



ত্রয়োদশ অধ্যায় খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন



বিষয়-সংক্ষেপ

পরিবারের সবার খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়। এই খাদ্য পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য সঠিক উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত করতে হয়। প্রস্তুতকৃত খাদ্য দ্রব্যাদি সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বন করে গ্রহণের ব্যবস্থা করা হয়, যাকে বলা হয় খাদ্য পরিবেশন। খাদ্যদ্রব্য সম্পূর্ণভাবে তৃপ্তিদায়ক করার জন্য বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন গুরুত্বপূর্ণ। এবেত্রে খাদ্য প্রস্তুতে মেনু অনুযায়ী রেসিপি ব্যবহার যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি আয়োজন অনুযায়ী সঠিক পরিবেশ পদ্ধতি নির্বাচন করাও তাৎপর্যপূর্ণ।



অনুশীলনের বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. আদর্শ রেসিপিতে কোনটি উল্লেখ থাকে?

- ক) খাবারের নাম ● পরিবেশন সংখ্যা
খ) উপকরণ ● রন্ধন পদ্ধতি

২. রেসিপি অনুসারে খাবার রান্না করলে-

- i. খাবারে নতুনত্ব আনা যায়
ii. উপকরণ বাদ পড়ে যায়
iii. খাবারে পরিবেশন সংখ্যা ঠিক থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii ● i ও iii খ) ii ও iii গ) i, ii ও iii

নিচের ছক অনুযায়ী ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
ডিম	৬টা	

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
দুধ	১ কেজি	
ভেনিলা এসেন্স	৮ ফোঁটা	

৩. উপরোক্ত পুডিং কত পরিবেশন হতে পারে?

- ক) ৪ খ) ৬ ● ৮ গ) ১০

৪. উপরোক্ত পুডিং দ্বারা ৫ জনকে আপ্যায়ন করা হলে-

- i. অর্ধের অপচয় হতে পারে
ii. খাদ্য উত্তম থাকতে পারে
iii. পরিবেশনে সমস্যা হবে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ● i, ii ও iii



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

পাঠ-১ : মেনু তৈরি

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৫. সুখম খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য কী প্রয়োজন?

(অনুধাবন)

- ক) বাজেট খ) মেনু
গ) নিয়ম গ) অনিয়ম

৬. মেনু বা খাদ্য তালিকা তৈরির কারণ বিশ্লেষণ করলে কোনটি পাওয়া যায়?

(অনুধাবন)

- ক) সুখম খাদ্য ব্যবস্থাপনা খ) স্বল্পমূল্যের খাদ্য ব্যবস্থাপনা
গ) দামি খাদ্য ব্যবস্থাপনা গ) পুষ্টিকর খাদ্য ব্যবস্থাপনা

৭. প্রতিদিনের আহারে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তা কীভাবে জানা যায়?

(অনুধাবন)

- ক) মেনুর মাধ্যমে খ) রেসিপির মাধ্যমে
গ) বাজারের তালিকা করে গ) মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর তালিকা করে

৮. মেনু পরিকল্পনা কী?

(জ্ঞান)

- ক) খাদ্য তৈরির প্রণালি ● খাদ্য তালিকা
গ) খাদ্য কেনার সিদ্ধান্ত খ) খাদ্যের গুণগত মান নির্ণয়

৯. পরিবারে সাধারণত কয় বোলা আহার করা হয়?

(জ্ঞান)

- ক) ২ ● ৩
গ) ৪ খ) ৫

১০. কীভাবে সুখম খাদ্য নিশ্চিত করা যায়?

(অনুধাবন)

- ক) দামি খাবার ক্রয় করে খ) সস্তা খাবার ক্রয় করে
গ) সবজি রান্না করে ● মেনু তৈরি করে

১১. ময়না বানুর পরিবারে দামি দামি খাবার খাওয়া হলেও পুষ্টি চাহিদা পূরণ হচ্ছে না। তার এখন কী করা প্রয়োজন?

(প্রয়োগ)

- ক) মেনু পরিকল্পনা খ) পুষ্টি জ্ঞান অর্জন
গ) সস্তা খাবার খাওয়া গ) আমিষ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ

১২. বৃদ্ধ ও প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য কোন ধরনের খাদ্যের প্রাধান্য থাকবে?

(অনুধাবন)

- ক) ভিটামিনযুক্ত খ) ফ্যাটযুক্ত
গ) প্রোটিনযুক্ত গ) আয়োডিনযুক্ত

১৩. তৈমুর আলীর বয়স আশি বছর। তার কোন ধরনের খাদ্য দরকার?

(প্রয়োগ)

- ক) ক্যালরি জাতীয় খ) প্রোটিন জাতীয়
গ) স্নেহ জাতীয় ● ভিটামিন যুক্ত

১৪. শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য কোন ধরনের খাবারের প্রাধান্য দিতে হয়?

(অনুধাবন)

- ক) কার্বোহাইড্রেট ● দুধ জাতীয়
গ) প্রোটিন জাতীয় খ) স্নেহ জাতীয়

১৫. রায়হান চৌধুরী তার পরিবারের সবচেয়ে পরিশ্রমী ব্যক্তি। বাড়ির গৃহকর্ত্রী তার জন্য কোন ধরনের খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে সরবরাহ করবে? (প্রয়োগ)

- ক) দুধ জাতীয় খাবার ● ক্যালরিবহুল খাবার
গ) আয়োডিনযুক্ত খাবার খ) প্রোটিন জাতীয় খাবার

১৬. মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের কিসের মাত্রা যাচাই করে পর্যাপ্ত ক্যালরিবহুল খাদ্যের সমন্বয় ঘটাতে হবে?

(অনুধাবন)

- ক) বয়স ● পরিশ্রম

১৭. মেনুতে পুষ্টিবর্ন খাদ্য সংযোজনের বিষয়টি কিসের ওপর নির্ভর করে? (জ্ঞান)	গ) রুচি ঘ) চাহিদা ঙ) পরিশ্রম চ) চাহিদা	৩২. ভাতের এক পরিবেশন পরিমাণ কত? (জ্ঞান)	গ) ১/২ কাপ ঘ) ১ কাপ ঙ) ১ ১/২ কাপ চ) ২ কাপ
১৮. কোন ধরনের খাবার মেনুতে রাখা উচিত? (অনুধাবন)	ক) দামি ও দুঃপ্রাপ্য খ) সহজলভ্য ও সুস্বাদু গ) সস্তা ও পুষ্টিবর্ন ঘ) দামি ও সহজপাচ্য	৩৩. আটার রুটির এক পরিবেশন পরিমাণ কত? (জ্ঞান)	ক) ১টি খ) ২টি গ) ৩টি ঘ) ৪টি
১৯. আমাদের দেশে কী কারণে বিভিন্ন ফলমূল ও তরিতরকারির সমাগম ঘটে? (অনুধাবন)	ক) ঋতুভেদে খ) রুচিভেদে গ) চাহিদাভেদে ঘ) বয়সভেদে	৩৪. পাউরুটির এক পরিবেশন পরিমাণ কত? (জ্ঞান)	ক) আধ টুকরা খ) এক টুকরা গ) দুই টুকরা ঘ) তিন টুকরা
২০. কীভাবে খাদ্যে বৈচিত্র্য ও স্বাদের সংযোগ ঘটানো যায়? (অনুধাবন)	ক) দামি খাবার সংযোজন করে খ) কম দামি খাবার সংযোজন করে গ) মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করে ঘ) এক ধরনের খাদ্য সংযোজন করে	৩৫. আলুর এক পরিবেশন পরিমাণ কত গ্রাম? (জ্ঞান)	ক) ১২০ খ) ১৫০ গ) ১৮০ ঘ) ২০০
২১. ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের পুষ্টি উপাদানের চাহিদা কম হওয়ার কারণ বিশ্লেষণ করলে কোনটি পাওয়া যায়? (উচ্চতর দক্ষতা)	ক) বুদ্ধিমত্তা কম খ) পেশির পরিমাণ বেশি গ) দেহের আয়তন বেশি ঘ) দেহের ওজন কম	৩৬. কোনটি স্বল্পমূল্যের খাবার? (জ্ঞান) [নরসিংদী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]	ক) আপেল খ) কপি গ) কমলা ঘ) কলা
২২. ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের কোনটির চাহিদা অপেক্ষাকৃত কম হয়? (অনুধাবন)	[নরসিংদী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] ক) ক্যালরি খ) পোশাক গ) অলঙ্কার ঘ) বাসস্থান	৩৭. সকালের নাস্তায় স্বল্পমূল্যের খাবার হিসেবে তুমি কোনটিকে যথার্থ মনে কর? (উচ্চতর দক্ষতা)	ক) শাক খ) ছোট মাছ গ) ডাল ঘ) আটার রুটি
২৩. মেনুতে যে সমস্ত খাদ্য অম্লতরুত্ব থাকে সেগুলো হতে প্রত্যেক ব্যক্তিকে অম্লতরুত্ব কত পরিবেশন দিতে হবে? (জ্ঞান)	ক) এক খ) দুই গ) তিন ঘ) চার	৩৮. স্বল্পমূল্যের খাবারের তালিকায় দুপুরের খাবারে কোনগুলো থাকবে? (অনুধাবন)	ক) ডাল, ডিমের তরকারি খ) মুরগির ঝোল, আলু চপ গ) শাক, ছোট মাছ ঘ) বড় মাছ, সালাদ
২৪. মোট খাবারের পরিমাণ কিসের উপর নির্ভর করে? (অনুধাবন)	ক) স্বাদ খ) ধরন গ) সময় ঘ) খাদকের সংখ্যা	৩৯. দামি খাবারের তালিকায় বিকালের নাস্তায় কোনটি রাখা যায়? (অনুধাবন)	ক) সবজি ভাজি খ) মুড়ি খাওয়া গ) ফেক ঘ) আটার রবটি
২৫. টাটকা দুধের এক পরিবেশন পরিমাণ কত? (জ্ঞান)	ক) ১ কাপ খ) ২ কাপ গ) ৩ কাপ ঘ) ৪ কাপ	৪০. রাতের বেলা রোকন তার পরিবারের সাথে খাওয়াদাওয়া করে। এক্ষেত্রে সে কোন খাবারটি খেলে সেটি দামি খাবার হিসেবে প্রযোজ্য হবে? (প্রয়োগ)	ক) মুরগির ঝোল মাংস খ) ডিম ভাজা গ) ডিমের তরকারি ঘ) ছোট মাছ
২৬. মেনুতে এক পরিবেশনে কতটি রসগোল্লা রাখতে হবে? (জ্ঞান)	[সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর] ক) ১ খ) ২ গ) ৩ ঘ) ৪	৪১. খাদ্য পরিকল্পনা করা হয় পরিবারের সবার— (অনুধাবন)	i. দৈনিক খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য ii. দৈনিক পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য iii. সঠিক মূল্যে খাদ্য ক্রয়ের জন্য নিচের কোনটি সঠিক? ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৭. কাঁটা ছাড়া মাছের এক পরিবেশন পরিমাণ কত গ্রাম? (জ্ঞান)	[নরসিংদী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] ক) ১০ খ) ২০ গ) ৩০ ঘ) ৪০	৪২. খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো শরীরের— (অনুধাবন)	i. ক্ষয়পূরণ করা ii. বৃদ্ধিসাধন করা iii. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করা নিচের কোনটি সঠিক? ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৮. হাড় ছাড়া মাংস এক পরিবেশন পরিমাণ কত গ্রাম? (জ্ঞান)	[সাতবীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] ক) ২০ খ) ৩০ গ) ৪০ ঘ) ৫০	৪৩. মেনু পরিকল্পনায় পরিবারের সদস্যদের যে বিষয়টি অম্লতরুত্ব থাকে— (জ্ঞান)	i. রুচি ii. চাহিদা iii. বয়স নিচের কোনটি সঠিক? ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
২৯. ডিমের এক পরিবেশন পরিমাণ কতটি? (জ্ঞান)	ক) একটি খ) দুটি গ) তিনটি ঘ) চারটি	৪৪. মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে পরিবেশন করা যায়— (অনুধাবন)	ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৩০. ডল জাতীয় খাদ্যের এক পরিবেশন কত গ্রাম? (জ্ঞান)	ক) ১৫ খ) ২০ গ) ২৫ ঘ) ৩০		
৩১. রান্না করা সবজির এক পরিবেশন পরিমাণ কত? (জ্ঞান)	ক) ১/২ কাপ খ) ১ কাপ গ) ১ ১/২ কাপ ঘ) ২ কাপ		

