

Unit Two

Food & Nutrition

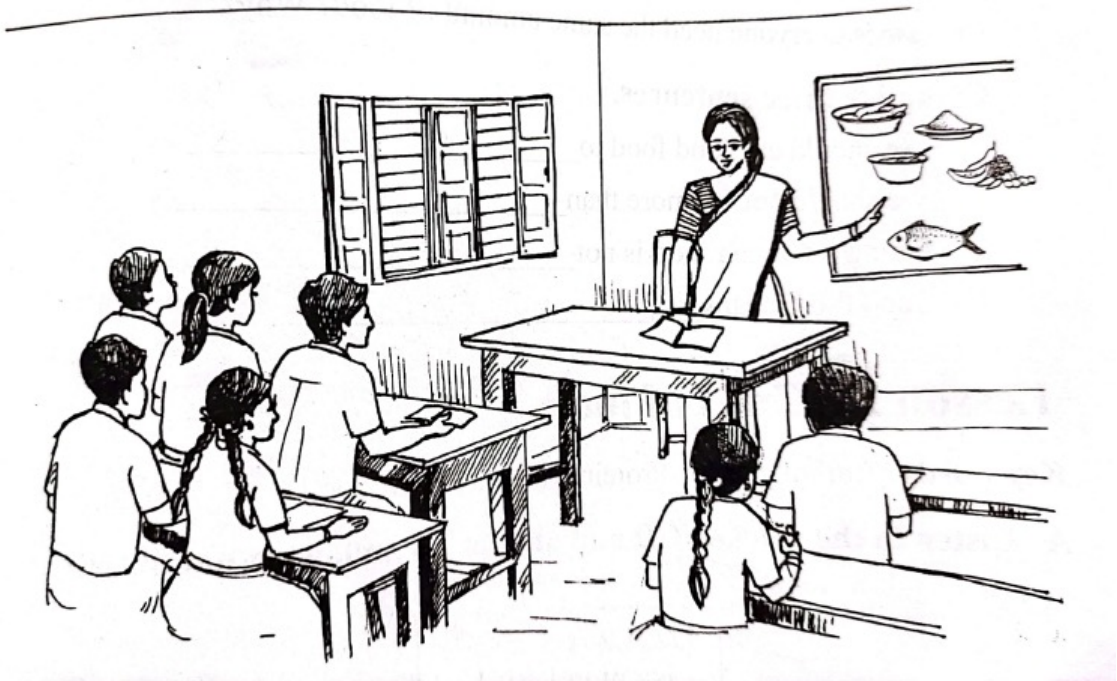
Learning outcomes

After completing the lesson students will be able to

- read and understand written instructions
- read and understand texts
- ask and answer questions
- participate in short dialogues and conversations on familiar topics
- write short paragraphs

Lesson 1: Good food

A Talk about the picture and the text.



Ans: Speaking task: Talk about the picture and read the text.

Ans: This is a picture of a classroom. A teacher is teaching a topic to students. The students are seen attentive to their teacher. A table, some benches, and a blackboard are also seen in the classroom. The room is spacious and clean. It is also well lit and well ventilated as there is a window in the classroom.

অনুবাদ

একজন শিক্ষক ছাত্রছাত্রীদের একটা বিষয় সম্পর্কে পড়াচ্ছেন। ছাত্রদের শিক্ষকের প্রতি মনোযোগী দেখা যাচ্ছে। শ্রেণিকক্ষে একটা টেবিল, কয়েকটি বেঞ্চ, এবং একটি ব্ল্যাকবোর্ডও দেখা যাচ্ছে। কক্ষটি প্রশস্ত এবং পারস্কার পরিচ্ছন্ন। এটা ভালো আলো-বাতাসপূর্ণ কারণ শ্রেণিকক্ষে একটি জানালা রয়েছে।

Ans: Ms. Rehana, the English teacher, is talking to the class about food.

"Food is very important for our body," she says. "We can't live without it. So you must always have good food."

"What's good food, teacher?" asks a student.

"Good food means the right kind of food for good health," says Ms Rehana. "It is nutritious. It must contain natural substances that our body needs to grow properly and stay healthy. But remember, you must not eat too much though the food is good. Eating too much is bad for health. You have to eat only a certain amount of food that your body needs. So we do not need the same kind of food in the same quantity. It depends on your growth and physical structure".

