

## নিরাপদ খাদ্য নিরাপদ জীবন

খাদ্য আমাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কিন্তু সব ধরনের খাদ্যই কি এই বিকাশে সমানভাবে সহায়ক? না, তা নয়, নিরাপদ ও সুস্বাদু খাদ্য শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত সহায়ক। ইতোমধ্যে আমরা জেনেছি বয়স উপযোগী, নিরাপদ, সুস্বাদু খাদ্যের পরিকল্পিত অভ্যাস কীভাবে আমাদের সুস্থ ও সবল জীবন গড়ায় সাহায্য করে। আবার এর অভাবে আমাদের শরীর ও মনে কী ধরনের নেতিবাচক প্রভাব পড়ে এবং রোগব্যাদি হয়।



আমাদের দেশের নাগরিকদের জন্য নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার লক্ষ্যে ‘বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ’ নামে একটি সরকারি প্রতিষ্ঠান নিয়োজিত রয়েছে। এই প্রতিষ্ঠান খাদ্য নিরাপদ রাখার জন্য খাদ্যে ভেজাল ও দূষণরোধে যা করণীয় তার নেতৃত্ব দেন। এবারের এই অভিজ্ঞতাটিতে আমরা প্রত্যেকে তেমনি করে নিজেদের পরিবারের খাদ্য নিরাপদ রাখার কাজে নেতৃত্ব দেবো। এক্ষেত্রে আমরা সবাই নিজেদের পরিবারের ক্যাপ্টেন হয়ে নিজেদের ভূমিকা পালন করব।

এর জন্য বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস, প্রস্তুতি ও সংরক্ষণের ধরন পর্যবেক্ষণ করে নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন খাদ্যের ঝুঁকিসমূহ শনাক্ত করব। খাদ্য প্রস্তুতি, পরিবেশন ও সংরক্ষণের স্বাস্থ্যসম্মত উপায় সম্বন্ধে জানব। খাদ্য নিরাপদ রাখতে খাদ্যে ভেজাল ও দূষণরোধে করণীয় সম্পর্কেও ধারণা লাভ করব। এরপর আমরা নিরাপদ খাদ্য সম্পর্কিত ঝুঁকি মোকাবিলা করে সুস্থভাবে জীবনযাপনের জন্য পদক্ষেপ গ্রহণে ভূমিকা রাখব। এভাবে প্রচলিত জীবনধারায় প্রয়োজনীয় পরিবর্তন এনে তা অনুশীলন করব এবং নিজেদেরকে একটি সুস্থ, পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ ও উৎফুল্ল জীবনধারায় সম্পৃক্ত করতে পারব।

**তাহলে চলো শুরু করি পরিবারের ক্যাপ্টেনের ভূমিকায় নিজের অভিযাত্রা।**

ক্যাপ্টেন হয়ে শুরুতেই আমাদের পরিবারে খাবার প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ, অপচয় ও দূষণরোধের ক্ষেত্রে কী কী ব্যবস্থা নেওয়া হয় তা পর্যবেক্ষণ করে তথ্য সংগ্রহ করেছি। এ ক্ষেত্রগুলোতে আমি ও আমার পরিবারের অন্যান্য সদস্য কীভাবে অংশগ্রহণ করে সে সম্পর্কেও তথ্য সংগ্রহ করে লিখে রেখেছি। এবার সহপাঠীদের সাথে নিজেদের এবং তাদের সংগ্রহ করা তথ্য নিয়ে আলোচনা করব।



তাহলে চলো আলোচনা করে আমরা যে বিষয়গুলো পর্যবেক্ষণ করলাম তা দিয়ে ‘আমার পর্যবেক্ষণ’ ছকটি পূরণ করি।

## আমার পর্যবেক্ষণ

খাবার প্রস্তুত কীভাবে করা হয় এবং এতে কে কে অংশগ্রহণ করেন?

খাবার প্রস্তুত করার ক্ষেত্রে পরিবারের সকলের মতামতের ভিত্তিতে খাবার প্রস্তুতির সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়। পরিবারের সকল সদস্যের পছন্দ-অপছন্দ এবং সামর্থ্যের ভিত্তিতে খাবার প্রস্তুত করা হয়। এক্ষেত্রে পরিবারের যে কেউ প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে অংশগ্রহণ করতে পারে।

পরিবেশন কীভাবে করা হয় এবং কে করেন?

সুন্দরভাবে পরিবেশন এর মাধ্যমে যেকোন খাবারকে মুখরোচক ও আকর্ষণীয় করে তোলা যায়। বিভিন্ন কৌশল ব্যবহারের মাধ্যমে খাবার পরিবেশন করে খাবারকে সকলের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলা হয়। আমরা সাধারণত পরিবারের মা, বড় বোন বা অভিজ্ঞতা সম্পন্ন অন্য নারীদের খাবার পরিবেশন করতে দেখে থাকি।

খাবার সংরক্ষণ কীভাবে করা হয় এবং কে করেন?

খাবার সংরক্ষণের প্রচলিত অনেক পদ্ধতি রয়েছে। তবে খাবারের ধরণ অনুযায়ী এক এক খাবার সংরক্ষণ করার পদ্ধতি এক এক রকম। সাধারণত বেশিরভাগ খাবারই রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা হয়। এছাড়াও কোনো কোনো খাবার রোদে শুকিয়ে, লবণ মাখিয়ে সংরক্ষণ করা হয়। সাধারণত পরিবারের মা, বোন খাবার সংরক্ষণের কাজটি করে থাকেন।

খাবারের পুষ্টিমান বজায় রাখতে কী করা হয়?

খাবারের পুষ্টিমান বজায় রাখার জন্য যেসব নিয়ম মেনে খাবার তৈরি করতে হবে :

১. ফল বা শাকসবজি কাটার আগেই ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
২. শাকসবজি বা ফলমূল বেশিদিন সংরক্ষণ না করে টাটকা থাকতেই খেয়ে ফেলতে হবে।
৩. রান্নার সময় শাকসবজি ছোট করে না কেটে যতটা সম্ভব বড় করে কাটতে হবে।
৪. আমিষ ও চর্বি জাতীয় খাবার অতিরিক্ত তাপে রান্না করা যাবে না।

পরিবারের উদ্ধৃত খাবার কী করা হয়?

পরিবারের সকলে খাওয়ার পর খাবারের যে অংশটুকু বেচে যায় অর্থাৎ উদ্ধৃত অংশ পরবর্তীতে খাওয়ার জন্য সংরক্ষণ করা হয়। এতে খাবার অপচয় হয়না।

খাবার প্রস্তুত করা ও সংরক্ষণ প্রক্রিয়ায় আমি কী ভূমিকা পালন

খাবার প্রস্তুত করা এবং সংরক্ষণ প্রক্রিয়ায় সবসময় আমি যথেষ্ট ভূমিকা পালন করার চেষ্টা করি। খাবার তৈরি করার সময় আমি মাকে বিভিন্ন ছোটোখাটো কাজে সহায়তা করি। এছাড়াও খাবার সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রেও আমি ভূমিকা পালন করি

শিক্ষাবর্ষ ২০১৪  
আমাদের এই ‘আমার পর্যবেক্ষণ’ হকের কাজগুলো খাবার নিরাপদ রাখতে কী ধরনের প্রভাব ফেলে তা নিয়ে দলগতভাবে আলোচনা করেছি। এরপর লটারি করে এক একদল এক এক বিষয়ে উপস্থাপন করেছি এবং ফিডব্যাক দিয়েছি।



এবার আমাদের প্রাপ্ত মতামতগুলো আমরা নিচের ‘আমাদের কাজ এবং খাবার নিরাপদ রাখতে এর প্রভাব’ ছকটিতে লিখি।

### আমাদের কাজ এবং খাবার নিরাপদ রাখতে এর প্রভাব

	আমাদের কাজ	খাবার নিরাপদ রাখতে এ কাজের প্রভাব
উৎপাদন ও প্রক্রিয়াকরণ	সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে উৎপাদন করার চেষ্টা করব কোনো প্রকার রাসায়নিক সার এমনকি প্রক্রিয়াকরণেও কোন রাসায়নিক ব্যবহার করব না।	এতে খাবার সম্পূর্ণ ভেজাল মুক্ত থাকবে এবং এই খাবার খেলে শরীরে কোন প্রকার রোগের সৃষ্টি হবে না। এই খাবার খেলে শরীর সুস্থ থাকবে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।
প্রস্তুতি	খাবার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে নিয়ম মেনে প্রস্তুতি করব <sup>১</sup> খেয়াল রাখব যাতে খাবারের পুষ্টিমান নষ্ট না হয় এবং যতটা সম্ভব টাটকা থাকতেই খাবার খাওয়ার চেষ্টা করব।	এতে খাবারের পুষ্টিমান ও স্বাদ বজায় থাকে। এবং শরীরের প্রয়োজনীয় খাদ্য উপকরণ যেমন শর্করা, ভিটামিন, আয়রন, খনিজ, আমিষ, ইত্যাদি পূরণ করে। যা আমাদের শরীরে কার্যকর প্রভাব ফেলে।
পরিবেশন	সুন্দরভাবে পরিবেশনের মাধ্যমে যেকোনো খাবারকে মুখরোচক ও আকর্ষণীয় করে তোলা যায়। তাই চেষ্টা করব বিভিন্ন কৌশল ব্যবহারের মাধ্যমে খাবার পরিবেশন করার জন্য।	এতে খাবার আকর্ষণীয় এবং মুখরোচক হয়। খাবার স্বাস্থ্যসম্মত থাকে ফলে এই খাবার খেলে রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না।
খাবার সংরক্ষণ	খাবার নষ্ট হওয়ার আগেই যতটা সম্ভব তাড়াতাড়ি খাবার সংরক্ষণ করার চেষ্টা করব। রান্না করা খাবার খাওয়ার পর গরম করে রাখবো এতে খাবার পুনরায় খাওয়া যাবে।	এতে খাবার সহজে নষ্ট হয় না খাবারের পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ণ থাকে। খাবার অপচয় রোধ হয়।

পুষ্টিগুণে পরিপূর্ণ হলেও খাবারের প্রস্তুতি, পরিবেশন, খাবার সংরক্ষণ পদ্ধতি সঠিক না হলে তা আর নিরাপদ থাকে না। স্বাস্থ্যরক্ষায় খাবার পুষ্টিকর হওয়ার পাশাপাশি নিরাপদ হওয়া খুবই জরুরি। অন্যথায় যে খাবার আমাদের জীবন বাঁচায় সেই খাবারই হতে পারে আমাদের রোগব্যাধির অন্যতম কারণ। দূষণের কারণে খাবার অনিরাপদ হয়ে থাকে। অনিরাপদ খাবারের স্বল্পমেয়াদি প্রভাবে ডায়রিয়া, বমি, পেট ব্যথা, বা এলার্জি জাতীয় সমস্যা এবং দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, কিডনিসংক্রান্ত জটিলতা এমনকি ক্যানসারও হতে পারে।

### খাবার যে সকল কারণে অনিরাপদ হয়



দুর্গন্ধযুক্ত খাবার



জীবাণুযুক্ত খাবার



খোলা অস্বাস্থ্যকর খাবার



ফাঙ্গাসযুক্ত খাবার

আমরা নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে এবং বিভিন্ন তথ্যসূত্র ব্যবহার করে খাবার অনিরাপদ হওয়ার কারণ খুঁজে বের করেছি। এবার খাবার নিরাপদ রাখতে আমাদের করণীয় খুঁজে বের করার পালা। আবারও আমরা আগে

যে দলে কাজ করেছি সেই দলে কাজ করব এবং ধরন বিবেচনা করে খাবার নিরাপদ রাখার উপায় খুঁজে বের করব।

### উৎপাদন

খাবার উৎপাদনের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো খাবার সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপায়ে উৎপাদন করা। কোন ধরনের রাসায়নিক সার বা রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার না করা। এতে করে খাবার সম্পূর্ণ নিরাপদ থাকবে আমাদের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়াবে না।

### প্রস্তুতি

খাবার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে নিয়ম মেনে খাবার প্রস্তুতি না করলে খাবারের পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যায়। কোন কোন খাবার সঠিকভাবে প্রস্তুত করতে না পারলে খাবার অনিরাপদ হয়ে পড়ে। তাই খাবার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। শাক-সবজি কাটার আগেইনভালো করে ধুয়ে নিতে হবে এবং যতটা সম্ভব বড় করে কাটতে হবে। মাছ মাংস বেশি তাপমাত্রায় রান্না করা যাবে না।

## পরিবেশন

খাবার কে আকর্ষণীয়ভাবে পরিবেশন করার জন্য আমরা বিভিন্ন ধরনের কৌশল অবলম্বন করে থাকি। তবে খাদ্য পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত করার ক্ষেত্রে পরিষ্কার এবং জীবানুমুক্ত পাত্র ব্যবহার করতে হবে। পরিবেশনের জন্য প্রস্তুতকৃত খাবার খেতে বসার আগ পর্যন্ত এবং খাওয়ার সময় ঢেকে রাখার চেষ্টা করব। এর ফলে খাবারে কোন মশা মাছি বা কোন ময়লা পরবে না এবং খাবার নিরাপদ ও জীবানুমুক্ত থাকবে।

## সংরক্ষণ

খাবার নষ্ট হওয়ার আগেই যতটা সম্ভব তাড়াতাড়ি খাবার সংরক্ষণ করতে হবে। উদ্বৃত্ত খাবার ফ্রিজে সংরক্ষণ করতে হবে। অনেক সময় খাবার গরম করে রাখলে পুনরায় খাওয়ার উপযোগী থাকে। আর অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যে খাবার দীর্ঘক্ষণ সংরক্ষণ করা যাবে না।



নিরাপদ খাবার নিশ্চিত করার জন্য সচেতনভাবে সবার অংশগ্রহণ জরুরি। আমরা প্রায়ই দেখতে পাই পরিবারের এক/দুইজন এই দায়িত্বগুলো পালন করে থাকেন। অন্যদের অংশগ্রহণ অনেকাংশে কম থাকে। আমাদের সামাজিক প্রেক্ষাপটে সাধারণত খাবার প্রস্তুতকরণ যেমন শাকসবজি, মাছ, মাংস কাটা-ধোয়া, রান্নার কাজে নারীদের এবং বাজার করার কাজে পুরুষদের বেশি অংশগ্রহণ লক্ষ করা যায়। এতে করে কারও কারও উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে যায়। আর এর ফলে খাবার নিরাপদ রাখার প্রক্রিয়া অনেক ক্ষেত্রে ব্যাহত হয়। সেজন্যই এ প্রক্রিয়ায় সবার অংশগ্রহণ পরিবারের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় গুণগত পরিবর্তন আনতে বিশেষ গুরুত্ব বহন করে।

খাদ্যের গুণগত মান হারানো বা ফুড লস ও প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাদ্য নষ্ট করা বা ফুড ওয়েস্ট খাদ্য অপচয়ের কারণ। এই অভিজ্ঞতার শুরুতে নিজেদের পরিবারের তথ্য সংগ্রহ করেছি এবং প্রস্তুতি ও সংরক্ষণের ফলে খাদ্যের গুণগত মান এবং উদ্ধৃত খাবারের ব্যবহার বিষয়ক তথ্য পর্যালোচনা করেছি। এবার আরও অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য আমরা আশেপাশে রেস্টুরেন্ট/ হোটেল/কমিউনিটি সেন্টারের ম্যানেজার বা বাবুচী বা রাঁধুনি অথবা



