ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ

ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ଚାଉଳ, ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଚିନି, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ମାଛ, ଛେନା, କ୍ଷୀର, ଚୁଡ଼ା, ମୁଢ଼ି, ପିଜୁଳି, କମଳା, କାକୁଡ଼ି, ଲଙ୍କା, ଲେମ୍ବୁ, ଅଟା, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଗୁଡ଼, ଘିଅ, ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଯେତେ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛେ, ତାହା ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ କି ? ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ କେବଳ ଭାତ ବା ରୁଟି ଖାଇଲେ ଅସୁବିଧା ହେବ କି ? ଆମେ ଖାଦ୍ୟାଭାବରେ ଯାହାସବୁ ଖାଉଛେ ସେ ସବୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ରହିଛି । ତୁମ ଗ୍ରାମ ବା ବିଦ୍ୟାଳୟର ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପିଲା ନିଶ୍ଚୟ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଦେଖାଯାଉଥିବେ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉଥିବେ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ପିଲା ଥାଇ ପାରନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ପତଳା ହୋଇଥିବେ, ସେମାନଙ୍କର ହାଡ଼କଙ୍କାଳ ଦେଖାଯାଉଥିବ, ଶ୍ରେଣୀରେ ମାନ୍ଦା ହୋଇ ବସୁଥିବେ, କେତେକଙ୍କର ବାଳ କହରା ଦେଖାଯାଉଥିବ । ଶ୍ରେଣୀର କେତେକ ପିଲା ବାରମ୍ବାର ଥଣ୍ଡା, ଝାଡ଼ା, ଜ୍ୱର ଆଦି ରୋଗରେ ପଡ଼ି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନେକ ଦିନ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହୁଥିବେ । ଏପରି ହେବାର କାରଣ କ'ଣ ? ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ତାକୁ ମିଳୁ ନ ଥିବାରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କେତେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ତାହାକୁ **ପୋଷକ** (Nutrient) କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଏହି ପୋଷକ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଥାଏ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପୋଷକକୁ ଆଧାର କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଭିଟାମିନ୍ ବା ଜୀବସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ । ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଜଳ ଓ ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଦରକାର ।

(କ) ଉଦ୍ଭିଦଜ ଖାଦ୍ୟ

(ଖ) ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ

ଚିତ୍ର 2.1 ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ

ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏତେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର କି ?

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଥାଏ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣିବା ।

2.1 ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ

ତୁମ ପାଇଁ କାମ : ୧

(ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରଣାଳୀ)

ଗୋଟିଏ କାଚ ଗିଲାସରେ ଏକ ଚାମଚ ଅଟା ନେଇ ସେଥିରେ ୩/୪ ଚାମଚ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲ ଭାବରେ ଗୋଳାଇ ଦିଅ । ସେହି ପାଣିଆ ଅଟାରେ ୨-୩ ବୁନ୍ଦା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଦ୍ରବଣ ମିଶାଅ । ଏହାକୁ ଚାମଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଘାଣ୍ଟି ଦିଅ । ଦ୍ରବଣର ରଙ୍ଗରେ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ଏହା ଗାଢ଼ନୀଳ ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । କାରଣ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଦ୍ରବଣ ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗାଢ଼ ନୀଳ ରଙ୍ଗ କରିଦିଏ । ସେହିପରି ସିଝା ଆଳୁ, ଚୁଡ଼ା ଗୁଣ୍ଡ, ସୋରିଷ ତେଲ, ଡାଲିଗୁଣ୍ଡ, କ୍ଷୀରକୁ ଅଲଗାଅଲଗା ଗିଲାସରେ

ନେଇ ସେଥିରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଦ୍ରବଣ ମିଶାଅ । କେଉଁକେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗାଢ଼ନୀଳ ରଙ୍ଗ ହେଲା ଦେଖ । ନିମ୍ନ ସାରଣୀ୨.୧ଟିକୁ ପୂରଣ କର ।

ଚିତ୍ର 2.2 ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପରୀକ୍ଷା

ସାରଣୀ ୨.୧ ଶ୍ୱେତସାରର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ଗାଢ଼ନୀଳ ରଙ୍ଗ ହେଲା	ଗାଢ଼ନୀଳ ରଙ୍ଗ ହେଲା ନାହିଁ
ସିଝାଆଳୁ	ସୋରିଷ ତେଲ

