রাজশাহী শিক্ষা বোর্ড সরকারি মডেল স্কুল এন্ড কলেজ
বিষয়: গার্হস্থ্য বিজ্ঞান
শ্রেণি ১০ম

১। আট বছর বয়সী সেজান বরাবরই নিজ আগ্রহে পড়তে বসে। পড়া শেষে সে নিজ থেকেই বইগুলো ব্যাগে গুছিয়ে রাখে। বাবা বিষয়টি খেয়াল করে তাকে ধন্যবাদ দেয়। একদিন সেজানের মা সেজানকে স্কুলে তার বন্ধুর সাথে ঝগড়া করতে দেখেন। বাসায় ফিরে তিনি সেজানের কাছ থেকে ঝগড়ার কারণ জেনে নেন এবং তাকে বন্ধুর সাথে মিলে মিশে চলতে বলেন। তিনি সেজানের সামনে কারও সাথে উচুঁ স্বরে কথা বলেন না এং কারও প্রতি অশ্রদ্ধাপূর্ণ আচরণ করেন না।
ক. কোন বয়সী শিশুর জীবনে কোনো অভিজ্ঞতা থাকে না?
খ. শিশুকে হাঁ বলার অর্থ বুঝিয়ে লেখ।
গ. বাবার আচরণ সেজানের মাঝে কীরুপ প্রভাব ফেলবে?
ঘ. তুমি কী মনে কর , সেজানের বাবা-মা কাকে সঠিকভাবে পরিচালিত করেছেন? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।
২। আজাদ রহমান ও সায়া হোসেনের মাঝে ছোটখাটো বিষয় নিয়ে প্রায়ই কথা কাটাকাটি হয়। এমনি এক মুহুর্তেতাদের চার বছরের সন্তান ইনান মায়ের সাথে খেলা করার ইচ্ছা প্রকাশ করে। মায়ের কাছে সাড়া না পেয়ে সে বাবার কাছে বাইরে বেড়াতে যাওয়ার বায়না ধরে। বাবা তাকে ধমক দিয়ে চুপ করে বসে থাকতে বলেন। বিষয়টি খেয়াল করে দাদি তাকে গল্প শোনানোর কথা বলে কাছে ডেকে নেয়। এমন ঘটনা ইনানের পরিবারে প্রায়ই ঘটে। এতে করে দাদির সাথে এনানের বেশ ভালো সম্পর্ক গড়ে ওঠে।
ক. শিশুর সুস্থতা ও বেঁচে থাকার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি কী?
খ. শালদুধের উপকারিতা বুঝিয়ে লেখ।
গ. ইনানের বিকাশের ক্ষেত্রে ওই পরিবারের দাদির ভুমিকা কীরুপ হয়েছে ব্যাখ্যা কর।
ঘ. ইনানের পারিবারিক পরিবেশ তার যথাযথ বিকাশের অন্তরায়ু বিশ্লেষণ কর।

