



সেশন ৫ : পুষ্টিগুণ অক্ষুন্ন রেখে ফলিত পুষ্টি জ্ঞানের আলোকে খাদ্যদ্রব্য রন্ধন প্রক্রিয়া



সূচি				
ক্রমিক নং	বিষয়বস্তু	প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	প্রশিক্ষণ টুলস	সময়
১.	সঠিক উপায়ে খাদ্য উপকরণ নির্বাচন ও ক্রয়	প্রদর্শনী, আলোচনা ও লেকচার	বাস্তব নমুনা ও ফুড কার্ড	২০ মিনিট
২.	সঠিক নিয়মে রান্নার জন্য খাদ্য উপকরণ প্রস্তুত করা	প্রদর্শনী, আলোচনা ও লেকচার	বাস্তব নমুনা ও ফুড কার্ড	১৫ মিনিট
৩.	সঠিক উপায়ে রান্না করা	প্রদর্শনী, আলোচনা ও লেকচার	বাস্তব নমুনা ও ফুড কার্ড	২৫ মিনিট

উদ্দেশ্য



পুষ্টি জ্ঞানের আলোকে খাদ্য উপকরণ নির্বাচনে দক্ষতা অর্জন করা



সঠিক নিয়মে খাদ্য উপকরণ প্রস্তুতকরণ বিষয়ে দক্ষতা অর্জন করা



পুষ্টিমান বজায় রেখে রন্ধন প্রক্রিয়ার কৌশলের উপর দক্ষতা অর্জন করা

উপকরণ



সতেজ শাক-সবজি



পাতিল



চুলা



ম্যাচ



ছুরি বা বটি



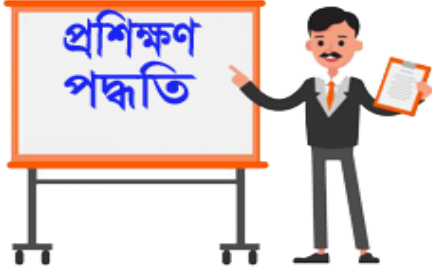
ঢাকনা



জ্বালানী



ফেস্টুন



দলীয় আলোচনা

প্রদর্শনী

(ক) সঠিক উপায়ে খাদ্য উপকরণ নির্বাচন ও ক্রয়




(১) খাদ্য তালিকায় পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য উপাদানসমূহ অন্তর্ভুক্ত করাঃ

- অধিক পরিমাণে শাক-সবজি ও ফলমূল সংযোজন।
- গাঢ় বর্ণের শাক-সবজি ও ফলমূল সংযোজন। ফ্যাকাশে বর্ণের শাক-সবজি/ফলমূল হতে গাঢ় বর্ণে অধিক পরিমাণে ভিটামিন বিদ্যমান।




(২) স্থানীয় বাজার থেকে সতেজ শাকসবজি ক্রয় করাঃ

- স্থানীয় বাজার থেকে পরিপক্ব ও সতেজ পাতা ও ফল জাতীয় শাক-সবজি ক্রয় করা।
- বাসি বা পুরাতন সবজি ক্রয় না করা, কারণ এতে ফসল সংগ্রহভোর কার্যক্রমের জন্য পুষ্টিগুণ হ্রাস পায়।
- অধিকাংশ ফল সবজি সঠিক পরিপক্বতা পর্যায়ে পুষ্টিমান সবচেয়ে বেশি হয়। তাই ফল সবজি ক্রয়ের সময় সঠিক পরিপক্বতার বিষয়টি নিশ্চিত হওয়া।

খাদ্য উপকরণ নির্বাচন ও ক্রয়ের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়সমূহ

খাদ্য উপকরণের নাম	ক্রয় করা যাবে	ক্রয় করা যাবে না
চাল 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ অপলিশকৃত (আঁশযুক্ত) চাল ক্রয় করা। ✓ ফার্টিফাইড চাল ক্রয় করা। ✓ প্যাকেটকৃত চাল ক্রয় করা। ✓ সম্পূর্ণ দানার চাল ক্রয় করা। ✓ শুষ্ক চাল ক্রয় করা। 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ অপলিশকৃত আঁশবিহীন চাল ✓ দুর্গন্ধযুক্ত চাল ✓ পোকামাকড় আক্রান্ত চাল ✓ পাথর, ধুলাবালি যুক্ত চাল ✓ ভেজা চাল
ডাল 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ প্যাকেটকৃত ও সিলকৃত ডাল ✓ পরিষ্কার ও পোকামাকড় মুক্ত ডাল 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ দুর্গন্ধযুক্ত ডাল ✓ পোকামাকড় আক্রান্ত ডাল ✓ পাথর, ধুলাবালি যুক্ত ডাল
শাক-সবজি 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ সতেজ, মৌসুমী এবং স্থানীয় বাজারে পাওয়া শাক-সবজি ✓ গাঢ় বর্ণের শাক-সবজি 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ খেতলে খাওয়া, পোকামাকড় আক্রান্ত, হলদে পাতা, নেতিয়ে পড়া শাক-সবজি

খাদ্য উপকরণ নির্বাচন ও ক্রয়ের ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়সমূহ

খাদ্য উপকরণের নাম	ক্রয় করা যাবে	ক্রয় করা যাবে না
আলু 	✓ পরিস্কার ও দৃঢ় টিউবার	✓ কুঁচকানো, নরম, সবুজ, অক্ষুরিত এবং খেতলানো আলু।
তেল 	✓ প্যাকেটকৃত ও ফর্টিফাইড তেল	✓ খোলা তেল
মসলা 	✓ প্যাকেটজাত মসলা	<ul style="list-style-type: none"> ✓ তুলার মত কিছু দেখা গেলে ✓ অপ্রীতিকর গন্ধ ✓ পোকামাকড়ের উপস্থিতি ✓ মন্ডের উপস্থিতি ✓ কৃত্রিম উজ্জ্বল রং

খাদ্য উপাদান নির্বাচনের সময় দূষণ (contamination) হওয়ার সম্ভবনার মাত্রাঃ

সব ধরনের খাদ্য উপাদানই তার নিজস্ব বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী দূষণ (contamination) হওয়ার ঝুঁকি আছে। এ ধরনের ঝুঁকি আরও বেড়ে যায় যখন খাদ্য নির্বাচন, সংরক্ষণ, নাড়াচাড়া এবং প্রস্তুত সঠিক ভাবে না হয়।

উচ্চ দূষণ ঝুঁকি সম্পন্ন খাবার (High Risk foods) :

এ ধরনের খাবার সাধারণ বা কক্ষ তাপমাত্রায় খুব কম সময় ভালো থাকে। এদেরকে উচ্চ পচনশীল বা Highly Perishable খাবারও বলা যায়। এধরনের খাবার খুব দ্রুত প্যাথজেনিক অণুজীব দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং খেলে খুব সহজেই মানুষ রোগাক্রান্ত হয়।

উদাহরণঃ কাঁচা মাছ, মাংস, দুধ ও রান্না করা ভাত, ডাল, তরকারি ইত্যাদি।

মধ্যম দূষণ ঝুঁকি সম্পন্ন খাবার (Medium Risk foods) :

এ ধরনের খাবার সাধারণ বা কক্ষ তাপমাত্রায় ২/৩ দিন হতে ২/৩ সপ্তাহ পর্যন্ত ভালো থাকে। এদেরকে মাঝারী পচনশীল বা Medium Perishable খাবার বলা হয়।

উদাহরণঃ ফল জাতীয় সবজি, ফলমূল, ডিম ইত্যাদি।

কম দূষণ ঝুঁকি সম্পন্ন খাবার (Low Risk foods) :

এই ধরনের খাবার অনেক দিন ধরে সাধারণ তাপমাত্রায় ভালো থাকে। অণুজীব দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

উদাহরণঃ চাল, ডাল, আটা, তেল ইত্যাদি।

(৩) প্রতিদিনের জন্য যতটুকু শাক-সবজি ক্রয় করা প্রয়োজন তাই ক্রয় করা :

কারণ, সঠিকভাবে সংরক্ষণ করলেও শাক-সবজির পুষ্টিগুণ সময়ের সাথে সাথে হ্রাস পেতে থাকে।

(৪) খাদ্য উপকরণ ক্রয়ের সময় বৈচিত্রতার উপর গুরুত্ব দেওয়াঃ

- ✓ ক্রয় করার ক্ষেত্রে একই দিনে বিভিন্ন বর্ণের পাতা জাতীয় সবজি ও ফলমূল ক্রয় করা। এতে অধিক পুষ্টি নিশ্চিত করে।
- ✓ খিচুড়ী রান্নার সময় একের অধিক ডাল ব্যবহার করা, এতে অধিক পুষ্টি নিশ্চিত করে।
- ✓ ফার্টিফাইড তেল ও চাল ব্যবহার করা।

(খ) সঠিক উপায়ে রান্নার জন্য খাদ্য উপকরণ প্রস্তুতঃ

- ✓ প্রথমেই শাক-সবজি বাছাই করে ভালভাবে চলমান পরিষ্কার পানিতে (Running water) ধুয়ে নিতে হবে।
- ✓ যতটুকু সম্ভব সবজির ত্বকসহ বড় বড় করে কাটতে হবে। কারণ, ত্বকের नीচে পুষ্টিমান বেশী থাকে। যেমনঃ কাঁচা মিষ্টি কুমড়া।
- ✓ কখনই শাক-সবজি কাটার পর পানিতে ভিজিয়ে রাখা যাবে না, এতে পানিতে দ্রবীভূত পুষ্টি উপাদান যেমন: ভিটামিন-বি, ভিটামিন-সি ও বিভিন্ন খনিজ উপাদানের অপচয় হয়।
- ✓ শাকসবজি ছোট ছোট টুকরা করে কাটা হলে পৃষ্ঠতলের (Surface Area) পরিমাণ বেড়ে যায়। যার ফলশ্রুতিতে অধিক পরিমাণে বাতাস, পানি ও আলোর সংস্পর্শ পায়, যা পুষ্টি উপাদান অপচয় বৃদ্ধি করে।

(গ) সঠিক উপায়ে রান্না করাঃ

- ✓ প্রথমেই খাবার তৈরি ও রান্নার পূর্বে দুই হাত সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন। এরপর রান্নার কাজে ব্যবহৃত হাঁড়ি-পাতিল, চামচ, ঢাকনা, দাঁ-বটি ইত্যাদি নিরাপদ পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন।
- ✓ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে রান্না না করলে জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে।



শাক-সবজি রান্না ও খাওয়ার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ভাল ভাবে ধুয়ে নিতে হবে



শাক-সবজি বড় বড় টুকরা করে কাটা



ঢাকনা দিয়ে পরিমিত সময়ে রান্না করা

- ✓ ঢাকনা দিয়ে রান্না করতে হবে। কারণ,
 - ঢাকনা দিয়ে রান্না করলে প্রোটিন, কার্বহাইড্রেট, বায়োটিন ও ন্যাসিন তুলনামূলকভাবে খাদ্যদ্রব্যে ভালভাবে সুস্থিত (Stable) হয়।
 - ভিটামিন A, D, E, K, ভিটামিন B-6, রিবোফ্লাবিন এবং ক্যারোটিন তাপের প্রতি তুলনামূলকভাবে সংবেদনশীল হওয়ায় ঢাকনা দিয়ে রান্না করলে উক্ত ভিটামিনসমূহ কম হ্রাস পায়।
 - ভিটামিন সি, ফলিক এসিড এবং থায়ামিন তাপের প্রতি অধিক সংবেদনশীল হওয়ায় উক্ত ভিটামিনসমূহ খাদ্যদ্রব্যে নিশ্চিত করতে হলে ঢাকনা দিয়ে রান্না করতে হবে।
- ✓ মাঝারী তাপে রান্না করলে সকল ভিটামিন ও খনিজ লবণ বজায় থাকে।
- ✓ শাক-সবজি উচ্চ তাপে কম সময়ে নির্দিষ্ট রঙ বজায় রেখে রান্না করুন।
- ✓ মাংস রান্নার সময় কম তাপে অধিক সময় ধরে রান্না করুন।