অনুবাদ

ইংরেজি শিক্ষিকা মিসেস রেহানা শ্রেণিকক্ষে খাদ্য সম্পর্কে বলছেন।

তিনি বলেন, "খাদ্য আমাদের শরীরের জন্য খুবই দরকারি। আমরা এটি ছাড়া বাঁচতে পারি না। তাই অবশ্যই তোমাদের সর্বদা ভালো খাবার খাওয়া উচিত।

একজন ছাত্র জিজ্ঞেস করে, "ভালো খাবার কী, টিচার?"

মিসেস রেহানা বলেন, "ভালো খাবার বলতে ভালো স্বাস্থ্যের জন্য সঠিক প্রকারের খাবারকে বোঝায়। এটি পুষ্টিকর। এতে অবশ্যই থাকতে হবে প্রাকৃতিক উপাদান যা দেহের সঠিক বৃদ্ধি ও দেহকে সবল রাখার জন্য প্রয়োজন। কিন্তু মনে রেখ, খাবার ভালো হলেও তোমরা অবশ্যই তা খুব বেশি খাবে না। বেশি খাওয়া শরীরের জন্য খারাপ। তোমার শরীরে যতটুকু প্রয়োজন, তোমাকে শুধু সেই নির্দিষ্ট পরিমাণ খাবার খেতে হবে। তাই আমাদের একই রকমের খাবার একই পরিমাণে দরকার নেই। এটি তোমাদের বৃদ্ধি ও শারীরিক গঠনের উপর নির্ভর করে।

Vocabulary

Contain **v.** ধারণ করা (**to have or hold something inside**)

Properly **adv.** সঠিকভাবে (**correctly, exactly**)

Stay **v.** থাকা (**to continue in a same place or condition**)

Remember **v.** স্মরণ করা (**to bring back a piece of information in your memory**)

Certain **adj.** নিশ্চিত (**firmly believing something**)

Need **v.** প্রয়োজন (**expressing necessity or obligation**)

Depend **v.** নির্ভর করা (**to rely on somebody or something**)

B Answer the following questions.

1. What is Ms Rehana talking about?
2. Why do we eat food?
3. What is meant by 'nutritious food'?
4. How much food does a person need to eat a day?
5. Does everyone need the same amount of food? Why?

Ans:

1. Ms Rehana is talking about food.
2. We eat food because it's important for our body and we can't live without it.
3. 'Nutritious food' means good food which contains natural substances that our body needs to grow properly and stay healthy.
4. A person needs to eat only a certain amount of food a day that his body needs.
5. No, everyone does not need the same amount of food. Because it differs according to growth and physical structure.

C Complete these sentences.

1. We should eat good food to_____.
2. We should not eat more than _____.
3. Eating too much food is not _____.
4. Good food means _____.

Ans:

1. We should eat good food to grow properly and stay healthy.
2. We should not eat more than our body needs.
3. Eating too much food is not good for health.
4. Good food means the right kind of food for good health.

1. Now choose the correct answer to each questions from the alternatives given and write the corresponding number of the answer in your answer script.

a. What is Ms Rehana talking about?

- | | |
|----------------|-----------------------|
| i. cleanliness | ii. manner |
| iii. food | iv. Physical exercise |

b. 'important' refers to—.

- | | |
|------------------|---------------|
| i. meagre | ii. difficult |
| iii. significant | iv. overall |

c. Our body needs a – amount of food.

- | | |
|-------------|----------------|
| i. huge | ii. particular |
| iii. scanty | iv. large |

d. What does the word 'student' mean?

- i. people
- ii. learner
- iii. examiner
- iv. examinee

e. What is dab for health?

- i. over-eating
- ii. nutritious food
- iii. natural substances
- iv. all of these

f. The word 'nutritious' means—

- i. alimetary
- ii. poisonous
- iii. expensive
- iv. unlimited

g. Good food should be—.

- i. costly
- ii. proper growth
- iii. natural substances
- iv. nutritious

h. What does the word 'substance' refer to?