৩। *সাজা ও ত্বাহা দুই বোন। সাজার গায়ের রং ফর্সা, দেখতে সুন্দর। আর ত্বাহার গায়ের রং কালো হলেও দেখতে খারাপ না।কিন্তু তার পরও শুধুমাত্র তার গায়ের রঙ্গের কারণে সবাই তাকে অন্যভাবে দেখে। যেমন- কম আদর করা , দুরে সরিয়ে রাখা আর সাজার গায়ের রং ফর্সা বলে সবাই তাকে একটু বেশি আদর করে। এজন্য ত্বাহা প্রায়ই মন খারাপ করে । আর সব সময় তাকে এটা না ওটা করো না বলে ধমকানো হয়। এতে সে বিষন্ন হয়ে পড়ে।*
ক. স্বীকৃতি কী?
খ. শিশু পরিচালনা নীতি বলতে কীবোঝ?
গ. ত্বাহার মতো সকল শিশুর জন্য 'হ্যাঁ' বলা, বলতে পাঠ্যপুস্তকে কী বোঝানো হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।
ঘ. উদ্দীপকের আলোকে একটি শিশুর পরিপূর্ণ বিকাশে তার পরিবারের সদস্যদের কী করণীয় উচিত বলে তুমি মনে কর?
৪।ঈদে কেনাকাটা করতে মারিয়া বাবা-মার সাথে মার্কেটে গেল। একজন মহিলা এলো সাহায্য চাইতে । মারিয়া দেখল গলায় থলের মতো মাংসপিন্ড ঝুলে আছে, ১০/১১ বছরের একটি ছেলে সোজা হয়ে হাঁটতে পারছে না, পা দুটি বাঁকা এবং শারীরিক শারীরিক গঠনও ত্রটিপুর্ণ।
ক. প্রোটিন শব্দটি কোন ভাষা থেকে এসেছে?
খ. বিভিন্ন ধরনের খাদ্য আমাদের দেহে কী কী কাজ করে থাকে?
গ. মারিয়ার দেখা মহিলা কোন খাদ্য উপাদানের অভাবে ভুগছে।পাঠ্যবইয়ের আলোকে ব্যাখ্যা কর।
ঘ. তুমি কি মনে কর মারিয়ার দেখা ছেলেটির শারীরিক সমস্যা জন্মগত ? তোমার উত্তরের সপক্ষে মতামত বিশ্লেষণ কর।
৫। লিমনের বয়স ৩ বছর। তাঁর ও জন খুবই কম। এ বয়সেই তার চামড়া খুবই খসখসে এবং সে প্রায়ই বদহজমে ভোগে। সে সারক্ষণ কাঁদে।তার প্রবাসী ডাক্তার মামা দেশে এসে এ অবস্থা দেখে লিমনকে বেশি করে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ খাওয়াতে বললেন।
ক. উদ্ভিজ্জ প্রোটিন কাকে বলে?
খ. প্রোটিনের সর্বপ্রধান কাজটি ব্যাখ্যা কর।
গ. লিমনের উক্ত অবস্থার কারণ কী ? উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।
ঘ. লিমনের মামার পরামর্শের যৌক্তিকতা নিরুপণ কর।

৬। জাওয়াদ ও জারিফ দু ভাই। তারা দেখতে অনেকটা তাদের দাদার মতো হয়েছে। তাদের বড় চাচার ও দুটি পুত্র সন্তান আছে। কিছুদিন আগে জাওয়াদের ছোট চাচার প্রথম পুত্রসন্তানের জন্ম হয়েছে। এ সংবাদ শুনে তাদের দাদি মর্মাহত হন। তাই জাওয়াদের দাদা দাদিকে মন খারপ করতে দেখে নিষেধ করলেন এবং আরও বললেন, " সন্তান জন্মের ব্যাপারে মানুষের করণীয় কিছু নেই"।
ক. মানব জীবকোষের নিউক্লিয়াস কয়টি ক্রেমোজেম থাকে?
খ. শিশুর বিকাশ বলতে কী বোঝায়?
গ. জাওয়াদ ও জারিফ এক রকম দেখতে হওয়ার কারন ব্যাখ্যা কর।
ঘ.দাদার মন্তব্যটির যথার্থতা বিশ্লেষণ কর।

৭। নাজমা সন্তান সম্ভাবা। সে হাসপাতালে ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার দেখলেন নাজমার গলায় একটি বড় চাকা,ডাক্তার নাজমাকে আয়োডিনযুক্ত খাবার বেশি করে খেতে বললেন এবং তাকে জিংক ট্যাবলেট দিলেন।
ক.আয়োডিন দেহে কোন হরমোন তৈরিতে সাহায্য করে?
খ. জিংক এর অভাবজনিত অবস্থার তালিকা প্রস্তুত কর।
গ. ডাক্তার নাজমাকে আয়োডিনযুক্ত খাবার খেতে বললেন কেন? ব্যাখ্যা করো।
ঘ. নাজমার দেহে জিংক এর গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর।
৮। তাহসিনের প্রচন্ড ডায়রিয়া হয়েছে। তার বাবা তাকে মহাখালি আই সিডিডিআরবিতে নিয়ে গেল। ডাক্তার দাকে অতি দ্রুত স্যালাইন দিলেন। তাহসিনকে প্রচুর তরল খাবার খেতে দেওয়া হলো।
ক. ডিহাইড্রেশন কাকে বলে?
খ. পানির চাহিদা কোন অবস্থায় বেড়ে যেতে পারে?
গ. ডাক্তার তাহসিনকে স্যালাইন ও প্রচুর তরল খাবার দিলেন কেন? ব্যাখ্যা কর।
ঘ. উদ্দীপকে আলোকে মানবদেহে পানির ভুমিকা গুরুত্বপূর্ণ বিশ্লেষণ কর।