i. সুষম খাদ্য ii. আকর্ষণীয় খাদ্য iii. পুষ্টিকর খাদ্য নিচের কোনটি সঠিক?	Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii ● i, ii ও iii
৪৫. মেনু পরিকল্পনার সময় বিবেচনা করতে হয়- i. আয় ii. শ্রম iii. বয়স নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii ● i, ii ও iii
৪৬. সানজিদা মেনু পরিকল্পনায় খুবই দক্ষ। এতে সে যে কাজটি চমৎকারভাবে করতে পারে- i. সুষম খাদ্য পরিবেশন ii. আকর্ষণীয় খাদ্য পরিবেশন iii. পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন নিচের কোনটি সঠিক?	(জ্ঞান) Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii ● i, ii ও iii
৪৭. পরিবারের গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের যে ধরনের খাদ্য দিতে হবে- i. ক্যালরি জাতীয় ii. প্রোটিন জাতীয় iii. স্নেহ জাতীয় নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) ● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii ● i, ii ও iii
৪৮. সৈকত সাহেব তার পরিবারের সদস্যদের চাহিদা পূরণ করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করেন। তাই তাকে বেশি পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে- i. স্নেহ জাতীয় খাবার ii. প্রোটিন জাতীয় খাবার iii. কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার নিচের কোনটি সঠিক?	(প্রয়োগ) Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i ও iii Ⓒ i, ii ও iii	● i ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৪৯. বৃশ্ব ব্যক্তিদের কম খেতে দিতে হবে- i. দুধ জাতীয় খাদ্য ii. কার্বোহাইড্রেট iii. স্নেহ জাতীয় খাদ্য নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) Ⓐ i ও ii ● ii ও iii Ⓒ i ও iii Ⓓ i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫০. দামি খাবারের পাশাপাশি যে ধরনের খাবার থাকা বাঞ্ছনীয়- i. সস্তা ii. পুষ্টিকর iii. বিদেশি নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) ● i ও ii Ⓐ i ও iii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫১. আমাদের দেশে ঋতুভেদে প্রাপ্ত ফলমূল যে ধরনের হয়- i. পুষ্টিকর ii. সুস্বাদু iii. সহজলভ্য নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) i. পুষ্টিকর ii. সুস্বাদু iii. সহজলভ্য	
৫২. ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের কম থাকে- i. ইচ্ছাশক্তি ii. আয়তন iii. ওজন নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii ● i, ii ও iii
৫৩. যে ধরনের ক্ষেত্রে সাধারণ খাবারের কিছুটা ব্যতিক্রম ঘটে- i. বিয়ে ii. মিলাদ iii. জন্মদিন নিচের কোনটি সঠিক?	(জ্ঞান) i. বিয়ে ii. মিলাদ iii. জন্মদিন	
৫৪. খাবারের মেনুতে যেভাবে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা যায়- i. মেনু দামি করে ii. নানা পদ্ধতিতে রান্না করে iii. নানা রঙের খাবার দিয়ে নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i, ii ও iii	Ⓒ i ও iii ● i, ii ও iii
৫৫. স্বল্পমূল্যের খাবারের তালিকায় বিকালের নাস্তায় থাকবে- i. চা ii. কেক iii. মুড়ি মাখা নিচের কোনটি সঠিক?	(অনুধাবন) i. চা ii. কেক iii. মুড়ি মাখা	
৫৬. রাহেলাকে একটি অনুষ্ঠানে খাবারের মেনু তৈরির দায়িত্ব দেওয়া হয়। রাহেলা এতে বৈচিত্র্য আনতে চাইলে যেটি প্রয়োজন- i. নানা রং ii. নানা আকার iii. নানা পদ্ধতিতে রান্না নিচের কোনটি সঠিক?	(প্রয়োগ) Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii ● i ও iii Ⓒ i, ii ও iii	● i ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৫৭. সোহাগ তার বন্ধুর বাড়িতে বেড়াতে গেলে তাকে সকালে দামি খাবার দেওয়া হয়। এক্ষেত্রে সকালের নাস্তা হিসেবে তাকে যেটি খেতে দেওয়া হয়েছিল- i. পরোটা ii. ডিম ভাজা iii. সবজি ভাজি নিচের কোনটি সঠিক?	(প্রয়োগ) i. পরোটা ii. ডিম ভাজা iii. সবজি ভাজি	
৫৮. মোহনার স্বামীর জন্য কোন খাদ্যটি প্রয়োজন?	(প্রয়োগ) i. পরোটা ii. ডিম ভাজা iii. সবজি ভাজি	

■ অভিনব তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৮ ও ৫৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মোহনা গর্ভবতী এবং ডাক্তার তাকে খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করতে বলেন। মোহনার স্বামী কঠিন পরিশ্রম করে। ডাক্তার তাকেও খাবার গ্রহণে নিয়মানুবর্তিতা অনুসরণ করতে বলেন।
৫৮. মোহনার স্বামীর জন্য কোন খাদ্যটি প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

৭৭. লিজা কী করলে খাবারের অপচয় হতো না? (প্রয়োগ)
- পরিবেশন সংখ্যা অনুযায়ী রান্না করলে
 - ☒ লোকদের বেশি করে খাওয়ালে
 - ☒ খাবার বাড়িতে পাঠিয়ে দিলে
 - ☒ খাবার কম রান্না করলে
৭৮. লিজার খাবার অতিরিক্ত হওয়ার যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
- ☒ বাজেটের ঘাটতি
 - ☒ মেনু পরিকল্পনার অভাব
 - আদর্শ রেসিপি অনুসরণ না করা
 - ☒ উপকরণ বেশি থাকা

পাঠ-৩ : খাদ্য প্রস্তুত

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

৭৯. খাদ্য-পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য সঠিক উপায় কী করতে হবে? (অনুধাবন)
- [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, যশোর]
- খাদ্য প্রস্তুত
 - ☒ মেনু তৈরি
 - ☒ খাদ্য গ্রহণ
 - ☒ পরিকল্পনা
৮০. মেনু তৈরির পর কোন কাজটি করা হয়? (অনুধাবন)
- ☒ খাদ্য গ্রহণ
 - খাদ্য তৈরির প্রস্তুতি গ্রহণ
 - ☒ খাদ্য পরিবেশন
 - ☒ খাদ্য সংরক্ষণ
৮১. খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে সঠিকভাবে কী জেনে নিতে হবে? (জ্ঞান)
- ☒ উপকরণ
 - রেসিপি
 - ☒ মেনু
 - ☒ কাঁচামাল
৮২. ১০ জনের জন্য রান্না করা সবজি কত গ্রাম হয়? (জ্ঞান)
- ☒ ৩০০
 - ☒ ৫০০
 - ☒ ৮০০
 - ১০০০
৮৩. ৪ জনের জন্য পুডিং তৈরিতে কত গ্রাম দুধ প্রয়োজন? (জ্ঞান)
- ☒ ২০০
 - ☒ ৩০০
 - ☒ ৪০০
 - ৫০০
৮৪. প্রস্তুতকৃত পুডিং এর পরিমাণ ৫০০ গ্রাম হলে কতজন খেতে পারবে? (জ্ঞান)
- ☒ ২ জন
 - ☒ ৩ জন
 - ৪ জন
 - ☒ ৫ জন
৮৫. মিলি ৮ জনের জন্য পুডিং তৈরি করবে। তাকে কী পরিমাণ পুডিং তৈরি করতে হবে? (প্রয়োগ)
- ☒ ৫০০ গ্রাম
 - ☒ ৭০০ গ্রাম
 - ☒ ৮০০ গ্রাম
 - ১০০০ গ্রাম
৮৬. রাশিদা একটি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে রান্না শেখায়। সে ৫০০ গ্রাম পুডিং তৈরি করতে কয় ফোঁটা ভেনিলা এসেন্স দেয়? (প্রয়োগ)
- ☒ ২ ফোঁটা
 - ৪ ফোঁটা
 - ☒ ৬ ফোঁটা
 - ☒ ৮ ফোঁটা
৮৭. পুডিং তৈরির সময় দুধ ডিম মেশানো পাত্রটির কত অংশ পানিতে ডুবে থাকবে? (জ্ঞান)
- ☒ ১/২ অংশ
 - ১/৩ অংশ
 - ☒ ১/৪ অংশ
 - ☒ ১/৫ অংশ
৮৮. পুডিং তৈরির সময় দুধ ডিমের মিশ্রণ কতক্ষণ ফুটাতে হয়? (জ্ঞান)
- ☒ ১৫ মিনিট
 - ☒ ৩০ মিনিট
 - ১ ঘণ্টা
 - ☒ ২ ঘণ্টা
৮৯. পুডিং-এর এক পরিবেশন পরিমাণ কত গ্রাম? (জ্ঞান)
- ☒ ১২০
 - ☒ ১৩০
 - ১২৫
 - ☒ ১৫০
৯০. কোন খাবারের ক্ষেত্রে শিউলীকে ক্যারামেল তৈরি করতে হবে? (প্রয়োগ)
- ☒ পায়েস
 - পুডিং
 - ☒ চটপটি
 - ☒ স্যুপ
৯১. ক্যারামেল কীভাবে তৈরি করা হয়? (অনুধাবন)
- ☒ পঁয়াজ পুড়িয়ে
 - ☒ সুগন্ধি ব্যবহার করে
 - বেশি তাপে চিনি গলিয়ে
 - ☒ পানিতে লবণ গুলিয়ে
৯২. ক্যারামেলের বর্ণ কী? (জ্ঞান)
- ☒ লাল
 - বাদামি

৯৩. ১ কেজি সবজি নিরামিষ প্রস্তুত করতে কত গ্রাম মিষ্টি কুমড়া দরকার? (জ্ঞান)
- ☒ ১০০ গ্রাম
 - ☒ ১৫০ গ্রাম
 - ২০০ গ্রাম
 - ☒ ৩০০ গ্রাম
৯৪. ১ কেজি সবজি নিরামিষ কতজন খেতে পারবে? (জ্ঞান)
- ☒ ৭ জন
 - ☒ ৮ জন
 - ☒ ৯ জন
 - ১০ জন
৯৫. ১ কেজি সবজি নিরামিষ প্রস্তুত করতে কত গ্রাম তেল লাগবে? (জ্ঞান)
- ☒ ৫০ গ্রাম
 - ১০০ গ্রাম
 - ☒ ১৫০ গ্রাম
 - ☒ ২০০ গ্রাম
৯৬. রাবেয়াদের পরিবারে প্রতিদিন ১ কেজি সবজি নিরামিষ প্রয়োজন হয়। এক্ষেত্রে সবজি রান্না বাবদ কতটুকু তেল প্রয়োজন হয়? (প্রয়োগ)
- ☒ ৫০ গ্রাম
 - ১০০ গ্রাম
 - ☒ ১৫০ গ্রাম
 - ☒ ২০০ গ্রাম
৯৭. সবজি নিরামিষ প্রস্তুত করতে সবজিগুলো কীভাবে কাটতে হবে? (অনুধাবন)
- ☒ কুচি কুচি করে
 - ☒ লম্বা লম্বা করে
 - ☒ বড় বড় করে
 - চাক চাক করে

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //

৯৮. খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে বিবেচনা করতে হবে- (অনুধাবন)
- i. কাঁচামাল সংগ্রহ
 - ii. সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ
 - iii. সতর্কতা অবলম্বন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☒ i ও ii
 - ☒ i ও iii
 - ☒ ii ও iii
 - i, ii ও iii
৯৯. খাবার প্রস্তুতের সময় সেলিনা বেগমের যেসব সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন- (অনুধাবন)
- i. খাবার ঢেকে রান্না করা
 - ii. বেশি সময় নিয়ে খাবার রান্না করা
 - iii. বেশি তাপে খাদ্য রান্না না করা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☒ i ও ii
 - i ও iii
 - ☒ ii ও iii
 - ☒ i, ii ও iii
১০০. পুডিং তৈরি করার জন্য আফসানার প্রয়োজন- (প্রয়োগ)
- i. ডিম
 - ii. চিনি
 - iii. ভেনিলা এসেন্স
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☒ i ও ii
 - ☒ i ও iii
 - ☒ ii ও iii
 - i, ii ও iii
১০১. সবজি নিরামিষের উপকরণ হলো- (অনুধাবন)
- i. সবজি
 - ii. আদা বাটা
 - iii. রসুন বাটা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☒ i ও ii
 - ☒ ii ও iii
 - ☒ i ও iii
 - i, ii ও iii
১০২. জামিলা তার পরিবারের জন্য সবজি রান্না করতে- (প্রয়োগ)
- i. কাটার আগে সবজিগুলো ভালোভাবে ধুয়ে নিবে
 - ii. সবজি ঢেকে মুদু জ্বালে রান্না করবে
 - iii. সবজি সিদ্ধ হলেই চুলা থেকে নামিয়ে নিবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii
 - ☒ i ও iii
 - ☒ ii ও iii
 - ☒ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০৩ ও ১০৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

শাহিদা খাতুন একদিন দুপুরের খাবারের মেনুতে সবজি নিরামিষ রান্না করবেন বলে ঠিক করলেন। তার পরিবারের সদস্য সংখ্যা ৫ জন।

১০৩. সবজি রান্নার জন্য শাহিদা খাতুন কতটুকু তেল নিবেন? (প্রয়োগ)

- ক) ৩০ গ্রাম
খ) ৪০ গ্রাম
গ) ৫০ গ্রাম
ঘ) ৬০ গ্রাম

১০৪. তার রান্না করা খাদ্যের ১ পরিবেশন কতটুকু? (উচ্চতর দক্ষতা)

- ক) ১ কাপ
খ) ১/২ কাপ
গ) ৩/৪ কাপ
ঘ) ২/৩ কাপ

পাঠ-৪ : খাদ্য পরিবেশন

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১০৫. যথাযথভাবে পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণে কী লাভ করা যায়? (জ্ঞান)
[শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ, ঢাকা]

- ক) স্বাদ
খ) তৃপ্তি
গ) পুষ্টি
ঘ) ক্যালরি

১০৬. খাদ্য পরিবেশনের কৌশলগত পদ্ধতি বিশ্লেষণ করলে কোনটি অধিকতর গ্রহণীয় হয়? (উচ্চতর দক্ষতা)