প্রতিবেশীদের মধ্য থেকে যে কোনো দুজনের সাক্ষাৎকার নেবো এবং জানব সে সব জায়গায় খাদ্য প্রস্তুতির আগে, রান্নার সময় ও পরিবেশনের সময় খাবারের গুণগত মান ঠিক রাখতে তারা কী করেন এবং উদ্ধৃত খাবারের ব্যবহার কীভাবে করেন।

খাবারের গুণগত মান ঠিক রাখা এবং উদ্ধৃত খাবারের ব্যবহার বিষয়ক তথ্য সংগ্রহের ছক

তথ্য প্রদানকারী	খাদ্যের গুণগত মান বজায় রাখতে যা করেন এবং করা যায় বলে মনে করেন	উদ্ধৃত খাবার যেভাবে ব্যবহার করেন এবং করা যায় বলে মনে করেন
রান্নায় অভিজ্ঞ একজন প্রতিবেশী	<p>যা করেন:</p> <p>যতটা সম্ভব টাটকা থাকতে রান্না করি। শাক-সবজি আগে ভালো করে ধুয়ে নেই তারপর কাটি আর যতটা সম্ভব বড় করে কাটার চেষ্টা করি।</p> <p>যা করা যায় বলে মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p> <p>তেল এবং মসলার পরিমাণ কম ব্যবহার করা। কম তাপে রান্না করা।</p>	<p>যা করেন:</p> <p>ফ্রিজে সংরক্ষণ করেন। অনেক সময় প্রতিবেশীকে দিয়ে দেন।</p> <p>যা করা যায় বলে মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p> <p>গরম করেও পরবর্তীতে খাওয়ার জন্য সংরক্ষণ করা যায়।</p>
স্কুলের পাশের হোটেলের বাবুর্চি	<p>যা করেন:</p> <p>বাজার করার পর টাটকা থাকতেই দ্রুত রান্না করার জন্য প্রস্তুত করেন। তেল, মসলা বেশি ব্যবহার করেন। বেশি তাপে রান্না করেন।</p> <p>যা করা যায় বলে মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p> <p>তেল, মসলার পরিমাণ কম ব্যবহার করা। যতটা সম্ভব কম তাপে রান্না করা।</p>	<p>যা করেন:</p> <p>ফ্রিজে রেখে সংরক্ষণ করেন। খাবারের ধরণ অনুযায়ী কোন কোন খাবার গরম করে সংরক্ষণ করেন।</p> <p>যা করা যায় বলে মনে করেন/জানেন কিন্তু করেন না:</p> <p>অনেক সময় আমি উদ্ধৃত খাবার ফেলে দিই। যেটা কাউকে দিয়ে দিলে ভালো হয়।</p>

নষ্ট বা পচে যাওয়া খাবার থেকে মিথেন গ্যাস উৎপন্ন হয় যা আমাদের পৃথিবীর তাপমাত্রা বাড়াতে ক্রমাগত সাহায্য করছে। খাদ্য অপচয় রোধ করতে পারলে মিথেন গ্যাসের বিস্তার কমে গিয়ে পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষা করায় গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে। এবার আমরা কী কী উপায়ে খাদ্য অপচয় রোধ করতে পারি তা নিচের ‘খাদ্য অপচয় রোধ করার উপায়’ ছকটিতে লিখি:

