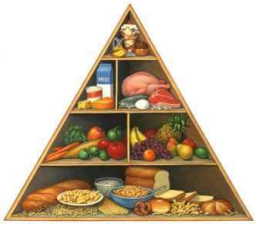
প্রাথমিক শিক্ষা কনটেন্ট ইন্টার-অ্যাকটিভ মাল্টিমিডিয়া ডিজিটাল ভার্সনে রূপান্তর-‘‘খাদ্য”

দলঃ জবা

শ্রেণিঃ তৃতীয়

বিষয়ঃ প্রাথমিক বিজ্ঞান

অধ্যায়ঃ-৭



খাদ্য

স্লাইডঃ ১

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ একটি গ্রামের দৃশ্য থাকবে যেখানে একটি বাগান থাকবে । বাগানে টোমেটো, সীম,কলা,পেঁপে গাছ থাকবে অর্থাৎ (শীত কালীন সবজি ও ফলের বাগান) বাগানের মধ্যে একজন কৃষক ছোট কোদাল দিয়ে বাগান পরিচর্যার কাজ করছে। কাজ করতে করতে কৃষককে ক্লান্ত দেখাবে এবং ক্ষুধার অনুভূটি প্রকাশ করে পথের দিকে তাকিয়ে তার খাবার আসছে কি-না তা দেখতে থাকবে এবং ইতমধ্যে তার স্ত্রী তার জন্য একটি পাত্রের মধ্যে খাবার (ভাত, ডাল,মাছ,ভর্তা) কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে ও ঝগে করে পানি নিয়ে প্রবেশ করবে, কৃষক একটি কামরাঙ্গা গাছের নীচে বসে হাত ধুয়ে খাবার গুলো খেয়ে ক্ষুধা নিবারনের স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলবে।পরে আবার পুরো উদ্যমে কাজে লেগে যাবে।

এ্যানিমেটরের নির্দেশনাঃ কৃষকের জন্য আনিত প্রতিটি খাবার হাই লাইটস করে দেখাতে হবে এবং কৃষকের পরনে লুংগি, গায়ে গেঞ্জি ও কাঁধে গামছা থাকবে। কামরাঙ্গা গাছে কামরাঙ্গা থাকবে অর্থাৎ সকল ফলদ গাছে ফল ও সবজি গাছে সবজি সহ দেখাতে হবে।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

* ভিডিও চিত্রে তোমরা কী কী দেখতে পেলে?

* কৃষক পথের দিকে তাকিয়ে ছিল কেন?

* ক্ষুধা পেলে আমরা কী খাই?

*(প্রয়োজনে শিক্ষক সময়ের প্রতি লক্ষ্য রেখে আরো প্রশ্ন করতে পারেন)

শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন উত্তর দিবে সেখান থেকে শিক্ষক "খাদ্য" কথাটি শিক্ষার্থীর কাছ থেকে বের করে আনবেন।

