

# তৃতীয় শ্রেণি • বিজ্ঞান • অধ্যায়ভিত্তিক অনশীলনীর সমাধান

## অধ্যায়—৩: সুস্থাস্থ্যের জন্য খাদ্য

### ১. সঠিক উত্তরে টিক (✓) চিহ্ন দিই।

- ১) কোন খাদ্যটি শুধু দুধ থেকে তৈরি হয়?  
ক) পায়োস                      খ) মাখন✓  
গ) সেমাই                      ঘ) ফিরনি
- ২) আম কোন ঋতুর/সময়কালের ফল?  
ক) গ্রীষ্মকাল✓                      খ) বর্ষাকাল  
গ) হেমন্তকাল                      ঘ) শরৎকাল
- ৩) পেয়ারা আমাদের শরীরে প্রধানত কোন ধরনের কাজ করে?  
ক) শক্তি যোগায়  
খ) দেহের ক্ষয় পূরণ করে✓  
গ) রোগ প্রতিরোধ করে  
ঘ) সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে

### ২। শব্দগুলো থেকে সঠিক শব্দ নিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করি।

(ফাস্টফুড, শক্তি, চর্বি, খনিজ লবণ, বাদাম, সব ধরনের পুষ্টি)

- ক) শর্করা জাতীয় খাদ্য থেকে আমরা শক্তি পাই।  
খ) টিউবওয়েলের পানিতে বিভিন্ন ধরনের খনিজ লবণ মিশ্রিত থাকে।  
গ) ডিমের সাদা অংশ আমিষ আর কুসুম চর্বি জাতীয় পদার্থ।  
ঘ) মানুষ ফাস্টফুড খেলে তাদের শরীর মোটা হয়ে যায়।

### ৩। বাম পাশের শব্দগুলোর সাথে ডান পাশের শব্দের মিল করি।

বাম	ডান
ডাবের পানি	আমিষ
কোমল পানীয়	ভিটামিন
শাক-সবজি	জীবাণু
শিমের বিচি	স্বাস্থ্যকর
খোলা খাবার	মোটা

#### উত্তর:

ডাবের পানি	—	স্বাস্থ্যকর
কোমল পানীয়	—	মোটা
শাক-সবজি	—	ভিটামিন
শিমের বিচি	—	আমিষ
খোলা খাবার	—	জীবাণু

### ৪। সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ক) আমাদের খাদ্যের প্রধান দু'টি উৎসের নাম লিখি।

উত্তর: আমাদের খাদ্যের প্রধান দুটি উৎস হলো:

১। উদ্ভিজ্জ উৎস (যেমন: শস্য, ফলমূল, শাকসবজি)

২। প্রাণিজ উৎস (যেমন: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ)

- খ) আমিষ জাতীয় খাদ্য আমাদের শরীরে কী ধরনের কাজ করে?

উত্তর: আমিষ জাতীয় খাদ্য আমাদের শরীরে গঠনতাত্ত্বিক ও বৃদ্ধি সংক্রান্ত কাজ করে। এটি শরীরের কোষ গঠনে সহায়তা করে, ক্ষত সারিয়ে তোলে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

- গ) নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য বলতে এমন খাদ্য বোঝায় যা জীবাণুমুক্ত, ভেজালমুক্ত এবং পুষ্টিগুণ সম্পন্ন। এটি স্বাস্থ্য রক্ষা করে এবং রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।

- ঘ) নিরাপদ পানীয়ের এর দুটি উদাহরণ দিই।

উত্তর: নিরাপদ পানীয়ের দুটি উদাহরণ হলো:

১। ফুটানো পানি

২। বোতলজাত বিশুদ্ধ পানি

### ৫। বর্ণনামূলক প্রশ্ন

- ক. আমাদের শরীরে খাদ্যের পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করি।

উত্তর: আমাদের খাদ্যে প্রধানত ছয় ধরনের পুষ্টি উপাদান থাকে, যা প্রতিটির আলাদা আলাদা ভূমিকা রয়েছে।

১. **শর্করা:** এটি আমাদের শরীরের প্রধান শক্তির উৎস। চাল, গম, আলু, চিনি ইত্যাদির মধ্যে শর্করা বিদ্যমান, যা দেহের দৈনন্দিন কাজ পরিচালনার জন্য শক্তি সরবরাহ করে।

২. **আমিষ:** এটি শরীরের কোষ গঠনে সহায়তা করে এবং ক্ষত সারিয়ে তোলে। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল ইত্যাদির মধ্যে আমিষ থাকে। এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও সহায়ক।

৩. **স্নেহজাতীয় খাদ্য (চর্বি ও তেল):** এটি শরীরে সঞ্চিত শক্তির অন্যতম প্রধান উৎস। ঘি, তেল, বাদাম ইত্যাদিতে স্নেহজাতীয় উপাদান থাকে, যা দীর্ঘ সময় ধরে শক্তি সরবরাহ করে এবং শরীরকে উষ্ণ রাখে।
৪. **ভিটামিন:** এটি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রম সঠিকভাবে পরিচালনা করে। যেমন- ভিটামিন এ দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে, ভিটামিন সি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, ভিটামিন ডি হাড় শক্তিশালী করে।
৫. **খনিজ লবণ:** এটি হাড় ও দাঁত মজবুত করে এবং শরীরের অভ্যন্তরীণ কাজ ঠিক রাখতে সাহায্য করে। যেমন- ক্যালসিয়াম হাড় মজবুত করে, লৌহ রক্তের হিমোগ্লোবিন গঠনে সহায়তা করে।
৬. **পানি:** পানি শরীরের সব ধরনের শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া সচল রাখে এবং দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। এটি খাদ্য পরিপাক ও পুষ্টি

শোষণে সাহায্য করে এবং শরীর থেকে ক্ষতিকারক পদার্থ বের করে দেয়।

- খ. নিচের ফলগুলোকে ঋতুভিত্তিক শ্রেণিকরণ করার জন্য একটি ছক তৈরি করি। ছক অনুযায়ী ফলগুলোকে শ্রেণিকরণ করি।  
(কলা, পেয়ারা, কাঁঠাল, আম, তাল, বরই, পেঁপে, তরমুজ)

ফল	গ্রীষ্মকাল	বর্ষাকাল	শীতকাল
কলা	√	√	√
পেয়ারা		√	√
কাঁঠাল	√		
আম	√		
তাল	√	√	
বরই	√		√
পেঁপে	√	√	√
তরমুজ	√		