

আহাৰ গ্ৰহণ আৰু মলত্যাগৰ নিয়ম

সাধাৰণ বিজ্ঞান

১। আহাৰ কেনেকুৱা সময়ত খাব লাগে ?

উত্তৰঃ আহাৰ সদায় সঠিক সময়ত খাব লাগে।

২। আহাৰ কেনেকুৱা হোৱা উচিত?

উত্তৰঃ দৈনিক আহাৰ সুষম হোৱা উচিত।

৩। কেনেকুৱা খাদ্য খাব নালাগে?

উত্তৰঃ দূষিত খাদ্য খাব নালাগে।

৪। আমি পৰিমিত আহাৰ আৰু বিশুদ্ধ পানী খাব লাগেনে?

উত্তৰঃ পৰিমিত আহাৰ আৰু বিশুদ্ধ পানী খাব লাগে। .

৫। গোটা আহাৰ কেনেকৈ খাব লাগে?

উত্তৰঃ গোটা আহাৰ ভালকৈ চোৱাই খাব লাগে।

৬। আমাৰ শৌচ প্ৰস্থান কেনেকুৱা সময়ত হ'ব লাগে?

উত্তৰঃ নিয়মীয়া হ'ব লাগে।

অনুশীলনী

১। কেনে ধৰণৰ খাদ্যবস্তু আমি গ্ৰহণ কৰা উচিত?

উত্তৰঃ আমি চাফ-চিকুণ আৰু পুষ্টিদায়ক খাদ্যবস্তু গ্ৰহণ কৰা উচিত।

২। খাদ্য বস্তু গ্ৰহণ কৰাৰ আগমুহূৰ্ত্তত কি কৰিব লাগে ?

উত্তৰ: খাদ্যবস্তু গ্ৰহণ কৰাৰ আগমুহূৰ্ত্তত আমি হাত ভালকৈ চাবোনেৰে ধুব লাগে।

৩। খৰধৰকৈ খাদ্য খালে আমাৰ কি কি অসুবিধা হ'ব পাৰে?

উত্তৰ: খৰধৰকৈ খাদ্য খালে আহাৰ ভালকৈ জীন নাযায় আমাৰ পেটৰ অসুখ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। তদুপৰি খাদ্যৰ অংশ শ্বাসনলীত সোমাই আমাক কষ্ট দিয়ে।

অতিৰিক্ত প্ৰশ্নোত্তৰ

১। আহাৰ বেছিকৈ বা কমকৈ খোৱাটো কিয় স্বাস্থ্যৰ পক্ষে হানিকাৰক ?

উত্তৰ: আহাৰ বেছিকৈ বা কমকৈ খোৱাটো স্বাস্থ্যৰ পক্ষে হানিকাৰক কাৰণ আহাৰ বেছিকৈ খালে পেট চলা ৰোগ আৰু কমকৈ খালে শৰীৰ দুৰ্বল আৰু ৰোগাত্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

২। আমি কেনেকুৱা পানী খাব লাগে।

উত্তৰ: আমি বিশুদ্ধ পানী খাব লাগে। তদুপৰি পানী উতলাই ঠাণ্ডা কৰি খাব লাগে।

৩। সুষম আহাৰ কি ?

উত্তৰ: যি আহাৰে মানুহক প্ৰয়োজনীয় সকলোবোৰ উপাদান সম পৰিমাণে যোগান ধৰে, তাকে সুষম আহাৰ বোলে।