- ক) উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি
খ) দামি খাবার পরিবেশন
গ) বিদেশি খাবার পরিবেশন
ঘ) দেশি খাবার পরিবেশন

১০৭. খাদ্য পরিবেশন কোন ধরনের পদ্ধতি? (জ্ঞান)

- ক) সরল
খ) জটিল
গ) কৌশলগত
ঘ) গাণিতিক

১০৮. কিসের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়? (অনুধাবন)

- ক) মেনুর
খ) রেসিপি
গ) পরিবেশনের
ঘ) আসবাবপত্রের

১০৯. কিসের মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে? (অনুধাবন)

- ক) ভালো রান্নার
খ) সুন্দর পরিবেশনের
গ) মেনুর
ঘ) রেসিপি

১১০. টেবিলে খাবার সাজানোকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) তৈরি করা
খ) গোছানো
গ) টেবিল সাজানো
ঘ) পরিবেশন

১১১. কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) আনুষ্ঠানিক ভোজ
খ) অনানুষ্ঠানিক ভোজ
গ) উদ্দেশ্যমূলক ভোজ
ঘ) আনন্দদায়ক ভোজ

১১২. আনুষ্ঠানিক ভোজে চেয়ার টেবিল কী অনুযায়ী সাজানো হয়? (জ্ঞান)

- ক) বয়স
খ) আয়
গ) পদমর্যাদা
ঘ) সংখ্যা

১১৩. সাধারণত আনুষ্ঠানিক ভোজে প্রধান অতিথির বিপরীতে কার বসার রীতি রয়েছে? (জ্ঞান)

- ক) নিমন্ত্রণকারী
খ) ছোট শিশু
গ) বাড়ির কর্তা
ঘ) বয়স্ক ব্যক্তি

১১৪. আনুষ্ঠানিক ভোজে খাদ্য কীভাবে সরবরাহ করা হয়? (অনুধাবন)

- ক) একসাথে
খ) দুটি করে
গ) তিনটি করে
ঘ) পর্যায়ক্রমে

১১৫. আনুষ্ঠানিক ভোজকে আকর্ষণীয় করার জন্য কি করা হয়? (অনুধাবন)

- ক) আলোক ও পুষ্পসজ্জা
খ) পরিবেশন টেবিলে ফুল-ফল রাখা
গ) দামি ও সুন্দর কাপড় বিছানো
ঘ) অশ্বকর পরিবেশ সৃষ্টি

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১১৬. খাদ্য যথাযথভাবে পরিবেশন করলে- (অনুধাবন)

- i. খাদ্য গ্রহণের সম্পূর্ণ তৃপ্তি লাভ করা যায়
ii. খাদ্য গ্রহণের সম্পূর্ণ আনন্দ লাভ করা যায়

iii. খাদ্য গ্রহণের অনীহা সৃষ্টি হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১১৭. বিভিন্ন উৎসবে খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা যেহেতু প হওয়া প্রয়োজন- (অনুধাবন)

- i. সুস্থ
ii. সুন্দর
iii. অশ্বকর

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১১৮. খাদ্য পরিবেশনের সাথে সম্পর্কযুক্ত হলো- (অনুধাবন)

- i. পারিবারিক ঐতিহ্য
ii. সামাজিক আচার-আচরণ
iii. আইনগত নিয়মকানুন

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১১৯. খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থাপনায় বিবেচনা করা দরকার- (অনুধাবন)

- i. জাতিগত প্রভাব
ii. সামাজিক প্রভাব
iii. পারিপার্শ্বিকতার প্রভাব

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১২০. রাত্রি সবসময় খাওয়ার আগে টেবিল সুন্দর করে গোছায়। তার এ কাজের উদ্দেশ্য হলো- (প্রয়োগ)

- i. খাওয়ার কাজকে সহজ করা
ii. খাওয়ার কাজকে দীর্ঘায়িত করা
iii. খাওয়ার কাজকে আনন্দময় করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১২১. খাদ্য গ্রহণের স্থানটির পরিবেশ হবে- (অনুধাবন)

- i. মনোরম
ii. অপরিচ্ছন্ন
iii. সুবিন্যস্ত

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) ii ও iii
গ) i ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১২২. আনুষ্ঠানিক পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়- (অনুধাবন)

- i. রাষ্ট্রীয় ভোজে
ii. বিবাহ অনুষ্ঠানে
iii. রেস্টোরাঁয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

১২৩. আরিফা বেগম তার মেয়ের জন্মদিনে ভোজের আয়োজন করলেন। পরিবেশনের কেন্দ্রীয় সজ্জায় তিনি ব্যবস্থা করেন- (প্রয়োগ)

- i. আসবাবসজ্জার
ii. আলোকসজ্জার
iii. পুষ্পসজ্জার

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii
খ) i ও iii

● ii ও iii

☐ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২৪ ও ১২৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

একদিন ছুটির দিনে জাহিদ সাহেব তার পরিবারের সবাইকে নিয়ে একটি রেস্টোরাঁয় খেতে গেলেন। সেখানে ছোট জায়গা লোকজনে কোলাহলপূর্ণ। এসব দেখে তার পরিবারের সদস্যরা অতৃপ্তি নিয়ে খাবার খেয়ে বেরিয়ে এল।

১২৪. জাহিদ সাহেবের পরিবারের সদস্যদের খাবারে তৃপ্তি না পাওয়ার কারণ কী? (প্রয়োগ)

- চারপাশের পরিবেশ ☐ খাবারের স্বাদ না থাকা
☐ পুষ্টবিন্যাস না থাকা ☐ বড় জায়গার অভাব

১২৫. জাহিদ সাহেবের পরিবারের সদস্যরা খেয়ে তৃপ্তি পেত যদি পরিবেশনের স্থানটি— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. শান্ত হতো
ii. মনোরম হতো
iii. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হতো

নিচের কোনটি সঠিক?

- ☐ i ও ii ☐ i ও iii
☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৫ : বু-ফে পরিবেশন

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১২৬. জায়গা কম থাকলে কোন পদ্ধতিতে পরিবেশন করা যায়? (জ্ঞান)
[মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]

- বু-ফে ☐ প্যাকেটে
☐ ট্রেতে ☐ প্লেটে

১২৭. বু-ফে পরিবেশনের ক্ষেত্রে প্লেট, গ্লাস, চামচ কোথায় রাখা হয়? (জ্ঞান)
☐ প্লেটে ● টেবিলে
☐ ঘরে ☐ র‍্যাকে

১২৮. বু-ফেতে পরিবেশিত খাদ্য নিতে পারে কয় পাশের লোকেরা? (জ্ঞান)
[আগ্রাবাদ বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

- ☐ এক পাশের ☐ দু পাশের
☐ তিন পাশের ● চার পাশের

১২৯. কোনটি বু-ফে পরিবেশনের সুবিধা? (অনুধাবন)

- ☐ গৃহকর্ত্রী নিজে পরিবেশন করতে পারেন
☐ গৃহকর্ত্রী ও অতিথি এক সাথে খেতে পারেন
● অতিথিরা পছন্দমতো জায়গায় বসে খেতে পারেন
☐ খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করা যায়

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১৩০. বু-ফে পরিবেশন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করা হয়— (অনুধাবন)

- i. হলরুমে
ii. খোলা বাগানে
iii. লম্বা বারান্দায়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ☐ i ও ii ☐ i ও iii
☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৩১. যেসব ক্ষেত্রে বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করা যায়— (অনুধাবন)

- i. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে
ii. জায়গা কম থাকলে
iii. প্রধান অতিথি থাকলে

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii
☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

১৩২. বু-ফে পদ্ধতিতে টেবিলে খাবার সাজানো হয়— (অনুধাবন)

- i. মাঝখানে
ii. দুই পাশে
iii. চারপাশে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ☐ i ও ii ☐ i ও iii
● ii ও iii ☐ i, ii ও iii

১৩৩. শামীমাদের বাড়িতে জায়গা খুব কম। তার বিবাহ বার্ষিকীতে বুফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করতে তিনি টেবিলে সুন্দরভাবে রাখবেন— (প্রয়োগ)

- i. খাবার
ii. খাবার গ্রহণের প্লেট
iii. খাবার গ্রহণের আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি

নিচের কোনটি সঠিক?

- ☐ i ও ii ☐ i ও iii
☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৩৪ ও ১৩৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আজ রোহানের জন্মদিন। এ উপলক্ষে তাদের বাসার লনে কয়েকটি টেবিলে সুন্দরভাবে সাজিয়ে অতিথিদের জন্য খাবার পরিবেশন করা হলো। টেবিলে খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ইত্যাদি সুন্দরভাবে সাজিয়ে রাখা হলো।

১৩৪. রোহানের জন্মদিনে অতিথিদের কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করা হয়? (প্রয়োগ)

- ☐ আনুষ্ঠানিক পরিবেশন ☐ অনানুষ্ঠানিক পরিবেশন
● বু-ফে পরিবেশন ☐ প্যাকেট পরিবেশন

১৩৫. উক্ত পরিবেশনটি করা হয়— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে
ii. জায়গা কম হলে
iii. প্রধান অতিথি থাকলে

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii
☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

পাঠ-৬ : প্যাকেট পরিবেশন

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১৩৬. খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে কী বলা হয়? (প্রয়োগ)

- ☐ মোড়ক পরিবেশন ● প্যাকেট পরিবেশন
☐ বুফে পরিবেশন ☐ আনুষ্ঠানিক পরিবেশন

১৩৭. মোড়কজাত খাবার কিরূপে প হলে পরিবেশন করতে সুবিধা হয়? (অনুধাবন)

- শুকনা ও হাল্কা ☐ হাল্কা ও ভেজা
☐ ভারি ও শুষ্ক ☐ নরম ও ভেজা

১৩৮. মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে? (জ্ঞান)

- ☐ দুইটি ☐ তিনটি
● চারটি ☐ পাঁচটি

১৩৯. শিশুদের জন্য প্যাকেট লাঞ্চ পরিবেশন করলে তা থেকে প্রোটিন ও ক্যালরির কত অংশ পূরণ করা উচিত? (অনুধাবন)

- ☐ ১/৩ থেকে ১/২ ☐ ১/২ থেকে ১/৩
● ১/৩ থেকে ১/৪ ☐ ১/৪ থেকে ১/৫

১৪০. প্যাকেট পরিবেশনের জন্য সুফিয়া বেগম কোন খাবারটি নির্বাচন করবেন? (প্রয়োগ)

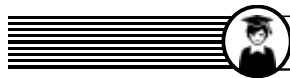
- ☐ পুডিং ● সিজারা
☐ পায়েশ ☐ পোলাও

১৪১. এক্ষেত্রে দূর করার জন্য প্যাকেট পরিবেশনে সায়মা রহমান কোন খাবারটি দিতে পারেন? (প্রয়োগ)

- ☐ সিজারা ☐ সমদেশ

- ☉ শূকনা মিষ্টি ● মৌসুমি ফল
- **বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর** ----- //
১৪২. আজকাল খাদ্য পরিবেশনে প্যাকেটের কদর বেড়েছে যে কারণে- (অনুধাবন)
- সময়ের স্বল্পতার জন্য
 - দক্ষ শ্রমিকের অভাবে
 - দামি বলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ☒ i ও iii
☉ ii ও iii ☒ i, ii ও iii
১৪৩. মোড়কজাত খাবার সুবিধাজনক হয়- (অনুধাবন)
- শুকনো হলে
 - ভেজা হলে
 - হালকা হলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☉ i ও ii ● i ও iii
☒ ii ও iii ☒ i, ii ও iii
১৪৪. প্যাকেট পরিবেশনের বহুল ব্যবহার দেখা যায়- (অনুধাবন)
- বিয়েতে
 - মিলাদে
 - সেমিনারে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☉ i ও ii ☒ i ও iii
● ii ও iii ☒ i, ii ও iii
১৪৫. প্যাকেট পরিবেশনে সরবরাহ করা হয়- (অনুধাবন)
- সুখম খাবার
 - আকর্ষণীয় খাবার
 - বৈচিত্র্যময় খাবার
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ☒ ii ও iii
☉ i ও iii ☒ i, ii ও iii
১৪৬. মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য বাড়ানো যায়- (অনুধাবন)
- উদ্ভিজ্জ প্রোটিন দিয়ে
 - প্রাণিজ প্রোটিন দিয়ে
 - তরল খাবার দিয়ে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ☒ i ও iii
☉ ii ও iii ☒ i, ii ও iii