### খাদ্য অপচয় রোধ করার উপায়

১. রান্নার পূর্বে পরিবারের সদস্যের সংখ্যা মাথায় রেখে সেই অনুপাতে রান্না করা।
২. পরিবারের সকল সদস্যের পছন্দ-অপছন্দের ভিত্তিতে রান্না করা। এমন খাবার রান্না করা উচিত না যেটা সবাই পছন্দ করে না।
৩. বাজার করার ক্ষেত্রেও আমাদেরকে খেয়াল রাখতে হবে কোন খাবারটা ক্রয় করলে নষ্ট হবে না। প্রয়োজন অনুযায়ী খাদ্য সামগ্রী ক্রয় করতে হবে।
৪. বাজার করার আগে পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলে নেওয়া উচিত যে এই সপ্তাহে তারা কি কি খেতে চায়।
৫. উদ্ধৃত খাবার সংরক্ষণের ব্যবস্থা করা। ফ্রিজে রেখে বা গরম করে পরবর্তীতে খাওয়ার জন্য সংরক্ষণ করা যেতে পারে।
৬. উদ্ধৃত খাবার সংরক্ষণের ব্যবস্থা না থাকলে গরিব-দুঃখীদের মাঝে বিলিয়ে দিতে হবে।

আন্তরিক প্রচেষ্টার মাধ্যমেই আমরা খাদ্য অপচয় বহুলাংশে রোধ করতে পারি এবং এতে আর্থিক সাশ্রয়ের পাশাপাশি পরিবেশের দূষণও রোধ করতে পারি।

নিরাপদ খাবারের অভ্যাস গঠনের সাথে সাথে এর সম্পূর্ণ পুষ্টিগুণ বজায় রেখে খাওয়া জরুরি। আমরা অনেক সময় স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিতে খাবার তৈরি বা সংরক্ষণ না করার কারণে খাদ্যের সম্পূর্ণ পুষ্টিগুণ থেকে বঞ্চিত হই। অথচ একটু সচেতন হলেই যে কোনো খাদ্যের পরিপূর্ণ পুষ্টি বজায় রেখে আমরা সেটা খেতে পারি।

স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিতে খাবার খাওয়া ও খাবার রান্নার কিছু উপায় হলো:

- ক) **লাল চাল বা আছাঁটা চালের ভাত খাওয়া:** সাদা এবং বারংবার ছাটাই করা চালের দানার উপরিভাগে অবস্থিত প্রোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেলের মতো খাদ্য উপাদানের বেশ কিছু অংশ চলে যায়।
- খ) **বসা ভাত বা ভাতের মাড় না ফেলে রান্না করা:** মাড় ফেলে দিয়ে ভাত রান্না করা হলে পানিতে দ্রবণীয় পুষ্টি উপাদান মাড়ের সাথে অপচয় হয়। বসাভাত পদ্ধতিতে রান্না করলে সকল পুষ্টি সমৃদ্ধ উপাদান ভাতের মধ্যেই থেকে যায়।
- গ) **শাকসবজি আগে ধুয়ে পরে কেটে নেওয়া:** শাকসবজি আগে কেটে পরে ধুয়ে নিলে এ থেকে মিনারেল জাতীয় খাদ্যের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান বেরিয়ে যায়, ফলে খাদ্যের পুষ্টিমান কমে যায়।
- ঘ) **মাছ-মাংস বা শাকসবজি সঠিক তাপমাত্রায় সম্পূর্ণ সিদ্ধ করে রান্না করা:** এতে জীবাণু মরে যায় এবং খাদ্যের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে।

এবার আমরা দলগতভাবে নিরাপদ খাদ্যবিষয়ক কয়েকটি স্লোগান তৈরি করব। নিচে এ সংক্রান্ত কয়েকটি স্লোগান দেওয়া আছে।



**'বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ' এর ব্যবহৃত স্লোগান**

- সুস্থ সবল জাতি চাই, পুষ্টিসম্মত নিরাপদ খাদ্যের বিকল্প নাই
- সবাই মিলে হাত মেলাই, নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত চাই

**নিরাপদ খাদ্যবিষয়ক কয়েকটি স্লোগান**

- নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করি, সুস্থ সবল জীবন গড়ি
- ভেজালমুক্ত খাবার, আমাদের সকলের অধিকার
- রোধ হবে খাবারের অপচয়, শেয়ার করে যদি খাওয়া হয়

এগুলোর মতো করে আমরা নতুন আরও কতগুলো স্লোগান তৈরি করব এবং সেগুলো এর সাথে যুক্ত করব।



এরপর এসব স্লোগান ব্যবহার করে নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলব এবং খাবার নিরাপদ রাখতে কাজ করার জন্য তাদেরকে উদ্বুদ্ধ করব।

### নিরাপদ খাদ্য নিয়ে আমাদের তৈরি করা স্লোগান

- ভেজাল খাবার করব না আহার, এটাই আমাদের অঙ্গীকার
- যদি সুস্থ থাকতে চান, ভেজালমুক্ত খাবার খান
- সুস্থ থাকবে শরীর তোমার, যদি খাও নিরাপদ খাবার
- এসো মোরা প্রতিজ্ঞা করি, জাঙ্কফুড পরিহার করি
- কোমল পানীয় বর্জন করি, নিরাপদ জীবন গড়ি
- বাহিরের বাসি খোলা খাবার খাব না, রোগ ব্যাধি আক্রমণ করবে না
- বিশুদ্ধ পানি পান করি, নিরাপদ জীবন গড়ি
- সতেজ টাটকা ফলমূল ও শাক-সবজি খাই, আনন্দে দিন কাটাই

এই অভিজ্ঞতার বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আমরা খাবার নিরাপদ রাখার উপায় এবং এ বিষয়ে আমাদের কী করণীয় তা শিখেছি। খাবারের গুণগত মান ও পুষ্টিগুণ কীভাবে বজায় রাখতে হয় তাও শিখেছি। খাদ্য অপচয়ের কারণ ও তা রোধ করার কৌশল শিখেছি। এবার আমার পরিকল্পনা করার পালা। খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারে ক্যাপ্টেন হিসেবে আমার ভূমিকা কী হবে এবং পরিবার ও সমাজে এ বিষয়ে সচেতনতা তৈরিতে আমি কী পদক্ষেপ নিতে চাই এ সংক্রান্ত তথ্য দিয়ে পরিকল্পনাটি তৈরি করব। এ সব নিয়ে আমার পরিকল্পনাটি ‘খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারের কাজে আমার অংশগ্রহণ ও সচেতনতায় আমার পরিকল্পনা’ হকে লিখি।

**খাদ্য নিরাপদ রাখতে পরিবারের কাজে আমার অংশগ্রহণ ও সচেতনতায় আমার পরিকল্পনা**

পরিবারের কাজে অংশগ্রহণ ও সচেতনতার জন্য আমার পদক্ষেপ	সামাজিক সচেতনতার জন্য আমাদের পদক্ষেপ
<p>১.নিরাপদভাবে খাবার প্রস্তুত করার ক্ষেত্রে সাহায্য করব।</p> <p>২.খাবার প্রস্তুত করার সময় সঠিক নিয়ম মেনে খাবার প্রস্তুত করব এবং খাবারের পুষ্টিগুণ যাতে বজায় থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখব।</p> <p>৩.নিরাপদভাবে খাবার পরিবেশনে ভূমিকা পালন করব।</p> <p>৪.খাবার যাতে অপচয় না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখব।</p> <p>৫.উদ্ধৃত খাবার পরবর্তীতে খাওয়ার জন্য যথাযথভাবে সংরক্ষণ করব।</p> <p>৬.খাবার প্রস্তুত করা থেকে শুরু করে সংরক্ষণ করা পর্যন্ত সকল কাজগুলোতে যতটুকু সম্ভব সাহায্য করার চেষ্টা করব।</p>	<p>১.হোটেল বা রেস্টুরেন্টে খাবার সঠিকভাবে প্রস্তুতি করার জন্য আহ্বান জানাবো।</p> <p>২.খাবারে অতিরিক্ত তেল বা মসলা না দেওয়ার জন্য অনুরোধ করব।</p> <p>৩.অতিরিক্ত তেল চর্বিযুক্ত খাবার, ফাস্টফুড এবং জাঙ্ক ফুড পরিহার করার জন্য অনুরোধ করবো।</p> <p>৪.খাবার হোটেলের খাবার ঢেকে রাখার অনুরোধ করব।</p> <p>৫.বাসি পচা খাবার না বিক্রি করার অনুরোধ করব।</p> <p>৬.নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া বিষয়ে স্লেগানের মাধ্যমে পরিবার ও প্রতিবেশীদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলবো।</p>

**আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন**

নিচের হকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ	এই অধ্যায়ের প্রত্যেকটি অনুশীলনমূলক কাজে আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করেছি।	হ্যাঁ। এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে সে স্বতঃস্ফূর্তভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করেছে।	আমার সন্তান কাজগুলোতে স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ করায় আমি সন্তুষ্ট।	
শ্রদ্ধাশীল আচরণ	এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে অংশগ্রহণের সময় সকলের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রাখার চেষ্টা করেছি।	আমার সহপাঠীদের মধ্যে সকলেই শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রেখেছে।	আমার সন্তান তার প্রতিটি কাজের শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রেখেছে।	
সহযোগিতামূলক মনোভাব	আমি নিজে প্রতিটি কাজে অংশগ্রহণ করেছি। এবং অন্যদেরকে সহযোগিতা করার চেষ্টা করেছি।	হ্যাঁ। সে আমাকেও অনুশীলনমূলক কাজগুলো করার জন্য সহযোগিতা করেছে।	আমার সন্তানের সহযোগিতামূলক মনোভাবের জন্য আমি খুবই খুশি।	
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান	বর্তমান কারিকুলাম এর পাঠ্যপুস্তক এর সম্পাদিত কাজের মান অনেক ভালো।	আমিও মনে করি পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান অনেক ভালো।	পাঠ্যপুস্তক এর সম্পাদিত কাজের মান ভালো তবে প্রতিটি কাজে শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করা জরুরী।	



মূল্যায়ন ছক ২: খাদ্য নিরাপদ রাখা ও অপচয় রোধ করার কৌশলগুলোর চর্চার মাধ্যমে অর্জিত  
যোগ্যতা প্রয়োগের মূল্যায়ন

শিক্ষার্থীর নাম : মো: আরমান হোসেন	খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের কৌশল চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো পাঠ্যপুস্তক এবং খাতা/ডায়েরি/ জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	পাঠ্যপুস্তক ডায়েরি/ খাতা/জার্নালে লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক	খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের কৌশল চর্চা নিয়ে আমার ব্যক্তিগত পরিকল্পনাগুলো যথার্থ। কারণ এই পরিকল্পনাগুলো বাস্তবায়নের মাধ্যমে আমি খাদ্য দূষণ ও <u>অপচয় রোধ</u> <u>করতে পারি।</u>	এ অধ্যায়ের করা প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজের পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো পাঠ্যপুস্তকে এবং খাতায় লিপিবদ্ধ করেছি। আমি পাঠ্যপুস্তকে এবং খাতায় এই অভিজ্ঞতার প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান খুব সুন্দর ভাবে উপস্থাপন করেছি।	পাঠ্যপুস্তক এবং খাতায় লিপিবদ্ধ করা কাজগুলোতে খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন ঘটেছে। আমি খাদ্য দূষণ ও অপচয় রোধের যে পরিকল্পনাগুলো লিপিবদ্ধ করেছি সেগুলো যথার্থ হয়েছে।