

# অধ্যায়-৮: খাদ্য পরিকল্পনা

★★

পাঠ-১ খাদ্য পরিকল্পনা — মেনু পরিকল্পনার নীতি | Text পৃষ্ঠা-৭৩

১. মেনু বলতে কী বোঝায়? (অনুধাবন) / আমজাদ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, মৌলভীবাজার।  
ক) কর্ম তালিকা খ) খাদ্য তালিকা  
গ) পাঠ্য তালিকা ঘ) অর্থ তালিকা
২. ছোট বড় যেকোনো অনুষ্ঠানে বিশেষ আকর্ষণের বিষয় কোনটি? (জ্ঞান) / জেলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়।  
ক) পরিবেশন খ) মৌসুম  
গ) মেনু ঘ) খাদ্যবৈচিত্র্য
৩. সুস্বাদু খাদ্য পরিবেশন করার জন্যে পূর্ব পরিকল্পিত ও লিখিত খাদ্য তালিকাকে কী বলে? (অনুধাবন) / কাপ্তানাবাদ ক্যান্টিনমেন্ট পাবলিক স্কুল, নাটোর।  
ক) রেসিপি খ) পথ্য  
গ) মেনু ঘ) বাজেট
৪. পুষ্টি সম্বলিত আকর্ষণীয় খাবার পরিবেশন করা যায় কোনটির মাধ্যমে? (অনুধাবন) / মনিপুর উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা।  
ক) রেসিপি খ) মেনু পরিকল্পনা  
গ) দামি খাবার ঘ) মৌসুমী খাবার
৫. পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে কোনটি? (জ্ঞান) / লক্ষ্মীপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়।  
ক) আকর্ষণীয় খাবার খ) সুপরিকল্পিত মেনু  
গ) ব্যয়বহুল খাবার ঘ) সহজপাচ্য খাবার
৬. সুস্বাদু খাদ্য পরিবেশনের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ কোনটি? (অনুধাবন)  
ক) দামি খাবার খ) অধিক পুষ্টিকর খাদ্য  
গ) মেনু পরিকল্পনা ঘ) মৌসুমী খাদ্য
৭. আহার পরিবেশনের জন্যে মেনু পরিকল্পনা করে দেওয়া হয় কেন? (অনুধাবন)  
ক) প্রোটিন নিশ্চিত করার জন্য  
খ) সুস্বাদু খাদ্য সরবরাহ নিশ্চিত করার জন্য  
গ) স্নেহ জাতীয় খাবার নিশ্চিত করার জন্য  
ঘ) আকর্ষণীয় পরিবেশনের জন্য
৮. মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয় কয়টি? / জু.সু.স.প. ২০১৪।  
ক) দুই খ) তিন গ) চার ঘ) পাঁচ
৯. মেনু পরিকল্পনার গুরুত্ব কোনটি? (অনুধাবন)  
ক) বুচিকর খাদ্য পরিবেশন  
খ) শিশুদের উপযোগী খাবার সরবরাহ  
গ) ক্যালরিবহুল খাদ্য গ্রহণ  
ঘ) খাদ্য গ্রহণে একঘেয়েমি দূর
১০. অল্প খরচে বেশি পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা কীভাবে করা যায়? (অনুধাবন)  
ক) বাজেট পরিকল্পনার মাধ্যমে  
খ) মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে  
গ) রেসিপি অনুসরণ করে  
ঘ) কম দামি খাবার গ্রহণ করে
১১. প্রতিদিনের খাদ্য নির্বাচন করতে হয় কয়টি মৌলিক খাদ্যাগোষ্ঠী থেকে? (জ্ঞান) / ভিকারুননিসা নূন স্কুল এড কলেজ, ঢাকা।  
ক) ২টি খ) ৩টি গ) ৪টি ঘ) ৫টি
১২. কমপক্ষে কয়টি মৌলিক খাদ্যাগোষ্ঠী থেকে প্রতিবেলার খাদ্য নির্বাচন করতে হবে? (জ্ঞান) / হিম্মাহানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা সেনানিবাস।