১৪৭. খাবারে এক্ষেয়েমি দূর করার জন্য প্যাকেট পরিবেশনে দেওয়া যায়- (অনুধাবন)
- মৌসুমি ফল
 - মুড়কি
 - পিঠা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☉ i ও ii ☒ i ও iii
☒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৪৮. শিশুদের জন্য পরিবেশিত প্যাকেট লাঞ্চ হতে হবে- (অনুধাবন)
- ব্যবহুল
 - পুষ্টিকর
 - আকর্ষণীয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☉ i ও ii ☒ i ও iii
● ii ও iii ☒ i, ii ও iii
১৪৯. প্যাকেট পরিবেশনের উপযোগী মেনু- (অনুধাবন)
- স্যান্ডউইচ
 - কাবাব
 - সন্দেশ
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☉ i ও ii ☒ i ও iii
☒ ii ও iii ● i, ii ও iii
- **অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর** ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৫০ ও ১৫১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- রিয়াজ স্কুল থেকে প্যাকেটে করে খাবার নিয়ে আসল। খাবার বের করে দেখল মিষ্টির রসালো অংশ পিঠায় লেগে দুটো খাবারের স্বাদই নষ্ট হয়ে গেছে।
১৫০. রিয়াজের খাবার নষ্ট হওয়ার কারণ কী? (প্রয়োগ)
- খাবারের ঘনত্ব কম
 - খাবারের ঘনত্ব বেশি
 - প্যাকেট ঠিকমতো হয়নি
 - প্যাকেটের কাগজ পাতলা
১৫১. রিয়াজদের স্কুল কর্তৃপক্ষ প্যাকেটজাত খাবারের মাধ্যমে কী দূর করতে চেয়েছে? (উচ্চতর দক্ষতা)
- রাস্তা
 - এক্ষেয়েমি
 - পুষ্টিহীনতা
 - অর্থের অভাব



অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মেয়ের জন্মদিনে রাবেয়া বেগম তার ছোট বাসায় অনেককে আমন্ত্রণ করেন। তিনি নিজ হাতে রান্না করা থেকে শুরু করে টেবিলে খাবার সাজানো সব একাই করেন। খাবার পরিবেশনের পূর্বমুহূর্তে তিনি দেখলেন যে, একটি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের আইটেম করা হয়নি। খাবার পরিবেশনের সময় একসাথে সবাইকে বসাতে না পেরে তিনি বিব্রতবোধ করলেন।

- ক. রেসিপি কী?
- খ. খাদ্য পরিবেশন বলতে কী বোঝায়?
- গ. একটি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের আইটেম বাদ পড়ার কারণটি ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. খাবার পরিবেশনের বৈচিত্র্যতাই পারত তার বিব্রতবোধ অবস্থা রোধ করতে— বিশ্লেষণ কর।

▶◀ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶◀

ক. রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ ও রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথ নির্দেশ বিশেষ।

খ. যে পদ্ধতিতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিবর্গের গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে। অর্থাৎ খাদ্য পরিবেশন হচ্ছে একটা কৌশলগত পদ্ধতি যার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়। সুন্দর পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে। তাই বাড়িতে, বাইরে কিংবা বিভিন্ন উৎসবে খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা সুন্দর ও সুষ্ঠু হওয়া একান্ত প্রয়োজন।

গ. রাবেয়া বেগম তার মেয়ের জন্মদিনে অনেক অতিথিকে নিমন্ত্রণ করেন। নিমন্ত্রিত অতিথিদের জন্য সকল রান্না তিনি নিজ হাতে করেন। নির্দিষ্ট সময়ে তিনি নিজ হাতে অতিথিদের জন্য টেবিলে

খাবার সাজান। কিন্তু খাবার পরিবেশনের পূর্ব মুহূর্তে তিনি দেখলেন যে, একটা গুরুত্বপূর্ণ আইটেম বাদ পড়ে গেছে। খাবারের গুরুত্বপূর্ণ আইটেমটি বাদ পড়ার কারণ হলো তিনি মেনু পরিকল্পনা না করেই অতিথিদের জন্য খাবার রান্না করেছেন। কিন্তু আমরা জানি, খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য পূরণ করার জন্য প্রতিদিন আহায়ে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। পরিবারের তিন বেলায় আহায়ে ছাড়াও শিশুর পরিপূরক খাবার, রোগীর পথ্য, বিয়ে, জন্মদিন, অতিথি আপ্যায়ন ইত্যাদি যে কোনো উপলক্ষেই খাদ্য প্রস্তুতের আগে একটা মেনু পরিকল্পনা করে নেওয়া ভালো। মেনু তৈরির মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থার সাথে সম্পর্কযুক্ত বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করে খাদ্যের তালিকা তৈরি করা হয়। মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ। অর্থাৎ কোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে। তাই বলা যায় রাবেয়া বেগম মেয়ের জন্মদিনের মেনু পরিকল্পনা না করায় খাবারের গুরুত্বপূর্ণ আইটেম বাদ পড়েছে।

ঘ. রাবেয়া বেগম তার মেয়ের জন্মদিন উপলক্ষে বাসায় অনেক লোককে নিমন্ত্রণ করেন। কিন্তু বাসার আয়তন ছোট বলে তিনি সকল অতিথিদের এক সাথে খাবার পরিবেশন করতে ব্যর্থ হন এবং এ কারণে তিনি বিব্রতবোধ করেন। কিন্তু তিনি যদি অতিথিদের বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করতেন তাহলে তাকে এরূপ বিব্রতকর পরিস্থিতিতে পড়তে হতো না। কারণ অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যায়। রাবেয়া বেগম বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করতে পারতেন, খাবার গ্রহণের পেট, গাস, চামচ, কাপ আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সাজিয়ে রেখে, টেবিলের দু'পাশে বা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্প গুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারত। এভাবেই রাবেয়া বেগম খাবার পরিবেশনে বৈচিত্র্য এনে বিব্রতবোধ থেকে রেহাই পেতে পারতেন।

প্রশ্ন-২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মালা মধ্যবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। দুই সন্তান স্কুলে পড়ে, স্বামী ও বৃন্দ মা-বাবা নিয়ে তার পরিবার। তার বাচ্চাদের মাংস-জাতীয় খাবার বেশি পছন্দ। তাদের কারণে প্রায় দিনই মাংস রান্না করা হয়। কিছুদিন হলো তার মায়ের বুকে ব্যথা করছে। ডাক্তার তার খাবারের দিকে বিশেষ নজর দিতে বললেন।

- ক. মেনু কাকে বলে?
- খ. খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য কী? ব্যাখ্যা কর।
- গ. মালার মায়ের অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মালার পরিবারে সকলের সুস্থতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অতি গুরুত্বপূর্ণ- তোমার মতামত দাও।

▶▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে।
- খ. খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে গড়ে তোলে। এর জন্য প্রয়োজন খাদ্যের সব উপাদান সমৃদ্ধ সুস্বাদু খাবার। সুস্বাদু ও পুষ্টিগত আহায়ে দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে।
- গ. মালার মায়ের অসুস্থ হওয়ার মূল কারণ সুস্বাদু খাদ্যের অভাব। মালার পরিবারে স্বামী, স্কুল পড়ুয়া দুই সন্তান ও বৃন্দ মা-বাবা থাকেন। তার সন্তানরা মাংস জাতীয় খাবার বেশি পছন্দ করে। তাই মালা তার বাচ্চাদের পছন্দ অনুযায়ী খাবার তৈরি করেন। বয়স অনুযায়ী প্রত্যেকটা সদস্যদের খাদ্য তালিকা আলাদা থাকে। বৃন্দদের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাবার দরকার। কিন্তু মালা প্রোটিন জাতীয় খাবার বেশি রান্না করেন। তাই তার মায়ের প্রোটিন জাতীয় খাবার বেশি গ্রহণ করা হয়ে থাকে। পরিশ্রমের ধরন অনুযায়ী ক্যালরির চাহিদার তফাত হয়। যারা বৃন্দ তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ জাতীয় খাদ্য কম গ্রহণ করা দরকার। মাংসে ক্যালরি বেশি থাকে। বৃন্দ বয়সে পরিশ্রম কম হয় বলে ক্যালরিবহুল খাবার বর্জন করা দরকার। উদ্দীপকে দেখা যায় মালা তার মায়ের জন্য আলাদা করে কোনো খাবারের ব্যবস্থা করেননি। তাই অধিক ক্যালরিবহুল খাবার গ্রহণ করার ফলে মালার মা অসুস্থ হয়ে পড়েছেন।
- ঘ. পরিবারের সকলের সুস্থতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা করা প্রয়োজন। কারণ একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্য চাহিদা বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। পরিবারে স্কুল পড়ুয়া দুই সন্তান, স্বামী ও বৃন্দ মা-বাবা নিয়ে মালার পরিবার। তার স্কুল পড়ুয়া দুই সন্তান রয়েছে। তাদের জন্য দুধ জাতীয় খাবারের প্রাধান্য দিতে হবে। বৃন্দ মা-বাবা, স্বামী ও নিজের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য দরকার। পরিশ্রমের ধরন ক্যালরির চাহিদাকে প্রভাবিত করে। তাই মালা মেনু তৈরির সময় পরিবারে যারা কঠিন পরিশ্রমের কাজ করে তাদের জন্য কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ জাতীয় খাবার বেশি গ্রহণ করা দরকার। আর যারা হালকা পরিশ্রম করেন এবং বৃন্দ তাদের জন্য কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ জাতীয় খাবার কম দেওয়া দরকার। আয় সীমার মধ্যে থেকেই পরিবারের জন্য সম্পূর্ণ মাসব্যাপী পুষ্টিগত খাদ্য যোগান দিতে হয়। মালা যেহেতু মধ্যবিত্ত পরিবারের গৃহিণী তাই স্বল্পব্যয়ে মেনু পরিকল্পনা করে সুস্বাদু খাদ্যের উপাদানসমূহ বাদ দেওয়া চলবে না। তাই দামি খাবারের পাশাপাশি তুলনামূলক সস্তা অথচ পুষ্টিগত খাদ্যের সমন্বয় থাকা উচিত। মালার পরিবারের সকলের সুস্থতার জন্য উপরোক্ত বিষয়গুলো মনে রেখে মেনু পরিকল্পনা করা দরকার।

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্রী আবিদা রান্নাবান্নার ব্যাপারে বেশ আগ্রহী। ছুটির দিনে সে তার মাকে রান্নার কাজে সাহায্য করে। আগামী দুই দিন তার স্কুল

বন্ধ থাকবে। তাই আজ স্কুল থেকে ফিরে সে তার মাকে জানাল যে, সে আগামী দুই দিনের রান্নার মেনু ঠিক করতে চায়। আবিদার মা খুশি মনে রাজি হলো। আবিদা তাদের ৫ সদস্যের পরিবারের জন্য একটি

স্বল্পমূল্যের খাবারের মেনু ও একটি দামি খাবারের মেনু তৈরি করল এবং স্বল্পমূল্যের খাবারগুলো প্রথম দিন রান্না করার সিদ্ধান্ত নিল। [পাঠ : ১]

- ক. মেনু পরিকল্পনা কী? ১
খ. খাদ্যব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয় কেন? ২
গ. আবিদার পরিবারের জন্য আগামী দুই দিনের খাবার মেনু তৈরি কর। ৩
ঘ. মেনু তৈরি করার জন্য আবিদাকে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে বলে তুমি মনে কর? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ।
খ. খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। শরীরকে রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন খাদ্যের সব উপাদান সমৃদ্ধ সুখম খাদ্যের। সুখম ও পুষ্টিকর আহারই দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখতে পারে। এজন্য বয়স (শিশু, কিশোর, বৃদ্ধ) পরিশ্রমের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্যের চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্যব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয়।
গ. আবিদার পরিবারে সদস্য সংখ্যা পাঁচজন। পাঁচ সদস্যের এই পরিবারের জন্য আগামী দুই দিনের খাবার মেনু তৈরি করা হলো :

পরিবেশন সংখ্যা ০৫

সময়	স্বল্পমূল্যের খাবার (প্রথম দিন)	দামি খাবার (দ্বিতীয় দিন)
সকালের নাস্তা	আটার রুটি, সবজি, ভাজি, কলা, চা	পেরোটা ডিম ভাজা, আপেল, কফি
দুপুরের খাবার	সাধারণ চালের ভাত, ডাল, শাক, ছোট মাছ, লেবু, কাঁচা মরিচ	চিকন চালের ভাত, বড় মাছের তরকারি, সালাদ
বিকাল	মুড়ি মাখা, চা	ফলের রস/ কফি, কেক
রাতের খাবার	ভাত, ডিমের তরকারি, আলুভর্তা	ভাত, মুরগির ঝোল, আলুর চপ, সালাদ

- ঘ. মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে পরিবারের সদস্যদের সুখম, আকর্ষণীয় ও পুষ্টিকর খাবার পরিবেশন করা যায়। তাই পরিবারের সদস্যদের জন্য সুখম খাদ্যব্যবস্থা নিশ্চিত করতে মেনু তৈরি করার সময় আবিদাকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে বলে আমি মনে করি—

১. বয়স : একটা পরিবারের বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্যের চাহিদার ভিন্নতার বিষয়টি আবিদাকে মনে রাখতে হবে। যেমন : শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ জাতীয় খাদ্য দিতে হবে। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ভিটামিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখতে হবে। গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবে।
২. শ্রম : মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের ধরন বিবেচনায় রাখতে হবে। যেমন : যারা কঠিন পরিশ্রম করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ থাকা ভালো।