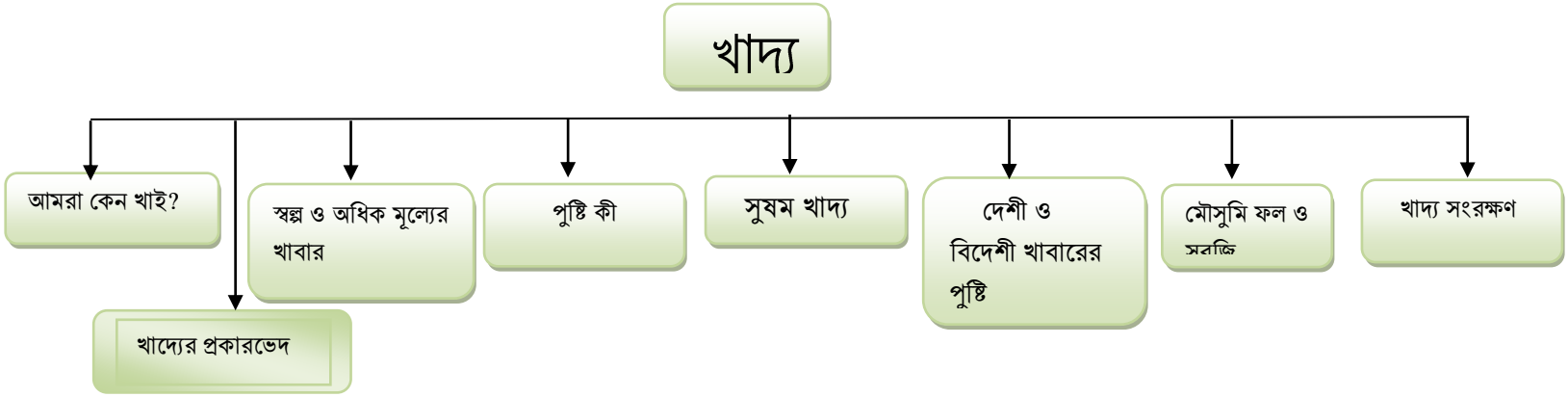
এরপর ছবিটি স্থির হবে,নেক্সট বাটনে ক্লিক করলে স্ক্রিনের মাঝখানে **"খাদ্য"** টেক্সটি জুম হয়ে আসবে।

টেক্সট ও ভয়েস "খাদ্য"

স্লাইডঃ ২

মেনু পেইজঃ

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ ব্যাকগ্রাউন্ডে সকল প্রকার খাদ্যের অর্থাৎ ৬ প্রকার খাদ্যের ছবি চারিদিক থেকে ভাত,মাছ, মাংস, রুটি, ডাল, দুধ, ডিম, ফলমুল, শাকসবজি ও পানীয় জলের ছবি এসে একত্রিত হয়ে স্ক্রিনে স্থির হবে। স্থির চিত্রের মাঝখানে একটি বক্স থাকবে বক্সের মধ্যে খাদ্য লেখা থাকবে। খাদ্য লেখার নীচে নয়টি বক্সে নয়টি সাব টাইটেল থাকবে। প্রতিটি সাব টাইটেলে ক্লিক করলে সংশ্লিষ্ট পাঠে যাওয়া যাবে। মেনু পেইজে শিখনফল ও সার্বিক মূল্যায়ন বাটন থাকবে। শিখনফল ও সার্বিক মূল্যায়ন বাটন(হিডেন) লুকানো থাকবে। অধ্যায় পড়ানোর শেষে শিক্ষক ইচ্ছে করলে সার্বিক মূল্যায়ন বাটন চেপে মূল্যায়ন করতে পারবেন।



শিখন ফল

সার্বিক মূল্যায়ন

শিখনফল

৮.১.১ পুষ্টি কী তা বলে বলতে পারবে ।

৮.২.১ পুষ্টি অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ করতে পারবে?

৮.২.২ সুষম খাদ্য কী তা বলতে পারবে।

৮.২.৩ পুষ্টিকর খাদ্য ও সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা উপলব্দি করতে পারবে।

৮.৩.১ কী কী মৌসুমী ফল ও সবজি পাওয়া যায় তার নাম বলতে পারবে।

৮.৩.২ পুষ্টি অনুযায়ী মৌসুমী ফল ও সবজির শ্রেণিকরণ করতে পারবে।

৮.৩.৩ মৌসুমী ফল ও সবজি কীভাবে সংরক্ষন করা যায় তা উল্লেখ করতে পারবে।

৮.৩.৪ সারা বছর পাওয়া এমন ফল ও সবজির নাম বলতে পারবে।

৮.৩.৫ মৌসুমী ফল ও সবজির খাদ্যমান সম্পর্কে বলতে পারবে।

৮.৪.১ দেশি ও বিদেশি খাদ্যের মধ্যে একই ধরনের পুষ্টি রয়েছে তা বলতে পারবে।

৮.৪.২ স্বল্পমূল্যের দেশীয় খাদ্যে ও অধিক মূল্যের খাদ্যে সমান পুষ্টি রয়েছে তা বর্ণনা করতে পারবে।

সার্বিক মূল্যায়ন

১।সঠিক জায়গায় শব্দ এনে বসাই।

মাছ,আটা,তেল,ডাটা,আম,মংস,চাল,ঘি,লালশাক,কাঁঠাল,ডাল,আলু,মাখন,পুঁইশাক,

কমলা,ডিম,গম,চর্বি,কচুশাক,পেয়ারা,চীনা,বাদাম,ভূট্টা,দুধ,চিনি,গাজর,আমড়া,মিষ্টিকুমড়া ,আপেল।

সুষম খাদ্যের উৎস-১			সুষম খাদ্যের উৎস-১	
আমিষ	শর্করা	তেল	ভিটামিন ও খনিজ লবন	
			শাক-সবজি	ফলমূল

নির্দেশনাঃ উপরের উল্লেখিত খাদ্যের নামগুলো ছকে আসবে। ড্রাগ ম্যাচিং করে ছক শিক্ষক পূরণ করবেন।কোন খাদ্য কোন ঘরে যাবে তা সঠিক জানার জন্য ৩য় শ্রেণির প্রাথমিক বিজ্ঞান বইয়ের ৩৮ পৃষ্ঠা দেখবে।

২।শূণ্যস্থান পূরণ করঃ

ক)খাবার দেহে.....যোগায়। (শক্তি)

খ)ফল ও সবজিতে প্রচুর পরিমানে .....উপাদান আছে। (পুষ্টি)

গ)পালংশাক একটি .....সবজি। (শীতকালীন)

নির্দেশনাঃভয়েজ ও টেক্সট এর মাধ্যমে শূন্যস্থানে সঠিক শব্দটি আসবে।

৩। সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন দাওঃ

ক)আদর্শ খাদ্য কোনটি?

১)পানি ২)ভাত ৩) দুধ ৪)রুটি

খ) কোনটি বারোমাসি ফল?

১)জলপাই ২)আম ৩)লিচু ৪)কলা

গ)ভিটামিন দেহের কি কাজে লাগে?

১)দেহ মোটাকরে ২)শরীর বৃদ্ধি করে ৩)রোগ থেকে রক্ষাকরে ৪)শরীর গঠন করে।

নির্দেশনাঃএ্যানিমেটেড হয়ে টিক চিহ্নটি সঠিক উত্তরের পাশে বসবে এবং উত্তরটি কালার সহ জুম হবে ।

৪।বামদিকের শব্দগুলোর সঙ্গে ডানদিকের শব্দগুলো মিল কর।

আমিষ	দেহে খাদ্যের রুপান্তর
পুষ্টির কাজ	বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয় পূরণ
দেশি ও বিদেশি খাবারের	কাচা কলা
বার মাসি সবজি	খাদ্যের মান ভাল থাকে
সংরক্ষণ মান ভাল হলে	পুষ্টি মান একই
	শরীরকে সতেজ রাখে

নির্দেশনাঃ- উপরের ছকটি পাশাপাশি মিল হয়ে এনিমেটেড হয়ে একের পর এক দেখা যাবে এভাবে-

আমিষ বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয় পুরণ ।

পুষ্টির কাজ দেহে খাদ্যের রুপান্তর ।

দেশি ও বিদেশি খাবারের পুষ্টিমান একই ।

বারো মাসি সবজি কাঁচা কলা ।

সংরক্ষন মান ভাল হলে খাদ্যের মান ভাল থাকে ।

৫। সংক্ষেপে উত্তর দাও

ক) পুষ্টি কী ?

খ) সুষম খাদ্য কী ?

গ) সারা বছর পাওয়া এমন ৪ টি ফল ও ৪টি সবজির নাম বল ?

ঘ) ৩টি মৌসুমী ফল ও ৩টি সবজির নাম বল ।

ঙ) খাদ্য সংরক্ষণের তিনটি উপায় বল ।

স্লাইডঃ ৩

টাইটেলঃ আমরা কেন খাই ?

শিক্ষক নির্দেশনাঃ শিক্ষক পূর্বের এ্যানিমেশন ভিডিও চিত্রটি (স্লাইড-১) শিক্ষার্থীদের স্মরণ করিয়ে দিয়ে আমরা কেন খাই বিষয়টি আলোচনা করে প্রশ্ন-উত্তর পর্বের মাধ্যমে পরিষ্কার করবেন।

স্লাইডঃ ৪

টাইটেলঃ খাদ্যের প্রকারভেদ

***এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ** প্লেটের মধ্যে করে ৬ প্রকার খাবারের আলাদা আলাদা স্থির চিত্র একে একে এসে জুম হয়ে স্ক্রিনে স্থির হয়ে থাকবে। ১ম প্লেটে থাকবে (আমিষ) (মাছ, মাংস, ডিম,সীম,ডাল) ২য় প্লেটে শর্করা (ভাত,ভূট্টা, আলু, রুটি,চিনি, মধু) ৩য় প্লেটে স্নেহজাতীয় তেল, ঘি, মাখন, বাদাম) ৪র্থ প্লেটে থাকবে ১ বোতল পানি,৫ম প্লেটে ৩য় শ্রেণির ৩৬ পৃষ্টার ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবারের অনুরুপ ছবি, ৬ষ্ট প্লেটে থাকবে খনিজ লবন সমৃদ্ধ ৩য় শ্রেনির ৩৭ পৃষ্টার ছবি ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ শিক্ষক পর্যায়ক্রমে ১ম প্লেট ২য় ও ৩য় প্লেটের ছবির উপর ক্লিক করে শিক্ষার্থীদের দেখতে দিয়ে তাদের সাথে প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করে আমিষ, শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাদ্যের উৎস ও কাজ সম্পর্কে পরিস্কার ধারনা দেবেন।

এরপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ৩টি দলে ভাগ করবেন যাদের নাম হবে আমিষ, শর্করা ও স্নেহ। এবার শিক্ষক সঠিক নির্দেশনা প্রদান পূর্বক সংশ্লিষ্ট দলকে সংশ্লিষ্ট খাবারের নামের তালিকা খাতায় লিখে দলীয় কাজ শেষে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলীয় কাজ শেষে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নীচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন। মূল্যায়ন বাটনে ক্লিক করলে শিক্ষক প্রশ্নগুলো দেখতে পারবেন।

মূল্যায়নঃ

১। শর্করা, আমিষ ও স্নেহজাতীয় খাবারের ৩টি করে উৎসের নাম লিখ?

২। কোন প্রকার খাবার শরীরের বৃদ্ধি ঘটায় ও ক্ষয়রোধ করে ?

৩। কেন আমরা স্নেহ জাতীয় খাবার খাব?

৪। শূন্যস্থান পূরণ করঃ

ক) বেঁচে থাকার জন্য আমরা.....খাবার খাই। (নানারকম)

খ) খাবার ছাড়া কোন জীব .....দিন বাঁচে না । (বেশী)

গ) খাবার দেহের .....জোগায়। (শক্তি)

স্লাইডঃ-৫

টাইটেলঃ- খাদ্যের প্রকারভেদ-২

শিক্ষক নির্দেশনাঃ শিক্ষক পর্যায়ক্রমে ৪র্থ,৫ম ও ৬ষ্ঠ প্লেটের ছবির উপর ক্লিক করে শিক্ষার্থীদের দেখতে দিয়ে তাদের সাথে প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করে পানি, ভিটামিন ও খনিজ লবন সম্পর্কে আলোচনা করে পরিস্কার ধারনা দেবেন। এরপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পানি,ভিটামিন ও খনিজ লবণ নামক ৩টি দলে ভাগ করে সঠিক নির্দেশনা পূর্বক সংশ্লিষ্ট দলকে সংশ্লিষ্ট খাবারের তালিকা প্রস্তুত করে দলীয় কাজ শেষে শ্রেণিতে উপস্থাপন করতে বলবেন । উপস্থাপন শেষে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিম্নের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন। মূল্যায়ন বাটনে ক্লিক করলে প্রশ্নগুলো স্ক্রিনে ভেসে উঠবে।

মূল্যায়নঃ

১. শরীরের জন্য নিরাপদ পানি প্রয়োজন কেন?

