

তোমার বয়স তের বছর। নিচের ছক অনুযায়ী তোমার ১ দিনের খাদ্য তালিকা (পরিমাণসহ) তৈরি কর-

Rasel sir1

উত্তরঃ

পরিবারের সদস্যদের সুস্বাদু খাবার পরিবেশনের জন্য মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমেই পুষ্টি সম্বলিত আকর্ষণীয় খাবার পরিবেশন করা যায়। খাদ্য পরিকল্পনায় পুষ্টির বিষয়টিকে সর্বাধিক গুরুত্ব দেওয়া হয় কারণ পুষ্টির অভাবে শারীরিক বর্ধন এবং মেধা বিকাশ ব্যাহত হয়। খাদ্যখাতে খরচের বিষয় বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করতে হয়। খাবার যাতে একঘেয়ে না হয়ে যায় সেজন্য বিভিন্ন ধরণের খাদ্যের সমাহার ঘটাতে হবে। আমার বয়স তের বছর। নিম্নে আমার ১ দিনের খাদ্য তালিকা পরিমাণসহ উপস্থাপন করা হলোঃ

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য	সকাল	দুপুর	বিকাল	রাত
শস্য ও শস্য জাতীয় খাদ্য	৩টি রুটি	১ কাপ ভাত	১ কাপ মুড়ি/ চিড়া	২ কাপ ভাত
প্রোটিন জাতীয় খাদ্য	১ টি ডিম	১ কাপ ডাল	১ কাপ ডাল।	১ কাপ ডাল
	১ কাপ ডাল		১/৩ কাপ বাদাম	
শাকসবজি	১ কাপ সবজি	১ কাপ সবজি	১ কাপ সবজি	১ কাপ সবজি
	১ কাপ শাক	১ কাপ শাক		১ কাপ শাক
ফল	১ টি কমলা	১ টি পেয়ারা	১টি আম	১ টি কমলা
দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য	১ কাপ দই		১ চামচ ঘি	১ কাপ দই
তেল, ঘি	২ চামচ তেল	১ চামচ তেল		২ চামচ তেল
মিষ্টি জাতীয় খাবার			মিষ্টি ১টি	

Rasel sir2

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য গ্রহণের যৌক্তিকতা ব্যাখ্যা কর।

Rasel sir3

উত্তরঃ

আমাদের দৈনিক কাজকর্ম, চিন্তাভাবনা ও শারীরিক পরিশ্রমের জন্য দেহের ক্ষয় হয়। খাদ্য সেই ক্ষয় পূরণ করে। তাই দেহের পুষ্টির জন্য খাদ্য একান্ত প্রয়োজন। পুষ্টির অভাবে শারীরিক বর্ধন এবং মেধা বিকাশ ব্যাহত হয়। খাদ্যদ্রব্য মানুষের জীবনের ভিত্তি ও প্রধান অবলম্বন। ভালো খাওয়া দাওয়া ভালো স্বাস্থ্য, কর্মসামর্থ্য ও দীর্ঘ পরমায়ু লাভের উপায়। কিন্তু ভালো ভালো খাদ্য খেলেও দেখা যায় শরীরে অনেক ক্ষেত্রে আশানুরূপ ফল পাওয়া যায় না। খাদ্য সুষম (ওয়েল ব্যালেন্সড) হওয়া প্রয়োজন। শারীরিক ক্ষমতা ও দক্ষতা বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন খাদ্য ছয়টি মৌলিক পুষ্টি উপাদানেরই উপস্থিতি অত্যাবশ্যিক।

তাই প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পেতে হলে মৌলিক খাদ্য উপাদানের প্রতিটি গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রতিদিনই নির্বাচন করতে হবে।

প্রতিদিনই উদ্ভিজ্জ ও প্রাণীজ উভয় উৎস থেকেই প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে। দিনে অন্তত একবার প্রাণীজ প্রোটিন গ্রহণ করতে হবে। খাদ্যের সঠিক রং ও আকৃতি, ভালো রান্না এবং বিভিন্ন ধরণের খাবার রুচি এবং খাদ্য গ্রহণে আকৃষ্ট করে। তাছাড়াও খাবার যাতে একঘেয়ে না হয়ে যায় সেজন্যও বিভিন্ন ধরণের খাদ্যের সমাহার ঘটাতে হবে।

Rasel sir4