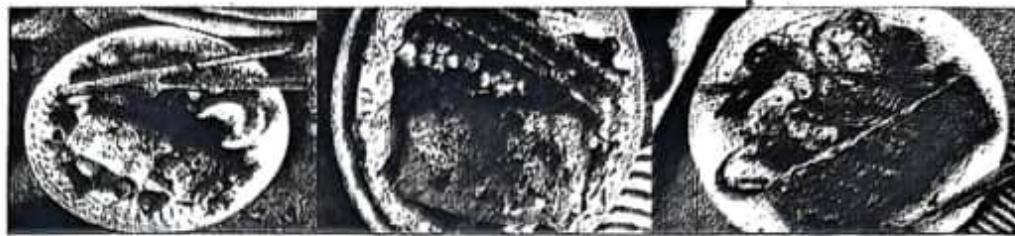


অধ্যায়

১৩



খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন Preparing and Serving of Food

এ অধ্যায়ে
অনন্য AV
সংযোজন



এক নজরে
অধ্যায় বিশ্লেষণ



প্রস্তুতি সহায়ক
সুপার কুইজ



টপিকের
ধারায় প্রশ্নোত্তর



বোর্ড ও কুলের
প্রশ্নোত্তর



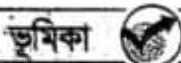
মাস্টার ট্রেইনার
প্রশ্নীত প্রশ্নোত্তর



যাচাই ও
মূল্যায়ন

টেক্স আলোচ্য বিষয়াবলি

► দেন্তৈতেরি ► রেসিপির প্রয়োজনীয়তা ► খাদ্য প্রস্তুত ► খাদ্য পরিবেশন ► বু-ফে পরিবেশন ► প্যাকেট পরিবেশন।



অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

পরিবারের সবার দৈনিক খাদ্য ও পুটি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়। এ খাদ্য পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য সঠিক উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত করতে হয়। প্রস্তুতকৃত খাদ্যপ্রস্তুতি সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বন করে শাহশের জন্য পরিবেশন করা হয়— যাকে বলা হয় খাদ্য পরিবেশন। যাদুদ্রব্য সম্পর্কভাবে ভৃঙ্গিদায়ক করার জন্য বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত ও পরিবেশন গুরুত্বপূর্ণ। বর্তমানে খাবার পরিবেশন ব্যবস্থার নতুনত এসেছে। যার মধ্যে বুকে পরিবেশনা ও প্যাকেট পরিবেশনা অন্যতম। এসকল ব্যবস্থা খাবার পরিবেশনকে সহজ, সুন্দর ও আকর্ষণীয় করেছে।

এক নজরে অধ্যায় সূচী

অধ্যায়ে অতিটি বিষয় যেতাবে উপস্থাপিত হয়েছে

□ Part-01 : বিশ্লেষণ (Analysis) —	পৃষ্ঠা ৩৩৫
» ছবিটিতে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ —	পৃষ্ঠা ৩৩৫
» লেখচিত্রে বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ —	পৃষ্ঠা ৩৩৫
» টপিক বিশ্লেষণ : বোর্ড মার্কের 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
<input checked="" type="checkbox"/> পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর —	পৃষ্ঠা ৩৪৬
<input checked="" type="checkbox"/> সকল বোর্ডের এসএসার্সি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর —	পৃষ্ঠা ৩৪৭
<input checked="" type="checkbox"/> শীর্ষস্থানীয় ভুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর —	পৃষ্ঠা ৩৫২
<input checked="" type="checkbox"/> মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্নীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর —	পৃষ্ঠা ৩৫৪
» অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান —	পৃষ্ঠা ৩৫৬
□ Part-03 : একাত্মিক সাজেশন (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

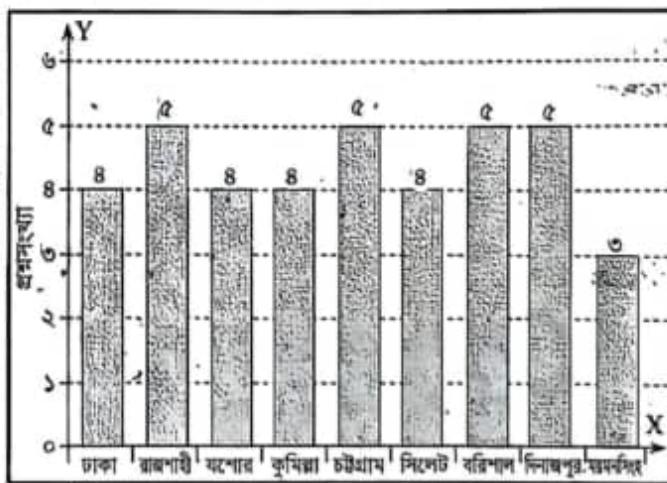
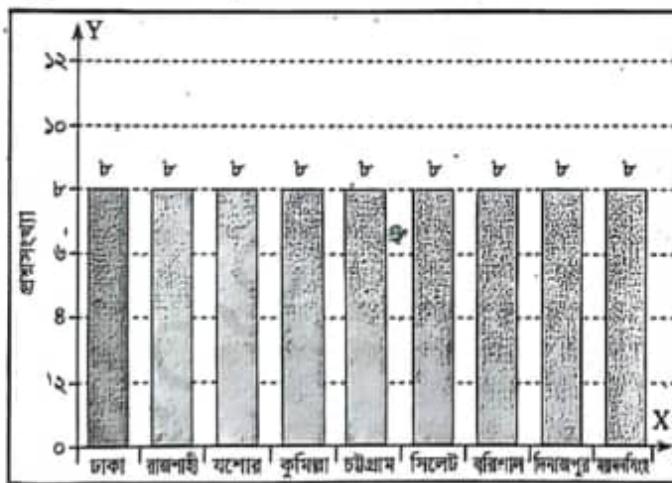
ছকে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৫-২০২৪) কয়টি বহুনির্বাচনি ও সূজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ছকে
উপস্থাপন করা হলো। ছকের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিজেই বুঝতে পারবে অধ্যায়টি এবারের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

বোর্ড সাল	ঢাকা		রাজশাহী		ঘৰ্যোর		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	১	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	৮	১	৮	১	৮	০	৮	১	৮	১	৮	১	৮	১	৮	১	০	০
২০১৮	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	১	০	০
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	৮	৮	৫	৮	৮	৮	৫	৮	৫	৮	০



বিভাগ

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



টপিক বিশ্লেষণ (Topic Analysis)

টপিক/অনুচ্ছেদ	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
মেনু তৈরি	য. বো. '১৯; সকল বোর্ড '১৮	৩৩
রেসিপির প্রয়োজনীয়তা ও খাদ্য প্রস্তুত	ঢ. 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	৩৩
খাদ্য পরিবেশন ও বু-ফে পরিবেশন	ঢ. 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	৩৩
প্যাকেট পরিবেশন	রা. বো. '২২; য. বো. '২২; চ. বো. '২২; ব. বো. '২২; দি. বো. '২২; ম. বো. '২২	৩৩

PART

02



অনুশীলন Practice

প্রেরণা



প্রিয় শিক্ষার্থী, নতুন পাঠ্যবইয়ের অনুচ্ছেদ ও লাইনের ধারাবাহিকতায় ডিম ধারার কুইজ টাইপ প্রয়োগে এ অংশে সংযোজন করা হলো। প্রতিগুলোর উত্তর কটগুট পড়ে নাও। এরপর বহুনির্বাচনি অংশের প্রয়োজনের 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। পরিশম করলে বেতে হবে কোন জাতীয় খাবার? **উ:** কার্বোহাইড্রেট
- ৮। আমাদের দেশে ফলমূলের সমাগম ঘটে কীসের ভেদে? **উ:** ঝুঁতুভেদে
- ৯। ছেলেমেয়েভেদে খাদ্যের চাহিদা কেমন হয়? **উ:** ভিন্ন হয়
- ১০। কোনটি রেসিপির সুবিধা? **উ:** খাদ্যের অপচয় হয় না
- ১১। মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি? **উ:** সুস্থ খাদ্য পরিবেশন
- ১২। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের করাটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে? **উ:** চারটি
- ১৩। রেসিপি ব্যবহার করার সময় তৃতীয় কোন বিষয়টিতে লক্ষ রাখবে? **উ:** নির্দেশিত রূপ্তন্ত 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 হার্কা
- ১৮। আটার টুটির এক পরিবেশন পরিমাণ কয়টি? **উ:** ২টি
- ১৯। ১০ বছরের একজন ব্যক্তির জন্য কোন উপাদানটি তুলনামূলকভাবে কম প্রয়োজন? **উ:** কার্বোহাইড্রেট
- ২০। পুড়ি-এবং ৪ পরিবেশন পরিমাণ হলো কত? **উ:** ৫০০ গ্রাম
- ২১। কোর্ন খাদ্যটি প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী? **উ:** সিজারা
- ২২। $\frac{1}{2}$ কেজি দুধের তৈরি পুড়ি কতজনকে পরিবেশন করা যাবে? **উ:** ১২ জন
- ২৩। গ্রীষ্মের দুপুরে অতিথিদের ঠাণ্ডা জুস পরিবেশন করে মেনু পরিকল্পনার বোন দিকটি বিবেচনা করা হয়েছে? **উ:** আর্দ্ধহাওয়া ও মৌসুম

পাঠ ২ ও ৩ : রেসিপির 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:** তৃতীদারক হয়

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

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

২৬। রান্নার ক্ষেত্রে রেসিপির প্রয়োজন হয় কী কারণে?

উ: রান্না সুস্থানু করতে

২৭। 'রেসিপি' শব্দটি কোনটির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য?

উ: রান্না করা

২৮। যেকোনো রান্না আয়তে 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 সেখা কলাকৌশল অবলম্বন করতে হবে কখন?

উ: রান্নার সময়

৩২। 'পাচক' বলতে কাকে বোঝায়?

উ: রান্না করবে 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 প্রার্যাগিক অর্থ কী?

উ: খাদ্য গ্রহণ

৩৮। আনুষ্ঠানিক ভোজে চোরার টেবিল সাজাতে হবে কীভাবে?

উ: পদ র্যান্দা অনুযায়ী

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

উ: বুকে

৪০। রান্নার নতুনত আনা যায় কিসের মাধ্যমে?

উ: রেসিপি

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

উ: পরিবেশনের

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

উ: ৪

৪৩। মেনুতে রান্না করা শাক এক-পরিবেশন করতেকুন? **উ:** ১/৩ কাপ

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

উ: প্যাকেট পরিবেশন

৪৫। 'পাকে' বলতে কাকে বোঝায়?

উ: রান্না করবে 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 বাঢ়ে কেন?

উ: বামেলা এড়াতে

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

উ: চারটি

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

চূল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রতিক্রিয়া জন্য টপিকের ধারায় **এমের মান**

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) রস্বন পদ্ধতি
২. রেসিপি অনুসারে খাবার রামা করলে—
 - i. খাবারে নতুনত 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	
ভেনিলা এসেস	৮ কোটি	
চিনি	৬ টেবিল চামচ	

৩. উপরিউক্ত পুড়িৎ কত পরিবেশন হতে পারে?

- (ক) ৪ (খ) ৬ (গ) ৮ (ঘ) ১০

৪. উপরিউক্ত পুড়িৎ রামা ৫ জনকে আপ্যায়ন করা হলে—

- i. অর্ধের অপচার হতে পারে
- ii. খাদ্য উচ্চত খাকতে 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?

[সকল বোর্ড '২৪]

 - (ক) জিংক
 - (খ) প্রোটিন
 - (গ) ডিটামিন
 - (ঘ) কার্বোহাইড্রেট
৬. পুড়িৎ-এর ৪ পরিবেশন পরিমাণ হলো—

[সকল বোর্ড '২২]

 - (ক) ২০০ গ্রাম
 - (খ) ৩০০ গ্রাম
 - (গ) ৪০০ গ্রাম
 - (ঘ) ৫০০ গ্রাম
৭. কোন খাদ্যটি প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী?

[সকল বোর্ড '২০২০]

 - (ক) পুড়িৎ
 - (খ) পায়েস
 - (গ) সিঙ্গারা
 - (ঘ) সবজি-ভাজি
৮. $\frac{1}{2}$ কেজি দুধের তৈরি পুড়িৎ কতজনকে পরিবেশন করা যাবে?

[সকল বোর্ড '১৯]

 - (ক) ৪
 - (খ) ৬
 - (গ) ৮
 - (ঘ) ১০

[* বি. স্টি. : সঠিক উত্তর ১২ জন।]
৯. শীঘ্ৰে দুপুরে অতিথিদের ঠাণ্ডা জুস পরিবেশন করে মেনু পরিকল্পনার কোন সিক্ষিত বিবেচনা করা হয়েছে?

[সকল বোর্ড '১৯]

 - (ক) আয়
 - (খ) বৈচিত্র্য
 - (গ) উপলক্ষ
 - (ঘ) আবহাওয়া ও মৌসুম
১০. অতিথির সংখ্যা বেশি, জায়গা কম খাকলে কোন পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যাবে?

[সকল বোর্ড '১৫]

 - (ক) ট্রি
 - (খ) বুকে
 - (গ) প্যাকেট
 - (ঘ) টেবিল
১১. রামায় নতুনত আনা যায় কিসের মাধ্যমে?

[সকল বোর্ড '১৫]

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

১২. বুকে খাবার পরিবেশন করা হয় কখন?

[সকল বোর্ড '১৫]

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

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii

- (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৩. কলা ভাস্তারের নিকট গেলে ভাস্তাৰ ভাকে ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্য খেতে বললেন। কলাৰ ক্ষেত্ৰে কোনটি প্রযোজ্য— [সকল বোর্ড '১৬]

- i. গৰ্ভবতী
 - ii. প্রসূতি
 - iii. মানসিক-পরিশ্রম বেশি
- নিচের কোনটি সঠিক?

- (ক) i ও ii (খ) i ও iii

- (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৪. উচ্চীগুণাটি পড়ে ১৪ ও ১৫নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

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

[সকল বোর্ড '১৯]

১৫. দিগ্নামীর খাবার কম পড়ার কারণ কী?

- (ক) হিসেবে চূল করা

- (খ) বাড়িতে রামা করা

- (গ) লিঙ্গানুযায়ী মেনু না করা;

- (ঘ) পরিবেশন সংখ্যা না দেখা

১৬. দিগ্নামীর সমস্যা সমাধানে কৰণীয় কী?

- (ক) রেসিপি অনুযায়ী রামা করা

- (খ) সঠিক উপকরণ ব্যবহার করা

- (গ) মেনু পরিকল্পনা করা

- (ঘ) পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করা

শ্রীর্ষস্বানীয় কুলসমূহের টেক্ট পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

১৬.	কিসের খাইয়ে খাদ্য শ্রেণীর উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়?	[আইডিয়াল কুল আচ কলেজ, মতিখিল, ঢাকা]	২৬.	মেনু পরিকল্পনা কী?	[মেনু কলান্টিকাস গার্লস হাই কুল, টেক্সাম]
১৭.	কি মেনু	(৩) রেসিপি	২৭.	কি খাদ্য তৈরির প্রণালী	(৩) খাদ্য কেনার সিদ্ধান্ত
১৮.	গরিবেশনের	(৪) আসবার্প্পন্তের	২৮.	কি খাদ্য তালিকা	(৩) খাদ্যের গুণগত মান নির্ণয়
১৯.	মোড়কজ্ঞ খাবারের মেনু তৈরির সময় কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?	[আইডিয়াল কুল এচ কলেজ, মতিখিল, ঢাকা; টেক্সাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]	২৯.	মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় কয়টি?	[গ্রাহকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, করিমপুর]
২০.	কি ২	(৩) ৩	৩০.	কি ৪	(৩) ৬
২১.	কি ৪	(৩) ৫	৩১.	কি ৮	(৩) ১০
২২.	মেনুতে রামা করা শাক এক-পরিবেশন কর্তৃক?	[রাজটক উচ্চ মডেল কলেজ, ঢাকা]	৩২.	মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি?	[নেতৃত্বে সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, নেতৃত্বেনা]
২৩.	(৩) ১/২ কাপ	(৩) ১/৩ কাপ	৩৩.	সুষম খাদ্য পরিবেশন	(৩) হজমে সহায়তা
২৪.	(৩) ১/৪ কাপ	(৩) ১/৮ কাপ	৩৪.	সময় বাচানে	(৩) অর্ধের সাপ্তাহ
২৫.	সদয়ের ছলভাব, দক্ষ প্রয়োকের অভ্যাস ও খামেলা একান্নের জন্য কোন পরিবেশনের কদর বেছেছে আজকাল?	[রাজটক উচ্চ মডেল কলেজ, ঢাকা]	৩৫.	মোড়কজ্ঞ খাবার পরিবেশন করা সুবিধাজনক হয় কী অবস্থায় থাকলে?	[আল-আমিন জানোনা ইসলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, নিলেট]
২৬.	(৩) ট্রি-পরিবেশন	(৩) প্রাকেট পরিবেশন	৩৬.	(৩) শুকনা ও হাঙ্কা	(৩) হাঙ্কা ও ডেজা
২৭.	(৩) টেবিল পরিবেশন	(৩) প্রেট-পরিবেশন	৩৭.	(৩) ভারি ও শুক্র	(৩) নরম ও ডেজা
২৮.	পাকে' বলতে বোঝায়—	[পুলিশ লাইস কুল এচ কলেজ, বগুড়া]	৩৮.	আটার রুটির এক পরিবেশন পরিমাণ হলো—	[প্রয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
২৯.	(৩) বাজার করে যে		৩৯.	(৩) ৪টি	(৩) ৩টি
৩০.	(৩) বাজা করে যে		৪০.	(৩) ২টি	(৩) ১টি
৩১.	(৩) বাজে পরিবেশন করে যে		৪১.	৩১. রেসিপি অনুসারে খাদ্য রাখা করলে সুবিধা পাওয়া যায়—	[ভিক্টুরিনিয়া সুন কুল আচ কলেজ, ঢাকা]
৩২.	টেবিলে খাবার সাজানোকে কী বলে?	[পুলিশ লাইস কুল এচ কলেজ, বগুড়া]	i. খাবারে নতুনত আনা যায়		
৩৩.	(৩) তৈরি করা	(৩) গোছানো	ii. উপকরণ বাদ পড়ে যায়		
৩৪.	(৩) টেবিল সাজানো	(৩) পরিবেশন	iii. খাবারের পরিবেশন সংখ্যা ঠিক থাকে		
৩৫.	কোনটি রেসিপির সুবিধা?	[কুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]	নিচের কোনটি সঠিক?		
৩৬.	(৩) খাদ্যের অপচয় হয় না	(৩) পরিবেশনের কাজ জটিল হয়	৩২. (৩) i, ii, iii (৩) i, ii, iii (৩) ii, iii (৩) i, ii, iii		
৩৭.	(৩) খাদ্য তৈরিতে বেশি সময় লাগে	(৩) খাদ্যের পৃষ্ঠামূল্য বৃদ্ধি পায়	৩৩. সুষম তার পরিবারের অন্য মেনু পরিকল্পনা করতে চায়। তাকে যে ধরনের বিষয়ে সৃষ্টি রাখতে হবে—		
৩৮.	মেনু পরিকল্পনার মূল উদ্দেশ্য কোনটি? [কুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]	[প্রতিখালী মডেল কুল এচ কলেজ, ঢাকা; পুলিশ লাইস কুল এচ কলেজ, বগুড়া]	i. পরিবারের বাজেট		
৩৯.	(৩) সুষম খাদ্য পরিবেশন	(৩) হজমে সহায়তা	ii. সনস্যাদের বৃত্তি		
৪০.	(৩) সহায় বাচানো	(৩) অর্ধের সাপ্তাহ	iii. নিজের বৃত্তি		
৪১.	মোড়কজ্ঞ খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের কয়টি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে?	[টেক্সাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]	নিচের কোনটি সঠিক?		
৪২.	(৩) চারটি	(৩) দুইটি	৩৪. (৩) i, ii (৩) ii, iii (৩) ii, iii (৩) i, ii, iii		
৪৩.	(৩) তিনটি	(৩) পাঁচটি	৩৫. মুক্ত পরিবেশন করা হয়—		
৪৪.	৩৫. রেসিপি ব্যবহার করার সময় তুমি কোন বিষয়টিতে সক্ষ রাখবে?	[টেক্সাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]	i. এস এস হারয়ান মেইনার কলেজ, ঢাকা; পুলিশ লাইস কুল এচ কলেজ, বগুড়া]		
৪৫.	(৩) উপকরণ কম দেওয়া	(৩) মসলা বেশি দেওয়া	ii. লনে		
৪৬.	(৩) নির্দেশিত রক্ষণ পক্ষতি	(৩) লবণ কম দেওয়া	iii. খোলা আয়োজন		
			নিচের কোনটি সঠিক?		
			৩৬. (৩) i, ii (৩) ii, iii (৩) ii, iii (৩) i, ii, iii		

