

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 অত্যাবশ্যকীয় 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. কাৰ্ব'হাইড্ৰেটৰ মুখ্য কাম কি?

- A. হাড় মজবুত কৰা
- B. শৰীৰ গৰম কৰি ৰখা
- C. শক্তি প্ৰদান কৰা
- D. বংশবৃদ্ধি কৰা

Answer: C

Explanation: কাৰ্ব'হাইড্ৰেট হৈছে শক্তিদায়ক খাদ্য, দৈনন্দিন কাৰ্যৰ বাবে শক্তি যোগায়।

৪. স্নেহপদাৰ্থ (চৰ্বি) কি ৰূপে 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. ৰক্ষাহাৰ
- D. শৰীৰবৰ্ধক খাদ্য

Answer: C

Explanation: আঁহযুক্ত খাদ্যক ৰক্ষাহাৰ বোলা হয়; ই হজম প্ৰক্ৰিয়াত সহায় কৰে।

৮. ভিটামিন C-ৰ অভাৱত কি ৰোগ হয় ?

- A. ৰিকেট
- B. স্কাৰ্ভি
- C. দৃষ্টিশক্তি হ্রাস
- D. গৰল

Answer: B

Explanation: ভিটামিন C ৰ অভাৱত স্কাৰ্ভি হয় — দাতৰ 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 অত্যাবশ্যকীয় পৰিপোষক — কাৰ্ব'হাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন, চৰ্বি, ভিটামিন, খনিজ, আঁহ আৰু পানী থাকে।

১০. মিলেটক কেনেকৈ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

- A. পুষ্টিহীন খাদ্য
- B. কেৱল পশুখাদ্য
- C. নিউট্ৰি খাদ্য/চুপাৰফুড
- D. ক্ষতিকৰ খাদ্য

Answer: C

Explanation: মিলেটত প্ৰ'টিন, আঁহ, লো, কেলছিয়াম আদিৰ উপস্থিতিৰ বাবে ইয়াক নিউট্ৰি খাদ্য বা চুপাৰফুড বুলিও কোৱা হয়।