- i. identity
- ii. dignity
- iii. element
- iv. dislike

i. We should eat good food—.

- i. never
- ii. too much
- iii. as much as we need
- iv. occasionally

**j. We do not need the same kind of food in the same quantify.
What does the word 'kind' means in the above statement?**

i. type

ii. generous

iii. food

iv. nature

k. 'properly' refers to—.

i. rarely

ii. partially

iii. closely

iv. accurately

l. Our body needs natural substances for proper—.

i. grown

ii. growth

iii. grows

iv. accurately

m. Over-eating --- our health.

i. tells upon

ii. benefits

iii. calls for

iv. helps

2. Answer the following questions from your reading of above text.

- What is Ms Rehana talking about?
- What is food important for and why?
- Why must food contain natural substances?
- Does everyone need the same amount of food? Why?
- What is meant by 'nutritious food'?
- What is Ms. Rehana's profession?
- How much food does a person need to eat a day?
- Why do we eat food?
- What is good food?

Ans:

- (a) Ms. Rehana is talking about good food.
- (b) Food is important for our body because we cannot live without food.
- (c) Food must contain natural substances because our body needs these to grow properly and stay healthy.
- (d) No, everyone does not need the same amount of food. Because it differs according to growth and physical structure.
- (e) 'Nutritious food' means good food which contains natural substances that our body needs to grow properly.
- (f) Ms. Rehana's profession is teaching.
- (g) A person needs to eat only a certain amount of food a day that his body needs.
- (h) We eat food because it is important for our body and we cannot live without it.
- (i) Good food is nutritious and it is the right kind of food for good health.

3. Read the following text and fill in the gaps with appropriate words to make it a meaningful one.

Good food means the right kind of food for good health. It is nutritious. It means contain natural (a) ____ that our body needs to grow properly (b) ____ stay healthy. But remember, you must not (c) ____ too much though the food is good. (d) ____ too much is bad for health. You (e) ____ to eat only a certain amount of food that your body needs.

Ans:

- (a) substances (b) and (c) eat (d) Eating (e) have

Lesson 3

Our daily diet

A Read the dialogue.

- Ms Rehana : Let's talk about some essential foods that we need to eat regularly. For our good health we must choose the right food in our daily diet.
- Student 1 : We eat rice, 'ruti', fish and meat every day. What else should we have, teacher?
- Ms Rehana : Well, we must also eat vegetables and fruits. They contain a lot of vitamins and minerals. They keep our body free from diseases. They are also good for our skin and overall health.
- Student 2 : Should we have anything else?
- Ms Rehana : Sure. We need to drink milk everyday. Milk is highly rich in calcium. It's good for our healthy growth. It makes our bones and teeth strong as well. We must drink pure water at regular intervals too. It's essential for our body. We can't live without drinking water.

অনুবাদ

- মিস রেহানা : চলো আমরা কিছু গুরুত্বপূর্ণ খাবার নিয়ে আলোচনা করি যা আমাদের প্রতিদিন খাওয়া প্রয়োজন। সুম্বাস্থ্যের জন্য আমাদের দৈনন্দিন খাবারে অবশ্যই সঠিক খাবারটি পছন্দ করা উচিত।
- ছাত্র ১ : আমরা প্রতিদিন ভাত, রুটি, মাছ ও মাংস খাই। আমাদের আরও কী খাওয়া প্রয়োজন ম্যাডাম?

- মিস রেহানা : বেশ, আমাদের অবশ্যই শাক- সব্জি এবং ফলমূলও খেতে হবে। এগুলোতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন খনিজ ও রয়েছে। এগুলো রোগমুক্ত শরীরকে আমাদের রাখে। আমাদের, ত্বক এবং সার্বিক স্বাস্থ্যের জন্যও এগুলো উত্তম।
- ছাত্র ২ : আমাদের কি আরও কিছু খাওয়া উচিত?
- মিস রেহানা : নিশ্চয়ই। আমাদের প্রতিদিন দুধ পান করা প্রয়োজন। অত্যন্ত ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ। এটি আমাদের সুস্থতা বৃদ্ধির জন্য উত্তম। এটি আমাদের হাড় ও দাঁতকেও শক্ত করে। নিয়মিত বিরতিতে আমাদের বিশুদ্ধ পানিও পান করতে হবে। এটি দুধ আমাদের শরীরের জন্য অপরিহার্য। পানি পান না করে আমরা বাঁচতে পারি না।

Vocabulary

Regularly **adv.** নিয়মিত (on a habitual basis)

Choose **v.** পছন্দ করা (select, pick, prefer)

Diet **n.** সাধারণ খাবার (the kind of food that a person usually eats)

Else **adv.** তাছাড়া (in addition to, besides)

Overall **adj.** সামগ্রিক/ সার্বিক (taken as a whole)

essential **adj.** প্রয়োজনীয়, অপরিহার্য (completely necessary)

disease **n.** অসুখ, রোগ, ব্যাধি (an illness affecting humans, animals or plants, often caused by infection)

calcium **n.** জীবনের জন্য অপরিহার্য এক প্রকার যৌগ (a chemical element)

interval **n.** বিরতি, বিরাম (a period of time between two events)

1. Choose the best answer from the alternative.

a. Which is good for health?

(i) eating any kind of food

(ii) eating a certain amount of food

(iii) overeating

(iv) eating the same kind of food

b. What is Ms Rehana talking about?

i. English

ii. health

iii. good health

iv. food

c. Ms. Rehana is a/an –teacher.

i. Bangla

ii. English

iii. History

iv. Arabic

d. She is talking about –.

i. English

ii. health

iii. food

iv. Good health

e. Good food contains–

i. health

ii. taste

iii. natural substances

iv. proper food

f. To stay healthy, we should eat– to health.

i. Any kind of food

ii. food as much as possible

iii. a little food

iv. necessary amount of nutritious

g. Good food is—

i. costly

ii. cheap

iii. **nutritious**

iv. expensive

Or. Guess the meaning of the following words and choose the correct meaning closest to the text.

i. **important**

a. costly

b. common

c. **significant**

d. right

ii. **body**

a. organ

b. **physique**

c. limb

d. parts

iii. **right**

a. orderly

b. precisely

c. correctly

d. **proper**

iv. **health**

a. appropriate

b. well

c. Well being

d. **fitness**

iv. **nutritious**

a. tasty

b. delicious

c. **nutritive**

d. pure

2. Give short answers to the following questions.

- a) What is Ms Rehana talking about?
- b) Why do we eat food?
- c) What is Ms Rehana?

Ans:

- a) Ms. Rehana is talking about foods and nutrition.
- b) We eat food to grow properly and stay healthy.
- c) Ms. Rehana is an English teacher.

3. Read the following text and fill in the gaps with appropriate words to make it a meaningful one.

In some fishing villages along the (a) _____ of Japan, there are amazing groups of women known as 'Ama divers'. These women (b) _____ and are still working as Ama. The word 'Ama' (c) _____ 'women of the sea or sea women'. They are independent divers. They make their living by (d) _____. They can dive to the 'depth of the sea up to 25 meters'. And they dive without (e) _____ oxygen tanks or other breathing equipment.

Ans:

(a) coast; (b) worked; (c) means; (d) diving; (e) using.

B. Make five questions from the following table.

		essential for our body?
Why	do	good for our skin?
What	are	we need to eat good food?
What foods	is	vegetables contain?
		minerals do to us?

Ans:

1. Why do we need to eat good food?
2. What do vegetables contain?
3. What is good for our skin?
4. What foods are essential for our body?
5. What do minerals do to us?

D. Read the text in section A again and tick the best answer.

1. Milk is highly rich in **fat/calcium/sugar**.
2. Fruits and vegetables are good for **eyes/ general health/ teeth**.
3. **Water/energy drink/milk** is most important for life.

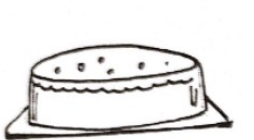
Ans:

1. **calcium** 2. **general** 3. **water**

Lesson 4

A delicious dish

A. Look at the pictures. What do you see there?



B. Ask and answer the questions.

1. What type of food do you like?
2. Why do you like these?
3. Where do you get these from?
4. Do you eat home-made food?

Ans:

1. I like fast food such as, burger, sandwich, pizza, French-fries, etc.
2. I like these because they are very delicious.
3. I get these from nearby fast food shop.
4. Yes, I like home-made food too.

C. Look at the picture. What do you see in the bowl?



Ans:

I guess I see a kind of food make with milk, sugar and some other food items in the bowl.

Now, read the following recipe. (এবার নীচের রন্ধন প্রণালীটি পড়।)

Ingredients: (উপকরণসমূহ:)

1. Ripe banana: 1 (পাকা কলা: ১ টি)
2. Apple: 1 (আপেল: ১ টি)
3. Ripe papaya: 1 (small) [পাকা পেঁপে: ১ (ছোট)]
4. Custard powder: 2 tablespoons (কাসটারড)
5. Milk: half litre (দুধ : আধা লিটার)
6. Sugar: 4 tablespoons (চিনি: ৪ টেবিল চামচ)

How to prepare

First wash the fruits and peel them. Then cut the fruits into small pieces and keep them in a bowl. Now boil the milk in a pot. Next mix sugar with it and stir well. Take the custard powder in a small cup, put 4 tablespoons of cold milk and mix well. Now pour the mixture into the boiling milk and stir well. Boil for five minutes, stirring it all the time. After that, take the pot off the stove. Let the custard cool. Finally pour it into the fruit bowl. Now, the delicious custard is ready to eat.

অনুবাদ

প্রথমে ফলগুলোকে পরিষ্কার কর ও তাদের খোসা ছাড়াও। এবার ফলগুলোকে ছোট টুকরো করে কাট এবং তাদেরকে একটি বাটিতে রাখ। এবার একটি পাত্রে দুধ গরম কর। তারপর এতে চিনি মিশ্রিত কর এবং ভাল করে নাড়াও। একটি ছোট কাপে কাস্টার্ড পাউডার নাও, ৪ টেবিল চামচ ঠাণ্ডা দুধ নাও এবং ভালভাবে মিশ্রিত কর। এবার মিশ্রণটি ফুটন্ত দুধে ঢেলে দাও এবং ভাল করে নাড়াও। পাঁচ মিনিট গরম কর, সারাসময় ধরে নাড়াও। এরপর, পাত্রটি স্টোভ/চুলা থেকে নামাও। কাস্টার্ডকে ঠাণ্ডা হতে দাও। সবশেষে এটিকে ফলের বাটিতে ঢেলে দাও। এবার সুস্বাদু কাস্টার্ডটি খাওয়ার জন্য প্রস্তুত।

D. Describe how to make a cup of tea using the following sentence connectors.

First (adj./adv.) প্রথমে	Then (adv.) তখন/ তারপর	Next (adj./adv.) পরবর্তীতে	After that (adv.) তারপর	Finally (adv.) সবশেষে
--------------------------------	---------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------

Ingredients: (উপকরণসমূহ:)

water , milk, tea leaves, sugar. (পানি, দুধ, চাপাতা, চিনি।)

How to prepare

Making a cup of tea is very easy. **First**, take some water in a kettle and boil it for 4/5 minutes. **Then**, pour some milk in water and boil them for a few minutes (or, boil milk and water together). **Next**, put two tea spoonful's of tea leaves into water and boil it. **After that**, when the water turns red, remove the kettle from the stove and pour the liquor into a cup through a strainer. **Finally**, mix some sugar with the liquor. Now, a cup of tea is ready to take.

অনুবাদ

এককাপ চা তৈরি করা খুবই সহজ। প্রথমে একটি কেতলিতে কিছু পরিমাণ পানি নাও এবং এটাকে ৪/৫ মিনিট ধরে ফুটাও। এরপর, পানিতে কিছু দুধ ঢাল এবং অল্প কিছুক্ষণ এদের ফুটাও (অথবা পানি এবং দুধ একত্রে ফুটাও)। এরপর, পানিতে দুই চা চামচ চাপাতা দাও এবং একে ফুটাও। এরপর, পানির রঙ লাল হলে কেতলি স্টোভ থেকে নামাও এবং একটি ছকনির সাহায্যে লিকার একটা কাপে ঢালো। অবশেষে, লিকারের সাথে কিছু চিনি মেশাও। এখন, এক কাপ চা পান করার জন্য তৈরি।