

অধ্যায় - দশম

পরিবারের জন্য খাদ্য নির্বাচন ক্রয় ও প্রস্তুতে

জ্ঞানমূলক প্রশ্নের উত্তরঃ

প্রশ্ন : ১। খাদ্য পরিবেশনকী?

উত্তরঃ কোনো নির্দিষ্ট কৌশল অবলম্বন করে খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী প্রস্তুতকৃত খাদ্য সামগ্রী গ্রহণের জন্য উপস্থাপন করাকে খাদ্য পরিবেশন বলে।

প্রশ্ন : ২। খাদ্য পরিবেশন প্রধানত কয় প্রকার?

উত্তরঃ খাদ্য পরিবেশন প্রধানত দুই প্রকার।

৩। মুড়িতে কোন রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ মুড়িতে ইউরিয়া রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্ন : ৪। কত ঘন্টার মধ্যে সবজি ও ফলমূল হিমাগারে সংরক্ষণের জন্য সংগ্রহ করতে হয়।

উত্তরঃ ২৪ ঘন্টার মধ্যে সবজি ও ফলমূল হিমাগারে সংরক্ষণের জন্য সংগ্রহ করতে হয়।

প্রশ্ন : ৫। পারিবারিক খাদ্য পরিকল্পনা মূল উদ্দেশ্য কী?

উত্তরঃ পারিবারিক খাদ্য পরিকল্পনা মূল উদ্দেশ্য হলে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে পরিবারের আয় অনুযায়ী সুস্বাদু খাদ্যের ব্যবস্থা করা।

প্রশ্ন : ৬। খাদ্যের আকৃতি ও রং নষ্ট হওয়ার অর্থ কী?

উত্তরঃ খাদ্যের আকৃতি ও রং নষ্ট হওয়ার অর্থ খাদ্য বস্তুটি পচা ও বাসি।

প্রশ্ন : ৭। কার্বাইড কখন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ অপরিণত ফল পাকানোর জন্য কার্বাইড ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্ন : ৮। শাক সবজি কেটে রাখলে কী হয়?

উত্তরঃ শাকসবজি কেটে রাখলে বাতাসের সংস্পর্শে পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়।

অনুধাবনমূলক প্রশ্নের উত্তরঃ

প্রশ্ন : ১। খাদ্য পরিকল্পনার ক্ষেত্রে উপলক্ষ্য একটি বড় ভূমিকা পালন করে কেন?

উত্তরঃ আমরা জানি উপলক্ষ্যভেদে খাদ্যতালিকায় বিভিন্নতা দেখা যায়। যেমন বিয়ে গায়েহলুদ জন্মদিন। বিবাহবার্ষিকী মিলাদ মৃত্যুবার্ষিকী ইত্যাদি ভিন্ন ভিন্ন উপলক্ষ্যে ভিন্ন ভিন্ন খাবার পরিবেশন করা হয়ে থাকে। তাছাড়া ধর্মীয় অনুষ্ঠানে ও দেশীয় বা সামাজিক অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রেও খাদ্য পরিবেশনে ভিন্নতা দেখা যায়। আর তাই খাদ্য পরিকল্পনার ক্ষেত্রে উপলক্ষ্য একটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

প্রশ্ন : ২। আমাদের দেশে খুব সহজেই খাদ্য তালিকা সুস্বাদু ও বৈচিত্র্যপূর্ণ করা যায় কেন?

উত্তরঃ ঋতুভেদে বিভিন্ন ধরনের শাক সবজি ও ফলমূল আমাদের দেশে সহজলভ্য। এগুলো পুষ্টি উপাদানবহুল। তাছাড়া স্বাদে গন্ধে ও এগুলো স্বকীয় বৈশিষ্ট্যের দাবিদার। আর তাই আমাদের দেশে খুব সহজেই খাদ্য তালিকা সুস্বাদু ও বৈচিত্র্যপূর্ণ করা যায়।

প্রশ্ন : ৩। মৌসুমি শাক সবজি ও ফলমূল খেতে হয় কেন?

উত্তরঃ মৌসুমি শাকসবজি ফলমূল অর্থাৎ যেসব ফলমূল পাওয়া যায় সেটি তখন খাওয়া প্রয়োজন কারণ মৌসুমি শাকসবজি ফলমূল দামে সস্তা পুষ্টি উপাদানবহুল এবং স্বাদে গন্ধে স্বকীয়তা থাকে তাই মৌসুমি শাকসবজি ফলমূল খেতে হয়।

প্রশ্ন : ৪। স্ব পরিবেশন বলতে কী বোঝায় ব্যাখ্যা কর

উত্তরঃ স্ব পরিবেশন বলতে বাড়ির খোলা জায়গা ড্রইংরুম বারান্দা ইত্যাদি স্থানে একই সময়ে কয়েকটি টেবিলে একই ধরনের খাবার এবং খাবার গ্রহণের প্লেট গ্লাস চামচ কাপ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি সাজিয়ে পরিবেশন করাকে বোঝায়। টেবিলের চারপাশে একইভাবে খাবার সাজালে অতিথিরা প্রত্যেক খাবার প্লেটে নিয়ে স্বাধীনভাবে জায়গায় বসে আনন্দের সাথে উপভোগ করতে পারবে। এই পদ্ধতিকেই স্ব পরিবেশন বলা হয়।

প্রশ্ন : ৫। পাত্র বায়ুশূন্য করার পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা কর

উত্তরঃ ফল ও সবজি প্রক্রিয়াজাতকরণের জন্য পাত্র বায়ুশূন্য করার প্রয়োজন হয়। পাত্রের ঢাকনা আলগা করে দিয়ে ফুটন্ত পানিতে পাত্রে ২/৩ অংশ ডুবিয়ে উত্তাপ দিয়ে জলীয়বাষ্পের উৎসর্গগতিতে পাত্রের ভিতরের বাতাস বের হয়ে যায়। ৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় বাতাস সম্পূর্ণ বেরিয়ে আসে।