ଏଠାରେ ଦେଖିଲ ଆଳୁ, ଚୁଡ଼ା ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ସୋରିଷ ତେଲ, ଡ଼ାଲି, କ୍ଷୀର ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ପରୀକ୍ଷା କଲେ ତୁମେ ଜାଣିପାରିବ, ଚାଉଳ, ଅଟା, ମୁଢ଼ି, କନ୍ଦମୂଳ, ଚିନି, ସାଗୁ, ଓଲୁଅ, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ : ୨

(ପୁଷ୍ଟିସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରଣାଳୀ)

ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲ ନିଅ। ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ ଗୁଣ୍ଡ ଡାଲି ପୂରାଅ । ଡ୍ରପର ସାହାଯ୍ୟରେ ସେଥିରେ ୮-୧୦ ବୁନ୍ଦା ପାଣି ମିଶାଅ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଦୁଇବୁନ୍ଦା ତୁତିଆ ଦ୍ରବଣ (କପର ସଲଫେଟ୍) ଓ ୮-୧୦ ବୁନ୍ଦା କ୍ଷାରସୋଡ଼ାର ଦ୍ରବଣ ମିଶାଅ । ଠିପି ଲଗାଅ ଓ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ହଲାଅ, ଯେପରି ଦ୍ରବଣଗୁଡ଼ିକ ମିଶିଯିବ । କିଛି ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ରଖିଦିଅ । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର – ରଙ୍ଗରେ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଦେଖ । ଦ୍ରବଣଟି ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ପୁଷ୍ଟିସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କର । ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ଷୀର, ବାଇଗଣ ଚକଟା, ଅଣ୍ଡାଲାଳ, ଭାତ, ନେଇ ପରୀକ୍ଷାଟି କର । କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗ ହେଉଛି ତଳ ସାରଣୀରେ ଲେଖ ।

ସାରଣୀ ୨.୨ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗ ହେଲା	ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗ ହେଲା ନାହିଁ
ଡାଲିଗୁଣ୍ଡ	ଭାତ

ଡାଲି, ଅଣ୍ଡାଲାଳ, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ, ସୋୟାବିନ, ଛତୁ ଆଦି ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ : ୩

(ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରଣାଳୀ)

କେତେଖଣ୍ଡ ଧଳା କାଗଜ ନିଅ । ଅଟା, ସିଝାଆଳୁ, ଚିନାବାଦାମ ଗୁଣ୍ଡ, କୋରାହୋଇଥିବା ପାକଳ ନଡ଼ିଆ, ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ ଅଲଗା ଅଲଗା କାଗଜରେ ଘସି ଗୁଣ୍ଡ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ କାଗଜ ଉପରୁ ଝାଡ଼ିଦେଇ କାଗଜକୁ ଖରାରେ କିଛି ସମୟ ଶୁଖାଇ ଦିଅ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କର, କେଉଁ କାଗଜଟି ତେଲିଆ ଦେଖାଯାଉଛି । ଯେଉଁ କାଗଜଟି ତେଲିଆ ଦେଖାଯାଉଛି, ସେଥିରେ ଘସା ଯାଇଥିବା ପଦାର୍ଥରେ ତେଲ ଅଛି । ଯେଉଁ କାଗଜ ତେଲିଆ ଦେଖା ଯାଉନାହିଁ, ସେଥିରେ ଘସା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ତେଲ ନାହିଁ ବା କମ୍ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଏହି ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜାଣିଲେ, ଚିନାବାଦାମ, ସୋରିଷ, ନଡ଼ିଆରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତେଲ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ସେହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି, ରାଶି, ଅତସୀ, କୁସୁମ, ଜଡ଼ା, ମାଛ ଓ ମାଂସର ଚର୍ବି, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଗାଈ ଓ ମଇଁଷି ଘିଅ, ଲହୁଣି ଆଦିରେ ସ୍ନେହସାର ରହିଛି । ଯେଉଁ ସ୍ନେହସାର ଉଦ୍ଭିଦରୁ ମିଳେ ତାହା **ଉଦ୍ଭିଜ ସ୍ନେହସାର** ଓ ଯାହା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳେ ତାହା **ପ୍ରାଣୀଜ ସ୍ନେହସାର ।**

ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ ବୋଲି ତୁମେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣିଲ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଆମେ ଜାଣିଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୋଷକଗୁଡ଼ିକ ହେଲା , ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ଅଳ୍ପ ବା ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଷକଟିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ,ତାକୁ ଆମେ ସେହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କହିଥାଉ। ଚାଉଳରେ ଶ୍ୱେତସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ତାକୁ ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ମାଂସରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବାରୁ ତାକୁ ପୁଷ୍ଟିସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଚିନାବାଦାମରେ ଅଧିକ ତେଲ ଥିବାରୁ ତାକୁ ସ୍ନେହସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

2.2 ପୋଷକ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ

ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ। ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ ଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସରୁ ମିଳିଥାଏ। ପୋଷକ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀରର ବହୁବିଧ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରୁଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରେ ଅନେକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ।

ଶ୍ୱେତସାରଠାରୁ ସ୍ନେହସାର ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବରେ ଅପପୁଷ୍ଟିଜନିତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ରୋଗର କାରଣ ଓ ଲକ୍ଷଣକୁ ନେଇ ରୋଗର ନାମକରଣ ହୋଇଥାଏ। ଯଥା- ଶ୍ୱେତସାର ଅଭାବରେ ମାରାସମସ୍ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବରେ କ୍ୱାସିଓକର୍। ମାରାସମସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା, ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା, ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହେବା, କେଶ କହରା ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ। ସେହିପରି କ୍ୱାସିଓକର୍ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀର ଗୋଡ଼, ହାତ, ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଏ ଓ ମୁଣ୍ଡରୁ କେଶ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ।

ସାରଣୀ ୨.୩ ପୋଷକ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ସ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ

ପୋଷକ	ଉତ୍ସ	କାର୍ଯ୍ୟ
ଶ୍ୱେତସାର	ଚାଉଳ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଆଳୁ, ମାଣ୍ଡିଆ, ମକା, ସାଗୁ, ବାଜରା, ଅଟା,କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି	• ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ। • ବଳକା ଶ୍ୱେତସାର ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ, ଯେଉଁଥିରୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଶକ୍ତି ମିଳେ।
ପୁଷ୍ଟିସାର	ଡ଼ାଲି, ସୋୟାବିନ, ଛତୁ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି	• ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। • ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା କୋଷ ବଦଳରେ ନୂତନ କୋଷ ସୃଷ୍ଟି କରେ।
ସ୍ନେହସାର	ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣି, ମାଛ, କ୍ଷୀର, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି	• କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ। • ଚର୍ମ ଚିକ୍କଣ ରହେ।

ଏହି ସାରଣୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଆଲୋଚନା କର।

ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍‌ର ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ଆମ ଆଖି, ଦାନ୍ତ, ଅସ୍ଥିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଛୋଟ ପିଲା, ବୟସ୍କଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତର ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ସାରଣୀ ୨.୪ ଭିଟାମିନ୍, ସେଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ସ ଓ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ/ଲକ୍ଷଣ