৩. আয় : মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের জন্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে। এ সীমার মধ্যে থেকেই পরিবারের জন্য মাসব্যাপী পুষ্টিকর খাদ্য যোগান দিতে হবে।
 ৪. আবহাওয়া ও মৌসুম : খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজনের বিষয়টিও বিবেচনায় আনতে হবে। এতে করে স্বাদেও বৈচিত্র্য আসবে এবং মূল্য সাশ্রয়কারী খাদ্য তালিকাও বানানো যাবে।
 ৫. লিঙ্গ : ছেলেমেয়েদের খাদ্যের চাহিদা ভিন্ন হয়। সেই ভিন্নতার বিষয়টিও মেনু তৈরির বিবেচনায় আনতে হবে।
 ৬. উপলক্ষ : পরিবারের সদস্য সংখ্যা, আর্থিক সংগতি, রুচি ইত্যাদি বিবেচনা করে দৈনিক খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তবে ছোট বা বড় যেকোনো অনুষ্ঠানে মেনু ব্যতিক্রমী হতে হবে।
 ৭. বৈচিত্র্য সৃষ্টি : মেনুতে নানা রং, নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পদ্ধতিতে রান্না করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় খাবার তৈরি করতে হবে।
 ৮. এক পরিবেশন পরিমাণ : মেনু তৈরিতে সদস্য সংখ্যা বিবেচনায় রাখতে হবে। মেনুতে যেমন খাদ্য রাখা হবে তা যেন প্রত্যেক ব্যক্তিকে অম্লত এক পরিবেশন পরিমাণ দেওয়া যায়।
- উপরিউক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় রেখে মেনু তৈরি করলে আবিদা তার পরিবারের সদস্যদের খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য পূরণ করতে সক্ষম হবে।

প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

সোনিয়া একটি প্রাইভেট ফার্মে চাকরি করেন। প্রতিদিনের রান্নার ঝামেলা এড়াতে তিনি একসাথে অনেক খাবার রান্না করে ডিপ ফ্রিজে রেখে দেন। খাবারের সময় ফ্রিজ থেকে বের করে গরম করে পরিবেশন করেন। ছুটির দিনেও তিনি প্রায় একই পদ্ধতিতে রান্না করেন। তার ছেলেমেয়েদের খাবারের প্রতি আগ্রহ নেই। এসব দেখে তার মা তাকে রেসিপি অনুসরণ করে রান্না করতে বলেন। তিনি আরও বলেন— ভালো রেসিপি অনুসরণের মাধ্যমেই বাচ্চাদের খাওয়া স্বগ্রহান্ত সমস্যা এবং সেই সাথে স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধান করা যায়। [পাঠ : ২]

- ক. খাদ্যব্যবস্থায় পরিকল্পনার উপায় কী? ১
খ. মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করতে হয় কেন? ২
গ. সোনিয়াকে তার মা কী অনুসরণ করতে বললেন? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. সোনিয়ার মায়ের পরামর্শ পাঠ্যবইয়ের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. খাদ্যব্যবস্থায় পরিকল্পনার উপায় হলো মেনু তৈরি।
খ. মেনু পরিকল্পনায় আয় একটি বিবেচ্য বিষয়। কারণ মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের বিষয়টি বাজেটের ওপর নির্ভর করে। আয় সীমার মধ্যে থেকেই পরিবারের জন্য সম্পূর্ণ মাসব্যাপী পুষ্টিকর খাদ্য যোগান দিতে হয়। সুখম খাদ্যের উপাদান অল্প মূল্যের খাদ্য থেকেও সংগ্রহ করা যায়। তাই দামি খাবারের পাশাপাশি তুলনামূলক সস্তা অথচ পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয় থাকা বাঞ্ছনীয় বিধায় মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করতে হয়।

গ. চাকরিজীবী সোনিয়া প্রতিদিনের রান্নার ঝামেলা এড়াতে এক সাথে অনেক রান্না করে ডিপ ফ্রিজে রেখে দেন। খাবার সময় ফ্রিজ থেকে বের করে গরম করে পরিবেশন করেন। ছুটির দিনেও তিনি প্রায় একই পদ্ধতিতে একই ধরনের খাবার রান্না করেন। এ কারণে তার প্রস্তুতকৃত খাবারে কোনো আকর্ষণ বা নতুনত্ব থাকে না। যার কারণে তার ছেলেমেয়েদের খাবারের আগ্রহ কম। এসব দেখে সোনিয়ার মা সোনিয়াকে রেসিপি অনুসরণ করে রান্না করতে বলেন। কারণ রেসিপি অনুযায়ী রান্না করলে খাবার মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়। এছাড়া রেসিপি অনুসরণ করলে রান্নায় নতুনত্ব আসে। রেসিপি সঠিকভাবে বুঝে অনুসরণ করলে খাবার রান্নার সময় কোনো উপকরণ বাদ পড়ে না এবং প্রয়োজনীয় উপকরণগুলোর সঠিক পরিমাণে সমন্বয় ঘটে। ফলে খাবার সুস্বাদু হয়ে ওঠে। খাবারের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে এবং খাবার গ্রহণের উদ্দেশ্য পূর্ণতা পায়। তবে রেসিপি ভালোভাবে বুঝার জন্য খাদ্যের মাপ, ওজন, রান্নার সরঞ্জাম, রান্নার কৌশল ও পদ্ধতি, উপকরণ ও মসলা এবং বিনিময় বা বিকল্প খাদ্য ইত্যাদি বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করতে হয়।

ঘ. সোনিয়া প্রায় প্রতিদিন একই পদ্ধতিতে একই ধরনের খাবার রান্না করেন এ কারণে তার প্রস্তুতকৃত খাবারগুলো তেমন আকর্ষণীয় হয় না। ফলে তার ছেলেমেয়েদের মধ্যে খাবারের প্রতি অনিহা দেখা দিয়েছে। এদের স্বাস্থ্যও ভালো নয়। এই অবস্থা দেখে তার মা তাকে বললেন ভালো রেসিপি অনুসরণের মাধ্যমেই বাচ্চাদের খাওয়ানো সংক্রান্ত সমস্যা দূর করা সম্ভব এবং সেই সাথে স্বাস্থ্য সমস্যারও সমাধান সম্ভব। কারণ ভালো রেসিপি মেনে রান্না করলে রান্নায় নতুনত্ব আসে। সেই সাথে খাবার মুখরোচক হয়। আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে বলে পরিবেশনের কাজটিও সহজ হয়। খাদ্যের অপচয় হয় না। রান্না করা খাদ্যের মান ও পরিমাণ যাচাই করা সহজ হয়। তাছাড়া কোনো উপকরণ খাবারে বাদ পড়ে না। পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার গ্রহণের ফলে বাচ্চাদের সুখ খাবারের ঘটিতে হয় না। সকল খাবার আকর্ষণীয় ও মুখরোচক উপায়ে তৈরি করা যায় বলে সকল খাদ্য গ্রহণেই বাচ্চারা আগ্রহ প্রকাশ করে। ফলে এদের স্বাস্থ্য সমস্যাও দূর হয়। এভাবেই একটি ভালো রেসিপি বাচ্চাদের খাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা ও সেই সাথে স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান করে থাকে।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

পড়াশোনার চাপে মৌমিতা রান্নাবান্না শেখার সময় পায়নি। তাই বিয়ের পর তার ওপর যখন সংসারের রান্নাবান্নার ভার পড়ে সে চিন্তিত হয়ে পড়ে। তারপর বাম্ববীর পরামর্শে সে দোকান থেকে বেশ কয়েকটি রান্নার বই কিনে আনে। বইগুলো পড়ে সে বিভিন্ন ধরনের খাবার রান্না করার কৌশল সম্পর্কে জানতে পারে। বইগুলোতে প্রতিটি রান্নার নাম, উপকরণের পরিমাণ, সময়, পরিবেশন সংখ্যা ইত্যাদি উল্লেখ থাকায় মৌমিতা অল্প সময়েই অনেক ধরনের রান্না শিখে ফেলে। [পাঠ : ১ ও ২]

- ক. আমাদের দেশে কী ভেদে বিভিন্ন ফলমূলের সমাগম ঘটে? ১
- খ. মেনু পরিকল্পনার অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা দাও। ২
- গ. মৌমিতার কেনা রান্না শেখার বইটিতে যে নিয়মগুলো আছে তা কোন বিষয়ের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মৌমিতা বই দেখে রান্না করার সময় কোন বিষয়গুলোর দিকে লক্ষ রাখবে? আলোচনা কর। ৪

▶▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

ক. আমাদের দেশে ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূলের সমাগম ঘটে।

খ. প্রতিদিন আহারে কী খাদ্য পরিবেশন করতে হবে তার জন্য মেনু পরিকল্পনা করা প্রয়োজন। মেনু পরিকল্পনা করার সময় বাজেট বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের রুচি, চাহিদা, বয়স ইত্যাদি বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত হবে। মেনু তৈরির সময় খাদ্য ব্যবস্থার সাথে সম্পর্কযুক্ত বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করে খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয়।

গ. মৌমিতার কেনা রান্না শেখার বইটিতে যে নিয়মগুলো আছে তা রেসিপির সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ। রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধনপদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশই রেসিপি। এটি এমন একটি পথনির্দেশ যা কীভাবে, কী কী উপকরণ ব্যবহার করে রান্না করা হয় তার বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া থাকে। এতে রান্নার ধারাবাহিক ধাপসমূহ ও ব্যবহৃত উপকরণ কী তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে সে নির্দেশনাও দেওয়া থাকে। এছাড়াও রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যাটিও উল্লেখ করা থাকে। উপরোক্ত আলোচনা থেকে দেখা যায় যে উদ্দীপকের উল্লিখিত নিয়মগুলো রান্নায় রেসিপির সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ।

ঘ. উদ্দীপকে মৌমিতা পড়াশোনার চাপে বিয়ের আগে রান্না শেখার সুযোগ পায়নি। তাই বিয়ের পর রান্না শেখার জন্য বাম্ববীর পরামর্শমতো দোকান থেকে রান্না শেখার বই কিনে আনে। উক্ত বই দেখে রান্না করার সময় মৌমিতাকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর দিকে লক্ষ রাখতে হবে—

১. রেসিপি ব্যবহারের সময় সঠিকভাবে তা অনুসরণ করা।
২. রেসিপিতে উল্লিখিত পরিমাণমতো উপকরণ ব্যবহার করা।
৩. সব উপকরণ ব্যবহার করা এবং কোনো উপকরণ বাদ দেওয়া ঠিক নয়।
৪. রেসিপিতে লেখা কলাকৌশল অবলম্বন করা।
৫. যে অবস্থায় খাবার পরিবেশনের কথা উল্লেখ থাকবে সেইভাবেই পরিবেশন করা।
৬. রেসিপিতে নির্দেশিত রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করা।
৭. রেসিপি বুঝতে খাদ্যের মাপ, ওজন, রান্নার সরঞ্জাম ইত্যাদি সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা।

প্রশ্ন-৬ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

জামিলা তার পরিবারের সদস্যদের রান্না করে খাওয়াতে পছন্দ করে। প্রায় ছুটির দিনেই সে তার মায়ের সাথে রান্না করে। তাই কখন কোন ধরনের খাবার পরিবেশন করতে হয় সে ব্যাপারে তার খুব ভালো ধারণা আছে। আজ তার ছোট খালা তার তিন বছরের মেয়ে নীলুকে নিয়ে বেড়াতে এসেছে। তাই দুপুরের খাওয়ার পরই জামিলা রেসিপি নিয়ে রান্না ঘরে ছুটল পুডিং বানাতে। [পাঠ : ২ ও ৩]

- ক. আদর্শ রেসিপিতে কী উল্লেখ থাকে? ১
- খ. রেসিপিতে রান্নার সময় সম্পর্কযুক্ত যে তথ্যগুলো থাকে সেগুলো লেখ। ২
- গ. জামিলা যে খাবারটি তৈরি করতে যাচ্ছে তার জন্য একটি রেসিপি তৈরি কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকের আলোকে রেসিপির প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে।
- খ. রেসিপিতে রান্নার সময় সম্পর্কযুক্ত যে তথ্যগুলো থাকে সেগুলো হলো :
১. খাবারের নাম; ২. উপকরণের পরিমাণ; ৩. রান্নার ধারাবাহিক ধাপসমূহ; ৪. সময়; ৫. পরিবেশনের ধরন; ৬. ব্যবহৃত উপকরণের নাম; ৭. রান্নায় ব্যবহৃত মাংস কিংবা তরকারি কাটার ধরন; ৮. রান্নায় ব্যবহৃত তাপমাত্রা ও ৯. পরিবেশনের সংখ্যা।
- গ. জামিলা তার পরিবারের সদস্যদের জন্য পুডিং বানাতে যাচ্ছে। নিচে পুডিং তৈরির জন্য একটি রেসিপি দেওয়া হলো :

খাবারের নাম পুডিং

উপকরণ	পরিমাণ	প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পরিমাণ (পরিবেশন সংখ্যা)
ডিম	৩টা	৫০০ গ্রাম প্রায় ৪ পরিবেশন
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)	
চিনি	৩ টেবিল চামচ	
ভেনিলা এসেন্স	৪ ফোঁটা	

প্রস্তুতপ্রণালি :

