Under CSR Support by IPCA | Foundation missiongyan

অধ্যায় - ৩ | সুস্বাস্থ্যৰ বাবে খাদ্য

QUIZ-01

১. খাদ্য কাক কোৱা হয় ?
A. কেৱল ফলমূল
B. জীয়াই থাকিবলৈ প্ৰয়োজনীয় পদাৰ্থ
C. কেৱল প্ৰাণীজ উৎস
D. কেৱল শস্যজাতীয় বস্তু
Answer: B
Explanation: খাদ্য হৈছে সেই সকলো অত্যাৱশ্যকীয় পদাৰ্থ যাৰ সহায়ত জীৱিত প্ৰাণী জীয়াই থাকে।

২. সেউজীয়া উদ্ভিদে খাদ্য কেনেকৈ লাভ কৰে?
A. প্ৰাণীৰ পৰা
B. পানী শোষণ কৰি
C. সূৰ্যৰ পোহৰত খাদ্য নিজে প্ৰস্তুত কৰি
D. মাটিৰ পৰা
Answer: C
Explanation: সেউজীয়া উদ্ভিদে সালোক-সংশ্লেষণৰ জৰিয়তে নিজৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰে।

৩. কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ মুখ্য কাম কি?
A. হাড় মজবুত কৰা
B. শৰীৰ গৰম কৰি ৰখা
C. শক্তি প্ৰদান কৰা
D. বংশবৃদ্ধি কৰা
Answer: C
Explanation: কাৰ্বহাইড্ৰেট হৈছে শক্তিদায়ক খাদ্য, দৈনন্দিন কাৰ্যৰ বাবে শক্তি যোগায়।

৪. স্নেহপদাৰ্থই (চৰ্বি) কেনেকৈ কাম কৰে ?
A. ৰক্ত শোধন কৰে
B. সংৰক্ষিত শক্তি হিচাপে থাকে
C. সুগন্ধি বৃদ্ধি কৰে
D. তৃষ্ণা নিবাৰণ কৰে
Answer: B
Explanation: চৰ্বিয়ে শক্তি সংৰক্ষণ কৰে আৰু শৰীৰ গৰম কৰি ৰাখে।

৫. প্ৰ'টিন কেনেধৰণৰ খাদ্য ?
A. শক্তিদায়ক
B. শৰীৰবৰ্ধক
C. আঁহযুক্ত
D. শৰ্কৰা
Answer: B
Explanation: প্ৰ'টিন শৰীৰৰ বৃদ্ধি, গঠন আৰু মেৰামতিত সহায় কৰে, সেয়েহে ইয়াক শৰীৰবৰ্ধক খাদ্য বোলা হয়।

৬. "এন্টম'ফেগী" মানে কি ?
A. ঘাট মাটি খোৱা অভ্যাস
B. ফলমূল কেৱল খোৱা
C. পোক-পতংগ খাদ্যৰূপে খোৱা
D. খাদ্য বাদ দি উপবাস কৰা
Answer: C
Explanation: এন্টম'ফেগী মানে হ'ল পোক-পতংগ খাদ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা।

৭. আঁহযুক্ত খাদ্যক কি বোলা হয়?
A. শক্তিদায়ক খাদ্য
B. সুৰক্ষামূলক খাদ্য
C. ৰুক্ষাহাৰ
D. শৰীৰবৰ্ধক খাদ্য
Answer: C
Explanation: আঁহযুক্ত খাদ্যক ৰুক্ষাহাৰ বোলা হয়; ই হজম প্ৰক্ৰিয়াত সহায় কৰে।

৮. ভিটামিন C-ৰ অভাৱত কি ৰোগ হয় ?
A. ৰিকেট
B. স্কাৰ্ভি
C. দৃষ্টিশক্তি হ্ৰাস
D. গৰল
Answer: B
Explanation: ভিটামিন C ৰ অভাৱত স্কাৰ্ভি হয় — দাঁতৰ আলু ফুলা, ৰক্তক্ষৰণ আদি দেখা যায়।

৯. সুষম আহাৰ মানে কি?
A. কেৱল ফলমূল
B. কেৱল শস্য
C. সকলো পৰিপোষক সঠিক পৰিমাণত থকা আহাৰ
D. কেৱল প্ৰ'টিন যুক্ত আহাৰ
Answer: C
Explanation: সুষম আহাৰত সকলো অত্যাৱশ্যকীয় পৰিপোষক — কাৰ্বহাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন, চৰ্বি, ভিটামিন, খনিজ, আঁহ আৰু পানী থাকে।

১০. মিলেটক কেনেকৈ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?
A. পুষ্টিহীন খাদ্য
B. কেৱল পশুখাদ্য
C. নিউট্ৰি খাদ্য/ছুপাৰফুড
D. ক্ষতিকৰ খাদ্য
Answer: C
Explanation: মিলেটত প্ৰ'টিন, আঁহ, লো, কেলছিয়াম আদিৰ উপস্থিতিৰ বাবে ইয়াক নিউট্ৰি খাদ্য বা ছুপাৰফুড বুলিও কোৱা হয়।

মিছন জ্ঞান
জব চাহিঁ, জহাঁ চাহিঁ, জৈসা চাহিঁ!
100% FREE!
Video COURSES | QUIZ | PDF | TEST SERIES
Download Mission Gyan App