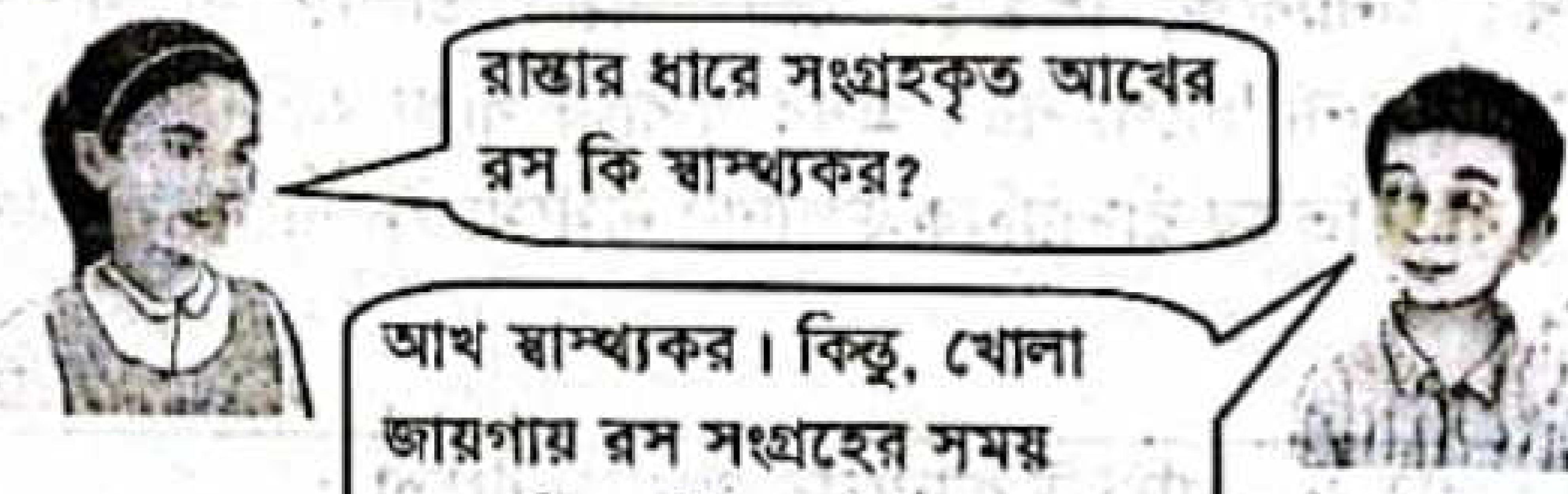
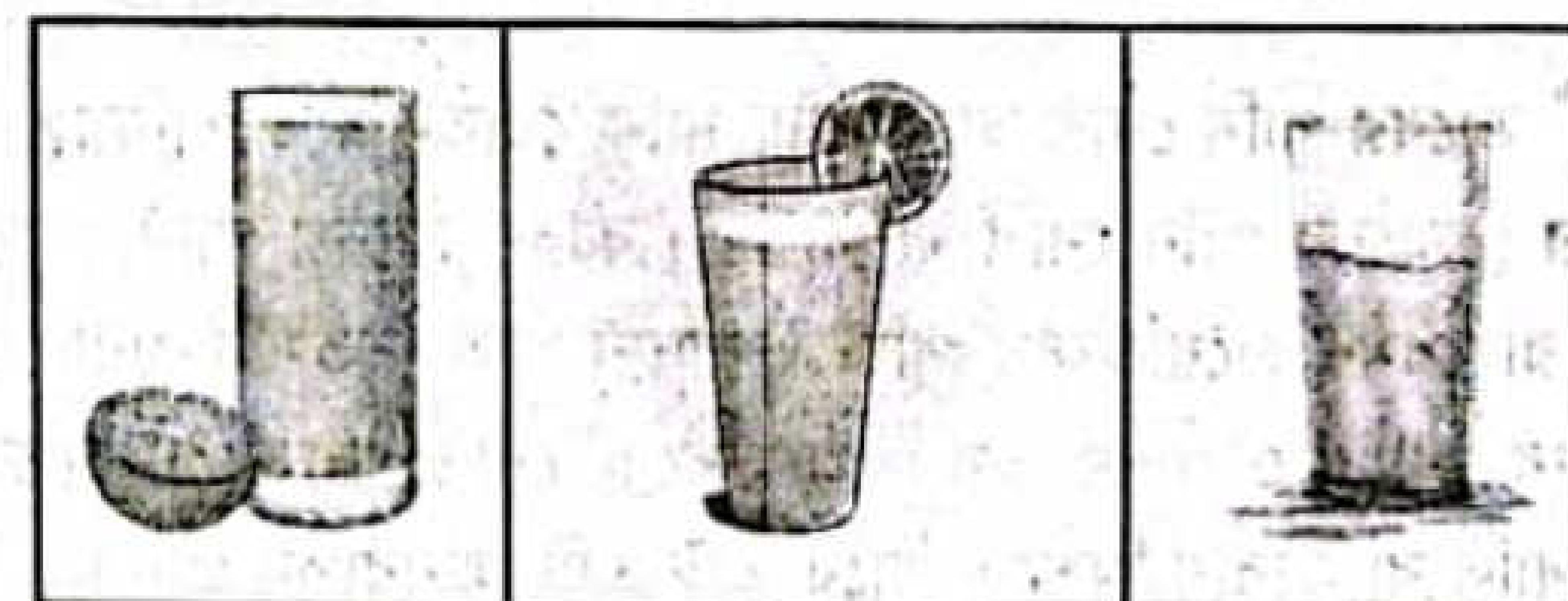
উত্তর : নিরাপদ পানি মানে বিশুদ্ধ পানি। অর্থাৎ যে পানিতে ময়লা, আবর্জনা ও রোগ-জীবাণু থাকে না তাই নিরাপদ পানি।

কাজ নিরাপদ ও অনিরাপদ পানীয় চিহ্নিতকরণ।

কাজ যা করতে হবে :

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা-৩৩

- নিচে কিছু পানীয়ের ছবি দেওয়া হলো। এখানে কোন পানীয়গুলো নিরাপদ? কেন?



সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : নিরাপদ ও অনিরাপদ পানীয় সম্পর্কে জানতে পারা।

করণীয় : ১নং নির্দেশনা অনুসারে কাজটি সম্পন্ন করি।

উপরে দেখানো ছবিগুলোর মধ্যে—

ফলের (কমলা) রস ও লেবুর শরবত : বাসাবাড়িতে তৈরি হলে নিরাপদ পানীয়। কারণ সাধারণত বাসাবাড়িতে বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করে পানীয় তৈরি করা হয়। কিন্তু রাস্তার ধারে বিক্রি হওয়া বিভিন্ন ফলের রস ও শরবত অনিরাপদ পানীয়। কারণ ধূলাবালি বা জীবাণু মিশতে পারে এমনকি ব্যবহৃত পানি বিশুদ্ধ নাও হতে পারে।

পানি : বিশুদ্ধ পানি নিরাপদ পানীয়। টিউবওয়েল, ঝরনা বিশুদ্ধ পানির উৎস। পানি ফুটিয়েও বিশুদ্ধ করা যায়।

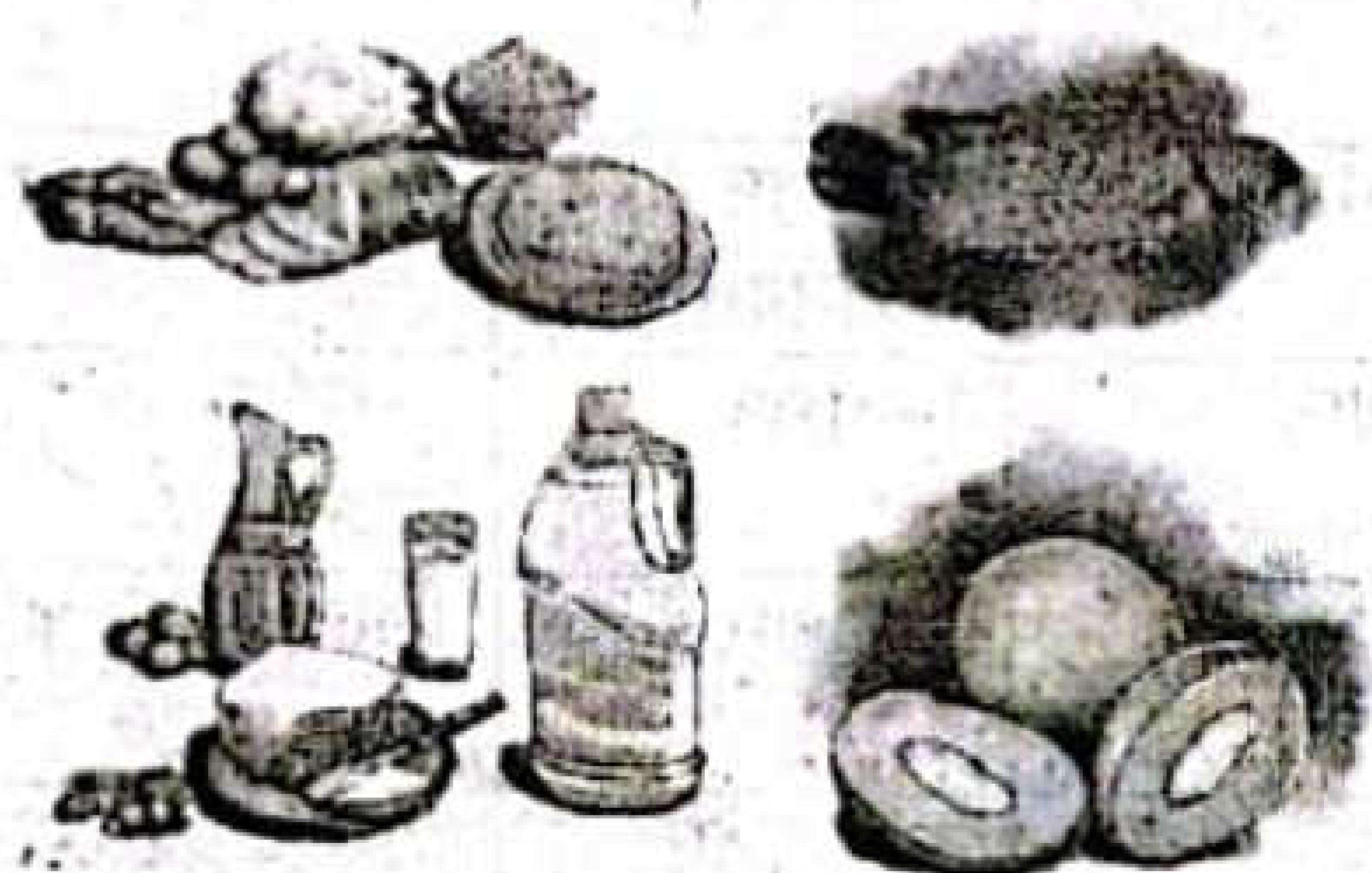
আখের রস : আখ স্বাস্থ্যকর। কিন্তু খোলা জায়গায় রস সংগ্রহের কারণে ধূলাবালি বা জীবাণু মিশতে পারে তাই আখের রস অনিরাপদ পানীয়।

কোমল পানীয় : কোমল পানীয় বা বোতলজাত পানীয়গুলোতে অতিরিক্ত পরিমাণে চিনি ও নানা রকম রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহৃত হয়, যা স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। তাই এগুলো অনিরাপদ পানীয়।

ডাবের পানি : ডাবের পানি নিরাপদ পানীয়। ডাবের পানিতে যেমন প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থাকে তেমনি শরীরের পানির চাহিদাও পূরণ করে।

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর প্রশ্ন ও উত্তর

(৩) চলো, পারি কি না দেখি



১) উপরের ছবি পর্যবেক্ষণ করে নিচের ছকে পৃষ্ঠি উপাদানের নাম লিখি।

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৩৫

খাদ্যের নাম	পৃষ্ঠি উপাদান
রুটি	
মাছ	
তেল	
আম	

উত্তর : উপরের ছবি পর্যবেক্ষণ করে পৃষ্ঠি উপাদানের নাম নিচে লিখা হলো—

খাদ্যের নাম	পৃষ্ঠি উপাদান
রুটি	শর্করা
মাছ	আমিষ
তেল	চর্বি
আম	ভিটামিন ও খনিজ লবণ

২) উপরের ছবি পর্যবেক্ষণ করে একটি সূষ্ম খাদ্যের তালিকা তৈরি করি।

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৩৫

সূষ্ম খাদ্যের তালিকা
●
●
●
●
●
●

উত্তর : উপরের ছবি পর্যবেক্ষণ করে একটি সূষ্ম খাদ্যের তালিকা তৈরি হলো—

সূষ্ম খাদ্যের তালিকা
● শর্করা : ভাত, রুটি, পাউরুটি, মুড়ি, গোলআলু, মিষ্টি আলু।
● আমিষ : মাছ।
● চর্বি : তেল, বাদাম, পনির, দুধ।
● ভিটামিন ও খনিজ লবণ : আম, ফলের রস।

বরই, পেয়ারা, ফুলকপি, কলা,
চেড়স, জাম, পেঁপে, পুইশাক,
লালশাক, কচুশাক

৩) উপরের তালিকার শাক, সবজি এবং ফলগুলোকে
বাতু অনুসারে ছকে সাজাই।

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৩৬

ফল ও শাকসবজি	গ্রীষ্মকালীন	শীতকালীন	বারোমাসি
শাক			
সবজি			
ফল			

উত্তর :

ফল ও শাকসবজি	গ্রীষ্মকালীন	শীতকালীন	বারোমাসি
শাক	পুইশাক	লালশাক	কচুশাক
সবজি	চেড়স	ফুলকপি	পেঁপে
ফল	জাম, পেয়ারা	বরই	কলা

ডাবের পানি/বাড়িতে তৈরি লেবুর
শরবত, রাস্তার ধারে বানানো আখের
রস/ কোমল পানীয়

৪) উপরের তালিকার পানীয়গুলোকে নিচের ছকে
সাজাই।

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৩৬

অস্থায়কর পানীয়	অস্থায়কর পানীয়

উত্তর :

অস্থায়কর পানীয়	অস্থায়কর পানীয়
• ডাবের পানি	• রাস্তার ধারে বানানো আখের রস
• বাড়িতে তৈরি লেবুর শরবত	• কোমল পানীয়।

৫) ‘চিপস’ অস্থায়কর খাবার কেন? ► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৩৬

‘চিপস’ অস্থায়কর খাবার, কারণ

উত্তর :

‘চিপস’ অস্থায়কর খাবার, কারণ
• স্বাদ বাড়ানো এবং দীর্ঘদিন সংরক্ষণের জন্য এতে সাধারণত অতিরিক্ত চিনি, লবণ বা ক্ষতিকর রাসায়নিক উপাদান মেশানো হয়।
• এসব ক্রিম রাসায়নিক উপাদান দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে।
• অতিরিক্ত খেলে পুষ্টিহীনতা, অতিরিক্ত ওজন বৃদ্ধি বা মোটা হয়ে যাওয়া ইত্যাদি সমস্যা হতে পারে।

শিক্ষক সহায়িকা অনুসরণে অতিরিক্ত অ্যাঞ্চিভিটি

আরও শিখে নিই

সেশন-২২

সূত্র : শিক্ষক সহায়িকা

পানীয়	নিরাপদ নাকি অনিরাপদ?	কেন?
বোতলে থাকা আমের জুস		
ডাবের পানি		
ফুটন্ট গরম দুধ		
পরিষ্কার পানি দিয়ে তৈরি লেবুর শরবত		
গুড় মিশানো পানি		

সমাধান :

পানীয়	নিরাপদ নাকি অনিরাপদ?	কেন?
বোতলে থাকা আমের জুস	নিরাপদ	ভিটামিন ও খনিজ লবন আছে
ডাবের পানি	নিরাপদ	ভিটামিন ও খনিজ লবন আছে
ফুটন্ট গরম দুধ	অনিরাপদ	জিহ্বা পুড়ে যেতে পারে।
পরিষ্কার পানি দিয়ে তৈরি লেবুর শরবত	নিরাপদ	ভিটামিন ও খনিজ লবন আছে
গুড় মিশানো পানি	নিরাপদ	শর্করা ও খনিজ লবন আছে

মূল্যায়ন নির্দেশনা অনুসরণে অতিরিক্ত অ্যাঞ্চিভিটি

নিজেরা করি

একক কাজ শিক্ষার্থীরা আলাদাভাবে সকাল, দুপুর ও
রাতে কোন ধরনের খাবার খায় তার একটি তালিকা তৈরি
করবে। এরপর তালিকার খাদ্যগুলোকে পুষ্টি উপাদানের
ভিত্তিতে ভাগ করে বড় কাগজ বা পোস্টার পেপারে লিখে
শ্রেণিতে উপস্থাপন করবে।

সমাধান : সকাল, দুপুর ও রাতের খাবার তালিকা :

সকালের খাবার	দুপুরের খাবার	রাতের খাবার
১. রুটি	১. ভাত	১. ভাত
২. ডিম	২. মাছ	২. মাংস
৩. মাখন	৩. ডাল	৩. আপেল
৪. কলা	৪. কচুশাক	৪. দুধ

