

আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা



জীয়াই থাকিবলৈ আমাক আহাৰৰ প্ৰয়োজন। আহাৰৰ পৰাই আমি কাম কৰিবলৈ শক্তি পাওঁ। আমাৰ শৰীৰৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিত আহাৰে সহায় কৰে। আহাৰ অবিহনে কোনো জীৱই জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। আমি খোৱা আহাৰত বিভিন্ন ধৰণৰ পুষ্টিৰ দ্ৰব্য থাকে। এই পুষ্টিৰ দ্ৰব্যবোৰক আহাৰৰ উপাদান বা পৰিপোষক বুলি কোৱা হয়।

খাদ্যত থকা উপাদানবোৰৰ বিষয়ে জানি লওঁ আহা —

- ⊛ আহাৰত থকা যিবোৰ উপাদানে শৰীৰক শক্তি যোগায় সেইবোৰ হৈছে শৰ্কৰা বা কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বী। শৰ্কৰা বেছি পৰিমাণে থকা খাদ্যক শক্তিদায়ক খাদ্য বোলে। শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা মানুহৰ শৰ্কৰা জাতীয় খাদ্যৰ বেছি প্ৰয়োজন। চৰ্বীৰ পৰাও আমি শক্তি পাওঁ। ঘিউ, তেল, মাখন, বাদাম আদি চৰ্বীযুক্ত আহাৰ।



- ⊛ আহাৰৰ কিছুমান উপাদানে শৰীৰৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে। সেইবিধ হৈছে প্ৰ'টিন। ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে প্ৰ'টিন জাতীয় খাদ্য বৰ প্ৰয়োজনীয়।



- ⊛ আহাৰৰ যিবিধ উপাদানে প্ৰতিষেধক হিচাপে কাম কৰে, অৰ্থাৎ আমাক বিভিন্ন ৰোগৰপৰা ৰক্ষা কৰি ৰাখে সেইবিধ হৈছে খাদ্যপ্ৰাণ বা ভিটামিন।



- ❖ এইবোৰৰ উপৰি আমাৰ দেহক খনিজ লৱণৰ প্ৰয়োজন। সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাছ-মাংস, কণী, নিমখ, গাখীৰ আদিত খনিজ লৱণ থাকে। বিভিন্ন ধৰণৰ খনিজ দ্ৰব্য, যেনে— লো, কেলচিয়াম, আয়'ডিন আদিয়ে শৰীৰৰ বিভিন্ন কামত সহায় কৰে।
- ❖ আহাৰত থকা খনিজ লৱণে দেহৰ তেজ আৰু হাড় গঠনত সহায় কৰে। শৰীৰৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- ❖ পানী শৰীৰৰ বাবে অতি দৰকাৰী। শাক-পাচলিত ৯০ শতাংশতকৈ অধিক পানী থাকে। মাছ-মাংসত ৬০ ৰ পৰা ৮০ শতাংশ পৰ্যন্ত পানী থাকে।

আহাৰৰ ছয়বিধ উপাদান হ'ল— শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন, চৰ্বী, ভিটামিন, খনিজ দ্ৰব্য আৰু পানী।

চিত্তা কৰি লিখা—

তলৰ ছবি দুখন চাই কাক কি জাতীয় আহাৰৰ বেছিকৈ প্ৰয়োজন হয় লিখা—



চিত্ৰ- ১



চিত্ৰ- ২

আমি সততে খোৱা আহাৰত কি কি উপাদান থাকে জানি লওঁ আহা—

শৰ্কৰাজাতীয় -

ভাত, ৰুটি, চেনি, গুৰ, আলু, মিঠা আলু, ৰঙা আলু, কল, মৌ, আখৈ, চিৰা, মুড়ি, পকা কঁঠাল, পকা আম, কুঁহিয়াৰ ইত্যাদি।

প্ৰ'টিনজাতীয়-

গাখীৰ, দৈ, কণী, মাছ, মাংস, দাইল, মটৰ, মাকৈ, উৰহী, বুট, লেচেৰা মাহ, ছয়াবিন, কাঠফুলা ইত্যাদি।

চৰ্বীজাতীয়-

তেল, ঘিউ, মাখন, নাৰিকল, সৰিয়হ, বাদাম, তিল, চৰ্বীযুক্ত মাংস ইত্যাদি।

ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ-

সেউজীয়া শাক-পাচলি, গাজৰ, বিলাহী, আমলখি, নেমুটেঙা, শিলিখা, অমৰা, মধুৰি-আম, তিতা-কেৰেলা, কাচকল, সুমথিৰা, পালেং, ব্ৰাহ্মী শাক, কলডিল, পছলা, কচু ইত্যাদি।

আমাৰ শৰীৰক নিতৌ প্ৰয়োজন হোৱা আটাইবোৰ উপাদান একেবিধ আহাৰত পোৱা নাযায়। যিবোৰ আহাৰত শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন, চৰ্বী, ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্য প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত পোৱা যায়, সেইবোৰই হৈছে সুস্বাদু আহাৰ। সুস্বাদু আহাৰবোৰ আমাৰ চাৰিওফালৰ পৰিৱেশৰপৰাই পাব পাৰি, যেনে- আমি খোৱা ভাত, দাইল, গাখীৰ, শাক-পাচলি, ফল-মূল, গজালি ওলোৱা বুট, মগু, বাদাম আদিত সুস্বাদু আহাৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় উপাদানসমূহ পোৱা যায়।।



সুস্বাদু আহাৰে আমাক শক্তি দিয়ে, শৰীৰৰ বৃদ্ধি আৰু নিৰোগী হৈ থকাত সহায় কৰে। সুস্বাদু খাদ্য নাখালে মানুহৰ শৰীৰত প্ৰয়োজনীয় উপাদানৰ অভাৱ হয়। এবিধ বা ততোধিক উপাদানৰ অভাৱত শৰীৰত বেমাৰৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। দীৰ্ঘদিনৰ বাবে উপাদানৰ অভাৱত শৰীৰত হোৱা বেমাৰকে অভাৱজনিত ৰোগ বুলি কোৱা হয়।

➤ তোমালোকে খোৱা নিজৰ নিজৰ দৈনন্দিন আহাৰৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

আমাৰ খাদ্যত প্ৰয়োজনীয় উপাদানসমূহ সঠিক পৰিমাণে নাথাকিলে বিভিন্ন অভাৱজনিত ৰোগ হ'ব পাৰে। কোনবিধ উপাদানৰ অভাৱত কি ৰোগ হ'ব পাৰে জানি লওঁ আহা—

(ক) প্ৰ'টিন জাতীয় খাদ্যৰ অভাৱ ঘটিলে—

শৰীৰ বৃদ্ধিত ব্যাঘাত জন্মে, মুখমণ্ডল উখহে, চুলি বৰণহীন হয়, ছালৰ বেমাৰ হয় আৰু হৃদয় শক্তি কমি যায়।

(খ) শৰ্কৰা আৰু প্ৰ'টিনৰ অভাৱ ঘটিলে—

খাদ্যত দীৰ্ঘদিনৰ বাবে শৰ্কৰা আৰু প্ৰ'টিন দুয়োবিধ উপাদানৰ অভাৱ ঘটিলে শৰীৰৰ বৃদ্ধি সম্পূৰ্ণৰূপে বন্ধ হৈ যায়। শৰ্কৰা জাতীয় খাদ্যৰ অভাৱত শৰীৰৰ বল আৰু শক্তি কমি যোৱাৰ ফলত টান কাম কৰিব নোৱাৰা হয়।

(গ) ভিটামিনৰ অভাৱ ঘটিলে—

- ⊛ ভিটামিন A ৰ অভাৱত চকুৰ দৃষ্টিশক্তি কমি যায় আৰু কুকুৰীকণা ৰোগ হয়।
- ⊛ ভিটামিন B ৰ অভাৱত বেৰি-বেৰি বেমাৰ হয়। ইয়াৰ ফলত মাংসপেশীবোৰ দুৰ্বল হয়।
- ⊛ ভিটামিন C ৰ অভাৱ হ'লে দাঁতৰ আলুৰপৰা তেজ ওলায় আৰু দাঁতৰ আলু উখহে।
- ⊛ ভিটামিন D ৰ অভাৱত হাড়ৰ গঠন দুৰ্বল হয়। ইয়াৰ অভাৱত সাধাৰণতে কেঁচুৱাৰ পয়ালগা বেমাৰ হয়। হাড় কোমল আৰু বেঁকা হয়।
- ⊛ ভিটামিন E ৰ অভাৱৰ বাবে মাংসপেশীৰ বিকাৰ হয়।
- ⊛ ভিটামিন K ৰ অভাৱত শৰীৰত কটা-ছিঙা হ'লে সোনকালে তেজ বন্ধনহয়।

(ঘ) খনিজ দ্ৰব্যৰ অভাৱ ঘটিলে —

- ⊛ শৰীৰত তেজৰ কণিকা গঠন হ'বলৈ লোৱাৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াৰ অভাৱত শৰীৰত বক্তহীনতা বেমাৰ হয়। শৰীৰ দুৰ্বল হৈ পৰে।
- ⊛ শৰীৰত হাড় আৰু দাঁতৰ গঠনৰ বাবে কেলচিয়ামৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰ অভাৱত হাড় ঠনুকা আৰু দুৰ্বল হয়। ফলত সহজে ভঙাৰ ভয় থাকে। কেলচিয়ামৰ অভাৱত দাঁতৰ গঠন দুৰ্বল হয় আৰু দাঁত ক্ষয় যায়।
- ⊛ আয়'ডিনৰ অভাৱত ডিঙিটো অস্বাভাৱিক ধৰণে ডাঙৰ হয় যাক গবল বেমাৰ হোৱা বুলি কোৱা হয়। আয়'ডিনৰ অভাৱত সকল'ৰা-ছোৱালীৰ মানসিক বিকাশ বাধাগ্ৰস্ত হয়।

শৰীৰত আয়'ডিনৰ পৰিমাণ সঠিককৈ ৰাখিবলৈ খাদ্যত আয়'ডিনযুক্ত নিমখ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। বিদ্যালয়ৰ মধ্যাহ্ন ভোজনত আয়'ডিনযুক্ত নিমখ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

তোমালোকে নিশ্চয় জানিব পাৰিলা যে খাদ্যত শৰ্কৰা, প্ৰ'টিন, ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্যৰ অভাৱ হ'লে শৰীৰত নানাধৰণৰ বেমাৰ হ'ব পাৰে। সেয়েহে শৰীৰক নিৰোগীকৈ ৰাখিবলৈ আমি খোৱা খাদ্যত এই উপাদানসমূহ সঠিক পৰিমাণে থাকিব লাগিব। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে খাদ্যৰ পৰিমাণো বেলেগ বেলেগ হয়। কম শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম কৰা মানুহ এজনতকৈ বেছি পৰিশ্ৰম কৰা মানুহ এজনক বেছি আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। অৰ্থাৎ প্ৰতিজন মানুহৰ খাদ্যৰ প্ৰয়োজন বয়স, শৰীৰৰ আকাৰ আৰু পৰিশ্ৰম অনুসৰি বেলেগ বেলেগ হয়।

দলগত কাৰ্য:

- অধিক পৰিমাণে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্য থকা খাদ্যবস্তুৰ এখন চাৰ্ট প্ৰস্তুত কৰা। চাৰ্টখন শ্ৰেণীকোঠাৰ বেৰত ওলোমাই ৰাখিবা। (শিক্ষকৰ সহায় ল'বা।)
- তলত দিয়া যিবোৰ খাদ্য খাই তুমি ভালপোৱা সেইবোৰত (✓) চিন দিয়া আৰু খাদ্যবস্তুবোৰক তলৰ তালিকা অনুসৰি ভাগ কৰা।

ভাত নাৰিকল লাডু দৈ মাখন চকলেট তিয়হ মাংস মাছ ছয়াবিন
গাখীৰ পিঠা শাক অমিতা দাইল কণী মিঠাই আপেল গাজৰ বিস্কুট আলু

চৰ্ব্বীজাতীয় প্ৰ'টিনজাতীয় ভিটামিন আৰু লৱণ জাতীয় শৰ্কৰাজাতীয়

আমাৰ শৰীৰত পানীৰো যথেষ্ট প্ৰয়োজন আছে। পানীয়ে শৰীৰত কেনেদৰে সহায় কৰে জানি লওঁ আহা —

- ❊ পানীয়ে আহাৰ সহজে হজম হোৱাত সহায় কৰে।
- ❊ পানীয়ে আমাৰ শৰীৰৰ অলাগতিয়াল পদাৰ্থবোৰ ঘাম আৰু প্ৰস্ৰাৱৰূপে বাহিৰ কৰাত সহায় কৰে।
- ❊ পানীয়ে শৰীৰ শীতল কৰি ৰাখে।
- ❊ পানী কমকৈ খোৱাৰ ফলত দেহত পানীৰ পৰিমাণ কমি গৈ বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

পানী দেখাত পৰিষ্কাৰ যেন লাগিলেও বিশুদ্ধ নহ'বও পাৰে।
দৈনিক যথেষ্ট পৰিমাণে বিশুদ্ধ পানী খাব লাগে।

বেছি চৰ্বীযুক্ত খাদ্যবস্তু খোৱাটো যে শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী, সেইকথা তোমালোকে জানানে? চিঙৰা, লুচি, আলুৰ চিপ্ছ, ঘিউ, মাখন আদি খাই খুব সোৱাদ লাগে। পিছে এই খাদ্যবোৰ বেছি পৰিমাণে খোৱা অনুচিত। কাৰণ এনেবোৰ চৰ্বীযুক্ত খাদ্য বেছিকৈ খোৱাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰত বহুত বেছি চৰ্বী বা মেদ জমা হৈ মেদবহুলতাই দেখা দিয়ে। ইয়াৰ ফলত শৰীৰৰ ওজন অস্বাভাৱিকভাৱে বৃদ্ধি পায়। শৰীৰ শকত হৈ গৈ থাকে। অতি সোনকালে ভাগৰ লগাৰ বাবে কাম কৰিব নোৱৰা হয়। এলাহ বেছি হয়। শৰীৰত চৰ্বী বাঢ়ি গ'লে চৰ্বীযুক্ত খাদ্য কমাই খাব লাগে। শৰীৰৰ ওজন হ্ৰাস কৰিবলৈ বেছিকৈ খেলা-ধূলা আৰু ব্যায়াম কৰিব লাগে।



মেদবহুল

➤ দলত আলোচনা কৰি তেল আৰু চৰ্বীযুক্ত খাদ্যবোৰৰ নাম লিখা—

খোৱা খাদ্য সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু বীজাণুমুক্ত হ'ব লাগে। সদায় সজীৱ আৰু নতুনকৈ ৰন্ধা খাদ্যহে খাব লাগে। খাদ্যবস্তু মুকলিকৈ ৰাখিলে ধূলি-বালি, মাখি আদি পৰি দূষিত হয়। ফলত নানা বেমাৰৰ বীজাণু মিহলি হৈ খোৱাৰ বাবে অনুপযোগী হৈ পৰে। পুৰণি খাদ্যত নানা ধৰণৰ বীজাণুৱে ক্ৰিয়া কৰাৰ ফলত খাদ্যত বিষক্ৰিয়া হয়। সেইবাবে পুৰণি খাদ্য খোৱা অনুচিত। তেনে খাদ্য খালে বমি, পেটৰ অসুখ আদি হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। শিশুৰ শৰীৰৰ বৃদ্ধিৰ বাবে খাদ্যপ্ৰাণযুক্ত আহাৰ খোৱা প্ৰয়োজন।

দলত আলোচনা কৰি লিখা-

➤ তলৰ কোনবোৰ খাদ্য খোৱা উচিত আৰু কোনবোৰ খোৱা অনুচিত লিখা-

(ফল-মূল, ভাত, চিগাৰেট, ধপাত, তামোল-পাণ, ৰুটি, গাখীৰ, মাংস)

খাদ্যৰ নাম	খোৱা উচিত নে অনুচিত	কিয়

বেছি মছলা আৰু অধিক নিমখযুক্ত খাদ্য শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী। আলিবাটৰ কাষৰ দোকানত প্ৰস্তুত কৰা বিভিন্ন ধৰণৰ খোৱা বস্তু, যেনে— আলুৰ চপ, ঘূগুনি, পকৰী, আদি স্বাস্থ্যৰ বাবে অপকাৰী। কাৰণ এই ঠাইবোৰত খাদ্যবস্তু চাফ-চিকুণকৈ প্ৰস্তুত কৰা নহয় আৰু মুকলিকৈ ৰখা হয়। অধিক মাত্ৰাত শীতল পানীয়, আইচক্ৰীম আৰু চক্লেট খোৱাটোও শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী।

পিছে আহাৰ কেৱল খালেই নহ'ব, ই ভালদৰে হজম হ'বও লাগিব। তাৰবাবে আমি কিছুমান সু-অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে। সেইবোৰ হ'ল-

- (১) এবাৰতে বেছি আহাৰ নাখাই আহাৰ নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰে মূৰে খাব লাগে।
- (২) আহাৰ ভালদৰে চোবাই খাব লাগে।
- (৩) লৰালৰিকৈ কেতিয়াও আহাৰ খাব নালাগে।
- (৪) বেছিভাগৰ লাগিলে আহাৰ খাব নালাগে।
- (৫) খাই উঠি লগে লগে দৌৰিব বা ব্যায়াম কৰিব নালাগে।
- (৬) সদায় সেউজীয়া শাক-পাচলি খাব লাগে।
- (৭) প্ৰয়োজনতকৈ বেছি পৰিমাণে খাদ্য খাব নালাগে।
- (৮) খোৱাৰ আগতে সদায় পৰিষ্কাৰ পানীৰে হাত মুখ ধুব লাগে।



আমাৰ শৰীৰৰ সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে বিভিন্ন খাদ্যৰ প্ৰয়োজন। পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নকৈ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিলেহে আমাৰ দেহ সুস্থ-সবল হ'ব। আমি মনত ৰখা উচিত যে সুস্থ শৰীৰতহে সুস্থ মন থাকে।

১। চমুকৈ উত্তৰ লিখা—

- (ক) আমাক কিয় আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়?
- (খ) খাদ্যত থকা উপাদানবোৰ কি কি?
- (গ) সুস্বাদু আহাৰ বুলিলে কি বুজা? সুস্বাদু আহাৰৰ কিয় প্ৰয়োজন?
- (ঘ) আমি কিয় যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খাব লাগে?

২। খালী ঠাই পূৰ কৰা—

- (ক) জীয়াই থাকিবৰ বাবে আহাৰ প্ৰয়োজন।
- (খ) আমাৰ দেহৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিত সহায় কৰা উপাদান বিধ হ'ল প্ৰ'টিন।
- (গ) সেউজীয়া শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলত ভিটামিন আৰু খনিজ থাকে।
- (ঘ) প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত সকলোবোৰ উপাদান থকা খাদ্যক ——— আহাৰ বোলে।
- (ঙ) ভিটামিন A ———ৰ অভাৱত চকুৰ দৃষ্টি শক্তি কমে।

৩। 'ক' অংশৰ লগত 'খ' অংশ মিলোৱা —

'ক'	'খ'
আমাৰ শৰীৰক শক্তি দিয়া উপাদান বিধ হ'ল	কেলচিয়াম
শৰীৰত হাড় আৰু দাঁতৰ গঠনত সহায় কৰা খনিজ দ্ৰব্য বিধ হ'ল	লো
তেজৰ গঠনত সহায় কৰা খনিজ দ্ৰব্য বিধ হ'ল	গৰল
আয়'ডিনৰ অভাৱত হোৱা বেমাৰ বিধ হ'ল	শৰ্কৰা

৪। শুদ্ধ উত্তৰটো বিচাৰি উলিওৱা—

- (ক) আমাৰ শৰীৰক বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰা উপাদানবোৰ হ'ল—
গাখীৰ আৰু দৈ/চৰী আৰু প্ৰ'টিন/ভিটামিন আৰু খনিজ দ্ৰব্য।
- (খ) দীৰ্ঘদিনৰ বাবে খাদ্যৰ উপাদানৰ অভাৱত হোৱা বেমাৰক কি বুলি কোৱা হয়—
বেৰিবেৰি/কুকুৰীকণা/অভাৱজনিত ৰোগ।
- (গ) ভিটামিন C অধিক পৰিমাণে থকা খাদ্য হ'ল—
গাখীৰ/আমলখি/ছয়াবিন।

