



কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

## ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন

লেভেল - ০৩

মডিউল শিরোনামঃ ফুড এন্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য  
প্রস্তুতিমূলক কাজ

**Module: Complying with Preparatory Works for Food  
and Beverage Production**

মডিউল কোড: CBLM-OU-TH-FBP-01-L3-V1



জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ  
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়,  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার





## কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,

প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়।

১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন

ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭

ইমেইল: [ec@nsda.gov.bd](mailto:ec@nsda.gov.bd)

ওয়েবসাইট: [www.nsd.gov.bd](http://www.nsd.gov.bd)

ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: <http://skillsportal.gov.bd>

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছে।

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বারা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-৩ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।



----- তারিখে অনুষ্ঠিত ----- কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।



## সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউলটি ফুড ও বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে রয়েছে খাদ্য এবং পানীয়ের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করা, রান্নার উপাদান প্রস্তুত করা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মান অনুশীলন করা অন্তর্ভুক্ত।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শিট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেটরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।



## সূচিপত্র

কপিরাইট.....	i
সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা .....	v
মডিউল কন্টেন্ট .....	৪
<b>শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....</b>	<b>৯</b>
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১১
সেলফ চেক (Self-Check)- ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।.....	১৫
উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে। .....	১৬
টাস্ক শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা। .....	১৭
স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা। .....	১৮
<b>শিখনফল (Learning Outcome)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।.....</b>	<b>১৯</b>
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।.....	২১
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে। .....	২২
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করা। .....	৪৩
উত্তরপত্র (Answer Key)-২ : রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।.....	৪৪
আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.১: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করুন। .....	৪৫
আক্টিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.২: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করুন।.....	৪৬
অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৩: ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করুন।.....	৪৭
<b>শিখনফল (Learning Outcome)-৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।.....</b>	<b>৪৯</b>
প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে। .....	৫০
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করা। .....	৫১
সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-৩ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।.....	৫৫
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।.....	৫৬
অ্যাক্টিভিটি শিট ৩.১: কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করুন। .....	৫৭
টাস্ক শিট ৩.২: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।.....	৫৮
স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর। .....	৫৯
<b>দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency).....</b>	<b>৬০</b>

## মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	ফুড এ্যান্ড বেভারেজ প্রোডাকশনের প্রস্তুতিমূলক কাজ যথানিয়মে সম্পাদন কর।
ইউ ও সি কোড	OU-TH-FBP-01-L3-V1
মডিউল শিরোনাম	ফুড এ্যান্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটি ফুড ও বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ মেনে চলার জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে রয়েছে খাদ্য এবং পানীয়ের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করা, রান্নার উপাদান প্রস্তুত করা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মান অনুশীলন করা অন্তর্ভুক্ত।
নমিনাল সময়	৩০ ঘন্টা
শিখনফল	এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষার্থীরা নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন। ১. ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে। ২. রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে। ৩. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।

### অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া (Assessment Criteria)

১. সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করতে সক্ষম হয়েছে।
২. স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে উপকরণ সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করতে সক্ষম হয়েছে।
৪. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেঙ্গিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।
৮. কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে সক্ষম হয়ে।
১০. ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।

**শিখনফল (Learning Outcome)- ১: ফুড গ্র্যান্ড বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।**

অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>২. স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে উপকরণ সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>৩. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করতে সক্ষম হয়েছে।</li> </ol>
শর্ত ও রিসোর্স	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</li> <li>২. সিবিএলএম</li> <li>৩. গ্র্যান্ডআউটস</li> <li>৪. ল্যাপটপ</li> <li>৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</li> <li>৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার</li> <li>৭. ইন্টারনেট সুবিধা</li> <li>৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</li> <li>৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস</li> </ol>
বিষয়বস্তু	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা</li> <li>২. উপকরণ সংরক্ষণ করা।</li> <li>৩. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো পৃথক করা।</li> </ol>
এক্টিভিটি/জব/টাস্ক	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা।</li> </ol>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ol>
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> </ol>

**শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ  
এবং স্টোর করতে পারবে।**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
1. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে”শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
2. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।
3. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ১-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
4. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। টাস্ক শিট ১.১: স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক কর। স্পেসিফিকেশন শিট ১.১: স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক কর।

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কৌচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।

**শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective):** এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

১.১ সরবরাহ করা কৌচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা।

১.২ উপকরণ সংরক্ষণ করা।

১.৩ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো পৃথক করা।

### ১.১ সরবরাহ করা কৌচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা।

হসপিটালিটি সেক্টরে পণ্য গ্রহণ করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। এখানে পরীক্ষা করতে হবে যে সঠিক পণ্যগুলি পাঠানো হয়েছে এবং সেগুলি ভাল অবস্থায় আছে।

- পণ্যের ডেলিভারি অর্ডারের সাথে সরবরাহকৃত পণ্যের মিল আছে কিনা তা পরীক্ষা করা।
- রিসিভ করা পণ্য ভাল অবস্থায় আছে কিনা পরীক্ষা করা।
- পণ্যগুলি সংরক্ষণ করা, যাতে তারা ভাল অবস্থায় থাকে।
- পণ্যগুলি সংরক্ষণ করা যাতে নতুন স্টকের আগে পুরানো স্টক ব্যবহার করা যায়।
- পরীক্ষার এবং নিরাপদ অবস্থায় স্টোরেজ এলাকা বজায় রাখা।
- এই কাজের সাথে সম্পর্কিত আইন যথাযথ অনুসরণ করা।
- অর্ডার ফর্মের বিপরীতে ডেলিভারি ডকুমেন্ট চেক করা।
- ডেলিভারি ম্যান থেকে ডেলিভারি ডকুমেন্ট বুঝে নেয়া।
- পরীক্ষা করে দেখা যে ডেলিভারি নথিতে তালিকাভুক্ত পণ্যগুলি অর্ডার ফর্মে তালিকাভুক্ত পণ্যগুলোর মতোই।
- যদি আইটেমটি ডেলিভারি ডকুমেন্টের সাথে মিলে তবে আইটেমটি টিক চিহ্ন দিয়ে রাখা।
- যদি কিছু অসংগতিপূর্ণ থাকে ডেলিভারি ডকুমেন্টে নোট করা।
- উর্দ্ধতন কর্তৃপক্ষকে রিপোর্ট করা।

**ORDER FORM**

**CUSTOMER INFORMATION**

NAME:	PHONE:
ADDRESS:	
EMAIL:	

**ORDER INFORMATION**

DESCRIPTION	QUANTITY	PRICE	TOTAL

**ORDER NOTES**


প্রতিটি কর্মক্ষেত্রে পণ্য গ্রহণের জন্য নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। মৌলিক পর্যায়গুলি হলো।

- পণ্য গ্রহণের জন্য প্রস্তুত করতে হবে।
- ডকুমেন্টেশন চেক করতে হবে।
- তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে হবে।
- পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করতে হবে।
- যেকোনো সমস্যা মোকাবেলা করতে হবে।
- ডেলিভারি ডকুমেন্টস-এ সাইন করতে হবে।
- রিপোর্ট করুন।

## ১.২ উপকরণ সংরক্ষণ

যখন উপকরণ গ্রহণের জন্য পৌঁছায়, সেগুলিকে দ্রুত সঠিক স্টোরেজ সিস্টেমে রাখা উচিত যাতে সেগুলো ভাল অবস্থায় থাকে। উপকরণ গুলি লেবেল করা উচিত, রাসায়নিক দ্রব্য অবশ্যই খাবার থেকে দূরে আলাদা জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে। বিভিন্ন ধরনের সরবরাহের জন্য সাধারণত একটি স্টোরেজ এরিয়া থাকে।

এই পন্য গুলোকে ৪ ভাগে ভাগ করা হয়েছে, এদেরকে সংরক্ষণের ক্ষেত্রে অবশ্যই ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম পালন করতে হবে। এগুলো হচ্ছেঃ

- ফ্রোজেন ফুড (হিমায়িত খাবার)
- রেফ্রিজারেটর
- শুকনো দ্রব্যের স্টোর রুম
- রাসায়নিক পণ্য

### ফ্রোজেন ফুড (হিমায়িত খাবার)

ফ্রোজেন দ্রুত অবশ্যই  $-0^{\circ}\text{C}$  -  $1^{\circ}\text{C}$  এর মধ্যে রাখতে হবে, যেন এটি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত হিমায়িত থাকে। ফ্রোজেন খাবার গুলতে শুরু করলে তাতে জীবাণু জন্মাতে পারে। এটি অবশ্যই রেফ্রিজারেটেড ট্রাক থেকে সরাসরি একটি ফ্রিজারে স্থানান্তরিত করতে হবে।

### রেফ্রিজারেটর

রেফ্রিজারেটেড পণ্যগুলি  $8^{\circ}$  সেলসিয়াস /  $80^{\circ}$  ফারেনহাইট বা তার কম তাপমাত্রায় সরবরাহ করা উচিত।

### শুকনো দ্রব্যের স্টোররুম

অর্দ্রতা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং অনুজীব বৃদ্ধি রোধ করতে ভাল বায়ু চলাচল ব্যবস্থাসহ স্টোরেজ এলাকা শুকনো ও পরিষ্কার রাখতে হবে। শুকনো খাবার সংরক্ষণ তাপমাত্রা  $10$  ডিগ্রি সেলসিয়াস থেকে  $15$  ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে হওয়া উচিত।

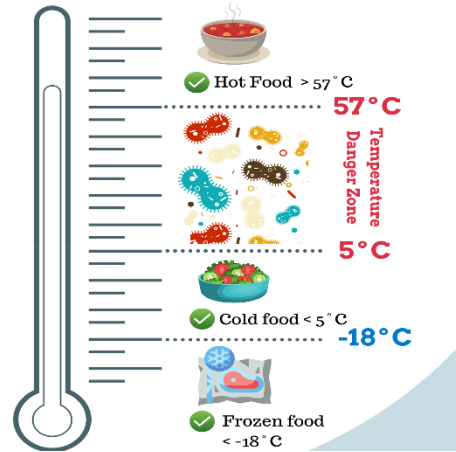
### রাসায়নিক পণ্যের স্টোর

বিপজ্জনক রাসায়নিক অবশ্যই আবদ্ধ স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে। মেঝে, জানালার ধার বা বারান্দায় রাসায়নিক দ্রব্য সংরক্ষণ করা যাবে না। এগুলো সংরক্ষণে স্টোরেজ ক্যাবিনেট বা নিরাপত্তা ক্যান ব্যবহার করতে হবে।

### উপকরণ সংরক্ষণের জন্য অবশ্য পালনীয়-

- 'ফার্স্ট-ইন, ফার্স্ট-আউট' (FIFO) পদ্ধতি ব্যবহার করে উপকরণ সংরক্ষণ ও ব্যবহার করতে হবে।
- প্রতিটি স্টোরেজ এলাকা আলাদা হতে হবে।
- সমস্ত পণ্য পরিষ্কার পাত্রে রাখতে হবে। নোংরা মোড়ক কীটপতঙ্গকে আকর্ষণ করে এবং খাদ্যকে দূষিত করে।
- জলরোধী এবং বায়ুরোধী উপাদান ব্যবহার করতে হবে।
- স্টোরেজ এলাকা পরিষ্কার রাখুন এবং নিয়মিত পরিষ্কারের সময়সূচী বজায় রাখুন।
- অবস্থা পরীক্ষা করার জন্য পর্যায়ক্রমিক পরিদর্শন প্রয়োজন।
- স্টোরেজ ধরনের উপর নির্ভর করে উপযুক্ত তাপমাত্রা বজায় রাখুন।
- পর্যাপ্ত বায়ু সঞ্চালনের ব্যবস্থা রাখুন।

### Food Holding Temperatures



- খাবার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যবহার করা উচিত কারণ স্টোরেজের আদর্শ পরিস্থিতিতেও পুষ্টির মান, স্বাদ এবং সতেজতা নষ্ট হয়।
- সরঞ্জাম, পরিষ্কারের উপকরণ, খালি কার্টুন এবং প্যাকেজিং উপকরণ সংরক্ষণের জন্য পৃথক এলাকা ব্যবহার করা উচিত।

### স্টোরেজ এলাকার জন্য সরঞ্জাম থাকা উচিত

- র‍্যাক বা তাক ব্যবহার করা উচিত। যেখানে সহজেই পৌঁছানো যায়।
- পর্যাপ্ত জায়গা থাকতে হবে যাতে মেঝেতে কিছু জমা না থাকে।
- দেয়াল, ছাদ এবং মেঝে যেন ভাল অবস্থায় থাকে, সেখানে কীটপতঙ্গ বা ধুলো ঢুকতে না পারে।
- মই এবং ধাপ রাখা, যাতে উপরের তাকগুলিতে পৌঁছানো যায়।
- ওজন করার জন্য স্কেল।
- ভারী জিনিসপত্র সরানোর জন্য ট্রলি।




### ১.৩ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো পৃথক করণ।

যখন স্টক পর্যবেক্ষণ করবেন এবং স্টকের মাত্রা পরীক্ষা করছেন, তখন নষ্ট খাবার, মেয়াদোত্তীর্ণ খাবার, ক্ষতিগ্রস্ত পাত্রে খাবার এবং বিপজ্জনক পদার্থ খুঁজে পেতে পারেন। এই পণ্য গুলি এমনভাবে ডিসপোজ করতে হবে যেন পরিবেশের ক্ষতি না করে।

#### স্টক ব্যবস্থাপনা

<p><b>ধাপ ১:</b> বিদ্যমান স্টকের ব্যবহারের তারিখগুলি চেক করুন।</p>	<p><b>ধাপ ২:</b> কীটপতঙ্গ এবং ইঁদুরের আক্রমণ বা উপদ্রবের লক্ষণ আছে না কি খেয়াল করুন।</p>	<p><b>ধাপ ৩:</b> স্টোরেজে পণ্যটির গুণমান নষ্ট হয়েছে কিনা তা দেখতে পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করুন।</p>

<p><b>ধাপ ৪ :</b> আইটেমগুলি সনাক্ত করেন, যেগুলি মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ বা তাদের ব্যবহারযোগ্য সময় শেষ হয়ে আসছে।</p>	<p><b>ধাপ ৫ :</b> যেসকল আইটেমের মেয়াদ শেষের দিকে তা পৃথক করতে হবে।</p>	<p><b>ধাপ ৬ :</b> রেকর্ড আপডেট করতে হবে।</p>
	<p><b>ধাপ ৭ :</b> এবং এ ব্যাপারে সুপারভাইজারকে অবগত করতে হবে।</p>	

### নষ্ট বা ক্ষতিগ্রস্ত পণ্য ডিসপোস করা

স্টক পরীক্ষার সময় নষ্ট খাবার, মেয়াদোত্তীর্ণ খাবার, ক্ষতিগ্রস্ত পাত্রে খাবার এবং বিপজ্জনক পণ্য গুলি এমনভাবে ফেলে দিতে হবে যা পরিবেশের ক্ষতি না করে। ফুড সেফটি কোডে কর্মক্ষেত্রে এমন পণ্য ভাল পণ্য থেকে আলাদা করে ফেলা জরুরী। যতক্ষণ না পর্যন্ত এটি ডিসপোস করা না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত এটি অবশ্যই লেবেল করা উচিত।

- এমনভাবে এটি ফেলে দেয়া উচিত, যেন কোন মানুষ বা প্রানী এটি খেতে না পারে।
- মেয়াদোত্তীর্ণ পণ্য সরবরাহকারির কাছে ফেরত দেয়া যেতে পারে।

**সেলফ চেক (Self-Check)- ১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কৌচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।**

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. কৌচামালের জন্য স্পেসিফিকেশন কি?