ଭିଟାମିନ	ଉତ୍ସ	ଏହା ଅଭାବରେ କେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ତାହାର ଲକ୍ଷଣ
'A'	ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା,ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ଗାଜର, କ୍ଷୀର, ମାଛ ତେଲ	• ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୋପ ପାଇଯାଏ । ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ରହେ । କାଠ ବ୍ରଣ ବାହାରେ ।
'B'	ଅକାଣ୍ଡିଆ ବା ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ,ଚୋକଡ଼ ମିଶା ଅଟା,ବାସି ତୋରାଣି, କାଞ୍ଜି, ଶାଗ, ଛେଳି କଲିଜା, କ୍ଷୀର	• ବେରିବେରି ରୋଗହୁଏ । • ପାଟିର କଳ ଘା, ତୁଣ୍ଡ ଘା • ଗୋଡ଼ହାତ, ଫୁଲିଯିବା, ଝିମ୍ ଝିମ୍ ଲାଗିବା, ତଳିପାଦରେ ଛୁଞ୍ଚିଫୋଡ଼ିବା ପରି ଲାଗିବା ।
'C'	କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ପିଜୁଳି, ଟମାଟୋ, ଅଁଳା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ତଟକା ପନିପରିବା	• ସ୍କର୍ଭି ରୋଗହୁଏ, ଦାନ୍ତମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, 'ଘା' ଶୀଘ୍ର ଶୁଖେ ନାହିଁ ।
'D'	ଛୋଟମାଛ, ଛେଳି କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, କଡ଼ମାଛର ତେଲ, କ୍ଷୀର, ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ (ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରୁ ସିଧା ଭିଟାମିନ୍ 'D' ମିଳେ ନାହିଁ । ଆମ ଚର୍ମ ଉପରେ ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିଲେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ତିଆରି ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ କିଛି ସମୟ ଶୁଆଇ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।)	• ରିକେଟସ୍, ଅଷ୍ଟିଓମାଲେସିଆ ରୋଗହୁଏ, ହାତ ଗୋଡ଼ ସରୁ ହୋଇଯାଏ, ଅସ୍ଥି ଟାଣ ହୁଏ ନାହିଁ ।
'E'	ଗଜା ମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ରାଶିତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ଫଳ	• ଚର୍ମ ଚିକ୍କଣ ରହେ ନାହିଁ କାରଣ ସ୍ନେହସାର ଶୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । • ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର ବନ୍ଧ୍ୟା ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।
'K'	ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ, ମାଛ, କ୍ଷୀର, ମାଂସ, ସଜ ପରିବା, ଫଳ, ବନ୍ଧା କୋବି	• ଶରୀରର କୌଣସି ସ୍ଥାନ କଟିଗଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉ । ସାରଣୀ ୨.୪ ରେ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଏହା କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ ଦିଆଯାଇଛି । ଆସ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଭିଟାମିନ୍ B_1, B_2, ଓ B_{12} ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, କଲିଜା ଆଦିରେ ଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତରେ ଥିବା ଲୋହିତ କୋଷିକା ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ କାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ B_{12} ଦରକାର । ଭିଟାମିନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଜଳରେ ମିଳାଇ ଯାଆନ୍ତି ଯଥା : ଭିଟାମିନ୍ B ଓ ଭିଟାମିନ୍ C । ଏହି କାରଣରୁ ପରିବାକୁ କାଟି ବହୁ ସମୟ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିଲେ ଓ ଅଧିକ ସିଝାଇ ଦେଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଜଳରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ A, D, E ଓ K ଜଳରେ ମିଳାଇ ନଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ନେହସାର ଦ୍ରବଣରେ ମିଳାଇ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ପରିବାକୁ କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟ ଏକ ପୋଷକ ଲବଣ କଥା ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି। ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ଅଧିକ। ଆମେ ଡାଲି, ତରକାରୀ, ସନ୍ତୁଳା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଲୁଣ ପକାଉଛେ। ଏହାର ରାସାୟନିକ ନାମ ସୋଡ଼ିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍। ଏହା ଏକ ଲବଣ, ଶରୀର ପାଇଁ ସେହିପରି ଆଉ କେତୋଟି ଲବଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ତୁମେ ଘରେ ଦେଖିଥିବ, କଞ୍ଚା କଦଳୀକୁ କାଟି ଜଳରେ ପକାଇଲେ କିଛି ସମୟ ପରେ ସେହି ଜଳର ରଙ୍ଗ ବଦଳି ଯାଉଛି। ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ ? କଦଳୀରେ ଥିବା ଖଣିଜ ଲବଣ ଜଳରେ ମିଶିବାରୁ ଜଳର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଗଲା । ଏଥିରୁ ଜାଣିଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ରହିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ । ଏହାର ଅଭାବ ହେଲେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅବଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଉପର ସାରଣୀ ୨.୫ରେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ସାରଣୀ ୨.୫ ବିଭିନ୍ନ ଖଣିଜ ଲବଣ, ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ସ, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ

ଖଣିଜ ଲବଣ	ଏହା କେଉଁଥିରୁ ମିଳେ	ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ	ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମଯୁକ୍ତ ଲବଣ	ଚୂନାମାଛ, ମାଛକଣ୍ଟା କ୍ଷୀର, ମାଂସ, ଶାଗ।	ଦାନ୍ତ ଓ ଅସ୍ଥି ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।	ଅସ୍ଥି ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ।
ଲୌହଯୁକ୍ତ ଲବଣ	ସଜନା ଶାଗ, ପୋଇ, ଭେଣ୍ଡି, କଦଳୀ, ମାଣ୍ଡିଆ, ପାଳଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି।	ରକ୍ତ ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।	ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଯାଏ।
ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲବଣ	ସଜନା ଛୁଇଁ, ସମୁଦ୍ର ମାଛ ସମୁଦ୍ର କୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ହେଉଥିବା ପରିବା, ଫଳ, ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ।	ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରେ।	ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ହୁଏ। ପିଲାର ମାନସିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

2.3 ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ। ଡାକ୍ତର ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାଗ, କଞ୍ଚାଫଳ, ପନିପରିବା ଆଦି ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି। ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ଜାଣିଛ କି ? କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁ ଅଧିକ ଥାଏ। ଏହି ତନ୍ତୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ପୋଷକ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ନଳୀରୁ ମଳ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ପେଟରୁ ମଳ ଭଲ ଭାବରେ ବାହାରି ନ ଗଲେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଥାଏ କହିପାରିବ କି ? ସିଝା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଥାଏ ନା କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଥାଏ ? ତୁମେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ଓ ତନ୍ତୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ଖାତାରେ ଲେଖ।

ଚୋପାଲଗା କଞ୍ଚାଫଳ ଓ ମଞ୍ଜି, ଚୋପାଲଗା କଞ୍ଚା ପରିବା ଯଥା ଟମାଟୋ, ମୂଳା, ଗାଜର, ବିଟ୍, କାକୁଡ଼ି, ଚକିପେଶା ଅଟା, ଚୋପାଲଗା ଡାଲି ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶାଗରେ ତନ୍ତୁଥାଏ। ଅଟା ଓ ମଇଦା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟିରେ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଥାଏ କୁହ। ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସିଝିଗଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ତନ୍ତୁ ନରମ ହୋଇଯାଏ। ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଥିବାରୁ ଆମ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି କଞ୍ଚା ଫଳ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତୁମେ ସବୁଦିନ ସାଲାଡ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍।

2.4 ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ଆମେ ଜାଣିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ରହିଛି। ଆମେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଆମ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ପାଇପାରିବ, ନହେଲେ ଆମ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେବ। ଜଣେ ଲୋକ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ

ପୋଷକ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଲୋକଟିର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ତଥା ସେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଛୋଟ ଶିଶୁଟିଏ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ତୁମ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନପାରେ। ସେହିପରି ଯୁବକର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବୃଦ୍ଧର ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ। ପୁରୁଷ ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ। କଠିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଠ ପଢୁଥିବା, ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟେ। ତେଣୁ ଉପରେ କୁହାଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କରାଯାଇପାରେ। ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରୁଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା କରାଯାଏ।

ତୁମ ବୟସର ପିଲାମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ, ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ, ପାଠ ପଢ଼ାରେ ମନ ଲାଗିବ, ତାହା ତଳ ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର। ତୁମେ ଦୈନିକ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନା କର। ତୁମେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛ କି ?

ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କରୁଥିଲେ ଦୈନିକ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ତୁମେମାନେ କାଜୁ ବା ପେସ୍ତା ବାଦାମ ପାଇଲେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ।

ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ଦୈନିକ ୮-୧୦ ଗିଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର।

ସାରଣୀ ୨.୬:୧୦-୧୨ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା

ଖାଦ୍ୟ	ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରିମାଣ	ଆମିଷ ଭୋଜନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ରବ୍ୟ ପରିମାଣ
ଶସ୍ୟ (ଚାଉଳ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଅଟା)	୩୨୦ ଗ୍ରାମ୍	୩୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ଡ଼ାଲି (ହରଡ଼, ମୁଗ, ବୁଟ, ମସୁର, କାନ୍ଦୁଲ, ରାଜମା)	୭୦ ଗ୍ରାମ୍	୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ଶାଗ ଓ କଞ୍ଚା ପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ପନିପରିବା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଫଳ (ସେଓ, ପିଜୁଳି, ଅଁଳା)	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ଷୀର	୩୦୦ ମି.ଲି.	୨୦୦ ମି.ଲି
ତେଲ, ଘିଅ	୩୫ ଗ୍ରାମ୍	୩୫ ଗ୍ରାମ୍
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା		୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି, ମିଠା, ଗୁଡ଼	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୦ ଗ୍ରାମ୍

କ'ଣ ଶିଖିଲେ :

- ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୋଷକକୁ ଆଧାର କରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଜଳ ଇତ୍ୟାଦି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ନ ଖାଇଲେ ଏହାର ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।
- ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ଯୋଗାଇଥାଏ ।
- ଦୈନିକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ।
- ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ପୋଷକର ଅଭାବ ବହୁଦିନ ଧରି ରହିଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ଘଟେ ଓ ଆମେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଉ ।
- ପନିପରିବାରେ ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ

୧. ଦିଆଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରୁ କେଉଁଟି କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ କରି ସଂପୃକ୍ତ କୋଠରିରେ ଲେଖ ।

	ଶ୍ୱେତସାର	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	ଭିଟାମିନ୍	ଖଣିଜ ଲବଣ
ବରକୋଳି, ଘିଅ, ଚୂନାମାଛ, ଅଁଳା, କାଙ୍କଡ଼, ଶୁଖୁଆ, ଶାଗ, ବଡ଼ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଛତୁ, ଚିନାବାଦାମ, ମୁଢ଼ି, ଛତୁଆ, ନଡ଼ିଆ, ସମୁଦ୍ର ମାଛ, ପିଜୁଳି, କମଳା, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ଗାଜର, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ମୂଳା, ଅଟା					

୨. କେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍, (✓) ଚିହ୍ନ ଦେଇ ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଥାଏ ।

(ଖ) ଅଁଳାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଥାଏ ।

(ଗ) ଶୁଖୁଆରେ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର ରହିଛି ।

(ଘ) ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ ।

(ଙ) 'ରକ୍ତହୀନତା' ହୋଇଥିଲେ ସମୁଦ୍ର ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

(ଚ) ଭିଟାମିନ୍ 'K' ସଜନା ଛୁଇଁରେ ମିଳେ ନାହିଁ ।

(ଛ) ଅନ୍ଧାର କଣା ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗାଜର ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

(ଜ) କ୍ଷୀରରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ ।

୩. **ଦୁଇଟି ବା ତିନୋଟି ବାକ୍ୟରେ କାରଣ ଲେଖ ।**

(କ) ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଖ) ଆମିଷ ଖାଉ ନଥିବା ପିଲା ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର, ଡାଲି, ବାଦାମ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) ଚକ୍ରଧରକୁ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ ।

(ଘ) ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ ।

(ଙ) ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କର ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ।

୪. ତଳେ ଦିଆଯାଇଥବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଷକ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ନାମ ଲେଖ ।

(କ) ପୁଷ୍ଟିସାର ______________ ______________

(ଖ) ଭିଟାମିନ୍ 'C' ______________ ______________

(ଗ) ଖଣିଜ ଲବଣ ______________ ______________

୫. ଶାଗରେ କେଉଁଟି ନ ଥାଏ ?

(କ) ଖଣିଜ ଲବଣ (ଖ) ତନ୍ତୁ (ଗ) ଭିଟାମିନ୍ (ଘ) ସ୍ନେହସାର

୬. ଯଦି ସବୁ ଗାଈ ଓ ମଇଁଷି ଲୋପ ପାଇଯାଆନ୍ତି ତାହାହେଲେ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଘିଅ, ଛେନା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଳିବ ନାହିଁ, ସେହି ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟିର ନାମ ଲେଖ ।

୭. ଗୋଟିଏ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁର ଓ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଯୁକ୍ତି ସହ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।

ଘରେ କରିବା ପାଇଁ କାମ :

- ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଉପଯୋଗୀ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରି ଛତୁଆର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖ । (ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଶିକ୍ଷକ, ଅଭିଭାବକଙ୍କଠାରୁ ବୁଝି ଲେଖ)