১৩. খাদ্য তালিকায় প্রোটিন জাতীয় খাদ্য কমপক্ষে কত বেলা অন্তর্ভুক্ত করতে হবে? (জ্ঞান)  
ক) এক খ) দুই গ) তিন ঘ) চার
১৪. মেনু পরিকল্পনার নীতি কোনটি? (অনুধাবন)  
ক) খাদ্যের স্বাদ, গন্ধ, রং ও আকার বিবেচনা  
খ) কমপক্ষে দুটি খাদ্যাগোষ্ঠী থেকে খাদ্য নির্বাচন  
গ) একই ধরনের খাদ্যের পরিকল্পনা  
ঘ) ব্যক্তিগত সমস্যা বিবেচনা না করা
১৫. রান্নার জন্যে কত সময় ও শক্তি খরচ হবে তা কোনটির ক্ষেত্রে বিবেচনা করা হয়? (অনুধাবন)  
ক) অর্থ পরিকল্পনা খ) শক্তি পরিকল্পনা  
গ) মেনু পরিকল্পনা ঘ) সময় পরিকল্পনা
১৬. মেনু পরিকল্পনার সময় কোনটি বিবেচনা করলে খাদ্যের বাস্তবিক উপস্থাপনা আকর্ষণীয় হয়? (অনুধাবন)  
ক) খাদ্যের মূল্য খ) খাদ্য গ্রহণকারীর বয়স  
গ) খাদ্য পরিবেশনের ধরন  
ঘ) খাদ্য পরিবেশনের উপলক্ষ
১৭. খাদ্য খাতে খরচের শতকরা কত ভাগ প্রাণিজ আমিষ জাতীয় খাদ্য কেনার জন্যে ব্যয় করতে হবে? (অনুধাবন) / মতিঝিল মহেন স্কুল এড কলেজ, ঢাকা।  
ক) ১৫ ভাগ খ) ২০ ভাগ  
গ) ২৫ ভাগ ঘ) ৩০ ভাগ
১৮. খাদ্য খাতে দুধ জাতীয় খাদ্য ক্রয় করতে হবে শতকরা কত ভাগ? (জ্ঞান) / অত্রিশা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট।  
ক) ১৫% খ) ২০% গ) ২৫% ঘ) ৩০%
১৯. খাদ্য খাতে ফল ও সবজি জাতীয় খাদ্য ক্রয় করতে হবে শতকরা কত ভাগ? (জ্ঞান)  
ক) ১০% খ) ১৫% গ) ২০% ঘ) ২৫%
২০. খাদ্য খাতে চাল, আটা ও বিস্কুট ক্রয় করতে হবে শতকরা কত ভাগ? (জ্ঞান)  
ক) ১০% খ) ১৫% গ) ২০% ঘ) ২৫%
২১. খাদ্য খাতে তেল ও চিনি ক্রয় করতে হবে শতকরা কত ভাগ? (জ্ঞান) / উত্তরা হাই স্কুল, ঢাকা।  
ক) ১০% খ) ১৫% গ) ২০% ঘ) ২৫%
২২. খাদ্য গ্রহণে আকৃষ্ট করে— (অনুধাবন)  
i. খাদ্যের রং ii. ভালো রান্না  
iii. সুন্দর পরিবেশন  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৩. সুপরিকল্পিত মেনু যে ধরনের সুবিধা দেয়— (উচ্চতর দক্ষতা) / খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়।  
i. পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে  
ii. খাদ্য প্রস্তুত সহজ করে  
iii. পরিবেশনের কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৪. মেনু পরিকল্পনার প্রধান বিবেচ্য বিষয়গুলো হলো— (অনুধাবন)  
i. গ্রহণকারীর চাহিদা  
ii. রান্নার উপকরণ  
iii. রান্নার সুবিধা  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii



২৫. মেনু পরিকল্পনার সময় লক্ষ রাখতে হবে— (অনুধাবন)

- বয়স
- মৌসুম
- উপলক্ষ

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২৬. খাবারে মেনু পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয় হলো—

(অনুধাবন) /কল্পবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়/

- আবহাওয়া
- পরিবেশনের ধরন
- রেসিপিটির ব্যবহার

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২৭ ও ২৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:  
শাহেরা বেগম রান্না করার সময় তাড়াতাড়ি করেন এবং কোনো রকমে রান্না শেষ করেন। তার বাচ্চারা খাবার গ্রহণে প্রায়ই অনাগ্রহ প্রকাশ করে।

২৭. শাহেরা বেগমের সন্তানদের খাবার গ্রহণে আগ্রহ না থাকার

কারণ— (প্রয়োগ)

- খাদ্যের স্বাদ, গন্ধ ঠিক না থাকা
- খাবার দেখে পছন্দ না হওয়া
- খাবারে ঝাল এর পরিমাণ বেশি

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২৮. শাহেরা বেগমের সন্তানদের খাবার গ্রহণে আগ্রহ

ফিরিয়ে আনার উপায় হলো— (উচ্চতর দক্ষতা)

- খাদ্যকে আকর্ষণীয়ভাবে উপস্থাপন করা
- বিচিত্র খাবারের ব্যবস্থা করা
- দামি খাবার রান্না করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

★★ পাঠ-২ ১০০০ দিনের পুষ্টি (মাতৃগর্ভে অবস্থানকাল থেকে ২ বছর) | Text পৃষ্ঠা-৭৫

২৯. শিশুর মাতৃগর্ভের পুষ্টি ও জন্মের পরবর্তী দুই বছরের পুষ্টি বলতে কী বোঝায়? (অনুধাবন)

/হিম্মাহানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা সেনানিবাস/

- ৮০০ দিনের পুষ্টি
- ১০০০ দিনের পুষ্টি
- ১৫০০ দিনের পুষ্টি
- ২০০০ দিনের পুষ্টি

৩০. ১০০০ দিনের পুষ্টিকে কতভাগে ভাগ করা যায়? (জ্ঞান)

- ক) ২ খ) ৩ গ) ৪ ঘ) ৫

৩১. জন্মের পর শিশুর অপুষ্টিতে অক্রান্ত হওয়ার কারণ কোনটি? (অনুধাবন)

- গর্ভাবস্থায় পুষ্টির অভাব
- গর্ভাবস্থায় পর্যাপ্ত পুষ্টি
- জন্মের পর পর্যাপ্ত পুষ্টি
- জন্মের পর পুষ্টির অভাব

৩২. জন্ম পূর্ববর্তী সময়ে শিশুর পুষ্টি মাতৃগর্ভে কতদিন অবস্থান করে? (জ্ঞান) /সরকারি পি এন বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রাজশাহী/

- ২৭০ দিন
- ৭২০ দিন
- ৭৩০ দিন
- ১০০০ দিন

৩৩. শিশুর ১০০০ দিনের পুষ্টির ক্ষেত্রে জন্ম পরবর্তী সময় কতদিন? (জ্ঞান)

