

# মননশীল খাদ যাভ যাস: সুস থ শৰীৰৰ পথ

“

অৰুক ক ন? অৰুক ক ন? অৰুক

ক ন? হটিভুক ষতিভুক ঋতুভুক

(সদন নাম কৰা হৈছে)

ক ন সুস থ? ক ন সুস থ? ক ন সুস থ? যযি সে বাস থ যকৰ,  
মধ যমীয াপৰমাণত আৰু ঋতু, সময় আৰু স থানৰ লগত খাপ থ ৰা  
খাদ য খায় ।

(বুদ ধৰ্মান কথা)

”



0677CH03



মডু আৰু মৰি টীয পে ৰতদিনিসে কুলৰ  
ন টচিবৰ ডত 'দনিট ৰ চনি তা'  
প ছিলি। আজৰি চনি তা, 'আন ননো  
জাতান জীৱন তি, তওঁল কক ক তুহলী  
কৰতি লে।

মৰি টযি মেডুক কয য়েই এটা সংস কৃত  
কথা যাৰ অৰ থ হৈছে 'খাদ যই জীৱক জীৱন  
দযি ো।'

আহক আমা এই কথাষাৰৰ তাৎপৰ য বুজবিলৈ চষে টা কৰ ী।

## ৩.১ আমা কি খাওঁ?

কাৰ য যকলাপ ৩.১: লপিবিদ ধ কৰা যাওক

আমাসিকল ৰপে ৰতদিনি খাদ য খাওঁ। খাদ য আমাৰ দনৈন দনি জীৱনৰ এক অপৰহিাৰ য উপাদান।

আপুনিসপ তাহট ৰ ভতিৰত থ ৰা খাদ য সামগ ৰীসমূহ সূচী 3.1 ত তালকাভুক ত কৰক।

সূচী ৩.১: এসপ তাহৰ ভতিৰত খাৰা খাদ য সামগ্ৰী

দিন	খাদ য সামগ্ৰী
স মবার	
মঙ গলবার	
বুধবার	
বৃহস পতবিাৰ	
শুক ৰবার	
শনবিাৰ	
দেওবাৰ	

সূচী ৩.১ত সংগ্ৰহ কৰা তথ্য যৰ পৰা আপুনি আপোনাৰ খাদ্যৰ বিষয় কৈকিপিৰ যবকে ষণ কৰিব পাৰে? পৰৱৰ্তী আহাৰত একে ধৰণৰ খাদ্য খায় নোআপোনাৰ পছন্দ দিবলৈ বুলিব পাৰে? আপোনাৰ তালিকাখন আপোনাৰ বন ধুসকলৈ পৰি ৰস তুল কৰা তালিকাৰ সৈতে তুলনা কৰক। আপোনাৰ আৰু আপোনাৰ বন ধুসকলৈ খাৰা খাদ্যৰ সাদৃশ্য আৰু পাৰ্থক্য যি বচিৰাউলি যি ঠিক।

কি বচিৰাউলি পালি? আপোনাৰ তথ্য যিসমূহ আপোনাৰ বহীত লিপিবদ্ধ কৰক। আপুনি ইয়াক লক্ষ্য কৰিছে যে আপোনাৰ আৰু আপোনাৰ বন ধুসকলৈ খাৰা খাদ্যৰ ভিত্তি নতাই আছে। আমাৰ দেশৰ সকলো ৰাজ্য যত খাদ্যৰ এনে বৈচিত্ৰ্য আছে বুলি আপুনি ভাবেনে?

৩.১.১ বিভিন্ন নতুন চলৰ খাদ্য

কাৰ য যিকলাপ ৩.২: আহক আমাৰ অন্তৰ্বেষণ কৰ

পৰম পৰাগতভাৱে খাৰা খাদ্যৰ পৰা ৰকাৰ আৰু ভাৰতৰ বিভিন্ন নতুন ৰাজ্য যত উৎপাদিত হয় যৰ বিষয় জ্ঞান লিওক। আপুনি আপোনাৰ লাইব্ৰেৰীত থকা কতিপয় সমূহ চাব পাৰে, ইয়াৰ টাৰনটে সন্ধান কৰিব পাৰে, আৰু তথ্য সংগ্ৰহ কৰিবলৈ আপোনাৰ বন ধু, পৰিমাণ আৰু ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব পাৰে।

সূচী ৩.২ত, অধিক অৱস থা য গ কৰক আৰু সংগ ৰহ কৰা তথ য পূৰণ কৰক।  
ইতিমধ্যে য়ে কেইটামান উদাহৰণ দিয়া হৈছে।

সূচী ৩.২: ভাৰতৰ বিভিন্ন ন ৰাজ যৰ কিছুমান পৰম পৰাগত খাদ য সামগ ৰী

ৰাজ য	স থানীয় ভাৱে উৎপাদিত শস্য য	খ ৰা পৰম পৰাগত খাদ য সামগ ৰী	পানীয়
প জাৱ	কুঁহি ৰা, ঘট্টো, চজনি, দালি	মক কদিৰি টি, সৰস ৰদা সাগ, চ লেভাতুৰে, পৰন ত, হাল ৰা, খীৰ	লাছ, ছাচ (মাখন), গাখীৰ, চাহ
কৰ গাটক	চাউল, ৰাগী, উবাদ, নাৰকিল	ইদলি, দ ছা, সম ভাৰ, নাৰকিল চাটনি, ৰাগি মুড ডে, পালযি ১, ৰসম, ভাত	মাখন, কফি, চাহ
মণাপুৰ	ভাত, বাঁহ, সৰযি হ	চাউল, এৰ'ম বা (চাটনি), উট টি (হালধীয় ১ পটল আৰু সডেজীয ১ পযি ১ জৰ তৰকাৰী) সংজু, কাংছ'ই	ক'লা চাহ
আন যকি ন			

আমাৰ দেশৰ বিভিন্ন ন ৰাজ যত খ ৰা পৰম পৰাগত খাদ যৰ বৈচিত্ৰ্য ৰ য আমাৰ  
কযি দেখিবলৈ পাইওঁ?

টবেল 3.2 ত আপুনি সংগ ৰহ কৰা তথ য বশি লষণ কৰক। ৰাজ যজুৰ সাধাৰণ খাদ য  
সামগ ৰী আছনে? সেই খাদ য সামগ ৰীৰ ৰৰ তালিকা এখন বনাওক। আপুনি হয় ত দেখিব য  
কিছুমান খাদ য সামগ ৰী বহু ৰাজ যত সাধাৰণ হ ৰাৰ বপিবীতে কিছুমান কৰেল এটা বশিষে ৰাজ যতহে  
খ ৰা হয়।

পৰম পৰাগত খাদ য সামগ ৰী আৰু স থানীয় ভাৱে উৎপাদিত শস্য যৰ মাজত  
কিসম পৰ ক বচাৰি পায়? আপুনি নিশি চয় লক য য কৰছিয়ে যকি ন  
ৰাজ যৰ পৰম পৰাগত খাদ য সাধাৰণতে সেই ৰাজ যত উৎপাদিত শস্য যৰ ওপৰত  
ভতি তকিৰতি যৈ ৰ কৰা হয়। ভাৰতবৰ্ষ য এখন কৃষপি ৰধান দেশে, য'ত মাটি আৰু  
জলবায়ু ৰ প ৰকাৰৰ বৈচিত্ৰ্য ৰ য আছে। মাটিৰ প ৰকাৰ আৰু জলবায়ু ৰ  
অৱস থাৰ ওপৰত নৰি ভৰ কৰি ইয়া ৰ বিভিন্ন ন অ চলত বিভিন্ন ন শস্য যৰ  
খতে কৰা হয়।

ভাৰতৰ বিভিন্ন ন অ চলত সেই বশিষে অ চলত খাদ য শস্য যৰ খতে,  
ৰুচিৰ পছন্দ, সংস্কৃতি, পৰম পৰা অনুসৰি খাদ যৰ বাছনি ভিন্ন ন হ'ব পাৰে।

### ৩.১.২ সময় ৰ লগে লগে ৰন ধা-ব াৰ পদ ধতকিনেকেই সলনি হৈছে?

আপুনি শিকিছিয়ে ৰাজ যভদে খাদ যাভ যাসৰ ভনি নতা থাকে। আমাৰ খাদ যৰ পছন দৰ লগতে খাদ য প ৰস তুত কৰাৰ পদ ধতওি ইট ৰসেটি ৰ পৰা পৃথক হ'ব পাৰে। সময় ৰ লগে লগে আমাৰ খাদ যাভ যাস আৰু ৰন ধা-ব াৰ পদ ধত সলনি হৈছেনে?

### কাৰ য য ৩.৩: আহক আমাৰ মিত বনিমিয় কৰি জান

বৃদ্ধ ধসকলৰ পৰা তেওঁল কৰ খাদ যাভ যাস আৰু ৰন ধন পদ ধতৰি বমিয় তেথ য সংগ ৰহৰ বাবে প ৰশ নৰ তালিকা প ৰস তুত কৰা। তলত কহেটামান নমুনা প ৰশ ন—

এতযি াও কনেধেৰণৰ খাদ য খায় আৰু কনিতুন?

সময় ৰ লগে লগে ৰন ধা-ব াৰ পদ ধত কিকি পৰিৰ তন হৈছে?

কহিৰ বাবে এই পৰিৰ তন হৈছে?

প ৰস তুত কৰা প ৰশ নৰ ভতি ততি কছিমান বৃদ্ধ ধল কৰ সৈতে সাক ষাৎকাৰ ল ৰা।



(ক) চুলহা (পৰম পৰাগত চ কা)



(খ) আধুনিক গছেৰ চ কা



(গ) চলি-বাটা (শলি গ ৰাইণ ডাৰ)



(ঘ) বদৈ যুতকি গ ৰাইণ ডাৰ

চতি ৰ ৩.১: সময় ৰ লগে লগে ৰন ধন সঁজুলিৰ পৰিৰ তন



আপুনিকৰা সাক্ষাৎকাৰৰ পৰা আপোনাৰ ককিতথ যাপন গাইছে?