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	
পাঠ ১: মেনু তৈরি	পাঠ ১: মেনু তৈরি; পৃষ্ঠা ১২৮
৩৪.	খাদ্য শ্রেণীর উদ্দেশ্য হলো—
৩৫.	(৩) শরীর ক্ষয় করা
৩৬.	(৩) রোগ বৃদ্ধি করা
৩৭.	(৩) খাদ্য সুস্থ ধারা
৩৮.	যে সকল খাদ্য খেলে শরীর সুস্থ ধারা—
৩৯.	(৩) সুস্থ ধারা
৪০.	(৩) আধিক্য ধারা
৪১.	খাদ্য পরিকল্পনাকে বলে—
৪২.	(৩) মেনু
৪৩.	(৩) চার্ট

৩৭.	'মেনু' শব্দটি প্রয়োগ করা হয় কে কেতে—
৩৮.	(৩) চিকিৎসা কেতে
৩৯.	(৩) খাদ্যের কেতে
৪০.	একটি পরিবারে কেন্দ্র ব্যবসের লোক ধারে—
৪১.	(৩) বৃদ্ধ ব্যবসের
৪২.	(৩) একই ব্যবসের
৪৩.	শিশুর বৃদ্ধির অন্য যে খাবারের ধারান্ত নিতে হবে—
৪৪.	(৩) ফল জাতীয় খাবারে
৪৫.	(৩) ভাত জাতীয় খাবারে
৪৬.	পরিষ্পত্তি করলে খেতে হবে y আতীয় খাবার। এখানে y আতীয় খাবারের সাথে যে খাবারের মিল রয়েছে—
৪৭.	(৩) অঞ্জিজেন
৪৮.	(৩) নাইট্রোজেন
	(৩) বৰ্বোহাইড্রট
	(৩) ফরেনহাইড

୪ ପାଠ ୨ ଓ ୩ : ରେସିପିର ଅତ୍ୟାଜନୀୟତା ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ
→ ପାଠ୍ୟବର୍ଷ; ପୃଷ୍ଠା ୧୩୦ ଓ ୧୩୨

୪ ପାଠ ୪ ଓ ୫ : ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଶନ ଓ ବୁ-ଫେ ପରିବେଶନ
► ପାଠ୍ୟବିଷେକ: ପଞ୍ଚା ୧୩୪ ଓ ୧୩୬

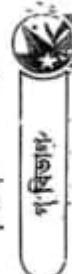
৫৬. খাদ্য ব্যবস্থার উচ্চেশ্য পূর্ণতা লাভ করবে—

 - খাদ্য পরিবেশনের মাধ্যমে
 - খাদ্য প্রাঙ্গের মাধ্যমে
 - খাদ্য রাজার মাধ্যমে
 - খাদ্য তালিকার মাধ্যমে

- | | | |
|-----------------------------------|---|---------------------------|
| ৫৭. | খাবার টেবিলে সাজানোকে বলে— | |
| ১) | ক) মেনু | গ) বার্জেট |
| ২) | ল) পরিবেশন | ৩) পরিচালনা |
| ৫৮. | খাবারের পাত্র সাজাতে হবে। বাক্যটিতে ফুটে উচ্চেছে— | |
| ৩) | ক) পরিবেশন | ৪) পরিচালনা |
| ৫) | ল) পরিকল্পনা | ৬) খাদ্য তালিকা |
| ৫৯. | 'ডোজ' শব্দটির প্রায়োগিক অর্থ হচ্ছে— | |
| ১) | ক) খাদ্য পরিবেশন | ২) খাদ্য রাশা |
| ৩) | ল) খাদ্য গৃহণ | ৪) খাদ্য তালিকা |
| ৬০. | আনুষ্ঠানিক ভোজে চেয়ার টেবিল সাজাতে হবে যেভাবে— | |
| ৩) | ক) ডোজের সময় অনুযায়ী | ৪) খাদ্য পরিবেশন অনুযায়ী |
| ৫) | ল) খাদ্যের ধরন অনুযায়ী | ৬) পদ মর্যাদা অনুযায়ী |
| ২) পাঠ ৬ : প্যাকেট পরিবেশন | | ► পাঠাবই: পৃষ্ঠা ১৩৬ |
| ৬১. | বিভিন্ন খাবার মোড়কজ্ঞাত করে পরিবেশন করাকে বলে— | |
| ৩) | ক) ট্রেতে পরিবেশন | ৪) টেবিলে পরিবেশন |
| ৫) | ল) বু-ফে পরিবেশন | ৬) প্যাকেটে পরিবেশন |
| ৬২. | প্যাকেটে খাবার পরিবেশনের কদম্ব বাঢ়ছে কেন? | |
| ৩) | ক) আমেলা এড়াতে | ৪) আমেলা বাঢ়াতে |
| ৫) | ল) সময় অপচয় করতে | ৬) খরচ বাঢ়াতে |
| ৬৩. | মোড়কজ্ঞাত খাবার কয়টি মৌলিক বিভাগ হতে খাদ্য নির্বাচন করতে হয়? | |
| ৩) | ক) দুটি | ৪) তিনটি |
| ৫) | ল) চারটি | ৬) পাঁচটি |

ବହୁପଦୀ ସମ୍ପାଦିତ ବହୁନିର୍ବାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଉତ୍ତର

- | | | | |
|-----|--|---|--|
| ৬৪. | খাদ্য গ্রহণের উপকারিতা হলো— | i. শরীর কর্মক্ষম রাখে
ii. শরীর বৃদ্ধি করে
iii. রোগ প্রতিরোধ করে
নিচের কোনটি সঠিক? | <input checked="" type="radio"/> i ও ii <input type="radio"/> i ও iii <input type="radio"/> ii ও iii <input type="radio"/> i, ii ও iii |
| ৬৫. | পরিবারে গর্ভবতী মায়ের জন্য প্রয়োজন— | i. ক্যালরি জাতীয় খাদ্য
ii. চর্বি জাতীয় খাদ্য
iii. প্রোটিন জাতীয় খাদ্য
নিচের কোনটি সঠিক? | <input checked="" type="radio"/> i ও ii <input type="radio"/> i ও iii <input type="radio"/> ii ও iii <input type="radio"/> i, ii ও iii |
| ৬৬. | শারীরিক পরিষ্কার্য যারা কম করে তাদের জন্য কম প্রয়োজন— | i. কার্বোহাইড্রেট
ii. অঙ্গীক্ষেন
iii. মেহ
নিচের কোনটি সঠিক? | <input checked="" type="radio"/> i ও ii <input type="radio"/> ii ও iii <input type="radio"/> i, ii ও iii |
| ৬৭. | বিভিন্ন রংগের খাদ্যের হলো— | i. টমেটো
ii. গাজুর
iii. ঘটেরশুটি
নিচের কোনটি সঠিক? | <input checked="" type="radio"/> i ও ii <input type="radio"/> ii ও iii <input type="radio"/> i, ii ও iii |
| ৬৮. | রেসিপির উপকারিতা হলো— | i. খাদ্য মুখরোচক হয়
ii. খাদ্য আকর্ষণীয় হয়
iii. খাদ্য তৃণদায়ক
নিচের কোনটি সঠিক? | <input checked="" type="radio"/> i ও ii <input type="radio"/> i ও iii <input type="radio"/> ii ও iii <input type="radio"/> i, ii ও iii |



৬৯. 'রেসিপি' বলতে কোনো—
 i. রাধার উপকরণের তালিকা
 ii. রাধার উপকরণের পরিমাণ
 iii. রাধার পদ্ধতি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৭০. **ব** ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩।
 ৭০. পুড়ি তৈরি করতে সাধারণ—
 i. ডিম, দূধ
 ii. চিনি
 iii. সাগু
 নিচের কোনটি সঠিক?
ব ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩।
 ৭১. ছেলের তুলনায় যেসবের কষ ধাকে—
 i. ইছাপ্পতি
 ii. ওজন
 iii. আয়তন
 নিচের কোনটি সঠিক?
ব ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩।
 ৭২. মেনু পরিকল্পনার সময় বিবেচনা করা হয়—
 i. আয়
 ii. প্রয়োজন
 iii. বয়স
 নিচের কোনটি সঠিক?
ব ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩।
 ৭৩. মোড়কজাত খাবার সুবিধা হয়—
 i. শুকনা
 ii. ভেজা
 iii. হালকা
 নিচের কোনটি সঠিক?
ব ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩। ও ॥ ৪। ও ॥ ৫। ও ॥ ৩।

বিভিন্ন তথ্যাভিজ্ঞিক বক্তৃনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

- ব** উকীলপক্টি পড় এবং ৭৪ ও ৭৫সং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 উকীল সাহেবের পরিবারের মাসিক বাজারের মেনু করতে গিয়ে তার
 বাচ্চা ও পর্বতী ছাঁর বিহারটি যাখায় রাখেন। এছাড়াও তিনি আরও
 অনেক বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রেখে মেনু করেন।
 ৭৪. উকীল সাহেব তার পরিবারের মাসিক বাজারের মেনুতে বাচ্চার জন্য
 কোন জাতীয় খাবারের প্রাথম্য দিয়েছে?
ব ফল জাতীয় **ব** ভাত জাতীয়
ব দুধ জাতীয়

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নের প্রয়োজন



চূল ও এসএসপি পরীক্ষায় সেরা প্রতুতির জন্য বিষয়বস্তু
 ও টপিকের ধারায় A+ প্রেত সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রয়োজন

প্রয়োজন ২

পাঠ ১ : মেনু তৈরি

পাঠবই; পৃষ্ঠা ১২৮

প্রশ্ন ১ | খাদ্য প্রয়োজনের প্রকৃত উদ্দেশ্য কী?

উত্তর : খাদ্য প্রয়োজনের 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 : পরিণামের 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 তা
 র জন্য মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনায় পরিবারের বাজেট
 বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের বুটি, চাহিদা, বয়স, খাদ্য প্রয়োজন
 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 সুস্থ, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টির খাদ্য
 পরিবেশন করা যায়।

ପ୍ରଶ୍ନ ୫ । ମେନୁ ତୈରିର ବିବେଚ୍ୟ ବିଷୟ କୀ କୀ?

ଉତ୍ତର : ମେନୁ ତୈରିର ବିବେଚ୍ୟ ବିଷୟଗୁଲୋ ହଲୋ— ବସ, ଶ୍ରମ, ଆସ, ଆବହାଙ୍ଗୀ ଓ ମୌସୂମ, ଲିଙ୍ଗ, ଉପଲକ୍ଷ୍ୟ, ପରିବେଶ-ପରିମାପ ପ୍ରକୃତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୬ । ମେନୁ ତୈରିର ସମୟ ବସ ପୁରୁତ୍ପର୍ଣ୍ଣ କେନ?

ଉତ୍ତର : ପରିବାରେ ବିଭିନ୍ନ ବସିଥିବାର ଲୋକ ଥାକାର କାରଣେ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଯୋଜନ ହୁଏ । ଯେହନ— ଶିଶୁର ସଠିକ ବୃଦ୍ଧିର ଜନ୍ୟ ଦୁଧଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଦିତେ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧ ଓ ପ୍ରାତିବର୍ଷକରେ ଜନ୍ୟ ଡିଟାମିନଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ପରିବାରେ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମାଯେର ଜନ୍ୟ ସାଭାବିକ ମାଯେର ତୁଳନାଯ ବେଶି କ୍ୟାଲରି ଓ ଗ୍ରୋଟିନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ସାମଗ୍ରୀ ରାଖି ପ୍ରଯୋଜନ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୭ । ଶ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟ ଓ ମେହେର ପ୍ରଯୋଜନୀୟତା ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ଯାରା କଟିନ ପରିଶ୍ରମେର କାଜ କରେ ତାଦେର ଖାଦ୍ୟ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟ ଓ ମେହ ବେଶି ଥାକା ଭାଲୋ । ଅଗରଦିକେ ହଙ୍କା ପରିଶ୍ରମୀ ବା ଯାରା ମାନସିକ ଶ୍ରମ କରେ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ବୃକ୍ଷ ଯାଦେର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କମ ତାଦେର ଜନ୍ୟ କ୍ରମ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରୋଟ ଓ ମେହ ପ୍ରଯୋଜନ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୮ । ପୁଣ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ବୋଗାନେ ଆଯେର ପ୍ରଭାବ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ଆଯେର ଓପର ଡିତି କରେ ପରିବାରେର ଜନ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାସବ୍ୟାପୀ ପୁଣ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଜୋଗାନ ଦିତେ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ କମାନେର ଜନ୍ୟ ସୁଧା ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନସମ୍ମହ ବାଦ ଦେଓଯା ଚଲିବେ ନା । ତାଇ ଦାଖି ଖାଦ୍ୟରେ ପାଶାପାଶ ତୁଳନାମୂଳକ ସନ୍ତା ଅର୍ଥ ପୁଣ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ସମୟର ଥାକା ବାହୁନୀୟ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୯ । ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାଯ କୀତାବେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଆସେ?

ଉତ୍ତର : ଆମାଦେର ଦେଶେ ବ୍ୟକ୍ତିଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ଫଳମୂଳ, ତରିତରକାରିର ସମ୍ବାଧ ଘଟି । ଏଗୁଲୋ ପୁଣ୍ଟିକର, ସୁଖାଦୁ ଏବଂ ସହଜଳଭ୍ୟ ହେବେ ଥାକେ । ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାର ମୌସୂମି ଖାଦ୍ୟର୍ବତ୍ୟ ସଂଯୋଜନ କରିଲେ ଯୁଦ୍ଧ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଆସେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୦ । ମେଯୋଦେର କ୍ୟାଲରି ଛେଲେଦେର ଚେଯେ କମ କେନ?

ଉତ୍ତର : ଛେଲେଦେର ତୁଳନାଯ ମେଯୋଦେର ଦେହର ଆଯତନ, ଓଜନ ଓ ପେଶିର ପରିମାଣ କମ । ଏଜନ୍ୟ ମେଯୋଦେର କ୍ୟାଲରି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମୟ ଖାଦ୍ୟ ଯାଦାରେ ବୈଶେଷ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଦେଖା ଯାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୧ । ସାଧାରଣତ କୋନ ସମୟ ଖାଦ୍ୟରେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଦେଖା ଯାଏ ।

ଉତ୍ତର : ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଘେମନ— ବିଯେ, ଜନ୍ମଦିନ, ମିଳାଦ, ଦୂଦ ଇତ୍ୟାଦି କେତେ ଖାଦ୍ୟରେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଦେଖା ଯାଏ । କାରଗ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମୟ ଖାଦ୍ୟ ଯାଦାରେ ବିଶେଷ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ଦେଖା ଯାଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୨ । ଖାଦ୍ୟରକେ କୀତାବେ ବୈଚିତ୍ର୍ୟର କରା ଯାଏ?

