

১ এর 'ক' প্রশ্নের উত্তর

প্রমার গ্রহীত খাবারগুলোর মধ্যে ভিটামিন E সমৃদ্ধ খাবার হচ্ছে উদ্ভিজ্জভোজ্য তেল।

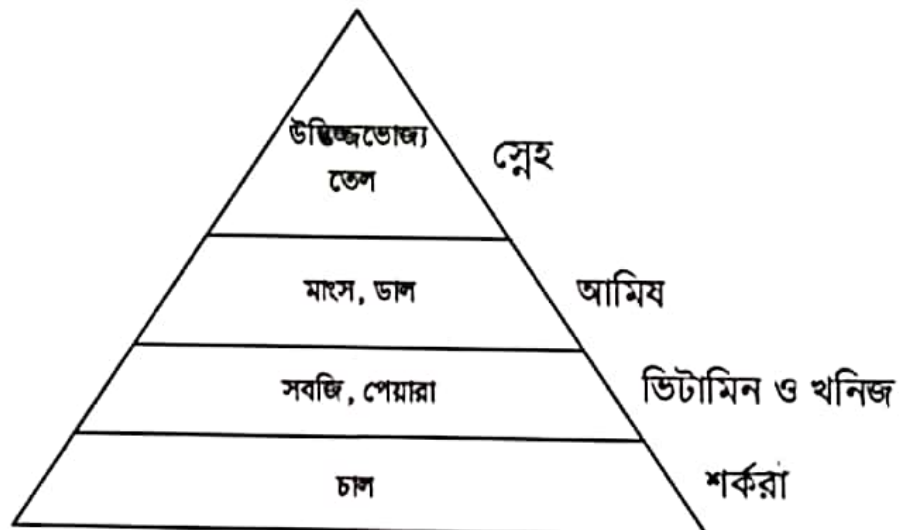
১ এর 'খ' প্রশ্নের উত্তর

উল্লেখিত খাবারগুলোর মধ্যে কোন খাবার উদ্ভিজ্জ উৎস ও কোন কোন খাবার প্রাণিজ উৎস থেকে পাওয়া যায় তা নিচে একটি ছকের মাধ্যমে দেখানো হলো

| উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত খাবার | প্রাণিজ উৎস থেকে প্রাপ্ত খাবার |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ১. চাল | ১. মাংস |
| ২. ডাল | ২. ফ্লাইড চিকেন |
| ৩. উদ্ভিজ্জভোজ্য তেল | ৩. বার্গারের মাংস |
| ৪. সবজি | |
| ৫. পেয়ারা | |
| ৬. ফ্রাইড রাইস | |
| ৭. সফট ড্রিংক | |
| ৮. বার্গার বান | |

১ এর 'গ' প্রশ্নের উত্তর

বৃহস্পতিবার প্রমার গৃহীত খাবারের একটি সুসম খাদ্য পিরামিড নিচে দেওয়া হলো।



১ এর 'ঘ' প্রশ্নের উত্তর

উদ্দীপকে আলোচিত প্রমার বৃহস্পতিবারের খাবারগুলো হলো চাল, সবজি, পেয়ারা, ডাল, মাংস, উদ্ভিজ্জভোজ্য তেল। যেকোনো একটি সুষম খাদ্যতালিকায় শর্করা, ভিটামিন ও খনিজ, আমিষ ও স্নেহ বা চর্বিজাতীয় খাদ্য এবং ফাইবার অন্তর্ভুক্ত থাকে। একজন কিশোর বা কিশোরী, প্রাপ্তবয়স্ক একজন পুরুষ বা মহিলার সুষম শর্করাকে নিচে রেখে পরিমাণগত দিক বিবেচনা করে পর্যায়ক্রমে শাকসবজি, ফলমূল, আমিষ এবং স্নেহ ও চর্বিজাতীয় খাদ্য সাজালে যে কাল্পনিক পিরামিড তৈরি হয়, তাকে আদর্শ খাদ্য পিরামিড বলে। গ-এর চিত্রে এই পিরামিডের সবচেয়ে উপরে রয়েছে স্নেহ বা চর্বিজাতীয় খাদ্য আর সবচেয়ে নিচে রয়েছে শর্করা।

উদ্দীপকে আলোচিত প্রমার শুক্রবারের খাবারগুলো হলো ফাস্টফুড। ফাস্টফুড হচ্ছে এমন এক ধরনের খাবার যার স্বাস্থ্যগত গুণাগুণ বিচার না করে তার মুখরোচক স্বাদের গুণাগুণ বিচার করে উৎপাদন করা হয়। ফাস্টফুড খেতে খুব মজা কিন্তু আমাদের শরীরের জন্য এটা ক্ষতিকর। এটি মানুষের মুখরোচক ও সুস্বাদু করার জন্য বিভিন্ন ধরনের রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এতে বিভিন্ন প্রকার প্রাণিজ চর্বি ও চিনি থাকে। বার্গার, ক্রিসপে (মচমচ ভাজা খাবার) প্রাণিজ চর্বি উচ্চমাত্রায় থাকে। মিষ্টি, কোলা ও লেমনের মতো গ্যাসীয় বুদ্ধবুদ্ধকে পানীয় চিনির দিক দিয়ে উচ্চমাত্রায়। আমরা যখন অধিক পরিমাণে চর্বি জাতীয় খাদ্য খাই, তখন আমাদের দেহগুলো চর্বি কণায় রূপান্তরিত করে এবং অধিক পরিমাণে চিনি আমাদের দাঁত ও হৃদকে নষ্ট করে দিতে পারে। ফাস্টফুড কখনো সুষম খাদ্যের মধ্যে পড়ে না। ফাস্টফুডে আমাদের জন্য দরকারি ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের অভাব রয়েছে। ফাস্টফুড খাওয়ার কারণে উচ্চ বয়সের ছেলেমেয়েদের দেহ স্কুলকায় হয়ে পড়ে।

উপরের আলোচনা থেকে অনুধাবন করা যায় যে, প্রমার খাবারের মধ্যে বৃহস্পতিবারের খাবার স্বাস্থ্য রক্ষায় অধিকতর সহায়ক।

২নং প্রশ্নের উত্তর

ছাত্র/ছাত্রী হিসেবে আমার ২৪ ঘন্টার রুটিনঃ

| সময় | কাজ |
|-------------------|--|
| সকাল ৫:৩০ | ঘুম থেকে ওঠা। |
| সকাল ৫:৩০-৫:৪৫ | ফজরের নামাজ আদায় করা। |
| সকাল ৫:৪৫-৬:৩০ | বাড়ির ভেতরে হাটাহাটি ও শরীরচর্চা করা। |
| সকাল ৬:৪০-৮:০০ | পড়ালেখা করা। |
| সকাল ৮:০০-৮:৩০ | সকালের খাবার খাওয়া। |
| সকাল ৮:৩০-৯:০০ | বাড়ির কাজ করা। |
| সকাল ৯:০০-১০:০০ | পড়ালেখা করা। |
| সকাল ১০:০০-১১:০০ | বাইরের কাজ করা। |
| সকাল ১১:০০-১১:৩০ | ফল খাওয়া। |
| সকাল ১১:৩০-১২:০০ | অবসর। |
| দুপুর ১২:০০-১২:৩০ | গোসল করা |
| দুপুর ১২:৩০-১:১৫ | জোহরের নামাজ আদায়। |
| দুপুর ১:১৫-২:০০ | দুপুরের খাবার খাওয়া |
| দুপুর ২:০০-৩:০০ | পড়ালেখা করা। |
| দুপুর ৩:০০-৪:০০ | অবসর। |
| বিকাল ৪:০০-৪:৩০ | ঘরের কাজ করা। |
| বিকাল ৪:৩০-৪:৪৫ | আসরের নামাজ আদায়। |
| বিকাল ৪:৪৫-৬:০০ | বাড়ির ভেতরে খেলাধুলা করা। |
| সন্ধ্যা ৬:১৫-৬:৩০ | মাগরিবের নামাজ আদায়। |
| সন্ধ্যা ৬:৩০-৮:০০ | পড়ালেখা করা। |
| রাত ৮:০০-৮:৩০ | রাতের খাবার খাওয়া। |
| রাত ৮:৩০-৯:০০ | অবসর। |
| রাত ৯:০০-১০:০০ | টেলিভিশন দেখা। |
| রাত ১০:০০-৫:৩০ | ঘুমো। |