বন ধন পৰা, যাক বান ধনী পদ ধতি বুলিও ক'ব পাৰি, সময়ৰ লগে লগে সলনি হৈছে।

পৰম পৰাগত আৰু আধুনিক বান ধনীশালৰ মাজত যথেষ্ট পাৰ্থক্য আছে। আগতে বেছেভাগ বন ধনী  
বীচ চুলহাৰ ব্যৱহাৰ কৰি কৰা হৈছিল (চিত্ৰ ৩.১ক)। আজিকালি আমাৰ বেছেভাগই আধুনিক গছ  
যি ট'ব ব্যৱহাৰ কৰি বান ধনী (চিত্ৰ ৩.১খ)। ইয়াৰ আগতে বেছেভাগ গৰাইণ ডিঙি হাতৰে চলি-  
বাটাৰ ব্যৱহাৰ কৰি কৰা হৈছিল (চিত্ৰ ৩.১গ)।

আজিকালি আমি সহজে পহিবি পৰাকৈ বৈদ্যুতিক গৰাইণ ডাৰ ব্যৱহাৰ কৰি (চিত্ৰ ৩.১ঘ)। বন ধনী  
বীচ আৰু পহিলি বান ধনী আন ককি উপায় আছিল জানিলওক। সময়ৰ লগে লগে এই বান ধনী  
পদ ধতিৰ পৰিৱৰ্তন কৰি হৈছে? এই পৰিৱৰ্তন সমূহ প্ৰযুক্তিগত বিকাশ, উন্নত পৰিৱহণ আৰু  
উন্নত যোগাযোগৰ দৰে কাৰকৰ বাবে হ'ব পাৰে।

## ৩.২ খাদ্যৰ উপাদানসমূহ ককি?

মডু আৰু মৰিচীয়া তৈয়েল কৰি বদলি যালয়ত আয় জন কৰা 'পৰম পৰাগত খাদ্য যমহ'ত  
পৰিৱৰ্তন কৰে। এই উৎসৱৰ বিষয় বস্তু হৈছে 'স' বাস থকা যাক খাদ্য, 'স' বাস থকা যিসন মত  
জীৱন যাপন'।



এই উৎসৱত বিভিন্ন নতুন টলত বিভিন্ন নতুন পৰম পৰাগত বীচ জনপ্ৰিয় বদলি শন কৰা  
হয়। পুষ্টি বিশেষজ্ঞ ডাঃ পশতাই ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক বুজাইছে যে 'স' বাস থকা হৈছে  
চুড়ান্ত সময় পদ'।



ড° পশতিই এই বক তব যৰ দ বাৰা ক'বুজাব বচিৰছি আম'বুজি পাওঁ।

কতেযি বা আহাৰ বাদ দছিনে? খাদ য বাদ দলি কনে লাগে?

কছি সময় নাখালে আম'ভাগবুৰা আৰু শক ত'কিম অনুভৱ কৰ । আপুন'কযি ভাবে যে এজন মাৰাখন দ ববদিদে বৰ সময় ত আৰু দ বৰ পছিত গ লুক'জ পানী খায় ?

গ লুক'জ তৎক ষণাত শক ত'পি বদান কৰে।

গ লুক'জ হৈছে কাৰ বহাইড ৰটেৰ উদাহৰণ।

কাৰ বহাইড ৰটে

আমাৰ খাদ যত শক তৰি অন যতম প ৰাখমকি উৎস।

ঘট্টে, চাউল, কুঁহি ৰৰ দৰে শস য, আলু আৰু মটি আলুৰ দৰে শাক-পাচলি, কল, আনাৰস, আম আদি ফল-মূল আদি কাৰ বহাইড ৰটেৰ কছিমান উৎস (চতি ৰ ৩.২)।



চতি ৰ ৩.২: কাৰ বহাইড ৰটেৰ কছিমান উৎস

আপুন'জাননে যে সাধাৰণ চনেও এক প ৰকাৰৰ

কাৰ বহাইড ৰটে?

আপুন'কযি ভাবে যে আম'শীতকালত আমাৰ পৰম পৰাগত খাদ যৰ অংশ হচিপে লাডু কৰাট পছন দ কৰ ?

বছোন বা ঘট্টেৰ আটা (আটা) আৰু ঘডি

গুণ ড (খাদ য আঠা), বাদাম আৰু বীজৰ লগতে লাডুৰ মূল উপাদানসমূহৰ ভতিৰত অন যতম। ঘডি আৰু বভিনি ন ধৰণৰ তলে অন এক প ৰকাৰৰ খাদ য উপাদানৰ অন তৰ গত গ টখ ৰা হয় , যাক চৰ ববি লা হয় ।



চৰ বৰি উৎস উদ ভদি বা প ৰাণীৰ পৰা হ'ব পাৰে

(চতি ৰ ৩.৩)। বাদাম, যনে মাটমাহ, আখৰ ট, নাৰকিল,

আলমণ ড, আৰু গুটি, যনে কুমলীয ১ গুটি আৰু সুৰ য যমুখীৰ গুটি আদি কছিমান চৰ বৰি উৎস।

চৰ ব'হৈছে জমা শক তৰি উৎস।



হয় , আইআইম ক কছলি যোলাডুছ ৰচি ইন

ঘডি আৰু বাদামে আমাক গৰম কৰি ৰাখবিলৈ শক ত'পি বদান কৰে।



চতি ৰ ৩.৩: চৰ বৰি কছিমান উৎস

কাৰ বহাইড ৰটে আৰু চৰ বৰি আমাক বিভিন্ন নকাম সম পন ন কৰাৰ বাবে শক তপি ৰদান কৰে। সেয়ে হেইতক শক তপি ৰদানকাৰী খাদ্য বুলকি ৱাহয়। কাৰ বহাইড ৰটে আৰু চৰ বৰি সমৃদ্ধ উৎস অধিক খাদ্য সামগ্ৰী চিনাকি কৰক।



মৰু ভালুক

মৰু ভালুকৰ ছালৰ তলত যথেষ্ট চৰ বৰি জমা হয়। এই চৰ বৰি শক তপি উৎস হিচাপে কাম কৰে। ই তেওঁলোকক মাহৰ পছিত মাহ ধৰি চলি থকা শীতকালীন চৰ পনৰি সময়ত (হাইবাৰনচেন) সহায় কৰে, যাৰ ফলত ইহঁতে খাদ্য নথ ৱাকৈ জীয়াই থাকিব পাৰে।



অধিক  
জানবিলৈ!

পৰটনি আমাৰ খাদ্যৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী সামগ্ৰী আৰু দালি পৰটনিৰ ভাল উৎস। কৰীড ৱাদিসকলৰ পক্ষী গঠনৰ বাবে অধিক পৰমাণৱ পৰটনিৰ পৰা জনহয়। মানুহে উদভিদৰ লগতে জীৱ-জনতুৰ পৰাও পৰটনি লাভ কৰে। পৰটনিৰ কছিমান উৎস ট উদভিদৰ উৎস হ'ল দালি, বীন, পটল আৰু বাদাম (চতি ৰ ৩.৪ক)। জীৱ-জনতুৰ পৰা পৰটনিৰ উৎস হ'ল গাখীৰ, পানীৰ, কণী, মাছ আৰু মাংস (চতি ৰ ৩.৪খ)। পৰটনি সমৃদ্ধ খাদ্য ই আমাৰ শৰীৰৰ বৃদ্ধি আৰু মৰোমততি সহায় কৰে। এইবোৰক সৈতে হেৰীৰ গঠনকাৰী খাদ্য বুলকি ৱাহয়।



(ক) উদভিদৰ উৎস



(খ) পশুৰ উৎস

চতি ৰ ৩.৪: পৰটনিৰ কছিমান উৎস



ডাঙৰ হ'ৱা শিশুৰ সঠিক বৃদ্ধি আৰু বকশৰ বাবে উপযুক্ত ত পৰমাণৰ  
পৰিৱৰ্তনৰ খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগিব।

এই খাদ্য উপাদানসমূহৰ ভিতৰত ক'ৰ্ট আপ নাৰদনৈন দিন খাদ্যৰ অংশ?



অধিক  
জানবিলৈ!