উত্তর:

২. খাদ্য সংরক্ষণের জন্য অবশ্যই পালনীয় নির্দেশিকাগুলো কি?

উত্তর:

৩. স্টোরে খাদ্য সংরক্ষণের সময় আপনি কিভাবে তাপমাত্রা পরীক্ষা করবেন?

উত্তর:

৪. 'ফাস্ট ইন অ্যান্ড ফাস্ট আউট' বলতে কি বুঝায়?

উত্তর:

৫. পণ্যের মেয়াদ শেষ হলে কী হবে?

উত্তর:

বহু নির্বাচনী প্রশ্নঃ

১. উপকরণের বৈধতা তারিখ পরীক্ষা করার প্রাথমিক কারণ কি?

- ক. স্টোরের আয় বৃদ্ধি করা
- খ. শিল্প প্রবিধান মেনে চলা
- গ. গ্রাহকদের প্রভাবিত করতে
- ঘ. অপারেশনাল খরচ কমাতে

২. বৈধতার তারিখ কত ঘন ঘন পরীক্ষা করা উচিত?

- ক. মাসে একবার
- খ. বছরে একবার
- গ. প্রতিবার একটি পণ্য পুনরায় স্টক করা হয়
- ঘ. শুধুমাত্র ইনভেন্টরি অডিটের সময়

**উত্তরপত্র (Answer Key)-১: ফুড ও বেভারেজের জন্য কাঁচামাল রিসিভ এবং স্টোর করতে পারবে।**

১. কাঁচামালের জন্য স্পেসিফিকেশন কি?

**উত্তর:** কাঁচামাল এবং উপাদানগুলির জন্য নির্দিষ্টকরণে নিম্নলিখিত তথ্য থাকা উচিত: উপাদানের নাম। জৈবিক, রাসায়নিক এবং শারীরিক বৈশিষ্ট্য সহ উপাদানের একটি বিবরণ। উপাদানের সংমিশ্রণ, সংযোজন এবং প্রক্রিয়াকরণ সহায়ক সহ।

২. খাদ্য সংরক্ষণের জন্য অবশ্যই পালনীয় নির্দেশিকা গুলো কি?

**উত্তর:**

- উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ খাবার ৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার নিচে বা ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে রাখুন, যাতে তাপমাত্রা বিপদজনক অঞ্চল এবং খাদ্যের বিষক্রিয়া এড়াতে পারে।
- রান্না করা খাবারের নিচে কাঁচা খাবার সংরক্ষণ করুন।
- উপযুক্ত, আচ্ছাদিত পাত্রে খাবার সংরক্ষণ করুন।
- গলানো খাবার রিফ্রিজ করা এড়িয়ে চলুন।
- খাদ্য পণ্যে ব্যবহারের তারিখগুলি পরীক্ষা করুন এবং পর্যবেক্ষণ করুন।

৩. স্টোরে খাদ্য সংরক্ষণের সময় আপনি কিভাবে তাপমাত্রা পরীক্ষা করবেন?

**উত্তর:** ফুড সেফটি কোডের অধীনে, উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ যাবারের তাপমাত্রা পরিমাপ করার জন্য অবশ্যই একটি সঠিক থার্মোমিটার থাকতে হবে।

৪. ফাস্ট ইন অ্যান্ড ফাস্ট আউট বলতে কি বোঝায়?

**উত্তর:** ফাস্ট ইন, ফাস্ট আউট (FIFO) মানে নতুন সরবরাহের আগে পুরানো স্টক ব্যবহার করা হয়।

৫. পণ্যের মেয়াদ শেষ হলে কী হবে?

**উত্তর:** এই তারিখের পরে প্রস্তুতকারক আর পণ্যের নিরাপত্তা বা গুণমানের গ্যারান্টি দিতে পারে না। লুপ্তনের দৃশ্যমান লক্ষণগুলি সন্ধান করুন: যদি কোনও পণ্য নষ্ট হয়ে যায় তবে এটি রঙ, গঠন বা গন্ধের পরিবর্তনের মতো দৃশ্যমান লক্ষণগুলি দেখাতে পারে।

**বহু নির্বাচনী প্রশ্নের উত্তর**

১. **উত্তর:** খ) শিল্প প্রবিধান মেনে চলা।

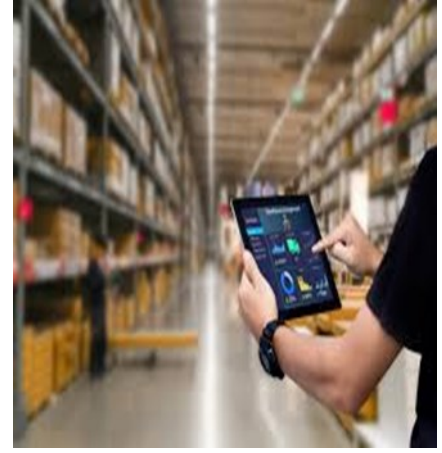
২. **উত্তর:** গ) প্রতিবার একটি পণ্য পুনরায় স্টক করা হয়।

টাস্ক শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক কর।

#### কাজের ধারা-

(কাজের সময় অবশ্যই রান্না ঘর/কিচেনের চাহিদানুযায়ী নিরাপত্তা বিধি অনুসরণ এবং রান্না ঘর/কিচেনের বেসিক সুবিধাদি নিশ্চিত করতে হবে।)

১. বিদ্যমান স্টকের ব্যবহারের তারিখগুলি চেক করুন।
২. কীটপতঙ্গ এবং ইঁদুরের আক্রমণ বা উপদ্রবের লক্ষণ আছে না কি খেয়াল করুন।
৩. স্টোরেজে পণ্যটির গুণমান নষ্ট হয়েছে কিনা তা দেখতে পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করুন।
৪. আইটেমগুলি সনাক্ত করেন, যেগুলি মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ বা তাদের ব্যবহারযোগ্য সময় শেষ হয়ে আসছে।
৫. যেসকল আইটেমের মেয়াদ শেষের দিকে তা পৃথক করতে হবে।
৬. রেকর্ড আপডেট করতে হবে।
৭. এবং এ ব্যাপারে সুপারভাইজারকে অবগত করতে হবে।



স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ  
উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা।

কাজের শর্ত

১. স্টক ব্যবহারের তারিখগুলি চেক করতে হবে।
২. পণ্যের গুণমান পরীক্ষা করতে হবে।
৩. মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ চেক করতে হবে।
৪. রেকর্ড আপডেট করতে হবে।
৫. সুপারভাইজারকে অবগত করতে হবে।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ ক্যাপ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	এ্যাপ্রোন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	শেফ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	কিচেন টাওয়াল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	রাবার হ্যান্ড গ্লোভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	কলম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	রেকর্ড বুক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

**শিখনফল (Learning Outcome)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।**

<p><b>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>২. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>৩. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>৪. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত উপযুক্ত টুলস, ইউটেপ্সিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করতে সক্ষম হয়েছে।</li> </ol>
<p><b>শর্ত ও রিসোর্স</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</li> <li>২. সিবিএলএম</li> <li>৩. হ্যান্ডআউটস</li> <li>৪. ল্যাপটপ</li> <li>৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</li> <li>৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার</li> <li>৭. ইন্টারনেট সুবিধা</li> <li>৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</li> </ol>
<p><b>বিষয়বস্তু</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. কাটিং টুলস নির্বাচন</li> <li>২. উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ</li> <li>৩. কাটিং টেকনিক             <ul style="list-style-type: none"> <li>- চপিং (Chopping)</li> <li>- রকিং/সুইং (Rocking/Swing)</li> <li>- টপিং (Tapping)</li> </ul> <p>কাটিং টাইপ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- জুলিয়েন (Julienne)</li> <li>- ব্রুনোয়েজ (Brunoise)</li> <li>- মেসিডোয়েন (Macedoine)</li> <li>- জার্ডিনিয়ার (Jardiniere)</li> <li>- পেস্যান (Paysanne)</li> </ul> </li> <li>৪. উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ময়েস্ট হিট (Moist heat)                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ বয়েলিং (Boiling)</li> <li>▪ সিমারিং (Simmering)</li> <li>▪ স্টিমিং (Steaming)</li> <li>▪ প্রেশার কুकिং (Pressure Cooking)</li> <li>▪ পচিং (Poaching)</li> <li>▪ ব্লাঞ্চিং (Blanching)</li> </ul> </li> <li>- ড্রাই হিট (Dry heat)                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ রোস্টিং (Roasting)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ গ্রিলিং (Grilling/ Broiling)</li> <li>▪ টস্টিং (Toasting)</li> <li>▪ বেকিং (Baking)</li> <li>▪ সটে (Sautéing)</li> <li>▪ ফ্রাইং (Frying)</li> <li>- কম্বিনেশন (Combination) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ব্রেইসিং (Braising)</li> <li>▪ স্টুইং (Stewing)</li> </ul> </li> <li>- অন্যান্য মেথড (Other Methods) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ মাইক্রো ওয়েভ কুকিং (Microwave Cooking)</li> <li>▪ সোলার কুকিং (Solar Cooking)</li> </ul> </li> </ul> <p>৫. টুলস, ইউটেপ্সিল এবং ইকুইপমেন্ট</p>
অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন কর।</li> <li>২. ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ কর।</li> <li>৩. ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেপ্সিল এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন কর।</li> </ol>
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ol>
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> </ol>

## প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources /Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের“রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। এক্টিভিটি ২.১: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন কর। এক্টিভিটি ২.২: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ কর। এক্টিভিটি ২.৩: ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেঞ্চিল এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন কর।

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

**শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective):** এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।





- ২.১ কাটিং টুলস নির্বাচন
- ২.২ উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ
- ২.৩ কাটিং টেকনিক
- ২.৪ কাটিং টাইপ
- ২.৫ উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন
- ২.৬ টুলস, ইউটেপিলস এবং ইকুইপমেন্ট

### ২.১ কাটিং টুলস নির্বাচন

ছুরিগুলিকে তীক্ষ্ণ/খার রাখুন এবং ব্যবহার করার সময় মনোযোগ দিন। দ্বিতীয়ত, আপনার আঙ্গুলের ডগাগুলোকে দূরে রাখুন। আপনি যে খাবারটি কাটছেন তা আপনার হাতের তালুর দিকে নির্দেশ করে ধরে রাখার অভ্যাস করুন। এটিকে বহন করার সময় এর ধারালো দিক নিচের দিকে রাখুন। তৃতীয়ত, ছুরিটি সঠিকভাবে ধরে রাখুন। একটি ভারসাম্যপূর্ণ শেফ ছুরি আপনার থাম্ব এবং তর্জনী দিয়ে হ্যান্ডেলের ঠিক সামনে ব্লেডের পাশগুলিকে চিমটি করে ধরে রাখার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। আপনার অন্য ৩ টি আঙ্গুল (কনিষ্ঠ, রিং এবং মধ্যমা) হ্যান্ডেলের নীচে মুড়িয়ে নিন। বারবার চেষ্টায় এটি খুব ভারসাম্যপূর্ণ এবং সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অনুভব করবেন।



নাম	ছবি	ব্যবহার
শেফ নাইফ		শেফের ছুরি যেকোনো রান্নাঘরে অলরাউন্ডার থাকা আবশ্যিক; এটা চপ, টুকরা, চূর্ণ এবং ডিজাইনের জন্য ব্যবহার হয়। এটি বিভিন্ন কাজের জন্য বিভিন্নভাবে ডিজাইন করা হয়েছে।
প্যারিং নাইভ		প্যারিং নাইফগুলি ছোট হয়-সাধারণত ৮" এর কম- এবং একটি ক্ষুদ্র শেফ ছুরির মতো। একটি নন-সেরেটেড, সামান্য বাঁকা ব্লেডের বৈশিষ্ট্যযুক্ত, এই ছুরিগুলি রান্নাঘরের ছোট কাজগুলি পরিচালনা করার জন্য আদর্শ।
ক্লিভার ছুরি		এটি মূলত রান্নাঘর বা কসাইয়ের ছুরি হিসাবে ব্যবহৃত হয় এবং বেশিরভাগই নরম হাড়ের বড় টুকরো এবং মাংসের মোটা টুকরো টুকরো টুকরো করে কেটে ফেলার উদ্দেশ্যে।

বোনিং ছুরি		একটি বোনিং ছুরির একটি ধারালো বিন্দু এবং একটি সরু ফলক থাকে। এটি পোল্ট্রি, মাংস এবং মাছের হাড় অপসারণের জন্য খাদ্য প্রস্তুতিতে ব্যবহৃত হয়।
কাঁচি		রান্নাঘরের কাঁচিগুলির প্রধান ব্যবহারগুলি হল সবচেয়ে সুস্পষ্ট: ভেষজ কাটা, খোলা খাবারের প্যাকেজিং কাটা এবং হাঁস-মুরগি ভেঙে ফেলা।
পিলার		পিলার ত্বক অপসারণ করতে পারে। এগুলিকে চকলেট, সাইট্রাস খোসা বা পনিরের পাতলা টুকরো শেভ করার জন্যও ব্যবহার করা যেতে পারে যা ফিনিশিং টাচ বা গার্নিশ হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।
ব্লুটি কাটার ছুরি		সমস্ত ধরণের পাউরুটি কাটতে একটি ব্লুটি ছুরি ব্যবহার করতে পারেন। পরিবেশনের জন্য সুস্বাদু টুকরো সাজানো এবং কাটার জন্য কেক তৈরি এবং সমতল করার জন্য এটি নিখুঁত সরঞ্জাম।

## ২.২ উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ

- সঠিক ছুড়ি নির্বাচন
- সঠিক কাটিং বোর্ড
- ছুরি দক্ষতা
- ধারালো শেফের ছুরি
- কাটিং বোর্ড

## ২.৩ কাটিং টেকনিক

### চপিং (Chopping)

এটি অনেক শাকসবজি এবং ভেষজগুলির জন্য সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত কাটা। সুগন্ধযুক্ত উপাদানগুলির জন্য যেগুলিকে ছেঁকে ফেলা হয় এবং ফেলে দেওয়া হয়, সেগুলি সাধারণত কাটা হয়। থালা সাজাতে এবং থালা শেষ করার জন্য ভেষজগুলি কাটা হয়। ছোট আকারের না হওয়া পর্যন্ত নিয়মিত বিরতিতে সবজিগুলিকে স্লাইস করুন এবং কাটুন।





### রকিং/ সুইং (Rocking/ Swing)

রকিং বা সুইং কৌশলটি ব্যবহার করে ছুরির ব্লেডকে খাদ্যের ওপর সামনে-পেছনে বা দোলানো হয়। এই কৌশলটি বিশেষ করে শাকসবজি ধারাবাহিক এবং সমান পাতলা টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়।

### ট্যাপিং (Tapping)


ট্যাপিং কৌশলটি সাধারণত ছোট এবং নরম খাদ্যদ্রব্য কেটে ছোট টুকরো বা টুকরো টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়। এতে ছুরির ব্লেডকে খাদ্যের ওপর আলতোভাবে চাপ দিয়ে টুকরো করা হয়।



## ২.৪ কাটিং টাইপ

রেসিপি সুন্দর ও আকর্ষণীয় করতে উপাদানগুলিকে বিশেষ আকারে কাটতে বলে। এজন্য কিছু কাটিং মেথড রয়েছে। কাটা রান্নার প্রক্রিয়া, গঠন এবং সুবাস প্রভাবিত করে। সাধারণত নিচে পাঁচ ধরনের কাটিং টাইপ উল্লেখ করা হলো।

নাম	ছবি	নিয়ম
জুলিয়েন (Julienne)		<b>স্ট্রিপস</b> ২ মিমি X ২ মিমি X ৪০ মিমি (ম্যাচ স্টিক) আকার। উদাহরণ গাজর, সেলারির জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।
ব্রুয়েজ (Brunoise)		<b>চপ</b> ২ মিমি X ২ মিমি X ২ মিমি ছোট পাশা কাট। উদাহরণ- পেঁয়াজ জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।
জার্ডিনিয়ার (Jardiniere)		<b>লাঠি আকৃতির</b> ৪ মিমি X ৪ মিমি X ২০ মিমি ব্যাটন কাট। উদাহরণ- গাজর জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।
মেসিডোয়েন (Macedoine)		<b>কিউবস</b> ১০ মিমি X ১০ মিমি X ১০ মিমি ডাইস। যেমন ফলের সালাদ জন্য এ কাট ব্যবহার করা হয়।

পেস্যান (Paysanne)		প্রায় ১ মিমি পুরু পাতলা স্লাইস সবজির আকৃতির মতো যা স্যুপ/সালাদ সাজানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।
--------------------	---	---



## ২.৫ উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন

### আর্দ্র-তাপ রান্নার পদ্ধতি (Moist-heat Cooking Method)

আর্দ্র তাপে রান্নার পদ্ধতি বলতে বোঝায় যে কোনো ধরনের তরল দিয়ে খাবার রান্না করা। শুষ্ক-তাপ পদ্ধতির তুলনায় এই পদ্ধতিতে রান্না করার জন্য অপেক্ষাকৃত কম তাপমাত্রা প্রয়োজন হয়। এই পদ্ধতিতে গড় তাপমাত্রা ৬০°C থেকে ১০০°C (১৪০°F থেকে ২১২°F) হওয়া উচিত। তবে, এটি রান্না করা খাবারের প্রকারের উপর নির্ভর করে।

### বয়েলিং পদ্ধতি

বয়েলিং বলতে একটি তরলকে দ্রুত বাষ্পীকরণের মাধ্যমে খাদ্য প্রস্তুত/রান্না/সেদ্ধ করাকে বোঝায়। এই পদ্ধতিতে খাবার রান্না করার জন্য তাপমাত্রা ১০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি হতে হয়। বয়েলিং দুই প্রকার। যথা-

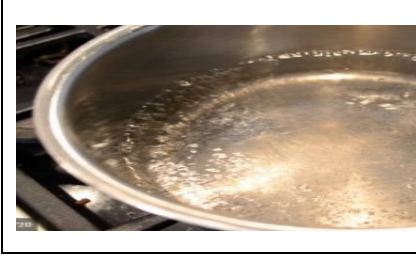
	
১। নিউক্লিয়েট বয়েলিং (Nucleate boiling)- এটি একটি ছোট বাষ্পের বুদ্ধবুদ্ধ যা অলঙ্কিত বিন্দুতে তৈরি হয়।	২। ক্রিটিক্যাল হিট ফ্লাক্স বয়েলিং (Critical heat flux boiling)- এই পদ্ধতিতে, ফুটন্ত পৃষ্ঠকে নির্দিষ্ট ক্রিটিক্যাল তাপমাত্রার চেয়ে বেশি উত্তপ্ত করা হয় ফলে পৃষ্ঠের উপর একটি মোশন পিকচার বাষ্প (motion picture vapour) তৈরি হয়।

### বয়েলিং (সেদ্ধ) খাবার

হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা সেদ্ধ খাবারগুলো হল-

সেদ্ধ আলু সেদ্ধ ডিম সেদ্ধ চাল (ভাত) সেদ্ধ মটরশুটি ধরনের সবজি সেদ্ধ ডাল	সেদ্ধ নুডুলস/পাস্তা সেদ্ধ চিকেন সেদ্ধ চিংড়ি সেদ্ধ ভুট্টা সেদ্ধ সবজি ইত্যাদি।	
		
সেদ্ধ আলু	সেদ্ধ চাল (ভাত)	সেদ্ধ ডিম

## সিমারিং (Simmering)



সিমারিং হল একটি খাদ্য তৈরির কৌশল যার মাধ্যমে খাবার পানির স্ফুটনাঙ্কের ঠিক নিচে রেখে গরম তরল পদার্থে রান্না করা হয়। সিমারিং-এ পানির তাপমাত্রা ১০০সে এর নিচে ৮০০সে এর উপরে রাখা হয়।

## ভাপে রান্না (Steaming)

ফুটন্ত জলের বাষ্পের মাধ্যমে রান্না করে খাদ্যের উপযোগী করে তোলার পদ্ধতিকে স্টিমিং বলা হয়। স্টিমিংয়ের পাত্রে জল যখন ১০০ ডিগ্রী সেলসিয়াস (২১২ ডিগ্রী ফারেনহাইট) তাপমাত্রায় ফুটতে থাকে তখন বাষ্পের প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যায়। স্টিমিং মেথডে রান্না করার জন্য জল ধারণের জন্য পাত্র, স্টিমার বুড়ি এবং বুড়ির উপর ঢাকনা প্রয়োজন হয়। জল ফুটে যখন বাষ্প উৎপন্ন হতে থাকে তখন স্টিমার বুড়িতে রাখা খাদ্য উপাদান খাবারের উপযোগী হয়ে রান্না হতে থাকে। এই কৌশলটি "কম্পার্টমেন্ট স্টিমিং" নামেও পরিচিত। এশিয়া অঞ্চলে বাঁশের স্টিমার এবং কলা পাতা দিয়ে কম্পার্টমেন্ট স্টিমিং করা হয়।

### স্টিমিং এর মূলনীতি

স্টিমিং পদ্ধতিতে রান্নার জন্য নির্মিত সরঞ্জামগুলো পানিকে ফুটিয়ে বাষ্প তৈরি করে এবং এ বাষ্পকে বের হতে দেয় না। অতিরিক্ত বাষ্প জমার ফলে বাষ্পের চাপ তৈরি হয় এবং তাপমাত্রা বৃদ্ধি করে; ফলে রান্নার সময় হ্রাস পায়।

### স্টিমিং পদ্ধতি

**সরাসরি স্টিমিং-** একটি স্টিমারে বা ফুটন্ত পানির প্যানে খোলা খাদ্য সরাসরি স্টিমারের সংস্পর্শে আসে

**পরোক্ষ স্টিমিং-** একটি স্টিমারে বা ফুটন্ত পানির প্যানে র‍্যাপিং করা বা সিলড কোন পাত্রে খাদ্য রেখে রান্না করা হয়।

**ব্যাগে ভ্যাকুয়াম রান্না-** এটি সোস ভিড (sous vide) নামে পরিচিত। এ পদ্ধতিতে ভ্যাকুয়াম-সিল করা প্লাস্টিকের পাউচে/ব্যাগে থাকা খাবার বাষ্পের মাধ্যমে রান্না করা হয়।

### স্টিমিং কাজে ব্যবহৃত সরঞ্জাম

বাম্ব স্টিমার (Bamboo steamer)	লার্জ পট স্টিমিং (Large pot steaming)
মাইক্রোওয়েভ স্টিমিং (Microwave steaming)	স্টিমার বাস্কেট (Steamer basket)

## প্রেসার কুकिং (Pressure Cooking)



প্রেসার কুकिং হল সিল করা পাত্রে বাষ্পের চাপ ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি, যা সাধারণত প্রেসার কুকার নামে পরিচিত। প্রেসার কুकिং স্বাদ এবং পুষ্টি বজায় রেখে দ্রুত খাবার রান্না করার ক্ষমতার জন্য পরিচিত। এটি মাংস এবং স্টু থেকে শাকসবজি এবং শস্য পর্যন্ত খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়। উচ্চ চাপ খাদ্যকে দ্রুত কোমল করতে সাহায্য করে।

## পোচিং (Poaching)

পোচিং পদ্ধতি হলো হল একটি রান্নার কৌশল যাতে পানি, দুধ, স্টক বা ওয়াইন জাতীয় তরলে নিমজ্জিত করে খাবার রান্না করা হয়ে থাকে। সেদ্ধ/ফুটানোর তাপমাত্রা থেকে কম তাপমাত্রায় ব্যবহার করে পোচিং করা হয়। পোচিং-এ সাধারণত ৭০০ ডিগ্রী থেকে ৮০০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেট (১৫৮০ ডিগ্রী - ১৭৬০ ডিগ্রী ফারেনহাইট) তাপমাত্রা ব্যবহার করা হয়। এই তাপমাত্রার ব্যবহার করতে ডিম, মুরগি, মাছ এবং ফলের মতো খাদ্যবস্তু বিশেষভাবে খাবারের উপযুক্ত হয়ে ওঠে। ফুটানো পানি, সাদা ভিনেগার, রেড ওয়াইন, হোয়াইট ওয়াইন, জল, দুধ, স্টক, মাখন, লেবুর রস জাতীয় তরল উপাদান দিয়ে পোচিং পদ্ধতিতে রান্না করা যায়।

পোচিং পদ্ধতিতে রান্না একটি স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি হিসাবে বিবেচনা করা হয়। কারণ এই রান্নার পদ্ধতিতে কোন প্রকার তেল বা চর্বি ব্যবহার করা প্রয়োজন হয় না। মাছ, মুরগীর মাংস এবং ডিমের পাশাপাশি ফলমূল ও সবজি পোচিং পদ্ধতি ব্যবহার করে প্রোটিনের গুনাগুন অক্ষুন্ন রেখে খাবারের উপযোগী করা যায়।

সাধারণত ৩ পদ্ধতিতে পোচিং করা যেতে পারে-

- তরলে ডুবিয়ে রান্না (Submersion poaching)  
যেখানে আর্দ্র-তাপে খাবারটিকে ফুটিয়ে/তরলে ডুবিয়ে সেদ্ধ/রান্না করা হয়।
- তরলের সাথে রান্না (Shallow poaching)  
তরলের সাথে রান্নার পদ্ধতি যা খাদ্যের উচ্চতার প্রায় ১/৩ সম্পূর্ণ তরল দ্বারা আবৃত থাকে।
- পার পোচিং (Par-poaching)  
তরলে ডুবিয়ে রান্নার মত পদ্ধতি। তবে ইহা রান্নার অর্ধেক অবস্থায় খাদ্যবস্তু উঠিয়ে নেয়া হয়।

হোটেল এবং রেস্টোরাঁয় পরিবেশন করা পোচড খাবার গুলো হল-

- পোচড চিকেন (Poached chicken)
- পোচড এগ (Poached Egg)
- পোচড ফিস (Poached fish)
- পোচড প্রউন (Poached prawn)
- পোচড ফ্রুট (Poached fruits)
- পোচড ভেজিটেবল (Poached vegetables) ইত্যাদি।

		
পোচড চিকেন	পোচড এগ	পোচড ফিস
		
পোচড প্রটিন	পোচড ফ্রুট	পোচড ভেজিটেবল

### ব্লাঞ্চিং (Blanching)

ব্লাঞ্চিং হল একটি রান্নার কৌশল যাতে সংক্ষিপ্তভাবে খাবার, সাধারণত শাকসবজি বা ফল, ফুটন্ত জলে ডুবিয়ে রাখা হয়, তারপর রান্নার প্রক্রিয়া বন্ধ করার জন্য দ্রুত বরফের জলে ঠান্ডা করা হয়। বিভিন্ন খাবারের সংরক্ষণ, প্রস্তুতি এবং গুণমান উন্নত করার জন্য ব্যবহৃত হয়।



- **রঙ এবং টেক্সচার সংরক্ষণ:** ব্লাঞ্চিং এনজাইমের ক্রিয়া বন্ধ করে সবজিগুলিকে তাদের প্রাণবন্ত রঙ এবং খাস্তা টেক্সচার ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- **হিমায়িত করার জন্য প্রস্তুতি:** শাকসবজি হিমায়িত করার আগে ব্লাঞ্চিং একটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। এটি শাকসবজির গন্ধ, রঙ এবং পুষ্টি সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে, যা তাদের ফ্রিজারে দীর্ঘমেয়াদী স্টোরেজের জন্য আরও উপযুক্ত করে তোলে।
- **ত্বক অপসারণ:** ফল এবং শাকসবজির ত্বক আলাদা করতেও ব্লাঞ্চিং ব্যবহার করা যেতে পারে, তাদের খোসা ছাড়ানো সহজ করে তোলে।

### শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি (Dry-heat Cooking Methods)

শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি বলতে রান্নার সেই ধরনগুলোকে বোঝায় যেখানে পানি/স্টিম ব্যবহার করা হয় না। এই পদ্ধতিতে উচ্চ তাপমাত্রা ব্যবহার করা হয়। এর তাপমাত্রা কমপক্ষে ১৪৯°C (৩০০°F) বা তার বেশি হতে হয়। এ পদ্ধতিতে খাদ্যের উপর সরাসরি আগুনের ফ্লেম/শিখা বা চারপাশের গরম বাতাস ব্যবহার করেও খাবার রান্না করা হয়।

### রোস্টিং (Roasting)

রোস্টিং হল একটি রান্নার পদ্ধতি যা শুষ্ক তাপ ব্যবহার করে উত্তপ্ত বাতাস দ্বারা অথবা খোলা শিখা, ওভেন বা অন্যান্য তাপের উৎস থেকে কমপক্ষে ১৫০ °C (৩০০ °F) তাপমাত্রায় সব দিকে সমানভাবে তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে রান্না করা।

রোস্টিং খাবারের পৃষ্ঠে ক্যারামেলাইজেশন এবং মেলার্ড ব্রাউনিংয়ের মাধ্যমে স্বাদ বৃদ্ধি করে। রোস্টিং পরোক্ষ তাপ, বিচ্ছুরিত তাপ ব্যবহার করে (ওভেন দ্বারা) ধীরে ধীরে রান্না করে এ কারণে মাংস এবং বেশিরভাগ মূল(রুট) এবং বাজ সবজি রোস্ট করা হয়। যে কোন মাংসের টুকরা, বিশেষ করে লাল মাংস, যা

এই পদ্ধতিতে রান্না করা হয় তাকে রোস্ট বলা হয়। যেমন, রোস্টেড মুরগি বা রোস্টেড স্কোয়াশ। এইভাবে প্রস্তুত করা মাংস এবং শাকসবজিকে "ভুনা" হিসাবে বর্ণনা করা হয়।

৩ ধরনের রোস্টিং পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- ওভেন রোস্টিং(Oven Roasting),
- পট রোস্টিং (Pot Roasting),
- স্পিট রোস্টিং(Spit Roasting)

#### ওভেন রোস্টিং-

বেশ উচ্চ তাপমাত্রায় শুকনো তাপে ওভেনে খাবার রান্না করা হয়। খাবার শুকানো বন্ধ করতে অল্প পরিমাণে চর্বি বা তেল ব্যবহার করা হয় যাকে বাস্টিং (basting) বলে।



#### স্পিট রোস্টিং-

স্পিট রোস্টিং হল মাঝারি-নিম্ন থেকে মাঝারি তাপে এক ধরনের পরোক্ষ ধীরগতির গ্রিলিং এতে খুব প্রচণ্ড জ্বলন্ত আগুনের বিকিরিত তাপ স্পিটের উপর পরে রান্না হয়।

#### পট রোস্টিং-

পট রোস্টিং হল একটি কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি যার মধ্যে শুষ্ক এবং আর্দ্র উভয়ই তাপই ব্যবহার করে রান্না করা হয়। মাংসকে প্রথমে বাদামী করে পরে তরলে ধীরে ধীরে রান্না করা হয়। মাংসের সঙ্গে শাক-সবজিও ব্যবহার করা যেতে পারে।



রোস্টেড খাবারের কিছু উদাহরণ-

রোস্টেড চিকেন (Roasted Chicken)

রোস্টেড তর্কি (Roasted Turkey)

রোস্টেড ল্যাম্ব (Roasted Lamb)

রোস্টেড বিফ (Roasted Beef)

রোস্টেড লেগ অফ ল্যাম্ব (Roasted Leg of Lamb)

রোস্টেড অ্যাসপারাগাস, সুইট পটেটো, বিট ইত্যাদি (Roasted Asparagus, sweet potatoes, beets, etc)

#### গ্রিলিং / ব্রয়লিং (Grilling/Broiling)

গ্রিলিং হল এমন এক ধরনের রান্না যেখানে সাধারণত উপর, নীচ বা পাশ থেকে শুষ্ক তাপ প্রয়োগ করা হয়। খাবার একটি গ্রিল (একটি তারের গ্রিড যার উপরে বা নীচে একটি তাপের উৎস থাকে), একটি ঢালাই লোহা বা ফ্রাইং প্যান বা একটি গ্রিল প্যানের উপর রেখে রান্না করা হয়। আবার গ্রিল প্যান বা গ্রিডেল ব্যবহার করার সময় তাপ সরাসরি পরিবাহী দ্বারা স্থানান্তর হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, যখন গ্রিলিংয়ের জন্য তাপের উৎস উপর থেকে আসে তখন এ গ্রিলিংকে ব্রয়লিং বলে। এই ক্ষেত্রে, যে প্যানটি খাবার ধারণ করে তাকে ব্রয়লার প্যান বলা হয় এবং তাপীয় বিকিরণের মাধ্যমে তাপ স্থানান্তর হয়। সরাসরি তাপ গ্রিলিং পদ্ধতিতে খাবারকে প্রায়

২৬০°C (৫০০°F) এর বেশি তাপমাত্রায় রান্না করা হয়। একটি রাসায়নিক বিক্রিয়া (Maillard reaction)-এর ফলে রোস্টেড মাংস একটি স্বতন্ত্র রোস্ট সুবাস এবং গন্ধ অর্জন করে। যখন খাবার ১৫৫°C (৩১০°F) এর বেশি তাপমাত্রায় পৌঁছায় তখনই এ বিক্রিয়া (Maillard reaction) ঘটে।

### গ্রিলিংয়ের পদ্ধতি

- অতিরিক্ত তাপ (কয়লা, বারবিকিউ, গ্যাস বা বৈদ্যুতিক উত্তপ্ত গ্রিল/গ্রিডল) ব্যবহার করে।
- কম তাপ (গ্যাস বা বৈদ্যুতিক স্যালাম্যান্ডার/ওভারফায়ারড গ্রিল) ব্যবহার করে।
- তাপের মধ্যে (বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত গ্রিল বার বা প্লেট) ব্যবহার করে।

### বেশি তাপে গ্রিলিং

গ্রিল বারগুলিকে অবশ্যই আগে থেকে গরম করতে হবে এবং ব্যবহারের আগে তেল দিয়ে ব্রাশ করতে হবে; অন্যথায় খাবার লেগে থাকবে। গ্রিলিংয়ের স্বাভাবিক চেহারা এবং গন্ধ আনয়নের জন্য খাবারের উভয় পাশে বারগুলির দাগ তোলা উচিত। বেশিরভাগ খাবার গ্রিলের সবচেয়ে গরম অংশে রান্না শুরু করে আস্তে আস্তে ঠান্ডা অংশে স্থানান্তরিত করা হয়। খাবারের পুরত্ব এবং গ্রিলের তাপের উপর বিত্তি করে রান্নার সময় নির্ধারিত হয়।

### কম তাপে গ্রিলিং

স্যালাম্যান্ডারটি আগে থেকে গরম করতে হয় এবং বারগুলি গ্রীস করতে হয়। স্টিকস, চপস এবং অন্য আইটেম যা গ্রিল বারগুলির মধ্যে দিয়ে বের হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে সেগুলি স্যালাম্যান্ডারের নীচে রান্না করা হয়। যে সকল খাবারের আইটেমগুলো হ্যান্ডেল করা কঠিন বা যেগুলো সহজেই ভেঙে যেতে পারে সেগুলোকে একটি ভাল-গ্রীস করা, কেন্দ্রে কজায়ুক্ত, হাতল সহ ডবল তারের গ্রিডের মধ্যে স্থাপন করা হয়। ফলে খাবার রান্না করা সহজ এবং দ্রুত হয়। টমেটো, মাশরুম, বেকন, সসেজ এবং কিডনি একটি ফ্ল্যাট ট্রেতে স্যালাম্যান্ডারের নীচে গ্রিল করা যেতে পারে। ট্রে থেকে চর্বি এবং খাবারের নির্যাস ঝরা রোধ করতে ট্রেতে একটি রিম (rim) যুক্ত থাকে। ডাচেস পটেটো বর্ডার, ম্যাকারোনি আউ গ্যাটিন, ফিললেট অফ সোল বোন ফেমে এবং রুটি টোস্ট করার জন্য ব্রাউনিং, গ্রেটিনেটিং এবং গ্লোজ করার জন্যও স্যালাম্যান্ডার ব্যবহার করা যেতে পারে।

### তাপের মধ্যে গ্রিলিং

এ পদ্ধতিতে বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত গ্রিলবার বা প্লেটের মধ্যে গ্রিল করা হয়। মাংসের ছোট ছোট কাটের জন্য তাপের মধ্যে গ্রিলিং পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়।

গ্রিল করা কিছু খাদ্যের উদাহরণ নিম্নে দেয়া হল।




#### গ্রিড ফ্রুটস-

পীচ (Peaches), তরমুজ (melons), আনারস (pineapple), নাশপাতি (pears), অ্যাভোকাডো (avocado), টমেটো (tomatoes), কলা(bananas), ডুমুর (figs) ইত্যাদি।



#### গ্রিড ভেজিটেবল-

স্কোয়াশ (squash), মরিচ(pepper), পেঁয়াজ(onions) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড মাশরুম (mushroom)	গ্রিলড আলু (potato)	গ্রিলড ভুট্টা (corn)

### গ্রিলড ফিস-

সোর্ডফিশ (Swordfish), স্যামন (salmon), তেলাপিয়া (tilapia), কোরাল (coral) ইত্যাদি।

		
গ্রিলড ফিস (fish)	গ্রিলড মিট (Meat)	গ্রিলড চিকেন (chicken)

### টোস্টিং (Toasting)



তাপ প্রয়োগের মাধ্যমে খাদ্যতে ক্রাঞ্চি বা মুচমুচে করার প্রক্রিয়াকে টোস্টিং বলে।

রুটির স্লাইসগুলিকে শুকনো তাপে উন্মুক্ত করে খাস্তা এবং সোনালি বাদামী করা হয়। এটি টোস্টার, টোস্টার ওভেন বা এমনকি একটি প্রচলিত চুলা ব্যবহার করে করা যেতে পারে। এছাড়াও বাদাম এবং বীজ, শস্য, মশলা, নাড়কেল ইত্যাদি টোস্ট করা যায়।

### বেকিং (Baking)

শুকনো তাপ ব্যবহার করে খাবার তৈরির একটি পদ্ধতি হল বেকিং। সাধারণত ওভেনে ব্যবহার করে, তবে গরম ছাই বা গরম পাথরেও বেকিং করা যেতে পারে।

বেকিং এর উদ্দেশ্য:

- খাবারকে হজমযোগ্য, সুস্বাদু এবং নিরাপদ খাওয়ার জন্য;
- রঙ এবং টেক্সচারের মাধ্যমে চোখের আবেদন তৈরি করা এবং একটি উপভোগ্য খাবারের গুণমান তৈরি করা;
- মেনুতে বৈচিত্র্য আনয়ন করা।

### বেকিং পদ্ধতি

শুকনো বেকিং-বেক করার সময়, খাবারের জলের উপাদান থেকে বাষ্প উৎপন্ন হয়; এই বাষ্প ওভেনের শুকনো তাপের সাথে মিলে খাবার (কেক, পেস্ট্রি এবং বেকড জ্যাকেট আলু) রান্না করে।

বর্ধিত আর্দ্রতার সাথে বেকিং-যখন কিছু খাবার, যেমন- রুটি বেক করা হয়, তখন চুলার আর্দ্রতা বাড়ানোর জন্য জল ভর্তি বাটি ওভেনে রাখা হয় বা নজেলের মাধ্যমে বাষ্প ওভেনে প্রবেশ করানো হয়। এইভাবে খাবারে জলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় এবং খাবারের মান উন্নত হয়।

তাপ পরিবর্তনের সাথে বেকিং-খাবার পানির পাত্রে (বেইন-মেরি) রাখা হয়, যা তাপকে পরিবর্তন করে; ফলে খাবারটি আরও ধীরে ধীরে রান্না হয়। খাবারটি অতিরিক্ত গরম হয়না, ফলে অতিরিক্ত রান্নার সম্ভাবনা কমে যায়।

		
চিকেন (Chicken)	(ময়দা যুক্ত পণ্য) Wheat products	সবজি (Vegetable)
		
Fish(মাছ)	Quiche(কিশ)	Farinaceous (ফেরিনেশাস)

### সোতে (Sautêing)

Sautêing হল একটি রান্নার কৌশল যেখানে উচ্চ তাপে অল্প পরিমাণে তেল বা চর্বিযুক্ত খাবার দ্রুত ভাজা হয়। "সাউটিং" শব্দটি এসেছে ফরাসি শব্দ "সটার" থেকে, যার অর্থ "লাফ দেওয়া", যা প্রায়শই খাবারকে সমানভাবে রান্না করতে ব্যবহৃত টসিং বা ফ্লিপিং গতিকে বর্ণনা করে। এটি সাধারণত শাকসবজি, মাংস, সামুদ্রিক খাবার এবং এমনকি তোফু রান্নার জন্য ব্যবহৃত হয়। Sautêing উপাদানগুলির প্রাকৃতিক স্বাদ এবং টেক্সচার সংরক্ষণ করার সময় দ্রুত রান্না করা হয়।



### ফ্রাইং (Frying)

ফ্রাইং একটি রান্নার পদ্ধতি যা গরম তেল বা চর্বিতে ডুবিয়ে খাবার রান্না করে। এটি একটি বহুমুখী কৌশল যা মাংস, শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং ভাজা বা ডোনাটের মতো ময়দা-ভিত্তিক আইটেম সহ বিভিন্ন ধরনের খাবারের জন্য ব্যবহৃত হয়। বিভিন্ন ধরনের তেল বা চর্বি যেমন উদ্ভিজ্জ তেল, জলপাই তেল, বা পশুর চর্বি যেমন লার্ড বা ক্ল্যারিফাইড মাখন ব্যবহার করে ভাজা করা যেতে পারে। ফ্রাইং এর দুইটি প্রচলিত পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)
- শ্যালো ফ্রাইং (Shallow Frying)

**শ্যালো ফ্রাইং** (অগভীর/আংশিকভাবে তেলে নিমজ্জিত) একটি মাঝারি-উচ্চ থেকে উচ্চ তাপে রান্নার প্রক্রিয়া। সাধারণত ১৬০-১৯০°C তাপমাত্রার মধ্যে শ্যালো ফ্রাইং করা হলেও অধিক সময় রান্নার জন্য ১৫০°C পর্যন্ত কম তাপমাত্রাও ব্যবহার করা হয়। যেহেতু খাদ্য শুধুমাত্র আংশিকভাবে তেলে নিমজ্জিত হয়, সেহেতু রান্নার প্রক্রিয়ায় খাবারগুলো উল্টাতে হয়। খাবারের আর্দ্রতা যাতে বাষ্পের আকারে বেরিয়ে যেতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য পর্যাপ্ত চর্বি বা তেল ব্যবহার করা হয়। মাছ, মাংস এবং হাঁস-মুরগির ছোট কাটের ক্ষেত্রে; এছাড়াও ৪০০ গ্রাম/১ পাউন্ড পর্যন্ত ছোট গোটা মাছ শ্যালো ফ্রাইং করা হয়। ডিম, প্যানকেক এবং কিছু শাকসবজি এই পদ্ধতিতে রান্না করা হয়।

### শ্যালো ফ্রাইং এর পদ্ধতি

অগভীর চর্বি/তেল ব্যবহার করে ভাজার চারটি পদ্ধতি রয়েছে। যথা-

- শ্যালো ফ্রাই (shallow fry)
- সোতে (sauté)
- গ্রিজল (griddle)
- স্টিয়ার ফ্রাই (stir fry)

			
শ্যালো ফ্রাই	সোতে (sauté)	গ্রিজল (griddle)	স্টিয়ার ফ্রাই

### ডিপ ফ্রাইং (Deep Frying)

ডিপ ফ্রাইং- ডিপ ফ্যাট ফ্রাইং নামেও পরিচিত। সাধারণত, এর জন্য একটি গভীর ফ্রায়ার বা চিপ প্যান ব্যবহার করা হয় কিন্তু হোটেলে প্রেসার ফ্রায়ার বা ভ্যাকুয়াম ফ্রায়ার ব্যবহার করা যেতে পারে। সাধারণত, গভীর তেলে ভাজা খাবার দ্রুত রান্না হয়। তেলের তাপ সঞ্চালনের উচ্চ হার থাকায় খাবারের সব দিক একই সাথে রান্না করা হয়।

ডিপ ফ্রাইং (ডুবন্ত তেলে ভাজা) খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে চর্বি বা তেলে চুবিয়ে/নিমজ্জিত করে রান্না করা হয়। ১৭৭°C থেকে ১৯১°C তাপমাত্রায় গরম ফ্যাটে খাবার ভেসে ওঠে। খাবার গরম তেলে নিমজ্জিত হওয়ার পর, খাবারের পৃষ্ঠটি শুষ্ক (ডিহাইড্রেট) হতে শুরু করে এবং এটি শর্করা এবং প্রোটিন ভেঙে সোনালি বাদামী বর্ণ ধারণ করে।







			
ফ্রাইড চিকেন	ফ্রাইড মিট	ফ্রাইড ফিস	ডোনাটস

## কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি (Combined cooking method)

কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি, শুষ্ক-তাপ পদ্ধতি এবং আর্দ্র-তাপ পদ্ধতির সম্মিলিত একটি পদ্ধতি। সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি ব্যবহার করে তৈরি খাবারের স্বাদ, চেহারা এবং গঠন ভালো হয়। এ খাবার হজম করা সহজ। এই পদ্ধতির অসুবিধা হল যে খাবার তৈরি করতে দীর্ঘ সময় লাগে এবং খাবারের পুষ্টি নষ্ট হতে পারে।

## ব্রেসিং (Braising)

ব্রেসিং একটি কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি যা ভিজা এবং শুষ্ক উভয় তাপ ব্যবহার করে করা হয়। ফরাসি শব্দ ব্রেইজার থেকে ব্রেসিং শব্দটি এসেছে। সাধারণত খাবারকে প্রথমে উচ্চ তাপমাত্রায় বাদামী করা হয়, তারপরে রান্নার তরল (যেমন- পানি, ওয়াইন, বোল/স্টক, নারকেল দুধ, বিয়ার ইত্যাদি) দিয়ে ঢাকনা যুক্ত পাত্রে রান্না করা হয়। সাধারণত বড় কাটের মাংস রান্নার জন্য ব্রেসিং পদ্ধতি ব্যবহৃত হয়। মাংসের ব্রেসিংকে প্রায়ই পাত্র রোস্টিং হিসাবে উল্লেখ করা হয়। মাংস, মাছ, টেম্পেহ, টোফু বা ফল ও সবজি প্রস্তুত করতে ব্রেসিং পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

		
<b>Braised meat</b>	<b>Braised fish</b>	<b>Braised tofu</b>
		
<b>Braised fruits</b>	<b>Braised vegetables</b>	<b>Braised tempeh</b>

## ব্রেসিং ফুডের কিছু উদাহরণ

- পট রোস্ট চিকেন(Pot roast chicken): আমেরিকান - চিকেন।
- সুইস স্টেক(Swiss steak):সুইজারল্যান্ড-গরুর মাংস।
- চিকেন কাক্কিয়াটোর (Chicken cacciatore): ইতালিয়ান-চিকেন।

## স্টুইং (Stewing)

স্টুইং একটি কম্বাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে কঠিন খাদ্য উপাদানের সংমিশ্রণ যা তরলে রান্না করা হয় এবং উৎপন্ন বোল/গ্রেভি সহ পরিবেশন করা হয়। একটি স্টুইতে যে কোনও শাকসবজির সংমিশ্রণ থাকতে পারে। এতে মাংস এবং সমুদ্রিক খাবার ও যুক্ত করা যায়; বিশেষ করে ধীরে ধীরে রান্নার জন্য উপযুক্ত শক্ত মাংস, যেমন- গরুর মাংস, শূয়োরের মাংস, ভেড়ার মাংস, মুরগি, সসেজ ইত্যাদি। সাধারণ তরল স্টুইং রান্নার পদ্ধতিতে তরল হিসাবে জল বা স্টক ব্যবহার করা হয়। কখনও কখনও স্বাদের জন্য অল্প পরিমাণে লাল ওয়াইন যোগ করা হয়। এ খাবারে সিজনিং এবং ফ্লেভোরিংও যোগ করা যেতে পারে। স্টুইগুলো সাধারণত তুলনামূলকভাবে কম তাপমাত্রায় রান্না করা হয় (সিদ্ধ করা হয়না), যার ফলে খাদ্যের ফ্লেভোর/গন্ধ মিশে যায়। স্টুইং খাবারের কিছু উদাহরণ দেয়া হল।



- বিরিস (Birris): মেক্সিকান ঐতিহ্যবাহী - ছাগল/গরুর মাংস।
- বিগোস (Bigos): পোলিশ ঐতিহ্যবাহী - বাঁধাকপি এবং সসেজ।
- বিফ স্ট্রোগানফ (Beef Stroganoff): রাশিয়া - গরুর মাংস এবং টক ক্রিম।
- বলিটো মিস্টো (Bollito Misto): ইতালীয় - সসেজ, মসুর ডাল এবং সবজি।



### অন্যান্য পদ্ধতি (Other Methods)

আর্দ্র-তাপ রান্নার পদ্ধতি; শুকনো-তাপ রান্নার পদ্ধতি; কন্সাইন্ড/সম্মিলিত রান্নার পদ্ধতি ছাড়াও আরও কিছু রান্নার পদ্ধতি হয়েছে। যেমন- মাইক্রোওয়েভ পদ্ধতি, সোলার পদ্ধতি ইত্যাদি।

### মাইক্রোওয়েভ রান্না (Microwave Cooking)

মাইক্রোওয়েভ কুकिং হল খাবারের মধ্যে থাকা জলের অণুগুলিকে গরম করার জন্য মাইক্রোওয়েভ বিকিরণ ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি। মাইক্রোওয়েভ ওভেনগুলি মাইক্রোওয়েভ ফ্রিকোয়েন্সি রেঞ্জ (প্রায় ২.৪৫ গিগাহার্টজ) ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক তরঙ্গ তৈরি করে, যা খাদ্যের মধ্যে প্রবেশ করে এবং জলের অণুগুলিকে কম্পিত করে। এই কম্পন তাপ উৎপন্ন করে, ভেতর থেকে খাবার রান্না করে।

### সোলার কুकिং (Solar Cooking)

সৌর কুकिং হল তাপ শক্তির প্রাথমিক উৎস হিসাবে সূর্যালোক ব্যবহার করে খাবার রান্না করার একটি পদ্ধতি। এটি একটি টেকসই এবং পরিবেশগতভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ রান্নার কৌশল যা রান্নার জন্য সূর্যের শক্তিকে কাজে লাগাতে সৌর-চালিত ওভেন বা কুকার ব্যবহার করে। সৌর রান্না জীবাশ্ম জ্বালানীর উপর নির্ভরতা হ্রাস, শক্তির কম খরচ এবং পরিবেশগত প্রভাব হ্রাস সহ বিভিন্ন সুবিধা প্রদান করে।



## ২.৬ টুলস, ইউটেঞ্চিলস এবং ইকুইপমেন্ট

### টুলস, ইউটেঞ্চিলস এবং ইকুইপমেন্ট এর নাম, ছবি ও ব্যবহার

নাম	ছবি	ব্যবহার
১. স্প্যাটুলা		স্প্যাটুলা একটি হাতে ধরা সরঞ্জাম যা উত্তোলন, উল্টানো বা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।

২. হইস্ক		<p>হইস্ক রান্নার উপাদানগুলিকে মসৃণভাবে মিশ্রিত করতে বা একটি মিশ্রণে বাতাসকে একত্রিত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে, একটি প্রক্রিয়া যা হইস্ক বা চাবুক নামে পরিচিত।</p>
৩. ছুরি ধারালো করা		<p>ছুরি ধারালো করা, প্রাথমিকভাবে শেফরা তাদের ছুরি ব্যবহার করার আগে এবং পরে ব্যবহার করে।</p>
৪. ছুরি ধারালো করার পাথর		<p>ছুরির ধার কমে গেলে ধারালো করার জন্য ব্যবহার করা হয়।</p>
৫. গ্রেটার		<p>গ্রেটার, যা শ্রেডার নামেও পরিচিত, একটি রান্নার উপাদান সূক্ষ্ম টুকরো টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়।</p>
৬. স্কিমার		<p>রান্নার তরল পৃষ্ঠে যে ফেনা তৈরি হয় তা স্কিম করার জন্য স্কিমার ব্যবহার করা হয়। এটি তরল তৈরি করা খাবারগুলি নিষ্কাশন করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।</p>
৭. স্ট্রেনার		<p>পাস্তা বা শাকসবজি ধোয়ার মতো খাবার স্ট্রেনার ব্যবহার করে করা হয়।</p>

৮. চামচ		<p>রান্নাঘরের চামচ বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করা হয়, যেমন নাড়াচাড়া করা, পরিবেশন করা এবং খাবার স্থানান্তর করা।</p>
৯. রোস্টিং কীটা		<p>রোস্ট, মাংসের রুটি, টার্কি এবং অন্যান্য খাবার যা বেকিং বা বয়লিং প্রক্রিয়াধীন রয়েছে তা দ্রুত সরাতে বা ঘুরিয়ে দিতে ব্যবহৃত হয়।</p>
১০. শেফ ছুরি		<p>একটি শেফ ছুরি শাকসবজি, ফল এবং ভেষজ কাটা এবং ডাইস করতে ব্যবহৃত হয়। পাশাপাশি মাংস, হাঁস-মুরগি এবং মাছের মতো অন্যান্য উপাদানের বিভিন্ন ধরণের কাটার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
১১. পিলার		<p>পিলার হল একটি রান্নাঘরের টুল, যার মধ্যে একটি ধাতুর ফলক থাকে যার একটি হ্যান্ডেলের সাথে একটি ধারালো প্রান্ত যুক্ত একটি স্লট থাকে, যা কিছু সবজির ("তরক" বা "খোসা") অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়।</p>
১২. স্কুপ		<p>একটি অংশ পরিমাপ করতে একটি স্কুপ ব্যবহার করা হয়। যেমন কুকি ময়দা, তরমুজের বল তৈরি করতে এবং আইসক্রিম পরিবেশন করতে।</p>
১৩. টেন্ডারাইজার		<p>একটি মাংসের টেন্ডারাইজার, বা মাংসের হাতুড়ি হল একটি হস্তচালিত সরঞ্জাম যা রান্নার প্রস্তুতিতে মাংসের স্ন্যাবগুলিকে নরম করার জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
১৪. ক্যান ওপেনার		<p>একটি রান্নাঘরের পাত্র যা একটি ধাতব ক্যান থেকে উপরের অংশটি খুলতে বা সরাতে ব্যবহৃত হয়।</p>

১৫. কাটিং বোর্ড		রান্নাঘরের কাটিং বোর্ড সাধারণত খাবার রেখে কাটতে ব্যবহৃত হয়।
১৬. ওজন পরিমাপক		খাবারের ওজন পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়।
১৭. লাডল		পাত্র থেকে সুপের বাটিতে, সসের ছোট অংশ বা বিভিন্ন সস এবং গ্রেভি সহ শীর্ষ পাস্তা পরিবেশন করতে ব্যবহার হয়।
১৮. কাপ এবং চামচ পরিমাপক		যে কোনো রেসিপিতে নিখুঁত ভারসাম্য অর্জনের জন্য উপাদানগুলির জন্য সঠিক পরিমাপ নিশ্চিত করতে পরিমাপের কাপ এবং চামচ ব্যবহার করা হয়।
১৯. রান্নার পাত্র		একটি রান্নার পাত্র সব ধরনের খাবার তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়, যেমন ফুটানো, ভাজা, বেকিং, ব্রোইলিং এবং খাবার ভাজা।
২০. স্টক পাত্র		একটি বড়, গভীর স্টক পাত্র যা স্টক, সুপ, স্টু, নুডলস, পাস্তা, ভুট্টা, শাকসবজি এবং সামুদ্রিক খাবার তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।
২১. ব্রেসিং প্যান		ব্রেসিং প্যানগুলি সুপ, স্টু, ভাত, পাস্তা এবং সস রান্নার জন্য কেটলি হিসাবে কাজ করতে পারে। ব্রেইজার হিসাবে, এই ইউনিটগুলি দ্রুত খাদ্য পণ্য সিদ্ধ করে।

২২. রোস্টিং প্যান		<p>রোস্টিং প্যান হল রান্নার পাত্র যা চুলায় মাংস ভাজাতে ব্যবহৃত হয়। একটি রোস্টিং প্যান একটি র্যাকের সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে যা প্যানের ভিতরে মাংসকে চর্বি এবং রসের ফোঁটাগুলির উপরে বসতে দেয়।</p>
২৩. স্ট প্যান		<p>স্ট প্যানটিকে কিছু নির্দিষ্ট কাজের জন্য আরও উপযুক্ত করে তোলে যেগুলির জন্য তরলে রান্নার উপাদানগুলির প্রয়োজন হয়, যেমনঃ শ্যালো ফ্রাইং বা ব্রেসিং।</p>
২৪. ওক প্যান		<p>ওক সাধারণত নেড়ে চেড়ে-ভাজার জন্য ব্যবহৃত হয়, তবে এর অনন্য ডিজাইনের কারণে এটির আরও অনেক ব্যবহার রয়েছে।</p>
২৫. ফ্রাই প্যান		<p>একটি ফ্রাই প্যান প্রাথমিকভাবে খাবার একসাথে নাড়তে এবং ভাজতে, দ্রুত রান্না করতে এবং খাস্তা ভাজার তৈরির জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>
২৬. সেফিং ডিশ		<p>বুফেতে খাবার গরম রাখার জন্য ব্যবহার করা হয়।</p>
২৭. ব্লেন্ডার		<p>ব্লেন্ডার আধা-কঠিন উপাদানগুলি যেমনঃ তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পরিণত করতে ব্যবহার করা হয়।</p>

ইকুইপমেন্ট

নাম	ছবি	ব্যবহার
১. গ্রাইন্ডার		মশলা, শস্য গ্রাইন্ড করতে গ্রাইন্ডার ব্যবহার করা হয়।
২. কিমা মেকার		রান্নাঘরের একটি যন্ত্র। যা সূক্ষ্ম কাটা ('কিমা') এবং/অথবা কাঁচা বা রান্না করা মাংস, মাছ বা অনুরূপ খাবার পিসানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।
৩. মিট স্লাইসার		মিট স্লাইসার হল একটি টুল যা কসাইয়ের দোকানে এবং মাংস, সসেজ, পনির এবং অন্যান্য ডেলি পণ্যগুলিকে টুকরো টুকরো করতে ব্যবহৃত হয়।
৪. এয়ার ফ্রায়ার		অতিরিক্ত ক্রিস্পি বা ক্রাঞ্চি খাবার, যেমন- ফ্রেশ ফ্রাই, ফ্রাইড চিকেন এবং ক্রিস্পি স্কিন সহ বেকড আলু তৈরির জন্য ব্যবহার করা হয়।
৫. রেঞ্জ টপ		একটি রেঞ্জ টপ রান্না, ভাজা, সিয়ারিং, ফুটানো, ব্রয়লিং ইত্যাদির জন্য ব্যবহার সহ বেকিং, রোস্টিং, উষ্ণতা বা সংরক্ষণের জন্য ব্যবহৃত হয়।
৬. মাইক্রো ওভেন		একটি মাইক্রো ওভেন খাদ্য পুনরায় গরম করা, রান্না করা, রান্নাঘরের জিনিসগুলি জীবাণুমুক্ত করা, খামির পুফ করার জন্য ব্যবহৃত হয়।

৭. কন্ডি ওভেন		কন্ডি ওভেন হল একটি থ্রি-ইন-ওয়ান ওভেন। বাষ্প, গরম বাতাস (পরিচালন) বা উভয়ের সংমিশ্রণে রান্না এবং বেকিং করতে ব্যবহৃত হয়।
৮. স্যালাম্যান্ডার		স্যালাম্যান্ডার হল রান্নাঘরের যন্ত্র যা ব্রয়লিং, ব্রাউনিং, ক্যারামেলাইজিং, গ্লেজিং, গ্রিলিং এবং টোস্টিং এর জন্য ব্যবহৃত হয়।
৯. স্টিমার		স্টিমারগুলি প্রাথমিকভাবে শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য খাবার রান্না করতে ব্যবহৃত হয় যা খাবারের চেহারা এবং স্বাদের জন্য আর্দ্রতা ধরে রাখতে সহায়তা করে।
১০. বরফ প্রস্তুতকারক		একটি বরফ প্রস্তুতকারক হল একটি রান্নাঘরের যন্ত্র যা কর্মক্ষেত্রের জন্য আরামে প্রচুর পরিমাণে বরফ তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।
১১. আইসক্রিম প্রস্তুত যন্ত্র		একটি আইসক্রিম প্রস্তুতকারক যন্ত্র যা ব্যবহারের জন্য অল্প পরিমাণে আইসক্রিম তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।
১২. রেফ্রিজারেটর		রেফ্রিজারেটর খাবারকে দীর্ঘ সময় তাজা ও ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করে।
১৩. ফ্রিজার		ফ্রিজারের প্রধান ব্যবহার হল খাবারকে হিমায়ন তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা এবং এর স্বাদ, গঠন এবং সতেজতা সংরক্ষণ করা।

<p>১৪. খাদ্য প্রসেসর</p>		<p>একটি খাদ্য প্রসেসর হল একটি বহুমুখী যন্ত্র যা দ্রুত এবং সহজে প্রায় যেকোনো খাবারকে কাটা, টুকরো টুকরো করে, পিষে এবং পিউরি করতে পারে।</p>
<p>১৫. ফুড ওয়ার্মার</p>		<p>একটি ফুড ওয়ার্মার সাধারণত একটি টেবিল-টপ ডিভাইস যা প্রস্তুত খাবার পরিবেশনের তাপমাত্রা বজায় রাখতে ব্যবহৃত হয়।</p>
<p>১৬. ডিপ ফ্রাইয়ার</p>		<p>ডিপ ফ্রাইয়ারগুলি গভীর তেল বা চর্বিযুক্ত উচ্চ তাপমাত্রায় গরম করে খাবার ক্রিস্পি এবং সহজে তৈরি করতে ব্যবহৃত হয়।</p>

## সেলফ চেক শিট (Self-Check Sheet)-২: রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করা।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. মাংস কাটতে কোন ছুরি ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

২. শেফ ছুরি কি?

উত্তর:

৩. আমি কিভাবে রান্নাঘরে কাটা প্রতিরোধ করতে পারি?

উত্তর:

৪. রান্নার পদ্ধতিকে কয়ভাগে বিভক্ত করা যেতে পারে?

উত্তর:

৫. বেইন-মেরি কি জন্য ব্যবহৃত হয়?

উত্তর:

### বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

১. কোন রান্নাঘরের টুল সাধারণত ফল ও সবজির খোসা ছাড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয়?

ক) গ্রেটার

খ) পিলার

গ) ম্যান্ডোলিন

ঘ) জেস্টার

২. রান্নায় মাইক্রোপ্লেন গ্রাটারে কী গ্রেট করা হয়?

ক) লেবু জাতীয় ফল

খ) সবজি পাতলা করে কাটা

গ) ছিঁড়ে ফেলা পনির

ঘ) রসুন গ্রেট করা

৩. হাড়ের জন্য সাধারণত কোন ধরনের ছুরি ব্যবহার করা হয়?

ক) দানাদার ছুরি

খ) ইউটিলিটি ছুরি

গ) বোনিং ছুরি

ঘ) সান্টোকু ছুরি

৪. শসা পাতলা এবং সমানভাবে কাটতে আপনি রান্নাঘরের কোন টুল ব্যবহার করবেন?

ক) ম্যান্ডোলিন

খ) মাংস ক্লোভার

গ) রোলিং পিন

ঘ) পেস্ট্রি কাটার

৫. রান্নার জন্য মাংসকে সমান ভাবে চ্যাপ্টা করতে কোন টুল ব্যবহার করা হয়?

ক) টেন্ডারাইজার

খ) রোলিং পিন

গ) পেস্ট্রি কাটার

ঘ) রান্নাঘরের কাঁচি

৬. কোন কৌশলে শাকসবজি বা ভেষজকে পাতলা করে লম্বা, সরু স্ট্রিপে কাটা হয়?

ক) কিমা

খ) জুলিয়েন

গ) পাশা

ঘ) শিফোনেড

## উত্তরপত্র (Answer Key)-২ : রান্নার উপকরণ প্রস্তুত করতে পারবে।

### ১. মাংস কাটতে কোন ছুরি ব্যবহার করা হয়?

**উত্তর:** একটি ক্লিভার কাঁচা মাংস কাটার জন্য ক্লিভার বা কসাই ছুরি ব্যবহৃত হয়, হয় কসাই প্রক্রিয়ার অংশ হিসাবে বা রান্নার আগে এটিকে ছোট অংশে ভাগ করতে।

### ২. শেফ ছুরি কি?

**উত্তর:** শেফ ছুরি হল একটি বহুমুখী রান্নাঘরের সরঞ্জাম যা সূক্ষ্মতার সাথে উপাদানগুলিকে টুকরো টুকরো, কাটার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। শেফের ছুরিগুলিতে সাধারণত একটি ধারালো বিন্দু এবং একটি বিশিষ্ট প্রান্ত থাকে যা একটি ঢালু বক্ররেখা বৈশিষ্ট্যযুক্ত। বক্ররেখাটি কাটার সুবিধা দেয়।

### ৩. আমি কিভাবে রান্নাঘরে কাটা প্রতিরোধ করতে পারি?

**উত্তর:** ছুরি, কাঁটাচামচ, কাঁচি এবং অন্যান্য ধারালো পাত্রগুলোকে সেফটি ল্যাচ সহ ড়য়ারে রাখুন। কাচের জিনিসগুলি, যেমন পানীয়ের গ্লাস এবং বাটিগুলি নাগালের থেকে দূরে একটি উঁচু ক্যাবিনেটে রাখুন। ধারালো ব্লেড (যেমন ব্লেডার বা ফুড প্রসেসর) সহ যন্ত্রপাতিগুলি নাগালের বাইরে বা লক করা ক্যাবিনেটে সংরক্ষণ করুন।

### ৪. রান্নার পদ্ধতিকে কতগুলো শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে?

**উত্তর:** রন্ধনশিল্পে রান্নার পদ্ধতি দুটি বিভাগে বিভক্ত:






১. শুকনো তাপে রান্না করা : যেমন রোস্টিং, ব্রোইলিং বা সাউটিং।
২. আর্দ্র তাপে রান্না করা : যেমন ব্রেসিং, স্টিমিং।

### ৫. বেইন-মেরি কি জন্য ব্যবহৃত হয়?






**উত্তর:** খাবার রান্না করতে এবং সময়ের সাথে সাথে খাবার গরম রাখতে উভয়ই ব্যবহার করা যেতে পারে।

১. উত্তর: খ) পিলার
২. উত্তর: ক) লেবুজাতীয় ফল
৩. উত্তর: গ) বোনিং ছুরি
৪. উত্তর: ক) ম্যান্ডোলিন
৫. উত্তর: ক) মাংসের টেন্ডারাইজার
৬. উত্তর: ঘ) শিফোনেড

**আস্কিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.১: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করুন।**






উদ্দেশ্য	খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল কাটিং টুলস প্রয়োজন হয় তার নাম এবং কাজ সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল কাটিং টুলস প্রয়োজন হয় তার ছবি দেওয়া হলো তার নাম এবং কাজ লিখুন।
	<p>নামঃ</p> <p>কাজঃ</p>
	<p>নামঃ</p> <p>কাজঃ</p>
	<p>নামঃ</p> <p>কাজঃ</p>
	<p>নামঃ</p> <p>কাজঃ</p>
	<p>নামঃ</p> <p>কাজঃ</p>




**আস্কিভিটি শিট (Activity Sheet)- ২.২: ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করুন।**

<p><b>উদ্দেশ্য</b></p>	<p>খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করা হয় এর নাম এবং বর্ণনা সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা থাকা।</p>
<p><b>সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস</b></p>	<p>কলম এবং কাগজ।</p>
<p><b>কাজের ধাপ</b></p>	<p>নিচের ছকে খাবার প্রস্তুতের সময় যেসকল কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করা হয় তার ছবি দেওয়া হলো এদের নাম এবং বর্ণনা লিখুন।</p>
	<p>নামঃ বর্ণনাঃ</p>
	<p>নামঃ বর্ণনাঃ</p>
	<p>নামঃ বর্ণনাঃ</p>
	<p>নামঃ বর্ণনাঃ</p>
	<p>নামঃ বর্ণনাঃ</p>

**অ্যাক্টিভিটি শিট ২.৩: ফুড ও বেভারেজের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করুন।**

অ্যাক্টিভিটি নামঃ ফুড ও বেভারেজের জন্য টুলস, ইউটেনসিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করুন।

<b>উদ্দেশ্য</b>	ফুড ও বেভারেজ তৈরিতে ব্যবহৃত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস-এর নাম সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।		
<b>সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস</b>	কলম এবং কাগজ।		
<b>কাজের ধাপ</b>	নিচের ছকে ফুড ও বেভারেজ তৈরিতে ব্যবহৃত ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস এর ছবি এবং কাজের বর্ণনা এলোমেলো করে দেয়া হলো, এদের নাম লিখুন।		
<b>কাজের বর্ণনা</b>		<b>ইকুইপমেন্ট, ইউটেনসিলস এবং টুলস</b>	<b>নাম</b>
১. রান্নার উপাদানগুলিকে মসৃণভাবে মিশ্রিত করতে বা একটি মিশ্রণে বাতাসকে একত্রিত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।	ক		
২. একটি হাতে ধরা সরঞ্জাম যা উত্তোলন, উল্টানো বা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।	খ		
৩. আপনি একটি ছুরি ধারালো করার পরে ছুরি ধারালো পাথর একটি ব্লেডের ব্লুফ প্রান্তটি মসৃণ করে দেয়।	গ		
৪. ধারালো করা, প্রাথমিকভাবে শেফরা তাদের ছুরি ব্যবহার করার আগে এবং পরে ব্যবহার করে।	ঘ		
৫. আধা-কঠিন উপাদানগুলি যেমন তাজা ফল এবং শাকসবজিকে মসৃণ পিউরিতে পিষতে ব্যবহার করা হয়।	ঙ		

<p>৬. বুফেতে খাবার গরম রাখার জন্য একটি খাদ্য গরম হিসাবে ব্যবহৃত হয়।</p>	<p>চ</p>		
<p>৭. প্রাথমিকভাবে শাকসবজি, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য খাবার রান্না করতে ব্যবহৃত হয় যেখানে দৃশ্যমান চেহারা এবং স্বাদের জন্য আর্দ্রতা ধরে রাখা অপরিহার্য।</p>	<p>ছ</p>		
<p>৮. রান্নাঘরের যন্ত্র যা ব্রয়লিং, ব্রাউনিং, ক্যারামেলাইজিং, গ্লেজিং, গ্রিলিং এবং টোস্টিং এর জন্য ব্যবহৃত হয়।</p>	<p>জ</p>		

**শিখনফল (Learning Outcome)-৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে**

<p><b>অ্যাসেসমেন্ট মানদণ্ড</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>২. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে সক্ষম হয়েছে।</li> <li>৩. ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।</li> </ol>
<p><b>শর্ত ও রিসোর্স</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ</li> <li>২. সিবিএলএম</li> <li>৩. হ্যান্ডআউটস</li> <li>৪. ল্যাপটপ</li> <li>৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর</li> <li>৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার</li> <li>৭. ইন্টারনেট সুবিধা</li> <li>৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার</li> <li>৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস</li> </ol>
<p><b>বিষয়বস্তু</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন</li> <li>২. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা</li> <li>৩. উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ডিজাইন ইউনিফর্ম (Purpose designed overalls or uniforms)</li> <li>- হেয়ার নেট (Hair-nets)</li> <li>- বিয়ার্ড স্নড (Beard snoods)</li> <li>- গ্লোভস (Gloves)</li> <li>- ওভার-সু (Overshoes)</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>অ্যাক্টিভিটি/টাস্ক/জব</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন কর।</li> <li>২. স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।</li> </ol>
<p><b>প্রশিক্ষণ পদ্ধতি</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. আলোচনা (Discussion)</li> <li>২. উপস্থাপন (Presentation)</li> <li>৩. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice)</li> <li>৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice)</li> <li>৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work)</li> <li>৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving)</li> <li>৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)</li> </ol>
<p><b>অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test)</li> <li>২. প্রদর্শন (Demonstration)</li> <li>৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)</li> </ol>

**প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে**

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের “ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে” শেখার উপকরণ প্রদান করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেলফ-চেক শিট ৩-এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩-এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন। আস্টিভিটি শিট ৩.১: কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন কর। টাস্ক শিট ৩.২: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর। স্পেসিফিকেশন শিটঃ স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।

## ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির আদর্শমান অনুশীলন করা।

**শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective):** এই ইনফরমেশন শিট পড়ে শিক্ষার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে।

৩.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন।

৩.২ স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।

৩.৩ উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার।

### ৩.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন

কর্মক্ষেত্রের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসারে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং সাজসজ্জার অনুশীলন গুলি বজায় রাখা প্রয়োজন। এই মান গুলি মেনে চলার মাধ্যমে, ব্যক্তির একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর কাজের পরিবেশে অবদান রাখে, পেশাদারিত্ব এবং সুস্থতার পরিচয় বহন করে।

গুমিং অনুশীলন বলতে শরীরের পরিচর্যার জন্য নিয়মিত কাজ বা আচরণের একটি সেটকে বোঝায়, যা ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা এবং বাহ্যিক উপস্থিতি রক্ষা ও উন্নত করার উদ্দেশ্যে করা হয়। এটি স্বাস্থ্য এবং হাইজিন উভয় দৃষ্টিকোণ থেকে গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলনের কৌশল ও সুবিধাদি নিম্নে আলোচনা করা হলো-

**অসুস্থতার বিস্তার রোধ করা:** সঠিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন নিশ্চিত করে যে তারা নিয়মিত গোসল করে, তাদের চুল এবং মুখ ধোয়া, তাদের নখ পরিষ্কার করে এবং তাদের কাজের সময় পরিধানকৃত কাপড় ধোয়ার অভ্যাস জীবাণু এবং রোগের বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করতে পারে, কর্মচারীদের মধ্যে অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

**একটি পেশাদার পরিবেশ তৈরি করা:** ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি একটি পেশাদার চেহারাতে অবদান রাখে, যা ক্লায়েন্ট মিথস্ক্রিয়া এবং সামগ্রিক কর্মক্ষেত্রের মনোবলের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

**কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা বৃদ্ধি:** সঠিক সাজসজ্জা, যেমন লম্বা চুল বেঁধে রাখা বা উপযুক্ত পোশাক পরা, বিভিন্ন কর্মক্ষেত্রের সেটিংস যেমনঃ উৎপাদন বা খাদ্য পরিষেবা শিল্পে দুর্ঘটনা এবং আঘাত প্রতিরোধ করতে পারে।

**প্রবিধানের সাথে সন্মতি:** নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং সাজসজ্জার মান সম্পর্কিত নির্দিষ্ট প্রবিধান বা নির্দেশিকা রয়েছে। নিয়ন্ত্রক সন্মতির জন্য এই মানগুলি মেনে চলা অপরিহার্য।

**আত্মবিশ্বাস বাড়ানো:** যখন পরিষ্কার এবং সুসজ্জিত বোধ করে, তখন তারা তাদের ভূমিকাতে আরও আত্মবিশ্বাসী এবং স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে, যার ফলে উৎপাদনশীলতায় কাজের সন্তুষ্টি বৃদ্ধি পায়।



**কর্মক্ষেত্রের বাইরে ইউনিফর্ম পরা উচিত নয়:** কখনই কর্মক্ষেত্রের বাইরে ইউনিফর্ম পরা উচিত নয়। পোশাক সহজেই নোংরা হতে পারে, এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় ব্যাকটেরিয়া বহনের ঝুঁকির সাথে খাদ্য নিরাপত্তার ঝুঁকিতে পরিণত হতে পারে। কর্মক্ষেত্রে নিরাপদ এবং পরিষ্কার স্থান নিশ্চিত করে ক্রস-দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করে যেখানে কর্মীরা তাদের কাজের পোশাকে পরিবর্তন করতে পারে।

**কাপড় সঠিকভাবে ধুয়ে সংরক্ষণ করুন:** কাজের পোশাক পরিষ্কার রেখে ব্যাকটেরিয়ার বিস্তার রোধ করুন। যদি কর্মীরা তাদের কাজের পোশাক পরিষ্কার করার জন্য দায়ী থাকে, তাহলে নিয়মটি অনুসরণ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য একটি অডিটিং প্রক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত করুন।

**অতিরিক্ত ইউনিফর্ম হাতে রাখুন:** কাজ করার সময় পোশাক নোংরা হয়ে যেতে পারে অথবা একজন সহকর্মী কাজের জন্য একটি পরিষ্কার ইউনিফর্ম আনতে ভুলে যেতে পারেন। প্রয়োজনের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ইউনিফর্ম বা খাদ্য হ্যান্ডেলারদের জন্য উপযুক্ত কাজের পোশাক রাখুন।

**ক্রস-দূষণ সীমিত করতে এপ্রোন পরিবর্তন করুন:** উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ খাবার যেমনঃ কাঁচা মাংসের সাথে কাজ করা থেকে অন্য ধরনের খাবারে পরিবর্তন করার সময় সর্বদা এপ্রোন পরিবর্তন করুন।

**শুধুমাত্র একবার গ্লাভস এবং হেয়ারনেট ব্যবহার করুন:** ডিসপোজেবল গ্লাভস এবং হেয়ারনেট শুধুমাত্র একবার ব্যবহার করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। ব্যবহারের পরে, তার অবিলম্বে নিষ্পত্তি করা উচিত।

## ৩.২ স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করা এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।

### অসুস্থতা রিপোর্ট করা

আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে আহত হন বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতায় ভোগেন, তাহলে আপনার সুপারভাইজার বা বিভাগের কর্মীকে অবিলম্বে অবহিত করা উচিত। প্রতিটি আঘাত বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতা অবশ্যই রিপোর্ট করা উচিত, তা তুলনামূলকভাবে ছোট বা তুচ্ছ মনে হোক না কেন।

- অবিলম্বে বিপদের লক্ষণ পরীক্ষা করুন।
- আহত ব্যক্তি চিকিৎসা সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করুন।
- কোম্পানির দুর্ঘটনা বইয়ে বিশদ বিবরণ রেকর্ড করুন।

### নিয়মিত পরিদর্শন এবং প্রশিক্ষণ

স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ দ্বারা খাদ্য প্রতিষ্ঠানের নিয়মিত পরিদর্শন এবং খাদ্য নিরাপত্তা অনুশীলনের উপর ক্রমাগত প্রশিক্ষণ খাদ্য নিরাপত্তার উচ্চ মান বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

- কর্মী এবং ভোক্তা উভয়ের কাছে খাদ্য নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে প্রত্যেকে খাদ্যজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধে তাদের ভূমিকা বুঝতে পারে।
- সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষণ করা নিশ্চিত করা ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করতে পারে।
- নিয়মিত হাত ধোয়া, পরিষ্কার পাত্র এবং পৃষ্ঠ ব্যবহার করা এবং উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক গিয়ার পরা দূষণ প্রতিরোধ করতে পারে।

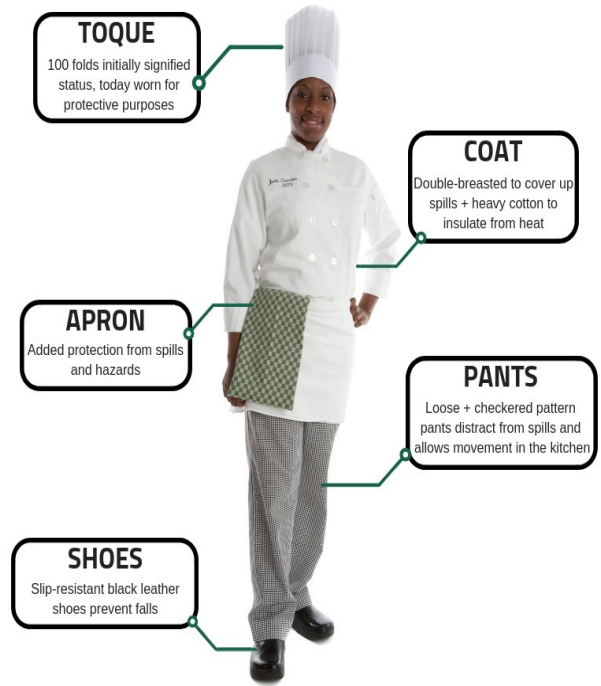
- ক্রস-দূষণ প্রতিরোধে কাঁচা মাংসকে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবার থেকে আলাদা রাখা, বিভিন্ন ধরনের খাবারের জন্য আলাদা কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা এবং ব্যবহারের মধ্যে পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করা গুরুত্বপূর্ণ।
- **রান্নার তাপমাত্রা:** উপযুক্ত তাপমাত্রায় খাবার রান্না করা ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়াকে মেরে ফেলে। একটি খাদ্য থার্মোমিটার ব্যবহার করে নিশ্চিত করা যায় যে খাবারগুলি প্রস্তাবিত অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় পৌঁছেছে।
- সাধারণ খাদ্য অ্যালার্জি সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং অ্যালার্জেনিক উপাদানগুলির সাথে ক্রস-সংযোগ প্রতিরোধ করা অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া এড়াতে গুরুত্বপূর্ণ।