ଉତ୍ତର : ମେନୁତେ ନାନା ର୍ଥ, ନାନା ଆକାର, ନାନା ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ନାନା ପଞ୍ଚତିତେ ରାମା କରା ଥାବାର ଦିନେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ବୈଚିତ୍ର୍ୟମର କରା ଯାଏ । ମେନୁତେ ସବ ଥାବାରକେ ଯଦି ସାଦା ବା ଏକଇ ରଙ୍ଗେ ହୁଏ, ତାହଲେ ଦେଖିତେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୁଏ ନା ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୩ । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗେର ଥାବାରେ ନାମ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗେର ଥାବାର ହଲୋ— ଗାଜର, କଳା, ମଟରଶୁଟି, ଦୁଧ, ଦେଇ, ଭାତ, ଜର୍ଦା ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୪ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକୃତିର ଥାବାରେ ନାମ ଉତ୍ତର କର ।

ଉତ୍ତର : ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକୃତିର ଥାବାର ହଲୋ— ସୁପ, କୀର, ହାଲୁଆ, -କାସଟାର୍, ପୁଡ଼ିଂ, ପାପଡ଼, ଚିପସ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୫ । ଏକ ପରିବେଶନ ପରିମାପ ଦୁଧ ଓ ଦୁଃଖଜାତ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାପ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ଦୁଧ ଓ ଦୁଃଖଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଏକ ପରିବେଶନ ପରିମାପ—

ଟାଟିକା ଦୁଧ ୧ କାଗ

ଦେଇ ୧/୨ କାଗ

ଆଇସଟ୍ରିମ ୧/୨ କାଗ

ରସଗୋଲା ୧ଟି

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୬ । ଏକ ପରିବେଶନ ପରିମାପ ଶାକସବଜି ଓ ଫଲର ପରିମାପ ଉତ୍ତର କର ।

ଉତ୍ତର : ଶାକସବଜି, ଫଲର ଏକ ପରିବେଶନ ପରିମାପ—

ରାଗା କରା ଶାକ ୧/୩ କାଗ

ରାଗା କରା ସବଜି ୧/୨ କାଗ

ସାଲାଦ ୧/୨ କାଗ

ଫଲ ମାଝାରି ଆକାର ୧ଟି

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୭ । ଏକ ପରିବେଶନ ପରିମାପ ଶ୍ରୀ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାପ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ଏକ ପରିବେଶନ ପରିମାପ ଶ୍ରୀ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାପ—

ଭାତ ୧ କାଗ

ଆଟାର ବୁଟି ୨ଟି

ପାଡ଼ବୁଟି ୨ ଟ୍ରିକରୋ

ଆଲୁ ୧୮୦ ଗ୍ରାମ

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୮ । ଏକଟି ପରିବାରେର ଏକ ଦିନେର ଦୁପୁରେ ଖାଦ୍ୟରେ ମେନୁ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ଏକଟି ପରିବାରେର ଏକ ଦିନେର ଦୁପୁରେ ଖାଦ୍ୟରେ ସାଧାରଣତ ତାହାର ଭାତ, ଭାଲ, ଶାକ, ଛୋଟ ମାଛ ପ୍ରକୃତି ଥାକେ । ଆର କେଉ ଦାଖି ଖାଦ୍ୟର ମେନୁ ସାଧାରଣତ ଚିକନ ଚାଲେ ଭାତ, ବଡ ମାଜ, ସାଲାଦ ପ୍ରକୃତି ଥାକେ ।

୧୮. ପାଠ ୨ : ରେସିପିର ପ୍ରଯୋଜନୀୟତା

» ପାଠାବଇ, ପୃଷ୍ଠା ୧୬୦

ପ୍ରଶ୍ନ ୧୯ । ମେନୁତେ ଥାକା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା କୀତାବେ ରାମା କରା ହୁଏ?

ଉତ୍ତର : ସୁଧା ଖାଦ୍ୟ ସାମରଣୀୟ ପରିମାପରେ ମେନୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ତୈରି କରା ହୁଏ । ମେନୁତେ ଥାକା ଏଇ ଖାଦ୍ୟଗୁଲୋ ତଥାନେ ମୁଖରୋଚକ, ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ତୃତ୍ରିଦୟକ ହେବେ ଓଠେ ସତା ତା ସଠିକ ପଞ୍ଚତିତେ ରାମା କରା ହେବେ ମାନ ଏକଇ ରକମ ରାମା ଯାଏ । ଏ କାରଣେଇ ତୈରି ହେବେବେ ରେସିପି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦ । ରେସିପି ତୈରି ହେବେବେ କେନ?

ଉତ୍ତର : ଏକି ଖାଦ୍ୟର ଏକବାର ମାନସମ୍ବନ୍ଧ ଓ ସୁଖାଦୁ ହଲେ ଓ ପରବତୀ-ସମୟ ଆବାର ଲେ ରକମ ମଜାଦାର ନାଓ ହତେ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏକି ପଞ୍ଚତିତେ ଏବଂ ପରିମାପମତୋ ଉପକରଣ ଦିଯେ ରାମା କରିଲେ ପ୍ରତିବାରଇ ରାମା କରାର ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନ ଏକି ରକମ ରାମା ଯାଏ । ଏ କାରଣେଇ ତୈରି ହେବେବେ ରେସିପି ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୨୧ । ରେସିପି ବଲତେ କୀ ବୋବାଯା? ସଂକ୍ଷେପେ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ରେସିପି ଏମନ ଏକଟା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଯା କୀ କୀ ଉପକରଣ କୀ ପରିମାପ ସାମରଣୀୟ କରିବା କରେ ରାମା କରା ହବେ ତାର ବିଭାଗିତ ବିବରଣ ଥାକେ । ସୁତରାଂ ରେସିପି ବଲତେ ବୋବାଯା ରାମାର ପ୍ରଯୋଜନୀୟ ଉପକରଣମୂଳେର ତାଲିକା, ପରିମାପ, ମର୍ମନ ପଞ୍ଚତିତେ ଲିଖିତ ପଥନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରିଶେବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ୨୨ । ରେସିପିତେ ରାମାର ସମୟ ସମ୍ପର୍କଯୁକ୍ତ ତଥ୍ୟଗୁଲୋ ଲେଖ ।

ଉତ୍ତର : ରେସିପିତେ ରାମାର ସମୟ ସମ୍ପର୍କଯୁକ୍ତ ତଥ୍ୟଗୁଲୋ ହଲୋ— ୧. ଖାଦ୍ୟର ନାମ, ୨. ଉପକରଣର ପରିମାପ, ୩. ରାମାର ଧାରାବ୍ୟାହିକ ଧାପମୂଳ, ୪. ସମୟ, ୫. ସାମରଣୀୟ ଉପକରଣଗୁଲୋ ମେପେ ନେଇଯା ହୁଏ । ଫଲେ କୋନୋ ଜିନିସେର ଅପଚୟ ହୁଏ ନା । ଏହାଡା ଆଦର୍ଶ ରେସିପିତେ ପରିବେଶନ ସଂଖ୍ୟା ଉତ୍ତର ଥାକେ । ଫଲେ କତଜନ ଲୋକ ଥେତେ ପାରବେ ତା ସହଜେଇ ଅନୁମାନ କରା ଯାଏ ଏବଂ ପରିବେଶନେର କାଜଟି ମହଜ ହୁଏ ।

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

উত্তর : রেসিপি ব্যবহার করার সময় লক্ষণীয় বিষয়গুলো হলো—
১. রেসিপি সঠিকভাবে বুঝে অনুসরণ করতে হবে। রেসিপিতে উল্লিখিত পরিমাণগুলি 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 মাণ, ওজন, রান্নার সরঞ্জাম, রান্নার কৌশল ও পদ্ধতি, উপকরণ ও মসলা এবং বিনিয়ন বা বিকল্প খাদ্য সম্পর্কে ধারণা ইত্যাদি বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন।

১৪ পাঠ ৩ : খাদ্য পরিবেশন

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১০২

প্রশ্ন ২৬। খাদ্য প্রস্তুত করার পূর্বে কোন বিষয়গুলো বিবেচনার নিতে হবে?

উত্তর : খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে বিবেচ 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। একেতে অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ নেওয়া যায়।
- কাঁচা মাছ-মাংস, শাকসবজি বেছে, কেটে পরিষার করে নিতে হবে প্রস্তুতি।

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

উত্তর : ৫০০ গ্রাম ওজনের একটি পুড়ি তৈরির উপকরণসমূহ হলো—

উপকরণ	পরিমাণ
ডিম	৩টি
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)
চিনি	৩ টেবিল চামচ
ভেনিল এসেক্স	৪ ফোটা

১৫ পাঠ ৪ : খাদ্য পরিবেশন

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১০৪

প্রশ্ন ২৮। খাদ্য পরিবেশন কী?

উত্তর : খাদ্য যথাব্যবস্থারে পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণের সম্পূর্ণ তৃণি ও অনন্দ 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 ব্যক্তিবর্গের গ্রহণের জন্য উপযোগী পরিবেশ 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 পরিষার-পরিচয় 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 রাস্তীয় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাংসরিক 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 পর্যাপ্তভাবে সরবরাহ করে থাকে।

প্রশ্ন ৩৪। আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের খাবার রীতি সম্পর্কে ধারণা দাও।

উত্তর : যদি পরিবেশনকারী ভান দিক থেকে পরিবেশন শুরু করে তবে সে তার ভান হাত দিয়েই প্রেট, প্লাস অথবা আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র, খাবার দিবে এবং ভান হাত দিয়ে খাওয়া শেষে সরিয়ে নেবে। আবার খাব দিক থেকে পরিবেশন করতে হলে পরিবেশনকারীকে খাব দিকে দৌড়িয়ে খাব হাত দিয়ে সরবকিছু দিতে হবে এবং সরিয়েও নিতে হবে।

১৬ পাঠ ৫ : বু-ফে পরিবেশন

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১০২

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। একেতে উৎসবগুলোও অনানুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবাৰ্ষিকী ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৩৬। বু-ফে পরিবেশন রীতি লেখ।

উত্তর : টেবিলের দুই পাশে একইভাবে অথবা টেবিলের চারপাশে একইভাবে খাবাগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্রেটে নিয়ে বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গঢ় গুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন।

১৭ পাঠ ৬ : প্যাকেট পরিবেশন

► পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ১০৬

প্রশ্ন ৩৭। প্যাকেট পরিবেশন কাকে বলে? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের ব্যবহৃতা, দক্ষ শিল্পকের অভাব, পরিষার-পরিচয়তার বাড়ি খামেলা ডানালো 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 পার্টি কিংবা স্কুল-ক্লেজের 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। একঘেয়েমি দূর করার জন্য মৌসুমি ফল, মুড়কি, পিঠা প্রভৃতি দেওয়া যায়। খাবারের ঘনত্ব এমন হওয়া উচিত যাতে প্যাকেট ভিজে না যায়।

প্রশ্ন ৪০। স্কুলের বাচ্চাদের প্যাকেট লাঙ্গ কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : স্কুলের বাচ্চাদের জন্য যখন প্যাকেটে লাঙ্গ পরিবেশন করা হয় তখন তা পুটিকর ও আকর্ষণীয় হওয়া উচিত এবং ক্যালরি ও প্রোটিনের সৈনিক চাহিলা ১/৪-১/৩ অংশ এই সাথে দারা পূরণ করা উচিত।

জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

১০০% প্রস্তুতি উপযোগী জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। মেনু কাকে বলে? [জ. বো. '২৩; '১৯; রা. বো. '১৯; কু. বো. '১৯; চ. বো. '১৯; সি. বো. '২৩; '১৯; ব. বো. '১৯; দি. বো. '১৯; ম. বো. '২৩]

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. '২৩; ঘ. বো. '২৩; কু. বো. '২৩; চ. বো. '২৩; ব. বো. '২৩ ও দি. বো. '২৩]

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

প্রশ্ন ৩। খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? [রা. বো. '২২; ঘ. 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, যশোর, কুমিল্লা ও সিলেট বোর্ড ২০২০]

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

প্রশ্ন ৫। পরিপাক কী? [ঢাকা যশোর, কুমিল্লা ও বরিশাল মিলাইগুর ও ম্যামনসিঙ্হ 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? [জ. 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। বুকে পরিবেশন কাকে বলে? [সকল বোর্ড '১৮]

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

● শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৮। বুকে কী? [ঢাকাইক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা; সওয়াব ক্ষয়ালুসো সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]

উত্তর : যে স্থানে সব টেবিলে একই ধরনের খাদ্য পরিবেশন করা হয় তাই বুকে পরিবেশন।

প্রশ্ন ৯। কোনটি খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ? [আইডিয়াল স্কুল এচ কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা; হলি ক্লাস 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? [হিস্পানী 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 বসাই নিয়ম? [জ. খাতীয়ার সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

উত্তর : নিম্নলিখিত হোস্ট বা হোস্টেলের বসাই নিয়ম।

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

নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

প্রশ্ন ১২। পুডিংয়ের এক পরিবেশন কর গ্রাম?

[সিলভার বেলস বালিকা বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

উত্তর : পুডিংয়ের এক পরিবেশন ১২৫ গ্রাম।

প্রশ্ন ১৩। ক্যালসিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস কোনটি?

[পটুয়াগালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : দুধ হলো ক্যালসিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস।

প্রশ্ন ১৪। মোড়কজাত খাবারের পুটিমূল্য কীভাবে বাড়ানো যায়?

[কেনী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : উভিজ ও প্রাপিজ প্রোটিনের সমন্বয় করে মোড়কজাত খাবারের পুটিমূল্য বাড়ানো যায়।

প্রশ্ন ১৫। রেসিপি কী?

[বি.বড়স প্রেসিজেন্সিয়াল স্কুল এচ কলেজ, শ্রীমঙ্গল]

উত্তর : খানার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রুট্সন পদ্ধতির লিখিত পদ্ধতি বিশেষ হলো রেসিপি।

প্রশ্ন ১৬। বুকের ব্যবস্থা কর্তব্য করা যায়?

[মতিঝিল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা]

উত্তর : অতিথিদের সংখ্যা বেশি হলে, জ্ঞায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ

বা প্রধান অতিথি না থাকলে বুকের ব্যবস্থা করা যায়।

প্রশ্ন ১৭। খাদ্যের উদ্দেশ্য কী?

[শাহীন একাডেমী স্কুল এচ কলেজ, কেন্দ্ৰ]

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু শুধু নিবারণ করা।

● মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্নীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৮। কী গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু শুধু নিবারণ নয়?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু শুধু নিবারণ নয়।

প্রশ্ন ১৯। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য কী?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হচ্ছে হেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মসূক্ষ রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পর্ক করে তোলে।

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

উত্তর : সুষম ও পুটিকর 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 সুষম আকর্ষণীয় এবং পুটিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়?

উত্তর : মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুষম, আকর্ষণীয় এবং পুটিকর 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 প্রস্তুতি মায়ের জন্য কী জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন?

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

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

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

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

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

প্রশ্ন ২৯। কোথায় মৌসুমি খাদ্যব্য সংযোজন করলে খাদ্য বৈচিত্র্য আসে?

উত্তর : খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যব্য সংযোজন করলে খাদ্য বৈচিত্র্য আসে।

প্রশ্ন ৩০। আদর্শ রেসিপিতে কিসের সংখ্যা উল্লেখ থাকে?

উত্তর : আদর্শ রেসিপিতে 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 উন্নয়ন পূর্ণতা লাভ করে?

উত্তর : সুস্পন্দন পরিবেশনের মাধ্যমে খাদ্য ব্যবস্থার উন্নয়ন 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।

[গ. বো. '২২; ঘ. বো. '২২; চ. বো. '২২; ব. 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 যিশেওয়া খাবারকে অধিক আকর্ষণীয় করে তোলা যায়। কেননা, মেনুতে সব খাবারই যদি সাদা বা একই রঙের হতো তা আকর্ষণীয় হতো না। আর তাই মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টিতে রঙের ভূমিকা অত্যধিক।

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

[চাকা, যশোর, কুমিলি ও সিলেট বোর্ড ২০২০]

উত্তর : বর্ধনের পতি বৃক্ষির কারণে শক্তি বা ক্যালরির চাহিদা বাঢ়ে। এছাড়া প্রোটিন, ডিটাইলিন ও ধাতব লবণের চাহিদাও বাঢ়ে। এ বর্ষসৈ খাভাবিক ওজন, সৃষ্টি এবং পড়ালেখা ও খেলাখুলার ক্ষমতা ও দর্শক বজার রাখা জন্য প্রতিদিন খাদ্যে ছয়টি পৃষ্ঠি উপাদানেরই পর্যাপ্ত ক্যালরির উপনির্ধারি অত্যাবশ্যক। তাই মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রতিটি গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রতিদিনই কিশোর-কিশোরীদের নির্ধারিত কিলো ক্যালরি প্রাপ্ত করতে হবে।

প্রশ্ন ৩। রামায় রেসিপি প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।

[গ. বো. '১৯; গু. বো. '১৯; কু. বো. '১৯;

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

উত্তর : সুহাম খাদ্য ব্যবস্থাপনার জন্য মেনু অর্ধাং খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয়। এই খাদ্য তালিকায় খাদ্যগুলো তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও তাঙ্গিদায়ক হয়ে উঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা হয়।

রামায় কাজটা আপাতভাবে সহজ মনে হলেও প্রায়ই দেখা যায় কোনো না কোনো ত্রুটি থেকে যায়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্পন্দন

হলেও পরবর্তীতে সময় আবার সে রকম মজাদার নাও হতে পারে।

কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রান্না করলে প্রতিবারই রান্না করা ক্ষুর 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 বৈচিত্র্যযুক্ত 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 পরিকল্পনার বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এর ছারা খাবারকে আকর্ষণীয় করে তোলা যায়।

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

[সকল বোর্ড '১৮]

উত্তর : খাতুভেদে বিভিন্ন ফলমূল, তরিতরকারির সমাগম ঘটে। এগুলো পৃষ্ঠিকর, সুস্পন্দন এবং সহজলভ্য হয়ে থাকে। খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যব্য সংযোজন করলে খাদ্য বৈচিত্র্য আসে এবং মূল্য সাধায়কারী খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তাই মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ।

● শীর্ষস্থানীয় কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৭। খাবারে বৈচিত্র্য আনার প্রয়োজনীয়তা লেখ।

[রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]

উত্তর : মেনুতে নানা রং, আকার, প্রকৃতি এবং পদ্ধতি প্রয়োগ করে খাবার আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যযুক্ত 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, মতিখাল, ঢাকা; হলিক্স উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়, ঢাকা]
উত্তর : রেসিপি হচ্ছে রামার প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, রক্ষণ পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। অর্থাৎ রেসিপি এমন একটা নির্দেশক যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রাখা করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। একই খাবার একবার মানসম্মত ও সুস্বাদু হলেও গরবতী সময়ে আবার সেরকম ঘজাদার মানও হতে পারে। রেসিপি অনুযায়ী একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রাখা করলে প্রতিবার রাখা করা বস্তুর মান একই রকম রাখা যায়।

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

[মতিখাল সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ঢাকা]
উত্তর : যখন কোনো অনুষ্ঠানে লোকসংখ্যা বেশি থাকে কিন্তু বসানো বা পরিবেশন করে খাবার দেওয়া সম্ভব হয় না তখন বুকের ব্যবস্থা করা যায়। সাধারণত এ ধরনের অনুষ্ঠানে কোনো বিশেষ বা প্রধান অতিথি থাকে না। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহ বার্ষিকী ইত্যাদি অনুষ্ঠানে বুকে 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 সৃষ্টি, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়। এতে করে পরিবারের সকলের রূচি 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, আনন্দায়ার গার্লস কলেজ, ঢাকা;
ইস্লাহানি পাবলিক স্কুল ও কলেজ; কুমিল্লা মডেল হাই স্কুল]
উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু কূধা নিবারণ নয়। খাদ্য গ্রহণের ফলে যে পুষ্টি পাওয়া যায় তা আমাদের শরীরের বিভিন্ন কাজও করে। যেমন : শরীরকে কর্মসূচি 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?

[ইস্লাহানি 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 খাদ্যগুটি কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে বাস্তিবর্গের গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

প্রশ্ন ১৩। আনুষ্ঠানিক পরিবেশন বলতে কী বোঝায়?

[নওয়াব ফরাজ্জুল্লেস 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 রাস্তায় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাস্তরিক শৈতিভোজ, 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 দৈনন্দিন খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা প্রাপ্তের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়। পরিবারের বাজেট বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের রূচি, চাহিদা,

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

প্রশ্ন ১৫। রেসিপি ব্যবহারের সুবিধা কী?

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

প্রশ্ন ১৬। মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করা হয় কেন?

[ভা. শাত্রুজির 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 অঙ্গ বা বেশি মূল্যের সুষম খাবার মেনু পরিকল্পনার রাখা যুক্তিহৃত। খাদ্যের মূল্য কমানোর জন্য সুষম খাদ্যের উপাদানসমূহ বাদ দেওয়া চলবে না। তাই দামি খাবারের পাশাপাশি তুলনামূলক স্তুতি অথচ পুষ্টিকর খাদ্যের সময় প্রতিবেশন করা হয়। এসকল বিবেচনার প্রেক্ষিতেই মেনু তৈরিতে আয় বিবেচনা করা হয়।

প্রশ্ন ১৭। রেসিপি কী কাজে লাগে?

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

প্রশ্ন ১৮। মেনু কাকে বলে? [নি বাচস রেসিডেন্সিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, শ্রীমতী]

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 সুষম, 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। বস্তুত মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে সুষম, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন নিশ্চিত করা যায়।

● মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ২০। সব উপাদান সমূহ সুষম খাদ্যের প্রয়োজন কেন?

উত্তর : খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু কূধা নিবারণ নয়। বরং খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মসূচি রাখে, দেহের গঠন ও ক্ষয়পূরণ করে বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। আর তাই সব উপাদান সমূহ সুষম খাদ্যের প্রয়োজন।

প্রশ্ন ২১। বরসভেদে মেনু তৈরিতে বিষয় ব্যবস্থা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। এ বিভিন্ন বয়সের লোকদের মেনুও হবে ভিন্ন। যেমন— শিশুর সঠিক বৃদ্ধিসূচীর জন্য আত্মীয় খাবারের প্রাধান্য দিতে হবে। বৃদ্ধ ও প্রাপ্ত বয়সকদের জন্য ডিটাইলিনয়স্ট খাদ্য দরকার। তাছাড়া গর্ভবতী ও প্রস্তুতি মায়ের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন আত্মীয় খাদ্যের ব্যাবস্থা 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। সেজন্যাই মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে।

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

উত্তর: ছেলে ও মেয়েভেদে খাদ্যের চাহিদা ডিম হয়। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও পেশির পরিমাণ কম। ত্রিষ্ঠান মেয়েদের তুলনায় ছেলের পরিশ্রমও বেশি করে। আর সেজন্যাই মেয়েদের ক্যালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা অপেক্ষাকৃত কম।

প্রশ্ন ২৪। রেসিপির গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।

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

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

উত্তর : বিভিন্ন খাবারকে ঘোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের ব্যবহার, দক্ষ প্রয়োজনের অভাব, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বাঢ়তি খামেলা এভানো ইত্যাদি কারণে আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের কদর বেড়েছে।

সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



ক্ষুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য শিখনফল
ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ প্রেড সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রদেশ মান ১০

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংবলিত

প্রশ্ন ১। পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সূজনশীল প্রশ্ন

মেয়ের জন্মদিনে রাবেয়া বেগম তার ছেট খাসায় 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 বিস্তৃতবোধ করলেন।

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

১নং প্রশ্নের উত্তর :

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

খ. খাদ্য পরিবেশন বলতে বুঝি একটা কৌশলগত পদ্ধতি। যে পদ্ধতির মাধ্যমে খাদ্যগৃহণের জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়। এবং মেনু অনুযায়ী প্রস্তুত খাদ্যস্বাদী কোনো সুনির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিবর্গের প্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয়, তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে। বাড়িতে, বাইরে কিংবা বিভিন্ন উৎসবে এ খাদ্য পরিবেশন ব্যবস্থা সুচু 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 ছেট। তিনি ছেট খাসার 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। তোজনে কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য একটি মেনু করা উচিত। মেনু

পরিকল্পনায় সুব্যথ, আকর্ষণীয় ও পুনিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়। কী খাদ্য প্রস্তুত করা হবে তার জন্য একটা মেনু তৈরি করতে হবে। যে যে খাদ্য তৈরি করা হবে তার কাঁচামাল সংযোগ করতে হবে। একেত্রে অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ নেওয়া উচিত। একা একা কোনো গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানের সমষ্ট দায়িত্ব নেওয়া উচিত হবে না। তাহলে কোনো খাবারের আইটেম বাদ পড়ার সম্ভাবনা থাকে। সুতরাং গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানে অভিজ্ঞদের সঙ্গে নিয়ে খাবারের মেনু করে নেওয়া উচিত।

ঘ. খাবার পরিবেশনের বৈচিত্র্যাত্মক পারত রাবেয়া বেগমের বিস্তৃতবোধ অবস্থা রোধ করতে— মন্তব্যাতি যথার্থ বলে আমি মনে করি।

উদ্দীপকে দেখা যায়, রাবেয়া বেগম তার মেয়ের জন্মদিনে তার ছেট খাসায় একসাথে অনেককে দাওয়াত করেছেন। কিন্তু একত্রে সবাইকে থেতে দিতে না পারায় বিস্তৃতবোধ করেন। এ অবস্থায় রাবেয়া বেগম যদি বুকে পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশন করতেন তাহলে সবাই একসাথে থেতে পারত। অভিধির সংখ্যা বেশি হলে, জ্যাগা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বুকে এর ব্যবস্থা করা যায়। রাবেয়া বেগম যদি বিভিন্ন জ্যাগায়, বাসার জনে বা লম্বা বারান্দায়, অথবা খোলা বাগানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করেন, খাবার গ্রহণের প্লেট, প্লাস, চামচ, কাপ আনুষঙ্গিক ম্রব্যাদি একটি টেবিলে সাজিয়ে রেখে দিলে। টেবিলের দুপাশে বা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দয়েতো জ্যাগায় বসে গল্পগুজবের মধ্যে নিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করত পারত। এভাবেই রাবেয়া বেগম খাবার পরিবেশনে বৈচিত্র্য এনে বিস্তৃতবোধ থেকে রেখাই পেতে পারতেন।

প্রশ্ন ২। পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ২নং সূজনশীল প্রশ্ন

হালা মধ্যবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। দুই সন্তান কুলে পড়ে, স্বামী ও বৃন্দ মা-বাবা নিয়ে তার পরিবার। তার বাস্তাদের মাংস জাতীয় খাবার বেশি পছন্দ। তাদের কারণে প্রায় দিনই মাংস রান্না করা হয়। কিন্তু দিন 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. শালার মায়ের অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণ কী? ব্যাখ্যা কর।	৩
ঘ. শালার পরিবারে সকলের সুস্থিতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অঙ্গ গুরুত্বপূর্ণ — তোমার মতামত দাও।	৪

২নং প্রশ্নের উত্তর :

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

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

গ. শালার মা অসুস্থ হওয়ার মূল কারণ মেহজাতীয় খাবার অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা।

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

খাদ্যের। আর সুষম খাদ্য গ্রহণের জন্য প্রতিদিনের আহারে মেনু করা উচিত। আর মেনুতে রুটি, বয়স, চাহিদা অনুযায়ী সুষম খাদ্য মেনুর তালিকাতুল্ক করতে হবে। এতে বিভিন্ন পুষ্টিমানের খাবারের ব্যবস্থা রাখতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে যেন একই খাবার বারবার বা মাত্রাতিক্রম গ্রহণ করা না হয়। তাহলে শালার মায়ের মতো অসুস্থ হওয়ার সূত্রোগ থেকে যায়।

ঘ. আমার মতে, শালার পরিবারে সকলের সুস্থিতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অঙ্গ গুরুত্বপূর্ণ।

পরিবারের সবার দৈনিক খাদ্য ও পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য পরিকল্পনা করা হয়েছে। বিজ্ঞানসম্বাদ উপায়ে খাদ্য, প্রস্তুত ও পরিবেশন গুরুত্বপূর্ণ। সুষম 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 ডিভিত থাকে। বৃদ্ধ ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ডিটাইলিন্যুক্ত খাদ্য দরকার। তাছাড়া পরিশ্রমের 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 বাচ্চার মাংস জাতীয় খাবার বেশি পছন্দ করে। তাই শালার পরিবারে প্রায়ই মাংস রাখা হয়। এতে তার মা অসুস্থ হলে ডাক্তার খাবারের প্রতি নজর দিতে বলেন। তাই বলা যায়, শালার পরিবার সকলের সুস্থিতার জন্য সঠিক মেনু পরিকল্পনা অঙ্গ গুরুত্বপূর্ণ।

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

প্রশ্ন-৩ ▶ ঢাকা, সিলেট ও অসমনসিল্ল বোর্ড ২০২৩
করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমুচ্চ, সন্দেশ ও স্যান্ডউচ বিশেষ পদ্ধতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিণী মরিয়ম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাংস রাখা করেন। তার বাল্বী ফাতেমা পরিবারের জন্য মাছ, মাংস, শাকসবজি ছাড়াও মিটিজাতীয় খাবার যেমন ফিরনি, পায়েস রাখা করেন।

ক. মেনু কাকে বলে?

খ. রান্নায় রেসিপির প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।

গ. করিম সাহেব কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. মরিয়ম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু

পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসন্তোষজনক? উভয়ের সমক্ষে মুক্তি দাও।

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

৮

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

গ. উদ্দীপকের করিম সাহেব প্যাকেট পরিবেশন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন।

বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেট পরিবেশন বলা হয়। সময়ের সম্ভাবনা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিকার-পরিচ্ছমতার বাড়িত কামেলা 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 সুষম, আকর্ষণীয়, রুটিকর এবং বহনে সুবিধা করার জন্য কয়েকটি বিষয় বিবেচনা করা প্রয়োজন। যেমন—মোড়কজাত খাবার শুরুনা ও হালকা হলে পরিবেশন করতে সুবিধা হয়। মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের চারটি মৌলিক বিভাগ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে। এক্ষেত্রে উভিজ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমন্বয় হলে মোড়কজাত খাবারের পুষ্টিমূল্য বাঢ়ে। খাবারের ঘনত্ব এমন হওয়া উচিত যেন প্যাকেট ভিজে না যায়। ছুলের বাচ্চাদের জন্য যখন প্যাকেটে লাঙ্গ পরিবেশন করা হয়, তখন তা পুষ্টিকর ও আকর্ষণীয় হওয়া উচিত। এদের ক্যালরি ও প্রোটিনের দৈনিক চাহিদা $\frac{1}{3}$ থেকে $\frac{1}{4}$ -অংশ এ লাঙ্গ দ্বারা পূরণ করা উচিত।

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

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

৩নং প্রশ্নের উত্তর :

বি. যেকোনো খাদ্য ব্যবস্থাপনায় কী খাবার পরিবেশন করা হবে তা স্থির করে যে লিখিত খাদ্য তালিকা তৈরি করা হয় তাকে মেনু বলে।

বি. খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন আদোর সব উপাদান সমৃদ্ধ সুষম খাদ্যের।

বি. খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন আদোর সব উপাদানসমৃদ্ধ সুষম খাদ্যের।

বি. খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন আদোর সব উপাদানসমৃদ্ধ সুষম খাদ্যের।

বি. খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্য হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধি সাধন অব্যাহত রাখে। শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। এজন্য প্রয়োজন আদোর সব উপাদানসমৃদ্ধ সুষম খাদ্যের।

কিশোর, বৃক্ষ), পরিষ্কারের ধরন ইত্যাদি ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা প্রয়োগের জন্ম মেনু পরিকল্পনা করা হয়। উদ্দীপকের ফাতেমা 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 যৈশন কিরণি, পায়েস রাখেন। এতে পরিবারের সবার পৃষ্ঠা চাহিদা পূরণ হয়। মাছ-মাংস প্রোটিন ও মেহেপদার্থের যোগান দিয়ে দেহগঠন, বৃক্ষিসাধন, অয়পূরণ ও দেহকে রক্ষণাবেক্ষণ করে থাকে। অন্যদিকে, মেহেপদার্থের প্রধান কাজ তাপ ও শক্তি সরবরাহ করা। শাকসবজি ভিটামিন ও খনিজ লবণের অভাব পূরণ করে। ভিটামিন আসাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে দেহকে সুস্থ ও সবল রাখে। দেহের গঠন, ক্ষয়পূরণ, বৃক্ষিসাধন, তাপ ও শক্তি উৎপাদন, অভ্যন্তরীণ কর্মকাণ্ড নিয়ন্ত্রণ প্রতিটি কাজই ভিটামিনের উপরিভিত্তি ছাড়া সুচৰ্দাৰে সম্পূর্ণ হতে পারে না। এছাড়া মিষ্টিজাতীয় খাবার কিরণি ও পায়েসে দুধ, চিনি থাকায় তা পরিবারের সদস্যদের ক্যালসিয়াম, কার্বোহাইড্রেটের চাহিদা পূরণ করে দেহকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখে।

উপরিউক্ত আলোচনা থেকে বোৰা যায়, ফাতেমাৰ মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত।

প্রশ্ন ৪ ► রাজশাহী, ঘোৰ, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম, বরিশাল ও দিনাজপুর বোর্ড ২০৫৩

১
২
৩
৪
৫
৬
৭
৮
৯
১০

পরিবেশন



ক. রেসিপি কী?

খ. প্রতিদিনের আহারে যেসব খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্য কী পরিকল্পনা করা উচিত? ব্যাখ্যা কর।

গ. 'খ' চিহ্নিত স্থানটি কোন পরিবেশনকে নির্দেশ করে? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে কোন পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত এবং কদরও বেড়েছে? – বিশ্লেষণ কর।

১
২
৩
৪
৫
৬
৭
৮
৯
১০

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

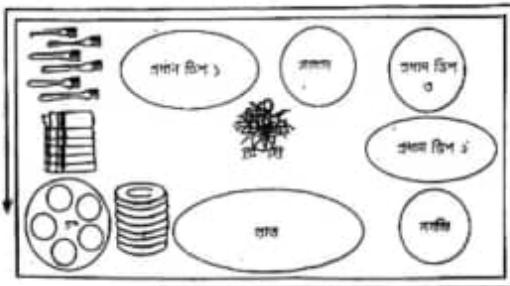
ক. রেসিপি এমন একটি নির্দেশক, যা কীভাবে এবং কী কী উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রাখা করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়।

খ. প্রতিদিনের আহারের কী কী খাদ্য পরিবেশন করা হবে তার জন্ম মেনু পরিকল্পনা করা উচিত। মেনু পরিকল্পনায় পরিবারের বাণিজ্য বা আয় অনুযায়ী প্রত্যেক সদস্যের বৃত্তি, চাহিদা, বয়স, খাদ্য প্রস্তুত পদ্ধতি প্রভৃতি বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে। যেটিকথা মেনু পরিকল্পনা খাদ্যের একটি তালিকা বিশেষ। এর মাধ্যমে সুবৃত্ত, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়।

গ. উদ্দীপকে '?' চিহ্নিত স্থানটি বু-কে পরিবেশনকে নির্দেশ করে। সাধারণত অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, ঝায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-কের ব্যবস্থা করা যায়। একেকে উৎসবগুলো অনানুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জনাদিন, আকিকা, বিবাহবাৰ্ষিকী ইত্যাদি।

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

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



বু-কে পন্থতিতে খাদ্য পরিবেশন

সুতরাং বু-কেতে এভাবে পরিবেশনের সুবিধা হলো অতিথিৰ প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে পছন্দমাত্রে জায়গায় বাসে গল্ল-গুজবের মধ্য দিয়ে আনতে। যথে খাবার উপভোগ করতে পারে।

ঘ. উদ্দীপকে 'বাং', 'ক' ও 'খ' পরিবেশনের মধ্যে প্যাকেটে পরিবেশনটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত হচ্ছে এবং এর কদরও বেড়েছে।

কোনো নির্দিষ্ট অনুষ্ঠানের জন্ম যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকে অনুষ্ঠানিক পরিবেশন বা ভোজ বলা হয়। সাধারণত রাস্তায় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বার্দ্ধক্ষ শৈতানিকভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে অনুষ্ঠানিক পরিবেশনের ব্যবস্থা করা করা হয়। অন্যদিকে বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশন করাকে প্যাকেটে পরিবেশন বলা হয়। সময়ের বন্ধতা, দক্ষ শ্রমিকের অভাব, পরিকার-পরিজ্ঞতার বামেলা প্রভৃতি কারণে বর্তমানে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের থেকে প্যাকেটে পরিবেশনের কদর বেড়েছে। বর্তমানে বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠান যেমন— মিলাদ, সেমিনার, ইফতার পার্টি কিংবা কুল-কলেজের অনুষ্ঠানে প্যাকেটে পরিবেশনের বহুল ব্যবহার দেখা যায়।

সুতরাং উপরিউক্ত আলোচনার ভিত্তিতে বলা যায়, বর্তমানে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের থেকে প্যাকেটে পরিবেশনের ব্যবহার এবং গুরুত্ব বা কদর বহুগুণ বেড়েছে।

প্রশ্ন ৫ ► রাজশাহী, ঘোৰ, চট্টগ্রাম, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২২

স্যান্ডউইচ, মিষ্টি, কলা

তিমি-তিনাটি
দুধ-৫০০ গ্রাম
চিনি-৩ টেবিল চামচ
ভেনিলা এসেল-৪ ফোটা

ছক-১

ছক-২

ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?

খ. বিভিন্ন রঙের খাবার কীভাবে মেনুতে বৈচিত্র্য সৃষ্টি করে? বৃক্ষিয়ে সেখ।

গ. উদ্দীপকে 'ছক-২' এ উল্লিখিত উপকরণ দিয়ে যেকোনো একটি খাবার রামার প্রস্তুতপ্রণালী ব্যাখ্যা কর।

ঘ. উদ্দীপকে ছক-১-এর খাবারগুলো কেন ধরনের অনুষ্ঠানের

৫নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. খাদ্য পরিবেশন হলো একটি কৌশলগত পদ্ধতি, যাৰ মাধ্যমে খাদ্য প্রয়োগের উপর্যুক্ত পরিবেশ তৈরি কৰা হয়।

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

গ উদ্বীপকের 'ছক-২' এ উল্লিখিত উপকরণসমূহ হলো—
ডিম-তিনি, দুধ-৫০০ গ্রাম, চিনি-৩ টেবিল চামচ, ভেনিলা এসেস-৪ ফোটা। এ উপকরণসমূহ দিয়ে সহজেই পৃষ্ঠিং তৈরি করে ফেলা সম্ভব।

নিচে পৃষ্ঠিং তৈরির প্রস্তুতপ্রণালি বর্ণিত হলো—

- পৃষ্ঠিং তৈরি করার পাত্রে চিনি ক্যারামেল (উনুনের উপরে বেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করা) করে নিতে হবে।
- অপর একটি পাত্রে ডিমগুলো ভালোভাবে ফেটাতে হবে। ফেটানো ডিমের সাথে দুধ চিনি ও ভেনিলা এসেস ঘেশাতে হবে।
- পৃষ্ঠিং তৈরির পাত্রটি ঠাণ্ডা করে তাতে উক্ত মিশ্রণটি (ডিম-দুধ-চিনি) ঢালতে হবে।
- বড় সসপানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ-ডিম ঘেশানো পাত্রটি মুখ বৰ্ধ করে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ পানিতে ভুবে থাকে।
- চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘন্টা ফুটাতে হবে।
- পৃষ্ঠিং সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ঠাণ্ডা করে নিতে হবে।
- ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে পৃষ্ঠিং-এর চারদিক ছাঢ়াতে হবে। প্লেট তৈরি করা পৃষ্ঠিং-এর পাত্রটি উক্তে পৃষ্ঠিং ঢেলে নিতে হবে।

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

প্যাকেট পরিবেশন বলতে ক্রৃত বিভিন্ন খাবারকে মোড়কজাত করে পরিবেশনকে বোঝায়। সময়ের সময়া, দক্ষ শ্রমিকের আভাব, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বাস্তু আছেলো এড়ানো ইত্যাদি কারণে আজকাল প্যাকেট পরিবেশনের জনপ্রিয়তা বেড়েছে। আর এক্ষেত্রে প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী হেনু হিসেবে গুরুত্ব পায়— সিঙ্গাড়া/সমুচ্চা, লাঙ্গু/সন্দেশ, পনির, আপেল/কলা, ভালপুরি, কাবাব, সন্দেশ, সালাদ, স্যান্ডউইচ, মিষ্টি, কলা, পাকোরা প্রভৃতি।

উদ্বীপকের ছক-১ এ উল্লিখিত খাদ্যসমূহও এ তালিকার অন্তর্ভুক্ত।

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

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

আজমল সাহেব শহরের ছেট 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 থালার পরিমাণমতো খাবার নিয়ে ইচ্ছেমতো জায়গায় বসে থেঁয়ে নেন। অপরদিকে তার ভাইয়ের দ্বী প্রতিদিন সবার জন্য একই রকম খাদ্য প্রস্তুত করেন। এতে পরিবারের সদস্যারা প্রায়ই না খেয়ে থাকেন; যা কখনই কাম্য নয়। তার উচিত হিল মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশন করা। একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তি থাকে। বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তিদের খাদ্য চাহিদা, রুটি বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে। পরিবারের সদস্যদের বয়স, শারীরিক পরিষ্কার, রুটি ইত্যাদি বিষয় লক্ষ রেখে মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাবার পরিবেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাবারে যেমন বৈচিত্র্য আনা যায় তেমনি দেহেক সুস্থ, সুবল 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 তুণ্ড থাকে। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু কৃধা নিরাবরণ 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 উপাদানসমূহ সুষ্ঠুম খাদ্যের। তাই শিশু-কিশোর, বৃদ্ধ, পরিশমের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য এবং খাদ্য পরিবেশনায় বৈচিত্র্য আনতে সঠিক মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাদ্য পরিবেশন অপরিহার্য। এতে পরিবারের সদস্যরা আহারে তৃণি পায় এবং সন্তুষ্ট থাকে। সুতরাং বলা যায়, উপরিউক্ত বিষয়গুলোর প্রতি গুরুত্ব দিয়ে আজমল সাহেবের ভাইয়ের দ্বী খাদ্য তালিকা করা উচিত।

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

ডাক্তার উত্তর:

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

খ বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তি বা ক্যালরির চাহিদা বাঢ়ে। 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। উদ্বীপকে উল্লিখিত আজমল সাহেবের ছেলের জন্মদিনে বেশ কিছু বস্তুকে দাওয়াত দিয়ে খাবার পরিবেশনায় তৈরি খাবার ও থালা-বাসন টেবিলে সাজিয়ে রাখেন। অতিথিরা নিজ হাতে যার যার থালায় পরিমাণমতো খাবার নিয়ে ইচ্ছেমতো থেঁয়ে 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, হলুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, প্লাস, চামচ, কাগ ও আনুষঙ্গিক মুব্যাদি একটি টেবিলে সাজানো থাকে। টেবিলের দুই পাশে অথবা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা নিজেদের গৃহস্থ ও প্রয়োজন মতো খাবার গ্রহণ করতে পারে। এ পদ্ধতিতে গল্পগুজবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করা যায় এবং সুন্দর পরিবেশনে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণ সাজে করে। খাবার টেবিলে খাদ্যগ্রহণের আনুষঙ্গিক ও প্রয়োজনীয় বাসনপত্র সুসজ্জিত থাকলে তা আহারে তৃণি ও বাড়ায়।

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

উদ্বীপকে আমরা দেখি, আজমল সাহেবের ভাইয়ের দ্বী প্রতিদিন সবার জন্য একই রকম খাদ্য প্রস্তুত করেন। এতে পরিবারের সদস্যারা প্রায়ই না খেয়ে থাকেন; যা কখনই কাম্য নয়। তার উচিত হিল মেনু পরিকল্পনা করে খাদ্য পরিবেশন করা। একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের ব্যক্তি থাকে। পরিবারের সদস্যদের বয়স, শারীরিক পরিষ্কার, রুটি ইত্যাদি বিষয় লক্ষ রেখে মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাবার পরিবেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাবারে যেমন বৈচিত্র্য আনা যায় তেমনি দেহেক সুস্থ, সুবল 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 তুণ্ড থাকে। খাদ্য গ্রহণের উদ্দেশ্য শুধু কৃধা নিরাবরণ 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 উপাদানসমূহ সুষ্ঠুম খাদ্যের। তাই শিশু-কিশোর, বৃদ্ধ, পরিশমের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য এবং খাদ্য পরিবেশনায় বৈচিত্র্য আনতে সঠিক মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে খাদ্য পরিবেশন অপরিহার্য। এতে পরিবারের সদস্যরা আহারে তৃণি পায় এবং সন্তুষ্ট থাকে। সুতরাং বলা যায়, উপরিউক্ত বিষয়গুলোর প্রতি গুরুত্ব দিয়ে আজমল সাহেবের ভাইয়ের দ্বী খাদ্য তালিকা করা উচিত।

প্রশ্ন ৭ ► রাজশাহী, চট্টগ্রাম, বরিশাল, মিনারপুর ও মুরমনসিংহ বোর্ড ২০২০

আমেনা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহবধূ। তিনি দুপুরে দুই বছরের ছেলের জন্য বিছুড়ি, দশ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ভাল এবং বৃদ্ধ শাশুড়ির জন্য নিরামিষের ব্যবস্থা করেন। অন্যদিকে রহিমা মেয়ের আকিকায় অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোনায় ১টি টেবিলে পোলাও, রোটি, কাবাব, সবজি, সালাদ ও মিষ্টি রাখেন। অন্য আর একটি টেবিলে খাবারের প্লেট, চামচ, প্লাস, বাটি রাখেন। ফলে অতিথিরা নিজেদের পছন্দমত খাবার গ্রহণ করতে পারে।

ক. পরিপাক কী?	১
খ. বিদালয়গামী 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 অভিধি আপ্যায়নের সর্বোত্তম পদ্ধতি— বন্তবাটির যথার্থতা নিরূপণ কর।	৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর :

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

খ বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাঢ়ে। এছাড়া প্রোটিন, ভিটামিন ও ধাতব লবণের চাহিদাও বাঢ়ে। এ বয়সে খাড়াবিক ওজন, সুস্থিতা এবং পড়ালেখা ও খেলাধূলার ক্ষমতা ও দক্ষতা বজায় রাখার জন্য প্রতিদিন খাদ্যে ছায়াটি পুষ্টি উপাদানেরই পর্যাপ্ত ক্যালরির উপস্থিতি অত্যাবশ্যক। তাই মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর প্রতিটি গ্রুপ থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রতিদিনই কিশোর-কিশোরীদের নির্ধারিত কিলো ক্যালরি গ্রাহণ 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 ভিন্নতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্য গ্রহণের প্রকৃত উচ্চেশ্বর হলো, যে খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, ক্ষয়পূরণ করে ও বৃদ্ধিসাধন অবাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন করে তোলে। সুব্যবস্থ ও পুষ্টিকর খাদ্যই দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে। এজন্য বয়স (শিশু, কিশোর, বৃক্ষ) পরিশেষের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হ্যাঁ; যা আমেনা ২ বছরের শিশুর জন্য পরিপূরক খাবার খুঁড়ি, দশ বছরের সদ্য কিশোরী মেয়ের বর্ধিত শক্তি চাহিদা পূরণে ভাত, ডিম, ডাল এবং বৃক্ষ শাখাদ্বিতীর জন্য ভিটামিন সম্পর্ক নিরামিষের প্রয়োজন করেন। যাতে পরিবারের সদস্যদের বয়োসামূহিয়া পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়।

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

ঘ উক্ত পদ্ধতি অর্ধাং বু-ফে পদ্ধতি অধিক অভিধি আপ্যায়নের সর্বোত্তম পদ্ধতি বলে আমি মনে করি।

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

বিভিন্ন অনুষ্ঠানে বু-ফে পদ্ধতি বেশ সুবিধাজনক। যেখানে অভিধির সংখ্যা অনেক বেশি, কিন্তু জ্যায়গা কম থাকে ও প্রধান অভিধি থাকে না সেখানে খাদ্য পরিবেশনের জন্য বু-ফে পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়। এ পরিবেশন পদ্ধতিতে বিভিন্ন জ্যায়গায় যেমন— বাসার লনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগান, হলুয়ামে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের জন্য প্লেট, প্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক মুব্যাদি একটি টেবিলে সাজানো থাকে। টেবিলের দুই পাশে অথবা চারপাশে একইভাবে খাবারগুলো সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অভিধিরা নিজেদের পছন্দ ও প্রয়োজন মতো খাবার গ্রহণ করতে পারে। এ পদ্ধতিতে গল্পগুজবের মধ্য দিয়ে

আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করা যায় এবং সুন্দর পরিবেশে খাদ্য ব্যবস্থাপনার উচ্চেশ্বর পূর্ণতা লাভ করে। খাবার টেবিলে খাদ্যগ্রহণের আনুষঙ্গিক ও প্রয়োজনীয় বাসনকত্র সুসজ্জিত থাকলে তা আহারে তৃণিত বাঢ়ায়। সুতরাং বলা যায়, প্রয়োজন মন্তব্যাতি যথার্থ।

প্রশ্ন ৮ ▶ ঢাকা, রাজশাহী, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম, সিলেট, বরিশাল ও মিনাজপুর বোর্ড ২০১৯

করিম সাহেব তার ছেলের জ্যাদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমূচ্ছ, সংদেশ ও স্যান্ডউইচ মোড়কজাত করে পরিবেশ করেন। ফলে অভিধিরা দ্রুত বাঢ়ি ফিরে যেতে পারেন। অগ্রদিনকে যৌথ পরিবারের গৃহিণী সরিয়াম 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 পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. মরিয়ম বেগম ও ফাতেমা মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি স্বাস্থ্যসম্মত? উভয়ের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

উত্তরসংকেত : ৩৪৭ পৃষ্ঠার ৩নং প্রশ্নের উত্তর দ্রষ্টব্য।

প্রশ্ন ৯ ▶ 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 লিঙ্গাভেদে কমলার স্বিকারণ প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তৃষ্ণি কি এর সাথে একমত? উভয়ের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যে পদ্ধতিতে মেনু অনুযায়ী প্রত্যুত্ত খাদ্যসম্বাটি কোনো সুনির্দিষ্ট কোশল অবলম্বনের মাধ্যমে ব্যক্তিবর্গের গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করা হয় তাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

ঘ মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেননা মেনুতে নামা রং নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পদ্ধতিতে 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 পরিত্বষ্ণ হওয়া যায় না। তাই বলা যায়, মেনু পরিকল্পনার বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কারণ এর ঘারা 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, রম্ভন পদ্ধতির লিখিত পথ নির্দেশ বিশেষ। অর্ধাং 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 রুটে 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, ঠাণ্ডা, ডরল, কঠিন) খাবার পরিবেশন করার কথা উচ্চে ধারকবে সেইভাবেই করতে হবে। রেসিপিতে নির্দেশিত রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। রেসিপি বুঝতে হলে খাদ্যের মাপ, ওজন, রামার সংজ্ঞায়, রামার কৌশল ও পদ্ধতি, উপকরণ ও ফসল। এবং বিনিয়য় বা বিকল্প খাদ্য ইত্যাদি বিষয়ে প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন করা যোগ্য।

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

ব: হ্যাঁ, বয়স ও লিঙ্গাভেদে কলার সিদ্ধান্তই পারে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা ঘোটাতে।— প্রশ্নের 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। উচ্চীগুরুত্বের কলা রামার কাজে দক্ষ। কলা একটি হোটেল পরিচালনা করে। স্বেচ্ছান্ত তার কাজ মেনু পরিকল্পনা করা। যেহেতু এটা একটি হোটেল সেহেতু, এখানে বিভিন্ন শ্রেণি ও পেশার মানুষ খাবার খেতে আসে। তাই সকলের চাহিদা ও সুস্থিতার কথা চিন্তা করে মেনু পরিকল্পনা করার গুরুত্ব অপরিসীম। এখানে যারা আসে তাদের বয়স, লিঙ্গ, শারীরিক পরিশ্রম, বৃচি ইত্যাদি বিষয় লক্ষ রেখে মেনু পরিকল্পনা করা হয়। মেনু পরিকল্পনার মাধ্যমে দেহকে সুস্থ, সবল ও কর্মশক্ত রাখা যায়। বিভিন্ন বয়সের লোকদের খাদ্যের চাহিদার ভিন্নতার বিষয়টি মেনু পরিকল্পনায় খেয়াল রাখতে হয়। আবার, ছেলেমেয়েদের খাদ্যের চাহিদা ভিন্ন হয়। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের দেহের আয়তন, ওজন ও গেশির পরিমাণ কম। তাই মেয়েদের কালরি ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদাও অপেক্ষাকৃত কম হয়। আর মেনু পরিকল্পনাই পারে বয়স ও লিঙ্গাভেদে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা ঘোটাতে। তাই আমি মনে করি কলার সকলার মেনু পরিকল্পনার সিদ্ধান্তই লিঙ্গ ও বয়সভেদে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করতে পারে। প্রশ্নের উক্তির সাথে তাই আমি একমত।

প্রশ্ন ১০ । সকল বোর্ড ২০১৮

সাকিরার বড় মাঝ আসবেন শুনে মা তাকে একটি পুড়ি তৈরি করতে বলেন। পদ্ধতি অনুযায়ী পুড়ি তৈরির জন্য সাকিরা মাঝের কাছে ৪ জনের পরিবেশনের রেসিপি লিখে নেয়। তার মা বলেন, “যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অন্তর্ভুক্ত প্রয়োজনীয়।”

ক. বুকে পরিবেশন কাকে বলে? ১

খ. মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. সাকিরার রেসিপি অনুযায়ী পুড়ি প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সাকিরার মাঝের মন্তব্যাচ্চি বিশ্লেষণ কর। ৪

১০নং প্রশ্নের উত্তর :

ক: অতিথির সংখ্যা বেশ হলে, জায়গা কম থাকলে সেক্ষেত্রে টেবিলে খাবার সাজিয়ে অতিথিদের পছন্দমত খাবার নিয়ে যে কোন স্বান্নে প্রস্তুত করাকে বুকে পরিবেশন বলে।

খ: বাড়ীভেদে বিভিন্ন ফলমূল, তরিকারকারিয়ার সমাগম ঘটে। এগুলো পুষ্টিকর, সুস্বাদু এবং সহজলভ্য হয়ে থাকে। খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজন করলে খাদে বৈচিত্র্য আসে এবং মূল্য সংগ্রহকারী খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তাই মেনু তৈরিতে আবহাওয়া ও মৌসুম গুরুত্বপূর্ণ।

গ: উচ্চীগুরুত্বের সাকিরা ৪ জনের পরিবেশনের মান একটি রেসিপি লিখে নেয়। সাকিরার রেসিপি অনুযায়ী পুড়ি প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা করা হলো—

প্রস্তুত প্রণালি :

উপকরণ	পরিমাণ	প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পরিমাণ (পরিবেশন সংখ্যা)
ডিম	৩টি	১০০ গ্রাম প্রার্থী
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)	৪০ পরিবেশন
ডেনিলা এসেস	৪ ফোটা	

- পুড়ি তৈরি করার পাত্রে চিনি ক্যারামেল (উন্নের উপরে দেশি তাপে চিনি গলিয়ে বাদামি রং করা) করে নিতে হবে।
- অপর একটি পাত্রে ডিমগুলো ভালোভাবে ফেটাতে হবে। ফেটানো ডিমের সাথে দুধ চিনি মেশাতে হবে।
- পুড়ি তৈরির পাত্রটি ঠাণ্ডা করে তাতে উক্ত শিশগুটি (ডিম-দুধ-চিনি) ঢালতে হবে।
- বড় সম্প্রানে ফুটানো পানি দিয়ে দুধ-ডিম মেশানো পাত্রটি বুন্দ করে এমনভাবে বসাতে হবে যাতে পাত্রটির ১/৩ অংশ পানিতে ভুবে থাকে।
- চুলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ঘটা ফুটাতে হবে।
- পুড়ি সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ঠাণ্ডা করে নিতে হবে।
- ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুড়ি-এর চারদিক ছাড়াতে হবে। প্রেটে তৈরি করা পুড়ি-এর পাত্রটি উল্টে পুড়ি ঢেলে নিতে হবে।

উপরিউক্ত প্রস্তুতপ্রণালি অনুযায়ী পুড়ি তৈরি করে পরিবেশন করতে হবে।

ঘ: “যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অন্তর্ভুক্ত প্রয়োজনীয়”— উচ্চীগুরুত্বের উপকরণসমূহের তালিকা, পরিমাণ, বন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। খাদ্য তখনই মুখরোচক, আকর্ষণীয় ও ত্বরিতায়ক হয়ে উঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রাখা করা হয়। রামার কাজটা আপাতভাবে সহজ মনে হলেও প্রায়ই দেখা যায় কোনো বা কোনো ভুট থেকে যায়। একই খাবার একবার মানসম্মত, সুস্বাদু হলেও পরবর্তীতে আবার সে রকম নাও হতে পারে। কিন্তু একই পদ্ধতিতে এবং পরিমাণমতো উপকরণ দিয়ে রাখা করলে প্রতিবারই রামা করা কস্তুর 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 রাখা করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। রেসিপি আমাদের আরও কিছু কাজে লাগে। রেসিপি অনুযায়ী খাবার প্রস্তুত করলে খাবারের অংশতা হয়ে না। এ থেকে পরিবেশনের কাজটি সহজ হয়। রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রামা আয়তে আনা যায়। উচ্চীগুরুত্বের সাকিরা বড় মাঝ আসবেন শুনে পদ্ধতি অনুযায়ী পুড়ি তৈরি করা জন্য মাঝের কাছে ৪ জনের পরিবেশনের রেসিপি লিখে নেয়। প্রস্তুত সাকিরা মা বলেন, “যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অন্তর্ভুক্ত প্রয়োজনীয়।”

উপরিউক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, সাকিরার মাঝের মন্তব্যাচ্চি যথার্থ।

শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর



মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

প্রশ্ন ১১ ► ছালি ক্রস উচ্চ বালিকা বিদ্যালয়, ঢাকা

মিসেস শায়লা একজন ব্যাঙ্কার। তিনি তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতে বিজ্ঞানসম্বন্ধ উপায় প্রস্তুতি অবলম্বন করে থাকেন। মিসেস শায়লা পরিবারের সবাই খুব স্বাস্থ্য সচেতন।

ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?

১

খ. রেসিপির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

২

গ. মিসেস শায়লা খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে কী ধরনের প্রস্তুতি অবলম্বন করে থাকেন? উদ্দীগকের 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 প্রস্তুতি, যার মাধ্যমে খাদ্য প্রস্তুতের উপর্যুক্ত পরিবেশন তৈরি করা।

১

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

২

রেসিপি থাকলে রান্নার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো মেপে নেওয়া হয়, ফলে কোনো জিনিসের অপচয় হয় না। রেসিপিটি পরিবেশন সংরক্ষণ উভয় খাকে, ফলে কক্ষজন 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, রেসিপির প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম।

৩

ঘ. মিসেস শায়লা খাদ্য প্রস্তুত পূর্বে মেনু পরিকল্পনার প্রস্তুতি অবলম্বন করেন।

৪

গেরোনো 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 পুর্ণিক খাদ্য পরিবেশন করা যায়। খাদ্য প্রস্তুতের উদ্দেশ্য শুধু সুস্থ নিবারণ নয়। খাদ্য প্রস্তুতের 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 থাক্কের সব উপাদানসমূহ সুবর্ম থাক্কে। সুবর্ম ও পুর্ণিক আহারই দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখতে পারে। এজন্য বয়স (শিশু, কিশোর, বৃদ্ধ) পরিশেষের ধরন ইত্যাদি বিভিন্ন ক্ষেত্রে খাদ্য চাহিদা পূরণের জন্য খাদ্য ব্যবস্থার পরিকল্পনা করতে হয়। উদ্দীপকে মিসেস শায়লা তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুতে বিজ্ঞানসম্বন্ধ উপায় প্রস্তুতি অবলম্বন করেন।

৫

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

৬

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

৭

ক. বয়স : একটি পরিবারে বিভিন্ন বয়সের লোক থাকে। বিভিন্ন বয়সের লোকদের থাক্কে চাহিদার ভিন্নতার বিষয়টি মনে রাখা প্রয়োজন। যেমন— শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য দুধ জাতীয় খাবারের প্রাথমিক নির্বাচন দিতে হয়।

৮

ঘ. পরিশেষের ধরন ক্যালরি বচ্চুল থাক্কের সমন্বয় ঘটাতে হবে।

৯

- **অর্থ :** আয়ের ওপর ভিত্তি করে পরিবারের জন্য সম্পূর্ণ মাসব্যাপী পুর্ণিক খাদ্য যোগান দিতে হবে। সুবর্ম খাদ্যের উপাদান অন্ন যুগের খাদ্য থেকে সংরক্ষণ করে রুট বায়ে মেনু পরিকল্পনা করা যুক্তিসূত্র।

- **আবহ্যণ্য ও মৌসুম :** আমাদের দেশে খাতুজেনে বিজ্ঞ ফলমূল, তরিতরকারির সমাগম ঘটে। এছাড়াও সুবর্ম খাদ্যের লিঙ্গ, উপলক্ষ, বৈচিত্র্য সৃষ্টি, এক পরিবেশন পরিমাণ বিষয় বিবেচন করা হয়।

প্রশ্ন ১২ ► শহীদ বীর-উত্তম লে. আলোরার গার্লস কলেজ, ঢাকা

তেরো বছর বয়সী বুমানা একজন কিশোরী। তার খাদ্য পরিবারের সদস্যদের জন্য মেনু পরিকল্পনা করেন। বুমানার বয়সের দিকে লক্ষ রেখে তিনি তার জন্য বিশেষ মেনু তৈরি করেন।

ক. মেনু কাকে বলে?

১

খ. আনুষ্ঠানিক পরিবেশন বলতে কী বোঝ?

২

গ. বুমানার উপযোগী একদিনের খাদ্য তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন কর।

৩

ঘ. "সঠিক মেনু পরিকল্পনাই বুমানাকে কর্মদক্ষ, সুস্থ ও সুবল 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 তোজের আয়োজন করা হয় তাকে আনুষ্ঠানিক ভোজ বলা হয়। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন সাধারণত রান্নার ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাহ্যিক প্রীতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এছাড়া হোটেল, রেস্তোরাঁর খাবার পরিবেশনও অনুষ্ঠানিক পরিবেশন।

গ. বিজ্ঞ বয়সে বর্ধনের ওপর ভিত্তি করে ভিজ্ঞ খাদ্য চাহিদা তৈরি হয়।

উদ্দীপকে বুমানা তেরো বছর বয়সী একজন কিশোরী। তার এ বয়সে বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বাড়ে। পেশির গঠন, দীত, হাড়, রক্ত গঠনের জন্য এ বয়সী ছেলেবেয়েদের বিভিন্ন পুর্ণিক উপাদানের চাহিদা বেশি হয়। নিচে বুমানার উপযোগী একদিনের খাদ্য তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন করা হলো—

বিভিন্ন শ্রেণির খাদ্য	এক পরিবেশন পরিমাণ	পরিবেশন সংস্থা
শস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য	১/২ কাপ ভাত, ১টি রুটি, ১ টুকরো পাউরুটি।	৬-৮
প্রোটিনজাতীয় খাদ্য	১টি ডিম, মাছের ১ টুকরা মাছ বা মাংস, এক কাপ মাছার ঘন রান্না করা ভাল, ১/২ কাপ রান্না খটরশুটি, 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, কম্বলা, 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	উভয়জ তেল, ঘি, চিনি, গুড় ও বিভিন্ন মিষ্টি জাতীয় খাবার।	সামান্য

৪ সঠিক হেনু পরিকল্পনাই ঝুমানাকে কর্মদক্ষ, সুস্থ ও সবল রোখতে 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 সুস্থ ও পৃষ্ঠিকর করে তোলা যায়। উক্তিটিকে ঝুমানা তেরো বছর বয়সী একজন কিশোরী। এ বয়সে তার বর্ধনের গতি বৃদ্ধির কারণে শক্তির চাহিদা বৃদ্ধি পাবে। ফলে প্রোটিন, ডিটাইন ও খনিজ লবণের চাহিদা বৃদ্ধি পাবে। এছাড়া পেশির গঠন, হাড়, দাঁত ও রক্ত গঠনের জন্যও তার বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বৃদ্ধি পাবে। শূলত কিশোর বয়সের ছেলেমেয়েরা খেলাধুলা ও লেখাপড়া করে বলে তাদের বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চালন ঘটে, শক্তির খরচ বেশি হয়। এ কারণে কিশোর-কিশোরীদের স্বাভাবিক ওজন, উচ্চতা, সূচৰ্তা, 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 হেনু পরিকল্পনাই ঝুমানাকে কর্মদক্ষ, সুস্থ ও সবল রোখতে পারে।

প্রশ্ন ১৩ ▶ রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়

তুবার আজ জন্মদিন। সম্ভ্যায় তার বন্ধুবান্ধব ও তাদের মায়েরা আসবেন দাওয়াত থেকে। বিস্তু তাদের বাসায় অতিথি আপ্যায়নের জায়গা কর। তুবার মা ভেবে পাঞ্জিলেন না এত অল্প পরিসরে অতিথিদের কীভাবে খাবার পরিবেশন করবেন। তার বাস্তবিক পরিমাণ 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 উচ্চ পদ্ধতির ব্যবহার কর্তব্য 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 উপকরণ কী পরিমাণ ব্যবহার করে রান্না করা হবে তার বিস্তারিত বিবরণ দেয়। অর্ধাৎ রেসিপি রন্ধন পদ্ধতির লিখিত পথনির্দেশ বিশেষ। রেসিপি থেকে খাবার প্রস্তুত করার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো মেপে নেওয়া হয়।

গ উক্তিপক্ষে 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 অন্যনুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আকিকা, বিবাহবাবিধিক ইত্যাদি। উক্তিপক্ষে তুবার জন্মদিনে তার অনেক বন্ধুবান্ধব তার বাসায়

দাওয়াত থেকে আসে। বিস্তু তুবারের বাসায় বসার জায়গা কম হওয়ায় তার মা বুকে পাঞ্জিলেন না কীভাবে খাদ্য পরিবেশন করবেন। তখন তুবার এক বাস্তবিক পরামর্শে তিনি একটি বিশেষ পদ্ধতিতে খাদ্য পরিবেশনের ব্যবস্থা করেন। এ পদ্ধতিটি বুকে নামে পরিচিত। শূলত বুকে পরিবেশনে বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লেনে বা লম্বা বারান্দায় অথবা খোলা বাগানে, হলুবুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের প্রেট, প্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক ইত্যাদি দ্রব্যাটি একটি টেবিলে সুন্দরভাবে রাখা হয়। টেবিলের দুইপাশে একইভাবে অথবা টেবিলের চারপাশে একইভাবে খাবার সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গঞ্জ-গুজের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন। উক্তিপক্ষে তুবার জন্মদিনেও তার মা বুকে পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করেন। ফলে তুবার বন্ধুবান্ধবরা টেবিলের চারপাশে বসে যেকোনো প্রকার খাবার নিয়ে বাধীনভাবে থেকে পারে। এ পদ্ধতিতে তুবার বন্ধুরা গঞ্জ-গুজের মধ্য দিয়ে ত্তিসহকারে খাবার গ্রহণ করে। ফলে তার জন্মদিনের অনুষ্ঠানটিও সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়।

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

ব উক্তিপক্ষে তুবার মায়ের বুকে পরিবেশন পদ্ধতির ব্যবহার সম্পূর্ণ যুক্তিমূল্য ছিল। বুকে পরিবেশন পদ্ধতিটি ব্যবহারের ফলে তুবার অনেক লোক বসার ব্যবস্থা করা যায়। এ কারণে তুবার মা বুকে পদ্ধতিটি খাদ্য পরিবেশনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করেছিলেন।

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

গ উক্তিপক্ষে তুবার মায়ের বুকে পরিবেশন পদ্ধতির ব্যবহার সম্পূর্ণ যুক্তিমূল্য ছিল। বুকে পরিবেশন পদ্ধতিটি ব্যবহারের ফলে তুবার জন্মদিনের অনুষ্ঠানটি সুস্থিত 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, হলুবুমে ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করা হয়। খাবার গ্রহণের প্রেট, প্লাস, চামচ, কাপ ও আনুষঙ্গিক ইত্যাদি দ্রব্যাটি একটি টেবিলে সুন্দরভাবে রাখা হয়। টেবিলের দুইপাশে একইভাবে অথবা টেবিলের চারপাশে একইভাবে খাবার সাজালে যেকোনো পাশ থেকে অতিথিরা প্রত্যেক প্রকার খাবার প্লেটে নিয়ে বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গঞ্জ-গুজের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন। উক্তিপক্ষে তুবার জন্মদিনেও তার মা বুকে পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করেন। ফলে তুবার বন্ধুবান্ধবরা টেবিলের চারপাশে বসে যেকোনো প্রকার খাবার নিয়ে বাধীনভাবে থেকে পারে। এ পদ্ধতিতে তুবার বন্ধুরা গঞ্জ-গুজের মধ্য দিয়ে ত্তিসহকারে 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 লেজী অব ফার্মিয়া গার্লস হাইস্কুল, কুমিল্লা

জমিলা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। তিনি নূপুরে ১ বছরের ছেলের জন্য খৃচুড়ি, ১২ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ভাল এবং বন্ধু শুশুরের জন্য নিরামিষের ব্যবস্থা করেন। অন্যদিকে, সালেহা মেয়ের জন্মদিনে অতিথি আপ্যায়নে বারান্দার এক কোণায় ১টি টেবিলে পোলাও, রোটি, 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 কর। ২

গ. জমিলা পরিবারের সদস্যদের পৃষ্ঠির চাহিদা তিনি হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. অধিক অতিথি আপ্যায়নের জন্য উপরিউক্ত পদ্ধতি সর্বোভ্যবস্থাটির ব্যবহার যথার্থতা নিরূপণ কর। ৪

১৪নং প্রশ্নের উত্তর :

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

খ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭-এর (খ)নং সূজনশীল প্রশ্নের দ্রষ্টব্য।

গ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭-এর (গ)নং সূজনশীল প্রশ্নের দ্রষ্টব্য।

ঘ ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৭-এর (ঘ)নং সূজনশীল প্রশ্নের দ্রষ্টব্য।

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রদীত সূজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

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

অর্পণ ক্লাস নাইনে পড়ে। সে ২য় সাময়িক পরীক্ষার পর ৩ দিনের ছুটি পেয়েছে। সে রাখাঘরে গিয়ে থাকে রাখা করতে দেখে জানাল যে, আগামী দুদিনের রাত্তির মেনু সে ঠিক করতে চায়। অর্পণ মা খুর খুশি মনে রাজি হলো। অর্পণ তাদের ৫ জনের পরিবারে একদিন বছরমূলোর মেনু ও একদিন দামি খাবারের মেনু পরিকল্পনা করল।
ক. কিসের মাধ্যমে সুব্যবস্থা, আকর্ষণীয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য পরিবেশন করা যায়?

খ. খাদ্য প্রক্রিয়ের প্রকৃত উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর।

গ. অর্পণ পরিবারের জন্য একদিনের একটি মেনু তৈরি কর।

ঘ. মেনু তৈরি করার জন্য অর্পণকে কোন বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে?

১. **শ্রম :** মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিণামের ধরন বিবেচনায় রাখতে হবে। যেমন— যারা কঠিন গরিষ্ঠ করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও মেছ থাকা ভালো।

২. **আয়া :** মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের জন্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে। এ সীমার মধ্য থেকেই পরিবারের জন্য মাসব্যাপি পুষ্টিকর খাদ্য যোগান দিতে হবে।

৩. **আবহাওয়া ও মৌসুম :** খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজনের বিষয়টিও বিবেচনায় আনতে হবে। এতে করে বাদেও বৈচিত্র্য আসবে এবং মূল সামগ্রিক খাদ্য তালিকাও বানানো যাবে।

৪. **লিঙ্গ :** ছেলেমেয়েভদ্রে খাদ্যের চাহিনা ডিম হয়। সেই ভিত্তার বিষয়টি মেনু তৈরির বিবেচনায় আনতে হবে।

৫. **উপলক্ষ :** পরিবারের সদস্যসংখ্যা, আর্থিক সংগতি, রুচি ইত্যাদি বিবেচনা করে দৈনিক খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তবে ছেট বা বড় যেকোন অনুষ্ঠানে মেনু ব্যক্তিগতি হতে হবে।

৬. **বৈচিত্র্য সৃষ্টি :** মেনুতে নানা রং, নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পদ্ধতিতে রাখা করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় খাবার তৈরি করতে হবে।

৭. **এক পরিবেশন পরিমাণ :** মেনু তৈরিতে সদস্যসংখ্যা বিবেচনায় রাখতে হবে। মেনুতে যেমন খাদ্য রাখা হবে তা যেন প্রতোক বাক্তিকে অতত এক পরিবেশন পরিমাণ দেওয়া যায়।

মেনু তৈরির সময় অর্পণকে এ বিষয়গুলোই বিবেচনায় রাখতে হবে।

১৫নং প্রশ্নের উত্তর :

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

খ. আমরা খাদ্যাহগ্রহণ করি ক্ষুধা নিবারণের উদ্দেশ্যে। কিন্তু খাদ্যাহগ্রহণের উদ্দেশ্যে শুধু ক্ষুধা নিবারণ নয়। খাদ্যাহগ্রহণের প্রকৃত উদ্দেশ্যে হলো যেসব খাদ্য খাওয়া হয় তা যেন শরীরকে কর্মক্ষম রাখে, স্ফ্যাক্সের করে ও বৃক্ষি সাধন অব্যাহত রাখে এবং শরীরকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন করে তোলে। একমাত্র সুব্যবস্থা ও পুষ্টিকর আহার হাহগ্রহণ করলেই তা দেহের প্রতিটি অবস্থায় প্রয়োজন অনুযায়ী শক্তি সরবরাহ করে দেহকে সুস্থ রাখে।

গ. উদ্বিগ্ন থেকে আমরা জানতে পারি, অর্পণ পরিবারের সদস্যসংখ্যা পাঁচ জন। নিচে অর্পণ পরিবারের জন্য একদিনের একটি বছরমূলোর মেনু এবং একটি দামি মূল্যের মেনু তৈরি করে দেখানো হলো—

পরিবেশন সংখ্যা ০৫

সংখ্যা	বছরমূলোর খাবার	দামি খাবার
সকালের নাট্টা	আটার রুটি, সবজি, ভাজি, কলা, চা।	পরোটা, ডিম ভাজা, আপেল, কফি।
দুপুরের খাবার	সাধারণ চালের ভাত, ভাল, শাক, ছোট মাছ, লেবু, কাঁচা পরিচ।	চিকন চালের ভাত, বড় ঘাছের তরকারি, সালাদ।
বিকাল	মুড়ি মাখা, চা	ফলের রস/কফি, কেক
রাতের খাবার	ভাত, ডিমের তরকারি, আলুভর্তা।	ভাত, মুরগির খোল, আলুর চপ, সালাদ।

ঘ. মেনু তৈরির মাধ্যমে পরিবারের খাদ্য ব্যবস্থা সুব্যবস্থা করার জন্য কিছি বিষয় বিবেচনা করতে হয়। অর্পণকেও সেই বিষয়গুলো বিবেচনায় রাখতে হবে। যেমন—

১. ব্যবস্থা : একটা পরিবারের বিভিন্ন বয়সের স্থানের খাদ্যের আচার-চাহিদার ভিত্তার বিষয়টি অর্পণকে মনে রাখতে হবে। যেমন— শিশুর সঠিক-বৃদ্ধিত্ব জন্ম-দুর্ভ-জাতীয় খাদ্য দিতে হবে। বৃদ্ধি ও প্রাণব্যাক্ষরের জন্য জিটামিন জাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা রাখতে হবে। গর্ভবতী ও প্রাণসূত্র মায়েদের জন্য ক্যালরি ও প্রোটিন-জাতীয় খাদ্যের বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবে।

১. **শ্রম :** মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিণামের ধরন বিবেচনায় রাখতে হবে। যেমন— যারা কঠিন গরিষ্ঠ করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও মেছ থাকা ভালো।

২. **আয়া :** মেনুতে পুষ্টিকর খাদ্য সংযোজনের জন্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে। এ সীমার মধ্য থেকেই পরিবারের জন্য মাসব্যাপি পুষ্টিকর খাদ্য যোগান দিতে হবে।

৩. **আবহাওয়া ও মৌসুম :** খাদ্য তালিকায় মৌসুমি খাদ্যদ্রব্য সংযোজনের বিষয়টিও বিবেচনায় আনতে হবে। এতে করে বাদেও বৈচিত্র্য আসবে এবং মূল সামগ্রিক খাদ্য তালিকাও বানানো যাবে।

৪. **লিঙ্গ :** ছেলেমেয়েভদ্রে খাদ্যের চাহিনা ডিম হয়। সেই ভিত্তার বিষয়টি মেনু তৈরির বিবেচনায় আনতে হবে।

৫. **উপলক্ষ :** পরিবারের সদস্যসংখ্যা, আর্থিক সংগতি, রুচি ইত্যাদি বিবেচনা করে দৈনিক খাদ্য তালিকা তৈরি করা যায়। তবে ছেট বা বড় যেকোন অনুষ্ঠানে মেনু ব্যক্তিগতি হতে হবে।

৬. **বৈচিত্র্য সৃষ্টি :** মেনুতে নানা রং, নানা আকার, নানা প্রকৃতি এবং নানা পদ্ধতিতে রাখা করা খাবার দিয়ে আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় খাবার তৈরি করতে হবে।

৭. **এক পরিবেশন পরিমাণ :** মেনু তৈরিতে সদস্যসংখ্যা বিবেচনায় রাখতে হবে। মেনুতে যেমন খাদ্য রাখা হবে তা যেন প্রতোক বাক্তিকে অতত এক পরিবেশন পরিমাণ দেওয়া যায়।

মেনু তৈরির সময় অর্পণকে এ বিষয়গুলোই বিবেচনায় রাখতে হবে।

প্রশ্ন ১৬ ► বিষয়বস্তু : রেসিপির প্রয়োজনীয়তা

রেশমা নতুন নতুন খাবার রাখা করতে পছন্দ করেন। একেতে তিনি সবসময় রেসিপি অনুসরণ করেন। তিনি মনে করেন, রেসিপি অনুসরণ করলে যেকোনো নতুন রাখা আয়তে আনা যায় এবং রাখা 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 পদ্মর্যাদা অনুযায়ী চোর-টেবিল সাজানো থাকে?

গ. রেশমা কীভাবে নতুন রাখা আয়ত করেন— ব্যাখ্যা কর।

ঘ. রেশমার রেসিপি অনুযায়ী পুডিং প্রস্তুত প্রণালি ব্যাখ্যা কর।

১৬নং প্রশ্নের উত্তর :

ক. অনুষ্ঠানিক ভোজে পদ্মর্যাদা অনুযায়ী চোর-টেবিল সাজানো থাকে।

খ. খাবারে নানা রং, আকার, প্রকৃতি এবং পদ্ধতি প্রয়োগ করে খাবার আকর্ষণীয় ও বৈচিত্র্যময় করা যায়। একেতে নিম্নোক্ত উপায়ে খাবার পরিবেশন করে বৈচিত্র্য আনা সহজ। যেমন— বিভিন্ন আকারের খাবার— যেমন : সিঙ্গারা, স্যান্ডইচ, পাউড্রি, কেক, নিমকি ইত্যাদি। বিভিন্ন প্রকৃতির খাবার— যেমন : সুপ, কাচীর, হলুয়া, কাস্টার্ট, পুডিং, পাপড়, চিপস ইত্যাদি।

ঘ. রেশমা রেসিপি অনুসরণ করে নতুন রাখা আয়ত করেন।

রেসিপি অনুসরণ করে যেকোনো নতুন রাখা সহজে আনা সহজ। রেশমা রেসিপি অনুসরণ করে রাখা করেন বলে তার রাখারে খুলগত মানও ভালো হয়। মেনুর সাথে রেসিপির নির্দেশনা থাকলে অতি সহজেই তা অনুসরণ করে খাদ্য প্রস্তুত করা যায়। একেতে নতুন কোনো রাখা হলেও সহজ্য হয় না। কারণ রেসিপি

এমন একটি নির্দেশক: যাতে প্রয়োজনীয় উপকরণে রামার ধারাবাহিক ধাপ, পরিবেশন ধরন, ব্যবহৃত উপকরণের নাম ও পরিমাপ এবং পরিবেশন সংখ্যা উল্লেখ থাকে। রেসিপিতে উপকরণ মেঝে 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।

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

প্রস্তুত প্রণালি :

উপকরণ	পরিমাপ	প্রস্তুতকৃত খাদ্যের পরিমাপ (পরিবেশন সংখ্যা)
ডিম	৩টি	৫০০ গ্রাম প্রায়
দুধ	৫০০ গ্রাম (ঘন)	৪০ পরিবেশন
ভেনিলা	৪ ফোটা	
এসেক্স		

- পুড়িং তৈরি করার পাত্রে চিনি ক্যারামেল (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।
 - পুড়িং তৈরির পাত্রটি ঠাণ্ডা করে স্তাতে উক্ত মিশ্যগতি (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 ঢুবে থাকে।
 - চূলার আঁচ মাঝামাঝি করে ১ ষষ্ঠা ফুটাতে হবে।
 - পুড়িং সম্পূর্ণরূপে জমে গেলে ঠাণ্ডা করে নিতে হবে।
 - ঠাণ্ডা হলে ছুরি দিয়ে পুড়িং-এর চারদিক ছাঢ়াতে হবে। প্রেটে তৈরি করা পুড়িং-এর পাত্রটি উল্টে পুড়িং ঢেলে নিতে হবে।
- উপরিউক্ত প্রস্তুতপ্রণালি অনুযায়ী পুড়িং তৈরি করে পরিবেশন করতে হবে।

প্রশ্ন ১৭ ▶ বিষয়বস্তু : বিভিন্ন পরিবেশন রীতি

পুত্র তাহসিনের জন্মদিনে মুসা সাহেব তার কিছু আঞ্চীয়বজ্জন এবং অফিসের কয়েকজন কলিগকে দাওয়াত করেছেন। অতিথির সংখ্যা বেশি কিছু জায়গা ব্যবহার কারণে মুসা সাহেবে পরিবেশনের বিষয়ে চিন্তা করছিলেন। মুসা সাহেবের স্তৰী বললেন যে, আমরা তো বু-কে পরিবেশনের মাধ্যমে বিষয়টি সহজ করে তুলতে পারি।

ক. খাদ্য পরিবেশন কী?

১

খ. মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিবারের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে কেন?

২

গ. তাহসিনের মা কীভাবে বু-কে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন? বর্ণনা কর।

৩

ঘ. 'আনুষ্ঠানিক পরিবেশন' পদ্ধতি বাংলাদেশের সংস্কৃতির সাথে কতটা সংগতিপূর্ণ? তোমার যতামত দাও।

৪

১৭নং প্রশ্নের উত্তর :

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

১ পরিবারের যারা পরিশ্রম বেশি করে তাদের খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট ও মেছ বেশি থাকা ভালো। আর যারা হলকা পরিশ্রম করে তাদের জন্য কম কার্বোহাইড্রেট ও মেছ প্রয়োজন। সেজন্যেই মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে।

২ তাহসিনের মা তার জেলের জন্মদিনের অনুষ্ঠানের খাবার অতি সহজেই বু-কে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন। আমরা-জানি, সাধারণত অতিথির সংখ্যা বেশি হলে, জায়গা কম থাকলে এবং বিশেষ বা প্রধান অতিথি না থাকলে বু-কে এর ব্যবস্থা করা যাব। একেতে উৎসবগুলো অনানুষ্ঠানিক হয়ে থাকে। যেমন— জন্মদিন, আর্কিকা, বিবাহবার্ষিকী ইত্যাদি। উদ্দীপকের তাহসিনের জন্মদিনে তার পিতা-মুসা সাহেব কিছু আঞ্চীয়বজ্জন এবং কয়েকজন অফিস কলিগকে নিয়ন্ত্রণ করেছেন। স্থানের তুলনায় অতিথির সংখ্যা বেশি হওয়ায় পরিবেশন নিয়ে তিনি চিন্তা করছিলেন। এ অবস্থায় তার স্তৰী বু-কে পরিবেশনের মাধ্যমে বিষয়টির সমাধান করতে চাইলেন। তিনি নিম্নোক্ত উপায়ে বু-কে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন—

- বিভিন্ন জায়গায়, বাসার লনে, বা বারাস্দায় অথবা খোলা বাগানে, হলুবুম ইত্যাদি স্থানে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার সরবরাহ করতে পারেন।
- খাবার গ্রহণের প্রেট, প্লাস, 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 প্রেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গঞ্জিজুবের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার উপভোগ করতে পারেন।

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

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

বাংলাদেশ একটি অতিথিপরায়ণ দেশ। এদেশের সংস্কৃতিতে বেড়ে উঠা প্রতিটা মানুষ অতিথিকে নিজ হাতে আপ্যায়ন করতে ভালোবাসে। একেতে আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের বিকল্প হচ্ছেই পারে না।

কোনো নিশ্চিত অনুষ্ঠানের জন্য যে ভোজের আয়োজন করা হয় তাকেই অনুষ্ঠানিক ভোজ বলে। এ ধরনের ব্যাপক আয়োজন সাধারণত রাস্তায় ভোজ, সামাজিক আচার-আচরণ, বাস্তুরিক প্রতিভোজ, বিবাহ অনুষ্ঠান ইত্যাদি ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এছাড়া হোটেল, রেস্তোরাঁর খাবার পরিবেশনও আনুষ্ঠানিক ব্যবস্থাপন। আনুষ্ঠানিক ভোজের উল্লেখযোগ্য বিষয়গুলো হলো— আনুষ্ঠানিক ভোজে পদমর্যাদা অনুযায়ী সেওয়ার, টেবিল সাজানো হয়ে থাকে। এ ধরনের ভোজের বিশেষত হচ্ছে প্রত্যেক অতিথির জন্য এককভাবে প্রতিটি খাবারের পরিবেশনের জন্য একক প্রেট পরিমাপ (unit) সাজানো থাকে অথবা পরিবেশনকারী পর্যায়ক্রমে পরিবেশন করে থাকে। সাধারণত আনুষ্ঠানিক ভোজে প্রধান অতিথির টেবিলের বিপরীত নিকে নিয়ন্ত্রণকারী বা হোট/হোটেস বসার রীতি। আনুষ্ঠানিক ভোজে— একই সাথে সব খাদ্য টেবিলে সাজানো থাকে না। বরং পরিবেশনকারী প্রধান খাদ্য থেকে শুরু করে খাবার শেষে বিভিন্ন ভোজট (ফলমূল/মিষ্টি/পানীয় ইত্যাদি) পরিবেশন পর্যবেক্ষণে সব খাদ্যই পর্যায়ক্রমে সরবরাহ করে থাকে। এ ধরনের পরিবেশনার পরিবেশনকারীর আন্তরিক-পরিবেশনার পরিবেশটি মুখরিত হয়ে ওঠে। এতে অতিথি যথেষ্ট সম্মানিতবোধ করেন এবং পরিবেশনটি দারুল উপভোগ করেন। ফলে আছারে তৃতী আসে। পরিশেষে বলা যায়, আনুষ্ঠানিক পরিবেশনার আন্তরিক ও সুন্দর পরিবেশনে খাদ্য ব্যবস্থার উদ্দেশ্য পূর্ণতা লাভ করে।

অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান



পাঠ ২ ○ রেসিপির প্রয়োজনীয়তা

কাজ ▶ খাদ্য প্রস্তুতকরণে রেসিপির গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
● পাঠাবই পৃষ্ঠা ১৩১

কাজের উদ্দেশ্য :

কাজের উদ্দেশ্য : খাদ্য প্রস্তুতকরণে রেসিপির গুরুত্ব অনুধাবন কর।
কাজের প্রয়োজনীয়তা : খাদ্য প্রয়োজনমতো প্রস্তুত করার জন্য এবং অপচয় রোধ করার জন্য রেসিপির প্রয়োজন। এতে খাদ্য ঘটিতি পূরণ হয়।
কাজের বিবরণ : খাদ্য তালিকার খাদ্যগুলো তখনই সুব্রহ্মাচক, আকর্ষণীয় ও ভঙ্গিমায়ক হয়ে ওঠে যখন তা সঠিক পদ্ধতিতে রাখা করা হয়। একই খাবার একবার একবার মানসম্মত ও সুস্থানু হলেও পরবর্তী সময়ে আবার সে রকম রাখা যায়। এ কারণেই রেসিপি গুরুত্বপূর্ণ।
রেসিপির গুরুত্ব নিচে ব্যাখ্যা করা হলো—

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

পাঠ ৫ ○ বু-ফে পরিবেশন

কাজ ▶ খাদ্য পরিবেশনে কোন পদ্ধতিটিকে তুমি যুগোপযোগী মনে কর এবং কেন?
● পাঠাবই পৃষ্ঠা ১৩৬

কাজের উদ্দেশ্য :

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

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

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

সৃজনশীল, সংক্ষিপ্ত, বহুনির্বাচনি ও দক্ষতা স্তরতাত্ত্বিক; প্রশ্নের উত্তর এবং চিন্তন দক্ষতা ও যেধাবিকাশে সহায়ক

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

১. অভিধির সংখ্যা বেশি হলে বা জায়গা কম থাকলে এ পদ্ধতি অনুসরণ করা যায়।
২. বিশেষ বা প্রশ্ন অভিধি থাকে না, সবাই সমান গুরুত্ব পায়।
৩. বাসার জন্য, সমাজ বারান্দা, খোলা বাগান বা হলবুর্জে আয়োজন করা যায়।
৪. পরিবেশনকারীকে সব অভিধির দিকে নজর দিতে হব না।
৫. অভিধির স্বাধীনভাবে পছন্দমতো জায়গায় বসে গুরুত্ববের মধ্য দিয়ে আনন্দের সাথে খাবার প্রস্তুত করতে পারেন।
৬. অভিধির স্বচ্ছমতো খাবার বেছে দেন ও খাবার অপচয় কর যায়।

পাঠ ৬ ○ প্যাকেট পরিবেশন

কাজ ▶ প্যাকেট পরিবেশনের মেনু তৈরি কর এবং মূল্যায়ন কর।
● পাঠাবই পৃষ্ঠা ১৩৭

কাজের উদ্দেশ্য :

কাজের উদ্দেশ্য : পরিবেশনের উপযোগী মেনু তৈরি করতে শেখা।

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

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

১. সবজি বা মাংসের রোল, সমেশ/মিটি, আপেল/কমলা।
২. সিঙ্গাড়া/সমুচ্চা, কাবাব, সমেশ/মিটি, সালাদ।
৩. স্যান্ডউইচ, সালাদ/শসা, মিটি/সমেশ।
৪. সবজি পাকোরা, জিলাপি, কলা/আপেল।
৫. ডালপুরি, পনির, কেক/মিটি, 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. উড়িজ ও প্রাণিজ প্রোটিনের সমবর্য করার চেষ্টা করা হয়েছে।
৪. স্বাস্থ্যসম্মত মেনু তৈরি করতে ফল বা সালাদ রাখা হয়েছে।
৫. প্যাকেট ঘেন শুকনো থাকে সেই অনুযায়ী খাবার নির্বাচন করা হয়েছে।



এক্সক্লুসিভ সাজেশন্স Exclusive Suggestions

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত
১০০% প্রস্তুতি উপযোগী প্রশ্ন সংকলিত
এক্সক্লুসিভ সাজেশন্স

ড্রুল ও এসএসসি পরীক্ষার সেৱা প্রস্তুতির জন্য নিচের ছকে প্রদত্ত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে অনুশীলন করবে।

বিষয়/ শিরোনাম	গুরুত্বসূচক টিপ্প		
	৭★ (সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ)	৫★ (ভূলনামূলক গুরুত্বপূর্ণ)	৩★ (কম গুরুত্বপূর্ণ)
বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	PART 02 (অনুশীলন অংশ) এর সব বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর ড্রুল এবং এসএসসি পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।		
সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর	১, ২, ৩, ৮, ১২, ১৪, ২৪, ৩০, ৩৫, ৩৮	৮, 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, ৮, 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

PART

04



যাচাই ও মূল্যায়ন Assessment & Evaluation

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত ও সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

১) প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত প্রশ্নব্যাংক

১. মেনু পরিকল্পনা করা উচিত কেন?
২. শুরু অনুযায়ী কার্বোহাইড্রেট ও মেহের প্রয়োজনীয়তা দেখ।
৩. মেয়েদের ক্যালরি চাহিদা ছেলেদের চেয়ে কম কেন?
৪. খাবারকে কীভাবে বৈচিত্র্যায় করা যায়?
৫. রেসিপি তৈরি হয়েছে কেন?
৬. রেসিপি ব্যবহার করার সময় লক্ষণীয় বিষয়গুলো উল্লেখ কর।
৭. ৫০০ গ্রাম ভজনের একটি পুড়ি তৈরির উপকরণসমূহ দেখ।
৮. খাদ্য পরিবেশনের সাথে কোন বিষয়গুলো সম্পর্কযুক্ত?
৯. আনুষ্ঠানিক পরিবেশনের খাবার বীতি সম্পর্কে ধারণা দাও।
১০. কৃকে পরিবেশন সীতি ব্যাখ্যা কর।
১১. সামাজিক কোন সময় প্লাকেট পরিবেশন দেখা যায়?
১২. কুলের বাচ্চাদের প্লাকেট লাঙ্গ কেমন হওয়া উচিত?

উত্তরসূত্র : নিজে চেটা কর। উত্তরের যথার্থতা যাচাইয়ের জন্য এ বইয়ে ৩৪০ – ৩৪২ পৃষ্ঠার সংক্ষিপ্ত উত্তর-প্রশ্ন অংশ দেখ।

২) প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

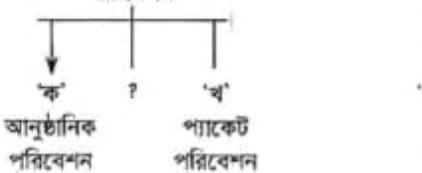
প্রশ্ন ১ ► নকিব সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে মিলাদের আয়োজন করেন। মিলাদে সমৃদ্ধ, সম্মেশ ও স্যান্ডউইচ বিশেষ পৰ্যাপ্তিতে পরিবেশন করেন। ফলে অভিধিরা দ্রুত বাড়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিণী ক্ষয়জ্ঞ প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু মাস আয়া করেন। তার বাস্তব্যী রাবেয়া পরিবারের জন্য মাঝ, মাঝ, শাকসবজি ছাড়াও মিটিজাতীয় খাবার যেমন ফিরিনি, পায়েস রান্না করেন।

- ক. মেনু কাকে বলে? ১
- খ. রান্নায় রেসিপির প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. নকিব সাহেব কোন পৰ্যাপ্তিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. ক্ষয়জ্ঞ ও রাবেয়ার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি সামাজিক? উত্তরের সংক্ষে যুক্তি দাও। ৪

উত্তরসূত্র : ৩৪৭ পৃষ্ঠার ৩ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

প্রশ্ন ২ ►

পরিবেশন



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

উত্তরসূত্র : ৩৪৮ পৃষ্ঠার ৪ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৩ ►

স্যান্ডউইচ, বিস্টি, কালা

ডিয়-তিনটি
দুধ—৫০০ গ্রাম
চিনি—৩ টেবিল চামচ
ভেনিলা এসেস—৪ ফোটা

ছক-১

ছক-২

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

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রদীপ্ত

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

উত্তরসূত্র : ৩৪৮ পৃষ্ঠার ৫ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৪ ► জামান সাহেব শহরের ছেট একটি খাসায় বাস করেন। ছেলের জন্মদিনে তিনি বেশিকাছু ব্যাপ্তকে সাওয়াত দেন। ঐ দিন তিনি তৈরি খাবার ও খালা-বাসন ইত্যাদি টেবিলে সাজিয়ে রাখেন। অভিধিরা নিজ হাতে যার যার খালায় পরিমাণযত্তে খাবার নিয়ে ইচ্ছেমতো জাগরণ বাসে থেঁয়ে দেন। অপরদিকে তার ভাইয়ের ঢ্রী প্রতিদিন সবার জন্য একই রুক্ম খাদ্য প্রস্তুত করেন। এতে ভাই ও পরিবারের সদস্যাদ্বা প্রায়ই না থেঁয়ে থাকেন।

- ক. আনুষ্ঠানিক ভোজ কাকে বলে? ১
- খ. মেয়েদের ক্যালরি চাহিদা কম হয় কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. জামান সাহেব যে পৰ্যাপ্তিতে খাদ্য পরিবেশন করেছেন তা উকীলকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. জামান সাহেবের ভাইয়ের ঢ্রীর খাদ্য তালিকাটি কি তার পরিবারের সদস্যদের জন্য উপযুক্ত? তোমার উত্তরের সংক্ষে যুক্তি দাও। ৪

উত্তরসূত্র : ৩৪৯ পৃষ্ঠার ৬ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৫ ► নাবিলা ও রাজিয়া দূজনই রান্নার কাজে খুব দক্ষ। দূজনে যিলে একটি ছেটেল পরিচালনা করে, যার সুনাম তারদিকে ছাড়িয়ে পড়েছে। নাবিলার কাজ রেসিপি তৈরি করে খাবার রান্না করা আর রাজিয়ার কাজ যেনু তৈরি করা। নাবিলা শুধু রাসাতে গুরুত্ব দিলেও রাজিয়ার কাজ সার্বিক নিক বিবেচনা করে রঘবাকেও সহযোগিতা করা।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি প্রস্তুতপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. নাবিলার কাজের লক্ষণীয় নিকসমূহ ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. ব্যাস ও লিজাভেডে কমলার সিঞ্চাতই পারে সকলের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তুমি কি এর সাথে একমত? উত্তরের সংক্ষে যুক্তি দাও। ৪

উত্তরসূত্র : ৩৫০ পৃষ্ঠার ৯ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৬ ► মালিহা বড় মাঝ আসবেন শুনে যা তাকে একটি পুড়ি তৈরি করতে বলেন। পৰ্যাপ্তি অনুযায়ী পুড়ি তৈরির জন্য মালিহা যায়ের কাছে ৪ জনের পরিবেশনের রেসিপি লিখে নেয়। তার যা বলেন, "যেকোনো খাদ্য প্রস্তুত করতে রেসিপি অভ্যন্ত প্রয়োজনীয়।"

- ক. বৃক্ষে পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. মেনু তৈরিতে আবাহণ্য ও মৌসূম প্রস্তুতপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. মালিহা রেসিপি অনুযায়ী পুড়ি প্রস্তুতপ্রণালি ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মালিহা যায়ের বস্তব্যাটি বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরসূত্র : ৩৫১ পৃষ্ঠার ১০ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৭ ► মিসেস হাজিরা একজন ব্যাক্সার। তিনি তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুত বিজ্ঞানসমূহ উপায় পৰ্যাপ্তি অবলম্বন করে থাকেন। মিসেস হাজিরার পরিবারের সবাই খুব স্বাস্থ্য সচেতন।

- ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে? ১
- খ. রেসিপির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. মিসেস হাজিরা খাদ্য প্রস্তুতকরণের পূর্বে কী ধরনের পৰ্যাপ্তি অবলম্বন করে থাকেন? উকীলকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. মিসেস হাজিরা তার পরিবারের জন্য 'সুস্থ খাদ্য' ব্যবস্থা করেন— উকীলি বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরসূত্র : ৩৫২ পৃষ্ঠার ১১ নং প্রশ্নের অনুরূপ।

PART

04



যাচাই ও মূল্যায়ন

Assessment & Evaluation

সময় : ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

পূর্ণান্তর : ৭৫

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১)

 $1 \times 25 = 25$

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

১. ৭০ বছরের একজন বাতিয় জন্য কোন উপাদানটি ডুলনামূলকভাবে কম প্রয়োজন?
 (ক) জিঙ্ক (খ) প্রোটিন
 (গ) ডিটামিন (ঘ) কার্বোহাইড্রেট
২. অতিথির সংখ্যা বেশি, আয়গা কম থাকলে কোন পরিবেশনের ব্যবস্থা করা যায়?
 (ক) ট্রি (খ) বুকে
 (গ) প্র্যাকেট (ঘ) টেবিল
৩. কোন খাদ্যটি প্যাকেট পরিবেশন উপযোগী?
 (ক) পুড়ি (খ) পায়েস
 (গ) সিলারা (ঘ) সবজি-ভাজি
 ■ উন্নীপুরকটি পঢ়ে ৪ ও ৫ং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 দিগ্নামী বিবাহ বার্ষিকীভেতে বন্ধুদের দাওয়াত দেয়। দাওয়াতে পুরুষের সংখ্যা বেশি হয়। সে নিজেই মেনু করে খাবার তৈরি করে। শেষের দিকে খাবার কম পরে যায়।
 দিগ্নামীর খাবার কম গড়ার কারণ কী?
 (ক) হিসেবে কুস করা
 (খ) বাড়িতে রাখা করা
 (গ) লিঙ্গানুযায়ী মেনু না করা
 (ঘ) পরিবেশন সংখ্যা না দেখা
৪. দিগ্নামীর সমস্যা সমাধানে করণীয় কী?
 (ক) রেসিপি অনুযায়ী রাখা করা
 (খ) সঠিক উপকরণ ব্যবহার করা
 (গ) মেনু পরিকল্পনা করা
 (ঘ) পরিবেশন পদ্ধতি অনুসরণ করা
৫. কিসের মাধ্যমে খাদ্য প্রস্তরের উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা হয়?
 (ক) মেনুর (খ) রেসিপির
 (গ) পরিবেশনের (ঘ) আসবাবপত্রের
৬. রেসিপি অনুসারে খাদ্য রাখা করলে সুবিধা পাওয়া যায়—
 i. খাবারে নতুনত আনা যায়
 ii. উপকরণ বাদ পড়ে যায়
 iii. খাবারের পরিবেশন সংখ্যা ঠিক থাকে নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
৭. টেবিলে খাবার সাজানোকে কী বলে?
 (ক) তৈরি করা (খ) গোছানা
 (গ) টেবিল সাজানো (ঘ) পরিবেশন
৮. আটার বুটির এক পরিবেশন পরিমাণ হলো—
 (ক) ৪টি (খ) ৩টি (গ) ২টি (ঘ) ১টি

উত্তরমালা ▶ বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

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

প্রস্তুতি যাচাই ও মূল্যায়নের জন্য

অধ্যায়ভিত্তিক পূর্ণাঙ্গ

মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

পূর্ণান্তর : ৭৫

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১)

 $1 \times 25 = 25$

১০. খাদ্য প্রস্তরের উচ্চল্য হলো—
 (ক) শরীর ক্ষয় করা
 (খ) শরীর বৃদ্ধি করা
 (গ) রোগ বৃদ্ধি করা
 (ঘ) শরীর দুর্বল করা
১১. পরিষ্কার করলে খেতে হবে y জাতীয় খাবার। এখানে y জাতীয় খাবারের সাথে যে খাবারের ফিল রয়েছে—
 (ক) অরিজেন (খ) কার্বোহাইড্রেট
 (গ) নাইট্রোজেন (ঘ) ফরেনহাইড
১২. খাদ্য সঠিক পদ্ধতিতে রাখা করা হলো—
 (ক) বাদামীয় হয়
 (খ) অরুচিকর হয়
 (গ) আকর্ষণযীল হয়
 (ঘ) ভৃত্যাদারক হয়
১৩. বুকে খাবার পরিবেশন করা হয় কখন?
 i. অতিথির সংখ্যা বেশি হলে
 ii. আয়গা 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
১৪. 'ভোজ' শব্দটির প্রায়োগিক অর্থ হচ্ছে—
 (ক) খাদ্য পরিবেশন
 (খ) খাদ্য রাখা
 (গ) খাদ্য ধোল
 (ঘ) খাদ্য তালিকা
১৫. খাদ্য প্রস্তুত করতে হবে কখন?
 (ক) মেনু তৈরির আগে
 (খ) মেনু তৈরির পরে
 (গ) মেনু তৈরির সময়
 (ঘ) যেকোনো সময়
১৬. খাবার টেবিলে সাজানোকে বলে—
 (ক) মেনু (খ) বাজেট
 (গ) পরিবেশন (ঘ) পরিচালনা
১৭. রেসিপির উপকারিতা হলো—
 i. খাদ্য মুখরোচক হয়
 ii. খাদ্য আকর্ষণযীল হয়
 iii. খাদ্য ভৃত্যাদারক
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
১৮. মোড়কজাত খাবারের মেনু তৈরি করার সময় খাদ্যের করাটি মৌলিক বিকাশ থেকে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে!
 (ক) চারটি (খ) দুইটি
 (গ) তিনটি (ঘ) পাঁচটি

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ২)

 $2 \times 5 = 10$

যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

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

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

সূজনশীল প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১০)

 $10 \times 8 = 80$

যেকোনো ৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও :

- ১। করিম সাহেব তার ছেলের জন্মদিনে বাড়িতে যিলাদের আয়োজন করেন। যিলাদে সমৃদ্ধ, সন্দেশ ও স্যান্ডউইচ বিশেষ পদ্ধতিতে পরিবেশন করেন। ফলে অতিথিরা দুর্ব বাঢ়ি ফিরে যেতে পারেন। অপরদিকে, যৌথ পরিবারের গৃহিণী মরিয়ম প্রতিদিন ছেলেমেয়েদের পছন্দ অনুযায়ী শুধু খাস রাখা করেন। তার বাস্তবী ফাতেমা পরিবারের জন্য মাছ, খাস, শাকসবজি ছাড়াও যিস্টিজাতীয় খাবার যেহেন কিরণি, পায়েস রাখা করেন।
- ২। মেনু কাকে বলে?
- ৩। রায়ায় রেসিপির প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর।
- ৪। করিম সাহেব কোন পদ্ধতিতে খাবার পরিবেশন করেন? ব্যাখ্যা কর।
- ৫। মরিয়ম ও ফাতেমার মেনু পরিকল্পনার মধ্যে কোন মেনু পরিকল্পনাটি সাধ্যাসম্ভব? উত্তরের সংক্ষেপে মুক্তি দাও।

স্যান্ডউইচ, মিষ্টি, কলা

ডিস-ভিনটি
দুধ-৫০০ গ্রাম
চিনি-৩ টেবিল চামচ
ভেনিল এসেস-৪ ফোটা

ছক-১

ছক-২

- ৬। জমিলা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। তিনি দুপুরে দুই বছরের ছেলের জন্য খুঁড়ি, মশ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ভাল এবং বৃক্ষ শাখাগুরু জন্য নিরাখিয়ের 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 প্রাপ্ত করতে পারেন।
- ৭। আমেনা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহবধু। তিনি দুপুরে দুই বছরের ছেলের জন্য খুঁড়ি, মশ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ভাল এবং বৃক্ষ শাখাগুরু জন্য নিরাখিয়ের 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 প্রাপ্ত করতে পারেন।
- ৮। মিসেস শায়লা একজন ব্যাঙ্কার। তিনি তার পরিবারের মেনু তৈরির বিষয়ে এবং খাদ্য প্রস্তুত বিজ্ঞানসম্ভাব্য উপায় পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন। মিসেস শায়লার পরিবারের সবাই খুব ব্যাখ্যা সচেতন।

 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

 উত্তরসূত্র ► সূজনশীল 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। ৩৪২ পৃষ্ঠার ২৬ নং প্রশ্ন ও উত্তর
- ৬। ৩৪২ পৃষ্ঠার ৩২ নং প্রশ্ন ও উত্তর

সূজনশীল প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১০)

 $10 \times 8 = 80$

ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?

খ. রেসিপির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

গ. মিসেস শায়লা খাদ্য প্রস্তুতকরনের পূর্বে কী ধরনের পদ্ধতি অবলম্বন করে থাকেন? উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর।

ঘ. মিসেস শায়লা তার পরিবারের জন্য 'সুস্থ খাদ্য' ব্যবস্থা করেন— উদ্বিগ্নিটি বিশ্লেষণ কর।

১। রমলা ও কমলা দুজনই রাখার কাজে খুব দক্ষ। দুজনে মিলে একটি হোটেল পরিচালনা করে, যার সুনাম চারদিকে ছাড়িয়ে পড়েছে। রমলার কাজ রেসিপি তৈরি করে খাবার রাখা করা আর কমলার কাজ মেনু তৈরি করা। রমলা শুধু রাখাতে গুরুত্ব দিলেও কমলার কাজ সার্বিক দিক বিবেচনা করে রামলাকেও সহযোগিতা করা।

ক. খাদ্য পরিবেশন কাকে বলে?

খ. মেনু পরিকল্পনায় বৈচিত্র্য সৃষ্টি গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর।

গ. রমলার কাজের লক্ষণীয় দিকসমূহ ব্যাখ্যা কর।

ঘ. বয়স ও লিঙ্গভেদে কমলার সিদ্ধান্ত প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে। তুমি কি এর সাথে একমত? উত্তরের সংক্ষেপে মুক্তি দাও।

২। জমিলা নিম্নবিত্ত পরিবারের গৃহিণী। তিনি দুপুরে ১ বছরের ছেলের জন্য বিচুড়ি, ১২ বছরের মেয়ের জন্য ভাত, ডিম ও ভাল এবং বৃক্ষ শাখাগুরু জন্য নিরাখিয়ের 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 প্রাপ্ত করতে পারেন।

ক. শিশুনীতি কাকে বলে?

খ. বিদ্যালয়গামী শিশুর বর্ধিত চাহিদা মেটানোর জন্য কোন খাদ্য উপাদানের প্রয়োজন? ব্যাখ্যা করো।

গ. জমিলার পরিবারের সদস্যদের পৃষ্ঠির চাহিদা কিম হওয়ার কারণ ব্যবস্থা কর।

ঘ. অধিক অতিথি আপ্যায়নের জন্য উপরিউক্ত পদ্ধতি সর্বোত্তম-বক্তব্যাটির যথার্থতা নিরূপণ কর।

৩। পুরু তাহসিনের জন্মদিনে মুসা সাহেব তার কিছু আকীয়াবজান এবং অফিসের কয়েকজন কলিগকে দাওয়াত করেছেন। অতিথির সংখ্যা বেশ কিছু জায়গা ব্যতীত কারণে মুসা সাহেবের পরিবেশনের বিষয়ে চিন্তা করছিলেন। মুসা সাহেবের স্তৰী বলেন যে, আমরা তো বু-কে পরিবেশনের যথাযথে বিষয়টি সহজ করে তুলতে পারি।

ক. খাদ্য পরিবেশন কী?

খ. মেনু তৈরির সময় পরিবারের সদস্যদের পরিশ্রমের দিকটাকে প্রাধান্য দিতে হবে কেন?

গ. তাহসিনের মা কীভাবে বু-কে পরিবেশনের ব্যবস্থা করতে পারেন? বর্ণনা কর।

ঘ. 'আনুষ্ঠানিক পরিবেশন' পদ্ধতি বাংলাদেশের সংকৃতির সাথে কতটা সংগতিপূর্ণ? তোমার মতামত দাও।

১	৩	৪
২	৪	৫