- ক) ২৭০ দিন

গ) ৭৩০ দিন

ঘ) ১০০০ দিন

৩৪. শিশুর জীবনের সুস্থ ভবিষ্যতের ভিত্তি রচনার অন্যতম সময় কতদিন? (জ্ঞান) /কল্পবাজার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়/

ক) ২৭০ দিন

খ) ৭৩০ দিন

গ) ১০০০ দিন

ঘ) ৯০০ দিন

৩৫. শিশু মায়ের গর্ভে অবস্থান করে কত দিন? (জ্ঞান) /মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা/

ক) ২৫০

খ) ২৬০

গ) ২৭০

ঘ) ২৮০

৩৬. গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টি চাহিদা বৃদ্ধি পায় কেন? (অনুধাবন)

ক) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে বলে

খ) স্বাস্থ্য ভালো করার জন্যে

গ) শিশু মায়ের কাছ থেকে পুষ্টি পায় বলে

ঘ) মাকে ভারি কাজ করতে হয় বলে

৩৭. শিশুর চাহিদা অনুযায়ী মাতৃগর্ভে একমাত্র পুষ্টি সরবরাহ নিশ্চিত করে কোনটি? (অনুধাবন)

ক) ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট গ্রহণ

খ) চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ

গ) অধিক ফলমূল গ্রহণ

ঘ) তিনবেলা খাবার গ্রহণ

৩৮. গর্ভবতী মাকে দিনে কয়বার নাস্তা দিতে হবে? (জ্ঞান) /উত্তরা হাই স্কুল, ঢাকা/

ক) ১-২

খ) ১-৩

গ) ২-৩

ঘ) ২-৪

৩৯. জন্মের পর প্রথম ৬ মাস শিশু নিচের কোন খাবারটি খাবে? /অনুধাবন-১/

ক) চিনির পানি

খ) মায়ের দুধ

গ) টিমের দুধ

ঘ) খিচুড়ি

৪০. কয় মাস পর শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাবার দিতে হয়? (জ্ঞান) /বি কে জি সি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, হবিগঞ্জ/

ক) ৪

খ) ৫

গ) ৬

ঘ) ৭

৪১. শিশুর মস্তিষ্কের বর্ধন সম্পন্ন হয় কোন বয়সে? (জ্ঞান)

ক) জন্ম পরবর্তী ১ বছর

খ) জন্ম পরবর্তী ২ বছর

গ) জন্ম পরবর্তী ৩ বছর

ঘ) জন্ম পরবর্তী ৪ বছর

৪২. শিশুর জন্মের পর কত ঘণ্টার মধ্যে মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে? (জ্ঞান)

ক) ৪ ঘণ্টার মধ্যে

খ) ৩ ঘণ্টার মধ্যে

গ) ২ ঘণ্টার মধ্যে

ঘ) ১ ঘণ্টার মধ্যে

৪৩. ৬ মাস বয়সের শিশুকে দিনে কতবার মায়ের বুকের দুধ দিতে হবে? (জ্ঞান)

ক) ২-৩

খ) ২-৪

গ) ৫-৬

ঘ) ৮-১২

৪৪. ৬ মাস বয়সের পর থেকে শিশুকে অন্যান্য খাবার আধবাটি কত মি.লি. বাটিতে দিতে হয়? (জ্ঞান)

ক) ১০০ মি.লি.

খ) ১৫০ মি.লি.

গ) ২০০ মি.লি.

ঘ) ২৫০ মি.লি.

৪৫. জন্মের পর শিশুর ৭-৮ মাস বয়সে পারিবারিক খাবার দিনে কতবার দিতে হবে? (অনুধাবন)

ক) ১-২ বার

খ) ২-৩ বার

গ) ৩-৪ বার

ঘ) ৪-৫ বার

৪৬. ৯-১১ মাস বয়সের শিশুকে দিনে কতবার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে? (জ্ঞান) /চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়/

ক) ১-২ বার

খ) ২-৩ বার

গ) ৩-৪ বার

ঘ) ৪-৫ বার



৪৭. ৭-৮ মাস বয়সের শিশুকে প্রতিদিন নিচের কোন খাবার দিতে হবে? (অনুধাবন)

- ক ডাল, শাক, ফল  
খ ডাল, খিচুড়ি, বিরানি  
গ বিরিয়ানি, মাংস, মাছ  
ঘ পোলাও, মাংস, ডিম

৪৮. কোন বয়সের শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে? (জ্ঞান) /ডোনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়/

- ক ৮-৯ মাস ঘ ১০-১২ মাস  
গ ১২-১৫ মাস ঘ ১২-২৪ মাস

৪৯. ১০০০ দিনের পুষ্টি যে বিষয়গুলোতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে— (অনুধাবন)

- i. সামাজিক বিকাশে  
ii. শারীরিক বর্ধনে  
iii. মেধা বিকাশে

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

৫০. গর্ভাবস্থায় মায়ের— (অনুধাবন)

- i. দামি খাবার খেতে হয়  
ii. পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বাড়ে  
iii. শক্তি চাহিদা বাড়ে

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫১. গর্ভাবস্থায় মা তার বর্ধিত খাদ্য চাহিদা পূরণ করেন— (অনুধাবন)

- i. তিনবেলা খাবারের সাথে একমুঠ বেশি খেয়ে  
ii. হলুদ ও সবুজ শাকসবজি বেশি খেয়ে  
iii. ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট গ্রহণ করে

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

৫২. গর্ভবতী মাকে দিতে হবে— (অনুধাবন)

- i. তিনবেলা খাবারে এক মুঠ বেশি  
ii. তেলেভাজা খাবার  
iii. ২-৩ বার পুষ্টিকর নাশতা

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫৩. সানজিদা বেগমের পুত্রবধু গর্ভবতী; তিনি পুত্রবধুর খাদ্য তালিকায় যেসব খাবার অন্তর্ভুক্ত করবেন— [প্রয়োগ]

- i. মাছ ii. ঘন ডাল iii. সবজি

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫৪. গর্ভবতী মাকে খাবারের সাথে যেসব ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হবে— (অনুধাবন)

- i. ক্যালসিয়াম ii. ফলিক অ্যাসিড iii. লৌহ

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

৫৫. শিশুর ১০০০ দিনের পুষ্টির চাহিদার প্রতি আমাদের যত্নবান হতে হবে। কারণ এ সময়ে— (উচ্চতর দক্ষতা) /নওয়াব কয়কুরেসা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা/

- i. দ্রুত দেহের বৃদ্ধি ঘটে  
ii. নৈতিক বিকাশ ঘটে  
iii. মস্তিষ্কের বর্ধন সম্পন্ন হয়

নিচের কোনটি সঠিক? ক i ও ii ঘ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

৫৬. ৭-৮ মাস বয়সের শিশুদের বুকের দুধের পাশাপাশি খেতে দিতে হবে— (অনুধাবন)

- i. মুরগির কলিজা  
ii. সবজি  
iii. মাছ

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ঘ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

★ পাঠ-৩ ৪-৬ বছর বয়সের শিশুর খাবার | Text পৃষ্ঠা-৭৭

৫৭. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুর বয়সসীমা কত? (জ্ঞান) /ডিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা/

- ক ২-৩ বছর ঘ ৩-৪ বছর  
গ ৪-৫ বছর ঘ ৪-৬ বছর

৫৮. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুর স্বাভাবিক বর্ধন বজায় রাখার জন্য কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ? (জ্ঞান)

- ক প্রোটিন জাতীয় ঘ কার্বোহাইড্রেট জাতীয়  
গ ভিটামিন জাতীয় ঘ তরল জাতীয়

৫৯. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুদের কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট জাতীয় খাবার বেশি দিতে হয় কেন? (জ্ঞান)

- ক শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা  
খ কর্মক্ষমতা স্বাভাবিক রাখা  
গ ত্বক ও চোখের সুস্থতা  
ঘ হাড় ও দাঁত গঠন

৬০. ৫ বছরের শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরির জন্য কোন খাদ্য উপাদান প্রয়োজন? /স. বো. ২০১৫/

- ক ভিটামিন ও ধাতব লবণ  
খ ফ্যাট ও প্রোটিন  
গ কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট  
ঘ ভিটামিন ও কার্বোহাইড্রেট

৬১. আমাদের দেহে লৌহ ও ফলিক অ্যাসিড কেন প্রয়োজন? (অনুধাবন) /বি এ এক শাহীন কলেজ, চট্টোয়া/

- ক রক্ত গঠনের জন্য  
খ দাঁত গঠনের জন্য  
গ হাড়ের বৃদ্ধির জন্য  
ঘ মজবুত হাড়ের জন্য

৬২. ত্বকের ও চোখের সুস্থতার জন্য কোনটি প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- ক ভিটামিন-এ ঘ ক্যালসিয়াম  
গ ভিটামিন-ই ঘ ধাতব লবণ

৬৩. ৪-৬ বছর বয়সী শিশুর দিনে কয়বার প্রধান খাবার গ্রহণ করা দরকার? (অনুধাবন) /এ কে উচ্চ বিদ্যালয়, দনিয়া, ঢাকা/

- ক ২ ঘ ৩ গ ৪ ঘ ৫

৬৪. প্রাক বিদ্যালয়গামী অথবা ৪-৬ বছরের শিশুদের দিনে কয়বার পুষ্টিকর নাশতা দিতে হবে? /স. বো. ২০১৫; জু. স্ক. সা. প. ২০১৩/

- ক ১ ঘ ২ গ ৩ ঘ ৪

৬৫. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুর প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় কোনটি থাকতে হবে? (অনুধাবন)

- ক মাংস ঘ পোলাও  
গ বাদাম ঘ শাকসবজি

৬৬. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুদের একদিনের খাদ্য তালিকায় ভাত পরিবেশনের পরিমাণ কত? (অনুধাবন)

- ক দুই কাপ ঘ দেড় কাপ  
গ এক কাপ ঘ আধা কাপ

৬৭. তৈল ও ঘি ১ চা চামচ কত গ্রাম (জ্ঞান)

- ক ৩ গ্রাম ঘ ৪ গ্রাম  
গ ৫ গ্রাম ঘ ৬ গ্রাম



৬৮. ৪—৬ বছর বয়সের শিশুকে তেল ও ঘি কতটুকু দিতে হবে? (জ্ঞান)

- ক) ১০—২০ এম. এল  
খ) ২০—৩০ এম. এল  
গ) ৩০—৪০ এম. এল  
ঘ) ৪০—৫০ এম. এল

৬৯. শিশুদের হাড় ও দাঁত গঠনে গুরুত্বপূর্ণ— (অনুধাবন)

- i. ভিটামিন সি  
ii. ভিটামিন ডি  
iii. ক্যালসিয়াম  
কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৭০. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুদের পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বড়দের তুলনায় বেশি হয়। এর কারণ হলো— (অনুধাবন)

- i. পেশীর গঠন  
ii. হাড় ও দাঁত গঠন  
iii. রক্ত গঠন  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

৭১. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুদের যেসব খাদ্য গ্রহণে সচেতন হতে হবে— (অনুধাবন)

- i. প্রোটিনবহুল খাবার  
ii. তেলে ভাজা খাবার  
iii. মিষ্টি জাতীয় খাবার  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

৭২. শিশুকালে ওজন বেড়ে যাবে— (অনুধাবন)

- i. পরিশ্রম বা খেলাধুলা না করলে  
ii. তেলে ভাজা খাবার বেশি খেলে  
iii. মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খেলে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭৩ ও ৭৪ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও:

জেরিনের ছেলে এবার স্কুলে ভর্তি হয়েছে। ছেলের সুস্থাস্থ্যের ব্যাপারে জেরিন বেশ সচেতন। তাই ছেলেকে সে সবসময় সকল পুষ্টি উপাদানসমৃদ্ধ খাবার খেতে দেয়। (অনুশীলনী-৩ ও ৪)

৭৩. জেরিন তার ছেলেকে প্রতিদিন কত বার প্রধান খাবার দেবে?

- ক) দুইবার খ) তিনবার  
গ) চারবার ঘ) পাঁচবার

৭৪. জেরিনের ছেলেকে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খেতে দেওয়ার কারণ—

- i. হাড়ের সুগঠন  
ii. মস্তিষ্কের পরিপূর্ণ বিকাশ  
iii. পেশীর সুগঠন  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

★ ★ পাঠ-৪ ১১ থেকে ১৫ বছর বয়সের শিশুর খাবার | Text পৃষ্ঠা-৭৯

৭৫. বিদ্যালয়গামী শিশুদের বয়সসীমা কত? (জ্ঞান)

- ক) ৮—১০ বছর খ) ১০—১১ বছর  
গ) ১১—১৫ বছর ঘ) ১৫—১৯ বছর

৭৬. ১১—১৫ বছর বয়সে শক্তির চাহিদা বাড়ে কেন?

★ (অনুধাবন) /তুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়/

- ক) বর্ধনের গতি বৃদ্ধির জন্যে  
খ) বিকাশের গতি বৃদ্ধির জন্যে  
গ) বয়সের গতি বৃদ্ধির জন্যে  
ঘ) পড়ার গতি বৃদ্ধির জন্যে

৭৭. কোন বয়সে ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের পুষ্টির চাহিদা বেশি হয়? (জ্ঞান)

- ক) ৪—৬ বছর খ) ৬—৮ বছর  
গ) ৮—১২ বছর ঘ) ১১—১৫ বছর

৭৮. ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের কীসের বর্ধন দ্রুত হয়? (জ্ঞান)

- ক) শারীরিক খ) মানসিক  
গ) সামাজিক ঘ) নৈতিক

৭৯. ১১—১৫ বছর বয়সের শিশুদের দ্রুত বর্ধন বজায় রাখার জন্যে কোন জাতীয় খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ? (জ্ঞান)

- ক) ভিটামিন খ) ফ্যাট  
গ) প্রোটিন ঘ) খনিজ লবণ

৮০. শাকসবজি ও ফলমূল দেখে কোন ধরনের কাজ করে? (অনুধাবন)

- ক) শক্তি উৎপাদন খ) তাপ উৎপাদন  
গ) রোগ প্রতিরোধ ঘ) রক্ষণাবেক্ষণ

৮১. বিদ্যালয়গামী ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের কীসের চাহিদা বেশি থাকে? (অনুধাবন)

- ক) লৌহ খ) ফ্যাট  
গ) প্রোটিন ঘ) কার্বোহাইড্রেট

৮২. বিদ্যালয়গামী শিশুদের দাঁত ও হাড়ের গঠনের জন্যে কোন খাদ্য উপাদানগুলো গুরুত্বপূর্ণ?

/স. বো. ২০১৫; জু. স্কু. সা. প. ২০১৩/

- ক) ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি  
খ) লৌহ ও ভিটামিন এ  
গ) আয়োডিন ও ভিটামিন সি  
ঘ) ফসফরাস ও ভিটামিন বি

৮৩. রক্ত গঠনের জন্যে কোনটি প্রয়োজন? (অনুধাবন)

/আইডিয়ান স্কন এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা/

- ক) ক্যালসিয়াম খ) লৌহ  
গ) ফ্যাট ঘ) ভিটামিন

৮৪. বিদ্যালয়গামী মেয়ে শিশুদের লৌহ ও ফলিক এসিডের প্রয়োজন বেশি হয় কেন? (অনুধাবন)

- ক) হাড় ও দাঁত গঠনের জন্যে  
খ) ডুক ও চোখের সুস্থতার জন্যে  
গ) মাসিকের সময় রক্তের অপচয় রোধের জন্যে  
ঘ) কর্মক্ষমতা বৃদ্ধির জন্যে

৮৫. ১৫ বছর বয়সের শিশুদের প্রতিদিন কতটি পুষ্টি উপাদানের ক্যালরির উপস্থিতি প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- ক) ৩টি খ) ৪টি গ) ৫টি ঘ) ৬টি

৮৬. বিদ্যালয়গামী শিশুদের দিনে অন্তত কতবার প্রাণিজ প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে? (জ্ঞান)

- ক) এক বার খ) দুই বার  
গ) তিন বার ঘ) চার বার

৮৭. যারা পরিশ্রমের কাজ কম করে তাদের কোন জাতীয় খাদ্য কম খেতে হবে? (অনুধাবন)

- ক) প্রোটিন খ) ভিটামিন  
গ) খনিজ লবণ ঘ) তেলে ভাজা

৮৮. বিদ্যালয়গামী ছেলেদের একদিনের খাবারে কত পরিবেশন রুটি দরকার? /স. বো. ২০১৫/

- ক) ৩-৪ খ) ৪-৫ গ) ৬-৭ ঘ) ৮-৯



৮৯. বিদ্যালয়গামী শিশুদের একদিনের মেনুতে প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের মধ্যে বাদামের পরিবেশন পরিমাণ কত? (অনুধাবন)

- ক ১ কাপ      খ ১/২ কাপ  
গ ১/৩ কাপ      ঘ ১/৪ কাপ

৯০. বিদ্যালয়গামী শিশুদের একদিনের মেনুতে বিভিন্ন ধরনের ফল গ্রহণের পরিমাণ কত কাপ? (অনুধাবন)

- ক দুই কাপ      খ দেড় কাপ  
গ এক কাপ      ঘ আধা কাপ

৯১. নিঝুমের বয়স ১৫ বছর। তার একদিনের মেনুতে দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য পরিবেশনের পরিমাণ কত হবে? (প্রয়োগ) /শহীদ বীর উত্তম লেঃ আনোয়ার গার্লস কলেজ, ঢাকা/

- ক দুই কাপ      খ দেড় কাপ  
গ এক কাপ      ঘ আধা কাপ

৯২. তেল বা ঘি এক পরিবেশন কত? (জ্ঞান)

- ক ১ চা চামচ      খ ২ চা চামচ  
গ ৩ চা চামচ      ঘ ৪ চা চামচ

৯৩. বিদ্যালয়গামী শিশুদের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেশি হয়। এর কারণ হলো— (অনুধাবন)

- i. পেশীর গঠন ii. রক্ত গঠন      iii. হাড় গঠন  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii      খ ii ও iii      গ i ও iii      ঘ i, ii ও iii

৯৪. মেয়েদের প্রতিমাসে যে রক্তহানি হয় তা পূরণের জন্য তাদের গ্রহণ করতে হবে— (অনুধাবন)

- i. প্রোটিন      ii. লৌহ  
iii. ফলিক অ্যাসিড  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii      খ ii ও iii      গ i ও iii      ঘ i, ii ও iii

৯৫. বিদ্যালয়গামী শিশুদের শরীরের ওজন বেশি বেড়ে গেলে তারা আক্রান্ত হবে— (অনুধাবন)

- i. ওজনাধিক্য      ii. অরুচিতে  
iii. নানা জটিল রোগে  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii      খ ii ও iii      গ i ও iii      ঘ i, ii ও iii

৯৬. সুস্থাস্থ্যের জন্যে বিদ্যালয়গামী শিশুদের গ্রহণ করতে হবে— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. ঘরে তৈরি খাবার  
ii. মৌসুমী শাকসবজি  
iii. মৌসুমী ফলমূল  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii      খ ii ও iii      গ i ও iii      ঘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯৭ ও ৯৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

মারিয়ার দুই সন্তান বিদ্যালয়গামী রাফি ও কাশফিয়া। এদের মধ্যে কাশফিয়া খুব দ্রুত লম্বা হচ্ছে। অন্যজন তুলনামূলকভাবে কম। মারিয়া তার চাহিদা অনুযায়ী খাবার দেওয়ার চেষ্টা করেন।

৯৭. কাশফিয়া প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করবে কত পরিবেশন? (প্রয়োগ)

- ক ৩-৫      খ ৩-৪      গ ২-৪      ঘ ২-৩

৯৮. রাফি ও কাশফিয়াকে যেসব খাবার কম গ্রহণের অভ্যাস করতে হবে— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. তেলে ভাজা  
ii. মিষ্টি জাতীয়  
iii. ঝাল জাতীয়  
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক শাক      খ ভাত  
গ ডাল      ঘ পরোটা

- ক সবজি      খ পানি  
গ বিরিয়ানি      ঘ মৌসুমি ফল

ক i ও ii      খ ii ও iii      গ i ও iii      ঘ i, ii ও iii

★★ পাঠ-৫ ওজনাধিক্য শিশুর খাদ্য পরিকল্পনা | Text পৃষ্ঠা-৮২

৯৯. শিশুদের ওজনাধিক্য মারাত্মক জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে চিহ্নিত হয় কত শতাব্দীতে? (জ্ঞান)

- ক আঠারো শতাব্দীতে      খ ঊনবিংশ শতাব্দীতে  
গ বিংশ শতাব্দীতে      ঘ একবিংশ শতাব্দীতে

১০০. ওজনাধিক্য শিশুর নাশতায় কী দিতে হবে? (অনুধাবন)

- ক শাকসবজি ও ফল      খ কেক ও পেস্টি  
গ তেলে ভাজা খাদ্য      ঘ চকলেট ও ক্যান্ডি

১০১. দেহের ওজন বাড়ার প্রধান কারণ কোনটি? (অনুধাবন)

- ক প্রয়োজনের বেশি খাওয়া  
খ অতিরিক্ত পরিশ্রম করা  
গ বেশি ঘুমানো      ঘ নিয়মিত ব্যায়াম করা

১০২. দেহের বাড়তি ওজন কমাতে চাইলে কী করতে হবে? (জ্ঞ. স্ক. সা. প. ২০১৩/)

- ক কম খাওয়া, কম পরিশ্রম করা  
খ বেশি খাওয়া, কম পরিশ্রম করা  
গ বেশি খাওয়া, বেশি পরিশ্রম করা  
ঘ কম খাওয়া, বেশি পরিশ্রম করা

১০৩. সুস্থ থাকতে হলে কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করতে হবে? (অনুধাবন) /অগ্রগামী সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট/

- ক দামি খাদ্য      খ সুখম খাদ্য  
গ সুস্বাদু খাদ্য      ঘ সহজপাচ্য খাদ্য

১০৪. ওজনাধিক্যের সাথে কোন রোগের সম্পর্ক আছে? (জ্ঞান)

- ক যক্ষ্মা      খ হৃদরোগ  
গ জ্বর      ঘ কাশি

১০৫. শরীরের ওজন বৃদ্ধির সাথে সাথে কোন রোগ হওয়ার প্রবণতা বাড়ে? (জ্ঞ. স্ক. সা. প. ২০১৪/)

- ক জন্ডিস      খ ডায়রিয়া  
গ ম্যালেরিয়া      ঘ ডায়াবেটিস

১০৬. কোন ধরনের খাবারে ক্যালরি বেশি থাকে? (জ্ঞান)

- ক ভাত      খ বুটি  
গ পোলাও      ঘ চিড়া

১০৭. ভাত, বুটির চেয়ে খিচুড়ি, পরোটার ক্যালরির পরিমাণ কীভাবে? (অনুধাবন) /অগ্রগামী সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট/

- ক কম      খ দ্বিগুণ  
গ তিন গুণ      ঘ চার গুণ

১০৮. কোন খাদ্যটি শরীরের ওজন বৃদ্ধি করে? (স. বে. ২০১৪/)

- ক পোলাও      খ মাছ  
গ ডাল      ঘ ভাত

১০৯. ওজন কমানোর জন্যে রান্নার ক্ষেত্রে কোনটির ব্যবহার কমাতে হবে? (জ্ঞান)

- ক হলুদ      খ লবণ      গ ঝাল      ঘ তেল

১১০. শরীরের ওজন বেশি হলে নিচের কোন খাদ্যটি বাদ দেওয়া উচিত? (অনুধাবন) /অনুধাবন-২/

- ক শাক      খ ভাত  
গ ডাল      ঘ পরোটা

১১১. ওজনাধিক্য শিশুর খাদ্যতালিকা থেকে কোন ধরনের খাবার বাদ দিতে হবে? (অনুধাবন)

- ক ভাপে সিদ্ধ      খ মৃদু তাপে সিদ্ধ  
গ ডুবো তেলে ভাজা      ঘ কম তেলে ভাজা

১১২. ওজনাধিক্য ক্ষুধা লাগলে কোন ধরনের খাবার খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে? (জ্ঞান)

- ক সবজি      খ পানি  
গ বিরিয়ানি      ঘ মৌসুমি ফল



১১৩. ভাত, বুটি, চিড়া ইত্যাদি নির্ধারিত পরিমাণে খেতে

হয় কেন? (অনুধাবন) / ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা/

- ক প্রোটিন বেশি থাকে  
খ ক্যালরি বেশি থাকে  
গ লিপিডের পরিমাণ বেশি থাকে  
ঘ ভিটামিনের পরিমাণ বেশি থাকে

১১৪. ওজনাধিক্যের কারণ হলো— (অনুধাবন) / চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়/

- i. মেনু পরিকল্পনা না করা  
ii. বেশি ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য গ্রহণ  
iii. কম পরিশ্রম করা  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

১১৫. দেহের ওজন বৃদ্ধি পায়— (অনুধাবন)

- i. প্রয়োজনের বেশি খাদ্য গ্রহণে  
ii. অতিরিক্ত পরিশ্রমে  
iii. অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপনে  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

১১৬. অতিরিক্ত ক্যালরি আমাদের দেহে— (অনুধাবন)

- i. ফ্যাট আকারে জমা হয়  
ii. ওজন বৃদ্ধি করে  
iii. বর্জ্য পদার্থ রূপে বের হয়  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

১১৭. বয়স অনুযায়ী সাবরিনার ওজন অনেক বেশি। তার

যেসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে— (প্রয়োগ)

- i. হৃদরোগ ii. স্ট্রোক iii. নিউমোনিয়া  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

১১৮. ওজনাধিক্য হলো বেশি খাওয়া যাবে— (অনুধাবন)

- i. মাংস ii. মৌসুমী ফল iii. টক ফল  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১৯ ও ১২০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

৫ম শ্রেণির ছাত্র আবিদ প্রতিদিন স্কুলের টিফিনে ও বিকেলের নাস্তায় বাগার, চিপস, স্যান্ডউইচ, ড্রিংকস ইত্যাদি খাবার খায়। তার অবসর কাটে কম্পিউটার গেমস খেলে। শরীরের অত্যধিক ওজনের জন্য তার শ্রেণি শিক্ষক তাকে খাদ্যাভ্যাস বদলাতে বললেন। / জু. স্ক. সা. প. ২০১৩/

১১৯. আবিদের জন্য উপযোগী খাবারগুলো হলো—

- i. শাক, সবজি, মৌসুমী ফল  
ii. আইসক্রিম, চকলেট, পেপ্পার  
iii. পরিমিত ডাল, বাদাম, মাছ, মাংস  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১২০. সঠিক খাদ্যাভ্যাস আবিদকে কোন রোগ থেকে রক্ষা করবে?