কতেযি বা ভকুৰ দেখেছিনে? আন ধাৰ আৰু আৰ দৰ্ঠাইত  
বহেঁকি গজে। খাব পৰা ভকুৰ পৰিৱৰ্তনৰ ভাল উৎস।



কাঠফুলা

আপুনিকি যি ভাবে যে আমাক দনৈন দিন খাদ্য তালিকাত ফল-মূল, শাক-পাচলি আৰু অন্যান্য  
উদভি ভিত্তিতকি খাদ্যৰ পৰিবেশন অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দয়ি হৈছে? তলৰ দুটা  
কথাত পৰি আন কিছুমান খাদ্য উপাদানৰ গুৰুত্ব বুজি পাওঁ—

গ'চৰ ১

পূৰ্ব বৰ সময়ত দীঘলীয়া যাত্ৰাৰ সময়ত নাৱকিসকলে পৰাযতেজে ওলোৱা  
আৰু আঁঠুৰ আঁঠু ফুলাৰ সময়ত ভুগছিল। ১৭৪৬ চনত এক যাত্ৰাৰ সময়ত সঁচাকৈ  
চকিৎসক জমেছ লণি ডেলেক যি কৰছিল যেনে আৰু কমলা সৱেন কৰা নাৱকিসকলে  
এই লকষণসমূহৰ পৰা সুস্থ হৈ উঠে। বকতকষণ আৰু দাঁতৰ আঁঠু ফুলাৰ কাৰণ  
নামৰৰ গৰলকষণ।

কছে ১ পৰি আপুনিকি যি যাক কৰে? সঁচাকৈ হিৰদ বাৰা নৰিময় হয়? নমু আৰু  
কমলাই সঁচাকৈ ভিভাল কৰাত সহায় কৰে। ভিটামিন চিৰি অভাৱত সঁচাকৈ হিৰ নমু আৰু কমলাৰ দৰে  
ছাইটৰাছ ফলত থকা ভিটামিন চিৰি গনৰিময়ত সহায় কৰে।

গ'চৰ ২

১৯৬০ চনত ভাৰতীয় বজি নীসকলে হিমালয় অঞ্চল আৰু ভাৰতৰ  
উত্তৰ সমভূমিৰ মানৱ জনসংখ্যাৰ মাজত ডিঙিৰি আগফালৰ অংশত ফুলাৰ  
লকষণ পৰিচলিত বুলি গম পাইছিল। ভাৰত চৰকাৰৰ নীতি অনুসৰি  
আয় 'ডনিয়ুক'ত নমিখ পৰি সঁচাকৈ সাধাৰণ নমিখক আয় 'ডনিৰ  
সঁচাকৈ পৰিপূৰক হিচাপে লোৱাৰ পৰি সঁচাকৈ হৈছিল। আয় 'ডনিয়ুক'ত  
নমিখ সৱেনে ওপৰৰ লকষণসমূহ দূৰ্গম মানভাৱে ৰাস কৰছিল। এই  
লকষণসমূহৰ কাৰণ আছিল এই অঞ্চলৰ মাটিত আয় 'ডনিৰ অভাৱ  
যাৰ ফলত সঁচাকৈ থানীয়া খাদ্য আৰু পানীৰ গাৱত আয় 'ডনিৰ অভাৱ হৈছিল। ডিঙিৰি আগফালে  
ফুলাট গ'ইটৰ নামৰ গৰলকষণ।





২ নং গ চৰৰ পৰা আপুনিকি অনুমান কৰে?

আপুনিহি ত বাতৰিকাকত, বজি পানৰ জৰখি তেবা নমিখৰ পকেটেত প আয় 'ডয়ুক ত  
নমিখৰ বমিয জোনবি পাৰছি। ইযাৰ অৰ থকি? আয় 'ডনিযুক ত নমিখ হৈছে কৰেল  
পৰয জনীয় পৰমাণৰ আয় 'ডনিৰ লৱণৰ সৈতে মহিলিকৰা সাধাৰণ নমিখ।



নমিখ খতে আগৰীয় পানামৰ জনজাতীয় জনগণ ষ্টীৰ এক  
পৰম পৰাগত পৰথা। কুচ চৰলটিলাৰাণ আৰু গুজৰাটৰ  
অনয়ান যঅ চলত তেওঁল কনমিখ খতেকিৰে। আঠ মাহ  
ধৰিমবুডুমৰি অতি উত তাপত বাস কৰে আৰু সাগৰৰ পানীৰ পৰা  
নমিখ আহৰণৰ বাবে অতিকিঠৰ পৰশিৰম কৰে।



অধিক  
জানবিলৈ

আমাৰ শৰীৰক বভিনি নৰ গৰপৰাৰক ষাকৰা আন খাদ য উপাদানৰ বমিয  
আপুনিকনেকেই জানবি?

কাৰ য য ৩.৪: আহক আমাৰ এটা জৰীপ কৰ

বভিনি ন খাদ য উপাদানৰ কাৰ য য আৰু উৎসসমূহ অন বৰ্ষণ কৰবিলৈ  
চতি ৰ ৩.৫ত দয়ি পচাৰ টট অধ যয ন কৰক। ভটিমনি আৰু খনজি  
পদাৰ থৰ অধিক উৎস বচিৰাৰ উলযি পোক। লগতে এই খাদ য উপাদানসমূহৰ  
অভাৱত হ ৱাৰ গৰলক ষণসমূহ বুজবি।

আপ নাৰ চুবুৰীলৈ যাওক, মানুহৰ সৈতে মত বনিমিয কৰক আৰু ক ন  
ব যক তযি চোৰ টত উল লখে কৰালক ষণসমূহ দেখুৱাইছে নেকেজানি  
লওক (এই ধৰণৰ অনুসন ধানমূলক প ৰকল প ছাত ৰ-ছাত ৰীসকলে  
শকি ষকৰ নৰি দশেনাত ল'ব পাৰে)।

এই লক ষণসমূহ তেওঁল কৰ খাদ যৰ সৈতে সম পৰ কতি কৰক আৰু  
অভাৱজনতি ৰ গ(সমূহ) বা বকিৰ(সমূহ) চনিক ত কৰক।

পৰ যবকে ষণ কৰালক ষণসমূহৰ সম ভাৱ য কাৰণ(সমূহ) আৰু উন নতৰি  
বাবে খাদ যত প ৰয জনীয় পৰৱিৰ তনৰ পৰামৰ শ দয়ি ক।

অধিক পৰামৰ শৰ বাবে চকিৎসকৰ ওচৰলৈ যাবলৈ পৰামৰ শ দয়ি ক।

খাদ্য উপাদান (ভিটামিন/ খনিজ)	কাৰ্য্য কৰিবলৈ উৎস	অভাৱজনিত ৰোগ/ বিকাৰ	লক্ষণ
ভিটামিন এ	চকু আৰু ছাল সুস্থ কৰিব ৰাখিব	পঁপো, বলিহী, আম, গাখীৰ	দৃষ্টিশক্তি হ্ৰাস বমি, আৰু ধাৰত দৃষ্টিশক্তি হ্ৰাস হৰুৱা (ৰাত আন ধৰ্ম), কঠোৰী বা সম্পূৰ্ণ দৃষ্টিশক্তি হ্ৰাস হৰুৱাই পলে ৰা
ভিটামিন বি <sub>১</sub>	হৃদয়ন তৰ সূচক কৰিবলৈ আৰু শৰীৰক ভিটামিন কাম কৰিবলৈ সহায় কৰিব	মাহজাতীয় শস্য, য, বাদাম, গুৰু শস্য, য, বীজ, গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী সামগ্ৰী	ভৰি আৰু হাত ফুলা, টিংটিং বা জ্বৰ, বলা- পৰা, উশাহ- নশিহত অসুবিধা হ ৰা
ভিটামিন চি	শৰীৰক ৰোগ বৰ্দ্ধিত যুঁজ দিয়া ত সহায় কৰিব	আমলা, পঁপো, সেউজীয়া আমৰিচা, কমলা, নমু	আঁঠুৰ পৰা তজে ওল ৰা, ঘা লাহে লাহে ভাল হ ৰা
ভিটামিন ডি	হাড় আৰু দাঁতৰ বাবেশৰীৰে কলেচিয়াম শৰণ কৰাত সহায় কৰিব স্বাস্থ্য	সূৰ্যৰ পৰা হৰ, গাখীৰ, মাখন, মাছ, কণীৰ সংস্পৰ্শ শলি অহা	ৰকিটেছ কমল আৰু বকোঁ হাড়
কলেচিয়াম	হাড় আৰু দাঁত সুস্থ কৰিবলৈ	গাখীৰ/সৰিয়হ গাখীৰ, দুগ, পনিৰ, পানীৰ	হাড় আৰু দাঁতৰ কম হাড় দুৰ্বল, দাঁতৰ কম
আয়ৰন	শাৰীৰিক আৰু মানসিক কাম- কাজ সম্পন্ন কৰাত সহায় কৰিব	সাগৰীয় শাক- পাচলি, পানীৰ চম্পেটনাট (সিংহাদা), আয়ৰন ডয়ুক তনমিখ	গাইট ৰে ডাঙিৰি আগফালে ফুলা
ল	তজৰ গুৰুত বপুৰণ উপাদান	সেউজীয়া পাতৰ শাক-পাচলি, বুটমাহ, ডালমি	দুৰ্বলতা, উশাহ ল ৰাত কষ্ট

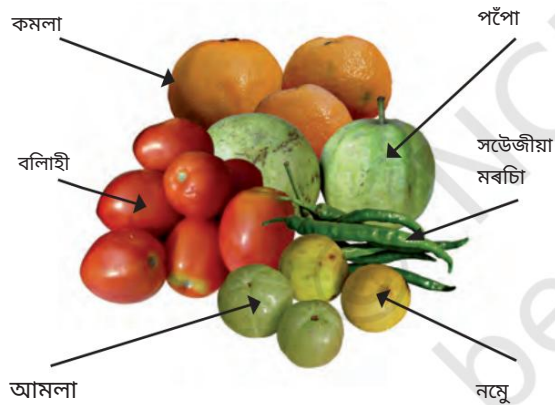
৩.৫ নং চিত্ৰৰ পৰা আপুনি জানিব পাৰিছে যে ভিটামিন (A, B1, C আৰু D) আৰু খনিজ পদাৰ্থ (কলেচিয়াম, আয়ৰ, ডিনি, আৰু আইৰণ) হৈছে খাদ্য উপাদানৰ দুটা গোট যি আমাৰ শৰীৰক বিভিন্ন নৰ গৰপৰা বৰ্ষা কৰে। কনি তু, ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থৰ অভাৱত হোৱাৰ গৰাবিকাৰ আমাকিনেকৈ জয় কৰিব পাৰে ?



