



# সুস্বাদু খাবার



ভাত, রুটি জাতীয় খাদ্য  
ভাত, রুটি, পাউরুটি  
আলু ইত্যাদি

## ফলমূল জাতীয় খাদ্য

আম, কাঁঠাল, কলা, পেঁপে, জাম  
কামরাজা, আনারস, জাম্বুরা ইত্যাদি



শাক সবজি জাতীয় খাদ্য  
লাল শাক, পুঁই শাক, গাজর, টমেটো  
লাউ, মিষ্টি কুমড়া, বরবটি ইত্যাদি

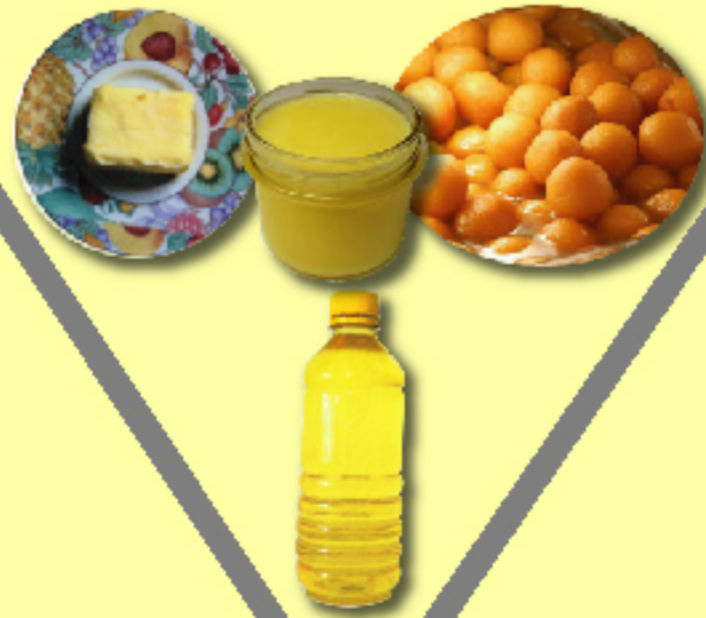
## দুধ, দধি জাতীয় খাদ্য

দুধ, দধি, পনির ইত্যাদি



মাছ, মাংস, ডাল জাতীয় খাদ্য  
মাছ, মাংস, ডিম, ডাল ইত্যাদি

প্রতিদিন একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষ  
প্রতিটি শ্রেণী থেকে খাদ্য গ্রহণ করবেন



তেল, মাখন, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য  
তেল, মাখন, ঘি, মিষ্টি ইত্যাদি