

NEW BLOWN

-An Int'l Standard School-

1st Term

7th Week Lesson Plan-2021 Grade-IV

Subject	Lesson description			
B.G.S	Chapter:5, Values and Behaviour, page: (24,26) reading practice			
D .0.5	with bengali meaning.			
Science	Chapter-03: Soil: Merit test sheet CW + S/Q 3 (a-c) memo + HW			
Religion	Chapter-2 (Ibadat): Pg-(25-28); R/P with meaning			
B.G.S	Chapter:5, Values and Behaviour, Fill in the blanks from sheet practice.			
Math	Chapter-4: Pg-57; W/P: (4-7) (C.W)			
Religion	Chapter-2 (Ibadat): Pg-(29-31); R/P with meaning (Akkam and Arkan)			
English-I	EGC Book: Model test-1: (5,6) (C.W) + (4) (H.W)			
Bangla-II	বিরাম চিহ্ন:১১,১৪ (পৃ:৯৩-৯৪) C.W. + memo			
Science	Chapter-03: Soil: B/Q (a) memo + CW + B/Q (b) HW			
Bangla-II	চিঠি-তোমার জীবনের লক্ষ্য জানিয়ে পিতার নিকট পত্র (১ অর্ধেক) C.W. + memo			
Math	Chapter-4: Pg-57; W/P: (8-10) (C.W)			
English-I	EGC Book: Model test-1: (7,12) (C.W) + (8) (H.W)			
Math				
Bangla-I	মুক্তির ছড়া : কবিতা ও কবি পরিচিতি			
English-II	Paragraph: My School's Extra Curricular Activities			
Spoken				
Bangla-I	মুক্তির ছড়া : অনুশীলনী (১-৭)			
English-II Application: Write an application to the Principal for Transfer Certificate (T.C).				



NEW BLOWN

-An Int'l Standard School-

1st Term

8th Week Lesson Plan-2021 Grade-IV

Subject	Lesson description			
B.G.S	Chapter:5, Values and Behaviour, short questions from sheet			
D. 0.5	practice.			
Science	Chapter-03: Soil: B/Q (c) memo + CW + B/Q (all) revise			
Religion	Chapter-2 (Ibadat): Pg-(32-35); R/P with meaning			
B.G.S	Chapter:5, Values and Behaviour, CBQ from sheet practice.			
Math	Chapter-5: Pg-65; W/P- (4-6) (C.W)			
Religion	Chapter-2 (Ibadat): Pg-(36-37); R/P with meaning (Sunnats of Eid			
Ttengren	day memo + H.W)			
_				
English-I	EGC Book: Model test-2: (5,6) (C.W) + (4) (H.W)			
Bangla-II	চিঠি- তোমার জীবনের লক্ষ্য জানিয়ে পিতার নিকট পত্র (২ অর্ধেক) C.W. +			
Dangia-ii	memo			
Science	Chapter-4: Food:: R/P Pg-(28-29) with related MCQ, S/Q and F/B			
Belefice	(Book act: Pg- 28) CW			
Bangla-II	দুরখান্তঃ প্রভাতের পরিবর্তে দিবা শাখায় ক্লাস করার অনুমতি চেয়ে প্রধান			
Dangia II	শিক্ষকের নিকট আবেদন (১ অর্ধেক) C.W. + memo			
Math	Discussion of lines and Angels from book pg- (143-154) + sheet will			
TVICUI	be given.			
English-I	EGC Book: Model test-2: (7,12) (C.W) + (8) (H.W)			
Math	Short question practice from sheet will be given			
Bangla-I	বীরশ্রেষ্ঠদের বীরগাথা : রিডিং , অনুশীলনী (১,৪)			
English-II	Write a letter to your friend about your study tour.			
Spoken				
Bangla-I	বীরশ্রেষ্ঠদের বীরগাথা : অনুশীলনী (২,৩)			
English-II	Short composition: Seasons of Bangladesh			

Class: STD - IV



- An Int'l Standard School-

Sub: Elementary Mathematics

Short Questions:

1. How many thousands remain of one Ajut?

Ans: 10 thousand

2. What is the place value of the 2^{nd} 6 from the right 6666?

Ans: 60

3. Put the number at (A)

500 A 1500

Ans: 1000

4. What is the relation between 5000 and 4999?

Ans: 5000>4990

5. How many thousands remain of 1 Jac?

Ans: 100 thousand

6. What do you mean by 7 lacs and 3 ten thousands?

Ans: 730000

7. Which one is the smallest number with 5 digits?

Ans: 100000

8. Which one is the greatest number with 7 digits?

Ans: 9999999

9. What do you mean by one nijuts?

Ans: One million/Ten lacs.

