

১) ঠিক উত্তর নির্বাচন করো: ১x৩=৩

১.১) এমন একটি খাদ্য উপাদান যা থেকে শক্তি পাওয়া যায় না তা হলো —

(ক) কার্বোহাইড্রেট

(খ) ভিটামিন

(গ) লিপিড

(ঘ) প্রোটিন

**উত্তর:** এমন একটি খাদ্য উপাদান যা থেকে শক্তি পাওয়া যায় না তা হলো (খ) ভিটামিন

১.২) গয়টার হয় যে খাদ্য উপাদানের অভাবে তা হলো —

(ক) সোডিয়াম

(খ) আয়রন

(গ) আয়োডিন

(ঘ) ক্যালশিয়াম

**উত্তর:** গয়টার হয় যে খাদ্য উপাদানের অভাবে তা হলো (গ) আয়োডিন

১.৩) একটি প্রক্রিয়াজাত খাদ্যের উদাহরণ হলো —

(ক) আনারস

(খ) আনারসের জ্যাম

(গ) আম

(ঘ) কোল্ড ড্রিংক

**উত্তর:** একটি প্রক্রিয়াজাত খাদ্যের উদাহরণ হলো (খ) আনারসের জ্যাম

২) শূন্যস্থান পূরণ করো :  $1 \times 3 = 3$

২.১) প্রোটিনের অভাবে \_\_\_\_\_ রাোগ হয়।

**উত্তর:** প্রোটিনের অভাবে কোয়াশিওরকর রাোগ হয়।

২.২) চুল ও নখে \_\_\_\_\_ প্রোটিন থাকে।

**উত্তর:** চুল ও নখে কেরাটিন প্রোটিন থাকে।

২.৩) আয়রন \_\_\_\_\_ পরিবহণে সাহায্য করে।

**উত্তর:** আয়রন অক্সিজেন পরিবহণে সাহায্য করে।

৩) একটি বা দুটি বাক্যে উত্তর দাও :  $2 \times 4 = 8$

৩.১) খাদ্যতন্তু পাওয়া যায় এমন দুটো খাবারের নাম লেখো।

**উত্তর:** খাদ্যতন্তু পাওয়া যায় এমন কয়েকটি খাবার হল সজনে ডাঁটা, ওট, আপেল, পেঁপে, ডাঁটাশাক ইত্যাদি।

৩.২) ম্যারাসমাস রাোগের ক্ষেত্রে কী কী লক্ষণ দেখা যায়?

**উত্তর:** (ম্যারাসমাস রাোগের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলো দেখা যায় --

i) ম্যারাসমাস রোগের ফলে দেহ ফ্যাকাসে হয়ে যায়।

ii) দৈহিক বৃদ্ধি কমতে থাকে।

iii) দেহের ওজন হ্রাস পায়

iv) রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া হয়।

৩.৩) মানবদেহে লিপিডের ভূমিকা উল্লেখ করো।

উত্তর: মানবদেহে লিপিডের ভূমিকাগুলি নিচে আলোচনা করা হলো --

১) লিপিড আমাদের দেহে ক্ষত বা আঘাত থেকে বাঁচায়।

২) দেহের থেকে অতিরিক্ত তাপ বেরিয়ে যাওয়ার থেকে আটকায়।

৩) লিপিড মানুষের দেহে শক্তির জোগানে ব্যাপক সহায়তা করে।

৩.৪) ভিটামিন C-র দুটি উৎসের নাম লেখো।

উত্তর: ভিটামিন C-র দুটি উৎস হল--

(i) কমলা লেবু।

(ii) পেয়ারা, পাকা পেঁপে।

**বাকি প্রশ্নের উত্তরের জন্য ছাত্র ছাত্রীরা পুরো টেক্সটবুক  
টাকে ভালোমতো পড়ে নিজে করার চেষ্টা করো**