

## অধ্যায় - ৫ | আহাৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা

### QUIZ-01

১. আহাৰৰ মুখ্য কাম কি?

- ক) বিনোদন দিয়া
- খ) শৰীৰক শক্তি দিয়া
- গ) গা ধোৱা
- ঘ) খেল খেলা

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: আহাৰে আমাৰ শৰীৰক কাম কৰিবলৈ শক্তি প্ৰদান কৰে।

২. শৰ্কৰা আৰু চৰ্বিৰ মুখ্য কাম কি?

- ক) ৰোগ সৃষ্টি কৰা
- খ) শক্তি দিয়া
- গ) হাড় গঢ়া
- ঘ) তেজ বঢ়োৱা

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: শৰ্কৰা আৰু চৰ্বিয়ে শৰীৰক শক্তি যোগান ধৰে।

৩. প্ৰ'টিনৰ প্ৰধান কাম কি?

- ক) শৰীৰ ঠাণ্ডা কৰা
- খ) শৰীৰ গঠন আৰু বৃদ্ধি
- গ) তৃষ্ণা নোহোৱা কৰা
- ঘ) সুগন্ধি সৃষ্টি কৰা

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: প্ৰ'টিনে শৰীৰ গঠন আৰু বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

৪. ভিটামিনৰ অভাৱ হ'লে কি হয়?

- ক) শৰীৰ সবল হয়
- খ) ৰোগ হয়
- গ) বেছি শক্তি পোৱা যায়
- ঘ) উচ্চতা বঢ়ে

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: ভিটামিনৰ অভাৱে বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

৫. খনিজ লৱণৰ প্ৰয়োজন কিয়?

- ক) তেজ গঠন আৰু হাড় কঠিন কৰা
- খ) গা ধোৱা
- গ) খেল
- ঘ) গান গোৱা

উত্তৰ: ক

ব্যাখ্যা: খনিজ লৱণে হাড়-দাঁত কঠিন কৰে আৰু তেজ গঠনত সহায় কৰে।

৬. শাক-পাচলিত কি বেছি থাকে?

- ক) চৰ্বি
- খ) ভিটামিন আৰু খনিজ লৱণ
- গ) প্লাষ্টিক
- ঘ) লোহা

উত্তৰ: খ) ভিটামিন আৰু খনিজ লৱণ

ব্যাখ্যা: শাক-পাচলিত ভিটামিন আৰু খনিজ লৱণ অধিক থাকে।

৭. বিশুদ্ধ পানী খোৱা কিয় প্ৰয়োজন?

- ক) পিয়াহ নোহোৱা
- খ) শৰীৰ সুস্থ ৰখা
- গ) ওজন বঢ়োৱা
- ঘ) শীতল হোৱা

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: বিশুদ্ধ পানীয়ে ৰোগৰ পৰা বচায় আৰু শৰীৰ সুস্থ ৰাখে।

৮) বেছি জাংক ফুড খালে কি হ'ব পাৰে?

- ক) শৰীৰ সবল হয়
- খ) ৰোগ হ'ব পাৰে
- গ) উচ্চতা বঢ়ে
- ঘ) শক্তি বঢ়ে

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: জাংক ফুডত পুষ্টি কম আৰু ৰোগৰ সম্ভাৱনা বেছি থাকে।

৯. গাখীৰত কোনটো পুষ্টি উপাদান বেছি থাকে?

- ক) চৰ্বি আৰু প্ৰ'টিন
- খ) বালি
- গ) প্লাষ্টিক
- ঘ) ধূলি

উত্তৰ: ক

ব্যাখ্যা: গাখীৰ পুষ্টিৰ খাদ্য, ইয়াত প্ৰ'টিন আৰু চৰ্বি থাকে।

১০. ফল-মূল খালে কি হয় ?

- ক) তৃষ্ণা বৃদ্ধি
- খ) ভিটামিন পোৱা যায়
- গ) ৰোগ বৃদ্ধি
- ঘ) গা কঁপা

উত্তৰ: খ

ব্যাখ্যা: ফল-মূলে ভিটামিন যোগান ধৰে।