এবার তৈরিকৃত তালিকার খাদ্যগুলোকে পুষ্টি উপাদানের
ভিত্তিতে ভাগ করে বড় কাগজ বা পোস্টার পেপারে লিখি—

পুষ্টি উপাদানের ভিত্তিতে খাবারের শ্রেণিবিভাগ

শর্করা	আমিষ	চর্বি বা তেল	ভিটামিন ও খনিজ লবণ
১. রুটি	১. ডিম	১. মাখন	১. কলা
২. ভাত	২. মাছ	২. দুধ	২. কচুশাক
	৩. মাংস		৩. আপেল
	৪. ডাল		

এবার তৈরিকৃত পোস্টার কাগজ শ্রেণিতে উপস্থাপন করি।

মূল্যায়ন নির্দেশনা অনুসরণে বিশেষ পাঠ

শোনা শিক্ষকের নিকট শুনে লিখি

- নিচের বাক্যগুলো শুনে সত্য/মিথ্যা নির্ণয় করি।**
- মাছ ও মাংস প্রাণী থেকে আসে।
 - ফল আমরা সরাসরি খেতে পারি না।
 - কলা বারোমাসি ফল।
 - আমাদের দেশে পাওয়া ফলগুলোকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়।
 - ফল ও শাকসবজি থেকে আমরা ভিটামিন ও খনিজ লবণ পাই।
 - ডিমের সাদা অংশে আমিষ থাকে।
 - দুধে সবকয়টি পুষ্টি উপাদান থাকে।
 - ফাস্টফুড, চিপস, কোমল পানীয় অতিরিক্ত খেলে শরীর মোটা হয়ে যায়।
 - কলেরা, আমাশয় ও জড়িস পানিবাহিত রোগ।
 - ডাবের পানি নিরাপদ পানীয়।
 - লেবুর রসে ভিটামিন থাকে।

উত্তরমালা : ১। সত্য; ২। মিথ্যা; ৩। সত্য; ৪। মিথ্যা;
৫। সত্য; ৬। সত্য; ৭। সত্য; ৮। সত্য; ৯। সত্য;
১০। সত্য; ১১। সত্য।

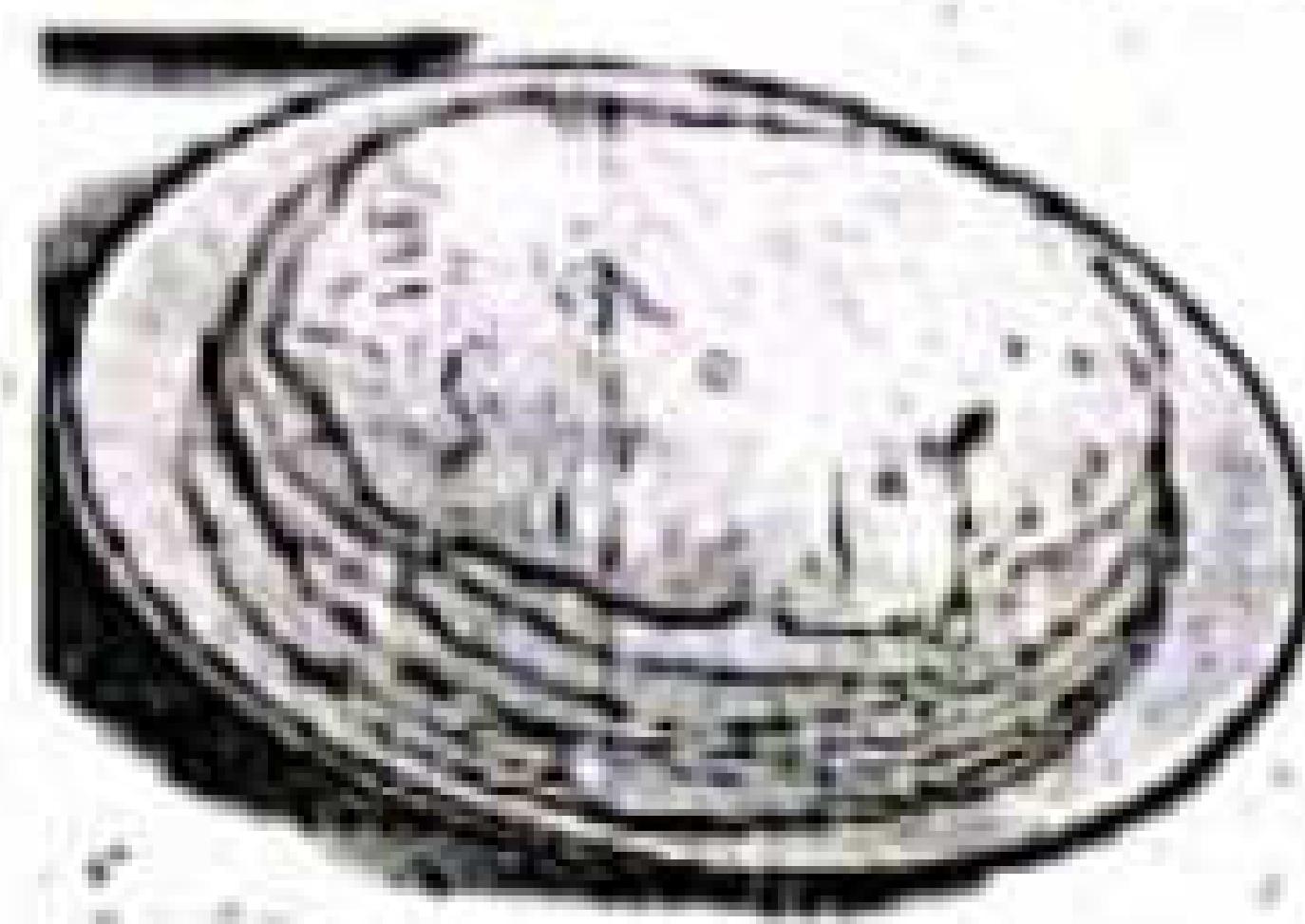
সেরা প্রস্তুতির জন্য শিখে নিই

শূন্যস্থানের জন্য সঠিক শব্দটি নির্ণয় করি।

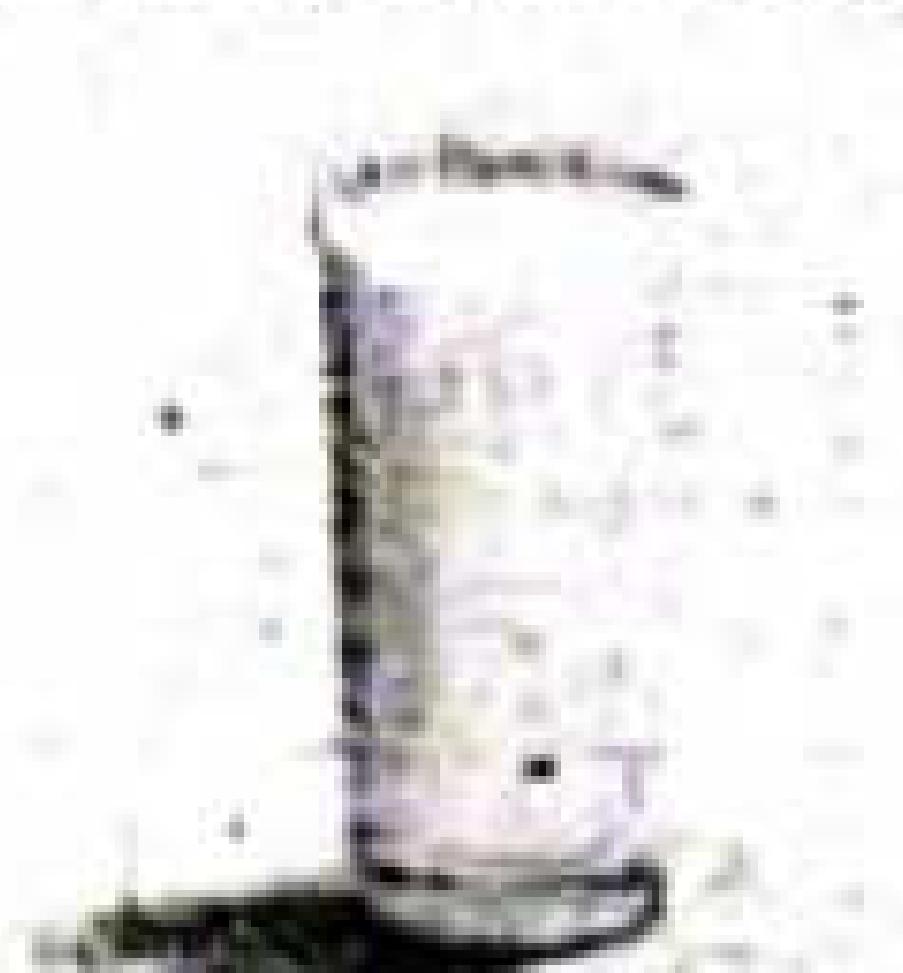
- বিস্কুট, পাউরুটি — থেকে আসা খাদ্য।
 - ফল — প্রতিরোধে সাহায্য করে।
 - আম ও কাঁঠাল — কালীন ফল।
 - সুম্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত — খেতে হয়।
 - ভাত, রুটি — জাতীয় খাদ্য।
 - মাছ, মাংস — জাতীয় খাদ্য।
 - শর্করার মতো চর্বি আমাদের — দেয়।
 - আমরা ফল ও শাকসবজি থেকে — পাই।
 - রোগ হলে মানুষ রাতে কম দেখতে পায়।
 - ডাবের পানি নিরাপদ ও —।
 - কলেরা, আমাশয়, জড়িস — রোগ।
 - চিউবওয়েল ও বারনার পানি —।
- উত্তরমালা : ১। উভিদ; ২। রোগব্যাধি; ৩। গ্রীষ্ম; ৪। শাকসবজি;
৫। শর্করা; ৬। আমিষ; ৭। শক্তি; ৮। ভিটামিন ও খনিজ লবণ;
৯। রাতকানা; ১০। ঘাসধ্যকর; ১১। পানিবাহিত; ১২। বিশুদ্ধ।

বলা  শিক্ষকের প্রশ্নের উত্তর বলি

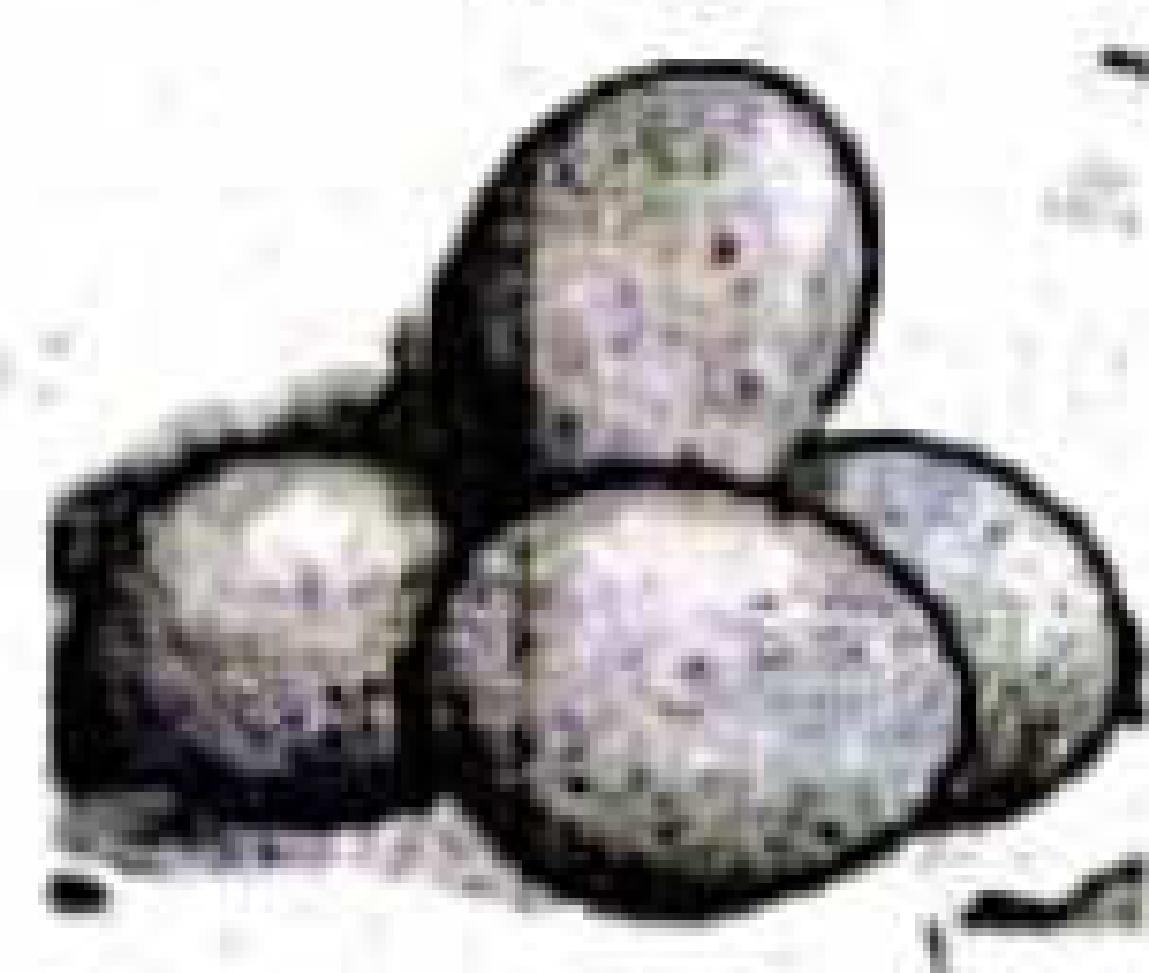
 খাবারের চিত্রগুলো দেখে পৃষ্ঠি উপাদানের নাম বলো।



(ক)



(খ)



(গ)



(ঘ)

উত্তর :

ক → শর্করা।

খ → চর্বি।

গ → আমিষ।

ঘ → ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

 নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর বলো।

প্রশ্ন ১। আমরা খাদ্য খাই কেন?

উত্তর : বেঁচে থাকা এবং শক্তি পাওয়ার জন্য।

প্রশ্ন ২। খাদ্য আমাদের কী কাজে লাগে?

উত্তর : শরীরের পৃষ্ঠি ও শক্তি জোগায়।

প্রশ্ন ৩। এমন একটি খাদ্যের নাম বলো যা আমরা সরাসরি খেতে পারি?

উত্তর : ফল।

প্রশ্ন ৪। তৈরি করে খেতে হয় এমন একটি খাদ্যের নাম বলো?

উত্তর : বুটি।

প্রশ্ন ৫। গ্রীষ্মকালে দেখা যায় এমন দুটি ফলের নাম বলো?

উত্তর : আম, কাঠাল।

প্রশ্ন ৬। সুস্থাম্ব্যের জন্য নিয়মিত কী খেতে হয়?

উত্তর : শাকসবজি।

প্রশ্ন ৭। ঝুতুড়ে সবজিকে কয়টি দলে ভাগ করা যায়?

উত্তর : তিনটি।

প্রশ্ন ৮। ভাতে কোন পৃষ্ঠি উপাদান থাকে?

উত্তর : শর্করা।

প্রশ্ন ৯। আমাদের দেহ গঠনের জন্য কী প্রয়োজন?

উত্তর : আমিষ।

প্রশ্ন ১০। ফল ও শাকসবজি থেকে আমরা কী পাই?

উত্তর : ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

প্রশ্ন ১১। রাতকানা রোগ কীসের অভাবে হয়?

উত্তর : ভিটামিন।

প্রশ্ন ১২। কোনটি সরাসরি পৃষ্ঠি উপাদান নয়?

উত্তর : পানি।

পড়া  নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিই

 ছকের তথ্য পড়ে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

তাজা শাকসবজি, ফলমূল, ভাত, বুটি, দুধ, ডিম, মাছ, মাংস ইত্যাদি খাবার থেকে আমরা প্রয়োজনীয় পৃষ্ঠি পাই। এসব খাদ্যে উপস্থিতি প্রধান পৃষ্ঠি উপাদানগুলো হলো শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণ। স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণের মতো পানীয় গ্রহণেও আমাদের সচেতন হতে হবে। কারণ দৃষ্টিত পানি পান করলে বিভিন্ন পানিবাহিত রোগ যেমন— কলেরা, আমাশয়, জড়িস ইত্যাদি হতে পারে।

প্রশ্ন ১। খাবার থেকে আমরা প্রয়োজনীয় কী পাই?

উত্তর : পৃষ্ঠি।

প্রশ্ন ২। তাজা শাকসবজিতে কোন পৃষ্ঠি উপাদানটি থাকে?

উত্তর : ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

প্রশ্ন ৩। কলেরা ও আমাশয় কোন ধরনের রোগ?

উত্তর : পানিবাহিত।

প্রশ্ন ৪। ভাত ও বুটিতে কোন পৃষ্ঠি উপাদান থাকে?

উত্তর : শর্করা।

প্রশ্ন ৫। খাদ্যে উপস্থিতি প্রধান পৃষ্ঠি উপাদানগুলোর নাম কী?

উত্তর : শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

 অনুচ্ছেদটির খালি ঘরে উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে পূর্ণ কর।

পানি সরাসরি — উপাদান নয়। তবে শরীরের বিভিন্ন কাজের জন্য — প্রয়োজন। খাদ্য হজম এবং দেহে পৃষ্ঠি উপাদান শোষণের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে — পান করা প্রয়োজন। পানির মাধ্যমে শরীর থেকে — যেমন : ঘাম ও মৃত্র আকারে বের হয়ে আসে।

উত্তর : পানি'সরাসরি পৃষ্ঠি উপাদান নয়। তবে শরীরের বিভিন্ন কাজের জন্য পানি'র প্রয়োজন। খাদ্য হজম এবং দেহে পৃষ্ঠি উপাদান শোষণের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করা প্রয়োজন। পানি'র মাধ্যমে শরীর থেকে ক্ষতিকর পদার্থ যেমন : ঘাম ও মৃত্র আকারে বের হয়ে আসে।

 নিচের প্রশ্নগুলো পড়ে সংক্ষেপে উত্তর দাও।

প্রশ্ন ১। মৌসুমি ফল কাকে বলে?

উত্তর : যেসব ফল সারা বছর পাওয়া যায় না। নির্দিষ্ট কোনো ঝুতু বা মৌসুমে পাওয়া যায়, সেসব ফলকে মৌসুমি ফল বলে।

প্রশ্ন ২। গ্রীষ্মকালীন ফল কী?

উত্তর : যেসব ফল শুধুমাত্র গ্রীষ্মকালে পাওয়া যায় সেসব ফলই হলো গ্রীষ্মকালীন ফল। যেমন : আম, জাম, কাঠাল, তরমুজ, লিচু ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৩। শীতকালীন ফল কী?

উত্তর : যেসব ফল শুধুমাত্র শীতকালে পাওয়া যায় সেসব ফলই হলো শীতকালীন ফল। যেমন : বরই, কমলা, আমলকী, জলপাই ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৪। বারোমাসি ফল কাকে বলে?

উত্তর : যেসব ফল সারা বছর পাওয়া যায় সেসব ফলকে বারোমাসি ফল বলে। যেমন : কলা, পেঁপে, নারিকেল ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৫। আমিষ কী?

উত্তর : আমিষ হলো খাদ্যের একটি উপাদান যা আমাদের দেহের গঠন ও ক্ষয় পূরণের জন্য প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৬। রাতকানা কী?

উত্তর : রাতকানা একটি ভিটামিনের অভাবজনিত রোগ। এই রোগ হলে মানুষ রাতে কম দেখতে পায়।

প্রশ্ন ৭। স্বাস্থ্যকর খাদ্য কাকে বলে?

উত্তর : সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে বা স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনে সহায়তা করে এমন খাদ্যকে স্বাস্থ্যকর খাদ্য বলে। যেমন—মাছ, মাংস, দুধ, তাজা শাকসবজি, ফল ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৮। নিরাপদ পানীয় কী?

উত্তর : যে পানীয়তে ময়লা, আবর্জনা ও রোগ-জীবাণু থাকে না তাই নিরাপদ পানীয়। যেমন—ডাবের পানি।

লেখা (১) নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখি

শিলকরণ :

বাম পাশের বাক্যাংশের সাথে ডান পাশের বাক্যাংশ মিল কর :

বাম পাশ	ডান পাশ
(ক) চর্বিযুক্ত খাবার	(১) ভিটামিন
(খ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়	(২) চর্বি
(গ) পানিবাহিত রোগ	(৩) পানি
(ঘ) দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে	(৪) কোমল পানীয়
(ঙ) খাদ্য হজমে প্রয়োজন	(৫) বাদাম
	(৬) বিশুদ্ধ পানি
	(৭) জড়িস

উত্তরমালা :

- (ক) চর্বিযুক্ত খাবার বাদাম।
- (খ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ভিটামিন।
- (গ) পানিবাহিত রোগ জড়িস।
- (ঘ) দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে চর্বি।
- (ঙ) খাদ্য হজমে প্রয়োজন পানি।

চিন্তা করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।

প্রশ্ন ১। নিচের খাদ্যগুলোকে উৎস অনুযায়ী ছকে আলাদা কর।
মাছ, মাংস, ভাত, বুটি, দুধ, ডাল, সবজি, ফল, ডিম।

উত্তিদ উৎস	প্রাণিজ উৎস

উত্তর : উপরে উল্লিখিত খাবারগুলোকে উৎস অনুযায়ী নিচের ছকে আলাদা করা হলো—

উত্তিদ উৎস	প্রাণিজ উৎস
ভাত, বুটি, ডাল, সবজি, ফল।	মাছ, মাংস, দুধ, ডিম।

প্রশ্ন ২। নিচের খাবারগুলো ছকের কোন কাজের সাথে জড়িত তা উল্লেখ কর।

খাবারের নাম : মাছ, মাংস, মিষ্টিকুমড়া, কাঁচাকলা, দুধ, বাদাম, তেল, শিমের বিচি, আম, বুটি, মিষ্টি আলু, লাউ।

কাজ	খাবার
১. কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি দেয়।	
২. দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে।	
৩. দেহ গঠন করে।	
৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।	

উত্তর : উপরের খাবারগুলো যে কাজের সাথে জড়িত তা ছকে উল্লেখ করা হলো—

কাজ	খাবার
১. কাজের জন্য প্রয়োজন শক্তি দেয়।	১. বুটি, মিষ্টি আলু।
২. দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে।	২. দুধ, বাদাম, তেল।
৩. দেহ গঠন করে।	৩. মাছ, মাংস, শিমের বিচি।
৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।	৪. মিষ্টিকুমড়া, কাঁচাকলা, আম, লাউ।

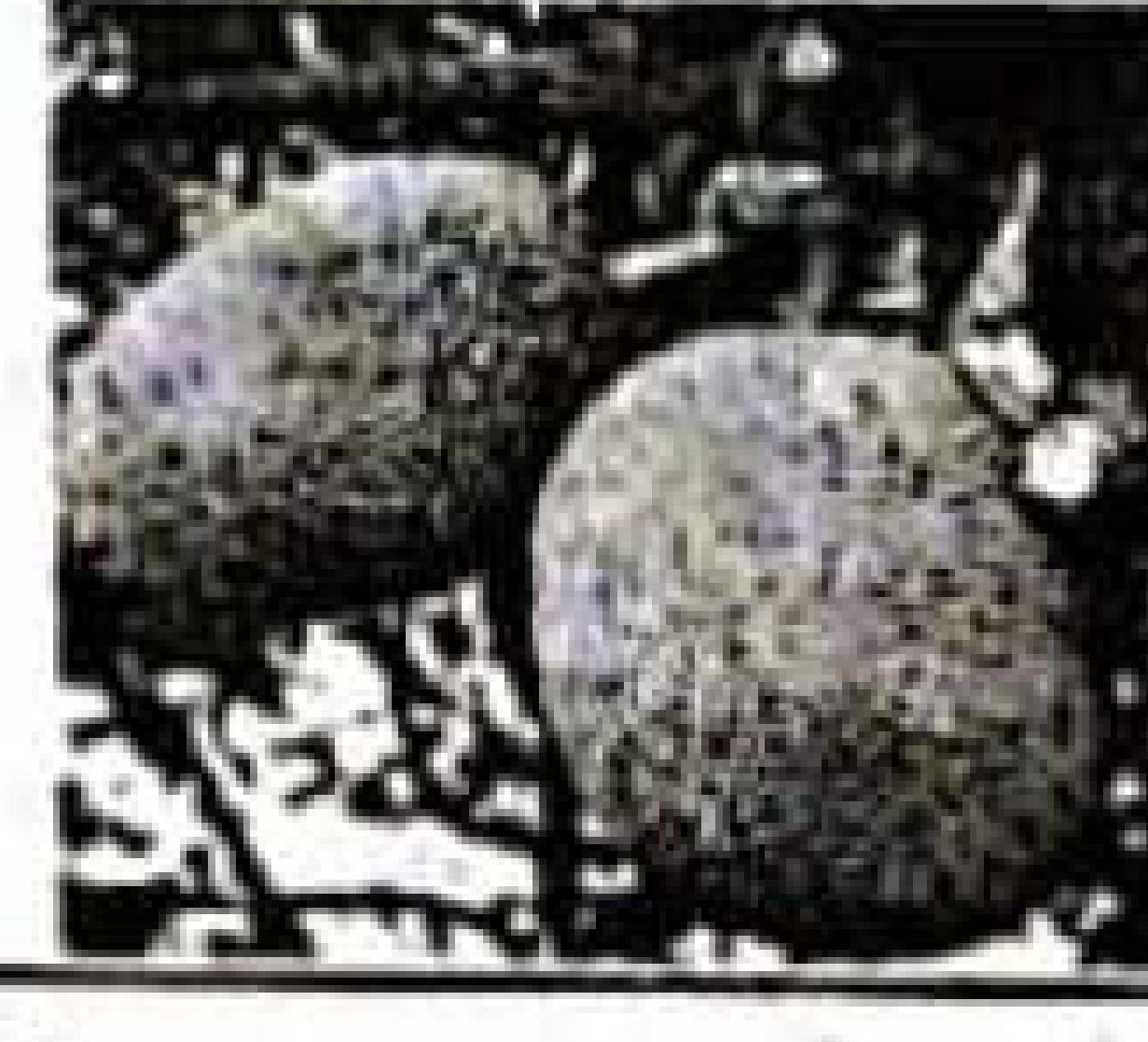
প্রশ্ন ৩। নিচের ছকের খাবারগুলোকে পুষ্টি উপাদান অনুযায়ী সাজাও।

মুড়ি, বাদাম, ঘি, কমলা, লালশাক, আমলকী, সয়াবিন তেল, শিমের বিচি, টেড়স, বুটি, মাছ, আম, ডাল, আলু।

উত্তর : উপরের ছকের খাবারগুলোকে পুষ্টি উপাদান অনুযায়ী সাজানো হলো—

পুষ্টি উপাদান	খাবারের নাম
শর্করা	মুড়ি, বুটি, আলু
আমিষ	শিমের বিচি, মাছ, ডাল
চর্বি বা তেল	বাদাম, ঘি, সয়াবিন তেল
ভিটামিন ও খনিজ লবণ	কমলা, লালশাক, আমলকী, টেড়স, আম

প্রশ্ন ৪। ছকের ফলগুলোর নাম এবং কোন ঝাতুতে পাওয়া যায় তা লেখ।

	
নাম :	নাম :
ঝাতু :	ঝাতু :

উত্তর :

নাম : কাঁচাল	নাম : পেঁপে
ঝাতু : শ্রীঘ্রকালীন	ঝাতু : বারোমাসি

চিন্তা করে নিচের বর্ণনামূলক প্রশ্নগুলোর উত্তর লেখ।

প্রশ্ন ১। ঝাতুডেদে ফলের শ্রেণীকরণ কর।

উত্তর : আমাদের দেশে পাওয়া ফলগুলোকে ঝাতুডেদে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। যথা—

১. শ্রীঘ্রকালীন ফল : আম, জাম, কাঁচাল, লিচু, পেয়ারা, আমড়া ইত্যাদি।
২. শীতকালীন ফল : বরই, কমলা, আমলকী, জলপাই ইত্যাদি।
৩. বারোমাসি ফল : কলা, পেঁপে, নারিকেল ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২। বোতলজাত পানীয় কম খাওয়া উচিত কেন?

উত্তর : সাধারণত বোতলজাত পানীয়গুলোকে অতিরিক্ত পরিমাণে চিনি ও নানা রকম রাসায়নিক পদার্থ বাবহার করা হয়। এগুলো দীর্ঘদিন খেলে ঘৰ্ষণের ক্ষতি হয়। তাই বোতলজাত পানীয় কম খাওয়া উচিত।

প্রশ্ন ৩। শরীরে তেল বা চর্বির প্রয়োজন কেন?

উত্তর : শর্করার মতো তেল বা চর্বি আমাদের শক্তি দেয়। চর্বি আমাদের দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। শরীরে কিছু পুষ্টি উপাদান ও ভিটামিনের শোষণ হওয়ার জন্য তেল বা চর্বির প্রয়োজন।

শিক্ষক/অভিভাবক কর্তৃক মূল্যায়ন



নির্দেশনা ছকের আলোকে শিক্ষার্থীর অগ্রগতি যাচাই

শিক্ষার্থীর শিখন/পাঠ সম্পর্ক হওয়ার পর শিক্ষক/অভিভাবকগণ নিচের 'পাঠোভূক মূল্যায়ন ও নির্দেশনা ছক' ব্যবহার করে মূল্যায়নের জন্য প্রযোজ্য স্থানে টিক (✓) চিহ্ন প্রদান করে অগ্রগতি যাচাই করবেন। কোনো শিখনযোগ্যতা/নির্দেশকের ক্ষেত্রে অগ্রগতি সন্তোষজনক না হলে তা পুনরায় অনুশীলনের উদ্যোগ নিতে হবে।

মূল্যায়ন ক্ষেত্র	শিখনযোগ্যতা/নির্দেশক	প্রারম্ভিক	ডালো	উত্তম
জ্ঞান	• দৈনন্দিন জীবনে খাদ্যের বিভিন্ন উৎসের নাম বলতে পেরেছে।			
	• ঝুতুভেদে ফল ও সবজির শ্রেণিকরণ করতে পেরেছে।			
	• পুষ্টি উপাদানের কাজ বলতে পেরেছে।			
দক্ষতা	• মানবদেহে পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।			
	• স্বাস্থ্যকর খাদ্য কেন নিরাপদ তা বলতে পেরেছে।			
	• নিরাপদ পানীয় শনাক্তকরণের পক্ষে যুক্তি দিতে পেরেছে।			
দৃষ্টিভঙ্গি	• দলে একে অপরকে সহযোগিতা পেরেছে।			
	• জোড়ায় সক্রিয়ভাবে কাজ পেরেছে।			
মূল্যবোধ	• শ্রেণিকক্ষের নিয়ম মেনে চলেছে।			
	• অন্যের মতামত ধৈর্য সহকারে শুনেছে।			

ধারাবাহিক/শ্রেণিকক্ষভিত্তিক মূল্যায়ন



নিজেকে মূল্যায়ন করি

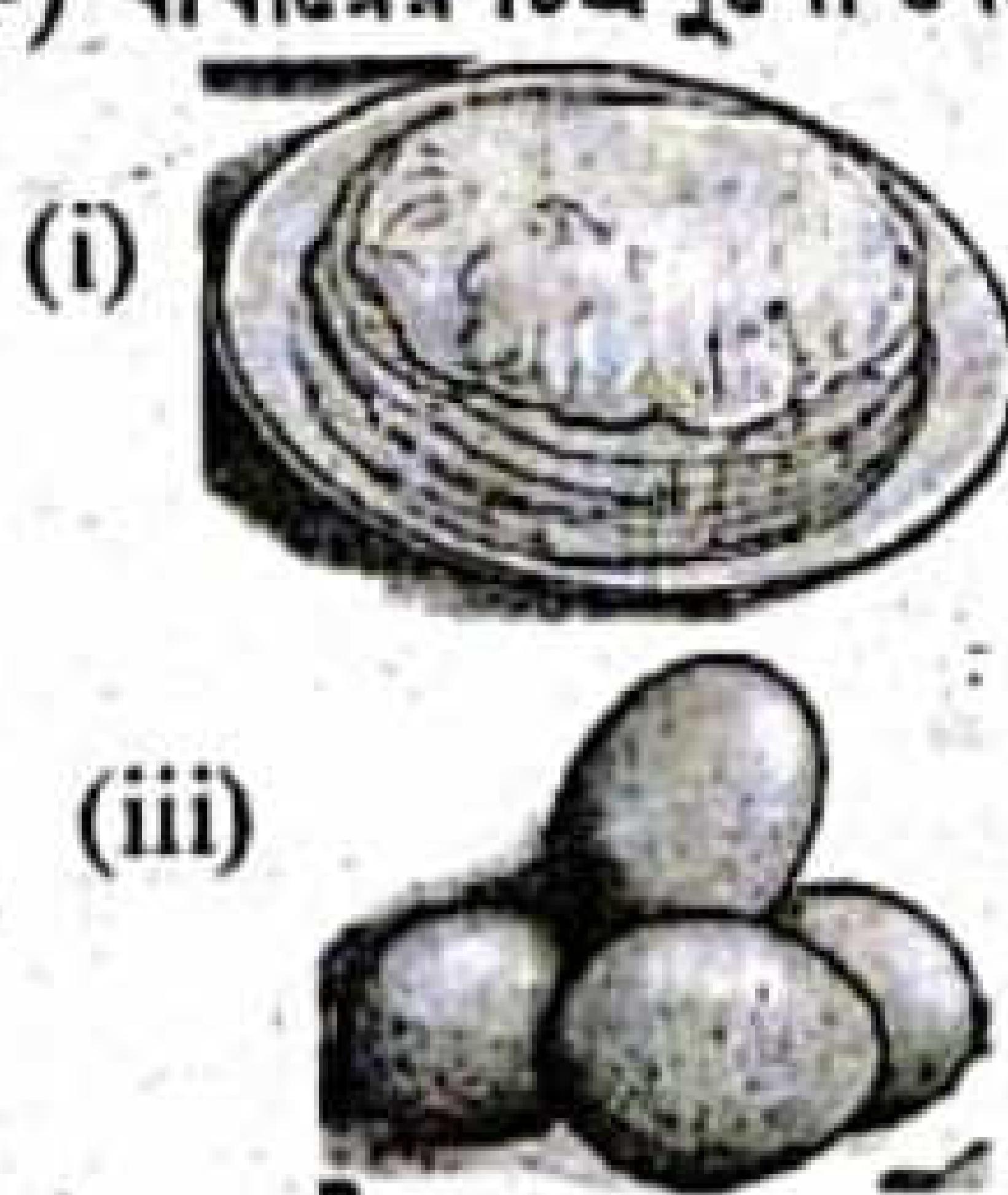
তারিখ : / /

ধারাবাহিক মূল্যায়ন

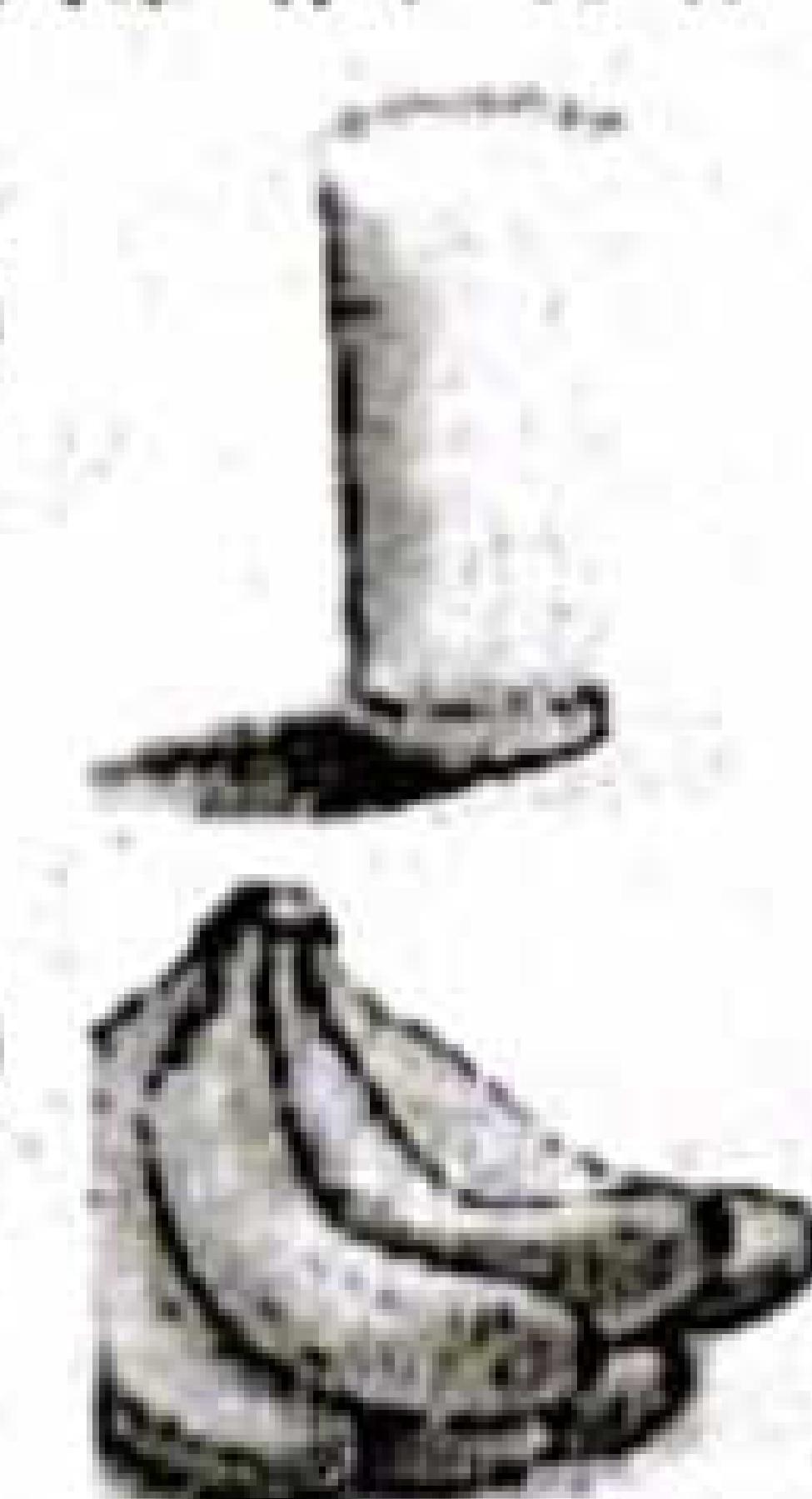
সময় :

শিক্ষার্থীর নাম : শ্রেণি : রোল নম্বর :

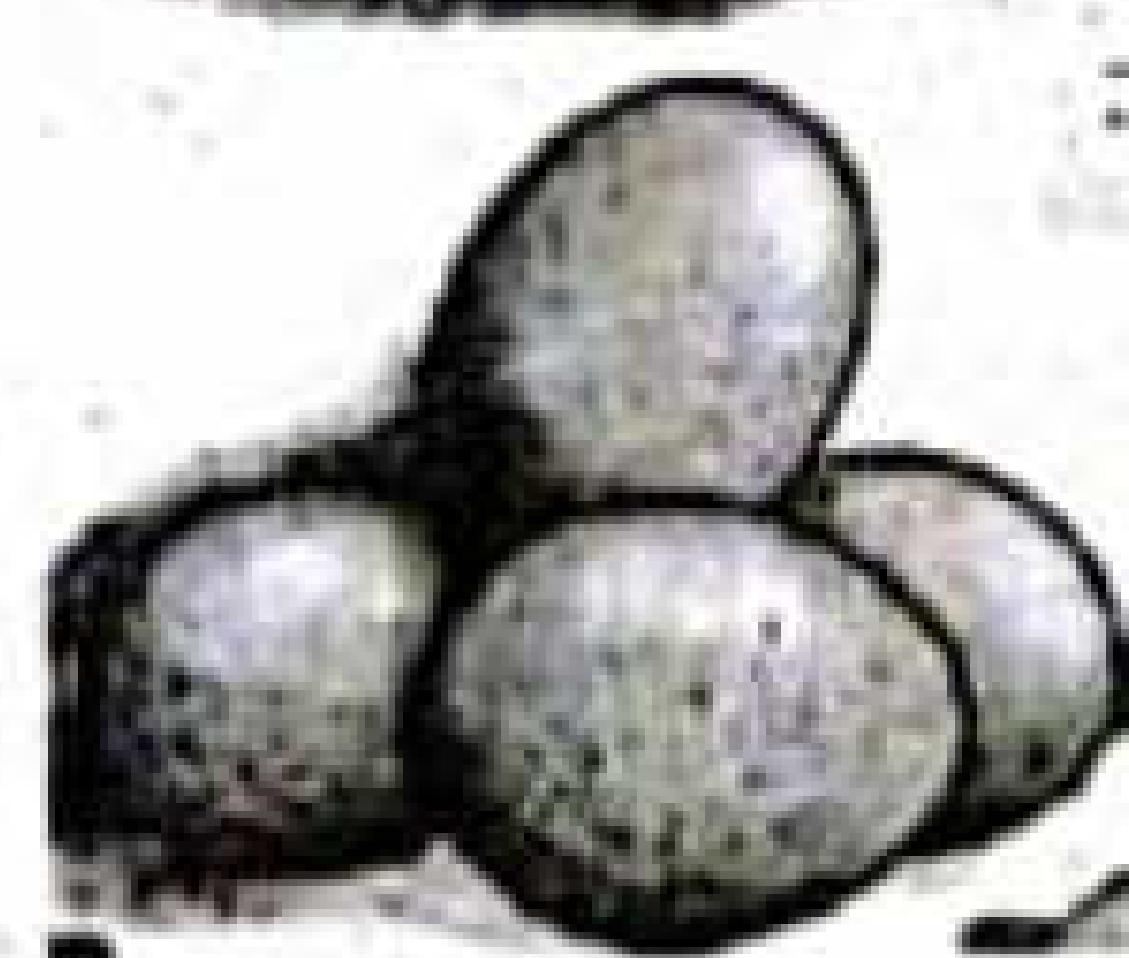
(ক) খাবারের চিত্রগুলো দেখে পুষ্টি উপাদানের নাম বলো



(ii)



(iii)



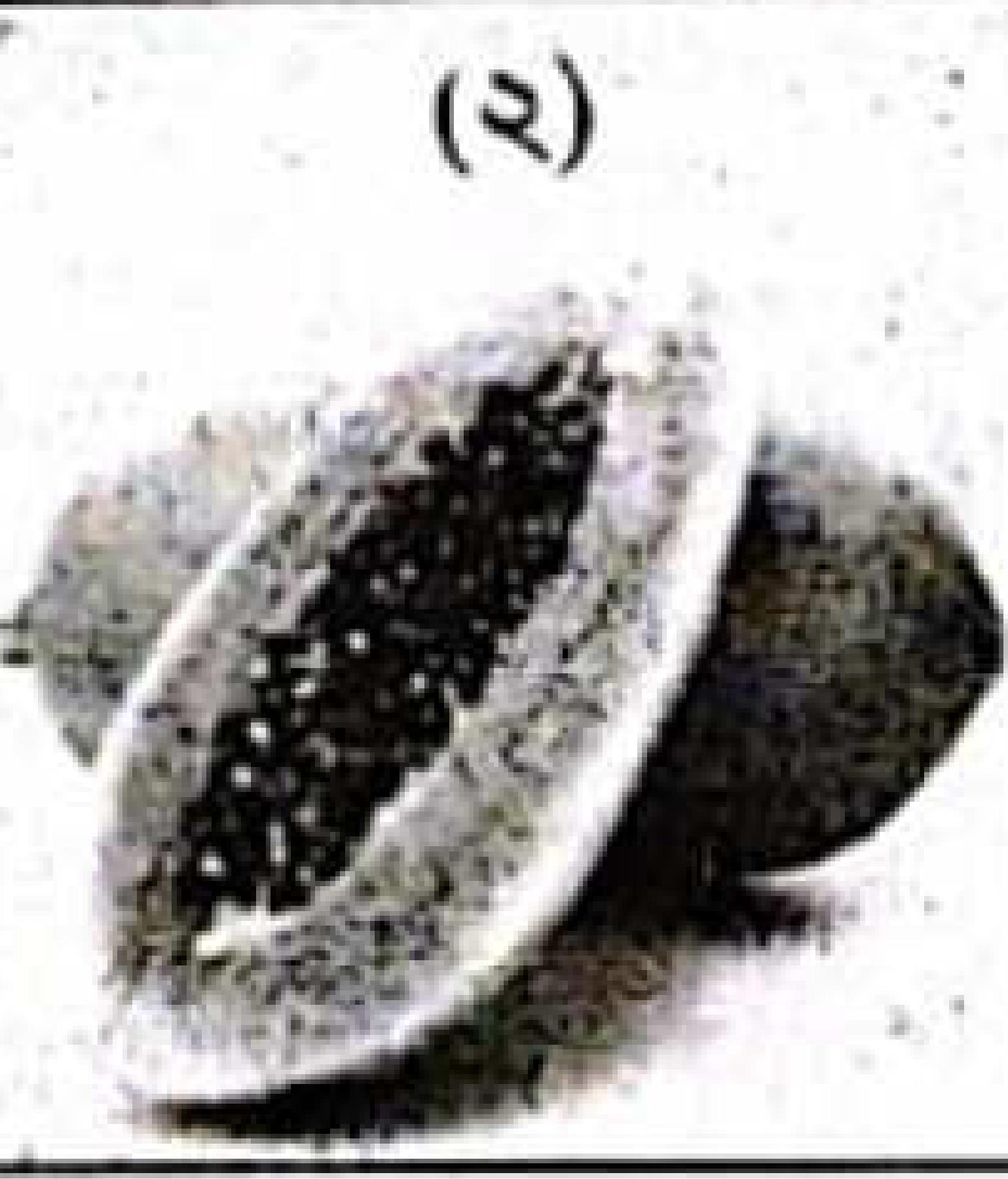
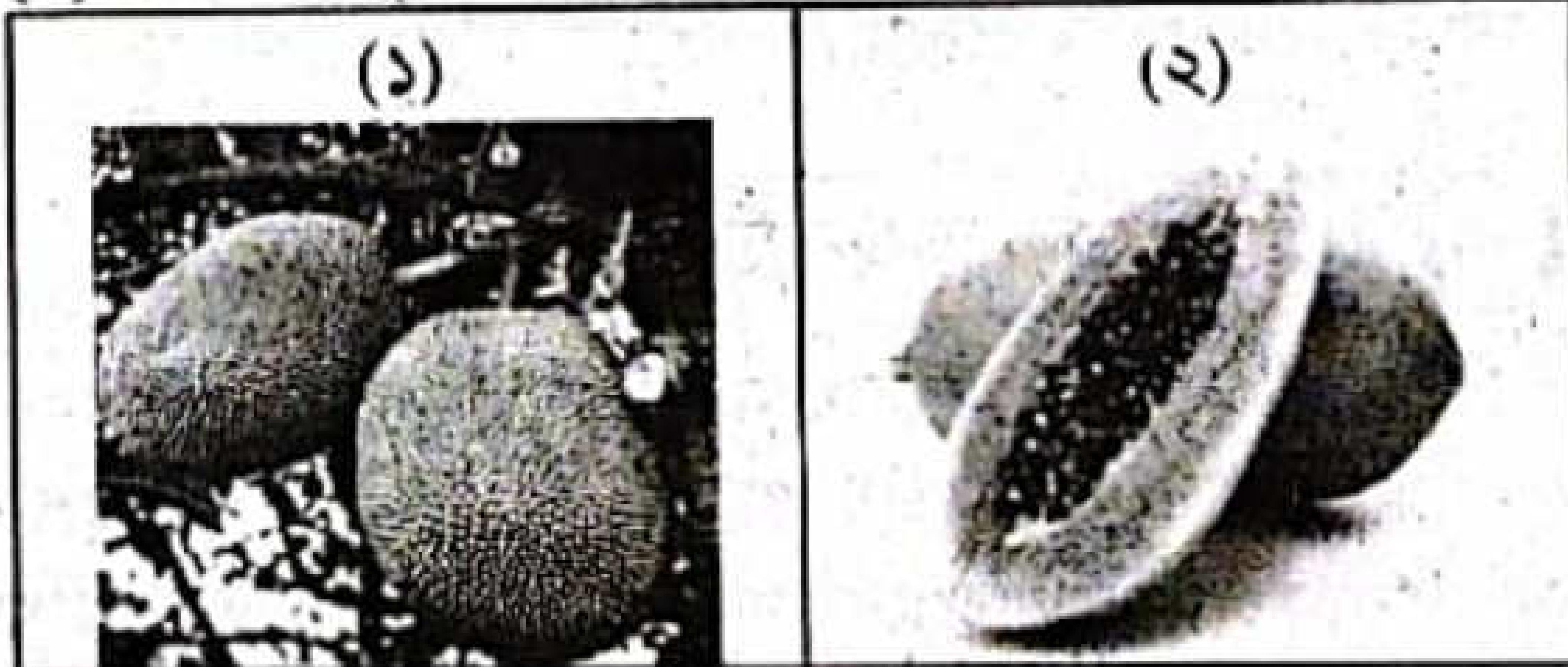
(iv)



(খ) নিচের অনুচ্ছেদটি মনোযোগ সহকারে পড় এবং খালি ঘরে উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে পূর্ণ কর।

পানি সরাসরি _____ উপাদান নয়। তবে শরীরের বিভিন্ন কাজের জন্য _____ প্রয়োজন। খাদ্য হজম এবং দেহে পুষ্টি উপাদান শোষণের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে _____ পান করা প্রয়োজন। পানির মাধ্যমে শরীর থেকে _____ যেমন : ঘাম ও মৃত্র আকারে বের হয়ে আসে।

(গ) ছকের ফলগুলোর নাম এবং কোন ঝুতুতে পাওয়া যায় তা লেখ।



(1)

(2)

(ঘ) নিচের তালিকার পানীয়গুলোকে ছকে সাজাই।

ডাবের পানি/বাড়িতে তৈরি লেবুর শরবত, রাস্তার ধারে বানানো আখের রস/কোমল পানীয়

স্বাস্থ্যকর পানীয়

অস্বাস্থ্যকর পানীয়

উত্তরমালা

উত্তরমালা

(ক) (i) শর্করা; (ii) চর্বি; (iii) আমিষ; (iv) ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

(খ) পুষ্টি; পানির; বিশুদ্ধ পানি; ক্ষতিকর পদার্থ।

মূল্যায়ন রিপোর্ট :

(গ) (১) নাম: কাঁঠাল, ঝুতু: গ্রীষ্মকালীন

(২) নাম: পেঁপে, ঝুতু: বারোমাসি

(ঘ) স্বাস্থ্যকর পানীয়: ডাবের পানি, বাড়িতে তৈরি লেবুর শরবত।

অস্বাস্থ্যকর পানীয়: রাস্তার ধারে বানানো আখের রস, কোমল পানীয়।

শিখনের অর্জিত মাত্রা