৯।সপ্তম শ্রেণির ছাত্রী লুনা সুন্দর স্বাস্থ্যের অধিকারী । সে সব সময় হাসি খুশি থাকে। পড়ালেখায় ও বেশ মনোযোগী। অন্যদিকে তাদের পাশের বাড়ির ৬ষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী মিনু কৃশকায় ,সব সময়

মনমরা হয়ে থাকে, পড়া লেখা, খেলাধুলা কোনটিই করতে আগ্রহ দেখায় না। কারণ তার পিতার দীর্ঘদিন ধরে গুরুতর অসুস্থ্য এবং শয্যাশায়ী । মিনু তার পিতার এ অবস্থার জন্য প্রায়ই কান্নাকাটি করে।

ক. কত মাস বয়সের মধ্যে শিশুরা মা-বাবার সাথে সম্পর্ক তৈরি করে থাকে।

খ. শিশুর যত্নের প্রয়োজন কেন? বুঝিয়ে লেখ।

গ. মিনুর পিতার অসুস্থতা তাদের পরিবারের কী ধরনের সংকট তৈরি করতে পারে বলে তৃমি মনে করো?

ঘ. লুনার সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া ও হাসি খুশি থাকার যুক্তিযুক্ত কারণ বিশ্লেষণ কর।

১০। লিন্তার বয়স দু বছর সে তার খেলনা গাড়ি নিয়ে খেলে । কিন্তু কয়েক মাস আগে সে যেভাবে খেলা করত এখন খেলা আরও বেশি বাস্তবধর্মী । এখন সে গাড়ি চালানোর সময় বু বু শব্দ করে ।কথাও বলতে পারে, হাঁটতে পারে, দৌড়াতে পারে, সিঁড়ি বেয়ে উপরে উঠতে ও নিচে নামতে পারে। এভাবেই বয়স বাড়ার সাথে সাথে বেড়ে উঠছে ও অনেক কিছু করার ক্ষমতা লাভ করছে।

ক. শিশুর বর্ধণ কী?

খ. জন্মপূর্বকাল বলতে কী বোঝায়?

গ. লিন্তার বিকাশ ও বর্ধনের বৈশিষ্ট্যগুলো ব্যাখ্যা কর।

ঘ. উদ্দীপকের আলোকে বর্ধন ও বিকাশ বলতে তুমি যা বোঝ তা বিশ্লেষণ কর।

১১। সিহাবের খাবার চাহিদা একটু বেশি বলে তার ভাই পিয়াল তাকে খাদক বলে ঠাট্টা করে। এ ব্যাপারে তার মা পিয়ালকে বুঝিয়ে বলেন যে, এ বয়সী ছেলেমেয়েদের খাবার ও পুষ্টির চাহিদা একটু বেশি থাকে।

ক. পৌষ্টিক নালী কী?

খ. পরিপাকক্রিয়া বলতে কী বোঝায়?

গ. সিহাবের পুষ্টির চাহিদা ব্যাখ্যা কর।

ঘ. সিহাবের বয়সী কিশোর-কিশোরীদের খাদ্য তালিকা তৈরিতে লক্ষণীয় বিষয়গুলো বিশ্লেষণ কর।

১২। পার্বণ তার নতুন বাড়ির উদ্ভোধন করার জন্য মিলাদের ব্যবস্থা করল, কিন্তু এতো লোক কে পরিবেশন করে খাওয়ানো বা প্লেটে পরিবেশন করে খাওয়ানো বা প্লেটে পরিবেশন করা তার পক্ষে দুরুহ ব্যাপার । তাই তার বন্ধু তাকে প্যাকেটে খাবার পরিবেশনের পরামর্শ দিলেন।

ক. মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য কীবাবে বাড়ানো যায়?

খ. মেনু পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা কী?