১. তৈরি করার পাত্রে চিনি ক্যারামেল (উনুনের উপরে বেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করা) করে নিতে হয়।
 ২. পাত্রটি ঠান্ডা করে তাতে মেশানো দুধ ডিম ঢালতে হবে।
 ৩. বড় সসপ্যানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ-ডিম মেশানো পাত্রটি মুখ বন্ধ করে এমনভাবে বসাতে হয় যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ ডুবে থাকে।
 ৪. চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘণ্টা ফুটাতে হয়।
 ৫. পুডিং সম্পূর্ণরূপে পে জমে গেলে ঠান্ডা করে নিতে হয়।
 ৬. ঠান্ডা হলে ছুড়ি দিয়ে পুডিং-এর চারদিকে ছাড়াতে হবে। প্লেটে করা পুডিং-এর পাত্রটি উল্টে পুডিং ঢেলে নিতে হবে।
- ঘ. রান্নাবান্নার ক্ষেত্রে রেসিপি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। তাই পরিবারের সদস্যদের জন্য পুডিং বানাতে জামিলা রেসিপি নিয়ে রান্না ঘরে ছুটল। আমরা জানি, রেসিপি হলো রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। যে কোনো খাদ্য তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও ভুজিবারক হয়ে ওঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হয়। রান্নার কাজটা আপাতভাবে সহজ মনে হলেও প্রায়ই দেখা যায় কোনো না কোনো ত্রুটি হয়ে যায়। একই খাবার একবার মানসম্মত, সুস্বাদু হলেও পরবর্তীতে আবার সেরকম নাও হতে পারে। কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুত মান একই রকম দেখা যায়। আর এ কারণেই তৈরি হয়েছে রেসিপি। রেসিপি এমন একটা নির্দেশক যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। জামিলাও তার মার কাছ থেকে পুডিং তৈরির এ রেসিপিই চেয়েছিল। রেসিপি আমাদের আরও কিছু কাজে লাগে। রেসিপি অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করলে খাবারের অপচয় হয় না। এ থেকে পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়। রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায়। উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বলা যায়, রেসিপির প্রয়োজনীয়তা অনেক।

প্রশ্ন-৭ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মধ্যবিত্ত পরিবারের মেয়ে তুব্বার জন্মদিন। জন্মদিন উপলক্ষে বাড়িতে অনেক লোক দাওয়াত দেওয়া হয়েছে। খাবার পরিবেশনের সময় সমস্যা দেখা দিল। এক সাথে সব লোকের খাবার ব্যবস্থা করা সম্ভব হল না। খেতে বসে দেখা গেল খাবার কম পড়েছে।



- [পাঠ : ২ ও ৫]
- ক. প্যাকেট পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. আনুষ্ঠানিক পরিবেশন বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. তুব্বার জন্মদিনে খাবার কম পড়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. তুব্বার জন্মদিনে সবাই একসাথে খাওয়ার উপায় আলোচনা কর। ৪

▶▶ এনং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলে।
- খ. খাদ্য পরিবেশনের মধ্যে আনুষ্ঠানিক পরিবেশন একটি। কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্যে যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকেই আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন সাধারণত রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার আচরণ, বাৎসরিক প্রীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি বেত্রে হয়ে থাকে।
- গ. তুব্বার জন্মদিনে খাবার কম পড়ার কারণ রেসিপি অনুসরণ না করে খাবার তৈরি করা হয়েছে। আমরা জানি, প্রত্যেকটি খাবার তৈরির আগে রেসিপি অনুযায়ী রান্না করলে খাদ্যের গুণগত ও পরিমাণগত মান ঠিক থাকে। রেসিপি হচ্ছে একটি নির্দেশক যেখানে খাবার কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ থাকে। আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে। ফলে কতজন লোক খেতে পারবে তা সহজেই অনুমান করা যায় এবং পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়। তুব্বার জন্মদিনে কতজন লোক দাওয়াত দেয়া হয়েছিল এবং কতটুকু পরিমাণ খাবার প্রস্তুত করা হলো তা যদি আগে থেকেই লব রাখা হতো তাহলে খাবার কম পড়তো না।
- ঘ. তুব্বার জন্মদিনে বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করা প্রয়োজন ছিল। অতিথির সংখ্যার তুলনায় জায়গা কম থাকলে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যায়। সাধারণত মধ্যবিত্ত পরিবারের বাসা অনেক বড় হয় না। তাই ঘরোয়া অনুষ্ঠানে সবাইকে এক সাথে খেতে দেওয়া সম্ভব হয় না। জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি অনুষ্ঠানে সাধারণত বু-ফে পরিবেশন করা হয়। বু-ফে পরিবেশনের রীতি হলো—

১. বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করা।
 ২. খাবার গ্রহণের পেরট, গরাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে রাখা।
 ৩. টেবিলের দু'পাশে বা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যে কোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার পেরটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্প গুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারতো।
- পরিশেষে বলা যায়, বু-ফে পদ্ধতির মাধ্যমে খাদ্য পরিবেশন করলে তুব্বার মা বিব্রতকর পরিস্থিতিতে না পড়ে সবাইকে একসাথে খাওয়াতে পারতো।

প্রশ্ন-৮ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

উপকরণ	পরিমাণ
-------	--------

ডিম	৫টি
ঘন দুধ	৫০০ গ্রাম
চিনি	৫ টে, চামচ
ভেনিলা এসেন্স	২ ফোঁটা

[পাঠ : ৩]

[ইস্পাহানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা]

- ক. খাদ্যের উদ্দেশ্য কী? ১
- খ. রেসিপি ব্যবহারের সুবিধা কী? ২
- গ. উদ্দীপকে রেসিপিটি ঠিক করে পুডিং এর প্রস্তুত প্রণালি বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে বর্ণিত রেসিপিটি রান্নার সময় কোন বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে- ব্যাখ্যা কর। ৪

▶▶ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. খাদ্যের উদ্দেশ্য হলো বুধা নিবারণ করা।
- খ. রেসিপি হচ্ছে খাদ্য প্রস্তুতের লিখিত পথ নির্দেশ। রেসিপি অনুযায়ী রান্না করলে প্রয়োজনীয় উপকরণ মেপে নেওয়া হয়, ফলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে বলে পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়।
- গ. উদ্দীপকের রেসিপিটি ঠিক করে একটি পুডিং এর রেসিপি হলো-

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন
ডিম	৩টি	৪ পরিবেশন
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)	
চিনি	৩ টেবিল চামচ	
ভেনিলা এসেন্স	৪ ফোঁটা	

প্রস্তুত প্রণালী :

১. তৈরি করার পাত্রে চিনি ক্যারামেল (উনুনের ওপরে বেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করে) করে নিতে হয়।
 ২. পাত্রটি ঠাণ্ডা করে তাতে মিশানো দুধ ডিম ঢালতে হয়।
 ৩. বড় সসপ্যানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ ডিম মেশানো পাত্রটি মুখ বন্ধ করে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ পানিতে ডুবে থাকে।
 ৪. চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘণ্টা ফুটতে হয়।
 ৫. পুডিং সম্পূর্ণরূপে পে জমে গেলে ঠাণ্ডা করে নিতে হয়।
 ৬. ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুডিং এর চারপাশে ছাড়াতে হবে। পেরটে তৈরি করা পুডিং এর পাত্রটি উল্টে ঢেলে নিতে হয়। তাহলেই পুডিং তৈরি হয়ে গেল।
- ঘ. মেনু তৈরি করার পর যে কোনো খাদ্য প্রস্তুতের পূর্বে প্রস্তুতি নিতে হয়। উদ্দীপকে বর্ণিত খাদ্যটি পুডিং। পুডিং তৈরির সময় কতগুলো বিষয় বিবেচনা করতে হয়-
১. খাদ্য তৈরির আগে তার কাঁচামাল সঞ্চার করতে হবে।
 ২. খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে সঠিক রেসিপি জেনে নিতে হবে।
 ৩. সঠিক রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করে পুডিং প্রস্তুত করতে হবে।
 ৪. পুডিং প্রস্তুতের সময় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। এর তাপমাত্রা কত হবে, রান্না করতে সময় কতটুকু লাগবে সেই দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

৫. পুডিং প্রস্তুত করার সাথে সাথে পরিবেশনের প্রস্তুতি নিতে হবে।

৬. পুডিং তৈরির পর ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করতে হবে।

পুডিং তৈরির সময় উপরোক্ত বিষয়গুলো মনে রেখে তৈরি করলে খাদ্যের গুণগত ও পরিমাণগত মান সঠিক থাকবে।

প্রশ্ন-৯ ▶▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

লিজা তার বাবার সাথে একটি বিয়ের অনুষ্ঠানে নিমন্ত্রণ খেতে গেল। সেখানে সে লক্ষ করল খাবার পরিবেশনকারীরা টেবিল ঠিকমতো পরিষ্কার না করেই অতিথিদের খাবার পরিবেশন করছে। এসব দেখে লিজা কোনো খাবার তৃপ্তিসহকারে খেতে পারল না। [পাঠ : ৪]

- ক. পাচকদের নিকট রেসিপি থাকলে কী যাচাই করতে সুবিধা হয়? ১
- খ. রেসিপির কাজ সংবেপে বুঝিয়ে লেখ। ২
- গ. লিজা তার বাবার সাথে কোন ধরনের ভোজে অংশ নিয়েছে? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে আলোচিত অনুষ্ঠানে খাবার টেবিলটি কীভাবে সাজানো যেত? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. পাচকদের নিকট রেসিপি থাকলে রান্না করা খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়।
- খ. রেসিপির মাধ্যমে খাদ্য প্রস্তুত করার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো জানা যায় বলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশনের সংখ্যা উল্লেখ থাকে যার মাধ্যমে পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়। রেসিপির মাধ্যমে নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায়। রেসিপি থাকলে রান্না করা খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়।
- গ. লিজা তার বাবার সাথে বিয়ে বাড়িতে আনুষ্ঠানিক ভোজে অংশ নিয়েছে। এ ধরনের আয়োজন সাধারণত : রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বার্ষিক প্রীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এছাড়া হোটেল, রেস্টোরাঁর খাবার পরিবেশনও আনুষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা। এ ধরনের ভোজের উল্লেখযোগ্য বিষয়গুলো হলো :
১. আনুষ্ঠানিক ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার-টেবিল সাজানো হয়ে থাকে।
 ২. প্রত্যেক অতিথির জন্য এককভাবে প্রত্যেকটি খাবারের পরিবেশনের জন্য একক মোট পরিমাণ সাজানো থাকে।
 ৩. সাধারণত আনুষ্ঠানিক ভোজে প্রধান অতিথির টেবিলের বিপরীত দিকে নিমন্ত্রণকারী বসার রীতি।
 ৪. আনুষ্ঠানিক ভোজে একই সাথে সব খাদ্য টেবিলে সাজানো থাকে না পর্যায়ক্রমে সরবরাহ করে।
 ৫. পরিবেশন টেবিলের কেন্দ্রীয় সজ্জায় আলো ও পুষ্পসজ্জা করা হয়।
- ঘ. উদ্দীপকে একটি বিয়ের অনুষ্ঠানের আলোচনা রয়েছে। লিজা তার বাবার সাথে সেই অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ রক্ষার জন্য গিয়েছিল। কিন্তু সেখানে খাবার পরিবেশনকারীরা টেবিল ঠিকমতো পরিষ্কার না করেই খাবার পরিবেশন করায় লিজা তৃপ্তি সহকারে খেতে পারেনি। যেহেতু টেবিলের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর খাবারের তৃপ্তি অনেকাংশেই নির্ভর করে সেহেতু উক্ত অনুষ্ঠানে খাবার টেবিলটি পরিষ্কার করে সাজানো উচিত ছিল। উক্ত অনুষ্ঠানে খাবার

টেবিলটি নিম্নোক্ত ধারাবাহিকতা রক্ষা করে সুন্দরভাবে সাজানো য়েত-

১. টেবিলে কাপড় বিছানো ও ম্যাট সাজানো।
২. সজ্জামূলক সামগ্রী দিয়ে সাজানো যেমন : খাবার টেবিলের উপযোগী পুষ্প বিন্যাস করা, খাদ্য গ্রহণকারীর সংখ্যা অনুযায়ী টেবিল-চেয়ারের ব্যবস্থা করা।
৩. খাবারের পাত্র সাজাতে হয়। এক্ষেত্রে ঘরোয়া কিংবা আনুষ্ঠানিকতার মাত্রা ও রীতি অনুযায়ী সাজাতে হয়।
৪. খাদ্য গ্রহণের টেবিল বা স্থানটি সুবিন্যস্ত এবং শান্ত ও মনোরম পরিবেশে হওয়া দরকার। এজন্য প্রয়োজন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও আলোকিত পরিবেশ।

তাই বলা যায় খাবার টেবিলে খাদ্য গ্রহণের আনুষঙ্গিক ও প্রয়োজনীয় বাসনপত্র সুসজ্জিত থাকলে তা আহারে তৃপ্তি বাড়ায়।

প্রশ্ন-১০ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রুদ্রের আজ জন্মদিন। সম্প্রায় তার বন্ধুবান্ধব ও তাদের মায়েরা আসবেন দাওয়াত খেতে। বসার জায়গা অতিথিদের তুলনায় ছোট। রুদ্রের মা ভেবে পাচ্ছিল না এত অল্প পরিসরে এত অতিথিদের কীভাবে খাবার পরিবেশন করবেন। অবশ্য তার মায়ের বান্ধবীর পরামর্শ অনুযায়ী একটি বিশেষ পদ্ধতিতে সবই সম্ভব হলো।

[পাঠ : ৫]

