SRI RAMAKRISHNA ASHRAMA INSTITUTE

চতুর্থ শ্রেণি
ভূগোল বিজ্ঞান
একক- শরীর
উপএকক- খাদ্য
ক) প্রাণীর খাদ্য (পৃষ্ঠা- ৪৪-৪৯)
খ) উদ্ভিদের খাদ্য (পৃষ্ঠা-৫৬-৬৬)
IMPLEMENTATION SHEET

১) খাদ্য কাকে বলে?

উ: জীবন ধারণ ও শরীর গঠনের জন্য যা খেয়ে হজম করা যায় এবং শরীরের পুষ্টি সাধন ,ক্ষয়পূরণ ও শক্তি পাওয়া যায় ,তাকেই খাদ্য বলে। যেমন-ভাত ,রুটি, ফল, মাছ, তরকারি প্রভৃতি।

২) খাদ্য খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা কী?

উ: আমরা সারাদিন যে পরিশ্রম করি তার ফলে আমাদের শক্তি ক্ষয় হয়। তাই আমরা শারীরিক ভাবে ক্লান্ত ও মানসিক অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি ।শরীরের ও মনের এই ক্লান্তি দূর করার জন্য এবং শরীরের ক্ষয় পূরণ করার জন্য আমাদের খাদ্য খাওয়ার প্রয়োজন হয়।

৩) পুষ্টিগুণ অনুযায়ী খাদ্য কয় প্রকার ও কী কী? প্রত্যেক প্রকার খাদ্য কীভাবে কাজ করে?

উ: **ক) শর্করা জাতীয় খাদ্য** - চাল, গম, ভুট্টা ,আলু ইত্যাদি। এগুলি দেহের শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে।

খ) স্নেহ জাতীয় খাদ্য - ঘি মাখন তিল সরষে ইত্যাদি। এগুলি আমাদের দেহে শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে।

গ) প্রোটিন জাতীয় খাদ্য - ডাল, সোয়াবিন, মাছ, মাংস ইত্যাদি। এগুলি দেহের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

ঘ) ভিটামিন জাতীয় খাদ্য - শাকসবজি, ফল। এগুলি আমাদের দেহের পুষ্টি সাধন ও দেহ সংরক্ষণে সাহায্য করে।
ঙ) খনিজ লবণ - দুধ ও দুধের তৈরি খাবার, ছোট মাছ, সবুজ শাক ইত্যাদি। কুলি দেহের গঠন ও ক্ষয়পূরণে সাহায্য করে।
চ) জল - দেহের গঠন ও বিভিন্ন কাজে সমন্বয় সাধন করে।

৪) শরীর দুর্বল হয় কীভাবে?

উ: সুস্থ সবল শরীরের জন্য নিয়মিত পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য খাওয়া প্রয়োজন, না হলে শরীর দুর্বল হয়ে যায় ও রোগ-ব্যধি বাসা বাঁধে। খাদ্য যেমন আমাদের শরীরে শক্তি জোগায় তেমনি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরের ওজন ও আয়তন বাড়ায়।

৫) শিশুরা কোন শারীরিক পরিশ্রম না করলেও খাবার খায় কেন?

উ: শিশুরা যতক্ষণ জেগে থাকে ততক্ষণ হাত পা নেড়ে খেলে, মুখে শব্দ করে, এর জন্য শিশুর শরীরে শক্তি ক্ষয় হয়। এই শক্তির ক্ষয় পূরণের জন্যই শিশুরা খাবার খায়।

৬) সালোকসংশ্লেষ প্রক্রিয়ায় গাছের কী কী প্রয়োজন হয়?

উ: সূর্যালোক, গাছের সবুজ কণা বা ক্লোরোফিল, বাতাসের কার্বন ডাই-অক্সাইড, মাটি থেকে শোষিত জৈব খনিজ পদার্থ এবং জল।

৭) সালোকসংশ্লেষ প্রক্রিয়ায় গাছ কি কি উৎপন্ন করে?

উ: সালোকসংশ্লেষ প্রক্রিয়ায় গাছ তার নিজের জন্য খাদ্য (গ্লুকোজ) ও অক্সিজেন উৎপন্ন করে।

৮) গাছের খাদ্য তৈরীর প্রক্রিয়া টি চিত্রসহ আলোচনা করো।

উ: বই পৃষ্ঠা ৬৫

[বি: দ্র: বই ভালোভাবে রিডিং পড়তে হবে এবং প্রশ্ন উত্তর মুখস্ত করতে হবে।]