গ. পার্বণ কীভাবে ঝামেলামুক্তভাবে খাবার পরিবেশন করতে পারবে-ব্যাখ্যা কর।

ঘ. বন্ধুর পরামর্শটি মূল্যায়ন কর।

১৩। রনি গ্রামের বাড়ি বেড়াতে এসেছে। তার দুর সম্পর্কের এক অতি বৃদ্ধা দাদি রনির জমকালো পোশাকটি দেখে মুগ্ধ হয়ে জানতে চাইল

সেটি কেমন সুতা দিয়ে তৈরি যে এত সুন্দর । রনি জানাল যে,এটা অত্যন্ত দামি এক ধরনের সিল্ক তন্তু দিয়ে তৈরি।

ক. বয়ন তন্তু কী?

খ. পোশাক পরিচ্ছদে নানারকম বৈচিত্র দেখা দেওয়ার কারণ বিবৃত কর।

গ. রনির পোশাকটি কোন ধরনের তন্তুর অন্তর্গত ? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. রনির পোশাকের বয়ন তন্তুর মূখ্য গুণাবলি বিশ্লেষণ কর।

১৪। শান্তা কাপড় কেনার সময় তন্তু শনাক্ত করে কেনেন। তিনি কাপড়ে হাত দিয়েই বুঝতে পারেনএটি কোন তন্তুর তৈরি। একদিন শান্তার বড় খালা তাকে তন্তু শনাক্তকরণের জন্য কাপড় পুড়ে গন্ধ ও ছাইয়ের রং দেখে কাপড় চেনার উপায় শিখিয়ে দিলেন।

ক. উৎস অনুযায়ী বয়ন তন্তুকে প্রধানত কয়ভাগে ভাগ করা যায়?

খ. বয়ন তন্তুর পর্যাপ্ত শক্তি থাকতে হবে কেন?

গ. শান্তার কাপড় কেনার সময় তন্তু শনাক্তকরণের পদ্ধতিটি ব্যখ্যা কর।

ঘ. তন্তু শনাক্তকরণে তার বড় খালার শেখানো পদ্ধতিটি বিশ্লেষণ কর।

১৫। জামি ঈদের পোশাক কিনতে গিয়ে মহা ঝামেলায় পড়েছিল। একজন কিশোর হিসেবে তার উচ্চতা কিছুটা কম। সে এমন পোশাক চাচ্ছিল যাতে করে তাকে লম্বা দেখায়। বন্ধুরা তাকে নানারকম পরামর্শ দিলেও সেগুলো তার মনঃপুত হচ্ছিল না। অবশেষে তার একটি সমন্তরাল রেখার জামা খুব পছন্দ হলো এবং সে সেটি কিনল।

ক. রেখা মূলত কত প্রকার?

খ. বক্র রেখার পোশাকের বৈচিত্র্য ও ছন্দ সম্পর্কে লেখ।

গ. জামি এর জন্য কেমন রেখার জামা নির্বাচন করা উচিত? ব্যাখ্যা দাও।

ঘ. জামির এর পোশাক কেনাটা কতটা যথাযথ হয়েছে? বিশ্লেষণ কর।

১৬। জাফর সাহেব একটি পোশাক তৈরির কারখানায় কাজ করে। পোশাক তৈরির সময় শিল্পীনীতি গুলোর অনুসরণ করেন। তিনি একটি পোশাকের বিভিন্ন অংশও বস্তুর সঙ্গে সম্পর্ক রাখেন। পোশাকের বৈচিত্র আনার ক্ষেত্রে তিনি প্রাধান্য দেন। তার মতে পোশাক তৈরির ক্ষেত্রে শিল্পনীতি সম্পর্কিত জ্ঞান সকলের কম বেশিথাকা জরুরী।

ক পোশাকের কয়টি পদ্ধতিতে ছন্দ আনা যায়?

খ. পোশাকে ভারসাম্য বলতে কী বোঝায়?

গ. জাফর সাহেব পোশাক তৈরির ক্ষেত্রে কোন বিষয়কে প্রাধান্য দেন তা ব্যাখ্যা কর।

ঘ. 'পোশাক তৈরির ক্ষেত্রে শিল্পনীতি সম্পর্কিত জ্ঞান থাকা জরুরি তুমি কী জাফর সাহেবের এই উক্তির সাথে একমত? তোমার মতামত দাও।

১৭। মায়া তার পাশের ফ্লাটের ইতি ভাবীর বাসায় গিয়ে দেখে যে ইতি ভাবী কাপড়ে নানা প্রকারের সুতা দিয়ে শক্ত করে বাঁধছে। মায়া জানতে চাইল এগুলো কী করা হচ্ছে? ইতি ভাবী জানালেন যে এভাবে কাপড়ে নকশা করা হচ্ছে।

ক. টাইডাই মানে কী?

খ. টাইডাই পদ্ধতি তে মার্বেল বাঁধনের বিষয়টি বুঝিয়ে লেখ।

গ. ইতি ভাবী বস্ত্র ছাপার কোন পদ্ধতিটি ব্যবহার করছেন?

ঘ. টাইডাইয়ের ধাপসমূহ পর্যায়ক্রমে বিশ্লেষণ কর।

১৮। ফারিহার ছোট্ট একটি বোন আছে। ফারিহার গার্হস্থ্য বিজ্ঞান ক্লাসে শিশুদের পোশাক তৈরির ড্রাফটিংয়ের ক্লাস চলাকালে সে ভাবল যে তার বোনের জন্য সে একটি বেবি ফ্রক তৈরি করবে।

ক. মূল ড্রাফট কাকে বলে?

খ. এক সাইজের অনেক পোশাক একসাথে ছাঁটা যায় কীভাবে?

গ. ফারিহার ৩ বছরের বোনের জন্য একটি বেবি ফ্রকের ড্রাফটিং তৈরি কর।

ঘ. ফারিহা ড্রাফটিং অনুসারে বেবি ফ্রকের কাপড় কীভাবে ছাঁটবেও সেলাই করবে? বিশ্লেষণ কর।

১৯। নাজমার স্কুলের পোশাক সব সময় পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকে। সকলেই এ জন্য প্রশংসা করে। নাজমা বলে তার মা পোশাকের নীতিমালা মেনে নিজে পোশাক পরিস্কার পরিচ্ছন্ন ও ইস্ত্রি করে থাকেন।

ক. বস্ত্র ধৌতকরণের মূল উদ্দেশ্য কী?
খ. সাবানের গুনাবলি ব্যাখ্যা কর।
গ. বস্ত্র ধৌতকরণের আগে প্রস্তুতিমূলক কাজ হিসেবে আমাদের কী কী করণীয় বলে তুমি মনে কর?
ঘ. তোমার পোশাক পরিষ্কার করতে তুমি কী ব্যবস্থা অবলম্বন করবে তা উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা করো।

২০। সীমা তার অব্যবহৃত কাপড়গুলো অযত্ন অবহেলায় ফেলে রাখে। তার মা এগুলো পরিষ্কার করে তুলে রাখতে চাইলে সে বলে , পুরোনো জিনিস দিয়ে কী হবে। তখন তার মা পুরনো কাপড়ের প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ কর।
ক. পাপোশ কাকে বলে?
খ. নকশি কাঁথা কীভাবে তৈরি করা হয়? ব্যাখ্যা কর।
গ. উদ্দীপকে সীমার মায়ের করণীয় কাজ দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে প্রয়োগ করা যায়? ব্যাখ্যা কর।
ঘ. উদ্দীপকে সীমার মায়ের বক্তব্যের আলোকে পুরনো বস্ত্রের প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ কর।

২১। ফ্যাশন ডিজাইনের ওপর একটি প্রশিক্ষণ কোর্সে অংশ নিয়ে জুলিয়া এবং মিলি লাল, গোলাপি, বেগুনি, আসমানি, সবুজ, নীল , হলুদ, ফিরোজা, কমলা প্রভৃতি রংগুলো তৈরির কৌশল সম্পর্কে বিস্তারিত জেনেছিল। কোর্সের শেষ দিনে তারা একই রঙের একই ডিজাইনের কাপড় পড়ে আসে।শ্যামলা বর্ণের জুলিয়াকে উজ্জল বর্ণের মিলির চেয়ে বেশি সুন্দর লাগে। তাদের প্রশিক্ষক বললেন, সবই রঙের কারসাজি।
ক. পোশাক তৈরি কোন শিল্পের অন্তর্গত?
খ. উষ্ণ বর্ণ কী?
গ. উদ্দীপকের রংগুলোর সাহায্যে বর্ণচক্র তৈরি কর।
ঘ. জুলিয়া ও মিলির ক্ষেত্রে প্রশিক্ষকের মন্তব্য বিশ্লেষণ কর।

২২। দীপ্র ৩ দিন ধরে জ্বর ও আমাশয়ে ভুগছে। সে নিস্তেজ হয়ে গেছে। অথচ আগামী সপ্তাহে ওদের বাসায় পাশের মাঠে ছোটদের ক্রিকেট টুনামেন্ট অনুষ্ঠিত হবে । সে এ দুর্বল শরীরে কীভাবে খেলবে ভেবে পাচ্ছে না। তার চাচ্চু আতিক ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ে দীপ্রকে দেখে তিনি বললেন , অসুস্থতার সাথে ফাইট দিতে হবে। সেজন্য তোমাকে পর্যাপ্ত সুষম খাবার খেতে হবে।
ক. দেহ গঠনের কাজ করে কোন খাদ্য উপাদান?
খ. আমাদের দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জিত হয় কীভাবে?
গ. সুষম খাবার অসুস্থ্য দীপ্রকে কীভাবে সুস্থ্য করে তুলবে? ব্যাখ্যা কর।
ঘ. বাড়ন্ত কিশোর দীপ্রর শরীরে খাদ্যের বিভিন্ন কার্যাবলি বিশ্লেষণ কর।

২৩। ধ্রুবর মা-বাবা দুজনই কর্মজীবী। ৭ বছরের ধ্রুবকে গৃহ পরিচারিকার তত্তাবধানেই সারাদিন থাকতে হয়। ধ্রুব মা ধ্রুবর জন্য খাবারের কথা বলে গেলে ও গৃহ পরিচারিকা তেমন গুরুত্ব দিয়ে ধ্রুবকে সেগুলো দেয় না । ধ্রুবরও খাবারের প্রতি তেমন আগ্রহ নেই। ধ্রুব একদিন তার মাকে জানাল যে সে সন্ধ্যায় চোখে কিছুই দেখে না, খুবই ঝাপসা লাগে সবকিছু। ধ্রুবর মা ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে ডাক্তার জানালেন জরুরিভাবে ধ্রুবকে ভিটামিন এ জাতীয় খাবার দিতে হবে।
ক. ভিটামিন'এ' কিসে দ্রবণীয় ভিটামিন ?
খ. ভিটামি'এ' এর অভাবে কোন ধরনের লক্ষণ দেখা দিতে পারে?
গ. ধ্রুবর জন্য ভিটামিন'এ' এর বিভিন্ন খাদ্য উৎস সম্পর্কে বর্ণনা ।
ঘ. ধ্রুবর মতো মানবদেহে ভিটামিন 'এ' এর গুরুত্বপূর্ণ অবদান বিশ্লেষণ কর।

২৪। নায়লা একজন বাড়ন্ত বয়সের কিশোরী । সে একদম কিছু খেতে চায় না। তার মেজাজ খুব খিটখিটে এবং অতি সহজেই সে ক্লান্ত হয়ে পড়ে। সে প্রায়ই অসুস্থ্য থাকে এবং তার ওজন ও উচ্চতা ও বয়সের তুলনায় কম। তার এক ডাক্তার আন্টি তাদের বাসায় বেড়াতে এসে বললেন যে, নায়লা তো মারাত্মক পুষ্টিহীণতায় ভুগছে। তিনি নায়লা কে পুষ্টির গুরুত্ব বোঝালেন এবং একজন নায়লার উপযোগী একদিনের খাদ্য তালিকা দিলেন।
ক. কোন সময় কালকে কিশোর-কিশোরী বলা হয়?
খ. কিশোর কিশোরীদের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেশি হয় কেন?
গ. নায়লার উপযোগী একদিনের জন্য তালিকা প্রস্তুত কর।
ঘ. উদ্দীপকের আলোকে কিশোর কিশোরীর পুষ্টির গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর।