



Course > কৈশোরকালীন পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা

পাঠ সমূহ

▶ অধ্যায়-১ঃ খাদ্য ও পুষ্টি

🕒 পাঠ-১ঃ খাদ্য, পুষ্টি, পুষ্টিকর খাবার কি

🕒 **পাঠ-২ঃ খাদ্যের উপাদান ও এদের উৎস সমূহ**

🕒 পাঠ-৩ঃ সুষম খাবার কি, সুষম খাবার খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা

🕒 পাঠ-৪ঃ কৈশোরকালে বৈচিত্র্যময় খাবার ও পুষ্টির গুরুত্ব

🕒 পাঠ-৫ঃ পুষ্টি উপাদানের উৎসসমূহ

🕒 পাঠ-৬ঃ বয়স অনুযায়ী প্রতিদিনের শক্তি চাহিদা ও কৈশোরকালীন নমুনা খাদ্য তালিকার ধারণা

🕒 পাঠ-৭ঃ বি. এম. আই কি? পুষ্টিগত অবস্থা নির্ণয় প্রক্রিয়া

🕒 পাঠ-৮ঃ পুষ্টি জনিত সমস্যা, প্রতিরোধ ও প্রতিকার

▼ অধ্যায়-২ঃ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা

▼ অধ্যায়-৩ঃ মানসিক স্বাস্থ্য

▼ অধ্যায়-৪ঃ নেতৃত্ব

▼ অধ্যায়-৫ঃ সামাজিক ক্ষেত্র



খাদ্যের উপাদান ও এদের উৎস সমূহ

Move more. These two words pretty much sum it up. Physical activity is great for our health. It not only helps in controlling weight, but also helps improve heart, lung and muscle functions. It contributes to healthy bones, muscles and joints, increases flexibility and aids movement, helps to relieve the pain of arthritis, and it is associated with fewer hospitalizations and doctor visits! Physical activity can also help to improve self-esteem and mental well-being, reduce stress and anxiety, as well as improve sleep, concentration and academic performance. But don't worry, you don't need to run a marathon to be active and fit! **পাঠ সম্পর্কিত তথ্য**

✓ আমি পাঠটি সম্পন্ন করেছি

[নিজেকে যাচাই করুন](#)



Course > কৈশোরকালীন পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা

পাঠ সমূহ

▼ অধ্যায়-১ঃ খাদ্য ও পুষ্টি

▶ অধ্যায়-২ঃ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারা

🕒 **পাঠ-১ঃ নিরাপদ খাবার, খাদ্য ক্ষতি ও অপচয়**

🕒 পাঠ-২ঃ নিরাপদ পানি, পয়ঃব্যবস্থাপনা, ও পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধি

🕒 পাঠ-৩ঃ ব্যক্তিগত পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা

🕒 পাঠ-৪ঃ মাসিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবস্থাপনা

🕒 পাঠ-৫ঃ শরীর চর্চা ও ঘুম

▼ অধ্যায়-৩ঃ মানসিক স্বাস্থ্য

▼ অধ্যায়-৪ঃ নেতৃত্ব

▼ অধ্যায়-৫ঃ সামাজিক ক্ষেত্র



নিরাপদ খাবার, খাদ্য ক্ষতি ও অপচয়

Move more. These two words pretty much sum it up. Physical activity is great for our health. It not only helps in controlling weight, but also helps improve heart, lung and muscle functions. It contributes to healthy bones, muscles and joints, increases flexibility and aids movement, helps to relieve the pain of arthritis, and it is associated with fewer hospitalizations and doctor visits! Physical activity can also help to improve self-esteem and mental well-being, reduce stress and anxiety, as well as improve sleep, concentration and academic performance. But don't worry, you don't need to run a marathon to be active and fit! **পাঠ সম্পর্কিত তথ্য**

✓ আমি পাঠটি সম্পন্ন করেছি

[নিজেকে যাচাই করুন](#)