- ক জন্ডিস খ আমাশয়  
গ ডায়রিয়া ঘ উচ্চ রক্তচাপ

★★ পাঠ-৬ স্বল্প ওজনের শিশুর খাদ্য পরিকল্পনা | Text পৃষ্ঠা-৮৪

১২১. বর্তমানে কোন ধরনের দেশগুলোতে স্বল্প ওজনের সমস্যাটি দেখা যায়? (জ্ঞান)

- ক উচ্চ আয়ের দেশে খ মধ্য আয়ের দেশে  
গ নিম্ন আয়ের দেশে ঘ উন্নত দেশে

১২২. আমাদের দেশে কোন ধরনের পরিবারের শিশুদের মধ্যে ওজন কম থাকার সমস্যা দেখা যায়? (জ্ঞান) / জে. এম. পি. সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম/

- ক উচ্চবিত্ত খ মধ্যবিত্ত  
গ উচ্চমধ্যবিত্ত ঘ নিম্নবিত্ত

১২৩. শরীরের ওজন কম হলে কোনটি ঘটবে? (অনুধাবন)

- ক কর্মশক্তি কমে যাবে  
খ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে

গ উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেবে

ঘ মেধাশক্তি বাড়বে

১২৪. স্বল্প ওজনের ফলে শিশুর কোন ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে? (অনুধাবন)

- ক ক্যাসার খ ডায়াবেটিস  
গ হৃদরোগ ঘ নিম্ন রক্তচাপ

১২৫. শিশুদের প্রতিদিন কয়বার পুষ্টিকর নাশতা দিতে হয়? (জ্ঞান)

ক ১ খ ২ গ ৩ ঘ ৪

১২৬. দিনার ওজন দিন দিন কমে যাচ্ছে। ভাত, বুটির পরিবর্তে তাকে কোনগুলো বেশি খেতে হবে? (প্রয়োগ)

- ক খিচুড়ি, পরোটা খ সবজি, ফল  
গ চিড়া, দুধ ঘ টক ফল, সবজি

১২৭. ক্যালরি কম খাওয়ার জন্যে যাদের ওজন কমে যায়, তাদের কী জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত? (অনুধাবন)

- ক ভিটামিনযুক্ত খ আঁশবহুল  
গ পানি জাতীয় ঘ ক্যালরিবহুল

১২৮. ওজন বৃদ্ধির জন্যে পুষ্টিকর নাশতা দিনে কত বার দিতে হবে? (জ্ঞান)

- ক ১ বার খ ২ বার  
গ ৩ বার ঘ ৪ বার

১২৯. স্বল্প ওজনের ব্যক্তিদের শারীরিক পরিশ্রম বেশি হলে কী করা উচিত? (অনুধাবন)

- ক পরিশ্রম কমাতে হবে  
খ হালকা নাশতা খেতে হবে  
গ বিশ্রাম নিতে হবে  
ঘ ক্যালরিয়ুক্ত খাবার খেতে হবে

১৩০. দৌড়াদৌড়ি বা খেলাধুলা বেশি করলে কোন ধরনের খাবার খেতে হবে? (অনুধাবন)

- ক শস্য জাতীয় খ ক্যালরিয়ুক্ত  
গ মিষ্টি জাতীয় ঘ ফল জাতীয়

১৩১. স্বল্প ওজনের কারণ হলো— (অনুধাবন) / জে. এম. পি. সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম/

- i. কম ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য গ্রহণ  
ii. অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন  
iii. দীর্ঘদিন জটিল রোগে ভোগা  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

১৩২. স্বল্প ওজনের কুফলগুলো হলো— (অনুধাবন) / বেঙ্গল সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়/

- i. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া  
ii. মেধাশক্তি কমে যাওয়া  
iii. রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

১৩৩. সামিয়ার ওজন কম। তাকে বেশি গ্রহণ করতে হবে— (প্রয়োগ)

- i. দুধের তৈরি খাবার ii. মিষ্টি জাতীয় খাবার  
iii. টক জাতীয় খাবার  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ ii ও iii গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৩৪ ও ১৩৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও: তানজিলের ওজন তুলনামূলকভাবে কম। ওজন বাড়ানোর জন্যে তাকে এমন খাবার দেওয়া দরকার যাতে অল্প পরিমাণে গ্রহণ করেও বেশি ক্যালরি পাওয়া যায়।

১৩৪. তানজিলের খাবারে কোনটি রাখা যায়? (প্রয়োগ)

- ক ভাত খ পোলাও  
গ বুটি ঘ চিড়া

১৩৫. তানজিলের ওজন বাড়ানোর উপায় হলো— (উচ্চের দক্ষতা)

- i. ক্যালরিবহুল খাদ্য গ্রহণ  
ii. মিষ্টি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ  
iii. পুষ্টিকর নাশতার ব্যবস্থা করা  
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii