গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

দ্বিতীয় পত্র

কোর্স কোড-HSC 2877

হায়ার সেকেন্ডারি সার্টিফিকেট প্রোগ্রাম
(এইচএসসি প্রোগ্রাম)

ওপেন স্কুল

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
BANGLADESH OPEN UNIVERSITY

এইচএসসি প্রোগ্রাম

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

দ্বিতীয় পত্র

কোর্স কোড : HSC 2877

রচনা

সাবিনা ইয়াসমিন
সহযোগী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর

অনন্যা লাবনী
সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর

শামীমা ইয়াসমিন
সহযোগী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
তেজগাঁও কলেজ, ফার্মগেট, ঢাকা

খালেদা আখতার বেলা
সহযোগী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
মোহাম্মদপুর কেন্দ্রীয় বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, মোহাম্মদপুর, ঢাকা

ড. শাহিদা তাহের
সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
জাতীয় বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর

শাহনাজ বিউটি
সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
কে এল জুবলি কলেজ, বাংলাবাজার, ঢাকা

মলিনা রানী ঘোষ
প্রভাষক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি
তেজগাঁও কলেজ, ফার্মগেট, ঢাকা

সম্পাদনা

অধ্যক্ষ (অবঃ) অধ্যাপিকা রাশেদা জামান
প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, শিশুবর্ধন ও পারিবারিক সম্পর্ক
গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজ, আজিমপুর, ঢাকা

সমন্বয়কারী

সাবিনা ইয়াসমিন
অনন্যা লাবনী

ওপেন স্কুল

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
BANGLADESH OPEN UNIVERSITY

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

দ্বিতীয় পত্র

কোর্স কোড: HSC 2877
এইচএসসি প্রোগ্রাম

প্রকাশ কাল: এপ্রিল, ২০১৭

প্রকাশনায়
প্রকাশনা, মুদ্রণ ও বিতরণ বিভাগ
বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
গাজীপুর-১৭০৫

প্রচ্ছদ
কাজী সাইফুদ্দীন আব্বাস

চিত্র অঙ্কন ও সংগ্রহ
কাজী সাইফুদ্দীন আব্বাস

কভার গ্রাফিকস
আবদুল মালেক

কম্পিউটার কম্পোজ
মোঃ টিপু সুলতান

© বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ISBN : 978-984-34-3178-3

প্রি-প্রেস কার্যক্রম
ডিটিপি পুল, পিপিডি বিভাগ, বাউবি

মুদ্রণ
মানিয়া আর্ট প্রেস
৫৩/১, নর্থব্রুক হল রোড, ঢাকা

? কোর্স বই অনুসরণ করার প্রয়োজনীয় পরামর্শ

কোর্স পরিচিতি

কোর্সের নাম : গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্র

কোর্স কোড : HSC-2877

জাতীয় উন্নয়ন ও গতিশীল জাতি গঠনে শিক্ষার বিকল্প নেই। দ্রুত পরিবর্তনশীল বিশ্বের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে দেশকে উন্নয়ন ও সমৃদ্ধির দিকে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজন সুশিক্ষিত জনশক্তি। উচ্চ ও মাধ্যমিক মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য হলো শিক্ষার্থীর অন্তর্নিহিত মেধা ও সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশে সহায়তা করা এবং প্রাথমিক ও মাধ্যমিক স্তরের অর্জিত শিক্ষার মৌলিক জ্ঞান ও দক্ষতা সম্প্রসারিত ও সুসংহত করার মাধ্যমে উচ্চতর শিক্ষালাভের জন্য যোগ্য করে তোলা। জাতীয় শিক্ষানীতি-২০১০ এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় উচ্চ মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে দেশের অর্থনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক ও প্রযুক্তিগত উন্নয়ন, কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি, সমকালীন চাহিদা ও পরিবেশগত বিষয়গুলো বিবেচনায় নিয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় একটি সমৃদ্ধ জাতি গঠনে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে জ্ঞানের স্বতঃস্ফূর্ত প্রয়োগের দিকটি বিবেচনায় রেখে **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্র** কোর্সটি প্রণয়ন করা হয়েছে। এটি এমনভাবে সাজানো হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীরা দৈনন্দিন ব্যক্তিগত ও সমাজ জীবনে **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্রের** জ্ঞান প্রয়োগ করতে পারে এবং বিষয়বস্তুকে সহজে অনুধাবন ও বিশ্লেষণ করতে পারে। বাস্তব ও প্রয়োগমুখী শিক্ষায় শিক্ষার্থীদের আগ্রহী করার জন্য **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্র** কোর্সটিকে জীবনঘনিষ্ঠ ও আনন্দদায়ক করার কৌশল প্রয়োগ করা হয়েছে।

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চ মাধ্যমিক স্তরের দূরশিক্ষণ পদ্ধতির শিক্ষার্থীদের কথা বিবেচনায় রেখে নতুন শিক্ষাক্রমের আলোকে **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্র** পাঠসামগ্রীটি স্ব-শিখন পাঠসামগ্রীরূপে রচনা করা হয়েছে। এ পাঠ্যসামগ্রী প্রণয়নের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য, শিক্ষালাভের প্রবণতা ও পূর্ব অভিজ্ঞতা গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা হয়েছে। যেহেতু, এখানে পাঠসামগ্রী একই সঙ্গে পাঠ্যপুস্তক ও শিক্ষকের ভূমিকা পালন করবে, তাই বইটির বিষয়বস্তু নিজে পড়ে বোঝার উপযোগী করে রচনা করা হয়েছে। পাঠসামগ্রীটির বিষয় নির্বাচন ও উপস্থাপনের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীর সৃজনশীল প্রতিভার বিকাশ সাধনের দিকে বিশেষভাবে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। প্রতিটি ইউনিটের শুরুতে ভূমিকা, ইউনিট সম্পর্কীয় নির্দেশনা ও ইউনিট বিভাজন (পাঠ) দেয়া হয়েছে। আবার প্রতিটি পাঠের শুরুতে ঐ পাঠের উদ্দেশ্য যুক্ত করা হয়েছে যাতে শিক্ষার্থী উদ্দেশ্য অনুযায়ী জ্ঞান অর্জিত হলো কিনা তা যাচাই করতে পারে। শিক্ষার্থীর কাছে পাঠটিকে আকর্ষণীয়, আনন্দদায়ক ও সহজতর করার জন্য বিষয় আলোচনার সময় মাঝে মাঝে 'শিক্ষার্থীর কাজ' সংযোজন করা হয়েছে। প্রয়োজন অনুযায়ী চিত্র সংযোজন করা হয়েছে। প্রতিটি পাঠ আলোচনার শেষে ঐ পাঠের গুরুত্বপূর্ণ আলোচ্য বিষয়সমূহ সংক্ষিপ্ত আকারে (সারাংশ) দেয়া হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীগণ পাঠটি পুনরায় যাচাই করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের স্ব-মূল্যায়নের উদ্দেশ্যে প্রতিটি পাঠের শেষে রয়েছে পাঠোত্তর মূল্যায়ন। এ অংশে বহুনির্বাচনি প্রশ্নমালাসহ ইউনিটের শেষে সৃজনশীল প্রশ্ন, রচনামূলক প্রশ্ন ও সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন দেয়া হয়েছে। স্ব-শিখন পাঠসামগ্রী হিসেবে দূরশিক্ষণ শিক্ষার্থীদের কাছে বইটি আনন্দময় পাঠ ও প্রত্যাশিত দক্ষতা অর্জন নিশ্চিত করবে বলে আশা করি। এ বই পড়ে অধিকতর সুফল লাভ করার জন্য শিক্ষার্থীদের উদ্দ্যেশ্যে কিছু নির্দেশনা তুলে ধরা হলো:

- ইউনিটের শিরোনাম ও ভূমিকা পড়ে সম্ভাব্য বিষয়বস্তু কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করুন।
- প্রথমে পাঠের সবগুলো 'উদ্দেশ্য' পড়ে এ পাঠ থেকে কী কী শিখতে পারবেন তা জেনে নিন।
- এরপর পাঠের বিষয়বস্তু ভালভাবে অধ্যয়ন করুন। বিষয়বস্তু অধ্যয়নের পর উদ্দেশ্যগুলো অর্জিত হলো কিনা তা ভালোভাবে যাচাই করুন। যদি উদ্দেশ্য অর্জিত না হয় তাহলে বিষয়বস্তু পুনরায় অধ্যয়ন করুন। কোথাও চিত্র থাকলে চিত্রের সাথে বিষয়বস্তু মিলিয়ে পড়ুন।
- কোনো ইউনিটের বিষয়বস্তু অধ্যয়নের সময় যে বিষয়গুলো অপেক্ষাকৃত কঠিন/দুর্বোধ্য মনে হয়েছে তা চিহ্নিত করে আপনার নোট খাতায় লিপিবদ্ধ করুন এবং কঠিন বিষয়গুলো সমাধানের জন্য বিষয়বস্তু পুনরায় অধ্যয়ন করুন।
- প্রতিটি ইউনিটের বিষয়গুলো ভালোভাবে বোঝার জন্য প্রতিটি ইউনিটের প্রতিটি পাঠে শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষার্থীর কাজ সংযোজন করা রয়েছে। ইউনিটের বিষয়বস্তু ভালোভাবে অধ্যয়ন করে শিক্ষার্থীর কাজ সম্পন্ন করুন।
- পাঠশেষে পাঠোত্তর মূল্যায়নের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয়ার চেষ্টা করুন। ইউনিটের শেষে দেওয়া উত্তরমালার সাথে আপনার উত্তর মিলিয়ে দেখুন। সবগুলো প্রশ্নের উত্তর সঠিক না হলে এই পাঠটি আবারও ভালো করে পড়ুন এবং প্রশ্নগুলোর সঠিক উত্তর দিতে চেষ্টা করুন। এরপর চূড়ান্ত মূল্যায়ন অংশের সৃজনশীল প্রশ্নগুলোর উত্তর জানা আছে কি না দেখুন। জানা না থাকলে সংশ্লিষ্ট অংশ আবারও পড়ুন।

টিউটোরিয়াল ক্লাস সম্পর্কিত পরামর্শ

ওপেন স্কুলের এ পাঠসামগ্রীটি ছাড়াও স্থানীয় স্টাডি সেন্টারে আপনার জন্য টিউটোরিয়াল ক্লাসের ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি প্রথমেই আপনার বিষয়ে কতটি টিউটোরিয়াল ক্লাস পাবেন তা স্টাডি সেন্টার থেকে জেনে নিন এবং আপনার স্টাডি সেন্টারের প্রতিটি টিউটোরিয়াল ক্লাসে অংশ গ্রহণ করুন।

টিউটোরিয়াল সার্ভিসকে কার্যপোযোগী করতে আপনার পাঠ্যসামগ্রীটির সমগ্র ইউনিটকে টিউটোরিয়াল ক্লাসের সংখ্যা অনুযায়ী ভাগ করে নিন। প্রথম টিউটোরিয়াল ক্লাসে যাওয়ার আগে আপনার ভাগকৃত প্রথম অংশটি ভালোভাবে অধ্যয়ন করুন। টিউটোরিয়াল ক্লাসে যোগ দিয়ে আপনি বইটি পড়তে গিয়ে যেগুলো কঠিন/দুর্বোধ্য বলে চিহ্নিত করেছেন সেসব বিষয় বুঝতে সংশ্লিষ্ট টিউটরের সহায়তা নিন। একই পদ্ধতি অনুসরণ করে সবগুলো ইউনিট অধ্যয়ন শেষ করুন।

মার্জিন আইকন

কোর্সটি অধ্যয়ন করার পূর্বে কোর্সটিতে যে সমস্ত আইকন/প্রতীক ব্যবহৃত হয়েছে সে সম্পর্কে আপনাকে প্রথমেই পরিচিত হতে হবে। নিচে পাঠসামগ্রীটিতে ব্যবহৃত বিভিন্ন আইকন বা প্রতীকগুলো দেখানো হলো।

					
কোর্স বই অনুসরণের পরামর্শ	কোর্স /ইউনিট সমাপ্তির সময়	উদ্দেশ্য	বিষয়বস্তু/মূলপাঠ	অডিও	ভিডিও
					
শিক্ষার্থীর কাজ	সারাংশ	পাঠোত্তর মূল্যায়ন	চূড়ান্ত মূল্যায়ন	উত্তরমালা	প্রয়োজনে

	**কোর্স সমাপ্তির সময়**	**কোর্সটি সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ৩২ সপ্তাহ**

 অডিও/ভিডিও	বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের ওপেন স্কুল পরিচালিত এইচএসসি প্রোগ্রামের শিক্ষার্থী বন্ধুদের জন্য **গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্র** বিষয়ের অডিও/ভিডিও প্রোগ্রাম বর্তমানে বিটিভি/বাংলাদেশ বেতার কর্তৃক সপ্তাহের নির্দিষ্ট দিনের নির্দিষ্ট সময়ে প্রচারিত হয়ে আসছে। শিক্ষার্থী বন্ধুরা, আপনারা স্টাডি সেন্টার থেকে প্রোগ্রাম সিডিউল সংগ্রহ করে নির্দিষ্ট দিনের নির্দিষ্ট সময়ের প্রচারিত প্রোগ্রামটি দেখলে উপকৃত হবেন বলে আশা করছি। এসময় সংশ্লিষ্ট আলোচনার বিষয়গুলো বোঝার সুবিধার্থে বইটি সামনে নিয়ে বসুন এবং প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো নোট করার জন্য কাগজ-কলম সাথে রাখুন। কোনো বিষয় বুঝতে অসুবিধা হলে প্রয়োজনে আপনার টিউটরের সহায়তা নিন।

 **প্রয়োজনে**	**যে কোনো সাহায্য বা সহায়তার জন্য পরামর্শ নিন–** ১. আপনার স্টাডি সেন্টারের কোর্স টিউটর অথবা ২. সাবিনা ইয়াসমিন সহযোগী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি ওপেন স্কুল, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় অনন্যা লাবনী সহকারী অধ্যাপক, গার্হস্থ্য অর্থনীতি ওপেন স্কুল, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় গাজীপুর-১৭০৫ ।

সূচিপত্র

ক বিভাগ- শিশু ও পারিবারিক সম্পর্ক

পৃষ্ঠা

ইউনিট ১ : বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে সমাজ ও পরিবার ১-২০

পাঠ ১.১ : সমাজ ও পরিবার কাঠামোর সাথে পরিচয় ২

পাঠ ১.২ : পরিবারের বৈশিষ্ট্য ও কার্যাবলি ৭

পাঠ ১.৩ : পরিবারের উপর পরিবর্তনশীল সমাজের প্রভাব ১০

পাঠ ১.৪ : পরিকল্পিত পরিবার ১৪

পাঠ ১.৫ : শিশুর বিকাশে পারিবারিক সম্পর্কের প্রভাব ১৮

ইউনিট ২ : মাতৃগর্ভে শিশু ২১-৩৬

পাঠ - ২.১ : প্রজনন তন্ত্র ২২

পাঠ - ২.২ : গর্ভধারণ পর্যায় ২৫

পাঠ - ২.৩ : মাতৃগর্ভে শিশুর বেড়ে ওঠা ২৭

পাঠ - ২.৪ : শিশুর গর্ভকালীন বিকাশে পারিপার্শ্বিকতার প্রভাব ৩৩

ইউনিট ৩ : গর্ভবতী মায়ের যত্ন ও নিরাপদ মাতৃত্ব ৩৭-৪৭

পাঠ -৩.১ : গর্ভবতী মায়ের যত্ন ৩৮

পাঠ -৩.২ : গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা ৪০

পাঠ -৩.৩ : প্রসব জটিলতায় নিরাপদ মাতৃত্ব ৪২

পাঠ -৩.৪ : শিশুর জীবনে প্রসবকালীন সময়ের গুরুত্ব ৪৫

ইউনিট ৪ : নবজাতক ও প্রসূতি মায়ের যত্ন ৪৮-৫৯

পাঠ -৪.১ : নতুন শিশুর জন্য প্রস্তুতি ৪৯

পাঠ -৪.২ : নবজাতকের যত্ন ও পরিচর্যা ৫১

পাঠ -৪.৩ : প্রসূতি মায়ের যত্ন ও খাদ্য ৫৫

পাঠ -৪.৪ : নবজাতকের আদর্শ খাদ্য ৫৭

ইউনিট ৫ : শিশুর ক্রমবিকাশ ৬০-৭৮

পাঠ -৫.১ : শিশু বর্ধন ও বিকাশ ৬১

পাঠ -৫.২ : শিশু বিকাশের নীতি ৬৩

পাঠ -৫.৩ : নবজাত শিশুর ক্রমবিকাশের ধারা ও বিকাশমূলক কাজ ৬৮

পাঠ -৫.৪ : প্রাক শৈশবের ক্রমবিকাশের ধারা ও বিকাশমূলক কাজ ৭২

পাঠ -৫.৫ : প্রাথমিক শৈশবের ক্রমবিকাশের ধারা ও বিকাশমূলক কাজ ৭৫

ব্যবহারিক

পাঠ -৫.৬ : ব্যবহারিক: শিশুর জন্য গ্রোথ চার্ট তৈরি ৭৮

ইউনিট ৬ : তারুণ্যের বিকাশ ও বিপর্যয় ৭৯-৯৫

পাঠ -৬.১ : তারুণ্যের বৈশিষ্ট্য ও বিকাশমূলক কাজ ৮০

পাঠ -৬.২ : তারুণ্যে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন ৮২

পাঠ -৬.৩ : তারুণ্যের আবেগ ৮৪

পাঠ -৬.৪ : তারুণ্যে সামাজিক অভিযোজন ও নৈতিকতা ৮৬

পাঠ -৬.৫ : তারুণ্যে পেশা নির্বাচন ৮৮

পাঠ -৬.৬ : তারুণ্যে বিপর্যয় ৯০

পাঠ -৬.৭ : তারুণ্যের বিপর্যয় রোধে পরিবার ও সমাজের ভূমিকা ৯৩

ইউনিট ৭ : মানসিক ও প্রজনন স্বাস্থ্য ৯৬-১০৮

পাঠ -৭.১ : মানসিক স্বাস্থ্যের বৈশিষ্ট্য ও উপাদান ৯৭

পাঠ -৭.২ : শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য গঠনোপযোগী পরিবেশ ৯৯

পাঠ -৭.৩ : প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষা ১০২

পাঠ -৭.৪ : এইচআইভি এবং এইডসকে জানা ১০৫

ইউনিট ৮ : বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু ১০৯-১২১
পাঠ -৮.১ : প্রতিবন্ধী শিশুদের সাথে পরিচয় ১১০
পাঠ -৮.২ : প্রতিবন্ধী শিশুদের শিক্ষা পদ্ধতি ১১৪
পাঠ -৮.৩ : অটিস্টিক শিশুদের চেনা জানা ১১৬
পাঠ -৮.৪ : অটিস্টিক শিশুদের সামাজিকীকরণ ও শিক্ষাদান পদ্ধতি ১১৯

খ বিভাগ- খাদ্য ও পুষ্টি

ইউনিট ৯ : খাদ্য, পুষ্টি ও খাদ্যের উপাদান ১২২-১৩৮
পাঠ -৯.১ : সুস্থ জীবনের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি ১২৩
পাঠ -৯.২ : প্রোটিন বা আমিষ ১২৭
পাঠ -৯.৩ : কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা ১৩২
পাঠ -৯.৪ : ফ্যাট বা স্নেহ পদার্থ ১৩৫

ইউনিট ১০ : ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি ১৩৯-১৬১
পাঠ -১০.১ : ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ ১৪০
পাঠ -১০.২ : পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন ১৪২
পাঠ -১০.৩ : চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন ১৪৭
পাঠ -১০.৪ : খনিজ লবণ- আয়রণ ও আয়োডিন ১৫২
পাঠ -১০.৫ : ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস ১৫৫
পাঠ -১০.৬ : ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ক্লোরিন ও জিংক ১৫৭
পাঠ -১০.৭ : পানি ১৫৯
ব্যবহারিক
পাঠ-১০.৮ : মৌসুমী ফল ও সবজি ব্যবহার করে সুস্বাদু সালাদ তৈরি ১৬১

ইউনিট ১১ : পরিপাক তন্ত্র, পরিপাক ও শোষণ ১৬২-১৭৯
পাঠ -১১.১ : মানবদেহের পরিপাক তন্ত্র ১৬৩
পাঠ -১১.২ : কার্বোহাইড্রেট পরিপাক ও শোষণ ১৬৮
পাঠ -১১.৩ : প্রোটিন পরিপাক ও শোষণ ১৭১
পাঠ -১১.৪ : ফ্যাট পরিপাক ও শোষণ ১৭৪
পাঠ -১১.৫ : ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি শোষণ ১৭৭

ইউনিট ১২ : মানবদেহে শক্তি চাহিদা ১৮০-১৮৯
পাঠ -১২.১ : দেহে শক্তির প্রয়োজনীয়তা ১৮১
পাঠ -১২.২ : দেহে শক্তি চাহিদার বিবেচ্য বিষয় ১৮৪
ব্যবহারিক
পাঠ -১২.৩ : ব্যক্তির শক্তি চাহিদা নির্ণয় ১৮৮
পাঠ -১২.৪ : খাদ্যের শক্তিমূল্য নির্ণয় ১৮৯

ইউনিট ১৩ : মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী, সুষম খাদ্য ও মেনু ১৯০-২০৪
পাঠ -১৩.১ : মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী ১৯১
পাঠ -১৩.২ : সুষম খাদ্য ১৯৩
পাঠ -১৩.৩ : মেনু পরিকল্পনা ১৯৫
পাঠ -১৩.৪ : খাদ্য ব্যবস্থাপনা ১৯৮
ব্যবহারিক
পাঠ -১৩.৫ : বিভিন্ন শারীরিক অবস্থা ও বয়সভেদে মেনু পরিকল্পনা (শিশু, কিশোর, প্রাপ্ত বয়স্ক, বৃদ্ধ) ... ২০০
পাঠ -১৩.৬ : গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের মেনু পরিকল্পনা ২০৩

ইউনিট ১৪ : রোগ ও পথ্য.....২০৫-২১৫
পাঠ -১৪.১ : পথ্যের প্রকৃতি ২০৬
পাঠ -১৪.২ : বিভিন্ন রোগের উপযোগী পথ্য ব্যবস্থাপনা.....২০৮
ব্যবহারিক
পাঠ -১৪.৩ : পথ্য পরিকল্পনা (হৃদরোগ, জন্ডিস, ডায়াবেটিস) ২১৪

ইউনিট ১৫ : খাদ্য সংরক্ষণ ও রন্ধন পদ্ধতি.....২১৬-২৩৩
পাঠ -১৫.১ : খাদ্য সংরক্ষণের গুরুত্ব ২১৭
পাঠ -১৫.২ : খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি ২২০
পাঠ -১৫.৩ : পুষ্টিমূল্য বজায় রেখে খাদ্য রন্ধন পদ্ধতি.....২২৪
পাঠ -১৫.৪ : খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশনে পরিচ্ছন্নতা.....২২৭
ব্যবহারিক
পাঠ -১৫.৫ : জ্যাম, জেলি ও মার্মালেড প্রস্তুতকরণ ২২৯
পাঠ -১৫.৬ : আচার তৈরি ২৩১
পাঠ -১৫.৭ : পুষ্টিমূল্য বজায় রেখে সবজি রন্ধন.....২৩৩

ইউনিট ১৬ : জনস্বাস্থ্য সমস্যা.....২৩৪-২৪৬
পাঠ -১৬.১ : খাদ্যে ভেজাল ২৩৫
পাঠ -১৬.২ : খাদ্যে রাসায়নিক দ্রব্যের অপব্যবহার.....২৩৭
পাঠ -১৬.৩ : খাদ্য ও পানিবাহিত রোগ ২৪১
পাঠ -১৬.৪ : স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থা.....২৪৪

পরিশিষ্ট ২৪৭-২৫২
মানবন্টন.....২৪৭
নমুনা প্রশ্ন ২৪৮