(ক) ভিটামিন এৰ কিছুমান উৎস



(খ) ভিটামিন বিৰ কিছুমান উৎস



(গ) ভিটামিন চৰি কিছুমান উৎস



(ঘ) ভিটামিন ডিৰ কিছুমান উৎস

চিত্ৰ ৩.৬: বিভিন্ন ভিটামিনৰ কিছুমান উৎস

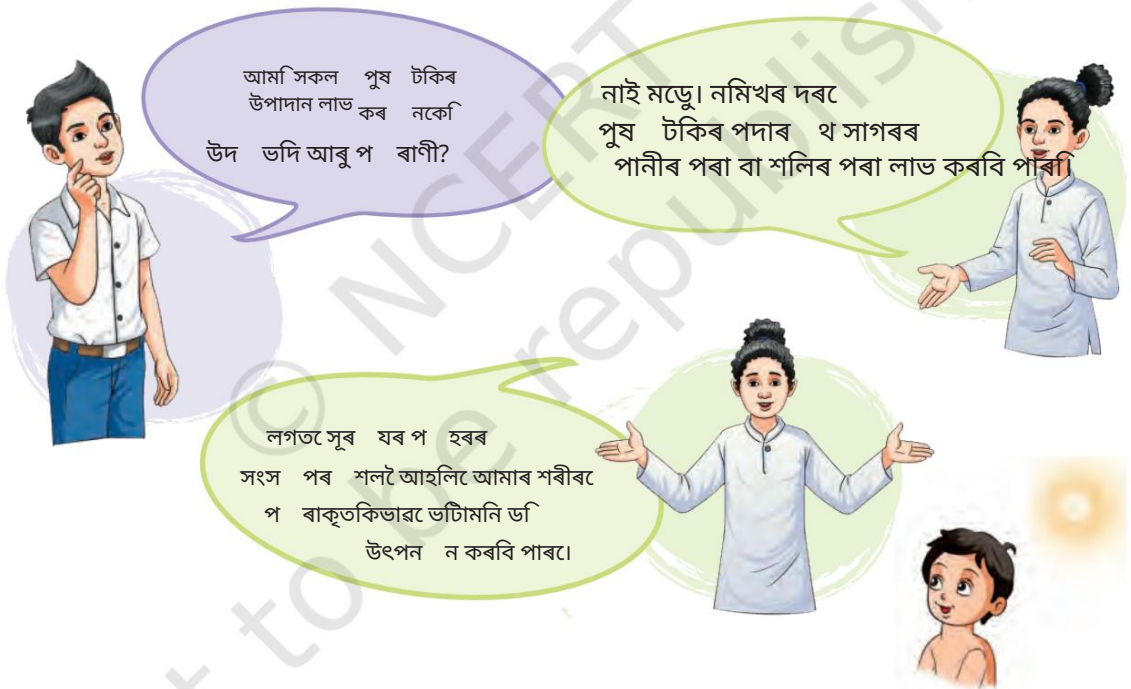
শৰণ তপিত বদান কৰা, বৃদ্ধিৰ সহায় কৰা, আমাৰ শৰীৰক মৰোমতি আৰু গৰপৰা বৰ্ষা কৰাত সহায় কৰা, শৰীৰক বিভিন্ন নকাৰ যি যবজাইৰখা আদি খাদ্য উপাদানক পুষ্টিকৰ পদাৰ্থৰ লাহা হয়। আমাৰ খাদ্য যত থকা পৰিধান পুষ্টিকৰ উপাদানসমূহ হ'ল কাৰ্বোহাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন, চৰ্ব্বি, ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ।

ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থক সুৰক্ৰিয়ামূলক পুষ্টিকৰ উপাদান বুলিও কোৱা হয়। এই পুষ্টিকৰ উপাদানসমূহ আমাৰ শৰীৰক গৰপৰা বৰ্ষা কৰে আৰু আমাক সুস্থ কৰি ৰাখে। আপোনাৰ পত্নী-মাতৃ হৈছে আপোনাক পৰামৰ্শ দিছে।



গাখীৰ, সডেজীয । শাক-পাচলি, ফল-মূল আৰু গ টা শস য নযি মতিভাৱে খাব লাগে। এই খাদ য সামগ ৰীৰ ৰ হৈছে ভিটামিনি (চিতি ৰ ৩.৬) আৰু খনজি পদাৰ থৰ কছিমান উৎস। যদওঁ কম পৰমাণে ভিটামিনি আৰু খনজি পদাৰ থৰ প ৰয জন হয় , তথাপিওঁ আমাৰ শৰীৰক সুস থ কৰি ৰাখবিলৈ এইব ৰ অতপি ৰয জনীয় ।

ক'চো আৰু সজি ৱা শাক-পাচলিৰ কপি পাৰ থক য দখো পায ? আপুনি কতেযি । বা লক য য কৰছিনে যে শাক-পাচলিৰ ৰং কতেযি । বা উজ জ বল হই পৰে, বা সজিলকে মল আৰু কম কুটলি হই পৰে? ভিটামিনি চি আদিকছিমান পুষ টকিৰ উপাদান ৰন ধা সময় ত অধিক গৰমৰ বাবে হৰোই যায । আমাৰ খাদ য তালকিত ফলমূল আৰু অৰন ধা শাক-পাচলি অন তৰ ভুক ত কৰাট বৃদ্ধ ধমিনৰ কাম নহ'বনে? কাটলি ৱা বা থ লা কৰা শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল ধুলেও কছিম ভিটামিনি হৰেৱাব পাৰে। কনি তু সকল ফলমূল আৰু শাক-পাচলি থ ৱাৰ আগতে ভালদৰে ধুই ল ৱাট অতশিয় বা ছনীয ।



ফলমূল আৰু শাক-পাচলি প ৰচুৰ পৰমাণে খাদ য আঁহ থাকে। আহকচ ন খাদ যৰ আঁহ আমাৰ বাবে কেনেদৰে উপকাৰী।

অত যাৱশ যকীয় পুষ টকিৰ উপাদানৰ উপৰিও আমাৰ শৰীৰত খাদ যৰ আঁহ আৰু পানীৰ প ৰয জন । খাদ যৰ আঁহ, যাক ৰাফজে বুলিও ক ৱা হয় , ই আমাৰ শৰীৰক ক ন ধৰণৰ পুষ টকিৰ উপাদান প ৰদান নকৰে। অৱশ যে আমাৰ খাদ যৰ এক অপৰহিৰ য উপাদান। ইহঁতে আমাৰ শৰীৰক হজম ন হ ৱা খাদ যৰ পৰা মুক তি দযি ত সহায় কৰে আৰু মল মসৃণভাৱে পাৰ হ ৱাট নশি চিতি কৰে। আমাৰ খাদ যত থকা বুক যতা মূলতঃ উপযুক ত উদ ভদিজাত সামগ ৰীৰ দ বাৰা য গান ধৰা হয় ।

সেউজীয়া ৷ পাতৰ শাক-পাচলি, সতজে ফল-মূল,  
গ টা শস্য, দালি আৰু বাদাম বুকুৰ  
খাদ্যৰ ভাল উৎস।

স থানীয়া ভাৱে উৎপাদিত আৰু উদ্ভিদ  
ভিত্তিক খাদ্য, সম ভৱপৰ পৰিমাণে  
থ ৱাট কৱেল শৰীৰৰ বাবেই স বাস থ যকৰ নহয় ,  
আমাৰ পৰিৱেশ আৰু আমাৰ গ ৰহৰ বাবেও উপকাৰী।

ম ৰ আইতাই মল পাছ কৰাত  
অসুবিধা পায় ৷ এতিয়া ৷ বুজলি  
ডাক তৰকেই তাইক উচ চ  
আঁহুক ত খাদ্য খাবলৈ পৰামৰ্শ দিলে।



আমাৰ শৰীৰক  
পানী য় গান ধৰা  
খাদ্যৰ উৎস কি কি?  
তাৰে কেইটামান  
তালিকাভুক্ত কৰক।

?

পানীও আমাৰ খাদ্যৰ যাবলৈ এক

অপৰিহাৰ্য অংগ। ই শৰীৰে খাদ্যৰ পৰা  
পুষ্টিকৰ উপাদান শুষকৰাত সহায় কৰে। ঘাম  
আৰু পৰস্বৰাৱৰ জৰিয়তে শৰীৰৰ পৰা

আৱৰ জনা আঁতৰায় ৷ আমনিজিকৈ সুস্থ থকৰ  
ৰাখিবলৈ নৈয় মতিভাৱে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ  
পানী খ ৱা উচিত।

এজন বজি নীক চৰ্চি পাওক

কলুথুৰ গ পালনে (১৯১৮-২০১৯) ভাৰতত পুষ্টিকৰ গৱেষণা আৰম্ভ  
কৰিছিল। তেওঁ ৫০০ৰ অধিক ভাৰতীয় খাদ্যৰ বিশ্লেষণ কৰিছিল  
তেওঁলৈ কৰ...

পুষ্টিকৰ মূল্য আৰু পৰামৰ্শ দিয়া ৷ এটা

ভাৰতীয় পৰ্যবেক্ষণ পদ্ধতি উপযুক্ত খাদ্যৰ গ ৰহণ।

তেওঁ ভাৰতীয় জনসংখ্যাৰ পুষ্টিকৰ টৰি অৱস্থাৰ ওপৰত জৰীপ

নতুনত ব দিছিল, পৰিৱৰ্তন, শক্তি, আৰু অন্যান্য খাদ্যৰ উপাদানৰ

ব্যাপক অভাৱ চিনাক্ত কৰিছিল। ইয়াৰ ফলত আমাৰ দেশৰ চৰকাৰী আৰু চৰকাৰী সাহায্যৰ ব্যৱস্থাৰ পৰা

বৰ্দ্ধিত হৈছে। ইয়াৰ ফলত আমাৰ দেশৰ চৰকাৰী আৰু চৰকাৰী সাহায্যৰ ব্যৱস্থাৰ পৰা

হয়, যিটো এতিয়া ৷ 'পি এম প'শ বান' পদকৰ মৰ্যাদা। এই আঁচনখিনে দেশজুৰি লাখ লাখ শিশুৰ

স্বাস্থ্যৰ বাবে খাদ্যৰ পুষ্টিকৰ টৰি উন্নত কৰিছে।



## ৩.৩ খাদ্যৰ বিভিন্ন ন উপাদান কনেকেই পৰীক্ষা কৰিব পাৰি?

বিভিন্ন ন খাদ্য যবস তুতক নবৰ পুষ্টিকৰ উপাদান থাকে জান আহক।

কিছুমান পুষ্টিকৰ পদাৰ্থ যেনে টাৰচ (এবধিকাৰ বহাইড ৰটে), চৰবি আৰু পৰটনি ম টামুটি সহজ পৰীক্ষাৰ সহায়ত ধৰা পলোব পাৰি, আনহাতে আন কিছুমান কৰেল সুসজ্জাৰ পৰীক্ষাৰ সাগাৰতহে ধৰা পলোব পাৰি। কিছুমান খাদ্য সামগ্ৰীত টাৰচ, চৰবি আৰু পৰটনিৰ উপস্থিতি আমিকনেকেই ধৰা পলোব পাৰি, সেই বিষয়ে আন বিষয় কৰা যাওক।

### ৩.৩.১ টাৰচৰ বাবে পৰীক্ষা কৰা

কাৰ যি যকলাপ ৩.৫: আহক আমিকনুসন্ধান কৰা

খাদ্য সামগ্ৰী যেনে আলুৰ টুকুৰা, শসা, বুট, কিছু সজি, চাউল, সজি, গাৰাম, থতেলৈ ইহি ল'ৰা বাদাম, তলে, ঘটি আৰু থতেলৈ ইহি ল'ৰা তামল আদিসামান্য পৰিমাণে লওক। আন খাদ্য সামগ্ৰীও পৰীক্ষাৰ বাবে লৈ যাব পাৰে।



চিত্ৰ ৩.৭: বিভিন্ন ন খাদ্য সামগ্ৰীত টাৰচৰ উপস্থিতিৰ পৰীক্ষা কৰা

পৰীক্ষাৰ বাবে তুৰসৰু টুকুৰা এটা বলেগে বাচনত ৰাখি।

ডাৰপাৰৰ সহায়ত পৰীক্ষাৰ খাদ্য যবস তুৰ ওপৰত ২-৩ টা পাল পাতল আয় 'ডনিদ'ৰ দৰি লাগে (চিত্ৰ ৩.৭)।

খাদ্য সামগ্ৰীৰ ৰঙৰক ন পৰিৱৰ্তন হ'লে পৰীক্ষাৰ ফলটো ঠিক নহ'ব। নীলা-ক'লা হ'লে পৰীক্ষা নকৰি আপোনাৰ পৰীক্ষাৰ ফলটো সূচী 3.3 ত লিপিবদ্ধ কৰক।

নীলা-ক'লা ৰঙে টাৰচৰ উপস্থিতি সূচায়।



৩.৩.২ চৰ বৰি বাবে পৰীক্ষা কৰা

কাৰ য য ৩.৬: আহক আমনি অনুসন ধান কৰ ৳

আপুনি কাৰ য যকলাপ ৩.৫ ত য টাৰচৰ উপস থতিৰি বাবে পৰীক্ষা কৰা খাদ য সামগ বীৰ সৰু অংশ লওক।

প ৰতটি খাদ যবস তু এটা সুকীয া কাগজত ৰাখক।

খাদ যৰ চাৰিওফালে কাগজখন মৰেযি ই টপি দিবি। সারধান হওক যাত কাগজখন ফালি নাযায় ।

যদিকি ন খাদ যবস তুত অলপ পানী থাকে তেনে তে কাগজখন শুকুৱাবলৈ দিবি।

কাগজখনত তলীয় া ঠাই এটা গ লৈ উঠে নকে? এই পচৰ কাৰণ কি বুলি আপুনি ভাবে? যদি খাদ যবস তুট ত তলে বা ঘডি থাকে তেনে তে কাগজখনত তলীয় া ঠাই এৰি দিয ৈ। এতযি া, কাগজখন প হৰৰ বপিৰীতে ধৰি ৰাখক। এই পচেট ৰ মাজৰে পে হৰট ক শীণভাৱে জলিকি থকা দেখেছিনে? কাগজখনত এটা তলীয় া ঠাই দেখা যায় য খাদ যবস তুট ত চৰ বি থাকে। এইব ৰৰ ভতিৰতক নট বস তুত চৰ বি থাকে?

আপ নাৰ পৰ যবকে ষণসমূহ সূচী 3.3 ত লপিবিদ ধ কৰক।

৩.৩.৩ প ৰটনিৰ বাবে পৰীক্ষা কৰা

কাৰ য য ৩.৭: আমনি অনুসন ধান কৰ ৳ আহক

এই কাৰ য যকলাপ শকি যকপে ৰদৰ শন কৰবি পাৰে।

পূৰ বৰ কামত পৰীক্ষা কৰা খাদ য সামগ বী গ ৰহণ কৰক।

পষে টল আৰু মৰ টন ব যৱহাৰ কৰি খাদ যবস তুট ৰ পষে ট বা পাউদাৰ বনাওক (চতি ৰ ৩.৮)।

প ৰতটি খাদ যবস তুৰ আধা চামুচমান সুকীয াকৈ পৰষি কাৰ টষে ট টডিবত ভৰাই দিবি।

#### সারধানতা

- এই ৰাসায় নকি পদাৰ থব ৰক যতকাৰক আৰু ইয় াৰ সতৈ চেম ভালবি লাগবি যত ন ল ৰা। এই ৰাসায় নকি পদাৰ থব ৰৰক ন এটাকনে স ধালকৈ সে পৰ শনকৰবি তেনে কৰবিলৈ।
- যদি আপ নাৰ শৰীৰতক ন ৰাসায় নকি পদাৰ থ ছটিকি পৰ তেনে তে তৎক ষণাত আক ৰান ত অংশট পানীৰে ধুব লাগে।
- এই ৰাসায় নকি পদাৰ থব ৰৰক ন ট ৰহৈ মুখত নদিবি, বা কৰবিলৈ চষে টা নকৰবি সেইব ৰৰগ ন ধ লওক।

পৰৱৰ্তী পৰীক্ষা নলীত ২-৩ চামুচ পানী দি ভালদৰে জোকাৰিলোক।

পৰৱৰ্তী পৰীক্ষা নলীত ডাৰপাৰ বৰ যৱহাৰ কৰি দুটা টালকপাৰ ছালফটে দৰৱ দি।

এতিয়া ১ আন এটা ডাৰপাৰ লৈ পৰৱৰ্তী নলীত ১০ টালক টকি চ'ডাৰ দৰৱ দি (চিৰ ৩.৮)।

ভালদৰে জোকাৰিলোক আৰু টেষ্ট টিউবৰ কইমনিটিমানৰ বাবে বহিৰাংশ হ'ল ৱাকটো ৰাখি।



চিৰ ৩.৮: বহিৰাংশ নখাদ যো সামগ্ৰীত পৰৱৰ্তী উপসংহতিৰ পৰীক্ষা

আপুনি কি পৰ্যবেক্ষণ কৰিলে? কইমান পৰীক্ষা নলীৰ ভিতৰৰ বস্তু বঙোৰীয়া ১ ৰঙৰ হৈ পৰিল নকৈ? এই বঙোৰীয়া ১ ৰঙে খাদ্য যবস্তুত পৰৱৰ্তী উপসংহতি সূচায়। আপুনি পৰ্যবেক্ষণৰ ফলসমূহ সূচী ৩.৩ ত লিখক।

সূচী ৩.৩ৰ পৰা আপুনি কিসিদি খাদ্য তলত পাব? ক নবৰ খাদ্য যো সামগ্ৰীত এটাতকৈ অধিক পুষ্টিকৰ উপাদানৰ উপসংহতি দিথো যায?

ক নবৰ খাদ্য যো সামগ্ৰীত পৰৱৰ্তী আৰু চৰবি উভয়ৰ উপসংহতি দিথো যায? বাদামত পৰৱৰ্তী আৰু চৰবি দুয়োটাৰ উপসংহতি দিথো যায।

ইয়াৰ পৰা বুজা যায যে আমৰি খাদ্য খাওঁ তাত একাধিক পুষ্টিকৰ উপাদান থাকিব পাৰে। এনেকোৱাক নখাদ্য যো সামগ্ৰী আছে নে যেতিয়া এইবোৰৰ কন এটা পুষ্টিকৰ উপাদানৰ অভাৱ? এইবোৰৰ ভিতৰত কনটো খাদ্য আপুনি দৈনিক সৱেন কৰে? যি টাৰচ, চৰবি, পৰৱৰ্তী উপসংহতিৰ উত্তম উৎস আন খাদ্যৰ বিষয়ে জ্ঞানবিলম্বিত কৰক।

সূচী ৩.৩: বভিনি ন খাদ য সামগ বীত উপস থতি পুষ টকিৰ পদাৰ থৰ অন বষণ

ব নাম খাদ য সামগ বী	ৰঙৰ ৰং খাদ য সামগ বীৰ বাবে ষ টাৰচ পৰীক যা	চৰ বৰি বাবে তলৈ য় পচে পৰীক যা	খাদ যবস তুৰ ৰং প ৰটনি পৰীক যাৰ বাবে	ষ টাৰচ বৰ তমান (হয়/ নহয়)	শকত বৰ তমান (হয়/ নহয়)	প ৰটনি বৰ তমান (হয়/ নহয়)
	আয় 'ডনিৰ অক্ষাংশ' 'ডনিৰ পছন্দ'ion পৰীক যা পৰীক যা (হয় /নাই)	Predic- পৰ যবকে ষণ (হয় /নাই)	প ৰটনি পৰীক যাৰ আগতে	প ৰটনি পৰীক যাৰ পছিত		
আলু						
তয়িহ						
সজি ৰা ভাত						
সজি ৰা গ ৰাম						
বাদাম						
ল ফ/ চাপতি						
মাখন						
নাৰকিল						
আন যকি ন						