[মতিবিল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. বু-ফে ব্যবস্থা কখন করা যায়? ১
- খ. সাধারণত কোন ধরনের অনুষ্ঠানগুলোতে বু-ফে পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়? ২
- গ. রুদ্রের মা কোন পদ্ধতিতে এরকম পরিস্থিতিতে খাবার পরিবেশন করেছিলেন? এ পদ্ধতির বর্ণনা দাও। ৩
- ঘ. এ ধরনের অনুষ্ঠানগুলোতে উক্ত পদ্ধতি বর্তমান সমাজে জনপ্রিয় হওয়ার কারণ বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ফে ব্যবস্থা করা যায়।
- খ. যখন কোনো অনুষ্ঠানে লোকসংখ্যা বেশি থাকে কিন্তু বসানো বা পরিবেশন করে খাবার দেওয়া সম্ভব না হয় তখন বু-ফে ব্যবস্থা করা যায়। সাধারণত এ ধরনের অনুষ্ঠানে কোনো বিশেষ বা প্রধান অতিথি থাকে না। যেমন : জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি অনুষ্ঠানে বুফে পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়।
- গ. রুদ্রের জন্মদিনে তার বন্ধুবান্ধব ও তাদের মায়েরা বেড়াতে এলে রুদ্রের মা তাদের বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেছিলেন। কারণ এ ধরনের অনুষ্ঠানে বু-ফে পদ্ধতি বেশ সুবিধাজনক। যেখানে অতিথির সংখ্যা অনেক বেশি থাকে, জায়গা কম থাকে ও প্রধান অতিথি থাকে না সেখানে খাদ্য পরিবেশনের জন্য বু-ফে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগান, হলরুম ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, গরাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সাজানো থাকে। অতিথিরা নিজেদের পছন্দমতো প্রয়োজনমতো খাবারগুলো হতে খাবার গ্রহণ করতে পারে। এ

পদ্ধতিতে গল্পগুজবের মধ্যদিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করা যায়।

- ঘ. জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকীর মতো আনুষ্ঠানিক উৎসবগুলোতে বর্তমানে বু-ফে পদ্ধতির জনপ্রিয়তা অনেকাংশে বেড়ে গেছে। বর্তমানে দেখা যায় একটি ছোট গৃহ বা এক বা দুই কক্ষ বিশিষ্ট গৃহে অনেক লোক বসবাস করছে। কিন্তু মানুষ সামাজিক জীব, এ কারণে তাকে যেমন বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হয় তেমনি তাকেও বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠান বাড়িতে আয়োজন করতে হয়। রুদ্রের জন্মদিন উপলক্ষে মা অনেক অতিথি নিমন্ত্রণ করেন। তাদের বসার ঘরটি অতিথিদের তুলনায় ছোট। তাই তার মা বু-ফে পরিবেশন করবেন বলে ঠিক করেন। এ পদ্ধতিতে টেবিলে খাবারগুলো সারিবদ্ধভাবে রেখে পর্যাপ্ত প্লেট, গরাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক জিনিসের ব্যবস্থা করা থাকলে অতিথি সহজেই নিজের প্রয়োজন ও পছন্দমতো খাবার নিতে পারেন। এছাড়া টেবিলের দু'পাশে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে গল্পগুজব করে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন। ফলে দাওয়াতের উদ্দেশ্য পূরণ সফলভাবে করা যায়। আবার অতিথিও সন্তুষ্ট থাকেন। তাই রুদ্রের মা তার জন্মদিনে এ পরিবেশন পদ্ধতি ব্যবহার করলেন।

প্রশ্ন-১১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

একমাত্র ছেলে তুহিনের জন্মদিনে তোফাজ্জল সাহেব তার কিছু আত্মীয়স্বজন এবং অফিসের কয়েকজন সহকর্মীকে দাওয়াত করেছেন। অতিথিদের তুলনায় তার বাসাটি খুবই ছোট হওয়ায় তোফাজ্জল সাহেব পরিবেশনের বিষয়ে চিন্তা করছিলেন। তখন তার স্ত্রী বললেন আমরা তো বু-ফে পরিবেশনের মাধ্যমে বিষয়টি সহজ করে তুলতে পারি।

[পাঠ : ৪ ও ৫]

- ক. আনুষ্ঠানিক ভোজ কী? ১
- খ. খাদ্য প্রস্তুতের বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা দাও। ২
- গ. তুহিনের মা কীভাবে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. তোফাজ্জল সাহেব যদি তার অফিসের সহকর্মীদের সাথে কর্মকর্তা কর্মচারীদেরও দাওয়াত করতেন তাহলে কোন ধরনের পরিবেশন ব্যবস্থা করতে হতো? এ পরিবেশন রীতি বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকেই আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে।
- খ. মেনু তৈরি করার পর খাদ্য প্রস্তুত করার প্রস্তুতি নিতে হয়। খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে যে বিষয়গুলো জানা দরকার তা হলো, খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে সঠিক রেসিপি জেনে নিতে হবে। যে খাদ্য তৈরি করতে হবে সে খাদ্যের কাঁচামাল সংগ্রহ করতে হবে। সঠিক রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করে খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে।
- গ. তুহিনের মা তার ছেলের জন্মদিনের অনুষ্ঠানের খাবার অতি সহজেই বু-ফে পদ্ধতিতে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন। আমরা জানি, অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ফে এর ব্যবস্থা করা যায়।

তাই তুহিনের মা অতিথিদের আপ্যায়নের জন্য নিম্নোক্ত উপায়ে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন—

- ◆ বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে, বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগানে, হলরুম ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করতে পারেন।
 - ◆ খাবার গ্রহণের প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সুন্দরভাবে রাখবেন।
 - ◆ টেবিলের দুপাশে একইভাবে অথবা টেবিলের চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো তিনি সাজাতে পারেন যেন যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্পগজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন।
- আর এভাবেই অতি সহজে তুহিনের মা তুহিনের জন্মদিনে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন।

ঘ. তোফাজ্জল সাহেব যদি তার ছেলে তুহিনের জন্মদিনে অফিসের সহকর্মীদের সাথে কর্মকর্তা কর্মচারীদেরও দাওয়াত করতেন তাহলে তাকে আনুষ্ঠানিক পরিবেশন ব্যবস্থা করতে হতো। কারণ, এ ধরনের বিভিন্ন পদমর্যাদার লোকদের নিয়ে ভোজের অনুষ্ঠানে কিছু রীতিনীতি বাধ্যবাধকতা অনুসরণ করতে হয় যা আনুষ্ঠানিক পরিবেশন পদ্ধতিতে অনুসরণ করা হয়ে থাকে। আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের ক্ষেত্রে যেসব বিষয়গুলোর প্রতি দৃষ্টি দেওয়া হয় নিচে তা তুলে ধরা হলো :

- ◆ আনুষ্ঠানিক ভোজ পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার, টেবিল সাজানো থাকে।
- ◆ এ ধরনের ভোজের বিশেষত্ব হচ্ছে প্রত্যেক অতিথির জন্য এককভাবে প্রত্যেকটি খাবারের পরিবেশনের জন্য একক মোট পরিমাণ (Unit) সাজানো থাকে অথবা পরিবেশনকারী পর্যায়ক্রমে পরিবেশন করে থাকে।
- ◆ সাধারণত আনুষ্ঠানিক ভোজে প্রধান অতিথির টেবিলের বিপরীত দিকে নিমন্ত্রণকারী বা হোস্ট/হোস্টেস বসার রীতি।
- ◆ এ ধরনের অনুষ্ঠানে একই সাথে সব খাদ্য টেবিলে সাজানো থাকে না। বরং পরিবেশনকারী প্রধান খাদ্য থেকে শুরু করে খাবার শেষে বিভিন্ন ডেজার্ট পরিবেশন পর্যন্ত সব খাদ্যই পর্যায়ক্রমে সরবরাহ করে থাকে।
- ◆ আনুষ্ঠানিক ভোজকে আকর্ষণীয় করে তুলতে পরিবেশন টেবিলের কেন্দ্রীয় সজ্জায় আলো ও পুষ্পসজ্জা করা হয়।
- ◆ যদি পরিবেশনকারী ডানদিক থেকে পরিবেশন করে তবে সে ডান হাত দিয়েই প্লেট অথবা আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র এবং খাবার দিবে এবং ডান হাত দিয়ে খাওয়া শেষে সরিয়ে নিবে। আবার বাম দিক থেকে পরিবেশন করতে হলে পরিবেশন কারীকে বাম দিকে দাঁড়িয়ে বাম হাত দিয়ে সবকিছু সরিয়ে নিতে হবে এবং দিতেও হবে।

প্রশ্ন-১২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

একরাম সাহেব তার ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের প্রতিষ্ঠাবার্ষিকী উপলক্ষে মিলাদের ব্যবস্থা করলেন। মিলাদে খাবার পরিবেশনের দায়িত্বে থাকা কর্মীরা প্রতিষ্ঠানের হলরুমে বড় পাঁচটি টেবিলে শূকনা খাবার এবং প্লেট, গ্লাস, চামচ ইত্যাদি সাজিয়ে রাখে। মিলাদ শেষে অতিথিরা সেখান থেকে প্লেটে করে খাবার নিয়ে খেতে শুরু করে। এতে তার পুরো প্রতিষ্ঠান

খাবার পরে নোথ্রা হয়ে যায়। এ অবস্থা দেখে তার বন্ধু জামান সাহেব বলেন, তোমার এমন পরিবেশন পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত ছিল যাতে সবাই খাবারটা নিয়ে যেতে পারত এবং প্রতিষ্ঠান নোথ্রা হতো না।

[পাঠ : ৫ ও ৬]

- ক. খাদ্য তালিকায় কী সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে? ১
- খ. মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রধান্য দিতে হবে কেন? ২
- গ. একরাম সাহেবের ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের মিলাদে খাদ্য পরিবেশনকারীরা যে পদ্ধতি অনুসরণ করেছেন তা ফলপ্রসূ হয়নি কেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. একরাম সাহেবের বন্ধুর বক্তব্যটি মূল্যায়ন কর। ৪

▶▶ ১২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে।
- খ. পরিবারের যারা পরিশ্রম বেশি করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ বেশি থাকা ভালো। আর যারা হালকা পরিশ্রম করে তাদের জন্য কম কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ প্রয়োজন। সেজন্যই মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে।
- গ. একরাম সাহেবের ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের মিলাদে খাদ্য পরিবেশনকারীরা বু-ফে পদ্ধতি অনুসরণ করেছেন। তারা প্রতিষ্ঠানের হলরুমে বড় বড় পাঁচটি টেবিলে শূকনা খাবার এবং খাবার গ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী সাজিয়ে রেখেছেন। মিলাদ শেষে অতিথিরা সেখান থেকে নিজ হাতে প্লেটে খাবার তুলে খেতে শুরু করেছে। ফলে খাবার পড়ে পড়ে পুরো প্রতিষ্ঠানই নোথ্রা হয়েছে। বু-ফে পরিবেশনের সবচেয়ে বড় অসুবিধা হলো এই পদ্ধতিতে খাবার নষ্ট হয় এবং খাবার পড়ে পড়ে জায়গা নোথ্রা হয়। জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি অনুষ্ঠানে অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম হলে বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করা যায়। এই পদ্ধতিতে সাধারণত বাসার লনে, লম্বা বারান্দায়, খোলা বাগানে, হলরুম ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করা হয়। যেহেতু এটি একটি মিলাদের অনুষ্ঠান তাই বুফে পদ্ধতিটি এখানে ফলপ্রসূ হয়নি।

ঘ. একরাম সাহেব তার ব্যবসায় প্রতিষ্ঠানের প্রতিষ্ঠাবার্ষিকী উপলক্ষে মিলাদের আয়োজন করেন এবং সেই অনুষ্ঠানে অতিথিদের বু-ফে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা খাওয়ার সময় খাবার ফেলে পুরো প্রতিষ্ঠান নোথ্রা করে ফেলেন। এ অবস্থা দেখে তার বন্ধু জামান সাহেব বলেন যে, একরাম সাহেবের এমন পরিবেশন পদ্ধতি ব্যবহার করা উচিত ছিল যাতে অতিথিরা খাবার নিয়ে যেতে পারত এবং প্রতিষ্ঠান নোথ্রা হতো না। অর্থাৎ তিনি প্যাকেট পরিবেশন পদ্ধতি ব্যবহার করার কথা বলেছেন। তাই এই বক্তব্যটি সঠিক। কারণ বর্তমানকালে সময়ের স্বল্পতা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাড়তি ঝামেলা এড়ানোর জন্য মিলাদের মতো বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে প্যাকেট খাবার পরিবেশন করা হয়। প্যাকেট পদ্ধতির সুবিধা অনেক। তবে এই পদ্ধতিতে নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ রাখতে হবে—

১. মোড়কজাত খাবার শূকনা ও হাঙ্কা হওয়া দরকার।

২. খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে।
৩. উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমন্বয় করা হলে মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য বাড়ে।
৪. এক্ষেত্রে দূর করার জন্য মৌসুমি ফল, মুড়কি, পিঠা প্রভৃতি দেওয়া যেতে পারে।

৫. খাবারের ঘনত্ব এমন হওয়া উচিত যাতে প্যাকেট ভিজে না যায়। স্কুলের বাচ্চাদের জন্য যখন প্যাকেট লাঞ্ছ করা হবে তখন আকর্ষণীয় ও পুষ্টিকর খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে।