### ৩.৩ উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার।

#### ডিজাইন ইউনিফর্ম

পিপিই নির্বাচনের প্রাথমিকভাবে মূল্যায়নের সময় সম্ভাব্য বিপত্তিগুলো বিবেচনায় রাখা উচিত। উপযুক্ত পিপিই নির্বাচন করার সময় পিপিই -এর ফিটিং এবং আরামের বিষয়টিও বিবেচনায় নেওয়া উচিত। যে পিপিই ভাল ফিট করে এবং পরতে আরামদায়ক তা কর্মচারীদের পিপিই ব্যবহারে উৎসাহিত করবে।

জ্যাকেটের উপরে একটি এপ্রোন পরা উচিত, যা খাদ্য, সরঞ্জাম এবং গরম তরলগুলির বিরুদ্ধে সুরক্ষার একটি অতিরিক্ত স্তর প্রদান করে, পাশাপাশি একটি পেশাদার চেহারা প্রদান করে। কর্মচারীদের পিছলে যাওয়া, ফোসকা পড়া এবং গরম তেল বা রাসায়নিকের অনুপ্রবেশ থেকে রক্ষা করার জন্য নিরাপত্তা জুতা নিয়মিত ব্যবহার করা উচিত।



#### হেয়ার নেট

চুল পড়তে বাধা প্রদান করে এবং পড়তে আরামদায়ক, সুন্দর এবং ফিট হয় হেয়ার নেট এমন হওয়া চাই। রি-ইউজ করার ক্ষেত্রে ধোয়ার উপযুক্ত হতে হবে। ডিসপোজেবল এর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহনীয় দাম হতে হবে।



## বিয়ার্ড স্নড

দাড়ি পরে খাবার যেন দূষিত হতে না পারে সে জন্য দাড়িকে কভার করতে যে গার্মেন্টস ব্যবহার করা হয় তাকে বিয়ার্ড স্নড বলে। বিয়ার্ড স্নড পড়তে আরামদায়ক, সুন্দর এবং ফিট হতে হয়। রি-ইউজ করার ক্ষেত্রে ধোয়ার উপযুক্ত হতে হবে। ডিসপোজেবল এর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহনীয় দাম হতে হবে।



## গ্লাভস

ফুড গ্রেড রাবারের হ্যান্ড গ্লাভস হতে হবে। খাদ্য নিরাপত্তা ঝুঁকি প্রতিরোধ করার জন্য গ্লাভস ব্যবহার করার সময় এই সর্বোত্তম অনুশীলনগুলি অনুসরণ করুন:

- গ্লাভস পরা বা পরিবর্তন করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- একবার গ্লাভস দূষিত, ছিঁড়ে বা ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে গেলে সেগুলি অবিলম্বে নিষ্পত্তি করা উচিত।
- দূষিত, ছিঁড়ে বা ক্ষতিগ্রস্ত না হলে ও প্রতি দুই থেকে চার ঘণ্টায় গ্লাভস পরিবর্তন করা উচিত।



## সু-কভার:

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও হাইজিনিক দৃষ্টিকোন হতে বাহিরে ব্যবহৃত জুতা পড়ে কিচেনে প্রবেশ উচিত নয়। ব্যবহৃত জুতাকে কভার করার জন্য সু-কভার ব্যবহার করা হয়। রি-ইউজ করার ক্ষেত্রে ধোয়ার উপযুক্ত হতে হবে। ডিসপোজেবল এর ক্ষেত্রে অবশ্যই সহনীয় দাম হতে হবে।



সেলফ চেক (Self-Check)-৩ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।

প্রশিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শিট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কীভাবে প্রয়োগ করা হয়?

উত্তরঃ

২. কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি না মানার পরিণতি কি?

উত্তরঃ

৩. আতিথেয়তা শিল্পে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কি?

উত্তরঃ

৪. কেন আঘাত বা অসুস্থতা রিপোর্ট করা উচিত?

উত্তরঃ

৫. স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা ধারণা কি?

উত্তরঃ

৬. খাদ্য হ্যান্ডলিং শিল্পে উপযুক্ত জুতা অপরিহার্য কেন?

উত্তরঃ

## উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আদর্শমান অনুশীলন করতে পারবে।

### ১. কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কীভাবে প্রয়োগ করা হয়?

**উত্তরঃ** ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন নিশ্চিত করতে পারে যে তারা নিয়মিত গোসল করে, তাদের চুল, তাদের নখ পরিষ্কার করে এবং তাদের কাজের কাপড় ধোয়া।

### ২. কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি না মানার পরিণতি কি?

**উত্তরঃ** ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি না মানলে কাজের পরিবেশকে অপ্রীতিকর করে তুলতে পারে। কর্মক্ষেত্রে দুর্বল ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ব্যক্তিগত উৎপাদনশীলতা হ্রাসে অবদান রাখতে পারে।

### ৩. আতিথেয়তা শিল্পে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কি?

**উত্তরঃ** ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হল রোগ বা অসুস্থতার বিস্তার রোধ করার জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার এবং নিজেকে সাজানোর অভ্যাস। আতিথেয়তা শিল্পে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, যেখানে কর্মীরা অতিথিদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগে থাকে এবং যোগাযোগের মাধ্যমে বা খাবার ও পানীয়ের ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে। অতিথিদের স্বাস্থ্য রক্ষা করতে সমস্ত কর্মীদের অবশ্যই ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করতে হবে। এর মধ্যে রয়েছে ঘন ঘন হাত ধোয়া, বিশেষ করে খাবার বা পানীয় হ্যান্ডেল করার আগে এবং উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরা, যেমন গ্লাভস এবং হেয়ারনেট।

### ৪. কেন আঘাত বা অসুস্থতা রিপোর্ট করা উচিত?

**উত্তরঃ** স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার দৃষ্টিকোণ থেকে, ঝুঁকি, ঘটনা এবং আঘাতের রিপোর্ট করা প্রতিরোধের বিষয়। ধারণাটি প্রথমে দুর্ঘটনা রোধ করা। যদি একটি ইতিমধ্যে ঘটেছে, তাহলে লক্ষ্য হল এটি পুনরায় ঘটতে বাধা দেওয়া।

### ৫. স্বাস্থ্য এবং অসুস্থতা ধারণা কি?

**উত্তরঃ** স্বাস্থ্য হল শরীর, মন এবং আত্মার একটি অবস্থা যেখানে একজন ব্যক্তি অসুস্থতা থেকে মুক্ত থাকে। একইভাবে, সুস্থতা হল একটি সক্রিয় অবস্থা, যা শারীরিক, মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে উন্নীত করে।

### ৬. খাদ্য হ্যান্ডলিং শিল্পে উপযুক্ত জুতা অপরিহার্য কেন?

**উত্তরঃ** উপযুক্ত জুতা নির্বাচন করা অনেক সুবিধা প্রদান করে, যেমনঃ কর্মীদের সন্তুষ্টি বৃদ্ধি, স্লিপ-সম্পর্কিত আঘাত এবং অভিযোগ হ্রাস, উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি এবং স্বাস্থ্যবিধি-সম্পর্কিত ঝুঁকি হ্রাস করা। খাদ্য প্রক্রিয়াকরণে, প্রাথমিক ধরনের পাদুকা হল গামবুট এবং চামড়ার জুতা।

অ্যাক্টিভিটি শিট ৩.১: কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন করুন।

উদ্দেশ্য	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং অনুশীলন সম্পর্কে পর্যাপ্ত ধারণা অর্জন করা।
সাপ্লাইস/ম্যাটারিয়ালস	কলম এবং কাগজ।
কাজের ধাপ	নিচের ছকে কাজের নাম, স্বাস্থ্যবিধির ভাল দিক এবং স্বাস্থ্যবিধির দুর্বল দিক লিখুন।

নামঃ

তারিখঃ

কাজের নাম	স্বাস্থ্যবিধির ভাল দিক	স্বাস্থ্যবিধির দুর্বল দিক

টাস্ক শিট ৩.২: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।

### কাজের পদ্ধতি

১. কাজের জন্য উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পড়ুন।
২. জব শিট এবং স্পেসিফিকেশন শিট পড়ুন।
৩. সমস্ত প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করুন।
৪. কাজের প্রক্রিয়া চলাকালীন স্বাস্থ্যবিধি এবং নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা অনুসরণ করুন।
৫. কর্মক্ষেত্রে আহত হন বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতায় ভোগেন, তাহলে আপনার সুপারভাইজার বা বিভাগের কর্মীকে অবিলম্বে অবহিত করুন।
৬. প্রতিটি আঘাত বা কাজ-সম্পর্কিত অসুস্থতা অবশ্যই রিপোর্ট করুন।
৭. অবিলম্বে বিপদের লক্ষণ পরীক্ষা করুন।
৮. আহত ব্যক্তি চিকিৎসা সহায়তা পাচ্ছেন তা নিশ্চিত করুন।
৯. কোম্পানির দুর্ঘটনা বইয়ে বিশদ বিবরণ রেকর্ড করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট ৩.১: স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ কর।

#### কাজের শর্ত

১. সুপারভাইজার বা বিভাগের কর্মীকে অবহিত করতে হবে।
২. অসুস্থতা অবশ্যই রিপোর্ট করতে হবে।
৩. থার্মোমিটার দিয়ে পরীক্ষা করতে হবে।
৪. চিকিৎসা সহায়তা নিশ্চিত করতে হবে।
৫. দুর্ঘটনা বইয়ে রেকর্ড করতে হবে।

#### প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রমিক নং	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	শেফ জ্যাকেট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	শেফ হ্যাট	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	মাস্ক	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	আপ্রন	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	সেফটি সু	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১
৬.	হ্যান্ড গ্লাভস	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	জোড়া	০১

#### প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস, টুলস ও ম্যাটেরিয়াল

ক্রমিক নং	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	থার্মোমিটার	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
২.	কাজের টেবিল	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৩.	কাগজ	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৪.	নোট প্যাড	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১
৫.	কলম	স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী	সংখ্যা	০১

## দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে “হ্যাঁ” এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে “না” বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদণ্ড	হ্যাঁ	না
সরবরাহ করা কাঁচামাল স্পেসিফিকেশন এবং অর্ডার শিট অনুযায়ী নিশ্চিত করা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে উপকরণ সংরক্ষণ করা হয়েছে।		
স্টোরের উপকরণগুলো ভ্যালিডিটি ডেটের জন্য পরীক্ষা এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ উপকরণগুলো ইন্ডাস্ট্রি স্ট্যান্ডার্ড অনুসরণ করে পৃথক করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কাটিং টুলস নির্বাচন করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুসরণ করে উপাদান প্রস্তুত করতে উপযুক্ত কাটিং টেকনিক প্রয়োগ করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত কুकिং মেথড নির্বাচন করা হয়েছে।		
ফুড রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত উপযুক্ত টুলস, ইউটেপ্সিলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন করা হয়েছে।		
কর্মক্ষেত্রের হেলথ এন্ড সেফটি রিকোয়ারমেন্টের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং গুমিং করা হয়েছে।		
স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং/অথবা অসুস্থতা রিপোর্ট করতে এবং ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে।		
ফুড সেফটি রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং জুতা ব্যবহার করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

## সিবিএলএম প্রণয়ন (Development of CBLM)

‘ফুড এন্ড বেভারেজ উৎপাদনের জন্য প্রস্তুতিমূলক কাজ’ (অকুপেশন: ফুড এন্ড বেভারেজ প্রোডাকশন লেভেল-০৩) শীর্ষক কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়াল (সিবিএলএম)-টি জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সিমেক সিস্টেম, ইসিএফ কনসালটেন্সি এবং সিমেক ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি (যৌথ উদ্যোগ প্রতিষ্ঠান) এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9B (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) প্রকল্পের অধীনে ২০২৪ সনের আগস্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	নাম ও ঠিকানা	পদবী	মোবাইল নং ও ইমেইল
০১	মোঃ বনি আমীন	লেখক	০১৭১৮-১৭৭২৭৭
০২	আনন্দ ফালিয়া	সম্পাদক	০১৭১৬-৭৫৪৮৫৮
০৩	ইঞ্জি: মো: জুয়েল পারভেজ	কো-অর্ডিনেটর	০১৭৩৭-২৭৮৯০৬
০৪	মোঃ মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২-৮৭৫৫৩৯

## রেফারেন্স

1. <https://www.refrigeratedfrozenfood.com/articles/storing>
2. <https://extension.umn.edu/growing-safe-food/receiving>
3. <https://www.tasteofhome.com/article/kitchen-safety-tips/>
4. <https://www.plenty.com/en/kitchen-tips/>
5. [kitchen.html](#)
6. [https://znnhs.zdnorte.net/wp-content/uploads/2020/10/TLE9\\_Q1\\_W2\\_cookery.pdf](https://znnhs.zdnorte.net/wp-content/uploads/2020/10/TLE9_Q1_W2_cookery.pdf)
7. <https://hicaps.com.ph/20-kitchen-tools-and-equipment/>
8. <https://www.webstaurantstore.com/article/538/equipment-maintenance-checklist.html>