## ৩.৪ সুসম খাদ য

সকল ৰেবাবে পুষ টৰি প ৰয জনীয় তা একে নেকে? আপুনি আৰু আপ নাৰ ককা-  
আইতাকক একে ধৰণৰ বা একে পৰমাণৰ পুষ টকিৰ উপাদানৰ প ৰয জন নেকে?  
বয স, লিংগ, শাৰীৰিক কাৰ যকলাপ, স বাস থ যৰ অৱস থা, জীৱনশলী ইত যাদি  
অনুসৰি খাদ যত থকা পুষ টকিৰ উপাদানৰ প ৰকাৰ আৰু পৰমাণৰ প ৰয জনীয় তা  
ভনি ন হ'ব পাৰে।

### কাৰ য য ৩.৮: আহক আমজান

আপুনি কাৰ য যকলাপ 3.1 ত সপ তাহট ৰ ভতিৰত আপুনি থ ৰা খাদ য  
তালকিভুক ত কৰছি। আপ নাৰ খাদ যত বৃদ্ধি আৰু বকিশৰ বাবে প ৰয জনীয়  
সকল পুষ টকিৰ উপাদান আৰু অন যান য প ৰয জনীয় উপাদান আছে নে নাই  
পৰীক যা কৰক। যদি নাই, তেনে তকে নব ৰ পুষ টকিৰ উপাদান বা আন খাদ য  
উপাদান য গ কৰবি লাগে পৰীক যা কৰক।

যি খাদ যত শৰীৰৰ সঠিক বৃদ্ধি আৰু বকিশৰ বাবে উপযুক্ত ত পৰমাণৰ সকল  
প ৰয জনীয় পুষ টকিৰ উপাদান, বুক য, আৰু পানী থাকে, সেই খাদ যক সুসম  
খাদ য বুলি জনা যায়। আপুনি আপ নাৰ খাদ য তালকিত কপি ৰৱিৰ তন কৰি  
ইয়াক সুসম খাদ য হিচাপে গ ্ৰহণ কৰিব?



## কাৰ য য ৩.৯: তুলনা কৰা যাওক

ইয়াত দেখুওৱা আলুৰ ৰফোৰৰ পকেটে আৰু পৰা চানাৰ পকেটেৰ বাবে তলত দিয়া পুষ্ট্য টিৰি তথ্য পৰীক্ষা কৰ।



(ক) আলুৰ ৰফোৰ



(খ) পৰা চানা

পুষ্ট্য টিৰি তথ্য (পৰিমাণ ১০০ গ্ৰাম)	
শৰ্কৰা	৫৩৬ কিলো কিলোৰি (কিলো কিলোৰি)
চৰ্বি	৩৫.০ গ্ৰাম
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	৫০.০ গ্ৰাম
প্ৰটিন	৭.০ গ্ৰাম
ডায়েটৰী ফাইবাৰ	৪.৮ গ্ৰাম

পুষ্ট্য টিৰি তথ্য (পৰিমাণ ১০০ গ্ৰাম)	
শৰ্কৰা	৩৫৫ কিলো কিলোৰি (কিলো কিলোৰি)
চৰ্বি	৬.২৬ গ্ৰাম
কাৰ্বোহাইড্ৰেট	৫৮.৫৮ গ্ৰাম
প্ৰটিন	১৮.৬৪ গ্ৰাম
ডায়েটৰী ফাইবাৰ	১৬.৮ গ্ৰাম

খাদ্যৰ পকেটেত থকা পুষ্ট্য টিৰি তথ্যৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি  
ওপৰত দিয়া ১, আপুনি কি নট খাদ্য বাছলি? কয়?

কিছুমান খাদ্য যত চেনি আৰু চৰ্বি পৰিমাণ বহু হৈছে। ৱাৰ বাবে কলেৰি বহু থাকে। তদুপৰি ইয়াত  
প্ৰটিন, খনিজ পদাৰ্থ, ভিটামিন, খাদ্যৰ আঁহ আদি অতি কম পৰিমাণে থাকে। এই খাদ্যৰ বৰ  
জাংক ফুড বুলি হয়। এই খাদ্যৰ সন্মূহৰ ভিতৰত আলুৰ ৰফোৰ, কণে ডি বাৰ আৰু কাৰ্বনটেড  
পানীয় আদিত ইয়াত। এই খাদ্যৰ সন্মূহ সঘনাই সন্ধান কৰাটো ভাল নহয় কাৰণ এইবোৰ আমাৰ  
শৰীৰৰ বাবে বাসত্ব যিকৰ নহয়।

মানুহক মদেবহুল কৰি লৈ। এনে এজনৰ যিকৰ তথ্য কেইবাটাও সন্ধান যত্নসহ  
ভাগি পাৰে। আপুনি সদায় ডাঃ পশতিৰ এই কথা মনত ৰখা উচিত যে সন্ধান যি হৈছে চুড়ান্ত  
সম্পদ।

আমি সুস্থ হৈ থাকিবলৈ আমাৰ শৰীৰৰ যত্ন ল'ব লাগিব। সুস্থ খাদ্যৰ আৰু জাংক ফুড পৰিহাৰ  
কৰাটো বহু।

এটা সুস্থ শৰীৰ। সুখী জীৱন যাপনৰ বাবে সুস্থ বাস থা য় অতাপি ৰয় জনীয় ।

আপুনি কাৰ য় যকলাপ ৩.৯ত অধ যয় ন কৰা খাদ য় দুটাৰ ভিতৰত ক নট ক জাংক ফুড বুলি লিবেলে লগ ৱা হ'ব পাৰে?

পকেটেত ভৰ ৱা খাদ য় সামগ ৰীৰ কভাৰত পুষ টকিৰ উপাদানৰ বিষয় তেথ য় থাকবি লাগবি। তথ যত প ৰতটি পুষ টকিৰ পদাৰ থৰ পৰমাণ তালিকাভুক ত কৰবি লাগে।

কতেযি ৱা, খাদ যৰ পুষ টকিৰ গুণগত মান উন নত কৰবিলৈ প ৰক ৰযি কৰণ

(শ ধন)ৰ সময় ত খাদ যত অধিক পুষ টকিৰ উপাদান য় গ কৰা হয় ।



আয় 'ভজিড নমিখ আৰু কছিমান শশিৰ খাদ য় শক তশিলী খাদ যৰ উদাহৰণ। ভাৰতৰ খাদ য় সুৰক ৱা আৰু মানক কৰ তূপক ৱ (এফ এছ এছ এ আই) হৈছে ভাৰতৰ খাদ যৰ গুণাগুণ নথি ন ত ৰণ কৰা চৰকাৰী সংস থা।



অধিক  
জানবিলৈ!

### ৩.৫ বাজৰা: পুষ টসিমূদ ধ শস য

আপুনি হয় ত জ ৱাৰ, বজৰা, ৰাগী,  
সানৱাৰ কথা শুনছি (চতি ৰ ৩.৯)।

এইব ৰ ভাৰতৰ থলুৱা শস য (চতি ৰ  
৩.৯)।

এইব ৰৰ খতে বিভিন্ন ন জলবায়ু ত  
সহজে কৰবি পাৰি।

এই অতপুষ টকিৰ শস যব ৰক বাজৰা  
বুলি ক ৱা হয় । এই বাজৰাৰ পৰা  
তয়ে ৱী খাদ য় সামগ ৰী কতেযি ৱা  
পাইছনে?

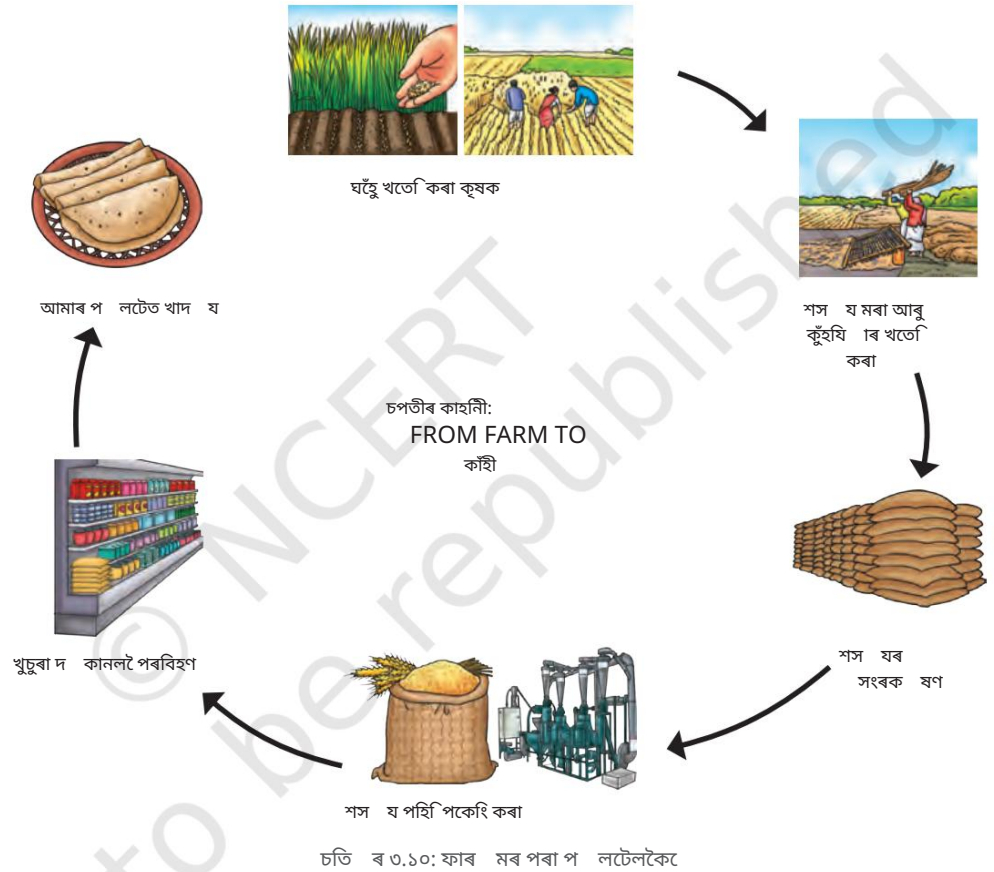


চতি ৰ ৩.৯: ছানৱা (বাৰ নথি ৱা ড বাজৰা)

বাজৰা সবু আকাৰৰ শস য় আৰু যুগ যুগ ধৰি ভাৰতীয় খাদ যৰ অৰ্ধাৰ্ধ ছদে য় অংগ।  
স বাস থ যৰ অসংখ্য য় উপকাৰিতাৰ বাবে ইহঁতে পুনৰ জনপ ৰযি তা লাভ কৰছি। ভিটামিন, আইৰণ  
আৰু কলেচযি ৱাৰ দৰে খনজি পদাৰ থ, খাদ যৰ আঁহৰ লগতে ভাল উৎস। সেই কাৰণেই ইহঁতক নডিট ৰি-  
চৰিযি লে বুলি ক ৱা হয় । আমাৰ শৰীৰৰ স বাভাৱকি কাম-কাজৰ বাবে প ৰয় জনীয় সুস্বাদু  
খাদ যৰ ক যতে ৰত ইহঁতে যথেষ্ট অৰহিণা য় গায় ।

## ৩.৬ খাদ্য মাইল: ফাৰ মৰ পৰা আমাৰ পলটেলকৈ

এখন ফাৰ মৰ পৰা আমাৰ পলটেলকৈ খাদ্য কেনেকৈ যায়? এই পৰ্য্যকৰণটিৰ লগত কিকিপিদক যোৱাৰ জড়িত হৈ থাকে? এই পৰ্য্যকৰণটিৰ লগত জড়িত লোকজন? খেতিয়কৰ দৰাৰ দানা অংকুৰিত হ'লে ঘঁহুৰ আটা পাবলৈ কিমান সময় আৰু কৰ্মৰ টৰপৰ যোজন হয় জানেনে? আমাৰ চাৰিটা বিনৰ সমগ্ৰ পৰ্য্যকৰণটি বুজাবলৈ চতি ৩.১০ চাওঁ আহক।



ঘঁহুৰ বগে বা আন যিকোনো খাদ্য সামগ্ৰীৰ উৎপাদকৰ পৰা গ্ৰাহকলৈকে অতিক্ৰম কৰা সমগ্ৰ দূৰত বকুইয়াৰ খাদ্য মাইল বুলি জনা যায়। খাদ্যৰ মাইল হ'ল বাস কৰাটো গুৰুত বপুৰ কাৰণ ইয়াৰ পৰিহণৰ সময়ত খৰচ আৰু পৰিশ্ৰম কম ৰাতি সহায় কৰে; ইয়াৰ দ্বিতীয় কৃষকসকলক সহায় কৰাৰ সহায় কৰে; আৰু ই আমাৰ খাদ্য সত্বে আৰু সৰ্বস্বত্ব যিকোনো কৰাৰ বাবে।



বহুতে খাদ য অপচয় কৰে, খাদ যখনি নিজৰ প লটেত  
খাই ন থ বাকট থৈ যায় । আমাৰ কৃষক আৰু অন যান য  
সমাজৰ ল কসকলে পামৰ পৰা খাদ য আমাৰ প লটেলে লৈ  
য ৰাত কমিন সময় আৰু কম ট কৰছিলি সযে । মনত ৰাখবি  
লাগবি।

আমি যিমানখনি খাদ য গ ৰহণ কৰবি পাৰ সোমিন খাদ যহে  
ল'ব লাগবি। ইয় ৰ ফলত খাদ যৰ অপচয় হ ৰাস পাব। খাদ য  
পামৰ পৰা প লটেলে লৈ য ৰাৰ লগত জড তি বভিনি ন  
প ৰক ৰযি ৰ সময় সীমা বচিৰা উলযি । বলট চষে টা কৰক (চতি ৰ ৩.১০)।

স ৰাস থ যসন মত খাদ য গ ৰহণ কৰক, শ বযে ৰ কৰক, আৰু খাদ যক সন মান কৰক। স থানীয সমৰ থন কৰক  
প ৰয জকসকল!

কনেকেই হ'ব

স থানীয খাদ য

খ ৰাট ৰে খাদ য

হ ৰাস কৰাত সহায় কৰে

মাইল?

?

## মূল শব্দ

কাৰ বহাইড ৰটে	বাজৰা	বশি লষণ কৰক
ৰান ধনীশালৰ পদ ধতি	খনজি পদাৰ থ	তুলনা কৰা
অভাৱজনতি ৰ গ	পুষ টকিৰ উপাদান	অনুমান কৰক
চৰ বি	প ৰটনি	ব যাখ যা
খাদ যৰ উপাদান	ৰকিটেছ	অনুসন ধান কৰা
খাদ য মাইল	বুগজে	অনুভৱ কৰা
আয় 'ডজিড নমিখ	স কাৰ ভি	ভৱষি যদ বাণী
	ভটিমনি	জৰীপ

## সাৰাংশ

Key Points

সমগ ৰ ভাৰতবৰ্ষৰ মৰ মানুহে বভিনি ন ধৰণৰ খাদ য খায় , য'ত বভিনি ন খাদ য উপাদান থাকে।

ক ন অ চলত খাদ য শস যৰ খতে, বুচৰি পছন দ, সংস কৃত আৰু পৰম পৰা ইত যাদি অনুসৰি  
খাদ যৰ বাছনি ভিনি ন হ'ব পাৰে।

৫৫

সময়ৰ লগে লগে ৰান ধনীশালৰ পদ ধতি সলনি হৈছে। পৰম পৰাগত আৰু আধুনিক পদ ধতিৰে খাদ্য  
ৰন্ধা পদ ধতিৰ মাজত যথেষ্ট পাৰ্থক্য দেখা যায়।

খাদ্যই আমাক শক্তি প্ৰদান কৰে, বৃদ্ধিৰ সহায় কৰে, আমাৰ শৰীৰ মৰোমতীকৰে আৰু ৰোগ  
পৰা ৰক্ষা কৰে।

আমাৰ খাদ্য যত থকা প্ৰধান পুষ্টি টকিৰ উপাদানসমূহ হ'ল কাৰ্বোহাইড্ৰেট, চৰ্বি, প্ৰ'টিন, ভিটামিন,  
আৰু খনিজ পদাৰ্থ। ইয়াৰ উপৰিও খাদ্য যত খাদ্যৰ আঁহ আৰু পানীও থাকে।

কাৰ্বোহাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি প্ৰ'টিন ৰাখমকি শক্তি তৰি উৎস, আনহাতে প্ৰ'টিন শৰীৰ গঠনকাৰী পুষ্টি টকিৰ  
উপাদান।

ভিটামিন আৰু খনিজ পদাৰ্থ খাদ্য আমাৰ শৰীৰক শক্তি প্ৰদান কৰে, সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে আৰু  
আমাক সুস্থ ৰাখি ৰাখে।

সুষম খাদ্য ইয়াৰ উপযুক্ত পৰিমাণত সকলো প্ৰধান জীৱক পুষ্টি টকিৰ উপাদানৰ লগতে প্ৰ'টিন ত  
পৰিমাণৰ বুকুৰ আৰু পানীও যোগান ধৰে।

আমাৰ খাদ্য যত এটা বা ততোধিক পুষ্টি টকিৰ উপাদানৰ অভাৱ দীৰ্ঘদিন ধৰি থাকিলে অভাৱজনিত ৰোগ  
আৰু বকাৰৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

জীৱক ফুড অসুস্থতাৰ বাবে যিকোনো কাৰণ ইয়াত চেনে আৰু চৰ্বি পৰিমাণ বহুত কম প্ৰ'টিন, খনিজ  
পদাৰ্থ, ভিটামিন, খাদ্যৰ আঁহ কম।

আমাৰ শৰীৰৰ সৰ্বাধিক কাৰ্যক্ষমতাৰ বাবে প্ৰধান জীৱক পুষ্টি টকিৰ উপাদানৰ  
যোগান ধৰাৰ বাবে বাজাৰক নডিট চিৰিচিৰি লৈ বুলি জনা যায়। বিভিন্ন নজলবায়ুত ইহঁতৰ খেতি  
সহজ কৰিব পাৰি।

স্বাস্থ্যকৰী ভাৱে উৎপাদিত আৰু উদ্ভিদত তকি খাদ্য, সমভাৱে পৰিমাণে খাওঁ আমাৰ শৰীৰৰ  
বাবুই স্বাস্থ্যকৰ নহয়, আমাৰ পৰিৱেশ আৰু আমাৰ গৰাহৰ বাবেও উপকাৰী।

কিন্তু খাদ্যৰ বস্তুৰে ইয়াৰ উৎপাদনৰ স্থানৰ পৰা গৰাহলৈকে যি দূৰত্ব অতিক্ৰম কৰে,  
সেই দূৰত্ব বৰ খাদ্যৰ মাইল লাগিব। আমাৰ খাদ্যৰ মাইল কম কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব।

আমাক কেতিয়াও খাদ্যৰ অপচয় কৰা উচিত নহয় আৰু আমাৰ সমানেই ল'ৰা উচিত নহয়  
গৰাহ কৰিব পাৰে।

আহক আমাৰ শক্তিৰ বৃদ্ধিৰ



১/ অদ্ভুত বাছনি উলিয়াই কাৰণৰ ৰদ্যি ক: (i) জৰা, বজৰা,

ৰাগী, চান্দা

(ii) বৃদ্ধি কৰা বীৰ, সৰুজীৱী চক্ৰ, সৰিয়হ, ভাত

২) পৰম পৰাগত বনাম আধুনিক বান ধনীশালৰ বিষয় আল চনা কৰা  
ভাৰত।

৩) এজন শক্তি স্বকৈ যি ভাল খাদ যি ঔষধৰ কাম কৰিব পাৰে। এই বক তব যি  
পৰতকি তুহলী বৰি আৰু তেওঁৰ গুৰুপৰ বতকিছিপ বশ ন আছে। তেওঁ সুধবি  
পৰা অন ততঃ দুটা পৰশ ন তালকিডুক ত কৰক।

৪) সকল সুস বাদু খাদ যি স বাস থ যকৰহ ৱাট বাধ যতামূলক নহয় , আনহাতে  
সকল পুষ টকিৰ খাদ যি সদায় উপভ গ য নহয় । কইটামান উদাহৰণৰ লগতে  
আপ নাৰ চনি তাধাৰা শ বয়ে াৰ কৰক।

৫) মডুৱে শাক-পাচলি নাখায় যদিও বসি কুট, নুডলছ আৰু বগা বুটি খাই ভাল পায় ।  
পৰা যি তেওঁৰ পটেৰ বৰি আৰু ক ষ ঠকাঠনি যি হয় ।  
এই সমস যাব বৰ পৰা মুক তি পাবলৈ তেওঁ খাদ যাভ যাসত ককি পৰিৰ তন  
কৰিব লাগে? আপ নাৰ উত তৰট বুজাই দি ক।

৬) বশেমৰ ম লান প হৰত বস তুব ৰ দখোত অসুবিধা হৈছিল। ডাক তৰে তাইৰ চকুৰ দৃষ্ টশিক তি পৰীক ষা  
কৰি এটা বশিষে ভটিমনি চাপ লমিণে টপ ৰছেক ৰপিচন দলি। লগতে খাদ যি সামগ ৰীৰ ভতিৰত  
কইটামান খাদ যি সামগ ৰী অন তৰ ভুক ত কৰিবলৈও পৰামৰ শ দলি।

(ক) তাই ক নট অভাৱজনতি ৰ গত আক ৰান ত?

(ii) তাইৰ খাদ যত ক নট খাদ যি উপাদানৰ অভাৱ হ'ব পাৰে?

(iii) এই সমস যা (যিকি ন চাৰটি) দূৰ কৰিবলৈ তাই খাদ যি তালকিত অন তৰ ভুক ত  
কৰিবলগীয়া াকছিমান খাদ যি সামগ ৰীৰ পৰামৰ শ দি ক।

৭/ আপ নাক তলত দি া ধৰণৰ ব যৱস থা কৰা হৈছে:

(ক) টনিত ভৰ ৱা ফলৰ ৰস

(ii) সতজে ফলৰ ৰস

(iii) সতজে ফল

ক নট আপুনি পছন দ কৰিব আৰু কযি ?

৮) গ ৰৱৰ ভৰি ভাঙন হৈছিল। তেওঁৰ ডাক তৰে হাড ব ৰ একে ৰখোত ৰাখি  
প লাষ টাৰ এটা লগাই দলি। ডাক তৰে কলেচযি াম টবেলটেও দলি।  
দ বতীয় বাৰলৈ যি ৱাৰ সময় ত ডাক তৰে তেওঁক কলেচযি াম টবেলটেৰ  
লগতে ভটিমনি ডি চৰিপ দলি। চতি ৰ ৩.৫ চাওক আৰু তলত দি া প ৰশ নসমূহৰ  
উত তৰ দি ক:

(ক) ডাক তৰে গ ৰৱক কযি কলেচযি ামৰ টবেলটে দছিল?

(ii) দ বতীয় বাৰৰ সময় ত চকিৎসকে কলেচযি াম টবেলটেৰ লগতে ভটিমনি  
ডি চৰিপ কযি দছিল?

(iii) বাছনি ৰ বৰ বিষয় আপ নাৰ মনত কপি ৰশ ন উত থাপন হয়  
ঔষধ দি াত ডাক তৰে বেন ৱা?

৯) চনেকাৰ বহাইড ৰটেৰ উদাহৰণ। চনেই আয় 'ডনি দ ৰৱৰ দ বাৰা পৰীক ষা কৰা হয় যদিও ই নীলা-ক'লা ৰংলৈ সলনি নহয় ।

ইয় াৰ সম ভাৱ য কাৰণ ক'হ'ব পাৰে?

১০) ৰমনৰ এই বক তব যৰ বিষয় আপ নাৰ মতামত ক, "সকল ষ টাৰচ কাৰ বহাইড ৰটে কনি তু সকল কাৰ বহাইড ৰটে ষ টাৰচ নহয় ।" আপ নাৰ উত তৰ পৰীক ষা কৰবিলে এটা কাৰ য যকলাপৰ ডজাইন বৰ ণনা কৰা।

১১) পৰীক ষাগাৰত আয় 'ডনি ব যৱহাৰ কৰা থাক "তম ষি টিৰি ম জাত কহেইট পালমান আয় 'ডনি পৰলি আৰু দুই এটা শকি ষয তি ৰীৰ শাৰীত পৰলি।

শাৰীত থকা আয় 'ডনিৰ ট পালব ৰ নীলা-ক'লা হৈ পৰাৰ বপিবীতমে জাৰ ৰং সলনি নহ'ল। ইয় াৰ সম ভাৱ য কাৰণ ক'হ'ব পাৰে?

১২) বাজৰাক কয়ি স বাস থ যসন মত খাদ যৰ পছন দ বুলি গণ য কৰা হয় ? শৰীৰৰ পুষ টিৰি প ৰয জনীয় তাৰ বাবে কৱেল বাজৰা থ ৱাট ৱহে যথেষ্ট ট হ'ব পাৰনে? আল চনা কৰা।

১৩) আপ নাক এটা দ ৰৱৰ নমুনা দখি াহয় । ই আয় 'ডনিৰ দ ৰৱ হ ৱাৰ সম ভাৱনা কনেকেই পৰীক ষা কৰবি?

## অধিক শকিবিলৈ

অহাবাৰ গলোমালৰ বজাৰ কৰাৰ পছিত বডিৰি ন খাদ য সামগ ৰীৰ পকেটে খুলিবিলৈ মাকক সহায় কৰক। অন ততঃ তিনিটা শক তশিলী খাদ য সামগ ৰীৰ পুষ টিৰি তথ য প ক আৰু সেইব ৰ বশি লষণ কৰক।

অৰুণাচল প ৰদেশৰ অপতানি জনগ ষ ঠীয় খাদ যৰ প ৰয জনীয় তা পূৰণৰ বাবে টাপ য নামৰ এবধি নমিখ উৎপাদন কৰে। তেওঁল কৰ নমিখ বন ৱা প ৰক ৰযি া আৰু নিজৰ নমিখ বন ৱাৰ প ৰয জনীয় তাৰ বিষয় হেইণ টাৰনটেৰ পৰা অধিক তথ য সংগ ৰহ কৰক। ছবিসংগ ৰহ কৰি চাৰ ট পপোৰত পষে ট কৰক। লগতে এই নমিখ তথৈ াৰ কৰাৰ প ৰক ৰযি া আৰু ইয় াৰ উপয গতি সম পৰ ক এটা অনুচ ছদে লখি।

কৃষকে খতে নিকৰাক হাবি বা ওচৰৰ পথাৰত প ৰাকৃতিকভাৱে গজা শাক-পাচলি বা ফল-মূলক বনৰীয া জাত বুলি গণ য কৰা হয় । পৰম পৰাগতভাৱে ভাৰতৰ বহু জনজাতীয় গ ট এই বন য জাতৰ ওপৰত নৰি ভৰশীল, যবি ৰ তেওঁল কৰ খাদ যৰ এটা অংশ। মহাৰাষ ট ৰৰ ৰাণভাজী আৰু হিমাচল প ৰদেশৰ খাব পৰা ডকুৰৰ বিষয় পে ক। আপ নাৰ অ চলৰ এনকে ন বন য জাতৰ খাদ যৰ বিষয় আপুন জিাননে? শ ৰণেীত আল চনা কৰক।



সঘনাই খোঁজাংক ফুডৰ তালিকাভুক্ত কৰক। আপোনাৰ বন্ধুসকলক এনে তালিকা  
বনাবলৈ কওক। এই তালিকাসমূহৰ ভিত্তিত আপোনাৰ অধিক ষলৈ এখন চঠিলিখি  
বদি যালয় চহদৰ ভতিৰত কিছুমান জাংক ফুড নষিদি ধকৰবিলৈ অনুৰ্ধ জনাওক।  
কিছুমান স বাস থ যকৰ বকিল পৰ পৰামৰ্শ দযি ক।

বয়স, শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ আৰু স বাস থ যৰ অৱস্থা থাৰ ওপৰত ভিত্তিত কিকৰি  
বভিনি নব যক তৰি পুষ্ট টৰি পৰ্যজনীয় তাৰ তাৰতম যবচাৰি উলযি াওক।  
আপোনাৰ পৰ যবকে ষণসমূহ লপিবিদ ধকৰক। আল চনা আৰু বশি লষণ কৰা।

বাৰ বছৰীয় াশিশু এটাক সুষ্ম খাদ যয গান ধৰবিলৈ খাদ যতালকিপৰ স তুত  
কৰক। ডায টেচাৰ টত এনখোদ যসামগ ৰীঅন তৰ ভুক্ত তহ'ব লাগেযি ৰ  
ব যয বহুল নহয আৰু আপোনাৰ অ চলত সাধাৰণতে উপলব্ধ।

ট কাসমূহ

© NCERT  
not to be republished