মোট কথা সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাব ইত্যাদি ঝামেলা এড়ানোর জন্য একরাম সাহেবের প্যাকেট পরিবেশন অনুসরণ করা উচিত ছিল।

মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যংক

প্রশ্ন-১৩ ▶ শায়লা একটি যৌথ পরিবারের গৃহিণী। তার পরিবারে বৃন্দ-মা-বাবা ছাড়াও স্কুল পড়ুয়া ৩ ছেলেমেয়ে আছে। তার সন্তানরা বিরিয়ানী, পোলাও জাতীয় খাবার পছন্দ করার কারণে তিনি প্রায়ই তা রান্না করেন। ইদানিং তার মায়ের বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা দেখা দিচ্ছে।

[পাঠ : ১]

- ক. খাদ্য ব্যবস্থায় পরিকল্পনার উপায় কী? ১
- খ. মেনু পরিকল্পনার অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলো সম্পর্কে ধারণা দাও। ২
- গ. শায়লার মায়ের অসুস্থ হওয়ার কারণ কী? বুঝিয়ে লেখ। ৩
- ঘ. শায়লার মেনু পরিকল্পনার সময় কোন বিষয়গুলো মনে রাখা উচিত বলে তুমি মনে কর- বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৪ ▶

দুধ	১ লিটার (ঘন)
চিনি	৬ টেবিল চামচ
চাল	১/২ কেজি
বাদাম	ইচ্ছামতো
তেজপাতা	২টি

[পাঠ : ১, ২ ও ৩] | শাহীন একাডেমি স্কুল অ্যান্ড কলেজ, ফেনী।

- ক. খাদ্যের উদ্দেশ্য কী? ১
- খ. রেসিপি ব্যবহারের সুবিধা কী? ২
- গ. উদ্দীপকে রেসিপি ঠিক করে পুডিং-এর প্রস্তুত প্রণালি বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে বর্ণিত রেসিপিটি রান্নার সময় কোন বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে? ব্যাখ্যা কর। ৪

প্রশ্ন-১৫ ▶ রিয়া একটি বিয়ের দাওয়াত খেতে গেল। সে লক্ষ করল খাবার পরিবেশনকারীরা টেবিল ঠিকমতো পরিষ্কার না করেই খাবার পরিবেশন করেছে। এসব দেখে রিয়া তৃপ্তি সহকারে খেতে পারল না।

[পাঠ : ২ ও ৪]

- ক. আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে? ১
- খ. রেসিপিতে তথ্য বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. রিয়ার দেখা পরিবেশন পদ্ধতিটির নাম কী? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকের খাবার টেবিল কীভাবে সাজানো যায়? বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৬ ▶ পুত্র তাহসিনের জন্মদিনে মুসা সাহেব তার কিছু আত্মীয়স্বজন এবং অফিসের কয়েকজন কলিগকে দাওয়াত করেছেন। অতিথির সংখ্যা বেশি কিন্তু জায়গা স্বল্পতার কারণে মুসা সাহেব পরিবেশনের বিষয়ে চিন্তা করছিলেন। মুসা সাহেবের স্ত্রী বললেন যে, আমরা তো বু-ফে পরিবেশনের মাধ্যমে বিষয়টি সহজ করে তুলতে পারি।

[পাঠ : ৫]

- ক. খাদ্য পরিবেশন কী? ১
- খ. মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে কেন? ২
- গ. তাহসিনের মা কীভাবে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. মুসা সাহেব যদি তার অফিসের কলিগদের সাথে কর্মকর্তা-কর্মচারীদেরও দাওয়াত করতেন তাহলে কোন ধরনের পরিবেশন ব্যবস্থা করতে হতো? এ পরিবেশন রীতি বিশ্লেষণ কর। ৪

মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

□ জ্ঞানমূলক-----//

প্রশ্ন ১ ১ পরিবারের কোন চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়?

উত্তর : পরিবারের সবার খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়।

প্রশ্ন ১ ২ খাদ্যদ্রব্য সম্পূর্ণভাবে তৃপ্তিদায়ক করার জন্য কোনটি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর : খাদ্যদ্রব্য সম্পূর্ণভাবে তৃপ্তিদায়ক করার জন্য বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১ ৩ কিসের মাধ্যমে সুস্বাদু, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়?

উত্তর : মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুস্বাদু, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়।

প্রশ্ন ১ ৪ গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য কিন্তু প খাদ্যব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন?

উত্তর : গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১ ৫ পরিশ্রমের ধরন কিসের চাহিদাকে প্রভাবিত করে?

উত্তর : পরিশ্রমের ধরন ক্যালরির চাহিদাকে প্রভাবিত করে।

প্রশ্ন ১ ৬ দামি খাবারের পাশাপাশি কিন্তু প খাদ্যের সমন্বয় থাকা বাঞ্ছনীয়?

উত্তর : দামি খাবারের পাশাপাশি সস্তা অথচ পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয় থাকা বাঞ্ছনীয়।

প্রশ্ন ১ ৭ যেকোনো অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রে কোনটি আকর্ষণীয় বিষয়?

উত্তর : যেকোনো অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রে মেনু একটি আকর্ষণীয় বিষয়।

প্রশ্ন ১৮ ॥ সুষম খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য কী তৈরি করা যায়?

উত্তর : সুষম খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য মেনু অর্থাৎ খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়।

প্রশ্ন ১৯ ॥ কী অনুসরণ করে যে কোনো নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায়?

উত্তর : রেসিপি অনুসরণ করে যে কোনো নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায়।

প্রশ্ন ১০ ॥ খাদ্য প্রস্তুত করার আগে কী জেনে নিতে হবে?

উত্তর : খাদ্য প্রস্তুত করার আগে সঠিক রেসিপি জেনে নিতে হবে।

প্রশ্ন ১১ ॥ কিসের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা যায়?

উত্তর : খাদ্য পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা যায়।

প্রশ্ন ১২ ॥ খাবারের পাত্র কীভাবে সাজাতে হয়?

উত্তর : খাবারের পাত্র ঘরোয়া কিংবা আনুষ্ঠানিকতার মাত্রা ও রীতি অনুযায়ী সাজাতে হয়।

প্রশ্ন ১৩ ॥ খাদ্য গ্রহণের স্থানটি কেমন পরিবেশে হওয়া দরকার?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের স্থানটি সুবিন্যস্ত এবং শান্ত ও মনোরম পরিবেশে হওয়া দরকার।

প্রশ্ন ১৪ ॥ আনুষ্ঠানিক ভোজে কী অনুযায়ী চেয়ার, টেবিল সাজানো হয়?

উত্তর : আনুষ্ঠানিক ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার, টেবিল সাজানো হয়।

প্রশ্ন ১৫ ॥ প্যাকেট পরিবেশন কী?

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়।

■ অনুধাবনমূলক -----//

প্রশ্ন ১ ॥ খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : আমরা খাদ্য গ্রহণ করি ক্ষুধা নিবারণের উদ্দেশ্যে। কিন্তু খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। একমাত্র সুষম ও পুষ্টিকর আহার গ্রহণ করলেই তা দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখে।

প্রশ্ন ২ ॥ মেনু পরিকল্পনা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : মেনু পরিকল্পনা বলতে খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষকে বোঝায়। অর্থাৎ যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে। বস্তুত মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুষম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়।

প্রশ্ন ৩ ॥ মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয়গুলো ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মেনু তৈরির মাধ্যমে পরিবারের খাদ্যব্যবস্থা সুষম হয়। এজন্য কতগুলো বিষয় বিবেচনা করা দরকার। পরিবারের সদস্যদের বয়স অনুযায়ী খাদ্যের সমন্বয় ঘটাতে হবে। নানা রং, নানা আকার দিয়ে মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা যায়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুষম, আকর্ষণীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়।

প্রশ্ন ৪ ॥ বয়সভেদে মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। এ বিভিন্ন বয়সের লোকদের মেনুও হবে ভিন্ন। যেমন : শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ

জাতীয় খাবারের প্রাধান্য দিতে হবে। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য দরকার। তাছাড়া গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখা দরকার।

প্রশ্ন ৫ ॥ পরিশ্রমের ধরন ক্যালরির চাহিদাকে কীভাবে প্রভাবিত করে?

উত্তর : মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের মাত্রা যাচাই করে পর্যাপ্ত ক্যালরিবহুল খাদ্যের সমন্বয় ঘটাতে হবে। যেমন : যারা কঠিন পরিশ্রমের কাজ করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ বেশি থাকা ভালো। অপরদিকে হালকা পরিশ্রমী বা যারা মানবিক শ্রম করে, বৃদ্ধ ব্যক্তি, যাদের শারীরিক পরিশ্রম কম তাদের জন্য কম কার্বোহাইড্রেট ও স্নেহ প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৬ ॥ লিঙ্গভেদে ক্যালরির চাহিদা ভিন্ন হয় কেন?

উত্তর : ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। তাছাড়া মেয়েদের তুলনায় ছেলেরা পরিশ্রমও বেশি করে। তাই মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা অপেক্ষাকৃত কম। তাই লিঙ্গভেদে ক্যালরির চাহিদা ভিন্ন হয়।

প্রশ্ন ৭ ॥ মেনুর মাধ্যমে খাবারে কীভাবে বৈচিত্র্য আনা যায়?

উত্তর : মেনু পরিকল্পনা করে খাবারে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা যায়। মেনুতে নানা রং, নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পদ্ধতিতে রান্না করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়। মেনুতে সব খাবারই যদি সাদা বা একই রঙের হয় তাহলে দেখতে আকর্ষণীয় হয় না। তেমনি সব খাবারই যদি নরম ও শুকনা হয় তাহলে খেয়ে পরিতৃপ্ত হওয়া যায় না।

প্রশ্ন ৮ ॥ মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুমের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : আমাদের দেশে ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল ও তরি-তরকারির সমাগম ঘটে। এগুলো পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও সহজলভ্য হয়ে থাকে। তাছাড়া খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদেও বৈচিত্র্য আসে। অতএব, মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুমের গুরুত্ব অপরিসীম।

প্রশ্ন ৯ ॥ রেসিপির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : সুষম খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য মেনু তৈরি করা হয়। মেনুর খাদ্যগুলো তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়ে ওঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হয়। রান্নার কাজটা আপাতভাবে সহজ মনে হলেও প্রায়ই দেখা যায় কোনো না কোনো ত্রুটি থেকে যায়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্বাদু হলেও পরবর্তী সময় আবার সে রকম মজাদার নাও হতে পারে। কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুই মান একই রকম রাখা যায়। আর তা করার জন্য রেসিপি অনুসরণ করা আবশ্যিক।

প্রশ্ন ১০ ॥ রেসিপি ব্যবহার করার সময় লক্ষণীয় বিষয়গুলোর সর্ধক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : সঠিকভাবে বুঝে রেসিপি অনুসরণ করতে হয়। রেসিপি তৈরির সময় লক্ষ রাখতে হবে যে কোনো উপকরণ যাতে বাদ না যায়। রেসিপিতে অবশ্যই খাবার পরিবেশনের কথা উল্লেখ রাখতে হবে। রেসিপিতে উল্লিখিত কলাকৌশলগুলো অবলম্বন করতে হবে। রেসিপি বুঝতে হলে খাদ্যের মাপ, রান্না করার কৌশল-পদ্ধতি ইত্যাদি বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১১ ৥ আনুষ্ঠানিক ভোজের বিষয়গুলো ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : আনুষ্ঠানিক ভোজের সাথে সম্পৃক্ত বিষয়গুলো হলো :

১. আনুষ্ঠানিক ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার টেবিল সাজানো হয়।
২. আনুষ্ঠানিক ভোজের বিশেষত্ব হচ্ছে প্রত্যেক অতিথিকে প্রতিটি খাবার পরিবেশন করা।
৩. আনুষ্ঠানিক ভোজকে আকর্ষণীয় করার জন্য পরিবেশন টেবিলের কেন্দ্রীয় সজ্জায় আলো ও পুষ্পসজ্জা করা হয়।

প্রশ্ন ১২ ৥ প্যাকেট পরিবেশন বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। প্যাকেট পরিবেশন সাধারণত সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন : মিলাদ, সেমিনার পার্টি, ইফতার পার্টি ইত্যাদি অনুষ্ঠানে দেখা যায়। প্যাকেট পরিবেশনে যেসব খাদ্য সরবরাহ করা হয় তা সুঘম, আকর্ষণীয় ও রুচিকর।

প্রশ্ন ১৩ ৥ প্যাকেট পরিবেশনের বিবেচ্য বিষয়গুলো লিখ।

উত্তর : মোড়কজাত খাবার শুকনা ও হালকা হলে পরিবেশন করতে সুবিধা হয়। খাবারের ঘনত্ব এমন হওয়া উচিত যাতে প্যাকেট ভিজে না যায়। উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমন্বয় করা হলে মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য বাড়ে। এক্ষেত্রে দূর করার জন্য মৌসুমি ফল, মুড়কি, পিঠা প্রভৃতি দেওয়া যায়।

প্রশ্ন ১৪ ৥ আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে কেন?

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। প্যাকেট পরিবেশন পদ্ধতিতে সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাড়তি ঝামেলা এড়ানো সম্ভব। আর তাই আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে।