

খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন

Preparing and Serving of Food

এ অধ্যায়ে
অন্য **A+**
সংযোজন



এক নজরে
অধ্যায় বিশ্লেষণ



প্রস্তুতি সহায়ক
সুপার কুইজ



টপিকের
ধারায় প্রস্নোত্তর



বোর্ড ও স্কুলের
প্রস্নোত্তর



মান্টার ট্রেনার
প্রণীত প্রস্নোত্তর



যাচাই ও
মূল্যায়ন

আলোচ্য বিষয়াবলি

► মেনু তৈরি ► রেসিপি প্রয়োজনীয়তা ► খাদ্য প্রস্তুত ► খাদ্য পরিবেশন ► বু-ফে পরিবেশন ► প্যাকেট পরিবেশন ।

ভূমিকা



অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

পরিবারের সবার দৈনিক খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়। এ খাদ্য পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য সঠিক উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত করতে হয়। প্রস্তুতকৃত খাদ্যদ্রব্যাদি সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বন করে গ্রহণের জন্য পরিবেশন করা হয়— যাকে বলা হয় খাদ্য পরিবেশন। খাদ্যদ্রব্য সম্পূর্ণভাবে তৃপ্তিদায়ক করার জন্য বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমানে খাবার পরিবেশন ব্যবস্থায় নতুনত্ব এসেছে। যার মধ্যে বুফে পরিবেশনা ও প্যাকেট পরিবেশনা অন্যতম। এসকল ব্যবস্থা খাবার পরিবেশনকে সহজ, সুন্দর ও আকর্ষণীয় করেছে।

এক নজরে অধ্যায় সূচি



অধ্যায়ে প্রতিটি বিষয় যেভাবে উপস্থাপিত হয়েছে

Part-01 : বিশ্লেষণ (Analysis)	পৃষ্ঠা ৩৩৫
» ছকচিত্রে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ	পৃষ্ঠা ৩৩৫
» লেখচিত্রে বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ	পৃষ্ঠা ৩৩৫
» টপিক বিশ্লেষণ : বোর্ড মার্কার মাধ্যমে টপিকের গুরুত্ব নির্ধারণ	পৃষ্ঠা ৩৩৫
Part-02 : অনুশীলন (Practice)	পৃষ্ঠা ৩৩৬
» সুপার কুইজ	পৃষ্ঠা ৩৩৬
» বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৩৭
» সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর	পৃষ্ঠা ৩৪০
» জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৪৩
» সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৪৬
☑ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৪৬
☑ সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৪৭
☑ শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেন্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৫২
☑ মান্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	পৃষ্ঠা ৩৫৪
» অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান	পৃষ্ঠা ৩৫৬
Part-03 : একক্লসিড সাজেশন্স (Exclusive Suggestions)	পৃষ্ঠা ৩৫৬
Part-04 : যাচাই ও মূল্যায়ন (Assessment & Evaluation)	পৃষ্ঠা ৩৫৭

PART

01



বিশ্লেষণ Analysis

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র ও
পাঠ্যবইয়ের শিখনফল বিশ্লেষণের মাধ্যমে
অধ্যায়ের গুরুত্ব নির্ধারণ

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ

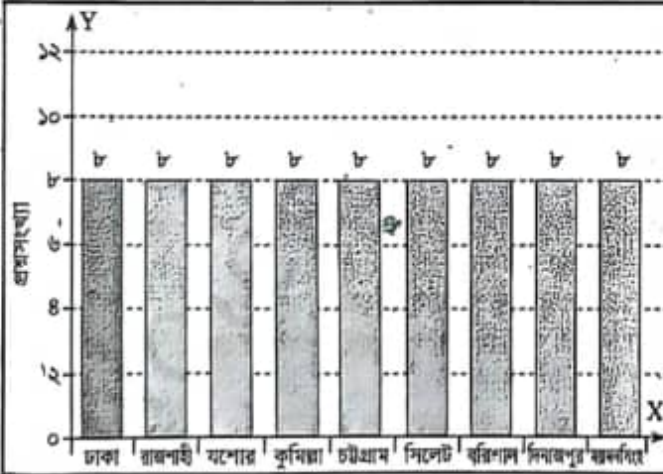


সহজ প্রস্তুতির জন্য এক নজরে অধ্যায়ের গুরুত্ব

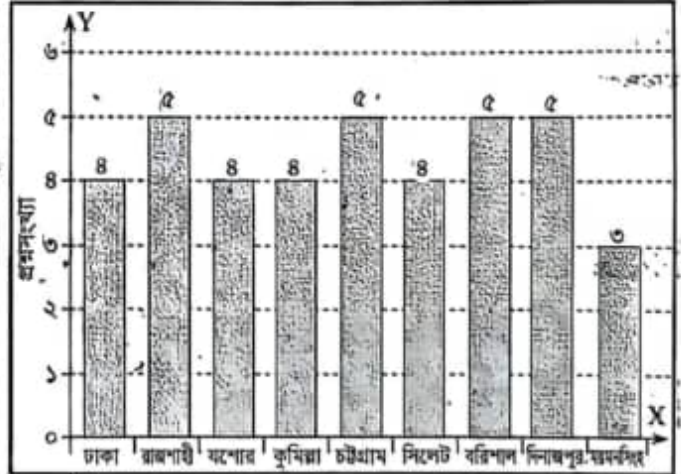
ছকে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৫-২০২৪) কয়টি বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ছকে উপস্থাপন করা হলো। ছকের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিজেই বুঝতে পারবে অধ্যায়টি এবারের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

বোর্ড সাল	ঢাকা		রাজশাহী		যশোর		কুমিল্লা		চট্টগ্রাম		সিলেট		বরিশাল		দিনাজপুর		ময়মনসিংহ	
	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ
২০২৪	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০
২০২৩	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১
২০২২	১	০	১	১	১	১	১	০	১	১	১	০	১	১	১	১	১	১
২০২০	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১
২০১৯	৪	১	৪	১	৪	০	৪	১	৪	১	৪	১	৪	১	৪	১	০	০
২০১৮	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১
২০১৭	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০
মোট	৮	৫	৮	৫	৮	৪	৮	৪	৮	৫	৮	৪	৮	৫	৮	৫	৪	৩

লেখচিত্রে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায়টি স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝাতে লেখচিত্রে বিশ্লেষণ করে দেখানো হলো। বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল উভয় লেখচিত্রের X অক্ষে 'বোর্ড' এবং Y অক্ষে 'প্রশ্নসংখ্যা' উপস্থাপিত হলো।



বহুনির্বাচনি প্রশ্ন বিশ্লেষণ



সৃজনশীল প্রশ্ন বিশ্লেষণ

টপিক বিশ্লেষণ (Topic Analysis)



বোর্ড মার্কারের মাধ্যমে টপিক/ বিষয়বস্তুর গুরুত্ব নির্ধারণ

টপিক/অনুচ্ছেদ	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
মেনু তৈরি	য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৮	3
রেসিপি প্রয়োজনীয়তা ও খাদ্য প্রস্তুত	ঢা. বো. '১৯; রা. বো. '২২, '২০, '১৯; য. বো. '২২, '১৯; কু. বো. '১৯; চ. বো. '২২, '২০, '১৯; সি. বো. '১৯; ব. বো. '২২, '২০, '১৯; দি. বো. '২২, '২০, '১৯; ম. বো. '২২, '২০; সকল বোর্ড '১৮	2
খাদ্য পরিবেশন ও বু-ফে পরিবেশন	ঢা. বো. '২০, '১৯; রা. বো. '২০, '১৯; য. বো. '২০; কু. বো. '২০, '১৯; চ. বো. '২০, '১৯; সি. বো. '২০, '১৯; ব. বো. '২০, '১৯; দি. বো. '২০, '১৯; ম. বো. '২০	2
প্যাকেট পরিবেশন	রা. বো. '২২; য. বো. '২২; চ. বো. '২২; ব. বো. '২২; দি. বো. '২২; ম. বো. '২২	5

PART

02



অনুশীলন
Practice

ঘুমার কুইজ



যেকোনো বহুনির্বাচনি প্রশ্নের সঠিক উত্তরের নিশ্চয়তায়
অনুচ্ছেদের লাইনের ধারায় কুইজ আকারে প্রশ্ন ও উত্তর

প্রিয় শিক্ষার্থী, নতুন পাঠ্যবইয়ের অনুচ্ছেদ ও লাইনের ধারাবাহিকতায় ভিন্ন ধারার কুইজ টাইপ প্রণালি এ অংশে সংযোজন করা হলো। প্রশ্নগুলোর উত্তর কটপট পড়ে নাও। এরপর বহুনির্বাচনি অংশের প্রণোদনের অনুশীলন করো। দেখবে, সহজেই যেকোনো বহুনির্বাচনির সঠিক উত্তর নিশ্চিত করা যাবে।

▶ পাঠ ১ : মেনু তৈরি

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১২৮

- ১। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য হলো কী? উ: শরীর বৃদ্ধি করা
- ২। যে সকল খাদ্য খেলে শরীর সুস্থ থাকে তাকে কী বলে? উ: পুষ্টিকর খাদ্য
- ৩। খাদ্য পরিকল্পনাকে কী বলে? উ: মেনু
- ৪। 'মেনু' শব্দটি প্রয়োগ করা হয় কোন ক্ষেত্রে? উ: খাদ্যের ক্ষেত্রে
- ৫। একটি পরিবারে কেমন বয়সের লোক থাকে? উ: বিভিন্ন বয়সে
- ৬। শিশুর বৃদ্ধির জন্য কোন খাবারের প্রাধান্য দিতে হবে? উ: দুধ জাতীয় খাবারের
- ৭। পরিশ্রম করলে খেতে হবে কোন জাতীয় খাবার? উ: কার্বোহাইড্রেট
- ৮। আমাদের দেশে ফলমূলের সমাগম ঘটে কীসের ভেদে? উ: ঋতুভেদে
- ৯। ছেলেমেয়েভেদে খাদ্যের চাহিদা কেমন হয়? উ: ভিন্ন হয়
- ১০। কোনটি রেসিপি'র সুবিধা? উ: খাদ্যের অপচয় হয় না
- ১১। মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি? উ: সুস্থ খাদ্য পরিবেশন
- ১২। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে? উ: চারটি
- ১৩। রেসিপি ব্যবহার করার সময় তুমি কোন বিষয়টিতে লক্ষ রাখবে? উ: নির্দেশিত রন্ধন পদ্ধতি
- ১৪। মেনু পরিকল্পনা কী? উ: খাদ্য তালিকা
- ১৫। মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় কয়টি? উ: ৮
- ১৬। মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি? উ: সুস্থ খাদ্য পরিবেশন
- ১৭। মোড়কজাত খাবার পরিবেশন করা সুবিধাজনক হয় কী অবস্থায় থাকলে? উ: শুকনা ও হাক্কা
- ১৮। আটার রুটির এক পরিবেশন পরিমাণ কয়টি? উ: ২টি
- ১৯। ৭০ বছরের একজন ব্যক্তির জন্য কোন উপাদানটি তুলনামূলকভাবে কম প্রয়োজন? উ: কার্বোহাইড্রেট
- ২০। পুডিং-এর ৪ পরিবেশন পরিমাণ হলো কত? উ: ৫০০ গ্রাম
- ২১। কোর্ন খাদ্যটি প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী? উ: সিলারী
- ২২। $1\frac{1}{2}$ কেজি দুধের তৈরি পুডিং কতজনকে পরিবেশন করা যাবে? উ: ১২ জন
- ২৩। গ্রীষ্মের দুপুরে অতিথিদের ঠান্ডা জুস পরিবেশন করে মেনু পরিকল্পনার কোন দিকটি বিবেচনা করা হয়েছে? উ: আবহাওয়া ও মৌসুম

▶ পাঠ ২ ও ৩ : রেসিপি'র প্রয়োজনীয়তা ও খাদ্য প্রস্তুত

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩০ ও ১৩২

- ২৪। সুস্থ খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য কী প্রয়োজন? উ: মেনু
- ২৫। খাদ্য সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হলে কী হয়? উ: তৃপ্তিদায়ক হয়

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য
১০০% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে শিখনফল এবং
টপিকের/বিষয়বস্তুর ধারায় প্রশ্ন ও উত্তর

২৬। রান্নার ক্ষেত্রে রেসিপি'র প্রয়োজন হয় কী কারণে?

উ: রান্না সুস্বাদু করতে

২৭। 'রেসিপি' শব্দটি কোনটির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য?

উ: রান্না করা

২৮। যেকোনো রান্না আয়ত্তে আনা যায় কীভাবে?

উ: রেসিপি অনুসরণ করলে

২৯। কী থাকলে রান্না করা খাবার যাচাই করতে সুবিধা হয়—

উ: রেসিপি থাকলে

৩০। রেসিপি অনুসরণ করতে হবে কীভাবে?

উ: সঠিকভাবে বুঝে

৩১। রেসিপিতে লেখা কলাকৌশল অবলম্বন করতে হবে কখন?

উ: রান্নার সময়

৩২। 'পাচক' বলতে কাকে বোঝায়?

উ: রান্না করে যে

৩৩। খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে কখন?

উ: মেনু তৈরির পরে

৩৪। খাদ্য প্রস্তুতির নিয়ম নির্বাচন করতে হবে কীভাবে? উ: মেনু অনুযায়ী

▶ পাঠ ৪ : খাদ্য পরিবেশন

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩২

৩৫। খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করবে—

উ: খাদ্য পরিবেশনের মাধ্যমে

৩৬। খাবার টেবিলে সাজানোকে বলে—

উ: পরিবেশন

৩৭। 'ভোজ' শব্দটির প্রায়োগিক অর্থ কী?

উ: খাদ্য গ্রহণ

৩৮। আনুষ্ঠানিক ভোজে চেয়ার টেবিল সাজাতে হবে কীভাবে?

উ: পদ মর্যাদা অনুযায়ী

৩৯। অতিথির সংখ্যা বেশি, জায়গা কম থাকলে কোন পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যায়?

উ: বৃক্ষে

৪০। রান্নায় নতুনত্ব আনা যায় কিসের মাধ্যমে?

উ: রেসিপি

৪১। কিসের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়?

উ: পরিবেশনের

৪২। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরির সময় কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?

উ: ৪

৪৩। মেনুতে রান্না করা শাক এক-পরিবেশন কতটুকু?

উ: ১/৩ কাপ

৪৪। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব ও ঝামেলা এড়ানোর জন্য কোন পরিবেশনের কদর বেড়েছে আজকাল?

উ: প্যাকেট পরিবেশন

৪৫। 'পাকে' বলতে কাকে বোঝায়?

উ: রান্না করে যে

৪৬। টেবিলে খাবার সাজানোকে কী বলে?

উ: পরিবেশন

▶ পাঠ ৬ : প্যাকেট পরিবেশন

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩৬

৪৭। বিভিন্ন খাবার মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে কী বলে?

উ: প্যাকেটে পরিবেশন

৪৮। প্যাকেটে খাবার পরিবেশনের কদর বাড়ছে কেন?

উ: ঝামেলা এড়ানো

৪৯। মোড়কজাত খাবার কয়টি মৌলিক বিভাগ হতে খাদ্য নির্বাচন করতে হয়?

উ: চারটি

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



ফুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের ধারায় প্রস্তুত
নির্ভুল উত্তর সংবলিত A+ গ্রেড বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের
মান ১

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

১. আদর্শ রেসিপিতে কোনটি উল্লেখ থাকে?

- ক) খাবারের নাম
খ) পরিবেশন সংখ্যা
গ) উপকরণ
ঘ) 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
খ) i ও iii
গ) ii ও iii
ঘ) i, ii ও iii

নিচের ছক অনুযায়ী ৩ ও ৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

উপকরণ	পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
ডিম	৬টি	
দুধ	১ কেজি	
ডেনিলা এসেন্স	৮ ফোটা	
চিনি	৬ টেবিল চামচ	

৩. উপরিউক্ত পুডিং কত পরিবেশন হতে পারে?

- ক) ৪
খ) ৬
গ) ৮
ঘ) ১০

৪. উপরিউক্ত পুডিং দ্বারা ৫ জনকে আপ্যায়ন করা হলে—

- i. অর্থের 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
ঘ) i, ii ও iii

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

৫. ৭০ বছরের একজন ব্যক্তির জন্য কোন উপাদানটি তুলনামূলকভাবে কম প্রয়োজন?

- ক) জিংক
খ) প্রোটিন
গ) ভিটামিন
ঘ) কার্বোহাইড্রেট

৬. পুডিং-এর ৪ পরিবেশন পরিমাণ হলো—

- ক) ২০০ গ্রাম
খ) ৩০০ গ্রাম
গ) ৪০০ গ্রাম
ঘ) ৫০০ গ্রাম

৭. কোন খাদ্যটি প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী?

- ক) পুডিং
খ) পায়ের
গ) সিঙ্গারা
ঘ) সবজি-ভাজি

৮. $1\frac{1}{2}$ কেজি দুধের তৈরি পুডিং কতজনকে পরিবেশন করা যাবে?

- ক) ৪
খ) ৬
গ) ৮
ঘ) ১০

[* বি. দ্র. : সঠিক উত্তর ১২ জন।]

৯. গ্রীষ্মের দুপুরে অতিথিদের ঠাণ্ডা জুস পরিবেশন করে মেনু পরিকল্পনার কোন দিকটি বিবেচনা করা হয়েছে?

- ক) আয়
খ) বৈচিত্র্য
গ) উপলব্ধ
ঘ) আবহাওয়া ও মৌসুম

১০. অতিথির সংখ্যা বেশি, জায়গা কম থাকলে কোন পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যায়?

- ক) ট্রে
খ) প্যাকেট
গ) টেবিল
ঘ) বুক

১১. রান্নায় নতুনত্ব আনা যায় কিসের মাধ্যমে?

- ক) মেনু
খ) রেসিপি
গ) পরিকল্পনা
ঘ) পরিবেশন

১২. বুক খাবার পরিবেশন করা হয় কখন?

[সকল বোর্ড '১৬']

- i. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে
ii. জায়গা কম থাকলে
iii. প্রধান অতিথি না থাকলে
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১৩. কপা ডাক্তারের নিকট গেলে ডাক্তার তাকে ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্য খেতে বললেন। কপার ক্ষেত্রে কোনটি প্রযোজ্য—

[সকল বোর্ড '১৬']

- i. গর্ভবতী
ii. প্রসূতি
iii. মানসিক-পরিপ্রময় বেশি
নিচের কোনটি সঠিক?

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

উদ্দীপকটি পড়ে ১৪ ও ১৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

দিপালী বিবাহ বার্ষিকীতে বন্ধুদের দাওয়াত দেয়। দাওয়াতে পুরুষের সংখ্যা বেশি হয়। সে নিজেই মেনু করে খাবার তৈরি করে। শেষের দিকে খাবার কম পড়ে যায়।

[সকল বোর্ড '১৯']

১৪. দিপালীর খাবার কম পড়ার কারণ কী?

- ক) হিসেবে ভুল করা
খ) বাড়িতে রান্না করা
গ) লিকানুযায়ী মেনু না করা
ঘ) পরিবেশন সংখ্যা না দেখা

১৫. দিপালীর সমস্যা সমাধানে করণীয় কী?

- ক) রেসিপি অনুযায়ী রান্না করা
খ) সঠিক উপকরণ ব্যবহার করা
গ) মেনু পরিকল্পনা করা
ঘ) পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করা

শীর্ষস্থানীয় ফুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

১৬. কিসের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়?
[আইডিয়াল ফুল এড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]
- (ক) বেনুয় (খ) রেসিপি
(গ) পরিবেশনের (ঘ) আসবাববস্তুর
১৭. মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরির সময় কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?
[আইডিয়াল ফুল এড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা; ইউগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) ২ (খ) ৩
(গ) ৪ (ঘ) ৫
১৮. মেনুতে রান্না করা শাক এক-পরিবেশন কতটুকু?
[রাজউক উত্তরা খড়ল কলেজ, ঢাকা]
- (ক) ১/২ কাপ (খ) ১/৩ কাপ
(গ) ১/৪ কাপ (ঘ) ১/৮ কাপ
১৯. সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব ও ঝামেলা এড়ানোর জন্য কোন পরিবেশনের কদর বেড়েছে আজকাল?
[রাজউক উত্তরা খড়ল কলেজ, ঢাকা]
- (ক) ট্রে-পরিবেশন (খ) প্যাকেট পরিবেশন
(গ) টেবিল পরিবেশন (ঘ) প্লেট-পরিবেশন
২০. 'পাকে' বলতে বোঝায়—
[পুলিশ লাইন ফুল এড কলেজ, বগুড়া]
- (ক) বাজার করে যে (খ) রান্না করে যে
(গ) সবজি কুটে যে (ঘ) খাদ্য পরিবেশন করে যে
২১. টেবিলে খাবার সাজানোকে কী বলে? [পুলিশ লাইন ফুল এড কলেজ, বগুড়া]
- (ক) তৈরি করা (খ) গোছানো
(গ) টেবিল সাজানো (ঘ) পরিবেশন
২২. কোনটি রেসিপি সুবিধা?
[ফুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) খাদ্যের অপচয় হয় না (খ) পরিবেশনের কাজ জটিল হয়
(গ) খাদ্য তৈরিতে বেশি সময় লাগে (ঘ) খাদ্যের পুষ্টিমূল্য বৃদ্ধি পায়
২৩. মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি?
[ফুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) সুখম খাদ্য পরিবেশন (খ) হজমে সহায়তা
(গ) সময় বাঁচানো (ঘ) অর্থের সাশ্রয়
২৪. মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে? [ইউগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) চারটি (খ) দুইটি
(গ) তিনটি (ঘ) পাঁচটি
২৫. রেসিপি ব্যবহার করার সময় তুমি কোন বিষয়টিতে লক্ষ রাখবে?
[ইউগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) উপকরণ কম দেওয়া (খ) মসলা বেশি দেওয়া
(গ) নির্দেশিত রন্ধন পদ্ধতি (ঘ) লবণ কম দেওয়া

২৬. মেনু পরিকল্পনা কী?
(ক) খাদ্য তৈরির প্রণালী (খ) খাদ্য কেনার নিম্নানু
(গ) খাদ্য তালিকা (ঘ) খাদ্যের গুণগত মান নির্ণয়
২৭. মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় কয়টি? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, করিমপুর]
- (ক) ৪ (খ) ৬
(গ) ৮ (ঘ) ১০
২৮. মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি?
[সেরাকোনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, সেরাকোনা]
- (ক) সুখম খাদ্য পরিবেশন (খ) হজমে সহায়তা
(গ) সময় বাঁচানো (ঘ) অর্থের সাশ্রয়
২৯. মোড়কজাত খাবার পরিবেশন করা সুবিধাজনক হয় কী অবস্থায় থাকলে?
[আল-আবীন জাহেদা ইসলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, নিশেট]
- (ক) শূন্য ও হাক্কা (খ) হাক্কা ও ডেজা
(গ) ভারি ও শক্ত (ঘ) নরম ও ডেজা
৩০. আটার হুটির এক পরিবেশন পরিমাণ হলো—
[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- (ক) ৪টি (খ) ৩টি
(গ) ৫টি (ঘ) ১টি
৩১. রেসিপি অনুসারে খাদ্য রান্না করলে সুবিধা পাওয়া যায়—
[ডিকাহুননিয়া নুন ফুল এড কলেজ, ঢাকা]
- i. খাবারে নতুনত্ব আনা যায়
ii. উপকরণ বাদ পড়ে যায়
iii. খাবারের পরিবেশন সংখ্যা ঠিক থাকে
- নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও iii (খ) i ও ii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩২. সুখম তার পরিবারের জন্য মেনু পরিকল্পনা করতে চায়। তাকে যে ধরনের বিষয়ে দৃষ্টি রাখতে হবে—
[মতিঝিল খড়ল ফুল এড কলেজ, ঢাকা]
- i. পরিবারের বাজেট
ii. সদস্যদের হুটি
iii. নিজের হুটি
- নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৩৩. বুকে পরিবেশন করা হয়—
[এস ও এস হারমান মেইনর কলেজ, ঢাকা; পুলিশ লাইন ফুল এড কলেজ, বগুড়া]
- i. লনে
ii. ব্যান্ডায়
iii. খোলা জায়গায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii

মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর



বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

পাঠ ১ : মেনু তৈরি

পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ১২৮

৩৪. খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য হলো—
- (ক) শরীর ক্ষয় করা (খ) শরীর বৃদ্ধি করা
(গ) রোগ বৃদ্ধি করা (ঘ) শরীর দুর্বল করা
৩৫. যে সকল খাদ্য খেলে শরীর সুস্থ থাকে—
- (ক) সুবৃক্ষীয় খাদ্য (খ) পুষ্টিহীন খাদ্য
(গ) আশ্বিনীয় খাদ্য (ঘ) পুষ্টিকর খাদ্য
৩৬. খাদ্য পরিকল্পনাকে বলে—
- (ক) মেনু (খ) তালিকা
(গ) চার্ট (ঘ) বাজেট

৩৭. 'মেনু' শব্দটি প্রয়োগ করা হয় কে-কে-কে—
- (ক) চিকিৎসা ক্ষেত্রে (খ) বস্ত্রের ক্ষেত্রে
(গ) খাদ্যের ক্ষেত্রে (ঘ) বাসস্থানের ক্ষেত্রে
৩৮. একটি পরিবারে কেমন ব্যয়সের লোক থাকে?
- (ক) বৃদ্ধ ব্যয়সের (খ) অল্প ব্যয়সের
(গ) একই ব্যয়সের (ঘ) বিভিন্ন ব্যয়সের
৩৯. শিশুর বৃদ্ধির জন্য যে খাবারের প্রাধান্য দিতে হবে—
- (ক) ফল জাতীয় খাবারের (খ) দুধ জাতীয় খাবারের
(গ) ভাত জাতীয় খাবারের (ঘ) পানি জাতীয় খাবারের
৪০. পরিচয় করলে খেতে হবে y জাতীয় খাবার। এখানে y জাতীয় খাবারের সাথে যে খাবারের মিল রয়েছে—
- (ক) অক্সিজেন (খ) কার্বোহাইড্রেট
(গ) নাইট্রোজেন (ঘ) ফরেনহাইট

৬৯. 'রেসিপি' বলতে বোঝায়—

- রান্নার উপকরণের তালিকা
- রান্নার উপকরণের পরিমাণ
- রান্নার পদ্ধতি

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৭০. পুজি তৈরি করতে লাগবে—

- ডিম, দুধ
- চিনি
- সাগু

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৭১. ছেলের তুলনায় মেয়েদের কম থাকে—

- ইচ্ছাশক্তি
- ওজন
- আয়তন

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৭২. মেনু পরিকল্পনার সময় বিবেচনা করা হয়—

- আয়
- শ্রম
- বয়স

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৭৩. মোড়কজাত খাবার সুবিধা হয়—

- শুকনা
- ডেজা
- হালকা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

উদীপকটি পড় এবং ৭৪ ও ৭৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

উজ্জ্বল সাহেবের পরিবারের মাসিক বাজারের মেনু করতে গিয়ে তার বাচ্চা ও গর্ভবতী স্ত্রীর বিষয়টি মাথায় রাখেন। এছাড়াও তিনি আরও অনেক বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রেখে মেনু করেন।

৭৪. উজ্জ্বল সাহেব তার পরিবারের মাসিক বাজারের মেনুতে বাচ্চার জন্য কোন জাতীয় খাবারের প্রাধান্য দিয়েছে?

- ফল জাতীয়
- দুধ জাতীয়
- ভাত জাতীয়
- পানি জাতীয়

৭৫. উজ্জ্বল সাহেব তার স্ত্রীর জন্য যেসব জাতীয় খাবার মেনুতে রাখতে পারে তা হলো—

- ক্যালরি জাতীয়
- চর্বি জাতীয়
- প্রোটিন জাতীয়

নিচের কোনটি সঠিক?

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

উদীপকটি পড় এবং ৭৬ ও ৭৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

একটি লিমিটেড কোম্পানি বার্ষিক পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানে সন্ধ্যা ভোজের আয়োজন করেন। উক্ত অনুষ্ঠানে কোম্পানির সকল উচ্চপদস্থ কর্মকর্তা ও কর্মচারীবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

৭৬. উদীপকের অনুষ্ঠানের জন্য কীভাবে চেয়ার-টেবিল সাজাতে হবে?

- ভোজের সময় অনুযায়ী
- খাদ্য পরিবেশন অনুযায়ী
- খান্যের ধরন অনুযায়ী
- পদমর্যাদা অনুযায়ী

৭৭. উদীপকের কোম্পানির উচ্চপদস্থ কর্মকর্তাদের জন্য কম প্রয়োজন—

- কার্বোহাইড্রেট
- অক্সিজেন
- মেহ

নিচের কোনটি সঠিক?

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

উদীপকটি পড় এবং ৭৮ ও ৭৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

বঙ্গবন্ধুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে ভাষাশিল্পের স্বরূপে আলোচনা সভা ও ভোজের আয়োজন করেন। উক্ত অনুষ্ঠানে অনেক সুবিধার কথা চিন্তা করে সভাপতি সভার সম্মতিক্রমে প্যাকেটজাত খাবারের ব্যবস্থা করেন।

৭৮. বঙ্গবন্ধুর মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের সভাপতি কেন প্যাকেটজাত খাবার পরিবেশনের আয়োজন করেন?

- স্বাস্থ্যে এড়াতে
- স্বাস্থ্যে বাড়াতে
- খরচ কমাতে
- সময় অপচয় করতে

৭৯. উক্ত অনুষ্ঠানের জন্য যেসব ধরনের খাবার নির্বাচন করতে হবে তা হলো—

- শুকনা
- ডেজা
- হালকা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর



স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রভুতির জন্য বিষয়বস্তু ও টপিকের ধারায় A+ গ্রেড সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্নের মান ২

পাঠ ১ : মেনু তৈরি

পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ১২৮

প্রশ্ন ১। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য কী?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধিসাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে।

প্রশ্ন ২। মেনু তৈরি কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : পরিশ্রমের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয়। এই পরিকল্পনার উপায় হলো মেনু তৈরি।

প্রশ্ন ৩। মেনু পরিকল্পনা করা উচিত কেন?

উত্তর : প্রতিদিনের আহারে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনায় পরিবারের বাজেট বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের বৃষ্টি, চাহিদা, বয়স, খাদ্য প্রভৃতি পদ্ধতি প্রভৃতি বিষয় অন্তর্ভুক্ত থাকে।

প্রশ্ন ৪। মেনু কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুখ, আকর্ষণীয় এবং পুষ্তিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়।

প্রশ্ন ৫। মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় কী কী?

উত্তর : মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয়গুলো হলো— বয়স, শ্রম, আয়, আবহাওয়া ও মৌসুম, লিঙ্গ, উপলক্ষ্য, পরিবেশ-পরিমাপ প্রভৃতি।

প্রশ্ন ৬। মেনু তৈরির সময় বয়স গুরুত্বপূর্ণ কেন?

উত্তর : পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকার কারণে বিভিন্ন ধরনের খাবার প্রয়োজন হয়। যেমন— শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধজাতীয় খাবারের প্রাধান্য দিতে হয়। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য দরকার। পরিবারের গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য স্বাভাবিক মায়ের তুলনায় বেশি ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৭। শ্রম অনুযায়ী কার্বেহাইড্রেট ও মেহের প্রয়োজনীয়তা লেখ।

উত্তর : যারা কঠিন পরিশ্রমের কাজ করে তাদের খাদ্যে কার্বেহাইড্রেট ও মেহ বেশি থাকা ভালো। অপরদিকে হালকা পরিশ্রমী বা যারা মানসিক শ্রম করে এবং বৃদ্ধ ব্যক্তি যাদের শারীরিক পরিশ্রম কম তাদের জন্য ক্রম কার্বেহাইড্রেট ও মেহ প্রয়োজন।

প্রশ্ন ৮। পুষ্টিকর খাবার যোগানে আয়ের প্রভাব লেখ।

উত্তর : আয়ের ওপর ভিত্তি করে পরিবারের জন্য সম্পূর্ণ মাসব্যাপী পুষ্টিকর খাদ্য জোগান দিতে হয়। খাদ্যের মূল্য কমানোর জন্য সুখম খাদ্যের উপাদানসমূহ বাদ দেওয়া চলবে না। তাই দামি খাবারের পাশাপাশি তুলনামূলক সস্তা অথচ পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয় থাকা বাঞ্ছনীয়।

প্রশ্ন ৯। খাদ্য তালিকায় কীভাবে বৈচিত্র্য আসে?

উত্তর : আমাদের দেশে ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল, তরিতরকারির সমাগম ঘটে। এগুলো পুষ্টিকর, সুস্বাদু এবং সহজলভ্য হয়ে থাকে। খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে।

প্রশ্ন ১০। মেয়েদের ক্যালরি চাহিদা ছেলেদের চেয়ে কম কেন?

উত্তর : ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। এজন্য মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদাও অপেক্ষাকৃত কম হয়।

প্রশ্ন ১১। সাধারণত কোন সময় খাবারে বৈচিত্র্য দেখা যায়।

উত্তর : বিভিন্ন অনুষ্ঠান যেমন— বিয়ে, জন্মদিন, মিলাদ, ঈদ ইত্যাদি ক্ষেত্রে খাবারে বৈচিত্র্য দেখা যায়। কারণ অন্যান্য সময় খাবার তৈরির প্রক্রিয়া স্বাভাবিক হলেও এসব অনুষ্ঠান উপলক্ষে খাবারে বিশেষ বৈচিত্র্য দেখা যায়।

প্রশ্ন ১২। খাবারকে কীভাবে বৈচিত্র্যময় করা যায়?

উত্তর : 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।

প্রশ্ন ১৩। বিভিন্ন রঙের খাবারের নাম লেখ।

উত্তর : বিভিন্ন রঙের খাবার হলো— গাজর, কলা, মটরশুটি, দুধ, দই, ভাত, জর্দা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১৪। বিভিন্ন প্রকৃতির খাবারের নাম উল্লেখ কর।

উত্তর : বিভিন্ন প্রকৃতির খাবার হলো— সুপ, ক্ষীর, হালুয়া, কাস্টার্ড, পুডিং, পাপড়, চিপস ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১৫। এক পরিবেশন পরিমাপ দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্যের পরিমাণ লেখ।

উত্তর : দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য এক পরিবেশন পরিমাণ—

ট্যাটকা দুধ	১ কাপ
দই	১/২ কাপ
আইসক্রিম	১/২ কাপ
রসগোল্লা	১টি

প্রশ্ন ১৬। এক পরিবেশন পরিমাপ শাকসবজি ও ফলের পরিমাণ উল্লেখ কর।

উত্তর : শাকসবজি, ফলের এক পরিবেশন পরিমাণ—

রান্না করা শাক	১/৩ কাপ
রান্না করা সবজি	১/২ কাপ
সলাদ	১/২ কাপ
ফল মাঝারি আকার	১টি

প্রশ্ন ১৭। এক পরিবেশন পরিমাপ শস্য জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ লেখ।

উত্তর : এক পরিবেশন পরিমাপ শস্য জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ—

ভাত	১ কাপ
আটার রুটি	২টি
পাউরুটি	২ টুকরো
আলু	১৮০ গ্রাম

প্রশ্ন ১৮। একটি পরিবারের এক দিনের দুপুরের খাবারের মেনু লেখ।

উত্তর : একটি পরিবারের এক দিনের দুপুরের খাবারে সাধারণত চালের ভাত, ডাল, শাক, ছোট মাছ প্রভৃতি থাকে। আর কেউ দামি খাবার খেলে সাধারণত চিকন চালের ভাত, বড় মাছ, সলাদ প্রভৃতি থাকে।

▶▶ পাঠ ২ : রেসিপি প্রয়োজনীয়তা

▶ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৫০

প্রশ্ন ১৯। মেনুতে থাকা খাদ্য তালিকা কীভাবে রান্না করা হয়?

উত্তর : সুখম খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য মেনু অর্থাৎ খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয়। মেনুতে থাকা এই খাদ্যগুলো তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়ে ওঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হয়।

প্রশ্ন ২০। রেসিপি তৈরি হয়েছে কেন?

উত্তর : 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 করার বহুর মান একই রকম রাখা যায়। এ কারণেই তৈরি হয়েছে রেসিপি।

প্রশ্ন ২১। রেসিপি বলতে কী বোঝায়? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : রেসিপি এমন একটা নির্দেশক যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ থাকে। সুতরাং রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ।

প্রশ্ন ২২। রেসিপিতে রান্নার সময় সম্পর্কযুক্ত তথ্যগুলো লেখ।

উত্তর : রেসিপিতে রান্নার সময় সম্পর্কযুক্ত তথ্যগুলো হলো—

১. খাবারের নাম, ২. উপকরণের পরিমাণ, ৩. রান্নার ধারাবাহিক ধাপসমূহ, ৪. সময়, ৫. ব্যবহৃত উপকরণের নাম, ৬. রান্নায় ব্যবহৃত মাংস কিংবা তরকারির কাটার ধরন, ৭. রান্নায় ব্যবহৃত তাপমাত্রা, ৮ পরিবেশন সংখ্যা।

প্রশ্ন ২৩। রেসিপির গুরুত্ব লেখ।

উত্তর : রেসিপির গুরুত্ব অপরিমিত। কারণ রেসিপি থেকে খাবার প্রস্তুত করার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো মেপে নেওয়া হয়। ফলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। এছাড়া আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে। ফলে কতজন লোক খেতে পারবে তা সহজেই অনুমান করা যায় এবং পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়।

প্রশ্ন ২৪। রেসিপি ব্যবহার করার সময় লক্ষণীয় বিষয়গুলো উল্লেখ কর।

উত্তর : রেসিপি-ব্যবহার করার সময় লক্ষণীয় বিষয়গুলো হলো—
রেসিপি সঠিকভাবে বুঝে অনুসরণ করতে হবে। রেসিপিতে উল্লিখিত পরিমাণমতো উপকরণ ব্যবহার করতে হবে। কোনো উপকরণ বাদ দেওয়া ঠিক নয়। রেসিপিতে লেখা কলাকৌশল অবলম্বন করতে হবে।

প্রশ্ন ২৫। রেসিপি বুঝতে হলে কোন কোন বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন?

উত্তর : রেসিপি বুঝতে হলে খাদ্যের মাপ, ওজন, রান্নার সরঞ্জাম, রান্নার কৌশল ও পদ্ধতি, উপকরণ ও মসলা এবং বিনিময় বা বিকল্প খাদ্য সম্পর্কে ধারণা ইত্যাদি বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন।

❶ পাঠ ৩ : খাদ্য পরিবেশন ৮ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩২

প্রশ্ন ২৬। খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় নিতে হয়?

উত্তর : খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে বিবেচ্য বিষয়গুলো হলো—

- কী খাদ্য প্রস্তুত করা হবে তা মেনু অনুযায়ী নির্বাচন করতে হবে।
- যে যে খাদ্য প্রস্তুত করা হবে সেই খাদ্য তৈরির কাঁচামাল সংগ্রহ করতে হবে।
- খাদ্য প্রস্তুত করার আগে সঠিক রেসিপি জেনে নিতে হবে। এক্ষেত্রে অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ নেওয়া যায়।
- কাঁচা মাছ-মাংস, শাকসবজি বেছে, কেটে পরিষ্কার করে নিতে হবে প্রভৃতি।

প্রশ্ন ২৭। ৫০০ গ্রাম ওজনের একটি পুডিং তৈরির উপকরণসমূহ লেখ।

উত্তর : ৫০০ গ্রাম ওজনের একটি পুডিং তৈরির উপকরণসমূহ হলো—

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

❷ পাঠ ৪ : খাদ্য পরিবেশন ৮ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩৪

প্রশ্ন ২৮। খাদ্য পরিবেশন কী?

উত্তর : খাদ্য যথাযথভাবে পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের সম্পূর্ণ তৃপ্তি ও আনন্দ লাভ করা যায়। খাদ্য পরিবেশন হচ্ছে একটা কৌশলগত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়।

প্রশ্ন ২৯। খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : যে পদ্ধতিতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিগতগত গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

প্রশ্ন ৩০। খাদ্য পরিবেশনের সাথে কোন বিষয়গুলো সম্পর্কযুক্ত?

উত্তর : খাদ্য পরিবেশনের সাথে পারিবারিক ঐতিহ্য, সামাজিক আচার-আচরণ সম্পর্কযুক্ত। জাতিগত, সামাজিক ও পারিপার্শ্বিকতার প্রভাব খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থাপনায় বিবেচনা করা দরকার।

প্রশ্ন ৩১। খাদ্য গ্রহণের টেবিলটি কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের টেবিল বা স্থানটি সুবিন্যস্ত এবং শান্ত ও মনোরম পরিবেশে হওয়া দরকার। এজন্য প্রয়োজন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও আলোকিত পরিবেশ।

প্রশ্ন ৩২। আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকেই আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন

সাধারণত রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাৎসরিক প্রীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে।

প্রশ্ন ৩৩। আনুষ্ঠানিক ভোজে টেবিলে কীভাবে খাদ্য সাজানো থাকে?

উত্তর : আনুষ্ঠানিক ভোজে একই সাথে সব খাদ্য টেবিলে সাজানো থাকে না। বরং পরিবেশনকারী প্রধান খাদ্য থেকে শুরু করে খাবার শেষে বিভিন্ন ডেজার্ট (ফলমূল/মিষ্টি/পানীয় ইত্যাদি) পরিবেশন পর্যন্ত সব খাদ্যই পর্যায়ক্রমে সরবরাহ করে থাকে।

প্রশ্ন ৩৪। আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের খাবার রীতি সম্পর্কে ধারণা দাও।

উত্তর : যদি পরিবেশনকারী ডান দিক থেকে পরিবেশন শুরু করে তবে সে তার ডান হাত দিয়েই প্লেট, গ্লাস অথবা আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র, খাবার দিবে এবং ডান হাত দিয়ে খাওয়া শেষে সরিয়ে নেবে। আবার বাম দিক থেকে পরিবেশন করতে হলে পরিবেশনকারীকে বাম দিকে দাঁড়িয়ে বাম হাত দিয়ে সবকিছু দিতে হবে এবং সরিয়েও নিতে হবে।

❸ পাঠ ৫ : বু-ফে পরিবেশন ৮ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩২

প্রশ্ন ৩৫। সাধারণত কখন বু-ফের ব্যবস্থা করা হয়।

উত্তর : অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ফের ব্যবস্থা করা যায়। এক্ষেত্রে উৎসবগুলোও আনুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৩৬। বু-ফে পরিবেশন রীতি লেখ।

উত্তর : টেবিলের দুই পাশে একইভাবে অথবা টেবিলের 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 পারেন।

❹ পাঠ ৬ : প্যাকেট পরিবেশন ৮ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১৩৬

প্রশ্ন ৩৭। প্যাকেট পরিবেশন কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাড়তি ব্যয় ইত্যাদি কারণে আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে। সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন মিলাদ।

প্রশ্ন ৩৮। সাধারণত কোন সময় প্যাকেট পরিবেশন দেখা যায়?

উত্তর : সাধারণত বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন মিলাদ, সেমিনার, ইফতার পাটি কিংবা ছুল-কলেজের অনুষ্ঠানে প্যাকেট পরিবেশনের বহুল ব্যবহার দেখা যায়।

প্রশ্ন ৩৯। মোড়কজাত খাবারের বিবেচ্য বিষয়গুলো লেখ।

উত্তর : মোড়কজাত খাবারের বিবেচ্য বিষয়গুলো হলো— মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। এক্ষেত্রে মেনু দূর করার জন্য মৌসুমি ফল, মুড়কি, পিঠা প্রভৃতি দেওয়া যায়। খাবারের যত্ন এমনি হওয়া উচিত যাতে প্যাকেট ভিজে না যায়।

প্রশ্ন ৪০। ছুলের বাচ্চাদের প্যাকেট লাঞ্ছ কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : ছুলের বাচ্চাদের জন্য যখন প্যাকেটে লাঞ্ছ পরিবেশন করা হয় তখন তা পুষ্টিগত ও আকর্ষণীয় হওয়া উচিত এবং ক্যালরি ও প্রোটিনের দৈনিক চাহিদা ১/৪-১/৩ অংশ এই লাঞ্ছ দ্বারা পূরণ করা উচিত।

জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



১০০% প্রস্তুতি উপযোগী জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের
ধারায় A+ গ্রেড জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। মেনু কাকে বলে? [ঢা. বো. '২০, '১৯; রা. বো. '১৯; কু. বো. '১৯;
চ. বো. '১৯; সি. বো. '২০, '১৯; ব. বো. '১৯; দি. বো. '১৯; ম. বো. '২০]

উত্তর : যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা
স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে।

প্রশ্ন ২। রেসিপি কী? [রা. বো. '২০; য. বো. '২০; কু. বো. '২০;
চ. বো. '২০; ব. বো. '২০ ও দি. বো. '২০]

উত্তর : রেসিপি এমন একটি নির্দেশক, যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী
পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে, তা বিস্তারিত বিবরণ দেয়।

প্রশ্ন ৩। খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? [রা. বো. '২২; য. বো. '২২; '১৯;
চ. বো. '২২; ব. বো. '২২; দি. বো. '২২; ম. বো. '২২]

উত্তর : খাদ্য পরিবেশন হলো একটি কৌশলগত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে
খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়।

প্রশ্ন ৪। আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে? [ঢাকা, মণোর, কুমিল্লা ও সিলেট বোর্ড ২০২০]

উত্তর : কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয়
তাকেই আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে।

প্রশ্ন ৫। পরিপাক কী? [রাজশাহী, চট্টগ্রাম, বরিশাল দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২০]

উত্তর : যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অণুগুলো বিভাজিত হয়ে
বা ডেঙে দেহের উপযোগী ও বিশেষণযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে
পরিণত হয় তাকে পরিপাক বলে।

প্রশ্ন ৬। মেনু কাকে বলে? [ঢা. বো. '১৯; রা. বো. '১৯; কু. বো. '১৯;
চ. বো. '১৯; সি. বো. '১৯; ব. বো. '১৯; দি. বো. '১৯]

উত্তর : যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা
স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে।

প্রশ্ন ৭। বুফে পরিবেশন কাকে বলে? [সকল বোর্ড '১৮]

উত্তর : অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে সেক্ষেত্রে
টেবিলে খাবার সাজিয়ে অতিথিদের পছন্দমত খাবার নিয়ে যে কোন
স্থানে গ্রহণ করাকে বুফে পরিবেশন বলে।

● শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেন্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৮। বুফে কী? [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা;
নওগাঁব ফরজুন্নেসা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]

উত্তর : যে রীতিতে সব টেবিলে একই ধরনের খাদ্য পরিবেশন করা
হয় তাই বুফে পরিবেশন।

প্রশ্ন ৯। কোনটি খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ? [আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা; হলি ক্রস উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়, ঢাকা]

উত্তর : 'মেনু পরিকল্পনা' খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ।

প্রশ্ন ১০। কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন
করা হয় তাকে কী বলে? [হিঙ্গাছানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা]

উত্তর : কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয়
তাকে আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে।

প্রশ্ন ১১। আনুষ্ঠানিক ভোজে প্রধান অতিথির টেবিলের বিপরীত দিকে
কার বসার নিয়ম? [ডা. খানসার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

উত্তর : নিম্নলিখকারী হোস্ট বা হোস্টেলের বসার নিয়ম।

প্রশ্ন ১২। পুডিংয়ের এক পরিবেশন কত গ্রাম? [সিলভার বেলন বালিকা বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

উত্তর : পুডিংয়ের এক পরিবেশন ১২৫ গ্রাম।

প্রশ্ন ১৩। ক্যালসিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস কোনটি? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : দুধ হলো ক্যালসিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস।

প্রশ্ন ১৪। মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য কীভাবে বাড়ানো যায়? [ফেনী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমন্বয় করে মোড়কজাত
খাবারের পুষ্টিমূল্য বাড়ানো যায়।

প্রশ্ন ১৫। রেসিপি কী? [দি বাডস রেসিডেন্সিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, শ্রীমঙ্গল]

উত্তর : রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন
পদ্ধতির লিখিত পদ্ধতি বিশেষ হলো রেসিপি।

প্রশ্ন ১৬। বুফের ব্যবস্থা কখন করা যায়? [মতিঝিল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা]

উত্তর : অতিথিদের সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ
বা প্রধান অতিথি না থাকলে বুফের ব্যবস্থা করা যায়।

প্রশ্ন ১৭। খাদ্যের উদ্দেশ্য কী? [শাহীন একাডেমী স্কুল এন্ড কলেজ, ফেনী]

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য ক্ষুধা নিবারণ করা।

● মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৮। কী গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়?
উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়।

প্রশ্ন ১৯। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য কী?
উত্তর : খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হচ্ছে যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা
যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত
রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে।

প্রশ্ন ২০। কেমন আহার দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী
শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে?

উত্তর : সুস্থ ও পুষ্টির আহার দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন
অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে।

প্রশ্ন ২১। খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার কী করতে হয়?
উত্তর : খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয়।

প্রশ্ন ২২। খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনার উপায় কী?
উত্তর : খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনার উপায় হচ্ছে মেনু তৈরি।

প্রশ্ন ২৩। কিসের মাধ্যমে সুস্থম আকর্ষণীয় এবং পুষ্টির খাদ্য পরিবেশন
করা যায়?

উত্তর : মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুস্থম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টির খাদ্য
পরিবেশন করা যায়।

প্রশ্ন ২৪। কার সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য দিতে হয়?
উত্তর : শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য দিতে হয়।

প্রশ্ন ২৫। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কী যুক্ত খাদ্য দরকার?
উত্তর : বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য দরকার।

প্রশ্ন ২৬। গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য কী জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা
রাখা প্রয়োজন?

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



প্রশ্ন ২৭। মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের বিষয়টি কিসের ওপর নির্ভর করে?

উত্তর : মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের বিষয়টি বাজেটের ওপর নির্ভর করে।

প্রশ্ন ২৮। আমাদের দেশে কী ভেদে বিভিন্ন ফলমূল ও তরিতরকারির সমাগম ঘটে?

উত্তর : আমাদের দেশে ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল ও তরিতরকারির সমাগম ঘটে।

প্রশ্ন ২৯। কোথায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে?

উত্তর : খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে।

প্রশ্ন ৩০। আদর্শ রেসিপিতে কিসের সংখ্যা উল্লেখ থাকে?

উত্তর : আদর্শ রেসিপি'তে পরিবেশনের সংখ্যা উল্লেখ থাকে।

প্রশ্ন ৩১। মেনু তৈরি করার পর কী প্রস্তুত করার প্রস্তুতি নিতে হয়?

উত্তর : মেনু তৈরি করার পর খাদ্য প্রস্তুত করার প্রস্তুতি নিতে হয়।

প্রশ্ন ৩২। খাদ্য প্রস্তুত করার সাথে সাথে কিসের প্রস্তুতি নিতে হয়?

উত্তর : খাদ্য প্রস্তুত করার সাথে সাথে পরিবেশনের প্রস্তুতি নিতে হয়।

প্রশ্ন ৩৩। কিসের মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে?

উত্তর : সুন্দর পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে।

প্রশ্ন ৩৪। আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে?

উত্তর : কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকে আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে।

প্রশ্ন ৩৫। প্যাকেট পরিবেশন কাকে বলে?

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

প্রশ্ন ৩৬। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?

উত্তর : মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে।

১০০% প্রস্তুতি উপযোগী অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। বিভিন্ন রঙের খাবার কীভাবে মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করে? বুঝিয়ে লেখ।

রা. বো. '২২; ব. বো. '২২; চ. বো. '২২; ঘ. বো. '২২; দি. বো. '২২; ম. বো. '২২।
উত্তর : খাবারের মেনুর বৈচিত্র্য সৃষ্টিতে রঙের ভূমিকা অত্যধিক। রং বলতে বিভিন্ন রঙের খাবার যেমন— টমেটো, গাজর, কলা, মটরশুটি, জর্দা প্রভৃতি। এভাবে নানা রঙের মিশ্রণে খাবারকে অধিক আকর্ষণীয় করে তোলা যায়। কেননা, মেনুতে সব খাবারই যদি সাদা বা একই রঙের হতো তাহলে তা আকর্ষণীয় হতো না। আর তাই মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টিতে রঙের ভূমিকা অত্যধিক।

প্রশ্ন ২। মেয়েদের ক্যালরির চাহিদা কম হয় কেন? ব্যাখ্যা কর।

[ঢাকা, যশোর, কুমিল্লা ও সিলেট বোর্ড ২০২০]

উত্তর : বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তি বা ক্যালরির চাহিদা বাড়ে। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। তাছাড়া মেয়েরা পরিশ্রমও কম করে। তাই মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি চাহিদা তুলনামূলক কম।

প্রশ্ন ৩। বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধিত শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য কোন খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? ব্যাখ্যা কর।

[রাজশাহী, চট্টগ্রাম, খরিশাল দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২০]

উত্তর : বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাড়ে। এছাড়া প্রোটিন, ভিটামিন ও ধাতব লবণের চাহিদাও বাড়ে। এ বর্ধিত শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য সুষম খাদ্য এবং পড়াশোনা ও খেলাধুলার ক্ষমতা ও দক্ষতা বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন খাদ্যে ছয়টি পুষ্টি উপাদানেরই পর্যাপ্ত ক্যালরির উপস্থিতি অত্যাবশ্যক। তাই মৌলিক খাদ্যাগোষ্ঠীর প্রতিটি গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রতিদিনই কিশোর-কিশোরীদের নির্ধারিত কিলো ক্যালরি গ্রহণ করতে হবে।

প্রশ্ন ৪। রান্নার রেসিপি প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।

[ঢা. বো. '১৯; রা. বো. '১৯; কু. বো. '১৯;

চ. বো. '১৯; সি. বো. '১৯; ব. বো. '১৯; দি. বো. '১৯]

উত্তর : সুস্বাদু খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য মেনু অর্থাৎ খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয়। এই খাদ্য তালিকায় 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 পরবর্তীতে সময় আবার সে রকম মজাদার নাও হতে পারে। কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়। 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 থাকে। সুতরাং রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথ নির্দেশ বিশেষ।

প্রশ্ন ৫। মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

[ঘ. বো. '১৯]

উত্তর : মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেননা মেনুতে নানা রং নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পদ্ধতিতে রান্না করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়। মেনুতে সব খাবার যদি সাদা এবং একই রংয়ের হয় তাহলে দেখতে আকর্ষণীয় হয় না। তেমনি সব খাবারই যদি নরম ও শুকনা হয় তাহলে খেয়ে পরিতৃপ্ত হওয়া যায় না। তাই বলা যায়, মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এর দ্বারা খাবারকে আকর্ষণীয় করে তোলা যায়।

প্রশ্ন ৬। মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

[সকল বোর্ড '১৮]

উত্তর : ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল, তরিতরকারির সমাগম ঘটে। এগুলো পুষ্টিকর, সুস্বাদু এবং সহজলভ্য হয়ে থাকে। খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে এবং মূল্য সাশ্রয়কারী খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তাই মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ।

শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৭। খাবারে বৈচিত্র্য আনার প্রয়োজনীয়তা লেখ।

[রাঙ্গুটক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : মেনুতে নানা রং, আকার, প্রকৃতি এবং পদ্ধতি প্রয়োগ করে খাবার আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়। মেনুতে সব খাবারই যদি সাদা বা একই রঙের হয় তাহলে দেখতেও আকর্ষণীয় হয় না। তেমনি সব খাবারই যদি নরম বা শুকনা হয় তাহলেও খেয়ে পরিতৃপ্ত হওয়া যায় না। সেক্ষেত্রে খাবারে বৈচিত্র্য আনার প্রয়োজন হয়।



প্রশ্ন ৮। রেসিপি বলতে কী বোঝায়?

[আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিখিল, ঢাকা; হপিক্স উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়, ঢাকা]
উত্তর : রেসিপি হচ্ছে রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। অর্থাৎ রেসিপি এমন একটা নির্দেশক যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্বাদু হলেও পরবর্তী সময়ে আবার সেরকম মজাদার নাও হতে পারে। রেসিপি অনুযায়ী একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবার রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়।

প্রশ্ন ৯। সাধারণত কোন ধরনের অনুষ্ঠানগুলোতে বুফে পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়?

[মতিখিল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা]
উত্তর : যখন কোনো অনুষ্ঠানে লোকসংখ্যা বেশি থাকে কিন্তু বসানো বা পরিবেশন করে খাবার দেওয়া সম্ভব হয় না তখন বুফের ব্যবস্থা করা যায়। সাধারণত এ ধরনের অনুষ্ঠানে কোনো বিশেষ বা প্রধান অতিথি থাকে না। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহ বার্ষিকী ইত্যাদি অনুষ্ঠানে বুফে পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়।

প্রশ্ন ১০। মেনু তৈরি করা হয় কেন?

[মাইলস্টোন কলেজ, ঢাকা; যশোর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
উত্তর : মেনু হলো খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ। খাদ্য ব্যবস্থার সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুখম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়। এতে করে পরিবারের সকলের রুচি এবং পুষ্টি চাহিদার দিকে লক্ষ রাখা যায়। এসব উদ্দেশ্যকে সামনে রেখেই মেনু তৈরি করা হয়।

প্রশ্ন ১১। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর।

[শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ, ঢাকা; ইসলামি পাবলিক স্কুল ও কলেজ; কুমিল্লা মডার্ন হাই স্কুল]
উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। খাদ্য গ্রহণের ফলে যে পুষ্টি পাওয়া যায় তা আমাদের শরীরের বিভিন্ন কাজও করে। যেমন : শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, দেহের গঠন ও ক্ষয়পূরণ করে বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে প্রভৃতি। অর্থাৎ দেহের প্রতিটি অবস্থার প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখার উদ্দেশ্যেই খাদ্য গ্রহণ করা হয়।

প্রশ্ন ১২। খাদ্য পরিবেশন বলতে কী বোঝায়?

[ইসলামী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা]
উত্তর : খাদ্য পরিবেশন হচ্ছে একটা কৌশলগত পদ্ধতি যার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়। যে পদ্ধতিতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিবর্গের গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

প্রশ্ন ১৩। আনুষ্ঠানিক পরিবেশন বলতে কী বোঝায়?

[নওয়াব ফয়জুন্নেসা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]
উত্তর : কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকে আনুষ্ঠানিক ভোজ বলা হয়। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন সাধারণত রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাৎসরিক গীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এছাড়া হোটেল, রেস্তোরাঁর খাবার পরিবেশনও আনুষ্ঠানিক পরিবেশন।

প্রশ্ন ১৪। মেনু পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা কী?

[ফেনী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
উত্তর : খাদ্য প্রস্তুতের আগে মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। পরিবারের সবার দৈনিক খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়। পরিবারের বাজেট বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের রুচি, চাহিদা,

বয়স, খাদ্য প্রস্তুত প্রভৃতি বিষয় বিবেচনা করে মেনু পরিকল্পনা করা হয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুখম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়। তাই একটি পরিবারে মেনু পরিকল্পনা অত্যন্ত প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১৫। রেসিপি ব্যবহারের সুবিধা কী?

[শাহীন একাডেমী স্কুল এন্ড কলেজ, ফেনী]
উত্তর : রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। রেসিপি অনুযায়ী খাদ্য রান্না করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ মেপে নেওয়া হয়। ফলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। পরিবেশনের সংখ্যা উল্লেখ থাকে বলে কাজটি সহজ হয়। রেসিপি মেনে যেকোনো নতুন রান্না আয়ত্ত আনা যায় এবং খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়।

প্রশ্ন ১৬। মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করা হয় কেন?

[ডা. খান্নীর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]
উত্তর : মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করা হয়। কারণ মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের বিষয়টি একটা বাজেটের উপর নির্ভর করে। তাই আয় সীমা বিবেচনা করেই অল্প বা বেশি মূল্যের সুখম খাবার মেনু পরিকল্পনায় রাখা যুক্তিযুক্ত। খাদ্যের মূল্য কমানোর জন্য সুখম খাদ্যের উপাদানসমূহ বাদ দেওয়া চলবে না। তাই দামি খাবারের পাশাপাশি তুলনামূলক সস্তা অথচ পুষ্টিকর খাদ্যের সমন্বয় থাকা বাঞ্ছনীয়। এসকল বিবেচনার প্রেক্ষিতেই মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করা হয়।

প্রশ্ন ১৭। রেসিপি কী কাজে লাগে?

[সিলভার বেলস বালিকা বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]
উত্তর : রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথ নির্দেশ বিশেষ। এ পথ নির্দেশ এবং পরিমাণগত উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়। আর সেজন্যই রেসিপি তৈরি হয়েছে।

প্রশ্ন ১৮। মেনু কাকে বলে?

[দি বাডস রেসিডেন্সিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, শ্রীমঙ্গল]
উত্তর : মেনু হলো খাদ্য ব্যবস্থাপনার তালিকা বিশেষ। কোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে, তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাই মেনু। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুখম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন নিশ্চিত করা যায়।

প্রশ্ন ১৯। মেনু পরিকল্পনা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর।

[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
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। বস্তৃত মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুখম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা সম্ভব হয়।

● মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ২০। সব উপাদান সমৃদ্ধ সুখম খাদ্যের প্রয়োজন কেন?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধুমাত্র ক্ষুধা নিবারণ নয়। বরং খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধিসাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। আর তাই সব উপাদান সমৃদ্ধ সুখম খাদ্যের প্রয়োজন।

প্রশ্ন ২১। 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 প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য দরকার। তাছাড়া গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়ের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখা দরকার।

প্রশ্ন ২২। মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে কেন?

উত্তর : পরিবারের যারা পরিশ্রম বেশি করে তাদের খাদ্য কার্বোহাইড্রেট ও মেহ বেশি থাকা ভালো। আর যারা হালকা পরিশ্রম করে তাদের জন্য কম কার্বোহাইড্রেট ও মেহ প্রয়োজন। সেজন্যই মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে।

প্রশ্ন ২৩। মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা অপেক্ষাকৃত কম হয় কেন?

উত্তর : ছেলে ও মেয়েভেদে খাদ্যের চাহিদা ভিন্ন হয়। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। তাছাড়া মেয়েদের তুলনায় ছেলেরা পরিশ্রমও বেশি করে। আর সেজন্যই মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা অপেক্ষাকৃত কম।

প্রশ্ন ২৪। রেসিপি গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথ নির্দেশ বিশেষ। এ পথ নির্দেশ এবং পরিমাণগত উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়। আর সেজন্যই রেসিপি তৈরি হয়েছে।

প্রশ্ন ২৫। আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে কেন? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বাড়তি স্বামেলা এড়ানো ইত্যাদি কারণে আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে।

সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য শিখনফল ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ গ্রেড সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের মান ১০

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংবলিত

প্রশ্ন ১। পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সৃজনশীল প্রশ্ন

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 পূর্ব মুহূর্তে তিনি দেখলেন যে, একটি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের আইটেম করা হয়নি। খাবার পরিবেশনের সময় একসাথে সবাইকে বসাতে না পেরে তিনি বিরতবোধ করলেন।

- | | |
|--|---|
| ক. রেসিপি কী? | ১ |
| খ. খাদ্য পরিবেশন বলতে কী বোঝায়? | ২ |
| গ. একটি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের আইটেম বাদ পড়ার কারণটি ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. খাবার পরিবেশনের বৈচিত্র্যতাই পারত তার বিরতবোধ অবস্থা রোধ করতে— বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

১নং প্রশ্নের উত্তর :

ক রেসিপি হচ্ছে রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ।

খ খাদ্য পরিবেশন বলতে বুঝি একটা কৌশলগত পদ্ধতি। যে পদ্ধতির মাধ্যমে খাদ্যগ্রহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়। এবং মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিগণের গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয়, তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে। বাড়িতে, বাইরে কিংবা বিভিন্ন উৎসবে এ খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থা সুচলু হওয়া একান্ত প্রয়োজন।

গ মেয়ের জন্মদিনে রাবেয়া বেগমের একটি গুরুত্বপূর্ণ আইটেম বাদ পড়ার কারণ মেনু পরিকল্পনা না করা।

উদ্দীপকে দেখা যায়, রাবেয়া বেগম মেয়ের জন্মদিনে নিজ হাতে রান্না করেছেন। রাবেয়া বেগমের বাসা ছোট। তিনি ছোট বাসায় অনেককে আমন্ত্রণ করেন। খাবার টেবিলে তিনি একাই খাবার সাজান। একা একা তিনি সব কাজ করেন। খাবার পরিবেশনের মুহূর্তে দেখলেন একটি গুরুত্বপূর্ণ আইটেম করা হয় নি। মূলত রাবেয়া মেনু তৈরি না করাতে একটি গুরুত্বপূর্ণ খাবারের আইটেম বাদ পড়েছে। ডোজনে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য একটি মেনু করা উচিত। মেনু

পরিকল্পনায় সুস্থ, আকর্ষণীয় ও পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়। কী খাদ্য প্রস্তুত করা হবে তার জন্য একটা মেনু তৈরি করতে হবে। যে যে খাদ্য তৈরি করা হবে তার কাঁচামাল সংগ্রহ করতে হবে। এক্ষেত্রে অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ নেওয়া উচিত। একা একা কোনো গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানের সমস্ত দায়িত্ব নেওয়া উচিত হবে না। তাহলে কোনো খাবারের আইটেম বাদ পড়ার সম্ভাবনা থাকে। সুতরাং গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানে অভিজ্ঞজনের সঙ্গে নিয়ে খাবারের মেনু করে নেওয়া উচিত।

ঘ খাবার পরিবেশনের বৈচিত্র্যতাই পারত রাবেয়া বেগমের বিরতবোধ অবস্থা রোধ করতে— মন্তব্যটি যথার্থ বলে আমি মনে করি।

উদ্দীপকে দেখা যায়, রাবেয়া বেগম তার মেয়ের জন্মদিনে তার ছোট বাসায় একসাথে অনেককে দাওয়াত করেছেন। কিন্তু একত্রে সবাইকে খেতে দিতে না পারায় বিরতবোধ করেন। এ অবস্থায় রাবেয়া বেগম যদি বু-ফে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করতেন তাহলে সবাই একসাথে খেতে পারত। অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ফে এর ব্যবস্থা করা যায়। রাবেয়া বেগম যদি বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায়, অথবা খোলা বাগানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করেন, খাবার গ্রহণের প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সাজিয়ে রেখে দিলে। টেবিলের দুপাশে বা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে পল্লগুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করত পারত। এভাবেই রাবেয়া বেগম খাবার পরিবেশনে বৈচিত্র্য এনে বিরতবোধ থেকে রেহাই পেতে পারতেন।

প্রশ্ন ২। পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ২নং সৃজনশীল প্রশ্ন

মালা মধ্যবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। দুই সন্তান ছলে পড়ে, স্বামী ও বৃদ্ধ 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?	১
খ. খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য কী? ব্যাখ্যা কর।	২
গ. মালার মায়ের অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. মালার পরিবারে সকলের সুস্থতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অতি গুরুত্বপূর্ণ – তোমার মতামত দাও।	৪

২নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকে মেনু বলে।

খ খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে ক্ষয়পূরণ করে ও বৃষ্টি সাধন অব্যাহত রাখে। শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন খাদ্যের সব উপাদান সমৃদ্ধ সুস্থ খাদ্যের। সুস্থ ও পুষ্টিকর আহারই দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখে।

গ মালার মা অসুস্থ হওয়ার মূল কারণ মেহজাজী খাবার অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা।

উদ্দীপকে দেখি, মালার পরিবারে দু সন্তান, স্বামী ও বৃদ্ধ মা-বাবা। বাচ্চাদের পছন্দমতো প্রায়ই মাংস রান্না করা হয়। কিছুদিন পর তার মায়ের বুকে বাথা করছে। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়, খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো শরীরকে কর্মক্ষম রাখতে, শরীরের কোষের ক্ষয়পূরণ করতে। তার জন্য প্রয়োজন সুস্থ

খাদ্যের। আর সুস্থ খাদ্য গ্রহণের জন্য প্রতিদিনের আহায়ে মেনু করা উচিত। আর মেনুতে রুচি, বয়স, চাহিদা অনুযায়ী সুস্থ খাদ্য মেনুর তালিকাভুক্ত করতে হবে। এতে বিভিন্ন পুষ্টিমানের খাবারের ব্যবস্থা রাখতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে যেন একই খাবার বারবার না মাত্রাতিরিক্ত গ্রহণ করা না হয়। তাহলে মালার মায়ের মতো অসুস্থ হওয়ার সুযোগ থেকে যায়।

ঘ আমার মতে, মালার পরিবারে সকলের সুস্থতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অতি গুরুত্বপূর্ণ।

পরিবারের সবার দৈনিক খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়েছে। বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে খাদ্য, প্রস্তুত ও পরিবেশন গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ ও পুষ্টিকর খাদ্য দেহকে সুস্থ রাখে। তাই মেনুতে সে রকম খাদ্য পরিবেশন করা উচিত। প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখা যায়। একটা পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। তাই খাদ্য চাহিদাও ভিন্নতা থাকে। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ভিটামিনযুক্ত খাদ্য দরকার। তাছাড়া পরিপ্রাণের ধরন ক্যালরির চাহিদাকে প্রভাবিত করে। তাই লক্ষ রাখতে হবে মেনুতে যেন বয়স ও চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য থাকে। উদ্দীপকে দেখি, মালা একজন মধ্যবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। স্বামী-সন্তান ও বৃদ্ধ মা-বাবা নিয়ে তার পরিবার। তার বাচ্চারা মাংস জাতীয় খাবার বেশি পছন্দ করে। তাই মালার পরিবারে প্রায়ই মাংস রান্না হয়। এতে তার মা অসুস্থ হলে ডাক্তার খাবারের প্রতি নজর দিতে বলেন। তাই বলা যায়, মালার পরিবার সকলের সুস্থতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অতি গুরুত্বপূর্ণ।

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

প্রশ্ন-৩ ▶ ঢাকা, সিলেট ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৩

করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচা, সন্দেশ ও স্যান্ডউইচ বিশেষ পন্থতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা মৃত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিণী মরিয়ম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রান্না করেন। তার বাস্ববী ফাতেমা পরিবারের জন্য মাছ, মাংস, শাকসবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন ফিরনি, পায়েস রান্না করেন।

ক. মেনু কাকে বলে?	১
খ. রান্নায় রেসিপি প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।	২
গ. করিম সাহেব কোন পন্থতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. মরিয়ম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।	৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে।

খ সুস্থ খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য মেনু অর্থাৎ খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয়। এই খাদ্য তালিকায় খাদ্যগুলো তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়ে ওঠে যখন তা সঠিক পন্থতিতে রান্না করা হয়। রান্নার কাজটা আপাতভাবে সহজ মনে হলেও প্রায়ই দেখা যায়, কোনো না কোনো ভুল থেকে যায়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্বাদু হলেও পরবর্তী সময়ে আবার সে রকম মজাদার নাও হতে পারে। কিন্তু একই পন্থতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়। 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 থাকে।

সুতরাং রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পন্থতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ।

গ উদ্দীপকের করিম সাহেব প্যাকেট পরিবেশন পন্থতিতে খাবার পরিবেশন করেন।

বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাড়তি ব্যয়সাধ্য এড়ানো ইত্যাদি কারণে আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে। সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন—মিলাদ, সেমিনার, ইফতার পার্টি কিংবা স্কুল-কলেজের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্যাকেট পরিবেশন সুবিধাজনক। প্যাকেট পরিবেশনে যেসব খাদ্য সরবরাহ করা হয় তা সুস্থ, আকর্ষণীয়, রুচিকর এবং বহন সুবিধা করার জন্য কয়েকটি বিষয় বিবেচনা করা প্রয়োজন। যেমন—মোড়কজাত খাবার শুকনা ও হালকা হলে পরিবেশন করতে সুবিধা হয়। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। এক্ষেত্রে উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ গোষ্ঠিদের সমন্বয় হলে মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য বাড়ে। খাবারের ঘনত্ব এমন হওয়া উচিত যেন প্যাকেট ভিজে না যায়। ছুলের বাচ্চাদের জন্য যখন প্যাকেটে লাঞ্ছ পরিবেশন করা হয়, তখন তা পুষ্টিকর ও আকর্ষণীয় হওয়া উচিত। এদের ক্যালরি ও প্রোটিনের দৈনিক চাহিদা $\frac{1}{3}$ থেকে $\frac{1}{8}$ অংশ এ লাঞ্ছ দ্বারা পূরণ করা উচিত।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত মরিয়ম বেগম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে ফাতেমার মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত।

খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে, বৃষ্টিসাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন খাদ্যের সব উপাদানসমৃদ্ধ সুস্থ খাদ্যের। যে কারণে বয়স (শিশু,

কিশোর, বৃদ্ধ), পরিশ্রমের ধরন ইত্যাদি ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা গুরুত্বপূর্ণ জন্ম মেনু পরিকল্পনা করা হয়। উদ্দীপকের ক্ষেত্রে যেহেতু যৌথ পরিবারের গৃহিণী তার পরিবারে সব বয়সী সদস্য রয়েছে। তিনি তার পরিবারের সব সদস্যের বয়স, বৃত্তি ও চাহিদার কথা চিন্তা করে প্রতিদিনের মেনু পরিকল্পনায় মাছ-মাংস, শাকসবজি এবং মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন— ফিরনি, পায়েস রাখেন। এতে পরিবারের সবার পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়। মাছ-মাংস প্রোটিন ও স্নেহপদার্থের যোগান দিয়ে দেহগঠন, বৃদ্ধিসাধন, ক্ষয়পূরণ ও দেহকে রক্ষণাবেক্ষণ করে থাকে। অন্যদিকে, স্নেহপদার্থের প্রধান কাজ তাপ ও শক্তি সরবরাহ করা। শাকসবজি ভিটামিন ও খনিজ লবণের অভাব পূরণ করে। ভিটামিন আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে দেহকে সুস্থ ও সবল রাখে। দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, তাপ ও শক্তি উৎপাদন, অভ্যন্তরীণ কর্মকান্ড নিয়ন্ত্রণ প্রতিটি কাজই ভিটামিনের উপস্থিতি ছাড়া সঠিকভাবে সম্পন্ন হতে পারে না। এছাড়া মিষ্টিজাতীয় খাবার ফিরনি ও পায়েসে দুধ, চিনি থাকায় তা পরিবারের সদস্যদের ক্যালসিয়াম, কার্বোহাইড্রেটের চাহিদা পূরণ করে দেহকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখে।

উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বোঝা যায়, ফাতেমার মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত।

প্রশ্ন ৪ ▶ রাজশাহী, যশোর, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম, বরিশাল ও দিনাজপুর বোর্ড ২০২৩



- ক. রেসিপি কী? ১
- খ. প্রতিদিনের আহারে যেসব খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য কী পরিকল্পনা করা উচিত? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. '১' চিহ্নিত স্থানটি কোন পরিবেশনকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে কোন পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে? - বিশ্লেষণ কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর :

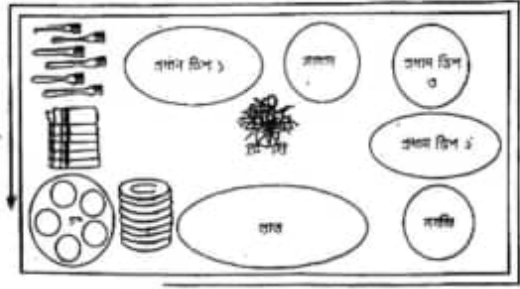
ক রেসিপি এমন একটি নির্দেশক, যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়।

খ প্রতিদিনের আহারের কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনায় পরিবারের বাজেট বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের বৃত্তি, চাহিদা, বয়স, খাদ্য প্রস্তুত পদ্ধতি প্রভৃতি বিষয়গুলো ভ্রূক্ত থাকে। মোটকথা মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ। এর মাধ্যমে সুস্বাদু, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিগত খাদ্য পরিবেশন করা যায়।

গ উদ্দীপকে '১' চিহ্নিত স্থানটি বু-ক্ষে পরিবেশনকে নির্দেশ করে। সাধারণত অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ক্ষের ব্যবস্থা করা যায়। এক্ষেত্রে উৎসবগুলোও আনুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি।

বু-ক্ষে পরিবেশনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগান বা হলরুমে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার

সরবরাহ করা হয়। এছাড়া খাবার গ্রহণের প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সুন্দরভাবে রাখা হয়।



বু-ক্ষে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন

সুতরাং বু-ক্ষেতে এভাবে পরিবেশনের সুবিধা হলো অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্প-গুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারে।

ঘ উদ্দীপকে বাণ্য 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে প্যাকেট পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত হচ্ছে এবং এর কদরও বেড়েছে। কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকে আনুষ্ঠানিক পরিবেশন বা ভোজ বলা হয়। সাধারণত রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বার্ষিক গীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের ব্যবস্থা করা করা হয়। অন্যদিকে বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ঝামেলা প্রভৃতি কারণে বর্তমানে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের থেকে প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে। বর্তমানে বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন— মিলাদ, সেমিনার, ইফতার পার্টি কিংবা স্কুল-কলেজের অনুষ্ঠানে প্যাকেট পরিবেশনের বহুল ব্যবহার দেখা যায়। সুতরাং উপরিউক্ত আলোচনার ভিত্তিতে বলা যায়, বর্তমানে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের থেকে প্যাকেট পরিবেশনের ব্যবহার এবং গুরুত্ব বা কদর বহুগুণ বেড়েছে।

প্রশ্ন ৫ ▶ রাজশাহী, যশোর, চট্টগ্রাম, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২২

স্যান্ডউইচ, মিষ্টি, কলা	ভিত্তি-তিনটি দুধ-৫০০ গ্রাম চিনি-৩ টেবিল চামচ ভেনিলা এসেন্স-৪ ফোঁটা
-------------------------	---

ছক-১

ছক-২

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. বিভিন্ন রঙের খাবার কীভাবে মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করে? বুঝিয়ে লেখ। ২
- গ. উদ্দীপকে 'ছক-২' এ উল্লিখিত উপকরণ দিয়ে যেকোনো একটি খাবার রান্নার প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে ছক-১-এর খাবারগুলো কোন ধরনের অনুষ্ঠানের

৫নং প্রশ্নের উত্তর :

ক খাদ্য পরিবেশন হলো একটি কৌশলগত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়।

খ খাবারের মেনুর বৈচিত্র্য সৃষ্টিতে রঙের ভূমিকা অত্যধিক। রং বলতে বিভিন্ন রঙের খাবার যেমন— টমেটো, গাজর, কলা, মটরশুঁটি, জর্দা প্রভৃতি। এভাবে নানা রঙের মিশ্রণে খাবারকে অধিক আকর্ষণীয় করে তোলা যায়। কেননা, মেনুতে সব খাবারই যদি সাদা বা একই রঙের হতো তাহলে তা আকর্ষণীয় হতো না। আর তাই মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টিতে রঙের ভূমিকা অত্যধিক।

গ উদ্দীপকের 'ছক-২' এ উল্লিখিত উপকরণসমূহ হলো—

ডিম-তিনটি, দুধ-৫০০ গ্রাম, চিনি-৩ টেবিল চামচ, ভেনিলা এসেন্স-৪ ফোঁটা।
এ উপকরণসমূহ দিয়ে সহজেই পুড়িং তৈরি করে ফেলা সম্ভব।

নিচে পুড়িং তৈরির প্রস্তুতপ্রণালি বর্ণিত হলো—

- পুড়িং তৈরি করার পাত্রে চিনি ক্যারামেল (উনুনের উপরে বেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করা) করে নিতে হবে।
- অপর একটি পাত্রে ডিমগুলো ভালোভাবে ফেঁটাতে হবে। ফেঁটানো ডিমের সাথে দুধ চিনি ও ভেনিলা এসেন্স মেশাতে হবে।
- পুড়িং তৈরির পাত্রটি ঠাণ্ডা করে তাতে উক্ত মিশ্রণটি (ডিম-দুধ-চিনি) ঢালতে হবে।
- বড় সসপ্যানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ-ডিম মেশানো পাত্রটি মুখ বন্ধ করে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ পানিতে ডুবে থাকে।
- চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘণ্টা ফুটতে হবে।
- পুড়িং সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ঠাণ্ডা করে নিতে হবে।
- ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুড়িং-এর চারদিক ছাড়াতে হবে। প্লেটে তৈরি করা পুড়িং-এর পাত্রটি উল্টে পুড়িং ঢেলে নিতে হবে।

ঘ উদ্দীপকে ছক-১ এ বর্ণিত খাবারগুলো হলো— স্যাডউইচ, মিষ্টি ও কলা। এগুলো বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন— মিলাদ, সেমিনার, ইফতার প্রভৃতি যেখানে প্যাকেট পরিবেশনের বহুল ব্যবহার লক্ষ করা যায়, সেসব অনুষ্ঠানের জন্য উপযোগী।

প্যাকেট পরিবেশন বলতে রুজুত বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশনকে বোঝায়। সময়ের স্বল্পতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাড়তি ব্যয়াদি এড়ানো ইত্যাদি কারণে আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের জনপ্রিয়তা বেড়েছে। আর এক্ষেত্রে প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী মেনু হিসেবে গুরুত্ব পায়— সিঙাড়া/সমুচা, লাড্ডু/সন্দেশ, পনির, আপেল/কলা, ডালপুরি, কাবাব, সন্দেশ, সালাদ, স্যাডউইচ, মিষ্টি, কলা, পাকোরা প্রভৃতি।

উদ্দীপকের ছক-১ এ উল্লিখিত খাদ্যসমূহও এ তালিকার অন্তর্ভুক্ত।

আর তাই তা যে প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, তা নিশ্চিতভাবে বলা যায়।

প্রশ্ন ৬ ▶ ঢাকা, যশোর, কুমিল্লা ও সিলেট বোর্ড ২০২০

আজমল সাহেব শহরের ছোট একটি বাসায় বাস করেন। ছেলের জন্মদিনে তিনি বেশকিছু বস্তুকে দাওয়াত দেন। ঐ দিন তিনি তৈরি খাবার ও থালা-বাসন ইত্যাদি টেবিলে সাজিয়ে রাখেন। অতিথিরা নিজ হাতে যার যার থালায় পরিমাণমতো খাবার নিয়ে ইচ্ছেমতো জায়গায় বসে খেয়ে নেন। অপরদিকে তার ভাইয়ের স্ত্রী প্রতিদিন সবার জন্য একই রকম খাদ্য প্রস্তুত করেন। এতে ভাই ও পরিবারের সদস্যরা প্রায়ই না খেয়ে থাকেন।

- আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে? ১
- মেয়েদের ক্যালরির চাহিদা কম হয় কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- আজমল সাহেব যে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করেছেন তা উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৩
- আজমল সাহেবের ভাইয়ের স্ত্রীর খাদ্য তালিকাটি কি তার পরিবারের সদস্যদের জন্য উপযুক্ত? তোমার উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৬নং প্রশ্নের উত্তর :

ক কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকেই আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে।

খ বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তি বা ক্যালরির চাহিদা বাড়ে। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। তাছাড়া মেয়েরা পরিশ্রমও কম করে। তাই মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি চাহিদা তুলনামূলক কম।

গ আজমল সাহেব বু-ফে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করেছেন।

উদ্দীপকে উল্লিখিত আজমল সাহেব ছেলের জন্মদিনে বেশ কিছু বস্তুকে দাওয়াত দিয়ে খাবার পরিবেশনায় তৈরি খাবার ও থালাবাসন টেবিলে সাজিয়ে রাখেন। অতিথিরা নিজ হাতে যার যার থালায় পরিমাণমতো খাবার নিয়ে ইচ্ছেমতো খেয়ে নেন। তার এ ধরনের পরিবেশন বু-ফে পদ্ধতিকে নির্দেশ করে।

বিভিন্ন অনুষ্ঠানে বু-ফে পদ্ধতি বেশ সুবিধাজনক। যেখানে অতিথির সংখ্যা অনেক বেশি, কিন্তু জায়গা কম থাকে ও প্রধান অতিথি থাকে না সেখানে খাদ্য পরিবেশনের জন্য বু-ফে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়। এ পরিবেশন পদ্ধতিতে বিভিন্ন জায়গায় যেমন— বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগান, হলরুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সাজানো থাকে। টেবিলের দুই পাশে অথবা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা নিজেদের পছন্দ ও প্রয়োজন মতো খাবার গ্রহণ করতে পারে। এ পদ্ধতিতে গল্পগুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করা যায় এবং সুন্দর পরিবেশনে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে। খাবার টেবিলে খাদ্যগ্রহণের আনুষঙ্গিক ও প্রয়োজনীয় বাসনপত্র সুসজ্জিত থাকলে তা আহারে তৃপ্তিও বাড়ে।

ঘ আজমল সাহেবের ভাইয়ের স্ত্রীর খাদ্য তালিকাটি তার পরিবারের জন্য মোটেও উপযুক্ত নয় বলে আমি মনে করি।

উদ্দীপকে আমরা দেখি, আজমল সাহেবের ভাইয়ের স্ত্রী প্রতিদিন সবার জন্য একই রকম খাদ্য প্রস্তুত করেন। এতে পরিবারের সদস্যরা প্রায়ই না খেয়ে থাকেন; যা কখনই কাম্য নয়। তার উচিত ছিল মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশন করা। একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তি থাকে। বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তিদের খাদ্য চাহিদা, রুচি বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। পরিবারের সদস্যদের বয়স, শারীরিক পরিশ্রম, রুচি ইত্যাদি বিষয় লক্ষ রেখে মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাবার পরিবেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাবারে যেমন বৈচিত্র্য আনা যায় তেমনি দেহকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখা যায়। প্রতিদিন আহারে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তা মেনু পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এর ফলে পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজন অনুযায়ী খাদ্য সরবরাহ করা যায়। এতে সবাই তৃপ্ত থাকে। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। এর প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন সব উপাদানসমৃদ্ধ সুস্বাদু খাদ্যের। তাই শিশু-কিশোর, বৃদ্ধ, পরিশ্রমের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য এবং খাদ্য পরিবেশনায় বৈচিত্র্য আনতে সঠিক মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাদ্য পরিবেশন অপরিহার্য। এতে পরিবারের সদস্যরা আহারে তৃপ্তি পায় এবং সন্তুষ্ট থাকে। সুতরাং বলা যায়, উপরিউক্ত বিষয়গুলোর প্রতি গুরুত্ব দিয়ে আজমল সাহেবের ভাইয়ের স্ত্রীর খাদ্য তালিকা করা উচিত।

প্রশ্ন ৭ ▶ রাজশাহী, চট্টগ্রাম, বরিশাল, দিনাজপুর ও ঝরনানিহা বোর্ড ২০২০

আমেনা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহবধূ। তিনি দুপুরে দুই বছরের ছেলের জন্য বিটুড়ি, দশ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ডাল এবং বৃদ্ধ শাশুড়ির জন্য নিরামিষের ব্যবস্থা করেন। অন্যদিকে রহিমা মেয়ের আঁকিকায় অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোণায় ১টি টেবিলে গোলাও, রোস্ট, কাবাব, সবজি, সালাদ ও মিষ্টি রাখেন। অন্য আর একটি টেবিলে খাবারের প্লেট, চামচ, গ্লাস, বাটি রাখেন। ফলে অতিথিরা নিজেদের পছন্দমত খাবার গ্রহণ করতে পারে।

- ক. পরিপাক কী? ১
খ. বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধিত শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য কোন খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. আমেনার পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির চাহিদা ভিন্ন হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উক্ত পন্থতি অধিক অতিথি আপ্যায়নের সর্বোত্তম পন্থতি—বক্তব্যটির যথার্থতা নিবৃণণ কর। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যে প্রক্রিয়ায় খাদ্যবস্তুর বৃহত্তর জটিল অণুগুলো বিভাজিত হয়ে বা ভেঙে দেহের উপযোগী ও বিশেষণযোগ্য সরল ও ক্ষুদ্রতর অণুতে পরিণত হয় তাকে পরিপাক বলে।

খ বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাড়ে। এছাড়া প্রোটিন, ভিটামিন ও ধাতব লবণের চাহিদাও বাড়ে। এ বয়সে স্বাভাবিক ওজন, সুস্থতা এবং পড়ালেখা ও খেলাধুলার ক্ষমতা ও দক্ষতা বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন খাদ্যে ছয়টি পুষ্টি উপাদানেরই পর্যাপ্ত ক্যালরির উপস্থিতি অত্যাৱশ্যক। তাই মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রতিটি গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রতিদিনই কিশোর-কিশোরীদের নির্ধারিত কিলো ক্যালরি গ্রহণ করতে হবে।

গ উদ্দীপকে আমেনার পরিবারের সদস্যদের বয়সের ভিন্নতাই পুষ্টির চাহিদা ভিন্ন হওয়ার কারণ।

একটা পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্যের চাহিদার ভিন্নতার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো, যে খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধিসাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। সুস্থ ও পুষ্টিপূর্ণ খাদ্যই দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে। এজন্য বয়স (শিশু, কিশোর, বৃদ্ধ) পরিপ্রেক্ষিতে ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয়; যা আমেনা বেগম করেছেন। উদ্দীপকে আমরা দেখি, গৃহবধূ আমেনা ২ বছরের শিশুর জন্য পরিপূরক খাবার খিচুড়ি, দশ বছরের সন্তা কিশোরী মেয়ের বর্ধিত শক্তি চাহিদা পূরণে ডাল, ডিম, ডাল এবং বৃদ্ধ শাশুড়ির জন্য ভিটামিন সমৃদ্ধ নিরামিষের আয়োজন করেন। যাতে পরিবারের সদস্যদের বয়োসানুযায়ী পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়।

সুতরাং বলা যায়, আমেনার পরিবারের সদস্যদের বয়সের ভিন্নতার কারণেই পুষ্টি চাহিদার এ ভিন্নতা।

ঘ উক্ত পন্থতি অর্থাৎ বু-ফে পন্থতি অধিক অতিথি আপ্যায়নের সর্বোত্তম পন্থতি বলে আমি মনে করি।

উদ্দীপকে উল্লিখিত রহিমা মেয়ের আকিকার অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোণায় ১টি টেবিলে বিভিন্ন খাবার সাজিয়ে রাখেন। অন্য আর একটি টেবিলে খাবারের প্লেট, চামচ, গ্লাস, বাটি রাখেন। তার এ ধরনের পরিবেশন বু-ফে পন্থতিকে নির্দেশ করে।

বিভিন্ন অনুষ্ঠানে বু-ফে পন্থতি বেশ সুবিধাজনক। যেখানে অতিথির সংখ্যা অনেক বেশি, কিন্তু জায়গা কম থাকে ও প্রধান অতিথি থাকে না সেখানে খাদ্য পরিবেশনের জন্য বু-ফে পন্থতিটি ব্যবহার করা হয়। এ পরিবেশন পন্থতিতে বিভিন্ন জায়গায় যেমন— বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগান, হলরুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি একটি টেবিলে সাজানো থাকে। টেবিলের দুই পাশে অথবা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা নিজেদের পছন্দ ও প্রয়োজন মতো খাবার গ্রহণ করতে পারে। এ পন্থতিতে গল্পগুজবের মধ্য দিয়ে

আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করা যায় এবং সুন্দর পরিবেশনে খাদ্য ব্যবস্থাপনার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে। খাবার টেবিলে খাদ্যগ্রহণের আনুষঙ্গিক ও প্রয়োজনীয় বাসনপত্র সুসজ্জিত থাকলে তা আহারে তৃপ্তিও বাড়ায়। সুতরাং বলা যায়, প্রস্তোত্ত মন্তব্যটি যথার্থ।

প্রশ্ন ৮ ১ ঢাকা, রাজশাহী, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম, সিলেট, বরিশাল ও দিনাজপুর বোর্ড ২০১৯

করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচা, সংদেশ ও স্যাডউইচ মোড়কজাত করে পরিবেশ করেন। ফলে অতিথিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে যৌথ পরিবারের গৃহিণী মরিয়ম বেগম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রান্না করেন। এদিকে ফাতেমা যিনি অন্য একটি যৌথ পরিবারের গৃহিণী প্রতিদিন মাছ-মাংস, শাকসবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন— ফিরনি পায়েস রান্না করেন।

- ক. মেনু কাকে বলে? ১
খ. রান্নায় রেসিপি প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. করিম সাহেব কোন পন্থতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. মরিয়ম বেগম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

উত্তরসংকেত : ৩৪৭ পৃষ্ঠার ৩নং প্রশ্নোত্তর ট্রাটব্য।

প্রশ্ন ৯ ১ যশোর বোর্ড ২০১৯

রমলা ও কমলা দুজনই রান্নার কাজে খুব দক্ষ। দুজনে মিলে একটি হোটেল পরিচালনা করে, যার সুনাম চারদিকে ছড়িয়ে পড়েছে। রমলার কাজ রেসিপি তৈরি করে খাবার রান্না করা আর কমলার কাজ মেনু তৈরি করা। রমলা শুধু রান্নাতে গুরুত্ব দিলেও কমলার কাজ সার্বিক দিক বিবেচনা করে রমলাকেও সহযোগিতা করা।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
খ. মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. রমলার কাজের লক্ষণীয় দিকসমূহ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. বয়স ও লিঙ্গভেদে কমলার সিদ্ধান্তই পারে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তুমি কি এর সাথে একমত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যে পন্থতিতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিগত গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

খ মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেননা মেনুতে নানা রং নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পন্থতিতে রান্না করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়। মেনুতে সব খাবার যদি সাদা এবং একই রঙের হয় তাহলে দেখতে আকর্ষণীয় হয় না। তেমনি সব খাবারই যদি নরম ও শুকনা হয় তাহলে খেয়ে পরিতৃপ্ত হওয়া যায় না। তাই বলা যায়, মেনু পরিকল্পনার বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এর দ্বারা খাবারকে আকর্ষণীয় করে তোলা যায়।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত রমলা রান্নার কাজে খুব দক্ষ। রমলা হোটেল পরিচালনার কাজে রেসিপি তৈরি করে খাবার রান্না করে।

রেসিপি হচ্ছে রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পন্থতির লিখিত পথ নির্দেশ বিশেষ। অর্থাৎ রেসিপি এমন একটা নির্দেশক, যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। রমলার কাজ রেসিপি তৈরি



করা। রেসিপি তৈরির লক্ষণীয় দিকসমূহ হলো— রেসিপি সঠিকভাবে বুঝে অনুসরণ করতে হবে। রেসিপিতে নির্দেশিত পরিমাণ অনুযায়ী উপকরণ ব্যবহার করতে হবে। কোনো উপকরণ বাদ দেওয়া ঠিক নয়। রেসিপিতে লেখা কলাকৌশল অবলম্বন করতে হবে। যে অবস্থায় (গরম, ঠান্ডা, তরল, কঠিন) খাবার পরিবেশন করার কথা উল্লেখ থাকবে সেইভাবেই করতে হবে। রেসিপিতে নির্দেশিত রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। রেসিপি বুঝতে হলে খাদ্যের মাপ, ওজন, রান্নার সময়, রান্নার কৌশল ও পদ্ধতি, উপকরণ ও মসলা এবং বিনিময় বা বিকল্প খাদ্য ইত্যাদি বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন।

অতএব বলা যায়, রমলার রেসিপি তৈরির কাজটির ক্ষেত্রে উক্ত বিষয়গুলোর দিকে লক্ষ রাখতে হবে।

ঘ হ্যাঁ, বয়স ও লিঙ্গভেদে কমলার সিদ্ধান্তই পারে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। — প্রথমে এ উক্তির সাথে আমি একমত। যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকে মেনু বলে। উদ্দীপকের কমলা রান্নার কাজে দক্ষ। কমলা একটি হোটেল পরিচালনা করে। সেখানে তার কাজ মেনু পরিকল্পনা করা। যেহেতু এটা একটি হোটেল সেহেতু, এখানে বিভিন্ন শ্রেণি ও পেশার মানুষ খাবার খেতে আসে। তাই সকলের চাহিদা ও সুস্থতার কথা চিন্তা করে মেনু পরিকল্পনা করার গুরুত্ব অপরিহার্য। এখানে যারা আসে তাদের বয়স, লিঙ্গ, শারীরিক পরিশ্রম, স্বচি ইত্যাদি বিষয় লক্ষ রেখে মেনু পরিকল্পনা করা হয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে দেহকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখা যায়। বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্যের চাহিদার ভিন্নতার বিষয়টি মেনু পরিকল্পনায় খেয়াল রাখতে হয়। আবার, ছেলেমেয়েভেদে খাদ্যের চাহিদা ভিন্ন হয়। ছেলেদের ডুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। তাই মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদাও অপেক্ষাকৃত কম হয়। আর মেনু পরিকল্পনাই পারে বয়স ও লিঙ্গভেদে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তাই আমি মনে করি কমলার মেনু পরিকল্পনার সিদ্ধান্তই লিঙ্গ ও বয়সভেদে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করতে পারে। প্রথমে উক্তির সাথে তাই আমি একমত।

প্রশ্ন ১০ ▶ সকল বোর্ড ২০১৮

সাকিরার বড় মামা আসবেন শুনে মা তাকে একটি পুডিং তৈরি করতে বলেন। পদ্ধতি অনুযায়ী পুডিং তৈরির জন্য সাকিরা মায়ের কাছে ৪ জনের পরিবেশনের রেসিপি লিখে নেয়। তার মা বলেন, “যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।”

- | | |
|--|---|
| ক. বুঝে পরিবেশন কাকে বলে? | ১ |
| খ. মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. সাকিরার রেসিপি অনুযায়ী পুডিং প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. সাকিরার মায়ের মন্তব্যটি বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

১০নং প্রশ্নের উত্তর :

ক অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে সেক্ষেত্রে টেবিলে খাবার সাজিয়ে অতিথিদের পছন্দমত খাবার নিয়ে যে কোন স্থানে গ্রহণ করাকে বুঝে পরিবেশন বলে।

খ ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল, তরিতরকারির সমাগম ঘটে। এগুলো পুষ্টিগত, সুস্বাদু এবং সহজলভ্য হয়ে থাকে। খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে স্বাদে বৈচিত্র্য আসে এবং মূল্য সাশ্রয়কারী খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তাই মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ।

গ উদ্দীপকে উল্লিখিত সাকিরা ৪ জনের পরিবেশনের জন্য একটি রেসিপি লিখে নেয়। সাকিরার রেসিপি অনুযায়ী পুডিং প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা করা হলো—

প্রস্তুত প্রণালি :

উপকরণ	পরিমাণ	প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পরিমাণ (পরিবেশন সংখ্যা)
ডিম	৩টি	৫০০ গ্রাম গ্রানি
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)	৪০ পরিবেশন
ভেনিলা এসেন্স	৪ ফোঁটা	

- পুডিং তৈরি করার পাত্রে চিনি কারামেল (উনুনের উপরে বেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করা) করে নিতে হবে।
 - অপর একটি পাত্রে ডিমগুলো ভালোভাবে ফেটাতে হবে। ফেটানো ডিমের সাথে দুধ চিনি মেশাতে হবে।
 - পুডিং তৈরির পাত্রটি ঠান্ডা করে তাতে উক্ত মিশ্রণটি (ডিম-দুধ-চিনির) ঢালতে হবে।
 - বড় সসপ্যানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ-ডিম মেশানো পাত্রটি বুন বন্ধ করে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ পানিতে ডুবে থাকে।
 - চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘণ্টা ফুটাতে হবে।
 - পুডিং সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ঠান্ডা করে নিতে হবে।
 - ঠান্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুডিং-এর চারদিক ছাড়াতে হবে। প্রেটে তৈরি করা পুডিং-এর পাত্রটি উল্টে পুডিং ঢেলে নিতে হবে।
- উপরিউক্ত প্রস্তুতপ্রণালি অনুযায়ী পুডিং তৈরি করে পরিবেশন করতে হবে।

ঘ “যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়”— উদ্দীপকে উল্লিখিত সাকিরার মায়ের এই মন্তব্যটি অত্যন্ত যুক্তিসঙ্গত বলে আমি মনে করি।

রান্নার কাজে রেসিপি অতি প্রয়োজনীয় একটি বিষয়। রেসিপি হলো রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, বন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। খাদ্য তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়ে উঠে 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, সুস্বাদু হলেও পরবর্তীতে আবার সে রকম নাও হতে পারে। কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়। আর এ কারণেই তৈরি হয়েছে রেসিপি। রেসিপি এমন একটা নির্দেশিকা, যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণে ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। রেসিপি আমাদের আরও কিছু কাজে লাগে। রেসিপি অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করলে খাবারের স্বপচয় হয় না। এ থেকে পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়। রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রান্না আরম্ভে আনা যায়। উদ্দীপকে সাকিরা বড় মামা আসবেন শুনে পদ্ধতি অনুযায়ী পুডিং তৈরি করার জন্য মায়ের কাছে ৪ জনের পরিবেশনের রেসিপি লিখে নেয়। প্রসঙ্গত সাকিরার মা বলেন, “যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।” উপরিউক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, সাকিরার মায়ের মন্তব্যটি যথার্থ।

শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেন্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

প্রশ্ন ১১ ▶ হলি ক্রস উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়, ঢাকা

মিসেস শায়লা একজন ব্যাকার। তিনি তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতে বিজ্ঞানসম্মত উপায় পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন। মিসেস শায়লার পরিবারের সবাই খুব স্বাস্থ্য সচেতন।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
খ. রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। ২
গ. মিসেস শায়লা খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে কী ধরনের পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন? উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. মিসেস শায়লা তার পরিবারের জন্য 'সুস্থ খাদ্য' ব্যবস্থা করেন— উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

১১নং প্রশ্নের উত্তর :

ক খাদ্য পরিবেশন হলো একটি কৌশলগত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা।

খ রেসিপি বলতে বোঝায় রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ।

রেসিপি থাকলে রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো মেপে নেওয়া হয়, ফলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে, ফলে কতজন খেতে পারবে তা অনুমান করা যায়। রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায়। রেসিপি থাকলে রান্না করা খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়। তাই বলা হয়, রেসিপি প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য।

ঘ মিসেস শায়লা খাদ্য প্রস্তুত পূর্বে মেনু পরিকল্পনার পদ্ধতি অবলম্বন করেন।

যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুস্থ, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে। ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধিসাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন খাদ্যের সব উপাদানসমৃদ্ধ সুস্থ খাদ্যের। সুস্থ ও পুষ্টিকর আহারই দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে। এজন্য বয়স (শিশু, কিশোর, বৃদ্ধ) পরিপ্রেক্ষিতে ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয়। উদ্দীপকে মিসেস শায়লা তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতে বিজ্ঞানসম্মত উপায় পদ্ধতি অবলম্বন করেন।

ঘ মিসেস শায়লা তার পরিবারের জন্য 'সুস্থ খাদ্য' ব্যবস্থা করেন— উক্তিটি যথার্থ।

মিসেস শায়লার পরিবারের সবাই খুব স্বাস্থ্য সচেতন। মেনু তৈরির মাধ্যমে যাতে পরিবারের খাদ্য ব্যবস্থা সুস্থ হয় সেজন্য কতকগুলো বিষয় বিবেচনা করেন। সেগুলো নিম্নরূপ—

- বয়স : একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্যের চাহিদা ভিন্নতার বিষয়টি মনে রাখা প্রয়োজন। যেমন— শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ জাতীয় খাবারের প্রাধান্য দিতে হয়।
- শ্রম : পরিপ্রেক্ষিতে ধরন ক্যালরির চাহিদাকে প্রভাবিত করে। তাই মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিপ্রেক্ষিতে মাত্রা যাচাই করে পর্যাপ্ত ক্যালরিবহুল খাদ্যের সমন্বয় ঘটাতে হবে।

- অর্থ : আয়ের ওপর ভিত্তি করে পরিবারের জন্য সম্পূর্ণ মাসব্যাপী পুষ্টিকর খাদ্য যোগান দিতে হবে। সুস্থ খাদ্যের উপাদান অল্প মূল্যের খাদ্য থেকে সংগ্রহ করে বস্ত্র বায়ে মেনু পরিকল্পনা করা যুক্তিযুক্ত।
- আবহাওয়া ও মৌসুম : আমাদের দেশে ঋতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল, তরিতরকারির সমাগম ঘটে। এছাড়াও সুস্থ খাদ্যের লিঙ্গ, উপলব্ধি, বৈচিত্র্য সৃষ্টি, এক পরিবেশন পরিমাণ বিষয় বিবেচনা করা হয়।

প্রশ্ন ১২ ▶ শহীদ বীর-উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ, ঢাকা

তেরো বছর বয়সী রুমানা একজন কিশোরী। তার মা পরিবারের সদস্যদের জন্য মেনু পরিকল্পনা করেন। রুমানার বয়সের দিকে লক্ষ রেখে তিনি তার জন্য বিশেষ মেনু তৈরি করেন।

- ক. মেনু কাকে বলে? ১
খ. আনুষ্ঠানিক পরিবেশন বলতে কী বোঝ? ২
গ. রুমানার উপযোগী একদিনের খাদ্য তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন কর। ৩
ঘ. "সঠিক মেনু পরিকল্পনাই রুমানাকে কর্মদক্ষ, সুস্থ ও সবল রাখতে পারে"— উক্তিটির পক্ষে মতামত দাও। ৪

১২নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকেই মেনু বলে।

খ কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকে আনুষ্ঠানিক ভোজ বলা হয়। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন সাধারণত রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাৎসরিক প্রীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এছাড়া হোটেল, রেস্তোরাঁর খাবার পরিবেশনও আনুষ্ঠানিক পরিবেশন।

গ বিভিন্ন বয়সে বর্ধনের ওপর ভিত্তি করে ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য চাহিদা তৈরি হয়। উদ্দীপকে রুমানা তেরো বছর বয়সী একজন কিশোরী। তার এ বয়সে বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাড়ে। পেশির গঠন, দাঁত, হাড়, রক্ত গঠনের জন্য এ বয়সী ছেলেমেয়েদের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেশি হয়। নিচে রুমানার উপযোগী একদিনের খাদ্য তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন করা হলো—

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য	এক পরিবেশন পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য	১/২ কাপ ভাত, ১টি রুটি, ১ টুকরো পাউরুটি।	৬-৮
প্রোটিনজাতীয় খাদ্য	১টি ডিম, মাঝারি ১ টুকরা মাছ বা মাংস, এক কাপ মাঝারি ঘন রান্না করা ডাল, ১/২ কাপ রান্না মটরশুটি, ১/৩ কাপ বাদাম।	৩-৪
শাকসবজি	১ কাপ কাঁচা সবজি-সালাদ, ১/২ কাপ বিভিন্ন রান্না সবজি, ১/২ কাপ রান্না শাক, ১টা আলু।	৩-৪
ফল	১টি মাঝারি কলা, পেয়ারা, আম, কমলা, ১/২ কাপ টুকরা ফল।	৩-৪

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য	এক পরিবেশন পরিমাণ	পরিবেশন সংখ্যা
দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য	১ কাপ দুধ বা দই, ১/২ কাপ ছানা।	২-৪
তেল ও ঘি	উদ্ভিজ্জ তেল, ঘি, চিনি, গুড় ও বিভিন্ন মিষ্টি জাতীয় খাবার।	সামান্য

ঘ সঠিক মেনু পরিকল্পনাই রুমানাকে কর্মদক্ষ, সুস্থ ও সবল রাখতে পারে— এ উক্তিটি আমি যৌক্তিক বলে মনে করি।

মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা, যাতে প্রতিদিনের আহারে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তা উল্লেখ থাকে। এর মাধ্যমে খাদ্যকে আকর্ষণীয় করার পাশাপাশি সুস্বাদু ও পুষ্টিকর করে তোলা যায়। উদ্ভীপকে রুমানা তেরো বছর বয়সী একজন কিশোরী। এ বয়সে তার বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পাবে। ফলে প্রোটিন, ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা বৃদ্ধি পাবে। এছাড়া পেশির গঠন, হাড়, দাঁত ও রক্ত গঠনের জন্যও তার বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বৃদ্ধি পাবে। মূলত কিশোর বয়সের ছেলেমেয়েরা খেলাধুলা ও লেখাপড়া করে বলে তাদের বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চালন ঘটে, শক্তির খরচ বেশি হয়। এ কারণে কিশোর-কিশোরীদের স্বাভাবিক ওজন, উচ্চতা, সুস্থতা, পড়ালেখা ও খেলাধুলার ক্ষমতা ও দক্ষতা বজায় রাখার জন্য খাদ্যে ছয় পুষ্টি উপাদানের সবগুলো থাকা আবশ্যিক। আর শুধুমাত্র সঠিক মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে এটা করা সম্ভব।

তাই আমি মনে করি, সঠিক মেনু পরিকল্পনাই রুমানাকে কর্মদক্ষ, সুস্থ ও সবল রাখতে পারে।

প্রশ্ন ১৩ ▶ রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়	
তুবার আজ জন্মদিন। সম্মান্য তার বন্ধুবান্ধব ও তাদের মায়েরা আসবেন দাওয়াত খেতে। কিন্তু তাদের বাসায় অতিথি আপ্যায়নের জায়গা কম। তুবার মা ভেবে পাচ্ছিলেন না এত অল্প পরিসরে অতিথিদের কীভাবে খাবার পরিবেশন করবেন। তার বান্ধবীর পরামর্শ অনুযায়ী একটি বিশেষ পদ্ধতিতে সবই সম্ভব হলো।	
ক. কোন ধরনের রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে?	১
খ. রেসিপির প্রয়োজনীয়তার কারণ ব্যাখ্যা কর।	২
গ. তুবার মা কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেছিলেন? ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. তুবার মায়ের উক্ত পদ্ধতির ব্যবহার কতখানি যৌক্তিক হয়েছে? তা বিশ্লেষণ কর।	৪

১৩নং প্রশ্নের উত্তর :

ক আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে।
খ রেসিপি এমন একটি নির্দেশক যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। অর্থাৎ রেসিপি রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। রেসিপি থেকে খাবার প্রস্তুত করার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো মেপে নেওয়া হয় বলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। এক্ষেত্রে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে বলে পরিবেশন সহজ হয়।

গ উদ্ভীপকে তুবার মা বুকে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেছিলেন। অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ অতিথি না থাকলে বুকে পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়। এক্ষেত্রে উৎসবগুলোও অনানুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি। উদ্ভীপকে তুবার জন্মদিনে তার অনেক বন্ধুবান্ধব তার বাসায়

দাওয়াত খেতে আসে। কিন্তু তুবারের বাসায় বসার জায়গা কম হওয়ায় তার মা বুকেতে পারছিলেন না কীভাবে খাদ্য পরিবেশন করবেন। তখন তুবার এক বান্ধবীর পরামর্শে তিনি একটি বিশেষ পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা করেন। এ পদ্ধতিটি বুকে নামে পরিচিত। মূলত বুকে পরিবেশনে বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লেনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগানে, হলরুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একনজ্জে অনেক লোক বসার ব্যবস্থা করা যায়। এ কারণে তুবার মা বুকে পদ্ধতিটি খাদ্য পরিবেশনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করেছিলেন।

সুতরাং বলা যায়, উদ্ভীপকে তুবার মা বুকে পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেছিলেন।

ঘ উদ্ভীপকে তুবার মায়ের বুকে পরিবেশন পদ্ধতির ব্যবহার সম্পূর্ণ যুক্তিযুক্ত ছিল। বুকে পরিবেশন পদ্ধতিটি ব্যবহারের ফলে তুবার জন্মদিনের অনুষ্ঠানটি সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হয়েছে।

কোনো অনুষ্ঠানে অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে বুকে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করা হয়। এক্ষেত্রে বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লেনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগানে, হলরুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের প্লেট, গ্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক ইত্যাদি দ্রব্যটি একটি টেবিলে সুন্দরভাবে রাখা হয়। টেবিলের দুইপাশে একইভাবে অথবা টেবিলের চারপাশে একইভাবে খাবার সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্প-গুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন। উদ্ভীপকে তুবার জন্মদিনেও তার মা বুকে পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করেন। ফলে তুবার বন্ধুবান্ধবরা টেবিলের চারপাশে বসে যেকোনো প্রকার খাবার নিয়ে স্বাধীনমতো খেতে পারে। এ পদ্ধতিতে তুবার বন্ধুরা গল্প-গুজবের মধ্য দিয়ে ভূক্তিসহকারে খাবার গ্রহণ করে। ফলে তার জন্মদিনের অনুষ্ঠানটিও সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়। সুতরাং বলা যায়, জন্মদিনের অনুষ্ঠানে তুবার মায়ের বুকে পদ্ধতির ব্যবহার সম্পূর্ণ যৌক্তিক ছিল।

প্রশ্ন ১৪ ▶ আওয়ার লেডী অব ফাতিমা গার্লস হাইস্কুল, কুমিল্লা	
জমিলা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। তিনি দুপুরে ১ বছরের ছেলের জন্য খিচুড়ি, ১২ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ডাল এবং বৃন্দ শিশুরের জন্য নিরামিষের ব্যবস্থা করেন। অন্যদিকে, সালেহা মেয়ের জন্মদিনে অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোণায় ১টি টেবিলে পোলাও, রোস্ট, কাবাব, সবজি, সালাদ ও মিষ্টি রাখেন। ফলে অতিথিরা নিজেদের পছন্দমতো খাবার গ্রহণ করতে পারেন।	
ক. শিল্পনীতি কাকে বলে?	১
খ. বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধিত চাহিদা মেটানোর জন্য কোন খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? ব্যাখ্যা করো।	২
গ. জমিলার পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির চাহিদা ভিন্ন হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. অধিক অতিথি আপ্যায়নের জন্য উপরিউক্ত পদ্ধতি সর্বোত্তম-বক্তব্যটির যথার্থতা নিবৃণ কর।	৪

১৪নং প্রশ্নের উত্তর :

ক শিল্প উপাদানগুলো পোশাকে সঠিকভাবে ব্যবহার করার জন্য যে নীতিমালা অনুসরণ করা হয় তাকে শিল্পনীতি বলে।

খ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭-এর (খ)নং সৃজনশীল প্রশ্নোত্তর দ্রষ্টব্য।

গ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭-এর (গ)নং সৃজনশীল প্রশ্নোত্তর দ্রষ্টব্য।

ঘ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭-এর (ঘ)নং সৃজনশীল প্রশ্নোত্তর দ্রষ্টব্য।

মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

প্রশ্ন ১৫ ▶ বিষয়বস্তু : মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয়গুলো লক্ষ্য করে মেনু তৈরি

অর্পা ক্লাস নাইনে পড়ে। সে ২য় সাময়িক পরীক্ষার পর ৩ দিনের ছুটি পেয়েছে। সে রান্নাঘরে গিয়ে মাকে রান্না করতে দেখে জানাল যে, আপামী দুদিনের রান্নার মেনু সে ঠিক করতে চায়। অর্পার মা খুব খুশি মনে রাজি হলো। অর্পা তাদের ৫ জনের পরিবারে একদিন স্বল্পমূল্যের মেনু ও একদিন দামি খাবারের মেনু পরিকল্পনা করল।

ক. কিসের মাধ্যমে সুস্বাদু, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়? ১

খ. খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর। ২

গ. অর্পার পরিবারের জন্য একদিনের একটি মেনু তৈরি কর। ৩

ঘ. মেনু তৈরি করার জন্য অর্পাকে কোন বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে? ৪

১৫নং প্রশ্নের উত্তর :

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

খ আমরা খাদ্যগ্রহণ করি ক্ষুধা নিবারণের উদ্দেশ্যে। কিন্তু খাদ্যগ্রহণের উদ্দেশ্যে শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। খাদ্যগ্রহণের 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 সুস্বাদু ও পুষ্টিকর আহার গ্রহণ করলেই তা দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখে।

গ উদ্দীপক থেকে আমরা জানতে পারি, অর্পার পরিবারে সদস্যসংখ্যা পাঁচ জন। নিচে অর্পার পরিবারের জন্য একদিনের একটি স্বল্পমূল্যের মেনু এবং একটি দামি মূল্যের মেনু তৈরি করে দেখানো হলো—

পরিবেশন সংখ্যা ০৫

সময়	স্বল্পমূল্যের খাবার	দামি খাবার
সকালের নাস্তা	আটার রুটি, সবজি, ভাজি, কলা, চা।	পরোটা, 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 তৈরির মাধ্যমে পরিবারের খাদ্য ব্যবস্থা সুস্বাদু করার জন্য কিছু বিষয় বিবেচনা করতে হয়। অর্পাকেও সেই বিষয়গুলো বিবেচনা করতে হবে। যেমন—

১. রুস : একটা পরিবারের বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্যের চাহিদার ভিন্নতার বিষয়টি অর্পাকে মনে রাখতে হবে। যেমন— শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ জাতীয় খাদ্য দিতে হবে। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য জিউমিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখতে হবে। গর্ভবতী ও স্তন্যপায়ী মায়েরদের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের বিষয় বিবেচনা করতে হবে।

২. শ্রম : মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের ধরন বিবেচনা করতে হবে। যেমন— যারা কঠিন পরিশ্রম করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও মেহ থাকা ভালো।

৩. আয় : মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের জন্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে। এ সীমার মধ্যে থেকেই পরিবারের জন্য মাসব্যাপি পুষ্টিকর খাদ্য যোগান দিতে হবে।

৪. আবহাওয়া ও মৌসুম : খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজনের বিষয়টিও বিবেচনা করতে হবে। এতে করে ঝড়োও বৈচিত্র্য আসবে এবং মূল্য সাশ্রয়কারী খাদ্য তালিকাও বানানো যাবে।

৫. লিঙ্গা : ছেলেমেয়েভেদে খাদ্যের চাহিদা ভিন্ন হয়। সেই ভিন্নতার বিষয়টিও মেনু তৈরির বিবেচনা করতে হবে।

৬. উপলব্ধি : পরিবারের সদস্যসংখ্যা, 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 সদস্যসংখ্যা বিবেচনা করতে হবে। মেনুতে যেমন খাদ্য রাখা হবে তা যেন প্রত্যেক ব্যক্তিকে অল্পত এক পরিবেশন পরিমাণ দেওয়া যায়।

মেনু তৈরির সময় অর্পাকে এ বিষয়গুলোই বিবেচনা করতে হবে।

প্রশ্ন ১৬ ▶ বিষয়বস্তু : রেসিপি প্রয়োজনীয়তা

রেশমা নতুন নতুন খাবার রান্না করতে পছন্দ করেন। এক্ষেত্রে তিনি সবসময় রেসিপি অনুসরণ করেন। তিনি মনে করেন, রেসিপি অনুসরণ করলে যেকোনো নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায় এবং রান্না করা খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়। রেশমা রেসিপি অনুসরণ করে মজাদার পুডিং তৈরি করেন; যা খেয়ে সবাই প্রশংসা করে।

ক. কোন ধরনের ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার-টেবিল সাজানো থাকে? ১

খ. কীভাবে খাবারে বৈচিত্র্য আনা যায়? ২

গ. রেশমা কীভাবে নতুন রান্না আয়ত্ত করেন— ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. রেশমার রেসিপি অনুযায়ী পুডিং প্রস্তুত প্রণালি ব্যাখ্যা কর। ৪

১৬নং প্রশ্নের উত্তর :

ক আনুষ্ঠানিক ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার-টেবিল সাজানো থাকে।

খ খাবারে নানা রং, আকার, প্রকৃতি এবং পদ্ধতি প্রয়োগ করে খাবার আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়। এক্ষেত্রে নিম্নোক্ত উপায়ে খাবার পরিবেশন করে বৈচিত্র্য আনা সম্ভব। যেমন— বিভিন্ন রঙের খাবার— যেমন : টমেটো, গাজর, কলা, মটরশুটি, দুধ, দই, ভাত, জর্দা ইত্যাদি।

বিভিন্ন আকারের খাবার— যেমন : সিজ্যারা, স্যান্ডউইচ, পাউরুটি, কেক, নিমকি ইত্যাদি। বিভিন্ন প্রকৃতির খাবার— যেমন : সুপ, ক্ষীর, হালুয়া, কাস্টার্ড, পুডিং, পাপড়, চিপস ইত্যাদি।

গ রেশমা রেসিপি অনুসরণ করে নতুন রান্না আয়ত্ত করেন।

রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রান্না সহজে আয়ত্তে আনা সহজ হয়। রেশমা রেসিপি অনুসরণ করে রান্না করেন বলে তার রান্নার গুণগত মানও ভালো হয়। মেনুর সাথে রেসিপির নির্দেশনা থাকলে অতি সহজেই তা অনুসরণ করে খাদ্য প্রস্তুত করা যায়। এক্ষেত্রে নতুন কোনো রান্না হলেও সমস্যা হয় না। কারণ রেসিপি

এমন একটি নির্দেশক; যাতে প্রয়োজনীয় উপকরণে রান্নার ধারাবাহিক ধাপ, পরিবেশন ধরন, ব্যবহৃত উপকরণের নাম ও পরিমাণ এবং পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে। রেসিপিতে উপকরণ মেপে নেওয়া হয় বলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। তাছাড়া পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকার কারণে কতজন লোক খেতে পারবে তা সহজে অনুমান করা যায়। এতে পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত রেশমা ৪ জনের পরিবেশন উপযোগী একটি পুডিং তৈরি করেন। রেশমার রেসিপি অনুযায়ী পুডিং প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা করা হলো—

প্রস্তুত প্রণালি :

উপকরণ	পরিমাণ	প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পরিমাণ (পরিবেশন সংখ্যা)
ডিম	৩টি	৫০০ গ্রাম প্রায়
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)	৪০ পরিবেশন
ভেনিলা এসেন্স	৪ ফোঁটা	

- পুডিং তৈরি করার পাত্রে চিনি কারামেল (উনুনের উপরে বেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করা) করে নিতে হবে।
- অপর একটি পাত্রে ডিমগুলো ভালোভাবে ফেটাতে হবে। ফেটানো ডিমের সাথে দুধ চিনি মেশাতে হবে।
- পুডিং তৈরির পাত্রটি ঠান্ডা করে ছাতে উক্ত মিশ্রণটি (ডিম-দুধ-চিনির) ঢালতে হবে।
- বড় সসপ্যানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ-ডিম মেশানো পাত্রটি মুখ বন্ধ করে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ পানিতে ডুবে থাকে।
- চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘণ্টা ফুটাতে হবে।
- পুডিং সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ঠান্ডা করে নিতে হবে।
- ঠান্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুডিং-এর চারদিক ছাড়াতে হবে। প্লেটে তৈরি করা পুডিং-এর পাত্রটি উল্টে পুডিং ঢেলে নিতে হবে।

উপরিউক্ত প্রস্তুতপ্রণালি অনুযায়ী পুডিং তৈরি করে পরিবেশন করতে হবে।

প্রশ্ন ১৭ ▶ বিষয়বস্তু : বিভিন্ন পরিবেশন রীতি

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।

- খাদ্য পরিবেশন কী? ১
- মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিপ্রেমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে কেন? ২
- তাহসিনের মা কীভাবে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন? বর্ণনা কর। ৩
- 'আনুষ্ঠানিক পরিবেশন' পদ্ধতি বাংলাদেশের সংস্কৃতির সাথে কতটা সংগতিপূর্ণ? তোমার মতামত দাও। ৪

১৭নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যে পদ্ধতিতে মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিবর্গের গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

খ পরিবারের যারা পরিশ্রম বেশি করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও মেহ বেশি থাকা ভালো; আর যারা হালকা পরিশ্রম করে তাদের জন্য কম কার্বোহাইড্রেট ও মেহ প্রয়োজন। সেজন্যই মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিপ্রেমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে।

গ তাহসিনের মা তার ছেলের জন্মদিনের অনুষ্ঠানের খাবার অতি সহজেই বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন। আমরা-জানি, সাধারণত অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-ফে এর ব্যবস্থা করা যায়। এক্ষেত্রে উৎসবগুলো অনানুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি। উদ্দীপকের তাহসিনের জন্মদিনে তার পিতা-মুসা সাহেব কিছু আত্মীয়স্বজন এবং কয়েকজন অফিস কলিগকে নিমন্ত্রণ করেছেন। স্থানের তুলনায় অতিথির সংখ্যা বেশি হওয়ায় পরিবেশন নিয়ে তিনি চিন্তা করছিলেন। এ অবস্থায় তার স্ত্রী বু-ফে পরিবেশনের মাধ্যমে বিষয়টির সমাধান করতে চাইলেন। তিনি নিম্নোক্ত উপায়ে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন—

- বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে, বা বারান্দার 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 গল্পগুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন।

আর এভাবেই অতি সহজে তাহসিনের মা তাহসিনের জন্মদিনে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন।

ঘ 'আনুষ্ঠানিক পরিবেশন' পদ্ধতি বাংলাদেশি সংস্কৃতির সাথে যথেষ্ট সংগতিপূর্ণ বলে আমি মনে করি।

বাংলাদেশ একটি অতিথিপরায়ণ দেশ। এদেশের সংস্কৃতিতে বেড়ে ওঠা প্রতিটা মানুষ অতিথিকে নিজ হাতে আপ্যায়ন করতে ভালোবাসে। এক্ষেত্রে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের বিকল্প হতেই পারে না।

কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকেই আনুষ্ঠানিক ভোজ বলে। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন সাধারণত রাষ্ট্রীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাৎসরিক প্রীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এছাড়া হোটেল, রেস্তোরাঁর খাবার পরিবেশনও আনুষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা। আনুষ্ঠানিক ভোজের উল্লেখযোগ্য বিষয়গুলো হলো— আনুষ্ঠানিক ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী চেয়ার, টেবিল সাজানো হয়ে থাকে। এ ধরনের ভোজের বিশেষত্ব হচ্ছে প্রত্যেক অতিথির জন্য এককভাবে প্রতিটি 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। আনুষ্ঠানিক ভোজে একই সাথে সব খাদ্য টেবিলে সাজানো থাকে না। বরং পরিবেশনকারী প্রধান খাদ্য থেকে শুরু করে খাবার শেষে বিভিন্ন ডেসার্ট (ফলমূল/মিষ্টি/পানীয় ইত্যাদি) পরিবেশন পর্যন্ত সব খাদ্যই পর্যায়ক্রমে সরবরাহ করে থাকে। এ ধরনের পরিবেশনায় পরিবেশনকারীর অন্তরিক পরিবেশনায় পরিবেশটি মুখরিত হয়ে ওঠে। এতে অতিথি যথেষ্ট সন্মানিতবোধ করেন এবং পরিবেশনটি দারুণ উপভোগ করেন। ফলে আহারে তৃপ্তি আসে। পরিণেয়ে বলা যায়, আনুষ্ঠানিক পরিবেশনায় আন্তরিক ও সুন্দর পরিবেশনে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে।



অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান



পাঠ ২ • রেসিপি প্রয়োজনীয়তা

কাজ ▶ খাদ্য প্রস্তুতকরণে রেসিপি গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

● পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১৩১

☞ সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : খাদ্য প্রস্তুতকরণে রেসিপি গুরুত্ব অনুধাবন করা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : খাদ্য প্রয়োজনমতো প্রস্তুত করার জন্য এবং অপচয় রোধ করার জন্য রেসিপি প্রয়োজন। এতে খাদ্য ঘাটতি পূরণ হয়।

কাজের বিবরণ : খাদ্য তালিকার খাদ্যগুলো তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তৃপ্তিদায়ক হয়ে ওঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হয়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্বাদু হলেও পরবর্তী সময়ে আবার সে রকম রাখা যায়। এ কারণেই রেসিপি গুরুত্বপূর্ণ। রেসিপি গুরুত্ব নিচে ব্যাখ্যা করা হলো—

১. রেসিপি থেকে খাবার প্রস্তুত করার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো মেখে নেওয়া হয় বলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না।
২. আদর্শ রেসিপিতে পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে। ফলে কতজন লোক খেতে পারবে সহজেই অনুমান করা যায় ও পরিবেশন কাজটি সহজ হয়।
৩. রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রান্না আয়ত্তে আনা যায়। মেনুর সাথে রেসিপি নির্দেশ থাকলে দক্ষ পাচক অতি সহজেই তা অনুসরণ করে খাদ্য প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়।
৪. পাচকদের নিকটে রেসিপি থাকলে রান্না করা খাবারের ম্যান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়।

পাঠ ৫ • বু-কে পরিবেশন

কাজ ▶ খাদ্য পরিবেশনে কোন পদ্ধতিটিকে ভূমি যুগোপযোগী মনে কর এবং কেন?

● পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১৩৬

☞ সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : খাদ্য পরিবেশনে যুগোপযোগী পদ্ধতি সম্পর্কে জানা ও অতিথিকে সন্তুষ্ট করা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : পরিবারের মান-সম্মান বাড়াতে এবং মার্জিত পরিবারের পরিচয় দিতে খাদ্য পরিবেশনের যুগোপযোগী পদ্ধতি অবলম্বন করা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : আমি মনে করি, খাদ্য পরিবেশনের জন্য যুগোপযোগী পদ্ধতিটি হলো বু-কে পরিবেশন। সুন্দর খাদ্য পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য

সৃজনশীল, সংক্ষিপ্ত, বহুনির্বাচনি ও দক্ষতা স্তরভিত্তিক; প্রশ্নের উত্তর এবং চিন্তন দক্ষতা ও মেধাবিকাশে সহায়ক

ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে। যে কারণে আমি বু-কে পরিবেশনকে যুগোপযোগী মনে করি। এছাড়া—

১. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে বা জায়গা কম থাকলে এ পদ্ধতি অনুসরণ করা যায়।
২. বিশেষ বা প্রধান অতিথি থাকে না, সবাই সমান গুরুত্ব পায়।
৩. বাসার লন, স্না বারান্দা, খোলা বাগান বা হলরুমে আয়োজন করা যায়।
৪. পরিবেশনকারীকে সব অতিথির দিকে নজর দিতে হয় না।
৫. অতিথিরা স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গল্পগুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার গ্রহণ করতে পারেন।
৬. অতিথিরা রুচিমতো খাবার বেছে নেন ও খাবার অপচয় কম হয়।

পাঠ ৬ • প্যাকেট পরিবেশন

কাজ ▶ প্যাকেট পরিবেশনের মেনু তৈরি কর এবং মূল্যায়ন কর।

● পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১৩৭

☞ সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : পরিবেশনের উপযোগী মেনু তৈরি করতে শেখা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : খাদ্য ঘাটতি কমানো এবং অপচয় রোধ করার জন্য প্যাকেট পরিবেশনের মেনু তৈরি এবং মূল্যায়ন করা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : প্যাকেট পরিবেশনের জন্য সুস্বাদু, আকর্ষণীয়, রুচিকর এবং বহনযোগ্য খাবার নির্বাচন করতে হবে। প্যাকেট পরিবেশনের মেনু হতে পারে—

১. সবজি বা মাংসের রোল, সন্দেশ/মিষ্টি, আপেল/কমলা।
২. সিঙাড়া/সমুচা, কাবাব, সন্দেশ/মিষ্টি, সালাদ।
৩. স্যান্ডউইচ, সালাদ/শসা, মিষ্টি/সন্দেশ।
৪. সবজি পাকোরা, জিলাপি, কলা/আপেল।
৫. ডালপুри, পনির, কেক/মিষ্টি, কমলা।

প্যাকেট পরিবেশনের মেনুগুলো মূল্যায়ন করলে আমরা পাই—

১. খাবারগুলো শুকনো এবং হালকা।
২. খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচনের চেষ্টা করা হয়েছে।
৩. উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমন্বয় করার চেষ্টা করা হয়েছে।
৪. স্বাস্থ্যসম্মত মেনু তৈরি করতে ফল বা সালাদ রাখা হয়েছে।
৫. প্যাকেট যেন শুকনো থাকে সেই অনুযায়ী খাবার নির্বাচন করা হয়েছে।

PART 03

এক্সক্লুসিভ সাজেশন
Exclusive Suggestionsমাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত
১০০% প্রস্তুতি উপযোগী প্রশ্ন সংবলিত
এক্সক্লুসিভ সাজেশন

▶ ভুল ও এসএসসি পরীক্ষার সেরা প্রস্তুতির জন্য নিচের ছকে প্রদত্ত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে অনুশীলন করবে।

বিষয়/ শিরোনাম	গুরুত্বসূচক চিহ্ন		
	7★ (সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ)	5★ (ভুলনামূলক গুরুত্বপূর্ণ)	3★ (কম গুরুত্বপূর্ণ)
বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	PART 02 (অনুশীলন অংশ) এর সব বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর ভুল এবং এসএসসি পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।		
সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর	১, ২, ৩, ৮, ১২, ১৮, ২৪, ৩০, ৩৫, ৩৮	৪, ৭, ১৪, ১৯, ২৫, ২৮, ৩৬, ৩৯	৫, ৯, ১৩, ২১, ২৯, ৩৭
জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	২, ৯, ১৮, ২০, ২৭, ২৮, ৩০, ৩৩, ৩৫	১, ৪, ১০, ১২, ১৯, ২৬, ২৯, ৩১, ৩৪, ৩৬	৩, ৮, ১৬, ২২, ৩২
অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	১, ২, ৭, ১৫, ১৭, ১৮, ২০	৩, ৫, ৬, ১০, ১১, ১৪, ১৯, ২৩	৪, ৮, ১৬, ২১, ২২
সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	১, ২, ৪, ৯, ১০, ১৩, ১৬	৩, ৭, ১১, ১৪, ১৭	৬, ১২, ১৫



যাচাই ও মূল্যায়ন Assessment & Evaluation

অধ্যায়ের প্রস্তুতি যাচাই ও মূল্যায়নের জন্য
প্রশ্নব্যাংক এবং মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত ও সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক



মাস্টার ট্রেনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত প্রশ্নব্যাংক

১. মেনু পরিকল্পনা করা উচিত কেন?
২. শ্রম অনুযায়ী কার্বেহাইড্রেট ও স্নেহের প্রয়োজনীয়তা লেখ।
৩. মেয়েদের ক্যালরি চাহিদা ছেলেদের চেয়ে কম কেন?
৪. খাবারকে কীভাবে বৈচিত্র্যময় করা যায়?
৫. রেসিপি তৈরি হয়েছে কেন?
৬. রেসিপি ব্যবহার করার সময় লক্ষণীয় বিষয়গুলো উল্লেখ কর।
৭. ৫০০ গ্রাম ওজনের একটি পুডিং তৈরির উপকরণসমূহ লেখ।
৮. খাদ্য পরিবেশনের সাথে কোন বিষয়গুলো সম্পর্কযুক্ত?
৯. আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের খাবার রীতি সম্পর্কে ধারণা দাও।
১০. বু-ফে পরিবেশন রীতি ব্যাখ্যা কর।
১১. সাধারণত কোন সময় প্যাকেট পরিবেশন দেখা যায়?
১২. কুলের বাচ্চাদের প্যাকেট লাঞ্ কেমন হওয়া উচিত?

উত্তরসূত্র নিজে চেষ্টা কর। উত্তরের যথার্থতা যাচাইয়ের জন্য এ বইয়ের ৩৪০ – ৩৪২ পৃষ্ঠার সংক্ষিপ্ত উত্তর-প্রশ্ন অংশ দেখ।

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন ১ ▶ নকিব সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচা, সন্দেশ ও স্যান্ডউইচ বিশেষ পদ্ধতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিণী ফয়জুন প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রান্না করেন। তার বাম্ব্বী রাবেয়া পরিবারের জন্য মাছ, মাংস, শাকসবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন ফিরনি, পায়স রান্না করেন।

- ক. মেনু কাকে বলে?
- খ. রান্নায় রেসিপি প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।
- গ. নকিব সাহেব কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. ফয়জুন ও রাবেয়ার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।

উত্তরসূত্র : ৩৪৭ পৃষ্ঠার ৩ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

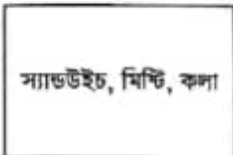
প্রশ্ন ২ ▶



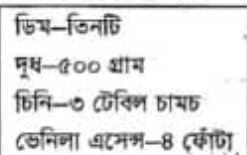
- ক. রেসিপি কী?
- খ. প্রতিদিনের আহারে যেসব খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য কী পরিকল্পনা করা উচিত? ব্যাখ্যা কর।
- গ. 'ক' চিহ্নিত স্থানটি কোন পরিবেশনকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে কোন পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে? – বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র : ৩৪৮ পৃষ্ঠার ৪ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৩ ▶



ছক-১



ছক-২

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?
- খ. বিভিন্ন রঙের খাবার কীভাবে মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করে? বর্ণিত লেখ।
- গ. উদ্ভীপকে 'ছক-২' এ উল্লিখিত উপকরণ দিয়ে যেকোনো একটি খাবার রান্নার প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. উদ্ভীপকে ছক-১-এর খাবারগুলো কোন ধরনের অনুষ্ঠানের উপযোগী তা বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র : ৩৪৮ পৃষ্ঠার ৫ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৪ ▶ জামান সাহেব শহরের ছোট একটি বাসায় বাস করেন। ছেলের জন্মদিনে তিনি বেশকিছু বন্ধুকে মাওয়াত দেন। ঐ দিন তিনি তৈরি খাবার ও থালা-বাসন ইত্যাদি টেবিলে সাজিয়ে রাখেন। অতিথিরা নিজ হাতে যার যার থালায় পরিমাণমতো খাবার নিয়ে ইচ্ছেমতো জায়গায় বসে খেয়ে নেন। অপরদিকে তার ভাইয়ের স্ত্রী প্রতিদিন সবার জন্য একই রকম খাদ্য প্রস্তুত করেন। এতে ভাই ও পরিবারের সদস্যরা প্রায়ই না খেয়ে থাকেন।

- ক. আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে?
- খ. মেয়েদের ক্যালরি চাহিদা কম হয় কেন? ব্যাখ্যা কর।
- গ. জামান সাহেব যে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করেছেন তা উদ্ভীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. জামান সাহেবের ভাইয়ের স্ত্রীর খাদ্য তালিকাটি কি তার পরিবারের সদস্যদের জন্য উপযুক্ত? তোমার উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।

উত্তরসূত্র : ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৬ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৫ ▶ নাবিলা ও রাজিয়া দুজনেই রান্নার কাজে খুব দক্ষ। দুজনে মিলে একটি হোটেল পরিচালনা করে, যার সূনাম চারদিকে ছড়িয়ে পড়েছে। নাবিলার কাজ রেসিপি তৈরি করে খাবার রান্না করা আর রাজিয়ার কাজ মেনু তৈরি করা। নাবিলা শুধু রান্নাতে গুরুত্ব দিলেও রাজিয়ার কাজ সার্বিক দিক বিবেচনা করে রমলাকেও সহযোগিতা করা।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?
- খ. মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি পূরত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।
- গ. নাবিলার কাজের লক্ষণীয় দিকসমূহ ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. বাস ও লিলাভেদে কমলার সিদ্ধান্তই পারে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তুমি কি এর সাথে একমত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও।

উত্তরসূত্র : ৩৫০ পৃষ্ঠার ৯ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৬ ▶ মালিহার বড় মামা আসবেন শুনে মা তাকে একটি পুডিং তৈরি করতে বলেন। পদ্ধতি অনুযায়ী পুডিং তৈরির জন্য মালিহা মায়ের কাছে ৪ জনের পরিবেশনের রেসিপি লিখে নেয়। তার মা বলেন, "যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।"

- ক. বুকে পরিবেশন কাকে বলে?
- খ. মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম পূরত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।
- গ. মালিহার রেসিপি অনুযায়ী পুডিং প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মালিহার মায়ের মন্তব্যটি বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র : ৩৫১ পৃষ্ঠার ১০ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৭ ▶ মিসেস হাজিরা একজন ব্যাংকার। তিনি তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতে বিজ্ঞানসম্মত উপায় পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন। মিসেস হাজিয়ার পরিবারের সবাই খুব স্বাস্থ্য সচেতন।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?
- খ. রেসিপি প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
- গ. মিসেস হাজিরা খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে কী ধরনের পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন? উদ্ভীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মিসেস হাজিরা তার পরিবারের জন্য 'সুখ্য খাদ্য' ব্যবস্থা করেন- উক্তিটি বিশ্লেষণ কর।

উত্তরসূত্র : ৩৫২ পৃষ্ঠার ১১ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।





যাচাই ও মূল্যায়ন

Assessment & Evaluation

প্রস্তুতি যাচাই ও মূল্যায়নের জন্য
অধ্যয়নভিত্তিক পূর্ণাঙ্গ
মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

সময় : ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

পূর্ণমান : ৭৫

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১)

১ × ২৫ = ২৫

[সরবরাহকৃত বহুনির্বাচনি অভীক্ষার উত্তরপত্রে প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণসংবলিত বৃত্তসমূহ হতে সঠিক/সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বৃত্তটি বল পরেই কলম দ্বারা সম্পূর্ণ ভরাট কর। সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। প্রশ্নপত্রে কোনো প্রকার দাগ/চিহ্ন দেওয়া যাবে না।]

- ১০ বছরের একজন ব্যক্তির জন্য কোন উপাদানটি ভুলনামূলকভাবে কম প্রয়োজন?
ক) জিংক খ) প্রোটিন
গ) ভিটামিন ঘ) কার্বোহাইড্রেট
- অতিথির সংখ্যা বেশি, জায়গা কম থাকলে কোন পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যায়?
ক) ট্রে খ) বুফে
গ) প্যাকেট ঘ) টেবিল
- কোন খাদ্যটি প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী?
ক) পুডিং খ) পায়স
গ) সিলানার ঘ) সবজি-ভাজি
- উদ্দীপকটি পড়ে ৪ ও ৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
দিপালী বিবাহ বার্ষিকীতে বন্ধুদের দাওয়াত দেয়। দাওয়াতে পুরুষের সংখ্যা বেশি হয়। সে নিজেই মেনু করে খাবার তৈরি করে। শেষের দিকে খাবার কম পরে যায়।
- দিপালীর খাবার কম পড়ার কারণ কী?
ক) হিসেবে ভুল করা
খ) বাড়িতে রান্না করা
গ) লিঙ্গানুযায়ী মেনু না করা
ঘ) পরিবেশন সংখ্যা না দেখা
- দিপালীর সমস্যা সমাধানে করণীয় কী?
ক) রেসিপি অনুযায়ী রান্না করা
খ) সঠিক উপকরণ ব্যবহার করা
গ) মেনু পরিকল্পনা করা
ঘ) পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করা
- কিসের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়?
ক) মেনুর খ) রেসিপির
গ) পরিবেশনের ঘ) আসবাবপত্রের
- রেসিপি অনুসারে খাদ্য রান্না করলে সুবিধা পাওয়া যায়—
i. খাবারে নতুনত্ব আনা যায়
ii. উপকরণ বাদ পড়ে যায়
iii. খাবারের পরিবেশন সংখ্যা ঠিক থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও iii খ) i ও ii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- টেবিলে খাবার সাজানোকে কী বলে?
ক) তৈরি করা খ) গোছানো
গ) টেবিল সাজানো ঘ) পরিবেশন
- আটার স্তুটির এক পরিবেশন পরিমাণ হলো—
ক) ৪টি খ) ৩টি গ) ২টি ঘ) ১টি

- খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য হলো—
ক) শরীর ক্ষয় করা
খ) শরীর বৃদ্ধি করা
গ) রোগ বৃদ্ধি করা
ঘ) শরীর দুর্বল করা
- পরিবেশন করলে খেতে হবে y জাতীয় খাবার। এখানে y জাতীয় খাবারের সাথে যে খাবারের মিল রয়েছে—
ক) অগ্নিভেজেন খ) কার্বোহাইড্রেট
গ) নাইট্রোজেন ঘ) ফরেনহাইড
- খাদ্য সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হলে—
ক) স্বাদহীন হয়
খ) অরুচিকর হয়
গ) আকর্ষণহীন হয়
ঘ) ভুজিাদায়ক হয়
- বুফে খাবার পরিবেশন করা হয় কখন?
i. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে
ii. জায়গা কম থাকলে
iii. প্রধান অতিথি না থাকলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- 'ভোজ' শব্দটির প্রায়োগিক অর্থ হচ্ছে—
ক) খাদ্য পরিবেশন
খ) খাদ্য রান্না
গ) খাদ্য গ্রহণ
ঘ) খাদ্য তালিকা
- খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে কখন?
ক) মেনু তৈরির আগে
খ) মেনু তৈরির পরে
গ) মেনু তৈরির সময়
ঘ) যেকোনো সময়
- খাবার টেবিলে সাজানোকে বলে—
ক) মেনু খ) বাজেট
গ) পরিবেশন ঘ) পরিচালনা
- রেসিপির উপকারিতা হলো—
i. খাদ্য মুখরোচক হয়
ii. খাদ্য আকর্ষণীয় হয়
iii. খাদ্য ভুজিাদায়ক
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

- 'মেনু' শব্দটি প্রয়োগ করা হয় যে ক্ষেত্রে—
ক) চিকিৎসা ক্ষেত্রে
খ) বজের ক্ষেত্রে
গ) খাদ্যের ক্ষেত্রে
ঘ) বাসস্থানের ক্ষেত্রে
- মেনুতে রান্না করা শাক এক-পরিবেশন কতটুকু?
ক) ১/২ কাপ খ) ১/৩ কাপ
গ) ১/৪ কাপ ঘ) ১/৮ কাপ
- মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় কয়টি?
ক) ৪ খ) ৬ গ) ৮ ঘ) ১০
- উদ্দীপকটি পড়ে ২১ ও ২২নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
উজ্জ্বল সাহেবের পরিবারের মাসিক বাজারের মেনু করতে গিয়ে তার বাচ্চা ও গর্ভবতী স্ত্রীর বিষয়টি মাথায় রাখেন। এছাড়াও তিনি আরও অনেক বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রেখে মেনু করেন।
- উজ্জ্বল সাহেব তার পরিবারের মাসিক বাজারের মেনুতে বাচ্চার জন্য কোন জাতীয় খাবারের প্রাধান্য দিয়েছে?
ক) ফল জাতীয় খ) ভাত জাতীয়
গ) দুধ জাতীয় ঘ) পানি জাতীয়
- উজ্জ্বল সাহেব তার স্ত্রীর জন্য যেসব জাতীয় খাবার মেনুতে রাখতে পারে তা হলো—
i. ক্যালরি জাতীয়
ii. চর্বি জাতীয়
iii. প্রোটিন জাতীয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- রান্নায় নতুনত্ব আনা যায় কিসের মাধ্যমে?
ক) মেনু খ) রেসিপি
গ) পরিকল্পনা ঘ) পরিবেশন
- খাদ্য গ্রহণের উপকারিতা হলো—
i. শরীর কর্মক্ষম রাখে
ii. শরীর বৃদ্ধি করে
iii. রোগ প্রতিরোধ করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?
ক) চারটি খ) দুইটি
গ) তিনটি ঘ) পাঁচটি

উত্তরমালা ▶ বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

১	খ	২	খ	৩	গ	৪	গ	৫	গ	৬	গ	৭	ক	৮	খ	৯	গ	১০	খ	১১	খ	১২	খ	১৩	খ
১৪	গ	১৫	খ	১৬	গ	১৭	খ	১৮	গ	১৯	খ	২০	গ	২১	গ	২২	খ	২৩	খ	২৪	খ	২৫	ক		

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ২)

যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

২ × ৫ = ১০

- ১। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য কী?
- ২। মেনু তৈরির সময় বয়স গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- ৩। এক পরিবেশন পরিমাণ মুখ ও দুগ্ধজাত খাদ্যের পরিমাণ লেখ।
- ৪। রেসিপি বলতে কী বোঝায়? সংক্ষেপে লেখ।

- ৫। খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় নিতে হয়?
- ৬। আনুষ্ঠানিক ডোজ কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।
- ৭। মোড়কজাত খাবারের বিবেচ্য বিষয়গুলো লেখ।

সৃজনশীল প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১০)

১০ × ৮ = ৮০

যেকোনো ৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১। করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচা, সম্দেশ ও স্যাভউইচ বিশেষ পদ্ধতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিণী মরিয়ম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রান্না করেন। তার বান্ধবী ফাতেমা পরিবারের জন্য মাছ, মাংস, শাকসবজি ছাড়াও মিষ্টিজাতীয় খাবার যেমন ফিরনি, পায়েস রান্না করেন।

- ক. মেনু কাকে বলে? ১
- খ. রান্নায় রেসিপি প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. করিম সাহেব কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মরিয়ম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

২।	স্যাভউইচ, মিষ্টি, কলা	ডিম-তিনটি দুধ-৫০০ গ্রাম চিনি-৩ টেবিল চামচ ভেনিলা এসেন্স-৪ ফোটা
----	-----------------------	---

ছক-১

ছক-২

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. বিভিন্ন রঙের খাবার কীভাবে মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করে? ব্যাখ্যা করে লেখ। ২
- গ. উদ্ভিদপক্ষে 'ছক-২' এ উল্লিখিত উপকরণ দিয়ে যেকোনো একটি খাবার রান্নার প্রকৃতপ্রণালী ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্ভিদপক্ষে 'ছক-১'-এর খাবারগুলো কোন ধরনের অনুষ্ঠানের উপযোগী তা বিশ্লেষণ কর। ৪

- ৩। আমেনা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহবধূ। তিনি দুপুরে দুই বছরের ছেলের জন্য খিচুড়ি, দশ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ডাল এবং বৃদ্ধ শাশুড়ির জন্য নিরামিষের ব্যবস্থা করেন। অন্যদিকে রহিমা মেয়ের আকিকায় অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোনায় ১টি টেবিলে পোলাও, রোস্ট, কাবাব, সবজি, সালাদ ও মিষ্টি রাখেন। অন্য আর একটি টেবিলে খাবারের ট্রেট, চামচ, গ্লাস, বাটি রাখেন। ফলে অতিথিরা নিজেদের পছন্দমত খাবার গ্রহণ করতে পারেন।

- ক. পরিপাক কী? ১
- খ. বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধিত শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য কোন খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. আমেনার পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির চাহিদা ভিন্ন হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উক্ত পদ্ধতি অধিক অতিথি আপ্যায়নের সর্বোত্তম পদ্ধতি-বস্ত্রব্যটির যথার্থতা নিরূপণ কর। ৪

- ৪। মিসেস শায়লা একজন ব্যাংকার। তিনি তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতে বিজ্ঞানসম্মত উপায় পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন। মিসেস শায়লার পরিবারের সবাই খুব স্বাস্থ্য সচেতন।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. রেসিপি প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. মিসেস শায়লা খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে কী ধরনের পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন? উদ্ভিদপক্ষের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মিসেস শায়লা তার পরিবারের জন্য 'সুষম খাদ্য' ব্যবস্থা করেন-উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

- ৫। রমলা ও কমলা দুজনই রান্নার কাজে খুব দক্ষ। দুজনে মিলে একটি হোটেল পরিচালনা করে, যার দুনিম চারদিকে ছড়িয়ে পড়েছে। রমলার কাজ রেসিপি তৈরি করে খাবার রান্না করা আর কমলার কাজ মেনু তৈরি করা। রমলা শুধু রান্নাতে গুরুত্ব দিলেও কমলার কাজ সার্বিক দিক বিবেচনা করে রমলাকেও সহযোগিতা করা।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. রমলার কাজের লক্ষণীয় দিকসমূহ ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. বয়স ও লিঙ্গভেদে কমলার সিদ্ধান্তই পারে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তুমি কি এর সাথে একমত? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

- ৬। জমিলা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। তিনি দুপুরে ১ বছরের ছেলের জন্য খিচুড়ি, ১২ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ডাল এবং বৃদ্ধ শশুরের জন্য নিরামিষের ব্যবস্থা করেন। অন্যদিকে, সালেহা মেয়ের জন্মদিনে অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোণায় ১টি টেবিলে পোলাও, রোস্ট, কাবাব, সবজি, সালাদ ও মিষ্টি রাখেন। ফলে অতিথিরা নিজেদের পছন্দমত খাবার গ্রহণ করতে পারেন।

- ক. শিল্পনীতি কাকে বলে? ১
- খ. বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধিত চাহিদা মেটানোর জন্য কোন খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? ব্যাখ্যা করো। ২
- গ. জমিলার পরিবারের সদস্যদের পুষ্টির চাহিদা ভিন্ন হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. অধিক অতিথি আপ্যায়নের জন্য উপরিউক্ত পদ্ধতি সর্বোত্তম-বস্ত্রব্যটির যথার্থতা নিরূপণ কর। ৪

- ৭। পূত্র 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।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কী? ১
- খ. মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিপ্রস্তার দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে কেন? ২
- গ. তাহসিনের মা কীভাবে বু-ফে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. 'আনুষ্ঠানিক পরিবেশন' পদ্ধতি বাংলাদেশের সংস্কৃতির সাথে কতটা সংগতিপূর্ণ? তোমার মতামত দাও। ৪

উত্তরসূত্র ▶ সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন

- ১ ▶ ৩৪০ পৃষ্ঠার ১ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ২ ▶ ৩৪১ পৃষ্ঠার ৬ নং প্রশ্ন ও উত্তর

- ৩ ▶ ৩৪১ পৃষ্ঠার ১৫ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ৪ ▶ ৩৪১ পৃষ্ঠার ২১ নং প্রশ্ন ও উত্তর

- ৫ ▶ ৩৪২ পৃষ্ঠার ২৬ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ৬ ▶ ৩৪২ পৃষ্ঠার ৩২ নং প্রশ্ন ও উত্তর

- ৭ ▶ ৩৪২ পৃষ্ঠার ৩৯ নং প্রশ্ন ও উত্তর

উত্তরসূত্র ▶ সৃজনশীল প্রশ্ন

- ১ ▶ ৩৪৭ পৃষ্ঠার ৩ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ২ ▶ ৩৪৮ পৃষ্ঠার ৫ নং প্রশ্ন ও উত্তর

- ৩ ▶ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ৪ ▶ ৩৫২ পৃষ্ঠার ১১ নং প্রশ্ন ও উত্তর

- ৫ ▶ ৩৫০ পৃষ্ঠার ৯ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ৬ ▶ ৩৫৩ পৃষ্ঠার ১৪ নং প্রশ্ন ও উত্তর

- ৭ ▶ ৩৫৫ পৃষ্ঠার ১৭ নং প্রশ্ন ও উত্তর