



## ଆମ ଖାଦ୍ୟ

ରାନା ତୁମରି ବୟସର ଝିଅଟିଏ । ବହୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଡ଼େ । ବୟସ ତୁଳନାରେ ତା'ର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ବହୁତ କମ୍ । ବେଶି ସମୟ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ତା'ର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ବଳ ପାଏ ନାହିଁ । କ'ଣ କଲେ ଝିଅର ଓଜନ ଟିକେ ବଢ଼ିବ, ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ - ଏଇ କଥା ରାନାର ବାପା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତି । ହଠାତ୍ ଦିନେ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ସରୋଜ ବାବୁଙ୍କ ସହ ଦେଖାହେଲା । ସରୋଜବାବୁ ଜଣେ ବଡ଼ ଡାକ୍ତର । ସେ ତାଙ୍କୁ ଝିଅର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପଚାରିଲେ ।

ସରୋଜବାବୁ ରାନାକୁ ଦେଖିବାକୁ ଘରକୁ ଆସିଲେ । ରାନାକୁ ପଚାରିଲେ - ତୁମେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଅ ? ରାନା କହିଲା - ମୁଁ ଭାତ ଓ ଆଳୁ ସିଝା ପ୍ରାୟ ସବୁଦିନ ଖାଏ । ଡାକ୍ତର ବାବୁ କହିଲେ - ତୁମେ ଏତିକି ଖାଇଲେ ହେବ ନାହିଁ । ତୁମକୁ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଡାଲି, ଫଳ, ତରକା ପନିପରିବା ଆଦି ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଚୁର ପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବ । ରାନା ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲା - ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇଲେ ମୋର କ'ଣ ଲାଭ ହେବ ? ଡାକ୍ତର ବାବୁ ରାନାକୁ କହିଲେ - “ତୁମେ ସବୁଦିନେ ଗୋଟିଏ ରକମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ବଳ ଓ କାମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥିବା ବେଳେ, ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଉ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ବା ଖାଦ୍ୟସାର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ତାହାରି ନାମ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟଟି ସେହି ଜାତୀୟ ବୋଲି କହିଥାଉ । ତେଣୁ ତୁମକୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ” । ରାନା ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କୁ ହସିହସି କହିଲା - “ମଉସା , ମୁଁ ଏବେ ଠାରୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବି ।”

ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନକୁ ଖାଦ୍ୟସାର ବା ପୋଷକ କହନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ବା ପୋଷକ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ୱେଦସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର, ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଜଳ ।

ଆସ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

### ଶ୍ୱେତସାର

- ତୁମେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତିଦିନ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଅ, ତାହାର ଏକ ତାଲିକା କର ।

- ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ତୁମକୁ ମିଠା ଲାଗେ ଲେଖ । \_\_\_\_\_

- ଚୁଡ଼ା ବା ଋଉଳ ମୁଠାଏ ଚେବାଇଲେ ତାହା ପାଟିକୁ କିପରି ଲାଗେ ? \_\_\_\_\_

ପାଟିକୁ ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ଭାତ, ରୁଟି, ଆଳୁ, ଚୁଡ଼ା, ସୁଜି, ମକା, ଗାଜର, କନ୍ଦମୂଳ, କଦଳୀ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।



- ତୁମେ ଆଉ କେତେକ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କର ।
- ବେଶି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକ ଅଧିକ ଭାତ ଓ ରୁଟି କାହିଁକି ଖାଆନ୍ତି ? \_\_\_\_\_

### ସ୍ୱେଦସାର



ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁଲେ ହାତକୁ ତେଲିଆ ଲାଗେ ? \_\_\_\_\_





- କେଉଁଥିରୁ ତେଲ ବାହାରିବାର ତୁମେ ଦେଖୁଛ ବା ଜାଣିଛ, ତା'ର ଏକ ତାଲିକା କର ।  
ନଡ଼ିଆ, ସୋରିଷ, ରାଶି, ଚିନାବାଦାମ ଆଦିରୁ ତେଲ ବାହାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଚର୍ବି, ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଇତ୍ୟାଦିରେ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଚିକ୍ଣ ରଖେ ଓ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- କ୍ଷୀରରେ ସ୍ନେହସାର ଅଛି କି ? କିପରି ଜାଣିବା, ଲେଖ ।

### ପୁଷ୍ଟିସାର

ତୁମେ କେତେକ ତାଲିକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ତଳ ସାରଣୀରେ ଲେଖ ।

ତାଲିକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।



ଡାଲି, ଶିମ, ମଟର, ବୁଟ, ସୋୟାବିନ୍ ଆଦି ଉଦ୍ଭିଜ ପୁଷ୍ଟିସାର । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଛେନା ଆଦି ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର । ତୁମ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଡାକ୍ତର କହିବ କହନ୍ତି ?

### ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

- ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ସ୍ନାୟୁ, ଚର୍ମ, ବାଳ ଓ ନଖ ଗଠନ କରିଥାଏ ।
- ଶରୀରର କ୍ଷୟ ପୂରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

### ଜୀବସାର

ଆମେ ଖାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଏକ ବିଶେଷ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର **ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି** ବଢ଼ାଏ । ଏହାକୁ **ଭିଟାମିନ୍ ବା ଜୀବସାର** କହନ୍ତି ।



ଶାଗ, ତରକା ପରିବା, କ୍ଷୀର, କଲିଜା, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଗଜାମୁଗ, ପିଜୁଳି, ଲେମ୍ବୁ, କରମଜା, ଜାମୁକୋଳି, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଗାଜର, ଅଁଳା, ବାସି ତୋରାଣି ଆଦିରେ ଜୀବସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

- ଆଜିକାଲି ସାଲାଡ଼ ଓ ଫଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ କାହିଁକି କୁହାଯାଏ ?

### ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ପରିପରିବାକୁ ଅଧିକ ସିଝାଇଲେ ବା କାଟି ପାଣିରେ ଅଧିକ ସମୟ ଭିଜାଇ ରଖିଲେ, ସେଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।





ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଆସ ଦେଖିବା, କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ କି କି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ ।

<b>ଭିଟାମିନ୍-A:</b> କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛ, ତେଲ, ଲହୁଣୀ	<b>ଭିଟାମିନ୍-C:</b> ଲେମ୍ବୁ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ପିଚୁଳି, ଅଁଳା, କମଳା, ତଟକା ପନିପରିବା
<b>ଭିଟାମିନ୍-B:</b> କ୍ଷୀର, ପାଉଁରୁଟି, ଡାଲି, କଲିଜା, ଚିନାବାଦାମ, ଢେଙ୍କୋତ ମିଶା ଅଟା, ମାଛ	<b>ଭିଟାମିନ୍-D:</b> ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଛୋଟ ମାଛ, ଲହୁଣୀ, କଡ଼ ଲିଭର ତେଲ

ଭିଟାମିନ୍-A, B, C, D ବ୍ୟତୀତ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍-E, K, ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭିଟାମିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଶରୀର ବୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଭିଟାମିନ୍ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

### ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁସାର

ତୁମେ କେବେ ଲୁଣ ନ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛ କି ? କେମିତି ଲାଗେ ? ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଏକ ଦରକାରୀ ଅଂଶ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ଲୁଣ ଏକ ପ୍ରକାର ଧାତୁସାର ।

କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ବାଇଗଣକୁ କାଟି ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ପାଣିର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ କି ? ଏହିପରି ଆଉ କେଉଁ ଫଳ ବା ଶାଗକୁ କାଟି ଧୋଇଲେ ପାଣିର ରଙ୍ଗ ବଦଳେ । ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁସାର ଥାଏ । **ତୁନ, ଲୌହ, ଗନ୍ଧକ ଆଦି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ଧାତୁସାର । ଧାତୁସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।**

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା, ମୁଗା, ପିଚୁଳି, ଅଣ୍ଡା, ମାଣ୍ଡିଆ, ମକା, ମାଂସ, ଚୁନା ମାଛ ଆଦିରେ ଧାତୁସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

### ଜଳ

ଆମେ ପାଣି ନ ପିଇଲେ କ'ଣ ହେବ କହ ।

ଜଳ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ସାରାଂଶ ଜଳରେ ମିଶି ରକ୍ତକୁ ଯାଏ । ତେଣୁ ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ।

### ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ୪ ଲିଟର ବା ୧୦ରୁ ୧୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଜଳ ଥାଏ ।





ତୁମେ ଜାଣୁଥିବା କେଉଁ କେଉଁ ଫଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜଳ ଥାଏ, ଲେଖ ।

### ସୁସ୍ଥତା ଖାଦ୍ୟ

ତୁମେ କେବଳ ଭାତ ଖାଇଲେ, କ'ଣ ହେବ ?

ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଇ କାହିଁକି ଖାଇବା ?

ଆମେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଖାଇ ନ ଥାଉ । ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବ । କୌଣସି ରୋଗ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଦରକାର ହୁଏ, ସେହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସମଷ୍ଟିକୁ ସୁସ୍ଥତା ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ସବୁ ବୟସର ଲୋକଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ କାହିଁକି କୁହାଯାଏ ?

ତୁମ ବୟସର ପିଲା ପାଇଁ ଦୈନିକ ସୁସ୍ଥତା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ	ଆମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ
ଉଜ୍ଜଳ	୧୫୦ ଗ୍ରା	୧୫୦ ଗ୍ରା
ଅଟା	୧୫୦ ଗ୍ରା	୧୫୦ ଗ୍ରା
ଡାଲି	୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ସବୁଜ ପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରା	୧୦୦ ଗ୍ରା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୭୫ ଗ୍ରା	୭୫ ଗ୍ରା
ଫଳ	୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
କ୍ଷୀର	୨୫୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଚର୍ବି ଓ ତେଲ	୩୫ ଗ୍ରା	୩୫ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ମାଛ ବା ମାଂସ	-	୩୦ ଗ୍ରା
ଅଣ୍ଡା	-	୧ଟା



## ଅଭ୍ୟାସ

୧. ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାରଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ ଲେଖ ।

(କ) କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ \_\_\_\_\_

(ଖ) ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି କରେ \_\_\_\_\_

(ଗ) ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ \_\_\_\_\_

(ଘ) ଦାନ୍ତ, ହାଡ଼ ଓ ରକ୍ତ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ \_\_\_\_\_

(ଙ) ଶରୀର ଗଠନରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ \_\_\_\_\_

୨. ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା କୋଠରୀରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାଇ ଲେଖ ।

ମାଛ, କମଳା, ଡାଲି, ରୁଟି, ନଡ଼ିଆ, ଅଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, ବିସ୍କୁଟ, ଦହି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଲହୁଣୀ, ମଟର ଛୁଇଁ, ମହୁ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଲୁଣ, ଫୁଗ, ବିରି, ସପୁରି, ବୁନାମାଛ

ଶ୍ୱେତସାର	ସ୍ନେହସାର	ପୁଷ୍ଟିସାର	ଧାତବ ଲବଣ	ଜୀବସାର

୩. କ'ଣ ହେବ, ଲେଖ ।

(କ) ଜୀବସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ \_\_\_\_\_

(ଖ) ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ \_\_\_\_\_

୪. କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥମ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି ?

---



---



୫. ତୁମେ ଖାଉଥିବା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ତାଲିକା ତିଆରି କର । ସେହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରୁ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟସାର ମିଳିଥାଏ ଲେଖ ।

ଯେପରି	ଖାଦ୍ୟର ନାମ	କ'ଣ ମିଳିଥାଏ (ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ)
	ରୁଟି	ଶ୍ୱେତସାର

୬. ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ କାହିଁକି ଦରକାର ?
୭. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ କାହିଁକି ଲେଖ ।
- (କ) ଭାତ, ରୁଟି, ରୁଡ଼ା, ଡାଲି \_\_\_\_\_
- (ଖ) ଚିନାବାଦାମ, ସୋୟାବିନ୍, ତେଲ, ଘିଅ \_\_\_\_\_
- (ଗ) ପିଜୁଳି, ଅଁଳା, କ୍ଷୀର, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା \_\_\_\_\_
୮. ଶିଶୁ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ- କାହିଁକି ଲେଖ ।
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### ତୁମ ପାଇଁ କାମ -

- ତୁମେ ପାଞ୍ଚଟି ପଡ଼ିଶା ଘରକୁ ଯାଇ ସେମାନେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କର । ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ।