২. ভিটামিন জাতীয় খাদ্যের ৪টি উৎসের নাম লিখ?

৩। সঠিক উত্তরে টিক চিহ্ন দাওঃ

ক) প্রতিদিন আমাদের কত গ্লাস পানি পান করা দরকার?

১) ৪-৫ গ্লাস ২) ৫-৬ গ্লাস

৩) ৬-৭ গ্লাস ৪) ৭-৮ গ্লাস

খ) রাতকানা রোগ হয় কিসের অভাবে ?

১) আমিষের অভাবে ২) ভিটামিনের অভাবে

৩) খনিজ লবনের অভাবে ৪) স্নেহ জাতীয় খাবারের অভাবে

গ) শারীরিক গঠনে আমিষের পরেই গুরুত্বপূর্ণ কোনটি-

১) ভিটামিন ২) পানি

৩) খনিজ লবন ৪) শর্করা

স্লাইডঃ-৬

টাইটেলঃ- স্বল্প ও অধিক মূল্যের খাবার

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ- প্রথমে একজন ব্যক্তি দু'টি বাজারের ব্যাগ হাতে নিয়ে বাড়িতে প্রবেশ করে একটি ব্যাগ থেকে স্বল্প মুল্যের খাবার অর্থাৎ কচুশাক ,লাউশাক ,জাম্বুরা বা বাতাবিলেবু,পেয়ারা,কাঁচা পেঁপে,কাচা কলা,ডাল,সিম বের করে টেবিলে রাখবেন এবং একই ভাবে ২য় ব্যাগ থেকে মাছ,মাংস,ডিম বের করে পাত্রে/ডালায় রাখবেন। চিত্রটি স্কিনে স্থির থাকবে ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে প্রশ্ন উত্তর ও আলোচনার মাধ্যমে স্বল্প মুল্য ও অধিক মুল্যের খাবার চেনাবেন ও এসব খাবারের গুরুত্ব বোঝাবেন । এরপর শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করে স্বল্প ও অধিক মুল্যের খাবারের একটি তালিকা প্রস্তুত করতে বলবেন।

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ- (স্কিনে স্বল্প ও অধিক মূল্যের খাবারের টেক্সট ও ভয়েস ভেসে উঠবে)।

স্লাইডঃ-৭

টাইটেলঃ- পুষ্টি

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ- বিভিন্ন প্রকার খাবার পরিপাক হয়ে যে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সরল উপাদানে পরিণত এবং উপাদান গুলো শোষিত হয়ে শরীরে শক্তি যোগায় ও ক্ষয় রোধ করে ও তাপ উৎপাদন করে শরীরকে সুস্থ রাখে তা একটি কার্টুন চিত্রের মাধ্যমে দেখাতে হবে । (যেমন-কার্টুন চিত্রের ব্যক্তিটি দুধ,কলা পারুটি খাবেন । খবার গুলো খাদ্য

নালিতে প্রবেশ করে ষ্টোমাকে পৌছে পরিপাক হয়ে ছারকুলেশনের (সংবহন) মাধ্যমে শরীরের অঙ্গ-প্রতঙ্গে ছড়িয়ে শরীরকে সুস্থ রাখার অনুভূতি প্রকাশ করবে এবং বাকী খাদ্য যা দেহে কাজে লাগেনা তা মলমূত্র রুপে বের হয়ে যাবে)।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

খবারের কার্টুন চিত্রটি দেখানো শেষ হলে ,শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পুষ্টির বিষয়টি পরিষ্কার করে ধারণা দিয়ে সুন্দর করে বুঝিয়ে বলবেন ।নিম্নের প্রশ্নগুলো শিক্ষক ইচ্ছা করলে/ তার সুবিধামত প্রশ্ন করে ধারনা পরিষ্কার করতে পারেন ।

১। পুষ্টি কী ?

২।খাদ্যের যে অংশগুলো আমাদের শরীরের কাজে লাগেনা সেগুলো কী হয় ?

স্লাইডঃ-৮

টাইটেলঃ- সুষম খাদ্য

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ- একজন মা তার ৫/৬ বছরের কন্যা শিশুকে সুষম খাবার (মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ও বিভিন্ন ধরেনের সবজি সমৃদ্ধ খাবার,যার মধ্যে খাদ্যের ৬টি উপাদান আছে) পরিবেশন করে খাওয়াচ্ছেন,(শিশুটি সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান দেখাবে)। অন্যদিকে আরেক মা যিনি সুষম খাবার বলতে কেবল মাত্র দামী খাবার বোঝেন। তাঁর ৬/৭বছরের কন্যা শিশুকে মাছ,মাংস অর্থাৎ কেবল মাত্র দামী fast/ junk food খাওয়াচ্ছেন ,(শিশুটিকে রুগ্ন ও অসুস্থ দেখাবে)। ১ম দৃশ্য দেখানোর পর তা স্থির হয়ে স্ক্রিনের একপাশে যাবে। এরপর ২য় দৃশ্যটি দেখানো হলে এটিও স্থির হয়ে ১ম টির পাশাপাশি অবস্থান করবে।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

শিক্ষক উপরের ভিডিও চিত্রটি নিয়ে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করে সুষম খাদ্য বিষয়ে প্রয়োজনীয় প্রশ্নের মাধ্যমে ধারণা পরিস্কার করবেন। এরপর শিক্ষার্থীদের সঠিক নির্দেশনা পুর্বক দলে ভাগ করে দিয়ে দলভিত্তিক আমিষ,শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাবারের একটি সুষম খাদ্যের উৎসের একটি তালিকা প্রস্তুত করবে ও সুষম খাদ্যের উৎস-২ এর ভিত্তিতে ভিটামিন ও খনিজ লবণের উপর ভিত্তি করে সুষম খাদ্যের তালিকা তৈরি করে শ্রেণিতে প্রদর্শন করবে । প্রদর্শন শেষে শিক্ষক সুষম খাদ্যের উৎস গুলো মিলিয়ে দেখাবেন।

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ- ৩য় শ্রেণির বিজ্ঞান ৩৮ পৃষ্ঠার সুষম খাদ্যের উৎস চার্টটি টেক্সট ভয়েসের মাধ্যমে স্ক্রিনে দেখাতে হবে ।

স্লাইডঃ-৯

টাইটেলঃ- দেশি ও বিদেশি খাবারে পুষ্টি

এ্যনিমেটর নির্দেশনাঃ- স্থির চিত্রের মাধ্যমে প্রথমে দেশী খাবার সমৃদ্ধ একটি ঝুড়ি (আমড়া,কাঁঠাল, আম, পেয়ারা, কূল, আলু ও ভাত) স্ক্রিনে আসবে এবং স্থির থাকবে । একই ভাবে আরেকটি ঝুড়িতে বিদেশি খাবার সমৃদ্ধ ঝুড়ি (আঙ্গুর, আপেল, কমলা, স্ট্র-বেরি) স্ক্রিনে এসে স্থির থাকবে ।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

শিক্ষক উপরের চিত্রটি নিয়ে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করে দেশি বিদেশি খাদ্যের পুষ্টির মান সমান এই ধারণাটি পরিস্কার(প্রয়োজনীয় প্রশ্নের মাধ্যমে)করবেন। শিক্ষক তার সুবিধামত প্রশ্ন করে মূল্যায়ণ করতে পারেন ।

যেমন- দেশি ও বিদেশি খাবারে পুষ্টিমানের পরিমান কেমন?

স্লাইডঃ-১০

টাইটেলঃ- ফল ও সবজি

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ- একটি কার্টুন ঝুড়ি মাথায় নিয়ে আসবে,ঝুড়ির ভিতর থেকে একটি একটি করে ফল ও সবজি বের হয়ে আসবে এবং স্ক্রিনে স্থির হয়ে থাকবে কমপক্ষে স্ক্রিনে ১৫টি করে ফল ও সবজির নাম থাকবে।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সঠিক নির্দেশনা পুর্বক ছোট দলে ভাগ করে দিবেন,যাদের নাম হবে ফল ও সবজি দল। এবার স্ক্রিন থেকে ফল ও সবজির তালিকা সংশ্লিষ্ট দল বাছাই করে লিখবে। লিখা শেষ হলে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নীচের প্রশ্ন করবেন অথবা ফল ও সবজি সংক্রান্ত যে কোন প্রশ্ন করে মূল্যায়ন করতে পাবেন।

যেমনঃ ফল ও সবজি আমরা কেন খাই?

উত্তরঃ [ফল ও সবজিতে প্রচুর পরিমান পুষ্টি উপাদান আছে যা আমাদের শরীরের জন্য দরকার তাই আমরা ফল ও সবজি খাই।]

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ উত্তর বাটন হিডেন থাকবে।

স্লাইডঃ-১১

টাইটেলঃ- মৌসুমী ফল ও সবজি

টাইটেল এ্যানিমেশনঃ- নিম্মের ছকের এর মাধ্যমে শিক্ষক বোর্ডে মৌসুমী ফল ও সবজি বলতে কি বুঝ তার ধারণা দিয়ে পৃথক পৃথক তালিকা প্রস্তুত করবেন ।

<u>ছক</u>

মৌসুমী ফল ও সবজি

	মৌসুমী ফল	মৌসুমী সবজি
গ্রীষ্মকালীন	আম,লিচু,লেবু,কাঁঠাল,জাম, আনারস	পটল, করলা, ঢেড়স,ঝিঙ্গা, কাকরোল, মিষ্টি কুমড়া, ডাটাশাক, পুঁই শাক, শশা,চাল কুমড়া,

শীত কালীন	জলপাই, বেল, কমলা, আঙ্গুর, ডালিম, কামরাঙ্গা	শিম, মুলা, লাউ, টমেটো, গাজর, ফুলকপি, বাধাকপি, পালংশাক,
বারোমাসি	পেঁপে, কলা, নারিকেল,	শশা, পেঁপে, কাঁচাকলা, বেগুন , লালশাক, কলমি শাক, কচু শাক

শিক্ষক নির্দেশনাঃ

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মাঝে মৌসুমী ফল ও সবজির খাদ্য মান সম্পর্কে আলোচনা করে ধারণাটি পরিস্কার করবেন।

যেমন- ৪টি মৌসুমী ফল ও সবজির নাম বল?

(এছাড়াও শিক্ষক প্রয়োজনমত প্রশ্ন করতে পারবেন)

স্লাইডঃ ১২

টাইটেলঃ-খাদ্য সংরক্ষণ

এ্যানিমেটর নির্দেশনাঃ কোল্ড স্টোরেজের ছবি, শুটকি মাছ শুকানোর ছবি, আচারের বোতল, জেলির বোতল, ফ্রিজ, জুস, শুকনো বরই, ছবিগুলো এক এক করে এসে স্ক্রিনে স্থির হয়ে থাকবে।

শিক্ষক নির্দেশনাঃ শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে স্ক্রিনের ছবিগুলো সম্পর্কে আলোচনার মাধ্যমে খাদ্য সংরক্ষণের বিভিন্ন উপায়গুলো আলোচনা করবেন এবং সংরক্ষণ ভালো হলে খাদ্য মানও ভাল থাকে সে বিষয়টিকে স্পষ্ট করবেন।

মুল্যায়ণঃ

যেমন- খাদ্য সংরক্ষনের কয়েকটি উপায় বল?

(এছাড়াও শিক্ষক প্রয়োজনমত প্রশ্ন করতে পারবেন)

“ধন্যবাদ সবাইকে”