10. How many digits are used for writing numbers?

Ans: 10 digits.

11. Why do we use of comma?

Ans: To read the numbers easily.

12. How many times larger is one lac than ten thousand?

Ans: 10 times.

13. What is the subsequent number of 9999?

Ans: 10,000.

14. What is the preciding number of 1000?

Ans: 999.

15. $40505 - 30505 = \square$, Which one to be put in the box?

Ans: 10000

16. $25650 - \square = 15000$, Which one to be put in the box?

Ans: 10650

17. 50523 - 8405 = 42118, Here, Which number is minuend?

Ans: 50523

18. \Box - 5082 = 19918 which one is to be put in the box.

Ans: 25000

19. Minuend - difference = ?

Ans: Subtrahend

20. Minuend - subtrahend = ?

Ans: Difference

21. Mrs. Kusum has 10,000 Tk. She give 4200 Tk her son and 2200 tk her daughter. How much money he has?

Ans: 36000 Tk.

22. Kusum has 2000 Tk. She give her sister 1369 Tk. How much money she have?

Ans: 631 Tk.

23. If you wanted to get Difference. What will you do?

Ans: Minuend - Subtrahend

24. Sagor has 95009 Tk. He gave his friend 45095 Tk. How much money he have? In this case what will we do to get difference?

Ans: Minuend - Subtrahend

25. $505070 - \Box = 302542$. Which one is to be put in the box?

Ans: 202528

26. $10504 - \square = 5004$, Which number will be put in the box?

Ans: 5500

27. Roktim went to fair with 8804 Tk. He spent 5840 Tk. How much money he have?

Ans: 2964 Tk.

28. What do you mean by minuend?

Ans: The number from which another number is subtracted is called minuend number.

29. What does subtrahend mean?

Ans: The number that is used for subtraction is called subtrahend.

30. Difference of two numbers is 43255. Minuend is 98450, what is the subtrahend?

Ans: 55195

31. A mobile prize is 95095 Tk. Mr. Minto has 65595 Tk. If he wants to buy the mobile how much money he need?

Ans:29500

32. Find the number which is 675 greater than 1793.

Ans: 2468

33. Sum of three numbers is 579805. Among them two numbers is 255971 and 199050 what is the three number?

Ans:124784

34. The sum of present ages of the father and son is 120 years. The son's age is 47 years. What is the age of fathers?

Ans: 73 years

35. As village of Sonapur the total population is 607007. Among them males are 304102. How many females of the village?

Ans: 302905

36. 984 is subtracted from a number. If 988 is added with the difference the sum is 8765. What is the number?

Ans: 8761

37. What do you mean by difference?

Ans: The number we get by subtracting subtrahend from minuend is difference.

- 38. How many ending points does a ray have? Ans: One.
- $39. \ \ 8946 + 9050 + 203 = ?$

Ans: 18199

- 40. How many ending points does line have?

 Ans: A line does not have any ending point.
- 41. What is the measure of a right angle?

 Ans: 90⁰
- 42. What is the measure of a straight angle?

Ans: 180⁰

43. Difference of two numbers is 3125, minuend is 8450, what is the subtrahend?

Ans: 5325

44. A school has 2793 boys and 2631 girls. How many students are there in total?

Ans: 5424

45. 2450 - 842 + 798 = ?

Ans: 2406

46. What is the formula of multiplication?

Ans: Product = Multiplication \times Multiplier

47. $30 \times 167 = ?$

Ans: 5010

48. What is the formula of Division?

Ans: Dividend = Divisor \times Quotient + remainder

49. Which is the greatest number formed with 9702?

Ans:9720

50. $625 \div 25 = ?$

Ans: 25



Sub: Geometry Class: STD- IV

Definition with figure (Geometry sheet)

1. Line: A line segment extending in both sides endlessly is called a line.



Figure: Here, AB is a line

2. Line segment: A line segment is a straight line having a beginning and an end.



Figure: Here, AB is a line segment

3. Ray: A ray is a part of a line which extends endlessly in one direction only.



Figure: Here, AB is a Ray

4. Angle: Whenever two rays meet at one point an angle is formed.

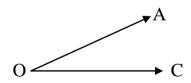


Figure: ∠AOC is an angle

5. Straight angle: An angle measuring 180° is called a straight angle.

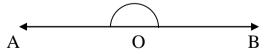


Figure: ∠AOB is a straight angle



Sub: Bangla 1st Paper Grade-IV

বীরশ্রেষ্ঠর বীরগাথা

১। শব্দার্থ, টিকচিহ্ন বই থেকে অনুশীলন করবে।

২। মূলভাব:

১৯৭১ সালের মুক্তিযুদ্ধে অংশগ্রহণ করা কয়েকজন বীরশ্রেষ্ঠের বীরত্বের কথা তুলে ধরা হয়েছে রচনাটিতে।
১৯৭১ সালের ২ রা মার্চ বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের দেয়া স্বাধীনতার ডাকে সাড়া দিয়ে স্বাধীনতার সংগ্রাম
শুরু করে লাখো বাঙালি। আর এই যুদ্ধে প্রাণ দিয়ে শহীদ হন অকুতোভয় সাতজন বীরশ্রেষ্ঠ। যাঁদের প্রাণের
বিনিময়ে আমরা বাস করি স্বাধীন বাংলাদেশে। আমরা তাদের অবদান কখনো ভুলবো না

৩। প্রশ্নোত্তর:

ক) বীরশ্রেষ্ঠরা কেন মুক্তিযুদ্ধ করেছিল?

উ: পরাধীনতার শৃঙ্খল থেকে প্রিয়মাতৃভূমি বাংলাদেশকে স্বাধীন করার জন্য বীরশ্রেষ্ঠরা মুক্তিযুদ্ধ করেছিলেন।

খ) ক্যাপ্টেন মহিউদ্দিন জাহাঙ্গীর কিভাবে জীবনের ঝুঁকি নিয়ে মুক্তিযুদ্ধে অংশগ্রহণ করেছিলেন বর্ণনা দাও।

উ: মুক্তিযুদ্ধ যখন শুরু হয় তখন ক্যাপ্টেন মহিউদ্দিন জাহাঙ্গীর পাকিস্তান সেনাবাহিনীতে কর্মরত ছিলেন। তাঁর কর্মস্থল ছিল পশ্চিম পাকিস্তানের কারাকোরামে। তিনি দেশের জন্য চাকুরি ছেড়ে মুক্তিবাহিনীতে যোগ দেয়ার সিদ্ধান্ত নিলেন। জীবনের মায়া ত্যাগ করে পাকিস্তানের সীমানা অতিক্রম করে ভারতে পৌঁছালেন। তারপর মেহেদিপুরে অবস্থিত মুক্তিবাহিনীর ক্যাম্পে যোগ দিলেন। দেশ শক্রমুক্ত হবার দুদিন আগে তিনি মহানন্দার যুদ্ধে মৃত্যু বরণ করেন।

গ) যুদ্ধবিমানের নিয়ন্ত্রণ নিতে গেলে মতিউরের জীবনে কী ঘটেছিল?

উ: যুদ্ধবিমানের নিয়ন্ত্রণ করতে গিয়ে মতিউরের জীবনাবসান হয়েছিল। টি-৩৩ বিমানটি নিয়ন্ত্রণে নিতে গিয়ে পাকিস্তানি বৈমানিক মিনহাজ রশিদের সাথে তাঁর ধস্তাধস্তি হয়। বিমানটি পাকিস্তানের থাট্টায় বিধ্বস্ত হয় এবং মতিউর রহমান শহিদ হন।

ঘ) বীরশ্রেষ্ঠ হামিদুর রহমান যে অসীম সাহসের সঙ্গে যুদ্ধ করেছিলেন তার বর্ণনা দাও।

উ: বীরশ্রেষ্ঠ হামিদুর রহমান রাতের আঁধারে তিন প্লাটুন সৈন্য নিয়ে যাত্রা শুরু করে ধলাই সীমান্ত ফাঁড়ি দখলের উদ্দেশ্যে। ফাঁড়ির কাছে পৌছাতেই মাটিতে পেতে রাখা একটি মাইন বিস্ফোরিত হল। হামিদুর লক্ষ্য করলেন দুজন শত্রুসেনা এল এম জি থেকে গুলি ছুঁড়ছেন। এজন্য মুক্তিযোদ্ধারা এগুতে পারছিল না। হামিদুর রহমান ক্রলিং করে সেই দিকে এগিয়ে গেলেন। এরপর দুটো গ্রেনেড ছুঁড়লেন। গ্রেনেডটি ঠিক লক্ষ্যেই বিস্ফোরিত হল। শত্রুসেনাদের বিনাশ হলো। কিন্তু দ্বিতীয় গ্রেনেডটি ছোঁড়ার মুহূর্তে শত্রুর মেশিন গানের গুলি এসে লাগল তাঁর গায়ে, শহিদ হন তিনি।

ঙ) এক মহান বীরগাথার রচিয়তা তাঁরা –ব্যাখ্যা কর।

উ: পাকিস্তানি শাসকগোষ্ঠীর অত্যাচার নিপীড়নের বিরুদ্ধে বাঙালির বীর সেনানীরা মুক্তিযুদ্ধে ঝাঁপিয়ে পড়েন। নিজেদের বুকের রক্ত দিয়ে দীর্ঘ নয় মাস রক্তক্ষয়ী যুদ্ধ করে তাঁরা এ দেশকে স্বাধীন করেন। তাঁরা প্রত্যেকেই জীবনের ঝুঁকি নিয়ে যাঁর যাঁর জায়গা থেকে আলাদাভাবে যুদ্ধ করে শহিদ হয়েছেন। তাঁদের মতো অনেক প্রাণের বিনিময়ে আমরা পেয়েছি স্বাধীনতা। আমাদের এ স্বাধীনতা তাঁদেরই দান। তাঁদের আত্যত্যাগেই এক মহান বীরগাথা রচিত হয়েছে।

Sub: Bangla 1st Paper

Grade-IV

মুক্তির ছড়া

১। মূলভাব:

'মুক্তির ছড়া' কবিতায় কবি সানাউল হক সবুজ, সোনালি, ফিরোজা, রূপালি রঙে সাজানো সোনার বাংলাদেশের কথা বলেছেন। এই দেশ তোমার আমার সকলের প্রিয় দেশ। স্বাধীনতার আগে আমরা বিদেশীদের কাছে অনেক কষ্ট ভোগ করেছি। যেন বারবার মৃত্যুর হাত থেকে ফিরে এসেছি। আমাদের মুক্তির জন্য বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান দৃঢ়ভাবে নেতৃত্ব দেন। সেই যুদ্ধে মুক্তিপাগল লাখো মানুষ প্রাণ দেন। আমরা এখন স্বাধীন, আমাদের সামনে অনেক স্বপ্ন।

- ২। শব্দার্থ, শূন্যন্থান বই থেকে অনুশীলন করতে হবে।
- ৩। প্রশ্নোত্তর:

ক) আমাদের দেশকে সোনার বাংলাদেশ বলা হয় কেন?

উ: প্রাকৃতিক সম্পদের লীলাভূমি আমাদের এই বাংলাদেশ। এদেশ সবুজে শ্যামলে ভরপুর। এদেশের মাঠ ভরা সোনালী ফসল যেন আনন্দের ঢেউ খেলে। আর এজন্যই আমরা আমাদের দেশকে সোনার বাংলাদেশ বলি।

খ) এদেশের নানা রূপ কীভাবে দেখতে পাই?

উ: বাংলাদেশ ষড়ঋতুর দেশ। প্রকৃতির নানা রঙে সাজানো এদেশ। এক এক ঋতুতে এদেশ এক এক রূপ ধারণ করে। এদেশে অসংখ্য নদী নালা জালের মতো ছড়িয়ে আছে। আমরা দেখতে পাই সবুজ শস্যে ভরা পাটের সোনালি ক্ষেত। নদীতে রূপালি ইলিশ, গাছে গাছে বিভিন্ন রঙের ফুলের মেলা। উপরে নীল আকাশ এ দেশের প্রকৃতিকে করেছে অপরূপ।

গ) 'আমি তো মরেছি যতবার যায় মরা' বলতে কবি কী বুঝিয়েছেন?

উ: সানাউল হকের 'মুক্তির ছড়া' কবিতাটিতে বাঙালিদের অতীত দু:খ দুর্দশার কথা বলা হয়েছে। আমাদের প্রিয় বাংলাদেশ ১৯৭১ সালের পূর্বে পরাধীন ছিল। পাকিস্তানিরা এদেশের মানুষের উপর অত্যাচার করেছে। বাংলাদেশের স্বাধীনতার আগে এদেশের মানুষকে বার বার সহ্য করতে হয়েছে দু:খ-কষ্ট, অত্যাচার-নিপিড়ন। এ দু:খ কষ্টকে মৃত্যুর সাথে তুলনা করা হয়েছে। তাই মৃত্যু যে বার বার এসেছে তা কবি বলেছেন।

ঘ) নবীন যাত্রী কারা?

উ: একটি দেশকে তরী হিসেবে বিবেচনা করলে শিশুদেরকে বলতে হবে নবীন যাত্রী। নবীন যাত্রী হল তারাই যারা নতুন যুগের শিশু। আজ যারা শিশু, কবি নবীন যাত্রী বলতে তাদেরকেই বুঝিয়েছেন।

ঙ) এ দেশ মুক্তিপাগলের। –সেই মুক্তিপাগল কারা?

উ: পরাধীন জীবন কারোরই কাম্য নয়। বাংলাদেশের মানুষ পাকিস্তানের অধীনে থাকা অবস্থায় অনেক অন্যায়, অবিচার, অত্যাচার সহ্য করেছে। কবির মতে, মুক্তিপাগল বলতে যাদের বুঝানো হয়েছে তারা হলেন এদেশের সংগ্রামী জনতা। তারা স্বাধীনতার জন্য সংগ্রাম করেছেন, যুদ্ধ করেছেন। তারা নিজেদের সুখ শান্তির কথা চিন্তা করেন নি। স্বাধীনতা ছিনিয়ে এনেছেন এরাই সেই মুক্তিপাগল।



- An Int'l Standard School-

Sub: Bangladesh & Global Studies		Class: STD - IV
Nan	me: Roll:	Shift:
	Chapter - <u>Values and Be</u>	
1.	Fill in the blanks:	4
	a) Good values make a better	
	b) We learn values from our families, o	ourand our school.
	c) Sense of justice helps us to fair with	our
	d) Looking after younger children is an	n example of good
	e) We have a responsibility to do good	to each
	Ans: a) society b) community c)	friends d) behaviour e) other
2.	Short questions Answers:	
a)	Name one moral quality.	
_ \	Ans: The name of one moral quality is	
b)	Give one example of how a polite per	rson behaves.
	nt qualities of human being. Polite	
	people always speak with others politel	ly. Everybody loves and respects a
	polite person.	
c)	What should you do if you find mone	ey in street?
	Ans: If I find money in the street, at fir	rst I will try to find out the person
	who lost money. If it is not possible, I v	will hand it over to the nearest police
	station or to the nearest mosque.	
d)	From where do we learn values?	
	Ans: We learn values from our families	es, our community and our school.

Class: STD - IV



Sub: Bangladesh & Global Studies

Chapter -05 Values and Behaviour

1. Competency based questions:

a) Write five differences between values and behavior?

Ans: The differences between values and behaviour:

Values	Behaviour
1. Values mean what we	1. Behaviour means what we actually do.
believe	
2. Good deeds are the base at	2. Conscience is the base of good
values	behaviour.
3. Sense of values encourages	3. Bad behaviour destroys the sense of
us to behave well.	values.
4. Moral values help us to	4. Good behaviour helps us all to live
become good humans.	together in harmony.
5. Turthfulness, honesty,	5. Respecting the elder, loving child,
politeness etc are values.	helping others in trouble etc are
	examples of behaviour.

b) From where people learn moral values? Explain in 6 sentences.

Ans: People learn moral values from their families and schools. Family is the first step of social institution of a human being. In family parents teach their children about moral values. They build up a sense of bad or good among children. After being taught by family, people steps into school life. School teaches discipline, obedience, to respect the mentor and other social activities.



- An Int'l Standard School-

Sul	b: Ele	ementary Scier	nce				Class	s: STD - IV
Na	Name:			Roll no:	Shift			
					<u>it Test</u> : 04 (Foo	<u>od)</u>		
Α.	P	ut a tick marl	k (√) a	against th	e right ans	swer:		44
a)		night blindnes		_	_		ving?	
	i)	Vitamin C			ii)	Vitamin K		
	iii)	Vitamin A			iv)	Vitamin D		
b)	Rice	e, wheat flour	and po	tato are th	e class of v	which of the fo	ollowi	ng?
	i)	Mineral salt			ii)	Protein		
	iii)	Carbohydrate)		(iv)	Vitamin		
c) The balanced diet is prepared by which of the following?								
	i)	Rice, pulse, o	oil, salt	11 6	ii)	Potato, rice,	bread,	, egg
	iii)	Vegetables, f	ish, oil		iv)	Ghee, butter,	, breac	l, banana
d)	To 1	make good hea	lth and	l to work	we need-			
	i)	Fats			ii)	Protein		
	iii)	Available and	d low o	cost food	iv)	Nutritious ba	alance	d food
e)	Our	body gets nut	rition_					
	i)	from air			ii)	from foodstu	ıff	
	iii)	from water			iv)	none of abov	ve	
f)	Wh	at does make a	relatio	on between	n food and	health?		
	i)	Nutrition	ii)	Taste	iii)	Digestion	iv)	All the above
g)	Hov	w many kinds o	of food	elements	are there?			
	i)	4	iii)	6	iii)	5	iv)	3
h)	Wh	ich food eleme	ents pro	otect us fro	om disease	s?	,	
	i)	Carbohydrate	-		ii)	Protein		
	iii)	Vitamin			iv)	Water		
i)		w many glasses	s of wa	iter do we	need to dr			
	i)	2-3 glasses			ii)	6-9 glasses		
	iii)	_			,	6-7 glasses		
j)	•	at does help th	e bloo	d to clot?	,	C		
• •		Vitamin K			A iii)	Vitamin F	iv)	Vitamin C

Fill in the blanks: a) The element wi		to our body is call	ed
food.			
b)	construct, make gro	owth and repair our body.	
c)	is necessary to l	keep good health and prote	ect
disease.			
d) Small fishes and	l vegetables make a	diet.	
e)	and	supply our need for protei	n.
f) We need vitamin	ns to keep our body		
g) Children may di	ie for lack of	<u> </u>	
h) Balanced diet gi	ives us	<u></u> .	
i)	are low cost balance	ed diet.	
j) Tomato, guava a	nd myrobalan contain _	·	

В.

Sub: Elementary Science Class: STD - IV

Chapter:04

(Food)

A. Put a tick mark ($\sqrt{}$) against the right answer:

Ans: a) (iii), b) (iii), c) (i), d) (iv), e) (ii), f) (iv), g) (iii), h) (iii), i (iv), j) (i)

B. Fill in the blanks:

- a) nutrition, b) Protein, c) Vitamin, d) balanced, e) Animal, vegetable,
- f) immuned,
- g) vitamin, h) energy, i) Vegetables, j) vitamin C

C. Answer in one word:

a. What is food?

Ans: The things that we eat to get nutrition and to keep our body healthy and strong is called food.

b. How many types of food element are there?

Ans: There are six types of food element. These are-

- i) Protein
- iv) Vitamin
- ii) Carbohydrate
- v) Mineral
- iii) Fat
- vi) Water

c. What is balanced diet?

Ans: Balanced diet is an assortment of foods containing all types of food elements proportionately.

d. What are the beneficial of food for us?

Ans: Food supply necessary elements for the growth and maintenance of our body.

e. How many types of vitamin?

Ans: There are six types of vitamin. These are vitamin A, B, C, D, E and K.

D. Short Questions:

a. What are the sources of vitamin 'C'?

Ans: The source of vitamin 'C' are various fruits and vegetables such as guava, orange, lemon, tomato, cabbage, broccoli etc.

b. What is the function of Vitamin 'A'?

Ans: The function of vitamin 'A' are given below:

i) It helps for proper vision

- ii) It forms healthy skin and teeth
- iii) It helps to increase the healthy immune system.

c. Name 3 diseases caused by lack of vitamin?

Ans: The name of 3 diseases that can appear due to the lack of vitamin are-

- i) Night blindness lack of vitamin 'A'
- ii) Rickets lack of vitamin 'D'
- iii) Scurvy lack of vitamin 'C'

E. Narrative questions:

a. Why is balanced diet important? Explain.

Ans: Those foods, contain required amount of protein, carbohydrate, fat, vitamins, mineral salts proportionately are called balanced diet. It is very important for our body because balanced food keeps human body immuned and makes growth, repairs and gives energy. It is required for maintaining healthy and strong body. It produces energy in body for doing work. We have to take balanced diet everyday to remain healthy.

b. Explain the best way to get enough nutrients.

Ans: We can get sufficient nutrients element by eating balanced diet. All the essential nutrients element remain in a balanced diet proportionately. We know that all foods are included in six groups. If we eat different types of food from each group, we will get all the nutritious elements. In a balanced diet, all kinds of nutritious elements remain in the required amount. It will ensure whether we are getting sufficient nutritious element.