

## মডিউল ৯

### ঘরোয়া প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণের গুরুত্ব সম্বন্ধে সচেতন হওয়া।
- বাংলাদেশের ঘরোয়া পর্যায়ে সাধারণভাবে ব্যবহৃত বিভিন্ন সবজি প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা।
- দীর্ঘ সময় ধরে খেতে পারার জন্য ফল, সবজি এবং অন্যান্য খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের বাস্তব সম্মত ব্যবহারিক শিক্ষা দেওয়া।

#### ভূমিকা

সারা বছর ধরে একই ধরনের সবজি ও ফলের নিয়মিত সরবরাহ থাকে না। ভরা মৌসুমে উৎপাদিত প্রয়োজনাতিরিক্ত সবজি ও ফল পচনশীল হওয়ায় বাজারজাতকরণ ও উপযুক্ত মজুদ ব্যবস্থার সুযোগের অভাবে প্রায়শই অনেক সবজি ও ফল নষ্ট হয়ে যায়। দুটি উৎপাদন মৌসুমের মাঝে সাধারণত তাজা সবজি ও ফলের ঘাটতি দেখা দেয়।

পারিবারিক এবং সামাজিক পর্যায়ে সবজি ও ফল উপযুক্তভাবে প্রক্রিয়াকরণ করে বিভিন্ন প্রকার দ্রব্য উৎপাদন করা সম্ভব যেগুলো দীর্ঘদিন সংরক্ষিত করে রাখা যায়। সংরক্ষিত এই সবজি ও ফল অপেক্ষকৃত বেশি পুষ্টিমান সম্পন্ন।

ফসল সংগ্রহ করার পরে তাকে দীর্ঘদিন রাখার জন্য সংরক্ষণ করা হয়। কার্যকরী সংরক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করে :

- দীর্ঘদিন খাদ্য সংরক্ষণ করতে হবে যাতে অন্য মৌসুমেও মানুষ এই খাদ্যগুলো খেতে পারে।
- খাদ্যের পুষ্টি উপাদান সংরক্ষণ করতে হবে।
- উৎপাদনকে সহজে প্যাকেটজাত এবং বিক্রির জন্য স্থানান্তরিত করতে সাহায্য করে।

গৃহ নির্ভর প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণের উপযুক্ত প্রশিক্ষণ এবং সুযোগ সুবিধার উন্নয়ন সারা বছর ব্ল্যাংচিং পদ্ধতি প্রয়োজনীয় সবজির ঘাটতি পূরণে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

বাংলাদেশের সবচেয়ে সস্তা, সহজতম ও সবচেয়ে কার্যকরী খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি হল ব্ল্যানচিং, ফার্মেন্টিং বা গাঁজিয়ে তোলা, শুকিয়ে নেওয়া এবং আচার তৈরি করা।

#### বাংলাদেশে ব্যবহৃত কিছু ঘরোয়া কৌশল

বাড়িতে সবজি শুকিয়ে এবং পানিশূন্য করে, গাঁজিয়ে, আচার তৈরি করে, বোতলে ভরে রেখে, মোরকবা বানিয়ে এবং অন্য আরো অনেক পদ্ধতিতে প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ করা যায়।

#### শুককরণ

অনেক ফলমূল এবং সবজি আছে যেগুলো সারা বছর জন্মায় না। যখন নির্দিষ্ট পুষ্টি উপাদানপূর্ণ এই খাদ্যগুলির মৌসুম থাকে না, তখন খাদ্যে যথেষ্ট পুষ্টি উপাদান না পাওয়ার একটি বড় আশঙ্কা থেকে যায়। তাই কিছু শাক সবজি এবং অন্যান্য সবজিকে শুককরণ দ্বারা সংরক্ষণ করা হয়। শুককরণ দ্বারা সংরক্ষণ করার পদ্ধতি হল সবচেয়ে পুরাতন এবং সহজ পদ্ধতি। রোদে শুককরণ, যন্ত্রের দ্বারা শুককরণ<sup>১</sup>, ফল ও সবজি থেকে পানি বের করে দিয়ে সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে যাতে ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাক না জন্মায়। বেশিরভাগ ফল, সবজি এবং খাদ্য মূলগুলিকে শুকিয়ে নেওয়া যায়। যে সকল খাদ্যকে সাধারণত শুককরণ করা হয় তার মধ্যে আছে কলা, আম, পেঁপে, পেয়ারা, টেঁড়স, টমেটো, পেঁয়াজ, মরিচ, কুমড়া, মিষ্টি আলু, সকল সবুজ শাক সবজি এবং মাছ ও মাংস।

<sup>১</sup>সহজলভ্য দেশীয় উপকরণ বাঁশ, মোটা দড়ি এবং কম খরচের জাল দ্বারা (মশারির জাল ব্যবহার করা যায়) পারিবারিক শুককরণ যন্ত্র তৈরি করা যেতে পারে।

## প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে মাংস সংরক্ষণ

প্রাকৃতিক পদ্ধতিতে মাংস সংরক্ষণ একটি সহজসাধ্য কাজ যা যেকোন সময় করা যেতে পারে। দীর্ঘদিন ধরে মাংস সংরক্ষণ করতে চাইলে এই পদ্ধতির কোন বিকল্প নেই। এতে কোন রেফ্রিজারেটর-এর প্রয়োজন হয় না। সংরক্ষণকৃত মাংসের গুণগত মানের অপচয় হয়না বরং মাংস শুকানোর ফলে এর পুষ্টিমান বৃদ্ধি পায়। এটি অত্যন্ত পুষ্টিমানসমৃদ্ধ খাদ্য। কম খরচে, সহজপ্রাপ্য উপাদানগুলো সংগ্রহ করে সহজেই ঘরে বসে স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে সংরক্ষিত মাংস রান্না করে খাওয়া যেতে পারে।

খাওয়ার জন্য যদিও তাজা মাংস সবচেয়ে পছন্দনীয় তারপরও তাৎক্ষণিক খাওয়ার জন্য মাংসের দরকার না হলে যখন অতিরিক্ত মাংস থাকে তখন তা রোদে শুকিয়ে সংরক্ষণ করা যেতে পারে। গৃহপালিত পশুর মাংস যেমন-গরু, মহিষ, ছাগল ও ভেড়ার মাংস সংরক্ষণের জন্য সাধারণ পদ্ধতি হচ্ছে রোদে শুকানো।

### মাংস শুকানোর নিয়ম কানুন

- মাংস শুকানোর জন্য কাটার সময় একটি নির্দিষ্ট মাপে কাটা উচিত।
- শুকানোর সময় মাংসের ৬০-৭০ ভাগ ওজন কমে যাবে, মাংসের টুকরা ছোট হয়ে যাবে, পাতলা হবে এবং সামান্য কুঁচকায় যাবে এবং মাংসটি নরম থেকে শক্ত হবে।
- মাংসের টুকরার মধ্যে চর্বির পরিমাণ বেশি থাকলে তাতে এক ধরনের অনাকাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন ও গন্ধ হতে পারে। সুতরাং মাংস নির্বাচনের সময় চর্বি যুক্ত মাংস বাদ দেওয়া উচিত।
- লবণ মাখানো একদমই জরুরি নয় কিন্তু চ্যাপ্টা অথবা বড় টুকরার মাংস শুকাতে গেলে এর প্রয়োজন আছে।

### শুকানোর জন্য মাংস নির্বাচন

- সাধারণ নিয়ম হিসেবে শুধুমাত্র চর্বি ছাড়া মাংস শুকানোর জন্য উপযোগী।
- মধ্যম বয়সী পশুর, ভালো অবস্থা এবং খুব বেশী মোটা তাজা নয় এমন পশুর মাংস নির্বাচন করা উচিত।

### মাংস ধরা ও কাটার ক্ষেত্রে পরিচ্ছন্নতা

- শুকানোর জন্য ২ ধরনের পরিমাপে মাংস কাটলে সেটা শুকানোর জন্য সবচেয়ে উপযোগী।
- লম্বা দড়ির মতো চতুষ্কোন মাপ আকারে (দৈর্ঘ্য ১" ও প্রস্থ ১") কাটা যেতে পারে।
- চ্যাপ্টা অথবা পাতার আকারে যার সর্বোচ্চ মাপ, ০.৫ সে:মি ও ৩, ৪/৫ সে:মি হলে তা বেশি উপযোগী।
- যদি মাংস দড়ির মতো লম্বা অথবা চ্যাপ্টা আকারে কাটতে হয়, তবে ১৪% লবনের দ্রবণে ৫ মিনিট রাখা প্রয়োজন।
- মাংস ধরার পূর্বে হাত, দা/ বাটি এবং মাংস রাখার পাত্র সাবান দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।
- মাংস পরিষ্কারের পর ছুরি এবং হাত ভালো ভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

### মাংস শুকানোর ধাপ:

- প্রথমেই মাংস ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং পানি ঝরে যাওয়ার জন্য একটা চালনিতে রাখতে হবে।
- মাংস ১৪% লবণ জলে ৫ মিনিট রাখতে হবে।
- এবারে প্লাস্টিকের চালনীতে পুনরায় লবণ জল ঝরার জন্য রাখতে হবে।
- এবারে মাংসে অল্প পরিমাণে হলুদের গুড়া মিশাতে হবে (১ কেজি মাংশে ১৫ গ্রাম হলুদের গুড়া)।
- এবার মাংস গ্যালভানাইজিং স্টিল তারে গেঁথে রোদে শুকাতে হবে।
- মাংসের টুকরার মধ্যে দুরত্ব একই হতে হবে এবং বাতাস চলাচলের জন্য যথেষ্ট দূরত্ব থাকতে হবে।
- লম্বা এবং ভারী টুকরা তারের শেষের দিকে এবং ছোট ও পাতলা টুকরা মাঝখানে থাকতে হবে।
- মাংস শুকাতে ৪-৫ দিন সময় লাগতে পারে। শুকানো মাংস খাওয়ার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। শুকানো মাংস প্লাস্টিকের ব্যাগে মুখ বন্ধ অথবা শুকানো কাচের পাত্রে ভরে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।

**মনে রাখতে হবে:** কিছুদিন পরপর সংরক্ষিত মাংস রোদে দিতে হবে যেন এতে কোন পোকাকার জন্ম না হয়। সংরক্ষণ কালে মাংসের কোন টুকরার মধ্যে কোন ধরনের দূর্গন্ধ বা পচন দেখা দিলে সাথে সাথে তা সরিয়ে ফেলতে হবে।

মাছ মাংস ছাড়াও মাশরুম, কুমড়া বীজ, শিম, দানা-শস্যও শুক করা যায়। যখন তাদের রান্না করা প্রয়োজন তখন শুকনো সবজিগুলো সরাসরি রান্না করা খাবারে যোগ করা যেতে পারে। শুকনো ফল এমন একটি উপকারী নাস্তা যা দীর্ঘদিন ভাল থাকতে পারে।

ঘন সবুজ শাক সবজি এবং কমলা হলুদ রঙের সবজিগুলি ধুয়ে পরিষ্কার করে নিয়ে, পরিষ্কার কোনকিছু বিছিয়ে তার উপর রৌদ্রে শুকাতে দেওয়া যেতে পারে। যখন সম্পূর্ণ শুকিয়ে যাবে তখন ভালোভাবে হাতে ঘষে গুঁড়িয়ে নিয়ে বায়ুরোধী পাত্রে মজুত করতে হবে। যখন তাজা সরবরাহ পাওয়া যাবে না তখন এগুলো ব্যবহার করা যায়।

## শুককরণ প্রক্রিয়ার স্তরসমূহ

### ১. কাটা এবং পরিপাটি করা

সবজি কাটা, ছিদ্র করা, বা শাঁসকুরানো প্রয়োজন। স্টেইনলেস স্টীলের ছুরি বা গ্রামের বাড়িতে ব্যবহৃত কাটার প্রচলিত যন্ত্র যেমন বটি, দা ইত্যাদি দ্বারা এগুলো করা যায়।

### ২. ব্ল্যান্টিং

উভয় প্রকার শুককরণ প্রক্রিয়ায় শুককৃত উপাদানগুলির গুণগত মানোন্নয়নে ব্ল্যান্টিং -এর মতো প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা প্রয়োজন। ব্ল্যান্টিং<sup>২</sup> হল উৎসেচক নিষ্ক্রিয় করে দেবার জন্য সবজিগুলোকে খুব দ্রুত উত্তাপের (১০০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড) সংস্পর্শে নেওয়া। এটি বিশেষ করে প্রয়োজন হয় হিমায়িত সবজির জন্য যেহেতু পরে আর কোনো উত্তাপ দেওয়া হয় না। ব্ল্যান্টিং -এর সময় নির্ধারণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ খুব কম সময় এটি অকার্যকরী আবার খুব বেশি সময় অতিরিক্ত রন্ধনের ফলে কোষ কলাগুলিকে নরম করে দেবে। সবজি সংরক্ষণের জন্য সেগুলি উচ্চ তাপে প্রক্রিয়াকরণ করতে হবে যাতে এগুলোতে বিদ্যমান রোগ সৃষ্টিকারী সমস্ত জীবাণু নষ্ট হয়ে যায়।

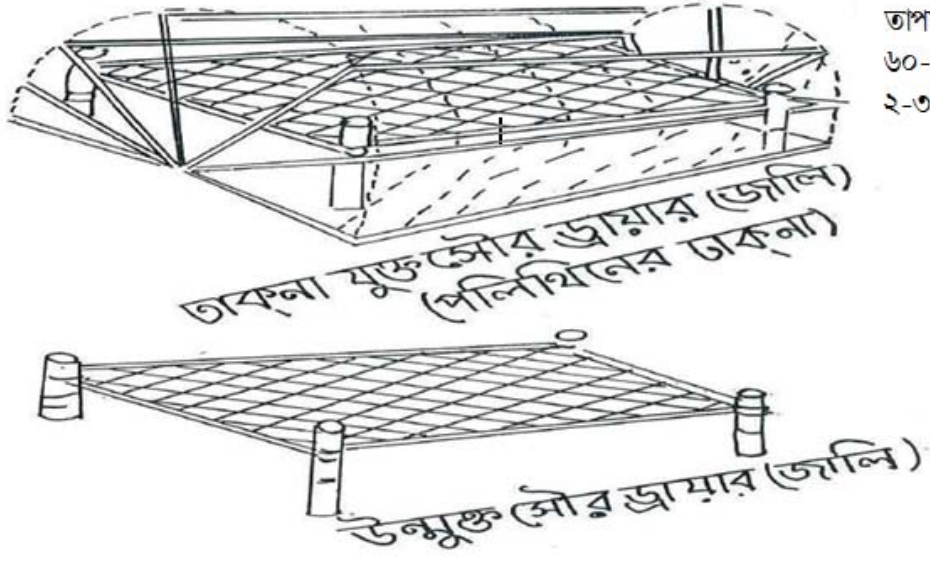


ছবি ২২: শুকানো খাবার

## শুককারী যন্ত্রের গঠন

সূর্যের রোদ খাদ্যের বহু গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান নষ্ট করে দেয়, তাই খাদ্যসামগ্রী রোদে শুকানো সুবিধাজনক নয়। বরং শুককরণের একটি সরল পদ্ধতি হল একটি খোলা শুককরণ ছাউনির ব্যবহার যার একটি উদাহরণ নীচে দেওয়া হল:

<sup>২</sup>ভালোভাবে ধোয়া সবজি একটি পরিষ্কার মসলিন কাপড়ে বেঁধে ফুটন্ত পানিতে নির্দিষ্ট সময় ডোবানো হয়। ঠিক তার পরেই ঠান্ডা পানিতে রাখা হয়।



তাপমাত্রা  
৬০-৭৫ সে.  
২-৩ দিন

ছবি ২৩: সরাসরি সূর্যের আলোর সংস্পর্শ ছাড়াই শুষ্ককরণ ছাউনি ব্যবহার করে সূর্যের তাপে খাবার শুকানো

### সৌর শুষ্ককারী যন্ত্র

সরল সৌর শুষ্ককারী যন্ত্র কাঠ, কালো প্লাস্টিক ও স্বচ্ছ প্লাস্টিক ব্যবহার করে বানানো যায়। আপনার নিকটবর্তী কৃষি সম্প্রসারণ কর্মকর্তার কাছে এর নকশা সম্পর্কে জানুন।

একটি সৌর শুষ্ককারী যন্ত্রে প্রস্তুত করা খাদ্য উপাদান শুষ্ককরণ ট্রেতে রাখা হয়। গরম হওয়ার সাথে সাথে এটা গরম বাতাস শুষ্ককারী যন্ত্রের ট্রে -এর মধ্য দিয়ে টানে। শুষ্ককরণ ট্রে থাকে ছাউনিতে।



ছবি ২৪: সরাসরি সূর্যের আলোর সংস্পর্শ ছাড়াই সৌর শুষ্ককারী যন্ত্র ব্যবহার করে সূর্যের তাপে খাবার শুকানোর প্রক্রিয়া

### কিছু প্রচলিত সবজির শুষ্ককরণ

গ্রামীণ ও শহুরে পরিবারে বিভিন্ন সবজি, শিম, উচ্ছে বা করলা এবং আরো অনেক সবজি শুকিয়ে রাখার অভ্যাস দেখা যায়।

কিছু উদাহরণ নীচে দেওয়া হল:

### বাঁধাকপি

- প্রথমে বেশি পেকে যাওয়া বাইরের পাতাগুলি ফেলে দিন।
- তারপর সরু করে কাটুন।
- টুকরোগুলো ২% খাবার সোডায়ুক্ত ফুটন্ত পানিতে ২-৩ মিনিট ব্ল্যানচিং করে নিন।
- রৌদ্রে শুকিয়ে নিন।

### শিম

- নরম লম্বা শিমগুলি ছোট ছোট টুকরো করুন।
- ফুটন্ত পানিতে ২-৩ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকিয়ে নিন।

### গাজর

- বৃন্ত ও ডগা বাদ দিয়ে গাজরগুলির খোসা ছাড়িয়ে নিন।
- খোসা ছাড়ানো গাজর ০.৫ সে.মি. পুরু টুকরো করে কাটুন।
- ২ থেকে ৪% লবণ-পানিতে ২-৪ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকিয়ে নিন।

### করলা

- করলা প্রায় ০.৬ সে.মি. পুরু করে কাটুন।
- টুকরোগুলি ফুটন্ত পানিতে ৭-৮ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকিয়ে নিন।

### টেঁড়শ

- টেঁড়শ ০.৬ সেমি পুরু করে গোল করে কাটুন।
- চাকাগুলি ফুটন্ত পানিতে ৪-৮ মিনিট ব্ল্যানচিং করুন।
- বাইরের নরম আঠালো বিল্লি সরাতে ঠান্ডা পানিতে ধুয়ে শুকোতে দিন।

### মটরশুঁটি

- নরম কাঁচা মটর ১-২ মিনিট ফুটন্ত পানিতে ব্ল্যানচিং করে শুকোতে দিন।

### টমেটো

- পাকা টমেটোকে ৩০-৬০ সেকেন্ড ফুটন্ত গরম পানির ছাঁকা দিন।
- সুক্ষ্ম মাথার ছুরি ব্যবহার করে ছাল ছাড়িয়ে দিন।
- ছাল ছাড়ানো টমেটো ০.৬ থেকে ০.৯ সে.মি. পুরু টুকরো করে শুকোতে দিন।

### পালং

- পাতাগুলি ভালো করে ধুয়ে নিন।
- ৩-৪ মিনিট ব্ল্যানচিং করে শুকোতে দিন।

### ডালের বড়ি

- মাসকলাই ডাল ৬ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন।
- ভালো করো বাটুন, এক চিমটে কালোজিরে এবং লবণ যোগ করে প্রায় আধ ঘন্টা রেখে দিন।

৩১০০ মি.লি. পানিতে ২ গ্রাম থেকে ৪ গ্রাম লবণ।

- মিশ্রণটিকে গেঁজিয়ে<sup>৪</sup> উঠতে দিন।
- ১০০ মি.লি পানিতে ২ গ্রাম থেকে ৪ গ্রাম লবণ।
- খাদ্য গেঁজিয়ে ওঠা উপকারী, কারণ এই পদ্ধতি খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি ঘটায় এবং কিছু বি-কমপ্লেক্স ভিটামিন দেয়।
- মিশ্রণটির ছোট ছোট গোল্লা (বড়ি) বানিয়ে ২-৪ দিন রোদে শুকিয়ে নিন।
- ডাল ও সবজি বানাতে ব্যবহার করা যেতে পারে যা খাদ্যের পুষ্টিমূল্য, বৈচিত্র্য ও স্বাদ বাড়ায়।

### শুককরণের টিপস

- ফসল তোলার ৪৮ ঘন্টার মধ্যে অবশ্য প্রক্রিয়াকরণ সম্পন্ন করতে হবে।
- রৌদ্রে না শুকিয়ে ছায়ায় শুকালে পুষ্টি উপাদানের ক্ষতি কম হয়।
- খাদ্য উপকরণ ধুয়ে পরিষ্কার করুন, বাছাই করুন, খোসা ছাড়ান এবং কাটুন। একই রকম পরিপক্ক উপকরণগুলো বাছাই করে শ্রেণিভাগ করুন এবং একই মাপের টুকরো করে কাটুন যাতে করে শুকাতে একই সময় লাগে।
- ছত্রাকের সংক্রমণ এড়াতে ভালো হাওয়া বাতাস চলাচল করতে পারে এমন জায়গায় উৎপাদন মজুত করুন।
- শুক করা খাদ্যকে পরিষ্কার শুকনো, অন্ধকার বায়ুরোধী পাত্রে রাখুন।
- কলা, মিষ্টি আলু এবং কুমড়াকে গুঁড়ো করে নিয়ে মজুত করা যায়।
- সবুজ সবজিকে শুক করার আগে ব্ল্যান্টিং করে নেওয়া উচিত।

### আচার বানানো

আচার বানানো হল এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য সংরক্ষণ পদ্ধতি যাতে জীবাণু নিয়ন্ত্রণে লবণ যুক্ত করা আর গেঁজিয়ে তোলা এই দুটি পন্থা একত্রে অবলম্বন করা হয়। তাজা সবজি ২৪ ঘন্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখলে নরম হয় এবং এটি গেঁজিয়ে ওঠে। লবণ যুক্ত করলে তা সব অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যাকটেরিয়াকে দূর করে শুধুমাত্র ল্যাকটিক এসিড ব্যাকটেরিয়াকে বাড়তে দেয়।

### বেগুন/ মিষ্টি আলুর আচার

| উপকরণ   | পরিমাণ (গ্রাম)   |
|---|--|
| বেগুন/ মিষ্টি আলু (খোসা/ত্বক ছাড়িয়ে পাতলা করে নিতে হবে) | ১০০০   |
| মরিচ গুঁড়ো   | ৩০ (২ চা-চামচ)   |
| রসুন  | ৩০ (৬-কোয়া)   |
| আদা   | ৮০   |
| হলুদ গুঁড়ো   | ১০ (২ চা-চামচ)   |
| সরষে গুঁড়ো   | ১০ (২ চা-চামচ)   |
| কাঁচা মরিচ  | ৩০   |
| চিনি  | ২০০ (২ কাপ)  |
| মেথি গুঁড়ো   | ৫ (১ চা-চামচ)  |
| এ্যাসিটিক এসিড/ভিনিগার                                    | ১৫ মি.লি এ্যাসিটিক এসিড (১ টেবিল চামচ)/১.৫ কাপ ভিনিগার |
| লবণ   | ৭৫   |
| জিরা  | ৩  |
| সরষের তেল   | ৩০০ মি.লি. (৩ কাপ)                                     |

<sup>৪</sup>খাদ্য গেঁজিয়ে ওঠা উপকারী কারণ এই পদ্ধতি খাদ্যে ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি ঘটায় এবং কিছু বি-কমপ্লেক্স ভিটামিন দেয়।

## পদ্ধতি

- বেগুন বা মিষ্টি আলুকে সরু সরু করে কাটুন।
- পাতলা টুকরোগুলো তেলে ভাজুন।
- আদা ও রসুনের খোসা ছাড়িয়ে বেটে নিন। অল্প ভিনিগার মেশান।
- কাঁচা মরিচ, বেগুন/মিষ্টি আলুর পাতলা টুকরোগুলি রান্নার সাথে সাথে চিনি এবং মেথি শাক ও জিরা গুঁড়ো একে একে যোগ করুন।
- শেষে লবণ এবং ভিনিগার যোগ করুন।
- মিশ্রণটি ঘন করে রাখুন এবং বোতলজাত করুন।
- বোতলটি সীল করে শুকনো ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন।

## লেবুর খোসার আচার

| উপকরণ           | পরিমাণ (গ্রাম) |
|-----------------|----------------|
| লেবুর খোসা/ত্বক | ৫০০            |
| জিরা গুঁড়ো     | ২০ (৪ চা-চামচ) |
| মরিচ গুঁড়ো     | ১০ (২ চা-চামচ) |
| গরম মশলা        | ২ (এক চিমটে)   |
| লবণ             | স্বাদ মতো      |
| চিনি            | ৫০-১০০         |
| ভিনিগার         | ১/২ কাপ        |

## পদ্ধতি

- খোসা ছোট ছোট টুকরো করে কাটুন।
- ভিনিগার মিশ্রণ তৈরি করুন।
- একটি পাত্রে লেবুর খোসার সাথে ভিনিগার<sup>৫</sup> যোগ করুন।
- মশলা, লবণ এবং চিনি যোগ করুন।
- জীবাণুমুক্ত বোতলে ভরুন, ভালো করে ঝাঁকিয়ে নিন এবং ১৫ দিন রৌদ্রে রাখুন।

<sup>৫</sup> ভিনিগার মিশ্রণ তৈরি করা হয় জমাট বাঁধা এ্যাসিটিক এসিড পানিতে মিশিয়ে (৪% এ্যাসিটিক এসিড বিশুদ্ধ পানিতে)

## মিশ্র সবজির আচার

| উপকরণ                             | পরিমাণ (গ্রাম) |
|-----------------------------------|----------------|
| ফুলকপি, মটর দানা, শিম, ক্যাপসিকাম | ১০০০           |
| পেঁয়াজ                           | ১০০            |
| রসুন                              | ১০             |
| আদা                               | ২০             |
| সরষে গুঁড়ো                       | ৫০             |
| কালো মরিচ                         | ১০             |
| গরম মশলা                          | ৫              |
| লাল মরিচ গুঁড়ো                   | ১০০            |
| গুড়/চিনি (ঐচ্ছিক)                | ৫০             |
| ভিনিগার                           | ১/২ কাপ        |
| তেঁতুল                            | ২৫             |
| তেল                               | ৩০০ মি.লি.     |

## পদ্ধতি

- সবজিগুলি র‍্যান্চিং করুন (ফুটন্ত পানির মধ্যে মসলিন কাপড়ে বেঁধে সবজিগুলি ৫ মিনিট ফুটিয়ে নিন যাতে সবজির কোষকলা থেকে বাতাস বের হয়ে যায়)।
- তেল গরম করে পেঁয়াজ, রসুন ও আদা ভেজে নিন।
- আঁচ থেকে সরিয়ে নিয়ে সবজিগুলি যোগ করুন এবং ভালমতো মেশান।
- অন্য মশলা মিশিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করুন।
- তেঁতুল আর লবনের ঘন মিশ্রণ যোগ করুন।
- ভিনিগার যোগ করুন এবং জীবাণুমুক্ত বোতলে ভরুন।

## বোতলজাত করা ফলের স্কোয়াশ<sup>৬</sup>

- এটি এক ধরণের ফলে পানীয় যাতে বাণিজ্যিকভাবে অন্তত ২৫% ফলের রস বা মণ্ড এবং ৪০% থেকে ৫০% কঠিন পদার্থ থাকে। এতে ১.০% এসিডও থাকে। পরিবেশনের আগে একে লঘু করে নেওয়া হয়।
- স্কোয়াশ তৈরি করতে বিভিন্ন প্রকারের মৌসুমী ফল ব্যবহার করা যেতে পারে। বাণিজ্যিকভাবে স্কোয়াশ তৈরি করতে আম, কমলা লেবু, আনারস ব্যবহার করা হয়। পটাশিয়াম সালফাইডকে সংরক্ষক হিসাবে ব্যবহার করে লেবু, মুসাম্বি, বেল, পেয়ারা, লিচু, নাসপাতি, শরবতি লেবু, তরমুজ, পেঁপে এবং সোডিয়াম বেনজয়েট সংরক্ষক হিসেবে ব্যবহার করে জাম, পীচ, তাল, তুঁতফল, রাসবেরি, স্ট্রবেরি, আঙ্গুর ফল থেকেও স্কোয়াশ তৈরি করা যায়।
- স্কোয়াশ আহারে শক্তি উপাদান বৃদ্ধি করে, ক্ষুধাবর্ধক হিসাবেও দেওয়া যায় এবং অনেক ক্ষেত্রে পানির প্রয়োজন মিটিয়ে তৃষ্ণা নিবারণ করে।

<sup>৬</sup>কমলা লেবুর স্কোয়াশ তৈরি করার পদ্ধতি আনারস, আম এবং লেবুর স্কোয়াশ তৈরি করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে। লেবুর স্কোয়াশের ক্ষেত্রে সাইট্রিক এসিড ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই যেহেতু লেবুর রসে এই উপাদানটির জন্য প্রয়োজনীয় যথেষ্ট এসিড থাকে। রং এবং গন্ধের ব্যবহার ব্যবহৃত ফলের উপর নির্ভর করে।



## কমলা লেবুর স্কোয়াশ

| উপকরণ           | পরিমাণ (গ্রাম)                                    |
|-----------------|---|
| কমলা লেবুর রস   | ১০০০ (৫ কাপ)                                      |
| চিনি            | ২০০০ (১০ কাপ)                                     |
| পানি            | ১০০০ (৫ কাপ)                                      |
| সাইট্রিক এসিড   | ৩০-৪০ ( ৬-৮ চা-চামচ পূর্ণ)                        |
| কমলা লেবুর গন্ধ | ১৫-২০ মি.লি. বা ৪ টেবিল চা-চামচ                   |
| কমলা/ লাল রঙ    | এক চিমটে  |
| সংরক্ষক         | পটাশিয়াম মেটা বাইসালফেট ৩/২ গ্রাম বা ৩/৪ চা-চামচ |

## পদ্ধতি

- ভাল গুণগতমানের কমলা লেবু বা মুসাম্বি নির্বাচন করুন।
- ভালোভাবে ধুয়ে নিন, অর্ধেক করে কেটে জুসারে রস বের করে নিন।
- রস ছেকে নিয়ে সমস্ত উপাদান মিলিয়ে নিন।
- চিনি, পানি ও এসিড মিশিয়ে ফুটিয়ে সিরাপ তৈরি করুন।
- এক টুকরো মসলিন কাপড়ে সিরাপ ছেকে নিয়ে ঘরের তাপমাত্রা পর্যন্ত ঠাণ্ডা করুন।
- সিরাপ ফলের রসে যোগ করুন। রং এবং সুগন্ধিও যোগ করুন।
- অল্প পানিতে সংরক্ষক গুলিয়ে নিন এবং স্কোয়াশে যোগ করুন।
- পরিষ্কার শুকনো বোতলে ভরুন এবং গলস্ত মোম দিয়ে সীল করুন ও ঢাকনা বন্ধ করুন।
- বহু মাস যাবৎ রাখুন।

## সস্ এবং মোরব্বা

টমেটোকে সস্, জ্যাম এবং চাটনি হিসাবে সংরক্ষণ করা যায়। সস্ আহারে বৈচিত্র্য, স্বাদ যোগ করে এবং কার্যকরী আনুষঙ্গিক হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এটি ক্ষুধা বাড়ায় এবং খাবার বা নাস্তা খাওয়ার উৎসাহ বৃদ্ধি করে।

## টমেটো সস্

| উপকরণ           | পরিমাণ (গ্রাম)                   |
|-----------------|----------------------------------|
| টমেটো           | ১০০                              |
| পেঁয়াজ         | ৫০                               |
| আদা             | ২৫                               |
| রসুন            | ১৫                               |
| লাল মরিচ গুঁড়ো | ১৫-২৫                            |
| গরম মশলা        | ৫-১০ (এক টুকরো ছোট কাপড়ে বাঁধা) |

| উপকরণ              | পরিমাণ (গ্রাম) |
|--------------------|----------------|
| চিনি               | ৭০             |
| লবণ                | ২০-২৫          |
| ভিনিগার            | ১ চা-চামচ      |
| সোডিয়াম বেঞ্জয়েট | ১/২-১          |

### পদ্ধতি

- সম্পূর্ণ পাকা, নিটোল, লাল রঙের টমেটো নির্বাচন করুন, ভালমতো ধুয়ে নিয়ে ছোট টুকরো করে কাটুন।
- এবারে পরিমাণ মতো পানি দিয়ে টমেটো ফুটিয়ে নিন।
- ছাঁকনি বা মণ্ড তৈরি করার মেশিনে রস বার করে নিন।
- কুরে নেওয়া আদা, রসুন, পেঁয়াজ এবং একটি মসলিনের কাপড়ে বাঁধা গরম মশলার সাথে টমেটো রসে দিন ৫-১০ মিনিট।
- প্রয়োজনীয় চিনি, লবণ এবং মশলা যোগ করে আঁচে বসান।
- কিছুক্ষণ রান্না করুন যতক্ষণ না প্রয়োজনীয় ঘনত্বে পৌঁছায়।
- সোডিয়াম বেঞ্জয়েট এবং ভিনিগার/অ্যাসিটিক এসিড যোগ করুন।
- গরম অবস্থাতেই বোতলে ভরে পরের দিন গলানো মোম দিয়ে সীল করুন।

### টমেটো চাটনি

| উপকরণ       | পরিমাণ (গ্রাম) |
|-------------|----------------|
| টমেটোর শাঁস | ১০০০           |
| চিনি        | ১০০            |
| পেঁয়াজ     | ৩০             |
| রসুন        | ১০             |
| আদা         | ২০             |
| জিরা গুঁড়ো | ২০             |
| মরিচ গুঁড়ো | ২              |
| লবণ         | ৬০             |
| গরম মশলা    | ২              |
| ভিনিগার     | ১ চা-চামচ      |

### পদ্ধতি

- টমেটোকে ৩ মিনিট ব্ল্যান্চিং করুন এর খোসা ছাড়াতে, চটকে নিয়ে কয়েক মিনিট রান্না করুন।
- তারপর গরম মশলা ছাড়া অন্যান্য মশলা ও চিনি যোগ করে আরো কিছুক্ষণ রান্না করুন।
- যখন এটা বেশ ঘন হয়ে এসেছে, গরম মশলা ও লবণ যোগ করুন।
- যখন এটা তৈরি হয়ে গেছে, আঁচ থেকে নামিয়ে ভিনিগার যোগ করুন।
- ঠিকঠাক নাড়িয়ে নিন।
- গরম অবস্থাতেই বোতলে ভরুন।

## মোরব্বা

মোরব্বা তৈরি করা হয় পরিপূর্ণ সবজির ছোট টুকরোকে গাঢ় চিনি রসে রান্না করে যতক্ষণ না এটা নরম ও স্বচ্ছ হয়।

## গাজরের মোরব্বা

| উপকরণ | পরিমাণ (গ্রাম) |
|-------|----------------|
| গাজর  | ১০০০           |
| চিনি  | ১৮৫            |

## পদ্ধতি

- তাজা, নিটোল, নরম, একই রকম আকার এবং রঙের গাজর নির্বাচন করে ধুয়ে নিন।
- খোসা ছাড়িয়ে ৫-৮ সে.মি. দৈর্ঘ্যের একই রকম টুকরো কাটুন।
- টুকরোগুলি স্টেইনলেস স্টীলের ছুরি দিয়ে ভালো করে ফুটো ফুটো করুন এবং ফুটন্ত পানিতে ফেলুন।
- সাবধানে রান্না করুন যতক্ষণ না এগুলি নরম হয়।
- পানি ফেলে দিয়ে একটি পরিষ্কার সাদা কাপড়ের উপড়ে ছড়িয়ে দিন যাতে অতিরিক্ত পানি বেরিয়ে যায়।
- ২ কাপ চিনি ও কাপ পানিতে মিশিয়ে চিনির সিরি তৈরি করুন।
- চিনির সিরি ফুটিয়ে ছেকে নিন। প্রস্তুত করা গাজরের ওজনের ২.৫ গুণ বেশি ওজনের চিনির সিরি প্রয়োজন।
- গাজরের টুকরোগুলি ফুটন্ত সিরায় ছেড়ে দিন।
- দুই আঙুলের মাঝে নিলে ২-৩ টি ভারী মোটা সুতোর মতো মনে হবে, সিরি যখন এমন ভারী হবে তখন বলা যাবে সিরি হয়ে গেছে।
- সমস্তটা ৮ ঘন্টা রেখে দিন। আবার ফুটিয়ে নিন এবং আগে থেকে জীবাণুমুক্ত করে রাখা কাঁচের পাত্রে রাখুন। পাত্রটি বন্ধ করে মজুত করুন।



ছবি ২৫: বোতলে সংরক্ষিত খাবার



ছবি ২৬: প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের রান্না প্রদর্শনী সেশনে আচার প্রস্তুতি

## মডিউল ১০

### পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক পরিচ্ছন্নতার কিছু জরুরী বিষয়ে আলোচনা করা এবং মানুষকে সচেতন করা।
- হাত ধোয়ার গুরুত্ব এবং ধাপগুলো অনুধাবন করা।

#### ভূমিকা

ভালো স্বাস্থ্যের জন্য একটি পরিষ্কার বাড়ি/ বাসস্থান প্রয়োজন। জীবাণু এবং ধুলো আমাদের অসুস্থ করে তোলে। রোগ, অসুস্থতা এবং ডায়রিয়ার সময়ে আমরা শক্তি এবং পুষ্টি উপাদান হারাই।

নবীন শিশুদের অর্ধেকেরও বেশী অসুস্থতা ও মৃত্যুর কারণ জীবাণু যা খাদ্য, পানি এবং অপরিষ্কার হাতের মাধ্যমে শিশুদের মুখ ও চোখের মধ্য দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে মুখে, চোখে যায়। বেশীর ভাগ জীবাণু মানুষের ও পশুর বিষ্ঠা থেকে আসে। পরিচ্ছন্ন অভ্যাসের দ্বারা অনেক অসুস্থতা, বিশেষত ডায়রিয়া প্রতিরোধ করা যায়।

#### ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা



পরিচ্ছন্নতা আপনাকে আর আপনার পরিবারকে রোগের হাত থেকে রক্ষা করে।

পরিষ্কার পানি ও সাবান অথবা ছাই দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন বিশেষত:

- পায়খানায় যাওয়া, শিশুর পায়খানা বা কাপড় পরিষ্কার করার পর।
- মল বা বিষ্ঠা দিয়ে মাখানো নোংরা বিছানার চাদর বা দূষিত মেঝে পরিষ্কার করার পর।
- প্রাণী পরিচর্যা করার পর। খাবার তৈরি এবং খাওয়ার আগে ও পরে।
- শিশু অথবা অসুস্থ ব্যক্তিকে খাওয়ানোর আগে।

#### ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ দিক

- প্রতিদিন সাবান ও পানি দিয়ে মুখ ধোয়া চোখের সংক্রমণ রোধ করে।
- শিশু ও তাদের অভিভাবকদের প্রতিদিন গোসল করা উচিত।
- শৌচাগার ব্যবহার করা এবং নিজের শিশুকেও শৌচাগার ব্যবহার করতে শেখানো উচিত।
- শিশুরা সহজেই কৃমি দ্বারা সংক্রমিত হয়। মানুষ এবং অন্যান্য পশুর মল ও প্রস্রাবে, মাটির উপরের পানি ও মাটিতে এবং অল্প রান্না করা মাংসে কৃমি ও তার ডিম পাওয়া যেতে পারে। শৌচাগার বা পায়খানার নিকটে শিশুদের খেলা করা উচিত নয়। পায়ের চামড়া ভেদ করে শরীরে কৃমির প্রবেশ প্রতিরোধ করার জন্য শৌচাগার বা তার আশেপাশে যাওয়ার সময়ে জুতা/চপ্পল ব্যবহার করা উচিত।
- নখ ছোট ও পরিষ্কার রাখতে হবে।
- খাদ্য অথবা পানির নিকটে কাশি বা থুথু ফেলা অনুচিত। যখন কাশবেন তখন হাত অথবা রুমাল ব্যবহার করা উচিত।

সাবান ও পানি তিনটি গুরুত্বপূর্ণ স্থানে রাখুন (রান্নার জায়গা, খাওয়ানোর জায়গা এবং শৌচাগার)

## হাত ধোয়ার ধাপগুলি

কোন মানুষের ২০ সেকেন্ড যাবৎ হাত ভিজিয়ে সাবান মাখা জরুরি।

হাত ধোয়ার নিম্নবর্ণিত ছয়টি ধাপ আছে:

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ১। হাতের তালু ঘষুন,   | ৪। আঙ্গুলের ডগায়,  |
| ২। হাতের পিছনের দিক,  | ৫। বুড়ো আঙ্গুল এবং |
| ৩। আঙ্গুলগুলির ফাঁকে, | ৬। কজি ও নখ         |

একবার ভালো করে হাত ঘষা হয়ে গেলে, হাতের দুই পিঠেই পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন এবং একটি পরিষ্কার শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন।

## ছয় ধাপে হাত ধোয়ার কৌশল নীচে ছবিতে দেওয়া হল



## টিপি টেপ স্থাপন

এটি স্থাপনের উদ্দেশ্য হলো পানির অপচয় রোধ করা এবং জনসাধারণকে হাত ধোয়ার জন্য উৎসাহ দেওয়া। টিপি টেপটি রান্না ঘর, শিশুর খাবার পরিবেশন স্থান এবং পায়খানায় ঝুলিয়ে রাখুন।

উপকরণ: পানির খালি বোতল, ম্যাচ/পেরেক, দড়ি

- পরিষ্কার পানির বোতলের নিচের দিকে ম্যাচের কাঠি/ গরম পেরেক দিয়ে, ছিদ্র করুন
- বোতলটি দাঁড়ানো অবস্থায় রাখুন অথবা দড়ি দিয়ে বোতলটিকে কোথাও ঝুলান
- বোতলটি পানি দিয়ে ভরুন এবং ঢাকনা লাগিয়ে দেন
- পানির বোতলের কাছে সাবান রাখুন
- হাত ধোয়ার সময় বোতলের ঢাকনা খুলে নিন ও হাত ধোয়া শেষ হলে ঢাকনা বন্ধ করুন

## পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা

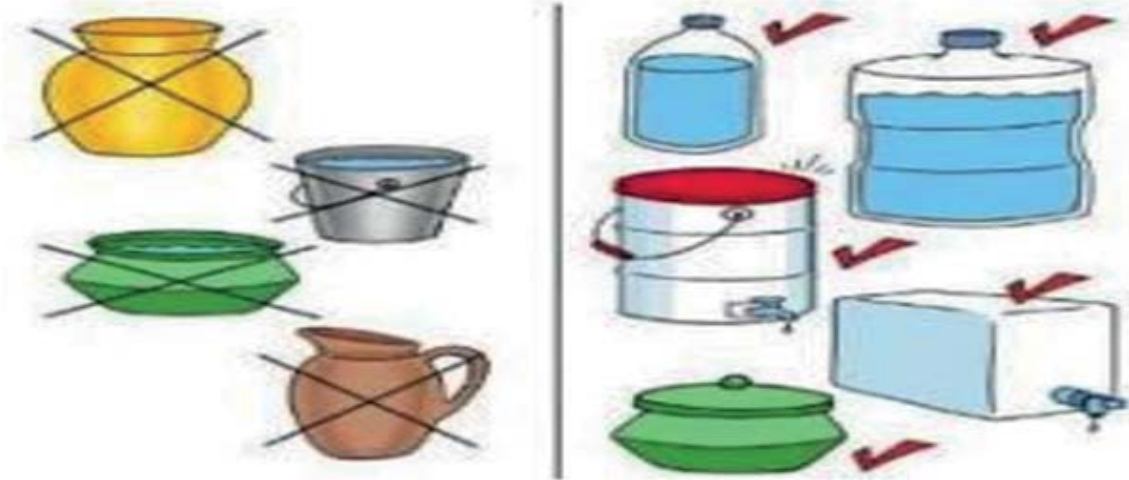
- সবসময় একটি গর্তে আবর্জনা ফেলে চাপা দিন।
- একটি শোষক গর্ত তৈরি করে বা জমির দিকে একটি সরু নালা খুঁড়ে পারিবারিক বর্জ্য পানি নিরাপদে বের করে দেয়া যায়।
- ঘর-বাড়ি এবং কাছাকাছি জায়গা পরিষ্কার ও বিষ্ঠামুক্ত, বর্জ্য ও ময়লা পানি মুক্ত রাখুন। এই পদক্ষেপ রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে।

- যদি পায়খানা বা শৌচাগার ব্যবহার সম্ভব না হয়, প্রত্যেকের উচিৎ বাড়ি থেকে, পথ থেকে, পানির উৎস থেকে এবং শিশুরা যেখানে খেলে সেই স্থান থেকে দূরে মলত্যাগ করা। মল/বিষ্ঠা যত দ্রুত সম্ভব মাটি চাপা দেওয়া উচিৎ।
- হাঁস-মুরগি ও ছাগল ভেড়া বাড়ি থেকে পৃথক স্থানে রাখুন।

## পানি/খাবার নিরাপদ ও পরিষ্কার রাখা

### পরিষ্কার এবং নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন

- নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন যেমন শোধন করা নলের পানি, সবুজ নলকূপ (আর্সেনিক মুক্ত) বা সুরক্ষিত উৎস থেকে পাওয়া পানি যেমন সুরক্ষিত কূয়া (যেখানে গোসল করা, কাপড় কাচা হয় না এবং পানি দূষিত নয়)।
- খাবার জন্য এবং রান্নার উপকরণ ধোয়ার কাজে নলকূপ থেকে নিরাপদ পানি সংগ্রহ করুন।
- পানি সংগ্রহ ও মজুত করতে ঢাকনা যুক্ত পাত্র ব্যবহার করুন।
- পান করার পূর্বে পানি ফুটিয়ে নিন অথবা ফিটকিরি/পানি শোধনকারী ট্যাবলেট ব্যবহার করুন।
- অনিরাপদ উৎস যেমন- পুকুর, নদী, খোলা ট্যাঙ্ক এবং কূয়া থেকে প্রাপ্ত পানি দশ মিনিট টগবগ করে ফুটিয়ে নিয়ে নিরাপদ করা যায়।
- পানির উৎস ও ঘর-বাড়ির এলাকা থেকে পশুদের দূরে রাখুন।
- পানি সংগ্রহ এবং মজুত করতে ব্যবহার্য বালতি, দড়ি এবং কলসি যতটা সম্ভব পরিষ্কার রাখুন এবং মাটির উপরে রাখার পরিবর্তে পরিষ্কার জায়গায় তাদের মজুত করুন।
- অপরিষ্কার হাতে পরিষ্কার পানি স্পর্শ করবেন না। পাত্র থেকে পানি তুলবার জন্য সব সময়ে একটি পরিষ্কার হাতা বা কাপ ব্যবহার করুন।



ভুল অভ্যাস

সঠিক অভ্যাস

ছবি ২৮: পানি ঢাকনা সহ পাত্রে রাখতে হবে

### খাদ্য নিরাপদে মজুদ করুন

- খাদ্যকে পোকামাকড় এবং ধুলা থেকে বাঁচাতে ঢাকনা বা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে সুরক্ষিত রাখুন।
- শুকনো খাবার যেমন আটা এবং ডাল শুকনো ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন যেখানে এগুলি কীটপতঙ্গ, হাঁদুর ও ছুঁচো এবং অন্যান্য অপকারী পোকামাকড় থেকে সুরক্ষিত থাকবে।

## রাসায়নিক ও পোকামাকড় দমনকারী ওষুধ নিরাপদে রেখে ব্যবহার করুন

- রাসায়নিক ও পোকামাকড় দমনকারী ওষুধ শিশুদের নাগালের বাইরে মজুত করা উচিত।
- রাসায়নিক ও ওষুধ ব্যবহার হয়ে যাওয়ার পর খালি পাত্রে কখনই খাবার রাখবেন না।
- রাসায়নিক/ পোকামাকড় দমনকারী ওষুধ ব্যবহারের পরে হাত ধুয়ে নিন।

## সাধারণ অসুস্থতা ও পুষ্টি

অসুস্থ মানুষকে খাওয়ানো: ভালো খাবার রোগ সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইতে সাহায্য করে

জ্বর, সর্দি, কাশি, ডায়রিয়ার মতো অসুস্থতা থেকে সেরে উঠতে একজন অসুস্থ মানুষের ভালো খাবার প্রয়োজন। অসুস্থতার ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখতে হবে:

- যেহেতু সংক্রমণ প্রায়ই ক্ষুধা কমিয়ে দেয় তাই বিভিন্ন খাবার অল্প পরিমাণে বারে বারে খাওয়ান।
- ঘন ঘন অতিরিক্ত তরল পান করুন: যাদের ডায়রিয়া বা বমি হয় তাদের অতিরিক্ত পানীয় প্রয়োজন। প্রতি ১-২ ঘন্টা পর পর (দিনে অন্তত ৮ কাপ) প্রচুর পরিমাণে ফোটানো পানি (১০ মিনিট ফোটানো), তাজা ফলের রস, স্যুপ, ডাবের পানি অথবা পাতলা হালুয়া পান করতে দিন।

অসুস্থ মহিলা (ফ্লু, ঠাণ্ডা লাগা, ডায়রিয়া) যেন তাঁর শিশুকে স্তন্য পান করিয়ে যান সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

যদি অসুস্থ মানুষ যথেষ্ট পরিমাণে খাবার না খান, তবে শক্তি ও পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনে তাঁরা নিজেদের দেহের চর্বি ও মাংস পেশীকে ব্যবহার করেন। তাঁরা ওজন হারিয়ে অপুষ্টি হয়ে পড়েন এবং রোগ সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে অক্ষম হয়ে পড়েন।

## তাঁদের প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার নিরাপদ পানীয় প্রয়োজন

### শিশু অসুস্থ হয়ে পড়লে

- বুকের দুধ পান করানো বন্ধ করবেন না। শিশু হয়তো একমাত্র বুকের দুধকেই খাদ্য ও পানীয় হিসাবে চাইবে। যদি শিশু চুষে খেতে না পারে, তাকে স্তন থেকে দুধ বার করে ছোট কাপ বা চামচে নিয়ে খাওয়াতে হবে।
- যদি শিশুর বয়স ছয় মাসের বেশী হয় তাকে বিভিন্ন প্রকার তাজা ও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার দিন যেমন ভালো করে গলিয়ে চটকানো শস্যদানা ও ডালের মিশ্রণ, মাছ, সুসিদ্ধ মাংস, ডিম, দই ও ফল। দানাশস্য ও সবজির সাথে এক বা দুই চামচ তেল যোগ করা যেতে পারে।
- সংক্রমণ প্রায়ই ক্ষুধা কমায়: অল্প এবং ঘনঘন খাবার খাওয়ান।
- তাকে নিরাপদ পানি দিন। পানি যদি পরিষ্কার না হয়, তবে তা ফুটিয়ে (১০ মিনিট) বা পরিশ্রুত করে নেওয়া উচিত।
- একটি পরিষ্কার কাপ থেকে পানীয় খাওয়ানো উচিত। ফিডিং বোতল কখনই ব্যবহার করা উচিত নয়। বোতলকে পরিষ্কার করা কঠিন এবং অপরিষ্কার বোতল ডায়রিয়ার কারণ হতে পারে।

অসুস্থ শিশু যতই নিস্তেজ থাকুক তাকে ভালো খাবার এবং বেশি পরিমাণে খাবার খাওয়ানো উচিত। তাদের বাঁচিয়ে রাখার জন্য, সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের জন্য এবং পুষ্টি উপাদানের ক্ষয় পূরণের জন্য পুষ্টি উপাদান প্রয়োজন।

যে সকল অঞ্চলে ভিটামিন-এ এর ঘাটতিজনিত সমস্যা আছে, সেখানকার হাম, ডায়রিয়া, শ্বাসযন্ত্রে সংক্রমণ বা অপুষ্টিতে ভোগা শিশুরা প্রায়ই ভিটামিন-এ এর সম্পূরক থেকে উপকৃত হয়। প্রতি ছয়মাস অন্তর ভিটামিন-এ দেওয়া উচিত। যখন সম্পূরক দেয়া হয় স্বাস্থ্যকর্মীদের উচিত ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ানোর উপরে জোর দেয়া, যেমন:

- কমলা এবং হলুদ সবজি (গাজর, কুমড়া, কমলা লেবু এবং হলুদ মিষ্টি আলু)
- সবুজ শাক সবজি (যথা পালং, নটে শাক ইত্যাদি)
- কমলা ও হলুদ ফল (যথা পেঁপে, আম ইত্যাদি)

### সর্দি, কাশি ও জ্বর

যে সকল শিশুর সর্দি, কাশি, নাক দিয়ে পানি পড়া বা স্বরভঙ্গ হয়েছে কিন্তু শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক, তাদের বাড়িতে রেখেই চিকিৎসা করা যায় এবং ঔষধ ছাড়াই সুস্থ করে তোলা যায়। তাদের গরম রাখা দরকার আর প্রচুর পানীয় ও খাদ্য দেওয়া দরকার। একমাত্র স্বাস্থ্যকর্মীর নির্দেশেই ঔষধ ব্যবহার করা উচিত। যে শিশুর জ্বর আছে তাকে ঠাণ্ডা পানিতে নয় বরং গরম পানিতে গোসল করানো বা গা মুছিয়ে দেওয়া উচিত।

কখনো কখনো সর্দি, কাশি গভীর সমস্যার চিহ্ন হয়ে ওঠে। যে শিশু ঘন ঘন বা কষ্ট করে শ্বাস নিচ্ছে, বা যার কর্কশ কাশি আছে সে হয়তো ফুসফুসের সংক্রমণজনিত এক জটিল সমস্যা যেমন নিউমোনিয়া অথবা যক্ষ্মায় ভুগছে। এগুলো সংকটজনক চিহ্ন এবং শিশুটির কোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে অতিদ্রুত চিকিৎসা নেওয়া প্রয়োজন।

### ডায়রিয়া

দিনে কমপক্ষে তিনবার পাতলা পায়খানা হলে তাকে ডায়রিয়া বলা হয়।

### ডায়রিয়া সম্পর্কিত মূল বার্তা

- ডায়রিয়া শুরু হওয়া মাত্রই শিশুকে নিয়মিত খাদ্যের সাথে অতিরিক্ত পানি দিতে হবে।
- বুকের দুধ পানিশূন্যতা ও অপুষ্টি প্রতিরোধ করে এবং শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া তরল পূর্ণ করে। যদি শিশু তখনও বুকের দুধ পান করে, মায়ের উচিত ডায়রিয়া হলেও সাধারণ সময়ের তুলনায় ঘন ঘন বুকের দুধ পান করানো।
- ডায়রিয়া ভোগা শিশুর (৬ মাসের বেশী বয়সী) জন্য সুপারিশকৃত পানীয়: মায়ের দুধ, ও আরএস, স্যুপ, ভাতের ফ্যান/ডালের পানি, অল্প চিনি দিয়ে হালকা চা, ডাবের পানি, মিষ্টি কুমড়া দিয়ে তৈরি হালুয়া, নিরাপদ পানীয়, পানি ইত্যাদি।
- ডায়রিয়া থেমে গেলে অল্প পরিমাণে ঘন ঘন খাওয়ানো সম্পূর্ণ সেরে ওঠার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে, অন্তত দুই সপ্তাহ যাবৎ প্রতিদিন শিশুর একটি অতিরিক্ত খাবার প্রয়োজন বা প্রতিদিন আরও বেশী বুকের দুধ পান করানো প্রয়োজন। এটা শিশুটিকে ডায়রিয়ার জন্য ক্ষয় হওয়া শক্তি ও পুষ্টি উপাদান পূরণে সাহায্য করবে।
- অভিভাবকদের জরুরী ভিত্তিতে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সহায়তা চাওয়া উচিত, যদি শিশু:
  - এক বা দুই ঘন্টায় অনেকবার পায়খানা করে।
  - পায়খানায় রক্ত বের হয়।
  - ঘন ঘন বমি করে।
  - জ্বর থাকে।
  - খুব বেশী তৃষ্ণার্ত হয়।
  - কিছু পান করতে না চায়।
  - খেতে চায় না।
  - চোখ শুকিয়ে যায়।
  - দুর্বল লাগে বা আচ্ছন্ন থাকে।
  - এক সপ্তাহের বেশী ডায়রিয়া থাকে।

যদি কোনো শিশুর উপরোক্ত যে কোন একটি লক্ষণ/উপসর্গ দেখা যায়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ এবং সহায়তা নেয়া প্রয়োজন। এই সময়ের মধ্যেই শিশুটিকে ও আরএস দ্রবণ বা অন্যান্য তরল দিতে হবে।



## ও আর এস তৈরির পদ্ধতি

### পরিষ্কার পানি এবং সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন ।

- ওরাল রিহাইড্রেশন সল্ট (ও আর এস) দ্রবণ হলো ডায়রিয়ার চিকিৎসার জন্য একটি বিশেষ পানীয়, যা চিনি, লবণ ও পরিষ্কার নিরাপদ পানির সংমিশ্রণ, যা ডায়রিয়ার জন্য যখন প্রচুর পরিমাণে তরল বেরিয়ে যায় তখন দেহের পানির অভাব পূরণ করে ।
- ও আর এস প্যাকেটের সম্পূর্ণ অংশ একটি পরিষ্কার পাত্রে রাখুন । প্যাকেটের গায়ে নির্দেশাবলী দেখুন এবং সঠিক পরিমাণে ফুটিয়ে ঠান্ডা করা পরিষ্কার পানি যোগ করুন ।
- খুব কম পানি ডায়রিয়াকে আরও খারাপ অবস্থায় নিয়ে যেতে পারে যেহেতু দ্রবণটি ঘন হবে এবং খুব বেশী পানি দ্রবণটিকে পাতলা করে অকার্যকরী করে দেবে ।
- ভালো করে নাড়ান এবং শিশুকে একটি পরিষ্কার কাপ থেকে খাওয়ান । বোতল ব্যবহার করবেন না ।
- শুধুমাত্র পানির সাথে যোগ করুন । দুধ, স্যুপ, ফলের রস বা নরম পানীয়ের সাথে ও আরএস যোগ করবেন না । অতিরিক্ত চিনি যোগ করবেন না ।
- একবার ও আর এস তৈরি করে ২৪ ঘন্টার মধ্যে তা খাইয়ে শেষ করে ফেলতে হবে, ২৪ ঘন্টা পরে এটা ফেলে দিতে হবে ।
- স্বাস্থ্য কেন্দ্র, ঔষধের দোকান, বাজার এবং দোকানে ও আরএস প্যাকেট পাওয়া যায় ।

### কফের চিকিৎসায় ঘরে বসে প্রতিকার

- দুই চা-চামচ তাজা বা শুকনো পেয়ারা পাতা, মধু দিয়ে মিষ্টি করে তাতে লেবুর রস দিয়ে চায়ের মত দিনে তিনবার ।
- কফ সিরাপ - একটি লেবু চটকে তার রস মধুর সাথে মেশান, গলায় আরাম পেতে বড় চামচ ভর্তি করে খান । যদি গলায় প্রদাহঘটিত কোন রোগ থাকে তাহলে মধু ব্যবহার করবেন না ।

### বমিভাব ও বমির চিকিৎসায় ঘরে বসে প্রতিকার

- একটি মাটির পাত্রে এক চামচ মৌরি সারারাত ভিজিয়ে রাখুন । সকালে ভেজা মৌরি চটকে নিন, স্বাদ অনুযায়ী মিছরি বা বাতাসা যোগ করুন এবং খালি পেটে পান করুন ।
- ১/৪ চামচ তাজা বা শুকনো আদার মূল সরাসরি খাওয়া যায় অথবা চায়ের মতো করে দিনে তিনবার পান করুন ।
- ২ চা-চামচ তাজা বা শুকনো ফেনল পাতা দিনে তিনবার বা আধা চা-চামচ বীজ চিবিয়ে খান বা চায়ের মতো করে দিনে তিনবার পান করুন ।
- অল্প পরিমাণে পানি, স্যুপ এবং ভেষজ বা মশলা চা বিশেষত, পুদিনা বা আদা চা পান করুন ।
- প্রচুর পরিমাণে তাজা ঘোল, লেবুর রস, দই এবং ডাবের পানি পান করুন ।

### ঠান্ডা লাগা এবং ফু চিকিৎসায় ঘরে বসে প্রতিকার

- একটি খেঁতলানো রসুনের কোয়া পানির সাথে বা খাবারের সাথে দিনে তিনবার নেওয়া হয় ।
- আধ চা-চামচ তাজা আদা চায়ের মতো করে দিনে তিনবার -একটি রসুন কোয়া খেঁতলে তার সাথে লেবুর রস এবং চাহিদা মতো মধু যোগ করুন ।

## মডিউল ১১

### খাদ্যে ভেজাল

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- খাদ্যে ভেজাল মেশানো এবং ভেজালের সংজ্ঞা নির্ধারণ।
- খাদ্যে ব্যবহৃত সাধারণ ভেজাল সম্পর্কে সচেতন হওয়া।
- বাড়িতে ভেজাল নির্ধারণ করা যায় এমন সরল পরীক্ষাসমূহ শেখা।

#### ভূমিকা

জীবন ধারণ পোষণ এবং পুষ্টির জন্য অত্যাবশ্যকীয় হল খাদ্য। একজন মানুষ নিজের এবং পরিবারের প্রয়োজন মেটাতে কঠিন পরিশ্রম করে অর্থ রোজগার করে। কিন্তু দিনের শেষে আমরা নিশ্চিত নই আমরা কি খাচ্ছি। আমরা হয়ত বিপদজনক রং, কাঁঠাওঁড়ো, সাবান, পাথর, শিল্পে ব্যবহৃত মাড়, অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল, ফর্মালিন, ক্যালসিয়াম কার্বাইড এবং এই রকম আরো অনেক কিছু খাচ্ছি। দূষিত খাদ্য এবং পানীয় রোগ সংক্রমণের সাধারণ উৎস। প্রায়ই আমরা খাদ্যের মাধ্যমে সুস্বাস্থ্যের পরিবর্তে রোগ ডেকে আনি।

#### ভেজাল মেশানো কি ?

খাদ্যে ভেজাল মেশানো হল এমন একটি কাজ যেখানে ইচ্ছাকৃতভাবে খাবারে নিম্নমানের বস্তু মিশিয়ে বা কিছু মূল্যবান খাদ্য উপাদান অপসারণ করে খাদ্যের গুণগত মান কমিয়ে বিক্রি করা হয়।

খাদ্যে ভেজাল মেশানো বলতে শুধুমাত্র খাদ্যের প্রকৃতি, উপাদানে এবং গুণমানে কুপ্রভাব সৃষ্টি করে এমন উদ্দেশ্যমূলক ভেজাল বস্তু যোগ করা, খাদ্য পরিবর্তন করাকেই ধরা হয় না বরং উৎপাদন, ফসল তোলা, মজুত, প্রক্রিয়াকরণ, স্থানান্তরণ এবং বিতরণের সময়ে প্রাসঙ্গিক দূষণকেও ধরা হয়।

#### ভেজাল কি ?

যে পদার্থ খাদ্যকে অনিরাপদ, নিকৃষ্টমানের বস্তুর বাহক করে তুলতে ব্যবহার করা হয় তাকে ভেজাল বলা যায়।

ভেজাল মেশানো খাদ্য বিপদজনক। কারণ এটা খাদ্যকে বিষাক্ত করে এবং স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। ভেজাল খাদ্য সুবৃদ্ধি এবং সুগঠনের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থেকেও বঞ্চিত করতে পারে।

বস্তুর ঘাটতি, মূল্যবৃদ্ধি, খাদ্য বৈচিত্র্যের জন্য গ্রাহকের চাহিদা, সচেতনতার অভাব, অবহেলা, গতানুগতিকতা ও গ্রাহকের উদ্দীপনার অভাব এবং খাদ্য ও খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ক আইনের প্রয়োগহীনতা হল খাদ্যে ভেজাল মেশানোর পেছনে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য কারণ।

সাধারণত ভেজাল মেশানো হয় এমন খাদ্যগুলি হল দুধ ও দুগ্ধজাত উৎপাদন, দানাশস্য, আটা, ডাল, বেসন, ভোজ্য তেল, মশলা (গোটা এবং গুঁড়ো), কফি, চা, মিষ্টি খাবার (কনফেকশনারী), বেকিং পাউডার, মদ ছাড়া অন্য পানীয়, ভিনিগার এবং কারি পাউডার।

টেবিল ৩০: বিভিন্ন ধরনের ভেজাল

| ধরণ                        | মিশ্রিত পদার্থ   |
|----------------------------|--|
| অসং উদ্দেশ্যে মেশানো ভেজাল | বালি, মার্বেল কুঁচি, পাথর, মাটি, অন্যান্য ময়লা, কাঁচের মত পদার্থ, চকের গুঁড়ো, পানি, খনিজ তেল, ফর্মালিন, ক্যালসিয়াম কার্বাইড এবং ক্ষতিকারক রং। |
| ঘটনাচক্রে মেশা ভেজাল       | রোগ-পোকা দমনকারী ওষুধের অবশেষ, হাঁদুরের বর্জ্য, লাঠা   |
| ধাতব দূষক                  | জলের মধ্যে থাকা সীসা, দস্তার খেলনা, রং, রাসায়নিক কারখানার বর্জ্য পানি, কৌটার টিন।   |

### সামাজিক স্তরে ভেজাল চিহ্নিতকরণে সম্প্রসারণ কর্মীর ভূমিকা

খাদ্য উৎপাদকের সংখ্যা বৃদ্ধি এবং অতুলনীয় খাদ্য বৈচিত্র্যের জন্য উৎপাদক গ্রাহকদের বিপথে চালিত ও প্রতারণা করতে সক্ষম হয়। সেই কারণে গ্রাহক সচেতনতা প্রয়োজন। ভেজাল নির্ধারণের সরল পরীক্ষাগুলি সম্বন্ধে সচেতনতা ও জ্ঞান সমাজের পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে। ভেজাল নির্ধারণের বহু পরীক্ষা সরল এবং বাড়িতেই করা যায়। অন্য কিছু পরীক্ষার জন্য আপনার প্রয়োজন হয় বিশেষ যন্ত্রপাতি ও জিনিসপত্র।

সম্প্রসারণ কর্মীদের সাধারণত খাওয়া হয় এমন খাদ্যের ভেজাল সামাজিক স্তরেই নির্ধারণ করার প্রশিক্ষণ দেওয়া যেতে পারে। গ্রামীণ কৃষক পরিবারগুলোর সাথে সরাসরি যোগাযোগের অমূল্য সুযোগ থাকায় সরল পরীক্ষাগুলির মাধ্যমে ভেজাল নির্ধারণ করে নিরাপদ খাদ্য ব্যবহার নিশ্চিত করতে সম্প্রসারণ কর্মীরা সুবিধাজনক অবস্থানে আছেন।

নিয়মিত তাৎক্ষণিক নমুনা পরীক্ষা ও শক্তিশালী সামাজিক সমর্থন নিয়ে স্থানীয় বাজারের উপরে নিরবিচ্ছিন্ন নজরদারীর মাধ্যমে সম্প্রসারণ কর্মীরা খাদ্যে ভেজাল মেশানোর প্রবণতা কমাতে সাহায্য করতে পারেন।

সংশ্লিষ্ট মন্ত্রণালয়ের সম্প্রসারণ কর্মীরা সমাজকে ভেজাল পরীক্ষা করার পছন্দ শেখাতে ও ব্যবহারে উৎসাহ দিতে পারেন। সম্প্রসারণ কর্মীদের ভেজাল ধরার প্রশিক্ষণ দেওয়া মানব সম্পদ উন্নয়নের ক্ষেত্রে এক মূল্যবান অবদান। এই ব্যবস্থা স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমাতে পারে এবং সমাজে খাদ্য নিরাপত্তার উন্নয়ন করতে পারে।

টেবিল ৩১: খাদ্যে প্রচলিত ভেজাল নির্ণয় করার পদ্ধতি

| ক্রমিক সংখ্যা | খাদ্য        | ভেজালের উপকরণ                       | পরীক্ষা পদ্ধতি  |
|---------------|--------------|-------------------------------------|---|
| ১             | সুজি         | লৌহ চূর্ণ ওজন বাড়ানোর জন্য         | একটি চুম্বক সুজির মধ্যে ঘোরালে লৌহ চূর্ণ চুম্বকের গায়ে উঠে আসবে।   |
| ২             | সাবুদানা     | বালি এবং ট্যালকম পাউডার             | সামান্য জলে সাবুদানা গরম করতে হবে, শুদ্ধ সাবুদানা ফুলে উঠবে এবং পুড়িয়ে ফেললে এর কোনো ছাই থাকবে না।  |
| ৩             | ডাল          | লেড (সীসা) ক্রোমেট                  | ৫ গ্রাম ডাল ৫ গ্রাম পানির সাথে মিশিয়ে ভালো করে নাড়াতে/ঝাঁকাতে হবে। তারপর, কয়েক ফোঁটা হাইড্রো ক্লোরিক অ্যাসিড যোগ করতে হবে। মিশ্রণের রং গোলাপী হয়ে গেলে বুঝতে হবে ডালে লেড ক্রোমেট আছে।  |
| ৪             | গুড়         | ১. মেটানিল ইয়েলো<br>২. চকের গুঁড়ো | ১. গুড়ের দ্রবণে কয়েক ফোঁটা হাইড্রো ক্লোরিক অ্যাসিড যোগ করলে দ্রবণের রং ম্যাজেন্টা (লাল-নীল) হবে।<br>২. একটি টেস্ট টিউবে অল্প পরিমাণ গুড় পানিতে দ্রবীভূত করতে হবে, চকের গুঁড়ো থাকলে টেস্ট টিউবের তলায় থিতিয়ে পড়বে।  |
| ৫             | ঘি অথবা মাখন | বনস্পতি (ডালডা জাতীয়)              | ১ চা-চামচ চিনি, ১০ মি. লি. হাইড্রো ক্লোরিক অ্যাসিডে দ্রবীভূত করতে হবে। তারপর, ১০ মি.লি. ঘি গলিয়ে তার মধ্যে যোগ করে ১ মিনিট ভালো করে নাড়াতে/ঝাঁকাতে হবে। মিশ্রণটিকে ১০ মিনিট রেখে দিলে জলীয় অংশ যদি লাল রং ধারণ করে তাহলে বুঝতে হবে বনস্পতি আছে।  |
| ৬             | দুধ          | ১. পানি<br>২. ফর্মালিন              | ১. ল্যাকটোমিটারের সাহায্যে দুধের আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific Gravity) মাপতে হবে। সাধারণত দুধের আপেক্ষিক গুরুত্ব = ১,১০৩০ থেকে ১,০৩৪০।<br>২. একটি টেস্ট টিউবে ১০ মি.লি. দুধ নিয়ে তাতে ৫ মি. লি. গাঢ় সালফিউরিক অ্যাসিড টেস্ট টিউবের ভিতরের গা বেয়ে ধীরে ধীরে ঢালতে হবে এমনভাবে যেন টেস্ট টিউবটি না নড়ে। যদি দুটি তরলের সংযোগস্থলে নীল অথবা বেগুনী রংয়ের বলয় (Ring) সৃষ্টি হয় তাহলে বুঝতে হবে দুধে ফর্মালিন মেশানো হয়েছে। |

| ক্রমিক সংখ্যা | খাদ্য                            | ভেজালের উপকরণ                                       | পরীক্ষা পদ্ধতি   |
|---------------|----------------------------------|---|--|
| ৭             | সবুজ কাঁচামরিচ এবং সবুজ শাক সবজি | ম্যালাকাইট গ্রীন                                    | একটু তুলার টুকরো তরল প্যারাইফিন-এ ভিজিয়ে সবুজ শাক সবজির ত্বকের উপর ঘষলে যদি তুলার টুকরোটি সবুজ হয়, তাহলে বুঝতে হবে সবুজ শাক সবজিগুলিতে ম্যালাকাইট গ্রীন (এক রকমের কৃত্রিম সবুজ রং) নামক ভেজাল মেশানো হয়েছে।                               |
| ৮             | চা-পাতা                          | শুকনো চা-পাতার গুঁড়ো এবং কৃত্রিম রং                | একটি সাদা এবং ভেজা ব্লটিং পেপারের উপর চা-পাতার গুঁড়ো ছড়িয়ে দিতে হবে। যদি ব্লটিং পেপারে হলুদ এবং লাল রংয়ের দাগ দেখা যায়, তাহলে বুঝতে হবে চা-পাতায় কৃত্রিম রং মেশানো হয়েছে।   |
| ৯             | এলাচ/এলাচি                       | তেল বের করা এবং ত্বকের উপরে ট্যালকম পাউডারের প্রলেপ | এলাচির/এলাচের ত্বকের উপর আঙুল ঘষলে ট্যালকম আঙুলে লেগে থাকবে। ছান নিলে, যদি বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সুগন্ধ না পাওয়া যায়, তাহলে বুঝতে হবে অপরিহার্য তেলাক্ত পদার্থ সরিয়ে ফেলা হয়েছে।  |
| ১০            | গোলমরিচ                          | পেঁপের বীজ  | ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখা যাবে পেঁপের বীজগুলি শুকনো, ডিম্বাকৃতি এবং ধূসর-বাদামী রংয়ের।  |
| ১১            | দারুচিনি/দারুচিনি                | গাছের ছাল   | গাছের ছাল দারুচিনি থেকে অনেক শক্ত এবং দারুচিনির মত বৈশিষ্ট্যপূর্ণ সুগন্ধও থাকে না।   |
| ১২            | লবঙ্গ                            | তেল বের করা   | যদি তেল বের করে নেওয়া হয়, তাহলে লবঙ্গগুলি অনেক শুকনো দেখাবে এবং লবঙ্গের বৈশিষ্ট্যপূর্ণ স্বাদও থাকবে না।  |
| ১৩            | কালো জিরা                        | কয়লা গুঁড়ো মেশানো ঘাসের দানা                      | যদি হাতের তালুতে নিয়ে ঘসা হয়, তাহলে হাতের তালু কালো হয়ে যাবে।   |
| ১৪            | মরিচের গুঁড়ো                    | কাঠের গুঁড়ো এবং লাল রং                             | এক পাত্র পানিতে মরিচের গুঁড়ো ছড়িয়ে দিলে কাঠের গুঁড়ো ভেসে থাকবে এবং রং মেশানো থাকলে জল সেই রং ধারণ করবে।  |
| ১৫            | হলুদ                             | ১. মেটানিল ইয়েলো<br>২. স্টার্চ                     | ১. যখন হলুদের দ্রবণে গাঢ় হাইড্রোক্সিক্লোরিক অ্যাসিড মেশানো হয় তখন এটি ম্যাজেন্টা (লাল-নীল) রং-এ পরিণত হবে যদি মেটানিল ইয়েলো উপস্থিত থাকে।<br>২. হলুদের দ্রবণে আয়োডিনের দ্রবণ যোগ করলে, এটি বেগুনী রং ধারণ করবে যদি স্টার্চ উপস্থিত থাকে। |
| ১৬            | সাধারণ লবণ                       | সাদা পাউডার   | এক গ্লাস পানির মধ্যে ১ চামচ লবণ যোগ করে নাড়াতে হবে। সাদা পাউডার থাকলে দ্রবণের রং সাদা হবে এবং অন্যান্য অদ্রবণীয় দূষিত পদার্থ থিত্তিয়ে পড়বে।  |
| ১৭            | আয়োডিনযুক্ত লবণ                 | সাধারণ লবণ  | একটি আলুর টুকরোতে লবণ ছিটিয়ে দেওয়ার ১ মিনিট পরে দু'ফোটা লেবুর রস দিলে, যদি নীল রং ধারণ করে তাহলে বুঝতে হবে এটি আয়োডিনযুক্ত লবণ। নীল রং ধারণ না করলে বুঝতে হবে এটি সাধারণ লবণ।   |

# পাঠ পরিকল্পনা



## মডিউল ১

### বসতভিটায় সমন্বিত সবজি বাগান স্থাপনের মাধ্যমে পারিবারিক ও সামাজিক পুষ্টির উন্নয়ন

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- পুষ্টি ও অর্থনৈতিক উন্নয়নে বসতভিটায় সবজি উৎপাদনের গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা বিষয়ক সচেতনতা বৃদ্ধি।

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** সমন্বিত সবজি বাগান বিষয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** সমন্বিত সবজি বাগান এর উপকারিতা নিয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা।

**কর্ম পরিকল্পনা ৩:** বাংলাদেশে বসতবাড়িতে উৎপাদিত বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিমান ও তা গ্রহণের আনুমানিক হিসাব সম্পর্কিত আলোচনা।

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- ফেস্টুন
- আর্টলাইন মার্কার

সময় : ৬০ মিনিট

#### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

**কর্মপরিকল্পনা ১:** সমন্বিত সবজি বাগান বিষয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

সময়: ২০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- অংশগ্রহণকারীদের সমন্বিত সবজি বাগান বলতে কি বোঝায় তা জিজ্ঞাসা করুন
- অংশগ্রহণকারীর মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন
- অংশগ্রহণকারীদের ফেস্টুন প্রদর্শন করুন।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** সমন্বিত সবজি বাগান এর উপকারিতা নিয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

সময়: ১৫ মিনিট

#### পদ্ধতি

- সহায়ক জোড়ায় বিভক্ত করে প্রত্যেক জোড়াকে একটি করে ভিআইপি কার্ড প্রদান করুন
- প্রত্যেক জোড়াকে সমন্বিত সবজিবাগান এর একটি করে উপকারিতা লিখতে বলুন
- ছোট দলের কার্যক্রম বড় দলে উপস্থাপন করতে বলুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে পাওয়ার পয়েন্টে প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে তা আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ৩ : বাংলাদেশে বসতবাড়িতে উৎপাদিত বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিমান ও তা গ্রহণের আনুমানিক হিসাব  
সময়: ২৫ মিনিট

#### পদ্ধতি

- বাংলাদেশের বসতবাড়িতে সমন্বিত উদ্যান থেকে কী কী ধরণের খাবার উৎপাদন করা হয় তা আলোচনা করুন
- বসতবাড়ির সমন্বিত খামার হতে শাক সবজি, ফলমূল, মাছ ও হাঁস মুরগি হতে মাসিক গড় খাদ্য উৎপাদন এবং বিক্রয়ের পর গৃহীত খাবারের আনুমানিক হিসাব সম্বন্ধে আলোচনা করুন
- প্রশিক্ষার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন
  - \* **দল ১:** বসতবাড়ির সমন্বিত খামার হতে শাক সবজি, ফলমূল, মাছ ও হাঁস মুরগি হতে মাসিক গড় খাদ্য উৎপাদন এবং অতিরিক্ত উৎপাদন বিক্রির পর গৃহীত খাবারের আনুমানিক হিসাব সম্বন্ধে আলোচনা করুন
  - \* **দল ২:** বসতবাড়িতে হাঁস-মুরগির খামার হতে গড় খাদ্য উৎপাদন এবং অতিরিক্ত উৎপাদন বিক্রির পর গৃহীত খাবারের আনুমানিক হিসাব সম্বন্ধে আলোচনা করুন
  - \* **দল ৩:** বসতবাড়িতে মাছের খামার হতে মাসিক গড় খাদ্য উৎপাদন এবং অতিরিক্ত উৎপাদন বিক্রির পর গৃহীত খাবারের আনুমানিক হিসাব সম্বন্ধে আলোচনা করুন
- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করুন
- বসতবাড়ির সমন্বিত খামার হতে শাক সবজি, ফলমূল, মাছ ও হাঁস-মুরগি হতে মাসিক গড় খাদ্য উৎপাদন এবং অতিরিক্ত উৎপাদন বিক্রির পর গৃহীত খাবারের আনুমানিক হিসাব সম্পর্কিত একটি উদাহরণ নিয়ে আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ২ পুষ্টি উন্নয়নে উদ্যানতত্ত্বের ফসলের ভূমিকা

### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- পুষ্টি উন্নয়নে উদ্যান ফসলের গুরুত্ব অনুধাবন করা
- উদ্যান ফসলের মাধ্যমে পুষ্টি উন্নয়নে বিভিন্ন বিভাগ/খাতের সমন্বিত প্রচেষ্টা বিষয়ে আলোকপাত করা।
- বাংলাদেশের তিনটি আবাদি মৌসুমে সচরাচর উৎপাদিত শাক, সবজি এবং ফলমূলের ঋতুনির্ভরতা সম্পর্কে সচেতন হওয়া।

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** পুষ্টি নিশ্চিতকরণে উদ্যানতত্ত্বের ভূমিকা আলোচনা।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** বাংলাদেশের তিনটি আবাদি মৌসুমে শাক, সবজি এবং ফলমূলের ঋতুনির্ভর উৎপাদন সম্বন্ধে আলোচনা।

### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- ফেস্টুন
- আর্টলাইন মার্কার

সময় : ৬০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** পুষ্টি নিশ্চিতকরণে উদ্যানতত্ত্বের ভূমিকা আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

পদ্ধতি

- মুক্তচিন্তার ঝড়: পুষ্টি নিশ্চিতকরণে উদ্যানতত্ত্বের ভূমিকা
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** বাংলাদেশের তিনটি আবাদি মৌসুমে যে সকল শাক, সবজি এবং ফলমূল উৎপাদিত ও গৃহীত হয় তা আলোচনা করুন।

সময় : ৪০ মিনিট

পদ্ধতি

- সহায়ক প্রশিক্ষণার্থীদের নিম্নলিখিত উপায়ে তিনটি দলে ভাগ করুন
  - দল ১: বাংলাদেশের তিনটি মৌসুমে সাধারণত যে সকল শাক উৎপাদিত ও খাওয়া হয় তা আলোচনা করুন
  - দল ২: বাংলাদেশের তিনটি মৌসুমে সাধারণত যে সকল সবজি উৎপাদিত ও খাওয়া হয় তা আলোচনা করুন
  - দল ৩: বাংলাদেশের তিনটি মৌসুমে সাধারণত যে সকল ফল উৎপাদিত ও খাওয়া হয় তা আলোচনা করুন
- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।



## মডিউল ৩ খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক ধারণা

প্রথমাংশ: খাদ্য, পুষ্টি উপাদান ও পুষ্টি

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- খাদ্য ও পুষ্টির মৌলিক বিষয়বলী সম্পর্কে জানা।
- স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান সরবরাহকারী বিভিন্ন খাদ্য চেনা ও তাদের সম্পর্কে ধারণা লাভ করা।

কর্ম পরিকল্পনা ১: খাদ্য, পুষ্টি উপাদান ও পুষ্টি সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

কর্ম পরিকল্পনা ২: ভালো খাবার ও অপরিহার্য পুষ্টি উপাদান সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- ফেস্টুন
- আর্টলাইন মার্কার

সময় : ৬০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: খাদ্য, পুষ্টি উপাদান ও পুষ্টি সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

পদ্ধতি

- প্রশিক্ষণার্থীদের খাদ্য, পুষ্টি উপাদান ও পুষ্টি সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন।

কর্ম পরিকল্পনা ২: ভালো খাবার ও অপরিহার্য পুষ্টি উপাদান সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা।

সময় : ৪০ মিনিট

পদ্ধতি :

- মুক্তচিত্তায় বড়ের মাধ্যমে আলোচনা করুন: ভালো খাবার কী?
- উত্তর সনাক্ত করুন এবং কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন
- পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় বৃহৎ পুষ্টি ও অনুপুষ্টি সম্বন্ধে আলোচনা করুন
- সহায়ক প্রশিক্ষণার্থীদের নিম্নলিখিত উপায়ে পাঁচটি দলে ভাগ করুন।

দল ১: মুখ্য খাদ্য

দল ২: আস্ত ডাল, বাদাম ও তেলবীজ

দল ৩: দুধ, ডিম, পোল্ট্রি, মাছ

দল ৪: চর্বি, তেল ও চিনি

দল ৫: শাক, সবজি এবং ফল

- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
- পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় উপরোক্ত ৫ ধরনের খাদ্য সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন

## মডিউল ৩

### খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক ধারণা

দ্বিতীয়াংশ ও তৃতীয়াংশ : সুস্বাদু খাবার এবং খাদ্য সমবায় ও পুষ্টিকর খাবার

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- সুস্বাদু খাবার সম্পর্কে জানা।
- মৌলিক খাদ্যশ্রেণি ও শরীরে তাদের কাজ সম্পর্কে জানা।
- তিন শ্রেণির মৌলিক খাদ্যের সমন্বয়ে তৈরি করা যায় এমন বিভিন্ন খাবার সম্পর্কে জানা।

কর্ম পরিকল্পনা ১: সুস্বাদু খাবার সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

কর্ম পরিকল্পনা ২: তিন শ্রেণির মৌলিক খাদ্য সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

কর্ম পরিকল্পনা ৩: তিন শ্রেণির মৌলিক খাদ্যের সমন্বয়ে তৈরি করা যায় এমন বিভিন্ন ধরনের খাবার সম্পর্কে জানা।

কর্ম পরিকল্পনা ৪: বাংলাদেশের নিয়মিত খাওয়া হয় এমন পাতা জাতীয় ও অন্যান্য সবজি ও ফলের পুষ্টিমান সম্পর্কে আলোচনা।

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- ফেস্টুন
- আর্টলাইন মার্কার
- স্কচ টেপ
- ফুড কার্ড

সময় : ৬০ মিনিট

#### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: সুস্বাদু খাবার সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

সময় : ১৫ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্তচিত্তার ঝড়: সুস্বাদু খাবার কী?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন

কর্ম পরিকল্পনা ২: তিন ধরনের মৌলিক খাবার সম্বন্ধে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা।

সময় : ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- পাওয়ারপয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এবং ফেস্টুনের মাধ্যমে তিন ধরনের মৌলিক খাবার সম্বন্ধে আলোচনা করুন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন

দল ১: শক্তিদায়ক খাবার

দল ২: শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার

দল ৩: রোগ প্রতিরোধক খাবার

- প্রত্যেক দলকে ফুড কার্ড বিতরণ করুন। প্রত্যেক দল তাদের খাবারের ধরণ অনুযায়ী ফুড কার্ড পোস্টারে লাগিয়ে তা সকলের সামনে প্রদর্শন করবেন
- সমানে এবারে দল তিনটিকে সকাল, দুপুর ও রাতের সুষম খাবার তৈরির জন্য ১০ মিনিট দলীয় ভাবে কাজ করতে সহায়তা করুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন।

কর্ম পরিকল্পনা ৩: তিন শ্রেণির মৌলিক খাদ্যের সমন্বয়ে তৈরি করা যায় এমন বিভিন্ন ধরণের খাবার সম্পর্কে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

সময় : ১৫ মিনিট

পদ্ধতি

- তিন শ্রেণির মৌলিক খাদ্যের সমন্বয়ে তৈরি করা যায় এমন বিভিন্ন ধরণের খাবার সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন
- পুষ্টিমান বাড়ানোর জন্য অংকুরিত ডাল, শাক ও গেঁজিয়ে উঠা খাবারের ব্যবহার সম্বন্ধে আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৩

### খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক ধারণা

চতুর্থাংশ : বাংলাদেশে নিয়মিত খাওয়া হয় এমন পাতা জাতীয় ও অন্যান্য সবজি ও ফলের পুষ্টিমান।

কর্ম পরিকল্পনা ৪: বাংলাদেশে নিয়মিত খাওয়া হয় এমন পাতা জাতীয় ও অন্যান্য সবজি ও ফলের পুষ্টিমান সম্পর্কে আলোচনা।

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- বাংলাদেশে সচরাচর খাওয়া হয় এবং স্থানীয় পর্যায়ে পাওয়া যায় এ রকম বিভিন্ন দেশীয় খাদ্যে থাকা ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি, লৌহ এবং ক্যালসিয়াম সম্বন্ধে সচেতনতা বৃদ্ধি করা।

কর্ম পরিকল্পনা ১: ভিটামিন এ, লৌহ, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন সি ইত্যাদি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ সম্বন্ধে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য আলোচনা করা

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
  - পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
  - ফ্লিপ চার্ট
  - পোস্টার পেপার
  - ফেস্টুন
  - আর্টলাইন মার্কার
  - স্কচ টেপ
  - ভিটামিন এ, লৌহ, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবারের উদাহরণ শিট
- সময় : ৩০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: ভিটামিন এ, লৌহ, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন সি ইত্যাদি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ সম্বন্ধে সচেতনতা বাড়ানোর জন্য আলোচনা করা

সময়: ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- প্রশিক্ষণার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন  
দল ১: ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার  
দল ২: লৌহ সমৃদ্ধ খাবার  
দল ৩: ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার  
দল ৪: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার

প্রত্যেকটি দলকে উত্তম, মাঝারি ও কম অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার সনাক্তকরণ এবং উত্তম অনুপুষ্টি খাবার দিয়ে রেসিপি তৈরি করতে হবে।

- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৪

### অপুষ্টি সম্পর্কে জানা

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- অপুষ্টির সংজ্ঞা এবং অপুষ্টির প্রকারভেদ সম্পর্কে জানা
- সমাজে অপুষ্টির নানা কারণ ও তার ফলাফল ব্যাখ্যা করা।

কর্ম পরিকল্পনা ১: অপুষ্টি কী জানা।

কর্ম পরিকল্পনা ২: বিভিন্ন প্রকার অপুষ্টি সম্বন্ধে আলোচনা করা।

কর্ম পরিকল্পনা ৩: অপুষ্টির দীর্ঘমেয়াদী পরিণতি সম্পর্কে সচেতন করা।

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- ফেস্টুন
- আর্টলাইন মার্কার
- অপুষ্টির কারণ সমন্বিত পোস্টার ও কারণ লিখিত ভি আই পি কার্ড

সময়: ৬০ মিনিট

#### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: অপুষ্টি কী?

সময় : ১০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্তচিন্তার বাড়: অপুষ্টি কী?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন।

কর্ম পরিকল্পনা ২: বিভিন্ন প্রকার অপুষ্টির ধরণ

সময় : ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- বিভিন্ন প্রকার অপুষ্টির ধরণ আলোচনা করুন
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন
  - দল ১: লৌহ সমৃদ্ধ খাবারের উৎস, অভাবজনিত অবস্থা ও প্রতিরোধ
  - দল ২: ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাবারের উৎস, অভাবজনিত অবস্থা ও প্রতিরোধ
  - দল ৩: আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবারের উৎস, অভাবজনিত অবস্থা ও প্রতিরোধ

- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন

### কর্ম পরিকল্পনা ২: অপুষ্টির কারণ ও পরিণতি সম্বন্ধে আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্তচিত্তার ঝড়: অপুষ্টির কারণ ও পরিণতি সম্বন্ধে ঝড় দলে আলোচনা করুন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন
- প্রত্যেকটি দলকে কারণ লিখা ভি আই পি কার্ড বিতরণ করুন
- এবার প্রশিক্ষণার্থীদের কারণ লিখা ভি আই পি কার্ডগুলি পোস্টারে লাগাতে হবে এবং প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
- কোন ভুল থাকলে সহায়ককে তা পূরণ করতে হবে।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৫

## সদ্যজাত ও বাড়ন্ত শিশুদের খাওয়ানোর সুঅভ্যাস

প্রথমাংশ: বুকের দুধ পান করানো

প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করানোর সুবিধা (মা ও শিশু উভয়েরই) বর্ণনা।
- বুকের দুধ পান করানোর সময়ে শিশুর সঠিক অবস্থান ও সংযুক্তি।
- বুকের দুধ পান করানোর সুনির্দিষ্ট পদ্ধতি বোঝা।

কর্ম পরিকল্পনা ১: শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করানো বিষয়ক আলোচনা।

কর্ম পরিকল্পনা ২: বুকের দুধ পান করানোর সময়ে শিশুর সঠিক অবস্থান ও সংযুক্তি সম্বন্ধে আলোচনা।

কর্ম পরিকল্পনা ৩: শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করানোর সুপারিশমালাসমূহ আলোচনা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার

সময়: ৬০ মিনিট

বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করানো বিষয়ক আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

পদ্ধতি

- মুক্তচিন্তার ঝড়: শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ বলতে কী বোঝানো হয়?
- প্রশিক্ষণার্থীদের জোড়ায় বিভক্ত করুন।
- মায়ের বুকের দুধ পান করানোর একটি করে উপকারিতা লিখার জন্য প্রত্যেকটি জোড়াকে ভিপি কার্ড দেওয়া হবে
- এবার প্রত্যেক জোড়া তাদের কার্যক্রম উপস্থাপন করবে
- কোন গ্যাপ থাকলে সহায়ক তা পূরণ করুন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ২: বুকের দুধ পান করানোর সময়ে শিশুর সঠিক অবস্থান ও সংযুক্তি সম্বন্ধে আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

পদ্ধতি

- সহায়ক মায়ের বুকের দুধ পান করানোর সঠিক পদ্ধতি এবং তা পর্যবেক্ষণ করার উপায় বিস্তারিত বর্ণনা করুন
- সহায়ক স্লাইড প্রদর্শনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের জ্ঞান যাচাই করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন

### কর্ম পরিকল্পনা ৩: শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করানোর সুপারিশমালাসমূহ আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- সহায়ক মায়ের বুকের দুধ পান করানোর সুপারিশমালা বিস্তারিত বর্ণনা করুন
- মায়ের বুকের দুধ পান করানো সংশ্লিষ্ট পোস্টার প্রদর্শন করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন

#### দ্বিতীয়াংশ : পরিপূরক খাবার খাওয়ানো

#### শিক্ষার উদ্দেশ্য

- বাড়তি খাবার খাওয়ানোর সংজ্ঞা নিরূপণ করা।
- সুপারিশকৃত এবং সঠিক পরিমাণে বাড়তি খাবার খাওয়ানোর অভ্যাস সম্পর্কে অনুধাবন করা।
- বাড়তি খাবারের ঘনত্ব, পরিমাণ ও বাড়তি খাবার খাওয়ানোর ধরণ বোঝা।

#### কর্ম পরিকল্পনা ১: শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক আলোচনা

#### কর্ম পরিকল্পনা ২: শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক সুপারিশমালাসমূহ আলোচনা

#### কর্ম পরিকল্পনা ৩: শিশুর বাড়তি খাবার প্রস্তুতি প্রদর্শন

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- ফেস্টুন
- আর্টলাইন মার্কার
- শুকনো পুষ্টি গুঁড়া উপকরণ
- ওজন মেশিন
- প্রদর্শন প্লেট
- ২টি বল
- ২টি চামচ
- পাকা আম, কলা, পেঁপে

সময়: ১৩০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

#### কর্ম পরিকল্পনা ১: শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক আলোচনা

সময় : ১০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্ত চিন্তার বাড়: শিশুর বাড়তি খাবার কী?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন গ্যাপ থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।



## কর্ম পরিকল্পনা ২: শিশুর বাড়তি খাবার বিষয়ক সুপারিশমালাসমূহ আলোচনা

সময় : ৩০ মিনিট

## পদ্ধতি

- বয়সভিত্তিক বাড়তি খাবার নিয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা করুন
- বাড়তি খাবার সম্পর্কিত ফেস্টুন প্রদর্শন করুন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন

## কর্ম পরিকল্পনা ৩: শিশুর বাড়তি খাবার প্রস্তুতি প্রদর্শন

সময় : ৯০ মিনিট

## পদ্ধতি

- সহায়ক বাড়তি খাবার হিসেবে শিশুদের কী কী দেয়া হয় তা আলোচনা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত জানুন
- প্রশিক্ষণার্থীদের পুষ্টি গুড়া তৈরি করার পদ্ধতি প্রদর্শন করুন।
- প্রশিক্ষণার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন
  - ◆ ২টি দল উপকরণ ভাজা ও বাটাতে লিপ্ত থাকবেন এবং অন্য দল পেঁপে, কলা ইত্যাদি দিয়ে শিশুর খাওয়ার জন্য বাড়তি খাবার তৈরি করবেন।
  - ◆ প্রত্যেক দলের সদস্য অন্য দলের কার্যক্রম পরিদর্শন করবে এবং প্রতি দলে হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
  - ◆ মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৬

### কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে পুষ্টি ও পরিচর্যা

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে শরীরের বৃদ্ধি এবং সংশ্লিষ্ট পরিবর্তনসমূহ সম্পর্কে জানা
- বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধির বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা।

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে শরীরের বৃদ্ধি এবং সংশ্লিষ্ট পরিবর্তনসমূহ আলোচনা করা

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধির বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার

সময়: ৩০ মিনিট

#### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে শরীরের বৃদ্ধি এবং সংশ্লিষ্ট পরিবর্তন সমূহ আলোচনা করা

সময় : ১০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে শরীরের বৃদ্ধি এবং সংশ্লিষ্ট পরিবর্তনসমূহ আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে খাদ্য ও পুষ্টির চাহিদা বৃদ্ধির বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা।

সময় : ২০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্তচিন্তার বাড়ঃ বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে বা কৈশোরে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন ধরনের খাবারের আলোচনা করুন
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- কোন তথ্য বাদ পড়লে তা ম্যানুয়াল এবং পাওয়ার পয়েন্টের সহায়তায় আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৭

### গর্ভবতী ও দুধদানকারী মহিলাদের পুষ্টি ও পরিচর্যা

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- গর্ভবতী মহিলাদের দীর্ঘস্থায়ী শক্তি ঘাটতির ফলাফল বর্ণনা করা।
- গর্ভধারণ ও স্তন্য দানকালে পুষ্টিকর খাবার, তার প্রকারভেদ এবং পরিমাণের গুরুত্ব সম্বন্ধে শিক্ষা গ্রহণ।

কর্ম পরিকল্পনা ১: গর্ভবতী মহিলাদের দীর্ঘস্থায়ী শক্তি ঘাটতির পরিণতি সম্পর্কে আলোচনা

কর্ম পরিকল্পনা ২: গর্ভবতী ও দুধ দানকারী মায়ের খাবারের ধরণ ও পরিমাণসমূহ আলোচনা

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার

সময়: ৬০ মিনিট

#### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: গর্ভবতী মহিলাদের দীর্ঘস্থায়ী শক্তি ঘাটতির পরিণতি সম্পর্কে আলোচনা

সময় : ১৫ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্তচিত্তার ঝড়: গর্ভবতী মহিলাদের দীর্ঘস্থায়ী শক্তি ঘাটতির পরিণতি কি হতে পারে?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন
- সহায়ক গর্ভবতীকালীন সময়ে গড় ওজন বৃদ্ধি সম্পর্কে আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ২: গর্ভবতী ও দুধ দানকারী মায়ের খাবারের ধরণ ও পরিমাণসমূহ আলোচনা

সময় : ৪০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- প্রশিক্ষণার্থীদের ২টি দলে ভাগ করুন
- প্রত্যেক দলকে প্রধান পরামর্শসমূহ লিখতে বলুন
  - ◆ দল ১: গর্ভবতী মায়ের পুষ্টির চাহিদা
  - ◆ দল ২: দুধ দানকারী মায়ের পুষ্টির চাহিদা
- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৮

### ঘরোয়া খাদ্য নিরাপত্তা ও খাদ্য তৈরির কৌশল

#### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- খাদ্য প্রস্তুতির পূর্বে ও রান্নার সময়ে পুষ্টি উপাদানের অপচয় কমানোর জন্য রান্না করার সঠিক কৌশল জানা।
- বিভিন্ন খাদ্যগুণ বৃদ্ধিকারী উপাদান, যা যথেষ্ট পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার পেতে সহায়তা করে, সে সম্বন্ধে সচেতন হওয়া
- পারিবারিক খাদ্য নিরাপত্তা বিষয়ে আলোচনা করা, যাতে বাড়িতে হাঁস-মুরগি, গরু-মহিষ এবং ভেড়া-ছাগল পালন বৃদ্ধি পায়।

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** খাদ্য প্রস্তুতির পূর্বে ও রান্নার সময় অপচয় কমিয়ে সঠিক উপায়ে রান্নার কৌশল নিয়ে দলীয় আলোচনা করা

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** সবজি ও ফল নাড়াচাড়া করার বা কাটার স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি নিয়ে দলীয় আলোচনা করা

**কর্ম পরিকল্পনা ৩:** বেশি পুষ্টি উপাদান পাওয়ার জন্য বিভিন্ন খাদ্যের সমন্বয় করা নিয়ে আলোচনা করা

**কর্ম পরিকল্পনা ৪:** বসত বাড়িতে হাঁস-মুরগি, গরু-মহিষ এবং ভেড়া-ছাগল পালন বিষয়ক অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার

সময়: ৬০ মিনিট

#### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** খাদ্য প্রস্তুতির পূর্বে ও রান্নার সময় অপচয় কমিয়ে সঠিক উপায়ে রান্নার কৌশল নিয়ে দলীয় আলোচনা করা

সময় : ৩০ মিনিট

- প্রশিক্ষণার্থীদের ৩টি দলে ভাগ করুন
  - ◆ দল ১: রান্নার পূর্বে পুষ্টির অপচয় রোধে পরামর্শ
  - ◆ দল ২: রান্নার সময় পুষ্টির অপচয় রোধে পরামর্শ
  - ◆ দল ৩: রান্নার পর পুষ্টির অপচয় রোধে পরামর্শ
- প্রত্যেক দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** সবজি ও ফল নাড়াচাড়া করার বা কাটার স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতি নিয়ে দলীয় আলোচনা করা

সময় : ১০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- সবজি ও ফল স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতিতে নাড়াচাড়া করার বা কাটার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিয়ে আলোচনা করুন
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ৩: বেশি পুষ্টি উপাদান পাওয়ার জন্য বিভিন্ন খাদ্যের সমন্বয় করা নিয়ে আলোচনা করা

সময় : ১০ মিনিট

পদ্ধতি

- মুক্ত চিন্তার ঝড়: বিভিন্ন খাদ্যের সমন্বয়ের মাধ্যমে কিভাবে বেশি পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ৪: বসত বাড়িতে হাঁস-মুরগি, গরু-মহিষ এবং ভেড়া-ছাগল পালন বিষয়ক অংশগ্রহণমূলক আলোচনা

সময় : ১০ মিনিট

পদ্ধতি

- মুক্ত চিন্তার ঝড়: বসতবাড়িতে হাঁস-মুরগি, গরু-মহিষ এবং ভেড়া-ছাগল পালন বলতে কী বোঝায়?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন
- রোগ প্রতিরোধের জন্য বসতবাড়িতে প্রতিরোধ ব্যবস্থাসমূহ আলোচনা করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ৯ ঘরোয়া প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ

### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণের গুরুত্ব সম্বন্ধে সচেতন হওয়া।
- বাংলাদেশে ঘরোয়া স্তরে সাধারণভাবে ব্যবহৃত বিভিন্ন সবজি প্রক্রিয়াকরণ এবং সংরক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা
- দীর্ঘ সময় ধরে খেতে পারার জন্য ফল, সবজি এবং অন্যান্য খাদ্য প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের বাস্তব সম্মত ব্যবহারিক শিক্ষা দেওয়া।

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে আলোচনা

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্বন্ধে আলোচনা

**কর্ম পরিকল্পনা ৩:** প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের দীর্ঘকালীন সময়ে খাবারের সরবরাহ বজায় রাখার জন্য বিভিন্ন রান্না পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা

### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার

সময়: ১৫০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে আলোচনা

সময় : ১০ মিনিট

পদ্ধতি

- প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্বন্ধে আলোচনা

সময় : ২০ মিনিট

পদ্ধতি

- বাড়তি খাবার প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের উপায় সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ৩: প্রক্রিয়াকরণ ও সংরক্ষণের দীর্ঘকালীন সময়ে খাবারের সরবরাহ বজায় রাখার জন্য বিভিন্ন রান্না পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা

সময় : ১২০ মিনিট

পদ্ধতি

- প্রশিক্ষণার্থীদের ৪টি দলে বিভক্ত করুন
  - ◆ দল ১: টমেটো সস প্রস্তুতি
  - ◆ দল ২: জলপাই/আম/আমড়ার আচার প্রস্তুতি
  - ◆ দল ৩: কলার চিপস প্রস্তুতি
  - ◆ দল ৪: মাছের চাটনি প্রস্তুতি
- প্রত্যেক দলের সদস্য অন্য দলের কার্যক্রম পরিদর্শন করবে এবং প্রতি দল হতে একজন স্বেচ্ছাকর্মী দলের কার্যক্রম উপস্থাপন করবেন।
- রান্নার পর রেসিপি টেস্ট করা হবে এবং প্রশিক্ষণার্থীদের মতামত নেওয়া হবে।
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

## মডিউল ১০ পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য

### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক পরিচ্ছন্নতার কিছু জরুরী বিষয়ে আলোচনা করা এবং মানুষকে সচেতন করা।
- হাত ধোয়ার গুরুত্ব এবং ধাপগুলির অনুধাবন করা।

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক আলোচনা

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** হাত ধোয়া প্রদর্শন এবং কোন কোন সময়ে হাত ধুতে হবে তা আলোচনা করা

**কর্ম পরিকল্পনা ৩:** হাত ধোয়ার স্টেশন স্থাপন সম্পর্কে আলোচনা করা

### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার
- প্লাস্টিক বোতল
- দড়ি
- খালি পানির বোতল
- পানি

সময়: ৯০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

**কর্ম পরিকল্পনা ১:** ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক আলোচনা

সময় : ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- আলোচনা করুন যে ভাল স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন একটি পরিষ্কার বাড়ি অথবা পরিষ্কার থাকার জায়গা। ময়লা-জীবাণু আমাদেরকে অসুস্থ করে তোলে। অসুস্থতা এবং রোগ যেমন ডায়রিয়া হলে আমরা পুষ্টি হারাই।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেককে ২টি করে ভিআইপি কার্ড দিন এবং প্রতিটিতে ব্যক্তিগত ও বসতবাড়ির পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে একটি করে পরামর্শ লিখতে বলুন
- সকলের সাথে পরামর্শগুলো আলোচনা করুন

**কর্ম পরিকল্পনা ২:** হাত ধোয়া প্রদর্শন এবং কোন কোন সময়ে হাত ধুতে হবে তা আলোচনা করা

সময় : ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- সহায়ক হাত ধোয়ার প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করুন
- হাত ধোয়ার স্টেশন স্থাপন আলোচনা করুন
- মুক্তচিন্তার ঝড়: হাত ধোয়ার স্টেশন স্থাপন কেন দরকার ?



- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ারপয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন
- কিভাবে হাত ধোয়ার স্টেশন স্থাপন করা যায় তা জিজ্ঞাসা করুন
- আলোচনা করে হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি সনাক্ত করুন
- হাত ধোয়ার ৬টি ধাপ প্রদর্শন করুন
- সেশনের সমাপ্তি টানুন

কর্ম পরিকল্পনা ৩: হাত ধোয়ার স্টেশন স্থাপন সম্পর্কে আলোচনা করা

সময় : ৩০ মিনিট

পদ্ধতি

- হাত ধোয়ার স্টেশন স্থাপন প্রদর্শন করুন (টিপি টেপ)
- পাষ্টিক বোতল ও শুষ্ক লাইয়ের খোলস দিয়ে কিভাবে করা যায় তা দেখান এবং আলোচনা করুন
- কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীকে স্টেশন স্থাপন প্রদর্শন করতে বলুন।

## মডিউল ১১ খাদ্যে ভেজাল

### প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য

- খাদ্যে ভেজাল মেশানো এবং ভেজালের সংজ্ঞা নির্ধারণ।
- খাদ্যে ব্যবহৃত সাধারণ ভেজাল সম্পর্কে সচেতন হওয়া।
- বাড়িতে খাদ্যে ভেজাল নির্ধারণ করা যায় এমন সহজ পরীক্ষাগুলি শেখা।

কর্ম পরিকল্পনা ১: খাদ্যে ভেজাল মেশানো নিয়ে আলোচনা করা

কর্ম পরিকল্পনা ২: বাড়িতে সহজেই খাদ্যে ভেজাল নির্ধারণ করা যায় এমন সহজ পরীক্ষাগুলো নিয়ে আলোচনা করা

### প্রয়োজনীয় উপকরণ

- মাল্টিমিডিয়া ও প্রজেক্টর
- পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন
- ফ্লিপ চার্ট
- পোস্টার পেপার
- আর্টলাইন মার্কার
- ভি আই পি কার্ড

সময়: ৬০ মিনিট

### বিস্তারিত কর্ম পরিকল্পনা

কর্ম পরিকল্পনা ১: খাদ্যে ভেজাল মেশানো নিয়ে অংশগ্রহণমূলক আলোচনা করা

সময় : ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- মুক্ত চিন্তার ঝড়: কিভাবে এবং কী কী দিয়ে খাদ্যে ভেজাল করা হয় ?
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন ভুল থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

কর্ম পরিকল্পনা ২: বাড়িতে খাদ্যে ভেজাল নির্ধারণের সহজ পরীক্ষাগুলো নিয়ে আলোচনা করা

সময় : ৩০ মিনিট

#### পদ্ধতি

- খাদ্যে ভেজাল নির্ধারণ করার বিভিন্ন ধরনের পদ্ধতিসমূহ নিয়ে অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন
- অংশগ্রহণকারীদের মতামত ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং কোন গ্যাপ থাকলে পাওয়ার পয়েন্টের মাধ্যমে তা পূরণ করুন
- মূল বক্তব্য আলোচনা করুন এবং সেশনের সমাপ্তি টানুন।

# অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা

মহিলা কৃষক সদস্যদের প্রশিক্ষণের জন্য তৈরি



## অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা

(নারিকেল ডিম সবজি তরকারি)

“নারিকেল ডিম সবজি তরকারি” বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি, ডিম, নারিকেল এবং তেলের সংমিশ্রণে তৈরি অত্যন্ত পুষ্টিকর উপাদেয় খাবার। এই খাবারে নারিকেল প্রচুর পরিমাণে শক্তির উৎস হিসেবে কাজ করে। ডিম থেকে উচ্চ মানের আমিষ এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়। বিভিন্ন সবজি যেমন গাজর, শিম, এবং মিষ্টি কুমড়া ভিটামিন এ এবং আয়রন সরবরাহ করে। এই খাবারটি তিনটি খাদ্যশ্রেণি সম্বলিত যা শিশুদের পরিপূরক খাদ্য হিসেবে দেয়া যায় এবং এটি গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েদের জন্যও অত্যন্ত পুষ্টিকর খাবার।

রন্ধন প্রক্রিয়া:

### ধাপ ১: অংশগ্রহণকারীদের রেসিপি সম্পর্কে ধারণা প্রদান

প্রথমে সবাইকে রেসিপির নাম (নারিকেল ডিম সবজি তরকারি) বলুন এবং রান্নার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো বলুন। এ খাবারটি শক্তিদায়ক, দেহ গঠনকারী এবং দেহ রক্ষাকারী এই ৩ ধরনের খাদ্যই সরবরাহ করে। শিশুদের ৬ মাস বয়স পূর্ণ হওয়ার পর মায়ের দুধের পাশাপাশি এ ধরনের পুষ্টিকর খাবার দেয়া যেতে পারে।

| উপাদান            | পরিমাণ                  |                                  |
|-------------------|-------------------------|----------------------------------|
|                   | পরিমাণ (গ্রাম) / সংখ্যা | বসতবাড়ির পরিমাণ (গ্রাম)/ সংখ্যা |
| ঝিঙা              | ১০০০                    | ১০০০                             |
| চিচিঙ্গা          | ১০০০                    | ১০০০                             |
| শিম               | ১০০০                    | ১০০০                             |
| মিষ্টিকুমড়া      | ১০০০                    | ১০০০                             |
| আলু               | ১০০০                    | ১০-১৫ টি                         |
| গাজর              | ১০০০                    | ৬-৮ টি                           |
| টমেটো             | ২০০০                    | ১৫-২০ টি                         |
| পেঁয়াজ           | ১০০০                    | ১২-১৬ টি                         |
| লেবু              | ১০ টি                   | ১০ টি                            |
| লাল শাক           | ৫০০                     | ১/২ কেজি                         |
| ধনে পাতা          | ১ আটি                   | ১ আটি                            |
| ডিম               | ২০টি                    | ২০ টি                            |
| তেল               | ৪০০ মিলি.               | ৪০০ মিলি.                        |
| নারিকেল           | ৫০০                     | ২ টি                             |
| সবুজ এবং লাল মরিচ | ১২ টি                   | ১২ টি                            |
| জিরা              | ৩০ গ্রাম                | ২.৫ টেবিলচামচ                    |
| রসুন              | স্বাদ অনুসারে           | স্বাদ অনুসারে                    |
| আদা               | স্বাদ অনুসারে           | স্বাদ অনুসারে                    |
| হলুদ              | স্বাদ অনুসারে           | স্বাদ অনুসারে                    |

ধাপ ২: এখন অংশগ্রহণকারীদের ৫ ভাগে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলে অংশগ্রহণকারীর কাজ ভাগ করে দিন। কাজ শুরু করার আগে সবাইকে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিতে বলুন।

দল ১: ঝিঙা, চিচিঙ্গা এবং মিষ্টিকুমড়া ধুয়ে টুকরা করবে।

| উপাদান       | পরিমাণ         |                          |
|--------------|----------------|--------------------------|
|              | পরিমাণ (গ্রাম) | বসতবাড়ির পরিমাণ (গ্রাম) |
| ঝিঙা         | ১০০০           | ১০০০                     |
| মিষ্টিকুমড়া | ১০০০           | ১০০০                     |
| চিচিঙ্গা     | ১০০০           | ১০০০                     |

দল ২: গাজর, আলু এবং পেঁয়াজ ধুয়ে টুকরা করবে এবং লেবু, লাল শাক, ধনেপাতা ধুয়ে কুচি করবে

| উপাদান   | পরিমাণ         |                          |
|----------|----------------|--------------------------|
|          | পরিমাণ (গ্রাম) | বসতবাড়ির পরিমাণ (গ্রাম) |
| গাজর     | ১০০০           | ৬-৮ টি                   |
| আলু      | ১০০০           | ১০-১৫ টি                 |
| লেবু     | ১০ টি          | ১০ টি                    |
| পেঁয়াজ  | ১০০০           | ১২-১৬ টি                 |
| ধনে পাতা | ১ মুঠ          | ১ মুঠ                    |
| লাল শাক  | ৫০০            | ১/২ কেজি                 |

দল ৩: এই দল নারিকেল কুড়াবে এবং কাঁচা মরিচ, আদা একসাথে মিশিয়ে পাটায় বেটে নেবে। এরপর রসুন ও টমেটো একসাথে বেটে নেবে।

| উপাদান        | পরিমাণ         |                          |
|---------------|----------------|--------------------------|
|               | পরিমাণ (গ্রাম) | বসতবাড়ির পরিমাণ (গ্রাম) |
| নারিকেল       | ৫০০            | ২ টি                     |
| টমেটো         | ২০০০           | ১৫-২০ টি                 |
| সবুজ/লাল মরিচ | ১২ টি          | ১২ টি                    |
| জিরা          | ৩০ গ্রাম       | ২.৫ টেবিলচামচ            |
| আদা           | স্বাদ অনুসারে  | স্বাদ অনুসারে            |
| রসুন          | স্বাদ অনুসারে  | স্বাদ অনুসারে            |
| হলুদ          | স্বাদ অনুসারে  | স্বাদ অনুসারে            |
| তেল           | স্বাদ অনুসারে  | স্বাদ অনুসারে            |

দল ৪: এই দল ডিম এবং শিম পাবে। প্রথমে ডিম সেদ্ধ করবে। ডিম সেদ্ধ হতে হতে তারা শিম ধুয়ে কেটে নেবে এবং অল্প পানিতে সেদ্ধ করবে। এরপর ডিমের খোসা ছাড়িয়ে নেবে।

| উপাদান    | পরিমাণ         |                          |
|-----------|----------------|--------------------------|
|           | পরিমাণ (গ্রাম) | বসতবাড়ির পরিমাণ (গ্রাম) |
| ডিম       | ২০ টি          | ২০ টি                    |
| শিম/বরবটি | ১০০০           | ১০০০                     |

দল ৫: এই দল রান্না করার জন্য পাত্র, চুলা, পানি ইত্যাদির আয়োজন এবং রান্না শুরু করবে।

**ধাপ ৩:** রান্নার উপাদানগুলো ভাগ করার পর রান্নার ধাপগুলো নিম্নলিখিত ভাবে বর্ণনা করতে হবে।

দল ১: সবজিগুলো কাটার আগে ভালভাবে ধুয়ে নিন। পুষ্টি উপাদানের অপচয় রোধ করতে সবজিগুলোকে বড় বড় টুকরা করে কাটুন। এরপর ঢাকনা যুক্ত পরিষ্কার পাত্রে রাখুন।

দল ২: গাজর ও আলু ধুয়ে নিন এবং বড় টুকরা করে কাটুন। পেঁয়াজ কুঁচি করে একপাশে রাখুন। ধনেপাতা ধুয়ে কাটুন এবং লেবুগুলো টুকরা করুন (রান্না শেষ হওয়ার পরে)। লাল শাক বেছে ধুয়ে রাখুন। রান্নার মাঝামাঝি সময় কাটবেন।

দল ৩: নারিকেল কুরিয়ে পাটায় বেটে নিন। এরপর কাঁচা মরিচ, আদা এবং জিরা বেটে নিয়ে নারিকেল বাটার সাথে এক সাথে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি পরিষ্কার পাত্রে রাখুন। এরপর টমেটো ও রসুন একত্রে বেটে নিন।

দল ৪: ডিম সেদ্ধ করতে দিন, সেদ্ধ হতে হতে শিম ধুয়ে কেটে নিন এবং অল্প পানিতে সেদ্ধ করুন। ডিমের খোসা ছাড়িয়ে নিন।

দল ৫: দলটি সব উপকরণ সংগ্রহ করবে এবং রান্নার কাজ শুরু করবে।

**ধাপ ৪: এখন প্রশিক্ষক ১,২,৩,৪ নং দলের দলনেত্রী দের কাজ সম্পর্কে জানতে চাইবেন। প্রশিক্ষক এবং দলনেত্রীদের কথোপকথন এমন হবেঃ “প্রশিক্ষক বলবেনঃ এতক্ষণ আমরা অংশগ্রহণমূলক কাজগুলো শেষ করেছি, এখন দেখি কে কি কি করেছে।”**

**দল ১: প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?**

দলনেত্রী:” প্রথমে আমরা ভালভাবে হাত ধুয়ে সবজিগুলোকে ধুয়ে পরিষ্কার করেছি। এরপর খুব পাতলা করে খোসা ছাড়িয়ে বড় বড় টুকরা করে কেটেছি। সবজির খোসার ঠিক নিচেই পুষ্টি উপাদান থাকে তাই খোসা পাতলা করে কেটেছি। রান্নার সময় পুষ্টি উপাদানের অপচয় রোধের জন্য সবজি বড়বড় করে টুকরা করতে হয়।

প্রশিক্ষক: মিষ্টিকুমড়া খাওয়ার উপকারিতা কী কী?

দলনেত্রী: মিষ্টিকুমড়া খেলে চোখের সুস্থতা বজায় এবং দেহ রোগমুক্ত থাকে।

**দল ২: প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?**

দলনেত্রী: প্রথমে আমরা ভালভাবে হাত ধুয়ে আলু, গাজর, লেবু এবং ধনেপাতা ধুয়ে নিয়েছি। এরপর আলু ও গাজরের পাতলা খোসা ছাড়িয়ে বড় করে টুকরা করেছি। এরপর পেঁয়াজ, লেবু ও ধনেপাতা কেটেছি। সবজির খোসার ঠিক নিচেই পুষ্টি উপাদান থাকে তাই খোসা পাতলা করে ছাড়াতে হবে। রান্নার সময় পুষ্টি উপাদানের অপচয় রোধের জন্য সবজি সবসময় বড়বড় করে টুকরা করতে হবে।

প্রশিক্ষক: লেবু ও ধনেপাতা খাওয়ার উপকারিতা কী?

দলনেত্রী: লেবু ও ধনেপাতা দেহকে রোগ থেকে রক্ষা এবং রক্ত তৈরি করে।

প্রশিক্ষক: লাল শাক খেলে কি হয়? এবার বলুন লাল শাক রক্ত তৈরিতেও ভূমিকা পালন করে এবং দেহকে রোগ মুক্ত রাখে। আমরা বাড়ির আঙিনায় বাগান করে খুব সহজেই এই ধরনের শাক সবজি পেতে পারি।

**দল:৩ প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?**

দলনেত্রী: প্রথমে আমরা ভালভাবে হাত ধুয়ে টমেটো এবং কাঁচা মরিচ ধুয়ে নিয়েছি। এরপর নারিকেল কুরিয়ে পাটায় বেটে নিয়েছি। এরপর রসুন, আদা, জিরা এবং টমেটো একসাথে বেটে নিয়েছি।

প্রশিক্ষক: এই রান্নাটিতে নারিকেল ব্যবহারে উপকারিতা কী?

দলনেত্রী: নারিকেল থেকে তেল পাওয়া যায় যা দেহে প্রচুর শক্তির যোগান দেয়।

**দল: ৪ প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?**

দলনেত্রী: প্রথমে আমরা হাত ভালভাবে ধুয়ে নিয়েছি এরপর ডিম সেদ্ধ করতে দিয়েছি। এরপর শিম ধুয়ে কেটে অল্প পানিতে সেদ্ধ করেছি যাতে পুষ্টি উপাদান নষ্ট না হয়। এরপর ডিমের খোসা ছাড়িয়ে নিয়েছি।

প্রশিক্ষক: ডিম খাওয়ার উপকারিতা কী?

দলনেত্রী: ডিম অত্যন্ত পুষ্টিকর দেহ গঠনকারী খাদ্য। ডিমের কুসুমের পুষ্টি উপাদান শিশুদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করে, রক্ত গঠনে ভূমিকা পালন এবং রক্তস্রাবতা প্রতিরোধ করে। এছাড়াও ডিম খেলে চোখের সুস্থতা বজায় থাকে এবং দেহ রোগমুক্ত থাকে। বসত বাড়িতে হাঁসমুরগি পালনের মাধ্যমে খুব সহজেই আমরা ডিম পেতে পারি।

**দল ৫: দলীয় কাজকর্ম শেষ হওয়ার পর ৫ নং দল রান্নার কাজ শুরু করবে। দলের অন্যান্য সদস্যরাও রান্নার প্রণালীটি দেখবে।**

ধাপ ৫: রন্ধন

৫ নং দল রান্না করবে এবং অন্যান্য দলের সদস্যরা রান্নাটি দেখবে।

নারিকেল ডিম সবজি তরকারি রান্নার ধাপ সমূহ:

| প্রণালী | মন্তব্য   | রান্নার সময়          |
|---------|---|-----------------------|
| ১       | রান্নার পাত্রটি গরম করুন, তেল দিন এবং পেঁয়াজ ভাজুন                     | ২-৩ মিনিট রান্না করুন |
| ২       | এর সাথে টমেটো, কাঁচা মরিচ, রসুন ও আদার মিশ্রণ যোগ করুন                  | ২ মিনিট রান্না করুন   |
| ৩       | যেসব সবজি সেদ্ধ হতে তুলনামূলক বেশি সময় লাগে সেগুলো দিন যেমন আলু ও গাজর | ৫ মিনিট রান্না করুন   |
| ৪       | আলু ও গাজর আধা সেদ্ধ হয়ে গেলে চিচিঙ্গা, ঝিঙ্গা ও মিষ্টিকুমড়া দিন      | ৫ মিনিট রান্না করুন   |
| ৫       | এরপর নারিকেল বাটা দিন এবং লবণ দিয়ে নাড়ুন                              | ৫ মিনিট রান্না করুন   |
| ৬       | এরপর সেদ্ধ ডিম ও শিম দিয়ে দিন  | ৩-৪ মিনিট রান্না করুন |
| ৭       | এরপর ধনেপাতা দিয়ে সাজিয়ে দিন  |                       |
| ৮       | গরম ভাত, লেবু দিয়ে পরিবেশন করুন এবং সবাইকে খেয়ে দেখতে বলুন            |                       |

ধাপ ৬: নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করে সবার মতামত জানতে চান

- খাবারটি কেমন লেগেছে?
- নারিকেল-ডিম-সবজি তরকারিতে কতটি খাদ্যশ্রেণি আছে?
- এই খাবারটি খেলে আমরা কী কী উপকার পাব?
- খাবারটিতে নতুন কী ছিল?
- এটি আপনারা কী বাড়িতে রান্না করে খাবেন?
- এটা রান্না করতে বাড়িতে কোন সমস্যা হবে?

## অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা

(ফিশ বল/মাছের বল)

আমরা সাধারণত: মাছ দিয়ে নানারকম তরকারি রান্না করে ভাত দিয়ে খেয়ে থাকি। কিন্তু ভাত ছাড়াও শুধু মাছ খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করা যায়। এসব খাদ্যের মধ্যে ফিশ বল মাছ দিয়ে তৈরি একটি উন্নত মানের প্রক্রিয়াজাত খাবার- বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের জন্য ফিশ বল (মাছের বল) উপযোগী এবং একটি আকর্ষণীয়, আমিষসমৃদ্ধ (বৃদ্ধিকারক খাবার) ও খুবই স্বাদের খাবার। ফিশ বল উপাদেয় নাস্তা বা স্ন্যাক হিসেবে মেহমান বা ছোট বাচ্চাদের স্কুল-কলেজের টিফিন হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি একদিকে যেমন আমিষ সমৃদ্ধ অন্যদিকে খুবই সহজে বহনযোগ্য ও পরিবেশনেও আকর্ষণীয়তা আছে। তাছাড়া ফিশ বল, ভাত, রুটি ইত্যাদি দিয়েও খাওয়া যায়। রন্ধন প্রক্রিয়া:

### ধাপ: ১: অংশগ্রহণকারীদের রেসিপি সম্পর্কে ধারণা প্রদান

প্রথমে সবাইকে রেসিপির নাম (মাছের বল) বলুন এবং রান্নার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো বলুন। মাছের বল একটি সুস্বাদু খাবার যা শিশুদের দেয়া যায় এবং গর্ভবতী এবং প্রসূতি মায়েদের জন্যও পুষ্টিকর। এ খাবারটি শক্তিদায়ক, দেহগঠনকারী এবং দেহ রক্ষাকারী এই ৩ ধরনের খাদ্য সরবরাহ করে।

উপকরণ:

| উপাদান  | পরিমাণ (গ্রাম/সংখ্যা) |
|---|-----------------------|
| কম কাটাওয়ালা তাজা মাছ (বড় তেলাপিয়া বা কার্প মাছ হলে ভাল) | ১০০০ গ্রাম            |
| পাউরুটি   | ৬-৮ পিস               |
| কাঁচা মরিচ কুচি   | পরিমাণ মত (৫-৬ টি)    |
| পেঁয়াজ কুচি  | ১ কাপ                 |
| আদা কুচি/বাটা   | ২ টেবিল চামচ          |
| ধনে পাতা কুচি   | ২ মুঠ                 |
| গোল মরিচ গুঁড়া   | স্বাদ অনুসারে         |
| লবণ পরিমাণ মত   | স্বাদ অনুসারে         |
| ডিম   | ৪টি                   |
| সয়াবিন তেল   | ২৫০ গ্রাম (২ কাপ)     |
| টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া                                      | ৪০০ গ্রাম (২.৫ কাপ)   |

ধাপ ২: এখন অংশগ্রহণকারীদের ৫ ভাগে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলকে কাজ ভাগ করে দিন। কাজ শুরু করার আগে সবাইকে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিতে বলুন।

দল ১: বড়

| উপাদান  | পরিমাণ        |
|---|---------------|
| কম কাটাওয়ালা তাজা মাছ (বড় তেলাপিয়া বা কার্প মাছ হলে ভাল) | ১০০০ গ্রাম    |
| আদা কুচি/বাটা   | ২ টেবিল চামচ  |
| গোল মরিচ গুঁড়া   | স্বাদ অনুসারে |
| লবণ পরিমাণ মত   | স্বাদ অনুসারে |



দল ২: পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ ও ধনে পাতা কুচি করবে

| উপাদান          | পরিমাণ              |
|-----------------|---------------------|
| কাঁচা মরিচ কুচি | পরিমাণ মত (৬-১০ টি) |
| পেঁয়াজ কুচি    | ১ কাপ (৬ টি)        |
| ধনে পাতা কুচি   | ২ মুঠ               |

দল ৩: টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া করবে এবং ডিমের খোসা ছাড়িয়ে ফেটে একটি বাটিতে রাখবে

| উপাদান                 | পরিমাণ              |
|------------------------|---------------------|
| টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া | ৪০০ গ্রাম (২.৫ কাপ) |
| ডিম (২টি)              | ২০০ গ্রাম (৪ টি)    |
| তেল                    | ২০০ গ্রাম (২ কাপ)   |

দল ৪: পাউরুটি পরিষ্কার পানিতে ভিজিয়ে রাখবে এবং কাঁটা ছাড়ানো মাছ, পেঁয়াজ, কাঁচা মরিচ, ধনে পাতা কুঁচি দল ২ ও ৩ থেকে নিয়ে মাছের সাথে মিশিয়ে কচলিয়ে নরম করে নিবে। পাউরুটির সাথে কচলানো মাছ চটকিয়ে ছোট ছোট বল বানাবে।

দল ৫: এই দল বানানো মাছের বল তেলে ভেজে গরম গরম পরিবেশন করবে।

**ধাপ ৩: রান্নার উপাদান গুলো ভাগ করার পর রান্নার ধাপ গুলো নিম্নলিখিত ভাবে বর্ণনা করতে হবে।**

দল ১: আস্ত বা বড় বড় টুকরা করা মাছ ভালভাবে পরিষ্কার করে ডুবো পানিতে অল্প পরিমাণ লবণ, ১ টেবিল চামচ আদা বাটা ও সামান্য গোল মরিচ গুঁড়া দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ করতে হবে। ফিশ বল তৈরির জন্য বড় তেলাপিয়া মাছ বা কার্প মাছ ব্যবহার করা যেতে পারে। আস্ত তেলাপিয়া মাছ পরিষ্কার করে অল্প পানিতে সিদ্ধ করুন, সিদ্ধ করা মাছ হতে ভালভাবে কাঁটা ছাড়িয়ে নিতে হবে এবং মাছকে কচলিয়ে নরম করে নিতে হবে।

দল ২. পেঁয়াজ কুচি, ধনেপাতা কুচি, আদা কুচি করে রাখবে এবং গোল মরিচ গুঁড়া তৈরি করে রাখবে

দল ৩: টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া করবে এবং ডিমের খোসা ছাড়িয়ে ফেটে একটি বাটিতে রাখবে

দল ৪ ও ৫ একসাথে কাজ করবে

দল ৪. পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে সাথে সাথে পানি হতে উঠিয়ে পানি চিপে বের করে ভাল করে চটকাতে হবে এবং সব উপকরণসহ মাছের সাথে চটকিয়ে ভালভাবে মিশাতে হবে, হাতে তেল মাখিয়ে উপকরণগুলো দিয়ে গোল গোল আকারের বল তৈরি করতে হবে, বলগুলোকে ডিমে ভিজিয়ে টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া মেখে পাত্রে রাখতে হবে ভাজার জন্য।

দল ৫. কড়াই চুলায় দিয়ে গরম করে নিতে হবে, তাতে পরিমাণ মত তেল দিয়ে ভাল করে গরম করতে হবে, এবারে ডুবো সয়াবিন বা অন্য কোন খাবার তেলে বাদামি বা লালচে করে ভেজে কড়াই থেকে নামাতে হবে। এ পদ্ধতি অনুসরণ করে ফিশ বল তৈরি করতে হবে।

সাবধানতা

- ভালভাবে খেয়াল রাখতে হবে যেন মাছে কোন কাঁটা না থাকে,
- তেল ভাল করে গরম করতে হবে, না হলে ফিশ বল কড়াইয়ের সাথে লেগে যেতে পারে।

**ধাপ ৪ : এখন প্রশিক্ষক ১,২,৩,৪ নং দলের দল নেত্রীদের কাজ সম্পর্কে জানতে চাইবেন**

প্রশিক্ষক এবং দলনেত্রীদের কথোপকথন এমন হবে: “প্রশিক্ষক বলবেন: এতক্ষণ আমরা অংশগ্রহণমূলক কাজগুলো শেষ করেছি, এখন দেখি কে কী কী করেছে।”

দল ১: প্রশিক্ষক: আপনি কি করেছেন?

দলনেত্রী: প্রথমে আমরা ভালভাবে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি। এরপর বড় বড় টুকরা করা মাছ ভালভাবে পরিষ্কার করে ডুবো পানিতে অল্প পরিমাণ লবণ, ১ টেবিল চামচ আদা বাটা ও সামান্য গোল মরিচ গুঁড়া দিয়ে মাঝারি আঁচে সিদ্ধ করেছি। সিদ্ধ করা মাছ হতে ভালভাবে কাঁটা ছাড়িয়ে নিয়েছি।

প্রশিক্ষক: মাছ খাওয়ার উপকারিতা কী কী?

দলনেত্রী: মাছ পুষ্টিকর একটি দেহ গঠনকারী খাদ্য, শিশুদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করে, রক্ত গঠনে ভূমিকা পালন করে এবং দেহ রোগমুক্ত থাকে। পুকুরে মাছ চাষের মাধ্যমে খুব সহজেই আমরা মাছ পেতে পারি।

দল ২: প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?

দলনেত্রী: প্রথমে আমরা ভালভাবে হাত ধুয়ে, পেঁয়াজ, আদা, ধনেপাতা ধুয়ে কুঁচে নিয়েছি।

প্রশিক্ষক: ধনেপাতা খাওয়ার উপকারিতা কী?

দলনেত্রী: ধনেপাতা দেহকে রোগ থেকে রক্ষা করে

দল ৩: প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?

দলনেত্রী: প্রথমে আমরা ভালভাবে হাত ধুয়ে টোস্ট বিস্কুটের গুঁড়া করেছি এবং পরে ডিম ফেটে রেখেছি

প্রশিক্ষক: ডিম খেলে উপকারিতা কি?

দলনেত্রী: ডিম অত্যন্ত পুষ্টিকর, দেহ গঠনকারী খাদ্য। ডিমের কুসুমের পুষ্টি উপাদান শিশুদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করে, রক্ত গঠনে ভূমিকা পালন করে এবং রক্তস্ফলিতা প্রতিরোধ করে। এছাড়াও ডিম খেলে চোখের সুস্থতা বজায় থাকে এবং দেহ রোগমুক্ত থাকে। বসত বাড়িতে হাঁসমুরগি পালনের মাধ্যমে খুব সহজেই আমরা ডিম পেতে পারি।

দল ৪: প্রশিক্ষক: আপনি কী করেছেন?

দলনেত্রী: পাউরুটি পানিতে ভিজিয়ে সাথে সাথে পানি হতে উঠিয়ে ভাল করে পানি চিপি বের করে মাছের সাথে অন্যান্য সবকিছু মিশিয়ে চটকায়ে গোল গোল আকারের বল তৈরি করেছি। তৈরি বল প্রথমে ফেটানো ডিম দিয়ে মাখিয়ে পরবর্তীতে বিস্কুটের গুঁড়া দিয়ে মাখিয়ে রেখেছি।

প্রশিক্ষক: পাউরুটি খেলে কী হবে?

দলনেত্রী: পাউরুটি শক্তি দিবে।

দল ৫: দলীয় কাজকর্ম শেষ হওয়ার পর ৫ নং দল রান্নার কাজ শুরু করবে। দলের অন্যান্য সদস্যও রান্নার প্রণালীটি দেখবে।

#### ধাপ ৫: রন্ধন

৫নং দল রান্না করবে এবং অন্যান্য দলের সদস্যরা রান্না দেখবে।

মাছের বল তৈরি:

| ক্রমিক নং | প্রণালী   | মন্তব্য   | রান্নার সময় |
|-----------|---|---|--------------|
| ১         | রান্নার পাত্রটি গরম করুন, তেল ভালোভাবে গরম করুন                   | কড়াই ভালো ভাবে গরম না করলে মাছের বল কড়াইতে লেগে ভেঙ্গে যেতে পারে। | ২০ (মিনিট)   |
| ২         | এবারের তৈরি বল তেলে ভাজুন   |   |              |
| ৩         | গরম বল, নাস্তা হিসেবে অথবা ভাত ও রুটির সাথে পরিবেশন করা যেতে পারে |   |              |

এবার তৈরি খাবার সবাইকে পরিবেশন করুন।

ধাপ ৬: নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করে সবার মতামত জানতে চান

- খাবারটি কেমন লেগেছে?
- খাবারটিতে কয়টি খাদ্যশ্রেণি আছে?
- এই খাবারটি খেলে আমরা কি কি উপকার পাব?
- খাবারটি মধ্যে নতুনত্ব কী ছিল?
- আপনারা কি বাড়িতে এটি রান্না করে খাবেন?
- এটি রান্না করতে বাড়িতে কোন সমস্যা হবে?

## অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা

(পুষ্টি গুঁড়া)

৬-৮ মাস বয়সী শিশুদের জন্য পুষ্টি গুঁড়া একটি বাড়তি খাবার। এটি চালের গুঁড়া, মুগ ডালের গুঁড়া, বাদাম, গুড়/ চিনি, তেল, কলা/ গাজর দিয়ে তৈরি একটি পুষ্টিকর খাবার। চাল, ডাল এবং বাদাম ভাজার ফলে খাবারে সুগন্ধ হয়, খাবারের বাহুল্য কমায় এবং পুষ্টির উত্তম উৎস সরবরাহ করে। চিনি এবং তেল শক্তি প্রদান করে, সুস্বাদু এবং স্বাদ বৃদ্ধি করে। তেল ছাড়া সকল উপাদান অধিক পরিমাণ লৌহ সরবরাহ করে। এই রেসিপিটি প্রধান খাদ্য অথবা নাস্তা হিসেবেও পরিবেশন করা যায়। চাল, ডাল ও বাদামের মিশ্রণ প্রায় ৩ মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায় এবং পরে এতে ফলমূল ও সবজি যেমন: পেঁপে, কুমড়া, গাজর গুঁড়া বা অন্য যেকোন মৌসুমী ফল ও সবজি যোগ করা যায়।

## ধাপ ১: অংশগ্রহণকারীদের রেসিপি সম্পর্কে ধারণা প্রদান

১. প্রশিক্ষণার্থীদের প্রথমে খাবারটির নাম (পুষ্টি গুঁড়া) বলুন। এবারে পুষ্টি গুঁড়া উপকরণ সমূহ বলুন। শিশুর জন্য এই খাবারটি একটি সুস্বাদু খাবার যেহেতু এতে তিন ধরনের খাবার আছে যেমন: শক্তিদায়ক (চালের গুঁড়া), বৃদ্ধিকারক (ডাল, বাদাম) ও রোগ প্রতিরোধক (ফল/হলুদ সবজি ইত্যাদি)। শিশুর ৬ মাস পূর্ণ হলে এই ধরনের খাবার মায়ের দুধের পাশাপাশি দিতে হবে।

| উপাদান                     | পরিমাণ                                 |                                     |
|----------------------------|--|-------------------------------------|
|                            | পরিমাণ (গ্রাম)                         | ঘরোয়া পরিমাপ                       |
| চাল                        | ২৪০                                    | ৪ মুঠ                               |
| মুগ ডাল                    | ৬০                                     | ১ মুঠ                               |
| বাদাম                      | ৬০                                     | ৪ টেবিল চামচ                        |
| গুড়                       | ৮০                                     | ৮ টেবিল চামচ                        |
| পাকা কলা, পেঁপে, আম, সফেদা | প্রয়োজনীয় ঘনত্বে আনার জন্য পরিমাণ মত | প্রয়োজনীয় ঘনত্বে আনার জন্য পরিমাণ |

ধাপ ২: এখন দল টিকে ৪ ভাগে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলকে অংশগ্রহণমূলক কাজ ভাগ করে দিন। কাজ শুরু করার আগে সবাইকে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিতে বলুন।

দল ১: চাল বেছে নিবে

| উপাদান | পরিমাণ         |               |
|--------|----------------|---------------|
|        | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাপ |
| চাল    | ২৪০            | ৪ মুঠ         |

দল ২: ডাল বেছে নিবে

| উপাদান  | পরিমাণ         |               |
|---------|----------------|---------------|
|         | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাপ |
| মুগ ডাল | ৬০             | ১ মুঠ         |

দল ৩: উপকরণ: বাদাম, গুড় পরিষ্কার করে নিবে এবং পাকা কলা/পেঁপে/আম/সফেদা খোসা ছিঁলে নিবে

| উপাদান                     | পরিমাণ                                 |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | পরিমাণ (গ্রাম)                         | ঘরোয়া পরিমাপ                          |
| বাদাম                      | ৬০                                     | ৪ টেবিল চামচ                           |
| গুড়                       | ৮০                                     | ৮ টেবিল চামচ                           |
| পাকা কলা, পেঁপে, আম, সফেদা | প্রয়োজনীয় ঘনত্বে আনার জন্য পরিমাণ মত | প্রয়োজনীয় ঘনত্বে আনার জন্য পরিমাণ মত |

দল ৩: উপকরণ বিতরণের পর রান্নার পূর্ব প্রস্তুতিমূলক কাজ এবং পদ্ধতি সম্পর্কে বলুন এবং কাজ শুরু করার পূর্বে সকলকে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে বলুন।

দল ৪: রান্না করার জন্য চুলা, পাতিল, চামচ, দা, বাটি, জ্বালানি ইত্যাদি প্রস্তুত করে রাখবে ও সবার শেষে রান্না করবে

দল ১: চাল বেছে পরিক্ষার করে নিন। তারপর কড়াইতে ভেজে নিন। ভাজার পর বাটতে হবে।

দল ২: ডাল বেছে পরিক্ষার করে নিন। তারপর কড়াইতে ভেজে নিন। ভাজার পর বাটতে হবে।

দল ৩: বাদাম বেছে পরিক্ষার করে নিন। তারপর কড়াইতে ভেজে নিন। ভাজার পর বাটতে হবে।

দল ৪: রান্নার জন্য বাসন সরঞ্জাম গুছিয়ে দল ১, ২ ও ৩ থেকে প্রস্তুতিমূলক কাজ শেষে উপকরণ নিয়ে রান্না করবে।

**ধাপ ৪: পূর্ব প্রস্তুতিমূলক কাজ শেষ হওয়ার পর দলনেতা ১, ২, ৩ ও ৪ কে দলীয় কার্যক্রম সম্পর্কে বলতে বলুন**

দলীয় কার্যক্রম সকলের সামনে উপস্থাপনের সময় ফ্যাসিলিটের ও দলীয় নেতার কথোপকথন;

ফ্যাসিলিটের বলবে: এতক্ষণ আমার সকলে মিলে রান্নার প্রস্তুতিমূলক কাজ করেছি চলুন সবাই মিলে আমার শুনি কে, কি করেছি

**দল ১: প্রশিক্ষক: আপনারা কী করেছেন?**

দলনেতা ১: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি, চাল বেছে পরিক্ষার করে, কড়াইতে ভেজে তারপর বেটেছি।

ফ্যাসিলিটের: চাল খেলে শিশুর কী হবে?

দলনেতা ১: চাল থেকে শিশু শক্তি পাবে।

**দল ২: প্রশিক্ষক: আপনারা কী করেছেন?**

দলনেতা ২: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি, ডাল বেছে পরিক্ষার করে কড়াইতে ভেজে তারপর বেটেছি।

ফ্যাসিলিটের: ডাল খেলে শিশুর কী হবে?

দলনেতা ২: ডাল থেকে শিশুর বৃদ্ধি হবে।

**দল ৩: প্রশিক্ষক: আপনারা কী করেছেন?**

দলনেতা ৩: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি, বাদাম বেছে পরিক্ষার করে, কড়াইতে ভেজে তারপর বেটেছি।

ফ্যাসিলিটের: বাদাম খেলে শিশুর কী হবে?

দলনেতা ৩: বাদাম খেলে শিশুর বৃদ্ধি হবে।

ফ্যাসিলিটের: বাদামের পরিবর্তে আমরা তিল ব্যবহার করতে পারি। আর গুড় ও তেল খেলেও শক্তি হবে। গুড় খেলে রক্তও বাড়বে। খাবারটিতে তিন ধরনের পুষ্টিগুণ পাওয়ার জন্য পাকা কলা, পেঁপে, আম, সফেদা ইত্যাদি মৌসুমী ফল মেশানো যেতে পারে।

**ধাপ ৫: দলীয় কার্যক্রম উপস্থাপনা শেষে চতুর্থ দল তৈরি উপকরণ দিয়ে বাড়তি খাবার বানাতে।**

সকলের কাছ থেকে উপকরণ নিয়ে এবারে কলা/পাকা পেঁপে/ আম/ কাঁঠাল দিয়ে মাথিয়ে নাড়ুর মতো বানাতে হবে।

এবারে ফ্যাসিলিটের নাড়ু ছাড়াও এই সকল উপকরণ দিয়ে কিভাবে হালুয়া বানানো যায় তা সকলকে বলবে।

ধাপ ১: চাল, বাদাম এবং মুগ আলাদা আলাদা ভেজে বেটে ভালভাবে গুঁড়া করে নিন। মনে রাখবেন চাল ও ডাল একত্রে ভাল আমিষ (শরীর বৃদ্ধির কাজ করে) তৈরি করে।

ধাপ ২: একটি পাত্রে চালের গুঁড়া, ছোলার গুঁড়া, গাজর গুঁড়া, এবং বাদাম গুঁড়া নিয়ে ভাল করে মেশান। এতে পানি দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন।

ধাপ ৩: কলা ছিলে ভর্তা করে নিন এবং শিশুকে রান্না করা পুষ্টি গুঁড়া খাওয়ানোর আগে এতে কলা যোগ করুন।

পুষ্টি গুঁড়া খাবারটিতে তিন ধরনের খাবার নিশ্চিত করতে মৌসুমি ফল অথবা গাজর গুঁড়া মেশালে খাবারটি সুস্বাদু হবে।

**ধাপ ৬: নিচের প্রশ্ন গুলো জিজ্ঞেস করে সবার মতামত জানতে চান**

- খাবারটি কেমন লেগেছে?
- এই খাবারটি খেলে আমরা কী কী উপকার পাব?
- খাবারটির মধ্যে নতুনত্ব কী ছিল?
- আপনারা কী বাড়িতে এটি রান্না করে খাবেন?
- রান্না করতে বাড়িতে কোন সমস্যা হবে?

## অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা

(ডিম সুজি)

ডিম সুজি বাচ্চাদের একটি প্রধান খাবার যা ডিম, চাল কুমড়া, গুড় এবং তেল দ্বারা তৈরি করা যায়। আমাদের দেশে বাচ্চাদের প্রথম পরিপূরক খাবার হিসেবে পুষ্টির সুজি তৈরি করে দেওয়া যেতে পারে। এটি শক্তি, আমিষ এবং অল্প পরিমাণ আঁশের খুব ভাল উৎস। ডিম ক্যালরি সরবরাহের পাশাপাশি সকল প্রয়োজনীয় অ্যামাইনো এসিড (সম্পূর্ণ আমিষ), লৌহ, প্রয়োজনীয় ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন এ, ডি, ই এবং বি কমপেক্স এর যোগান দেয়। চাল কুমড়াতে অধিক পরিমাণে পানি এবং অল্প পরিমাণে আমিষ, চর্বি, আঁশ ও শর্করা থাকে। এতে খনিজ এবং ভিটামিন হিসেবে ক্যালসিয়াম, লৌহ, ফসফরাস, থায়ামিন, রাইবোফ্ল্যাভিন, নিয়াসিন এবং ভিটামিন-সি থাকে। গুড় লৌহের প্রয়োজনীয়তা মেটানোর সাথে সাথে কেন্দ্রীভূত শক্তি বৃদ্ধি করে। খাবার তেল উচ্চ শক্তির চাহিদা মেটাতে এবং চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিন পরিশোধনে সহায়তা করে।

### ধাপ ১: অংশগ্রহণকারীদের রেসিপি সম্পর্কে ধারণা প্রদান

১. প্রশিক্ষণার্থীদের প্রথমে খাবারটির নাম (ডিম সুজি) বলুন। এবারে ডিম সুজির উপকরণসমূহ বলুন। শিশুর জন্য এই খাবারটি একটি সুস্বাদু খাবার যেহেতু এতে তিন ধরনের খাবার আছে যেমন: শক্তিদায়ক (সুজি/ চালের গুঁড়া), বৃদ্ধিকারক (ডিম) ও রোগপ্রতিরোধক (গাঢ় রঙ্গীন/হলুদ সবজি ইত্যাদি)। শিশুর ৬ মাস পূর্ণ হলে এই ধরনের খাবার দিতে হবে মায়ের দুধের পাশাপাশি।

### ডিম সুজির উপকরণ

| উপাদান                       | পরিমাণ         |                    |
|------------------------------|----------------|--------------------|
|                              | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ      |
| সুজি                         | ৩০০            | ২০ টেবিল চামচ      |
| ডিম                          | ৫০০            | ১০ টি              |
| চাল কুমড়া/ কাঁচা পেঁপে/ লাউ | ১৫০            | ৪ টুকরা (মাঝারি)   |
| গাজর/ মিষ্টি কুমড়া          | ১০০            | ৪ টি গাজর (মাঝারি) |
| গুড়/চিনি                    | ১৫০            | ১৫ চা চামচ         |
| তেল                          | ৫০             | ৫ টেবিল চামচ       |
| পানি                         | ১৫০০           | ৬ গ্লাস            |

ধাপ ২: এখন দলটিকে ৪ ভাগে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলকে অংশগ্রহণকারী কাজ ভাগ করে দিন। কাজ শুরু করার আগে সবাইকে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিতে বলুন

দল ১: সুজি, গুড়/ চিনি বেছে নিবে।

| উপাদান     | পরিমাণ         |               |
|------------|----------------|---------------|
|            | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| সুজি       | ৩০০            | ২০ টেবিল চামচ |
| গুড়/ চিনি | ১৫০            | ১৫ চা চামচ    |
| তেল        | ৫০             | ৫ টেবিল চামচ  |
| পানি       | ১৫০০           | ৬ গ্লাস       |

দল ২. ডিম ফেটে নিবে

| উপাদান | পরিমাণ         |               |
|--------|----------------|---------------|
|        | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| ডিম    | ৫০০            | ১০ টি         |

দল ৩: উপকরণ : চাল কুমড়া/ কাঁচা পেঁপে/ লাউ ও গাজর কেটে নিবে

| উপাদান                       | পরিমাণ         |                    |
|------------------------------|----------------|--------------------|
|                              | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ      |
| চাল কুমড়া/ কাঁচা পেঁপে/ লাউ | ১৫০            | ৪ টুকরা (মাঝারি)   |
| গাজর                         | ১০০            | ৪ টি গাজর (মাঝারি) |

দল ৪. রান্না করার জন্য চুলা, পাতিল, চামচ, দা, বাটি, পানি, জ্বালানি ইত্যাদি প্রস্তুত করে রাখবে ও সবার শেষে রান্না করবে

ধাপ ৩: উপকরণ বিতরণের পূর্ব প্রস্তুতি মূলক কাজ এবং পদ্ধতি সম্পর্কে বলুন এবং কাজ শুরু করার পূর্বে সকলকে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে বলুন ।

দল -১: রান্নার সুজি বেছে পরিষ্কার করে নিন ।

দল-২: ডিম রান্না করার জন্য রাখুন ।

দল-৩: সব সবজি ধুয়ে, খোসা ছিঁলে, কাটুন ।

দল-৪: রান্না করার জন্য বাসন ও সরঞ্জাম গুছিয়ে দল ১,২, ও ৩ থেকে উপকরণ নিয়ে রান্না করবে ।

ধাপ ৪: পূর্ব প্রস্তুতিমূলক কাজ শেষ হওয়ার পর দলনেতা ১,২,৩ ও ৪ কে দলীয় কার্যক্রম সম্পর্কে বলতে বলুন

দলীয় কার্যক্রম সকলে সামনে উপস্থাপনের সময় ফ্যাসিলিটেটর ও দলীয় নেতার কথোপকথন:

ফ্যাসিলিটেটর বলবে: এতক্ষণ আমার সকলে মিলে রান্না প্রস্তুতিমূলক কাজ করেছি চলুন সবাই মিলে আমরা গুনি কে, কি করেছি ।

দল ১: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?

দলনেতা ১: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি । তারপর সুজি ভালো ভাবে বেছে নিয়েছি ।

ফ্যাসিলিটেটর: সুজি খেলে শিশুর কি হবে? গুড় আর তেল কি দেয়?

দলনেতা ১: সুজি থেকে শিশু শক্তি পাবে আর গুড়, তেল খেলেও শক্তি হবে । গুড় খেলে রক্তও বাড়বে ।

দল ২: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?

দলনেতা ২: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি ও ডিম নিয়েছি রান্নার জন্য ।

ফ্যাসিলিটেটর: ডিম খেলে শিশুর কি হবে?

দলনেতা ২: ডিম খেলে শিশুর বৃদ্ধি হবে ও ব্রেন ভালো হবে

দল ৩: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?

দলনেতা ৩: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি তারপর সব সবজি ধুয়ে, ছিঁলে, কেটেছি ।

ফ্যাসিলিটেটর: গাজর /মিষ্টি কুমড়া খেলে শিশুর কি উপকার হবে?

দলনেতা ৩: গাজর /মিষ্টি কুমড়া খেলে শিশুর চোখের জ্যোতি বাড়বে এবং পেঁপে/ চাল কুমড়া খেলে অসুখ বিসুখ কম হবে ।

ফ্যাসিলিটেটর: আমরা কোথা থেকে এসব শাকসবজি সহজেই পেতে পারি?

দলনেতা ৩: বসত বাড়িতে সবজি বাগান করলে সহজেই পেতে পারি ।

ধাপ ৫: দলীয় কার্যক্রম উপস্থাপনা শেষে চতুর্থ দল রান্নার জন্য কাজ শুরু করবে

রান্নার ধাপ: ডিম সুজি তৈরির ধাপসমূহঃ

|   | প্রণালী  | মন্তব্য  | রান্নার সময়          |
|---|--|--|-----------------------|
| ১ | তাওয়া (সমান পাত্র) গরম করে তাতে কিছুক্ষণ সুজি ভাজুন। এরপর এতে প্রয়োজনীয় সামান্য পরিমাণ পানি দিন।  | সুজি ভাজলে জীবাণু মুক্ত করা সম্ভব                    | ২-৩ মিনিট রান্না করুন |
| ২ | সবজিগুলো ধুয়ে টুকরো করে কেটে সুজিতে দিয়ে দিন।  | পাত্রটি ঢেকে দিন                                     | ৫ মিনিট রান্না করুন   |
| ৩ | জ্বাল কমিয়ে রান্না করুন এবং ক্রমাগত নাড়তে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত সুজি সেক ও ঘনত্ব গাঢ় না হয়। এবার এতে ডিম ভেঙে দিন এবং তা ভালভাবে মেশানোর জন্য দ্রুত নাড়ুন। | সুজিতে ডিম দেওয়ার ফলে খাবারের পুষ্টিমান বেড়ে যায়। | ২ মিনিট রান্না করুন   |
| ৪ | গুড় ও তেল দিন। কিছুক্ষণ রান্না করে জ্বাল নিভিয়ে দিন।   |  | ৫ মিনিট রান্না করুন   |

ধাপ ৬: এবারে রান্না করা খাবারের স্বাদ গ্রহণের জন্য সকলকে বিতরণ করতে হবে।

ধাপ ৭: ফ্যাসিলিটের: প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট থেকে তৈরি খাবার সম্বন্ধে ফিডব্যাক নিবেন।

- খাবারটি কেমন লেগেছে?
- খাবারটিতে কত ধরনের খাদ্য আছে?
- শিশুর কি কি উপকার আসবে?
- নতুন কোন কিছু আছে আজকের এই রান্নায়?
- আপনারা কি বাড়িতে তৈরি এটি রান্না করে খাবেন?
- এটা বাড়িতে তৈরি করতে কোন অসুবিধা হবে কি?

## অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা

(সবজি খিচুড়ি)

চাল, ডাল, সবজি ও খাবার তেলদ্বারা তৈরিকৃত সবজি খিচুড়ি একটি পুষ্টিকর রেসিপি। এটি একটি প্রধান খাবার যা প্রয়োজনীয় শক্তির চাহিদা মেটানোর জন্য পর্যাপ্ত ক্যালরি সরবরাহ করে। যখন চাল ও ডাল একত্রে মেশানো হয় তখন খাদ্যে শক্তি সরবরাহ ছাড়াও ইহা উন্নত আমিষ সরবরাহ করে।

### রন্ধন প্রক্রিয়া

#### ধাপ ১: অংশগ্রহণকারীদের রেসিপি সম্পর্কে ধারণা প্রদান

প্রথমে সবাইকে রেসিপির নাম (সবজি খিচুড়ি) বলুন এবং রান্নার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো বলুন। এটি একটি সুস্বাদু খাবার যা শিশুদের দেয়া যায় এবং গর্ভবতী এবং প্রসূতি মায়েরদের জন্যও পুষ্টিকর। এ খাবারটি শক্তিদায়ক, দেহগঠনকারী এবং দেহ রক্ষাকারী এই ৩ ধরনের খাদ্যই সরবরাহ করে। শিশুদের ৬ মাস বয়স পূর্ণ হবার পর মায়ের দুধের পাশাপাশি এ ধরনের পুষ্টিকর খাবার দেয়া যেতে পারে।

সবজি খিচুড়ির উপকরণ

| উপাদান     | পরিমাণ         |               |
|------------|----------------|---------------|
|            | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| চাল        | ৪০০            | ১০ মুঠ        |
| মসুর ডাল   | ২০০            | ৫ মুঠ         |
| বাদাম বাটা | ৫০             | ১০ চা চামচ    |
| গাজর       | ১৫০            | ৩ টি ছোট গাজর |
| বরবটি      | ১০০            | ৩০ টি (৪")    |
| পালংশাক    | ১৫০            | ৬০ টি পাতা    |
| তেল        | ১০০            | ২০ চা চামচ    |
| পেঁয়াজ    | ২০০            | ১০ টি         |
| পানি       | ৩৭৫০           | ১৫ গ্লাস      |

ধাপ ২: এখন দলটিকে ৫ ভাগে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলের অংশগ্রহণকারী কাজ ভাগ করে দিন। কাজ শুরু করার আগে সবাইকে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিতে বলুন।

দল ১: চাল, মসুর ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে নিবে।

| উপাদান   | পরিমাণ         |               |
|----------|----------------|---------------|
|          | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| চাল      | ৪০০            | ১০ মুঠ        |
| মসুর ডাল | ২০০            | ৫ মুঠ         |

দল ২. বাদাম বেটে নিবে ও পেঁয়াজ কুঁচে নিবে

| উপাদান     | পরিমাণ         |               |
|------------|----------------|---------------|
|            | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| বাদাম বাটা | ৫০             | ১০ চা চামচ    |
| তেল        | ১০০            | ২০ চা চামচ    |
| পেঁয়াজ    | ২০০            | ১০ টি         |
| পানি       | ৩৭৫০           | ১৫ গ্লাস      |



দল ৩. গাজর, শিমের বিচি/ শিম/কাঁঠালের এর বিচি/বরবটি কেটে নিবে ও শাক কেটে নিবে।

| উপাদান                               | পরিমাণ         |               |
|--------------------------------------|----------------|---------------|
|                                      | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| গাজর/ অন্যান্য মৌসুমি রঙ্গিন সবজি    | ১৫০            | ৩ টি ছোট গাজর |
| মটরগুঁটি/ শিম/কাঁঠালের এর বিচি/বরবটি | ১৫০            | ৩০ টি (৪")    |
| পালংশাক/ অন্যান্য রঙ্গীন সবজি        | ১৫০            | ৬০ টি পাতা    |

দল ৪. রান্নার জন্য চুলা, পাতিল, চামচ, দা, বাটি, পানি, জ্বালানী ইত্যাদি প্রস্তুত করে রাখবে ও সবার শেষে রান্না করবে।

**ধাপ ৩: রান্নার উপাদানগুলো ভাগ করার পর রান্নার ধাপগুলো নিম্নলিখিত ভাবে বর্ণনা করতে হবে**

দল-১: চাল ও ডাল পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। তারপর একটি বাটিতে ১০ মিনিটের জন্য ভিজিয়ে রাখুন। ১০ মিনিট হয়ে গেলে একটি পাত্রে পানি ঝরিয়ে রাখুন।

দল-২: বাদাম ধুয়ে পরিষ্কার পাটাতে বেটে নিন। পেঁয়াজ ধুয়ে কেটে নিন এবং প্রয়োজনীয় পরিমাণ তেল নিন।

দল-৩: সব সবজি ধুয়ে, খোসা ছিঁলে, কাটুন।

দল-৪: দল ১,২,৩ ও থেকে প্রস্তুতিমূলক কাজ শেষে উপকরণ নিয়ে রান্না করবে।

পূর্ব প্রস্তুতিমূলক কাজ শেষ হওয়ার পর দলনেতা ১,২ ও ৩ কে দলীয় কার্যক্রম সম্পর্কে বলতে বলুন

**ধাপ ৪: এখন প্রশিক্ষক ১, ২, ৩ নং দলের দল নেত্রীদের কাজ সম্পর্কে জানতে চাইবেন**

দলীয় কার্যক্রম সকলের সামনে উপস্থাপনের সময় ফ্যাসিলিটেটর ও দলীয় নেতার কথোপকথন: ফ্যাসিলিটেটর বলবে: এতক্ষণ আমরা সকলে মিলে রান্নার প্রস্তুতিমূলক কাজ করেছি এখন সবাই মিলে আবার শুনি কে কি করেছি।

**দল ১: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?**

দলনেতা ১: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি। তারপর চাল, ডাল ভালোভাবে বেছে, ধুয়ে পানিতে ১০ মিনিট ভিজিয়ে রেখেছি।

ফ্যাসিলিটেটর: চাল থেকে শিশুরা কি পাবে? ডাল খেলে শিশুর কি হবে?

দলনেতা ১: চাল থেকে শিশু শক্তি পাবে আর ডাল খেলে বৃদ্ধি হবে। চাল, ডাল এক সাথে মিশিয়ে রান্না করলে উন্নত আমিষ পাওয়া যায়।

**দল ২: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?**

দলনেতা ২: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি তারপর বাদাম ধুয়ে বেটেছি। পেঁয়াজ ধুয়ে কেটেছি এবং তেল নিয়েছি।

ফ্যাসিলিটেটর: বাদাম খেলে কি হবে?

দলনেতা ২: বাদাম খেলে বৃদ্ধি হবে। আর তেলে শক্তি হবে।

ফ্যাসিলিটেটর: বাদাম এর পরিবর্তে শরীর বৃদ্ধি হওয়ার জন্য আর কি দেওয়া যায়? ১ মিনিট অপেক্ষা করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের কাছ থেকে শুনুন। এবারে বলুন; বাদামের পরিবর্তে ডিম/কাঁটাসহ ছোটমাছ বেটে/মাংস / মুরগির কলিজা দিয়েও রান্না করা যায়।

**দল ৩: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?**

দলনেতা ৩: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি তারপর সব শাক সবজি ধুয়ে, খোসা ছিলে, কেটেছি।

ফ্যাসিলিটের: গাজর / মিষ্টিকুমড়া খেলে শিশুর কি উপকার হবে?

দলনেতা ৩: গাজর / মিষ্টিকুমড়া খেলে শিশুর চোখের জ্যোতি বাড়বে এবং অসুখ বিসুখ কম হবে।

ফ্যাসিলিটের: গাঢ় সবুজ শাক সবজি শিশুর কি উপকারে আসে? আমরা কোথা থেকে শাক সবজি সহজে পেতে পারি?

দলনেতা ৩: রক্ত তৈরি করতে সাহায্য করে। বসত বাড়িতে সবজি বাগান করলে সহজেই পেতে পারি।

**ধাপ ৫: রন্ধন**

৪নং দল রান্না করবে এবং অন্যান্য দলের সদস্যরা রান্নাটি দেখবে।

রান্নার ধাপ: সবজি খিচুড়ি তৈরির ধাপসমূহঃ

| ক্র.সং | প্রণালী  | মন্তব্য   | রান্নার সময়          |
|--------|--|---|-----------------------|
| ১      | একটি তাওয়া/কড়াইতে তেল গরম করে তাতে পেঁয়াজ, আদা, রসুন দিন এবং ভালভাবে নেড়ে কিছুক্ষণের জন্য ভাজুন। এরপর এতে অল্প পরিমাণ হলুদ গুঁড়া দিন  | পাত্রটি ঢেকে দিন  | ২ মিনিট রান্না করুন   |
| ২      | এখন এতে চাল, ডাল এবং বাদাম দিন। এক মিনিট ভেজে এতে পানি দিন। পানি ফুটলে পাত্রে ঢাকনা দিয়ে দিন এবং অল্প ফুটন্ত জ্বালে চাল রান্না না হওয়া পর্যন্ত রেখে দিন।                         | পাত্রটি ঢেকে দিন  | ৫-৭ মিনিট রান্না করুন |
| ৩      | যখন চাল ও ডাল প্রায় রান্না হয়ে যাবে তখন এতে সব সবজিগুলো দিয়ে দিন। আরো কিছু সময়ের জন্য রান্না করুন। যখন সমস্ত উপাদান ভালভাবে রান্না হয়ে যাবে, তখন এটি পরিবেশনের জন্য প্রস্তুত। | পাত্রটি ঢেকে দিন<br>সবজি পুষ্টিমান বজায় রাখার জন্য চাল ও ডাল প্রায় রান্না হয়ে যাবার পর যোগ করতে হবে। | ৫ মিনিট রান্না করুন   |

**ধাপ ৬: এবারে রান্না করা খাবারের স্বাদ গ্রহণের জন্য সকলকে বিতরণ করতে হবে**

**ধাপ ৭: নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করে সবার মতামত জানতে চান**

- খাবারটি কেমন লাগলো?
- খাবারটিতে কয় ধরনের খাদ্য আছে?
- শিশুর কি কি উপকারে আসবে?
- নতুন কোন কিছু আছে আজকের এই রান্নায়?
- আপনারা কী বাড়িতে এটি রান্না করে খাবেন?
- এটা বাড়িতে তৈরি করতে কোন অসুবিধা হবে কি ?

## অংশগ্রহণের মাধ্যমে রন্ধন প্রক্রিয়া প্রদর্শনের নির্দেশিকা (আম/জলপাই/আমড়ার আচার)

আচার তৈরির মাধ্যমে টক জাতীয় খাবার দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করা যায়। টক জাতীয় আচার তৈরি করুন এবং সারা বছর রক্ত তৈরি করে এই ধরনের খাবারের সাথে পরিবেশন করুন। পচন রোধের জন্য আচার তৈরির সময় প্রয়োজনীয় পরিমাণ তেল ব্যবহার করুন যাতে ফলের টুকরা তেলের মধ্যে ডুবে থাকে। বিভিন্ন ধরনের ফল এবং সবজি দিয়ে আচার তৈরি করা যায়।

### রন্ধন প্রক্রিয়া:

#### ধাপ ১: অংশগ্রহণকারীদের রেসিপি সম্পর্কে ধারণা প্রদান

প্রথমে সবাইকে রেসিপির নাম (আচার) বলুন এবং রান্নার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো বলুন। এই খাবারটি প্রতিদিনের খাবারের সাথে কিছু পরিমাণ খাওয়া যেতে পারে। বিশেষ করে রক্ত তৈরি করে এমন ধরনের খাবারের সাথে টক জাতীয় খাবার খাওয়া দরকার।

| উপকরণ               | পরিমাণ    | উপকরণ          | পরিমাণ      |
|---------------------|-----------|----------------|-------------|
| কচি আম              | ১.০ কেজি  | হলুদের গুঁড়া  | ১০ গ্রাম    |
| আদা                 | ৬০ গ্রাম  | লবণ            | ৪০ গ্রাম    |
| রসুন                | ৩০ গ্রাম  | মেথির গুঁড়া   | ৫ গ্রাম     |
| কাঁচা মরিচ          | ৩০ গ্রাম  | জিরার গুঁড়া   | ২.৫ গ্রাম   |
| চিনি                | ১০০ গ্রাম | সরিষার তেল     | ৪০০ মি. লি. |
| শুকনা মরিচের গুঁড়া | ২০ গ্রাম  | অ্যাসিটিক এসিড | ১৫ মি. লি.  |
| সরিষার গুঁড়া       | ২০ গ্রাম  |                |             |

ধাপ ২: এখন দল টিকে ৪ ভাগে ভাগ করুন এবং প্রত্যেক দলকে অংশগ্রহণমূলক কাজ ভাগ করে দিন। কাজ শুরু করার আগে সবাইকে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিতে বলুন।

দল ১: কচি আম ধুয়ে নিবে, তারপর কাপড় দিয়ে মুছে খোসাসহ টুকরা করে নিবে। আমড়া হলে খোসা ছিঁলে বিচি ফেলে দিয়ে টুকরা করে নিবে।

| উপকরণ  | পরিমাণ   |
|--------|----------|
| কচি আম | ১.০ কেজি |

দল ২: এবার আদা, রসুন ও হলুদ-মরিচ, কাঁচা মরিচ, চিনি, লবণ, মেথি, জিরা, ও সরিষা নিবে।

| উপকরণ               | পরিমাণ    | উপকরণ          | পরিমাণ     |
|---------------------|-----------|----------------|------------|
| আদা                 | ৬০ গ্রাম  | হলুদের গুঁড়া  | ১০ গ্রাম   |
| রসুন                | ৩০ গ্রাম  | লবণ            | ৪০ গ্রাম   |
| কাঁচা মরিচ          | ৩০ গ্রাম  | মেথির গুঁড়া   | ৫ গ্রাম    |
| চিনি                | ১০০ গ্রাম | জিরার গুঁড়া   | ২.৫ গ্রাম  |
| শুকনা মরিচের গুঁড়া | ২০ গ্রাম  | অ্যাসেটিক এসিড | ১৫ মি. লি. |
| সরিষার গুঁড়া       | ২০ গ্রাম  |                |            |

দল ৩. গরম পানিতে সিদ্ধ করার জন্য কাচের জার পরিষ্কার করে ধুয়ে নিবে।

| উপাদান | পরিমাণ         |               |
|--------|----------------|---------------|
|        | পরিমাণ (গ্রাম) | ঘরোয়া পরিমাণ |
| তেল    | ৪০০ এমএল       | ১.৫ পোয়া     |

দল ৪. তেল নিবে এবং রান্নার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ দল ১ ও ২ থেকে নিবে। রান্নার জন্য চুলা, পাতিল, চামচ, জ্বালানি ইত্যাদি প্রস্তুত করে রাখবে ও সবার শেষে রান্না করবে।

ধাপ ২: রান্নার উপাদানগুলো ভাগ করার পর রান্নার ধাপ গুলো নিম্নলিখিতভাবে বর্ণনা করতে হবে।

- কচি আম পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিন। খোসাসহ লম্বা করে ৪ টুকরো করুন এবং বিচি ফেলে দিন। আমড়ার ক্ষেত্রে খোসা ফেলে নিতে হবে।
- আমের টুকরোগুলো ২% লবণ পানিতে ডুবিয়ে রাখুন। আম কাটা শেষ হলে টুকরোগুলো পানি থেকে উঠিয়ে গরম পানিতে (৯০ ডিগ্রি সে.) ২.৫ মিনিট রান্নাচিং করুন। রান্নাচিং শেষে টুকরোগুলো থেকে পানি ঝরান। পানিমুক্ত টুকরোগুলো ওজন নেয়া তেলে সামান্য ভেজে নিয়ে আলাদা পাত্রে রাখুন।
- এখন আদা ও রসুন বেটে ১০০ সিসি ১% অ্যাসেটিক এসিডসহ মিশিয়ে মগু তৈরি করুন
- কাঁচা মরিচগুলো বোটা ছিঁড়ে ৪% অ্যাসেটিক এসিড দ্রবনে ভিজিয়ে রাখুন।
- এবার আদা, রসুন ও হলুদ-মরিচের পেস্টসহ আমের টুকরোগুলো ভেজে নেয়ার পর কড়াইয়ের পরিত্যাগ তেলের মধ্যে ভালভাবে কষিয়ে নিন
- অতঃপর কষানো মশলার সাথে ভাজা আমের টুকরো, চিনি, লবণ, মেথির গুঁড়া, জিরার গুঁড়া ও সরিষার গুঁড়া একে একে যোগ করুন এবং জ্বাল দিতে থাকুন
- শেষে অবশিষ্ট ১৪ মিলি এসেটিক এসিড যোগ করুন এবং ভালভাবে মিশিয়ে সামান্য সময় জ্বাল দিন।
- অতঃপর চুলা থেকে নামানোর পর তৈরিকৃত আচার গরম অবস্থায় জীবাণুমুক্ত কাঁচের বোতলে ভরে ছিপি এটে দিন। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন আচারের উপরে তেলের প্রলেপ থাকে।
- আচারের বোতলগুলো পরিষ্কার ও শুকনো জায়গায় স্বাভাবিক তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
- একই পদ্ধতিতে আমের পরিবর্তে জলপাই অথবা আমড়া ব্যবহার করা যায়।

পূর্ব প্রস্তুতিমূলক কাজ শেষ হওয়ার পর দলনেতা ১, ২ ও ৩ কে দলীয় কার্যক্রম সম্পর্কে বলতে বলুন

**ধাপ ৩: এখন প্রশিক্ষক ১,২,৩ নং দলের দল নেত্রীদের কাজ সম্পর্কে জানতে চাইবেন**

দলীয় কার্যক্রম সকলের সামনে উপস্থাপনের সময় ফ্যাসিলিটের ও দলীয় নেতার কথোপকথন: ফ্যাসিলিটের বলবে: এতক্ষণ আমরা সকলে মিলে রান্নার প্রস্তুতিমূলক কাজ করেছি চলুন সবাই মিলে আমার শুনি কে কি করেছি।

**দল ১: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?**

দলনেতা ১: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি। কচি আম পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিয়েছি। খোসাসহ লম্বা করে ৪ টুকরো করছি এবং বিচি ফেলে দিয়েছি। আমের টুকরোগুলো ২% (১০০ ভাগ পানির মধ্যে ২ ভাগ লবণ) লবণ পানিতে ডুবিয়ে রেখেছি।  
ফ্যাসিলিটের: কাঁচা আমের কি উপকার? দলনেতা ১: রোগ প্রতিরোধ করবে।

**দল ২: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?**

দলনেতা ২: আদা ও রসুন বেটে ১ চা চামচ ভিনেগার দিয়ে মন্ড তৈরি করেছি। কাঁচা মরিচগুলো বাঁটা ছিঁড়ে ৩ টেবিল চামচ ভিনেগারে ভিজিয়ে রেখেছি।  
ফ্যাসিলিটের: ভিনেগার দিলে কি সুবিধা?  
দলনেতা ২: ভিনেগার আচার দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে।

**দল ৩: প্রশিক্ষক: আপনারা কি করেছেন?**

দলনেতা ৩: আমরা প্রথমে সাবান দিয়ে হাত ধুয়েছি তারপর পরিষ্কার কাচের বোতল ফুটন্ত পানিতে সিদ্ধ করেছি জীবাণুমুক্ত মুক্ত করার জন্য।  
ফ্যাসিলিটের: কাচের বোতল জীবাণুমুক্ত করলে কি লাভ হবে?  
দলনেতা ৩: আচার দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করতে সাহায্য করে।

**ধাপ ৪: রন্ধন: ৪নং দল রান্না করবে এবং অন্যান্য দলের সদস্যরা রান্নাটি দেখবে****ধাপ ৫: এবারে রান্না করা খাবারের স্বাদ গ্রহণের জন্য সকলকে বিতরণ করতে হবে।****ধাপ ৬: নিচের প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করে সবার মতামত জানতে চান**

- খাবারটি কেমন লাগলো?
- খাবারটিতে কয় ধরনের খাদ্য আছে?
- শিশুর কি কি উপকারে আসবে?
- নতুন কোন কিছু আছে আজকের এই রান্নায়?
- এটা বাড়িতে তৈরি করতে কোন অসুবিধা হবে কি?

# পুষ্টি শিক্ষায় ব্যবহৃত ফেস্টুন



### শক্তিদায়ক খাবার।





### শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার।




### রোগ প্রতিরোধক খাবার।





### যে খাদ্য রক্ত তৈরি করে।



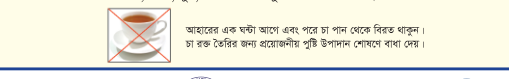
এই ধরনের শাক-সবজি গুলো উৎপাদন করুন এবং খান।



রক্ত তৈরিতে সহায়তা করে বলে টকজাতীয় ফল শাক-সবজির সাথে খেতে হবে।




সপ্তাহে ৩ দিন কিছু মাছ বা মাংস খাওয়ার চেষ্টা করুন।



গম, ডাল, বুট, বাদাম ও খেজুর রক্ত তৈরিতে সহায়তা করে।

আহারের এক ঘণ্টা আগে এবং পরে চা পান থেকে বিরত থাকুন। চা রক্ত তৈরির জন্য হারোজেনীয় পুষ্টি উপাদান শোষণে বাধা দেয়।



### শিশুর পূর্ণ ৬ মাস বয়স পর্যন্ত খাবার শুধুমাত্র মায়ের দুধ।



জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।

পূর্ণ ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান।



মায়ের পেটের সাথে যেন শিশুর পেট লেগে থাকে।

স্তনের কালো অংশের পুরোটাই শিশুর মুখে দিতে হবে।



এক পাশের বুকের দুধ শেষ না হওয়া পর্যন্ত শিশুকে অন্য পাশে নিবেন না।

কমপক্ষে দিনে ৮ বার এবং রাতে ৪ বার বুকের দুধ খাওয়ান।



### শুধুমাত্র সঠিক নিয়মে হাত ধোয়ার অভ্যাস তৈরি করে প্রাত্যহিক জীবনে রোগ সংক্রমণের হার ও শিশুর অপুষ্টি কমিয়ে আনা সম্ভব।

#### কখন হাত ধুতে হয়




#### সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার নিয়ম

রোগ থেকে রক্ষা ও ডায়রিয়া/আমশায়, অপুষ্টি, টাইফয়েড, কুমি, ত্বকের সংক্রমণ ও চোখ সংক্রান্ত রোগ।



## শিশুর বাড়তি খাবার প্রস্তুত প্রণালী।

১. চাউর জল, ১ ছায়া চাউর, ১ ছায়া টিনডেনডেম দিন।
২. উপকরণ গুলি পুঙ্ক করে বেলে দিন। বসন্তের বেগা ছাড়িয়ে দিন।
৩. উপকরণ গুলি ওজন করুন।
৪. চাউর গুলি মিশিয়ে পরিষ্কার করুন। শুষ্ক করে রাখুন।
৫. চাউর গুলি মিশিয়ে পরিষ্কার করুন। শুষ্ক করে রাখুন।
৬. পরিষ্কার কর ডাটা দিয়ে জলপান বা মিলি ডাটা পিচ্চ করে জলপান দেওয়া পরে পানি দেওয়া করা হয়।
৭. বিভিন্ন সবজি বেলে মিশিয়ে চাউর করে উপকরণ মিশিয়ে দেয়া হয়।
৮. পানি পরিষ্কার করে দেয়া হয়।
৯. পানি, সাদা সাদা বেলে মিশিয়ে চাউর দেয়া হয়।
১০. পানি পরিষ্কার করে দেয়া হয়।
১১. চাউর, জল, সাদা সাদা বেলে মিশিয়ে চাউর দেয়া হয়।
১২. চাউর, জল, সাদা সাদা বেলে মিশিয়ে চাউর দেয়া হয়।
১৩. পরিষ্কার ছাড়াই চাউর দেয়া হয়।



## ৬-২৩ মাস বয়সী শিশুর খাবার

শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরি বিভিন্ন রকমের খাবার দিন।

৬-১২ মাস বয়সী শিশুকে প্রথমে মায়ের দুধ এবং পরে বাড়তি খাবার খাওয়াতে হবে।

মিষ্টি করে পেশা বিভিন্ন সবজি, মাংস, মাছ, ডিম বা ডাল মিশিয়ে শিশুকে পারিবারিক খাবার দিতে হবে।

৬-২৪ মাস বয়সে প্রতিবার ৫ থেকে ১ বাটি বাড়তি খাবার দিতে হবে।

প্রতিদিন বয়স অনুযায়ী কমপক্ষে ৩-৪ বার বাড়তি খাবার দিতে হবে।

বাড়তি খাবারের পাশাপাশি কমপক্ষে দিনে ৫ বার এবং রাত্রে ৩ বার বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।

খাবার তৈরি ও খাওয়ানোর সময় ভাল ভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

শিশুকে নিজে নিজে খাবার অভ্যাস করান।

যেখনি সময়ে দিয়ে আদর-বসন্ত সহকারে শিশুকে খাওয়ান।



## পুষ্টিমান সংরক্ষণ করে খাদ্য প্রস্তুতকরণ

- শাক-সবজি কাটার পূর্বে ধুয়ে দিতে হবে কেন্দ্রীয় কাটার পর হুঁটো পুটি ভগ্ন চলে যায়।
- সবজি কাটার সময় ঘরটা সিম্বল খোঁসে সহ কাটতে হবে কারণ খোসার নিচে বেশির ভাগ ভিটামিন থাকে।
- শাক-সবজি বড় বড় ও ছোট ছোট করে কাটতে হবে।
- চাপ, ডাল বেশি দ্রুত দেয়া যাবে না তাহলে ভিটামিন ও খনিজ লবন অপসৃত হবে।
- গাঢ় রঙের ও হালকা রঙের শাক-সবজি রান্নার সময় বেগে ব্যবহার করতে হবে এতে শাক-সবজির সালফিউর পুষ্টি গুণ ধরিয়ে পাবে।
- দ্রুত রান্না করে খাওয়াতে হবে এবং রান্না করার সময় পানি দিয়ে রান্না করতে হবে যাতে তাপের মাত্রা কমে দিতে না হয়।
- খাবার রান্নার পরই খাওয়া উচিত।



## বসন্ত বাড়িতে সমন্বিত খামার তৈরি করুন মা ও শিশুর পুষ্টি নিশ্চিত করুন।



Courtesy : Government of Bangladesh

## উন্নত পুষ্টি সূস্থ জাতি









# ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা শাক, সবজি ও ফল



| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -খাজরা ও আনুলিয়া ইউনিয়ন, আশাশুনি উপজেলা, সাতক্ষীরা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                            |  |                                      |  |
|---|------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| ক্রমিক<br>নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (হীম্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                                    |
| <b>শাক-সবজি</b>   |                        |                                      |  |                                      |  |
| ১   | কন্দু/লাউ/দুদি         |                                      |  |                                      |  |
| ২   | কাকরোল                 | পাওয়া যায় না                       |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৩   | পটল                    |                                      |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৪   | ঝিনসা/তুরি             | পাওয়া যায় না                       |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৫   | করলা                   |                                      |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে সারা বছরই পাওয়া যায়           |
| ৬   | কহি/চিচিসা             | পাওয়া যায় না                       |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৭   | মিষ্টি কুমড়া          |                                      |  |                                      |  |
| ৮   | পুরল/ধুন্দুল           | পাওয়া যায় না                       |  |                                      |  |
| ৯   | তেলাকুটী               | পাওয়া যায় না                       |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়           |
| ১০  | জালি কুমড়া/চাল কুমড়া |                                      |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিক ১ এ পাওয়া যায় না        |
| ১১  | বেগুন                  |                                      | পাওয়া যায় না                         |                                      |  |
| ১২  | মিষ্টি বেগুন           |                                      |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি-তে পাওয়া যায় না           |
| ১৩  | শশা                    | পাওয়া যায় না                       |  |                                      |  |
| ১৪  | থিরা                   |                                      |  |                                      |  |
| ১৫  | লুবিয়া/বরবটি          |                                      |  |                                      |  |
| ১৬  | সাজনা                  |                                      | পাওয়া যায় না                         |                                      | আনুলিয়াতে খারিক ২ জুড়ে পাওয়া যায়       |
| ১৭  | টেঁড়শ                 |                                      | পাওয়া যায় না                         |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছরই পাওয়া যায়           |
| ১৮  | ফুলকপি                 | পাওয়া যায় না                       |  |                                      |  |
| ১৯  | বরবটি                  | পাওয়া যায় না                       |  |                                      |  |
| ২০  | মরিচ                   |                                      |  |                                      |  |
| ২১  | কলার খোর/সোচা          |                                      |  |                                      |  |
| ২২  | কাঁচা কলা              |                                      |  |                                      |  |
| ২৩  | কলার আনাজ              |                                      |  |                                      |  |
| ২৪  | দেশী শিম               |                                      | পাওয়া যায় না                         |                                      | আনুলিয়াতে খারিক ২ জুড়ে পাওয়া যায়       |
| ২৫  | বরবটি                  |                                      | পাওয়া যায় না                         |                                      | আনুলিয়াতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়           |
| ২৬  | মাখন শিম               |                                      | পাওয়া যায় না                         |                                      | আনুলিয়াতে খারিক ১ ও রবি জুড়ে পাওয়া যায় |
| ২৭  | রুকুনি                 | পাওয়া যায় না                       |  |                                      |  |
| ২৮  | লতা/কচুর লতি           | পাওয়া যায় না                       |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি-তে পাওয়া যায় না           |
| ২৯  | মুখী কচু (বিলাসী)      |                                      |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিক ১ ও রবি-তে পাওয়া যায় না |
| ৩০  | মানকচু                 |                                      |  |                                      |  |
| ৩১  | ওলকচু                  | পাওয়া যায় না                       |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৩২  | সমাবিন                 |                                      |  |                                      |  |
| ৩৩  | উঁটা                   |                                      |  |                                      |  |
| ৩৪  | কাঁঠালের বিচি          |                                      |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি-তে পাওয়া যায় না           |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -খাজরা ও আনুলিয়া ইউনিয়ন, আশাশুনি উপজেলা, সাতক্ষীরা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |   |
|---|------------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| ক্রমিক নং   | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                                   |
| <b>শাক</b>  |                        |  |  |                                      |   |
| ১   | লাউ শাক                |  |  |                                      |   |
| ২   | সরিষা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ৩   | লাল শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ৪   | কাটা নটে               | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৫   | নটে শাক                |  |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না      |
| ৬   | ডাটা শাক               |  |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না      |
| ৭   | পুই শাক (সবুজ)         |  |  |                                      |   |
| ৮   | পুই শাক (লাল)          |  |  |                                      |   |
| ৯   | পালং শাক               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়          |
| ১০  | হলেঞ্চা                |  |  |                                      |   |
| ১১  | কলমি শাক               |  |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি-তে পাওয়া যায় না          |
| ১২  | গিমা কলমি              |  |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি ও খারিফ ১-এ পাওয়া যায় না |
| ১৩  | পাট পাতা               |  |  |                                      | আনুলিয়াতে রবি-তে পাওয়া যায় না          |
| ১৪  | আমরুল শাক              |  |  |                                      | পাওয়া যায় না                            |
| ১৫  | মালেঞ্চা               |  |  |                                      | পাওয়া যায় না                            |
| ১৬  | কচু শাক                |  |  |                                      | পাওয়া যায় না                            |
| ১৭  | পেয়াজ পাতা            | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ১-এ পাওয়া যায় না       |
| ১৮  | মিষ্টি আলু পাতা        | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ১৯  | মিষ্টি কুমড়া শাক      |  |  |                                      |   |
| ২০  | ধনিয়া পাতা            | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ২১  | ধানকুনি পাতা           |  |  |                                      |   |
| ২২  | শাপলা                  | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৩  | সাজনা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না      |
| ২৪  | বাঁধা/পাতা কপি         | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ২৫  | রক্ত পাতা              |  |  |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায় না        |
| ২৬  | গাজর পাতা              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ২৭  | ফুলকপি শাক             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ২৮  | বরবটি পাতা             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায় না        |
| ২৯  | বিট শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ৩০  | মুলা পাতা              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ৩১  | গৌরিকলাই পাতা          | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |
| ৩২  | ঠেঁতুল পাতা            |  |  |                                      |   |
| ৩৩  | শালগম পাতা             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |   |

| খাদ্য ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -খাজরা ও আনুলিয়া ইউনিয়ন, আশাশুনি উপজেলা, সাতক্ষীরা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |  |
|---|------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| ক্রমিক নং   | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য  |
| <b>ফল</b>   |                        |  |  |                                      |  |
| ১   | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ২   | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৩   | কাল জাম                |  |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ২ ও রবি-তে পাওয়া যায় না                   |
| ৪   | জলপাই                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৫   | বিলাস্ব                |  |  |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায় না                           |
| ৬   | ইক্ষু/আঁখ              |  |  |                                      |  |
| ৭   | কামরাঙ্গা              |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ৮   | ঠেঁতুল                 |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ৯   | আমলকী                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ১০  | আনারস                  | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ১১  | ডালিম/বেদানা           |  |  |                                      |  |
| ১২  | পাকা পেঁপে             |  |  |                                      |  |
| ১৩  | বেল                    |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ১৪  | পেয়ারা                |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায়                              |
| ১৫  | ভরমুজ                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ১৬  | জামরুল                 |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না                         |
| ১৭  | লিচু                   |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না                         |
| ১৮  | কলা                    |  |  |                                      |  |
| ১৯  | আম                     |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ২-এ পাওয়া যায়                             |
| ২০  | কাঁঠাল                 |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২১  | আমড়া                  | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২২  | জাম্বুরা               | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২৩  | চালতা                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায়                              |
| ২৪  | লটকন                   |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায়                              |
| ২৫  | সফেদা                  |  |  |                                      |  |
| ২৬  | তাল                    |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২৭  | নারকেল                 |  |  |                                      |  |
| ২৯  | আপেল                   |  |  |                                      |  |
| ৩০  | আঙ্গুর                 |  |  |                                      |  |
| ৩১  | আতা                    |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে খারিফ ১-এ পাওয়া যায় না                          |
| ৩২  | করমচা                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | আনুলিয়াতে সারা বছর পাওয়া যায়                              |
| ৩৩  | কমলা                   |  |  |                                      |  |
| ৩৪  | ডেউয়া                 |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৩৫  | চিনার/বাঙ্গি           |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ৩৬  | ফুটি                   |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে খারিফ ২- এ পাওয়া যায় না                         |
| ৩৭  | টমেটো                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | আনুলিয়াতে খারিফ ১-এ পাওয়া যায় (খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না) |
| ৩৮  | লেবু                   |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে সারা বছরই পাওয়া যায়                             |
| ৩৯  | কাগজী লেবু             |  |  | পাওয়া যায় না                       | আনুলিয়াতে সারা বছরই পাওয়া যায়                             |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -মুন্সিগঞ্জ ও ভুলশিয়া ইউনিয়ন, শ্যামনগর উপজেলা, সাতক্ষীরা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |                                       |
|---|------------------------|--|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ক্রমিক নং   | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                               |
| <b>শাক-সবজি</b>   |                        |  |  |                                      |                                       |
| ১   | কদ্‌লাউ/দুদি           |  |  |                                      |                                       |
| ২   | কাকরোল                 | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ৩   | পটল                    |  |  | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ৪   | ঝিঙ্গা/ভুরি            |  |  | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে খারিক ১-এ পাওয়া যায় না  |
| ৫   | করলা                   |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৬   | কহি/চিচিসা             |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৭   | মিষ্টি কুমড়া          |  |  |                                      |                                       |
| ৮   | পুরল/ধুন্দুল           |  |  | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে খারিক ১-এ পাওয়া যায় না  |
| ৯   | ভেলাকুচী               |  |  | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে খারিক ১-এ পাওয়া যায় না  |
| ১০  | জালি কুমড়া/চাল কুমড়া | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১১  | বেগুন                  |  |  |                                      |                                       |
| ১২  | মিষ্টি বেগুন           |  |  |                                      |                                       |
| ১৩  | শশা                    | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৪  | খিরা                   |  |  |                                      |                                       |
| ১৫  | লুবিয়া/বরবটি          |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৬  | সাজনা                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | মুন্সিগঞ্জে খারিক ২ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ১৭  | ভেড়শ                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | মুন্সিগঞ্জে খারিক ১ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ১৮  | ফুলকপি                 | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ১৯  | বরবটি                  |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ২০  | মরিচ                   |  |  |                                      |                                       |
| ২১  | কলার ধোর/মোচা          |  |  |                                      |                                       |
| ২২  | কাঁচা কলা              |  |  |                                      |                                       |
| ২৩  | কলার আনাজ              |  |  |                                      |                                       |
| ২৪  | দেবী পিঁম              |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | মুন্সিগঞ্জে রবি জুড়ে পাওয়া যায়     |
| ২৫  | কামরানা পিঁম           | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে খারিক ২ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ২৬  | মাখন পিঁম              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে রবি-তে পাওয়া যায় না     |
| ২৭  | বুহুরি                 | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে খারিক ২-তে পাওয়া যায়    |
| ২৮  | মটরশুঁটি               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ২৯  | লতা/কচুর লতি           | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৩০  | মুখী কচু (বিলাঙ্গী)    | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৩১  | দুধকচু                 |  |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ৩২  | মৌলোভীকচু              | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ৩৩  | মানকচু                 |  |  |                                      |                                       |
| ৩৪  | ওলকচু                  | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৩৫  | উঁটা                   |  |  |                                      |                                       |
| ৩৬  | কাঁঠালের বিচি          |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |

| খাত ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -মুন্সিগঞ্জ ও ভুল্লিয়া ইউনিয়ন, শ্যামনগর উপজেলা, সাতক্ষীরা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |                                       |
|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                               |
| <b>শাক</b>   |                        |  |  |                                      |                                       |
| ১  | লাউ শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২  | চায়না শাক             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩  | সরিষা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৪  | লাল শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৫  | কাঁটালটি               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৬  | নটে শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৭  | ডাটা শাক               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না |
| ৮  | পুঁই শাক (মবুজ)        | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৯  | পুঁই শাক (লাল)         | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ১০   | পালং শাক               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ১১   | হেলেঞ্চা               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ১২   | কলমি শাক               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৩   | গিমা কলমি              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৪   | পাট পাতা               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৫   | টেকি শাক               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ১৬   | আমনুল শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে রবি-তে পাওয়া যায় না     |
| ১৭   | মালেঞ্চা               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ১৮   | কচু শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ১৯   | পেঁয়াজ পাতা           | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ২০   | মিষ্টি আলু পাতা        | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ২১   | মিষ্টি কুমড়া শাক      | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ২২   | ধনিয়া পাতা            | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে খারিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ২৩   | খানকুদি পাতা           | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ২৪   | শাপলা                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়    |
| ২৫   | সাজনা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২৬   | বাধা/পাতা কপি          | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২৭   | ফুলকপি শাক             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২৮   | বরবটি শাক              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুন্সিগঞ্জে রবি জুড়ে পাওয়া যায়     |
| ২৯   | বিট শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩০   | মুলা পাতা              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩১   | গৌরিকলাই পাতা          | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩২   | তেতুল পাতা             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩৩   | শালগম পাতা             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |



| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -মুনশিগঞ্জ ও ভুরুলিয়া ইউনিয়ন, শ্যামনগর উপজেলা, সাতক্ষীরা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |   |
|---|------------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| ক্রমিক নং   | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য   |
| <b>ফল</b>   |                        |  |  |                                      |   |
| ১   | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২   | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩   | কাল জাম                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৪   | জনপাই                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৫   | ইমু/আঁখ                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৬   | কামরাসা                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুনশিগঞ্জে সারা বছর-ই পাওয়া যায়   |
| ৭   | তেতুল                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৮   | আমলকী                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৯   | আনারস                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১০  | ডালিম/বেদানা           | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১১  | পাকা পেঁপে             | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১২  | বেল                    | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৩  | পেঁয়ারা               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৪  | ভরমুজ                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৫  | জামরুল                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৬  | লিচু                   | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৭  | কলা                    | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৮  | আম                     | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ১৯  | কাঁঠাল                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২০  | আমড়া                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২১  | জাম্বুয়া              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২২  | চালতা                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুনশিগঞ্জে রবি জুড়ে পাওয়া যায়<br>(খারিক ১ ও খারিক ২-তে পাওয়া যায় না) |
| ২৩  | মুহুনা                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৪  | ভাল                    | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৫  | নারকেল                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৬  | আপেল                   | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৭  | আঙ্গুর                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৮  | আতা                    | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ২৯  | করমচা                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | মুনশিগঞ্জে সারা বছর পাওয়া যায় না  |
| ৩০  | কমলা                   | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩১  | ডেউয়া                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩২  | চিনার/বাঙ্গী           | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩৩  | ফুটি                   | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩৪  | টমেটো                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩৫  | লেবু                   | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |
| ৩৬  | কাগজি লেবু             | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |   |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -কামারখোলা ও সূতারখালী ইউনিয়ন, দাকোপ উপজেলা, খুলনা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |   |   |
|--|------------------------|--|--|---|---|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | ঋষিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | ঋষিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | ঋষিপ ৩ (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য   |
| <b>শাক-সবজি</b>  |                        |  |  |   |   |
| ১  | কন্দু/লাউ/দুধি         |  |  |   |   |
| ২  | কাকরোল                 | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                          |   |
| ৩  | পটল                    |  |  | পাওয়া যায় না                          | সূতারখালিতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ৪  | ঝিন্ডা/ভুরি            |  |  | পাওয়া যায় না                          |   |
| ৫  | করলা                   |  |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায়                         |
| ৬  | কবি/চিচিঙ্গা           | পাওয়া যায় না                         |  |   |   |
| ৭  | মিষ্টি কুমড়া          |  |  |   |   |
| ৮  | পুল/ধন্দুল             | পাওয়া যায় না                         |  |   |   |
| ৯  | ভোলাকুড়ী              | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                          | সূতারখালিতে ঋষিপ জুড়ে পাওয়া যায়                            |
| ১০   | জালি কুমড়া/চাল কুমড়া | পাওয়া যায় না                         |  |   |   |
| ১১   | বেগুন                  |  |  |   |   |
| ১২   | মিষ্টি বেগুন           |  |  |   |   |
| ১৩   | শশা                    |  |  | পাওয়া যায় না                          |   |
| ১৪   | থিরা                   |  |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না                         |
| ১৫   | লুবিয়া/বরবটি          |  |  | পাওয়া যায় না                          | সূতারখালিতে ঋষিপ জুড়ে পাওয়া যায় (খারিফ ১-এ পাওয়া যায় না) |
| ১৬   | সাজনা                  |  | পাওয়া যায় না                           |   | সূতারখালিতে ঋষিপ জুড়ে পাওয়া যায়                            |
| ১৭   | টেডশ                   |  |  |   | সূতারখালিতে ঋষি-তে পাওয়া যায় না                             |
| ১৮   | ফুলকপি                 | পাওয়া যায় না                         |  |   |   |
| ১৯   | বরবটি                  | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় (ঋষি-তে পাওয়া যায় না) |
| ২০   | মরিচ                   |  |  |   |   |
| ২১   | কলার খোর/মোচা          |  |  |   |   |
| ২২   | কাঁচা কলা              |  |  |   |   |
| ২৩   | কলার আলাজ              | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ২৪   | দেবী শিম               | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায়                         |
| ২৫   | ঝার শিম                | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ১ ও খারিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায়               |
| ২৬   | কামরাঙ্গা শিম          | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ১ ও ঋষিপ জুড়ে পাওয়া যায়                  |
| ২৭   | রুকুনি                 |  | পাওয়া যায় না                           |   |   |
| ২৮   | মটরশুটি                |  | পাওয়া যায় না                           |   |   |
| ২৯   | পড়া/কচুর লতি          | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                          |   |
| ৩০   | মুগী কচু (বিলাঙ্গী)    | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ৩১   | দুধকচু                 | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                          |   |
| ৩২   | মৌলোত্তী কচু           |  | পাওয়া যায় না                           |   |   |
| ৩৩   | মানকচু                 |  | পাওয়া যায় না                           |   | সূতারখালিতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                            |
| ৩৪   | ওলকচু                  | পাওয়া যায় না                         |  |   | সূতারখালিতে খারিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় (ঋষি-তে পাওয়া যায় না) |
| ৩৫   | সমাবিন                 |  |  |   |   |
| ৩৬   | উঁটা                   |  |  |   |   |
| ৩৭   | কাঁঠালের বিচি          |  |  | পাওয়া যায় না                          |   |

| খাদ্য ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -কামারখোলা ও সূতারখালী ইউনিয়ন, দাকোপ উপজেলা, খুলনা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |  |
|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই অক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই অক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য  |
| <b>শাক</b>   |                        |  |  |                                      |  |
| ১  | লাউ শাক                |  |  |                                      |  |
| ২  | লাল শাক                |  |  |                                      |  |
| ৩  | কাঁটালটি               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খরিফ ২ ও রবি জুড়ে পাওয়া যায়                   |
| ৪  | নটে শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খরিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় (রবি-তে পাওয়া যায় না) |
| ৫  | ডাঁটা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৬  | পুঁই শাক (সবুজ)        |  |  |                                      |  |
| ৭  | পুঁই শাক (লাল)         |  |  |                                      |  |
| ৮  | পালং শাক               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খরিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায়                         |
| ৯  | বেলেঞ্চা               |  |  |                                      |  |
| ১০   | কলমি শাক               |  |  |                                      |  |
| ১১   | গিমা কলমি              |  |  |                                      |  |
| ১২   | কচু শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খরিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায়                         |
| ১৩   | পেঁয়াজ পাতা           | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে সারা বছর ই পাওয়া যায়                           |
| ১৪   | মিষ্টি আলু পাতা        |  |  |                                      | সূতারখালিতে রবি জুড়ে পাওয়া যায় (খরিফ ২-তে পাওয়া যায় না) |
| ১৫   | মিষ্টি কুমড়া শাক      |  |  |                                      |  |
| ১৬   | ধনিয়া পাতা            | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ১৭   | খানকুনি পাতা           | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে সারা বছর পাওয়া যায় না                          |
| ১৮   | শাপলা                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ১৯   | সাজনা শাক              |  |  |                                      |  |
| ২০   | বাধা/পাতা কপি          | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ২১   | ফুলকপি শাক             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়                            |
| ২২   | বরবটি পাতা             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খরিফ ২ ও রবি জুড়ে পাওয়া যায়                   |
| ২৩   | বিট শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ২৪   | মুলা পাতা              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়                            |
| ২৫   | তেতুল পাতা             |  |  |                                      |  |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -কামারখোলা ও সূতারখালী ইউনিয়ন, দাকোপ উপজেলা, খুলনা জেলা |                        | প্রাপ্যতা                              |  |                                      |                                       |
|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                               |
| <b>ফল</b>  |                        |  |  |                                      |                                       |
| ১  | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২  | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩  | কাল জাম                |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৪  | জলপাই                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খারিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ৫  | ইক্ষু/আঁখ              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৬  | কামরাসা                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৭  | তেঁতুল                 |  |  |                                      |                                       |
| ৮  | আমলকী                  |  |  |                                      |                                       |
| ৯  | আনারস                  | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১০   | ডালিম/বেদানা           |  |  |                                      |                                       |
| ১১   | পাকা পেঁপে             |  |  |                                      |                                       |
| ১২   | বেল                    |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |                                       |
| ১৩   | পেঁয়ারা               |  |  |                                      |                                       |
| ১৪   | তরমুজ                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |                                       |
| ১৫   | জামরুল                 |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৬   | লিচু                   |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৭   | কলা                    |  |  |                                      |                                       |
| ১৮   | আম                     |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ১৯   | কাঁঠাল                 |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ২০   | আমড়া                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২১   | জাম্বুরা               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ২২   | চালতা                  |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ২৩   | সফেদা                  |  |  |                                      |                                       |
| ২৪   | তাল                    |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ২৫   | নারকেল                 |  |  |                                      |                                       |
| ২৬   | আতা                    |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ২৭   | কমলা                   |  |  |                                      |                                       |
| ৩০   | ডেউয়া                 | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | সূতারখালিতে খারিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ৩২   | ফুটি                   |  |  | পাওয়া যায় না                       |                                       |
| ৩৩   | বাঙ্গী                 | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |                                       |
| ৩৪   | টমেটো                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |                                       |
| ৩৫   | লেবু                   |  |  |                                      |                                       |
| ৩৬   | কাগজি লেবু             |  |  |                                      |                                       |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা - মহারাজপুর ও দক্ষিণ বেতকাশী ইউনিয়ন, কয়রা উপজেলা, বরিসাল জেলা |                        |                   |                       |                        |   |
|---|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|---|
| ক্রমিক<br>নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম): | খরিপ ২ (বর্ষা):       | রবি (শীত):             | মন্তব্য                                   |
|   |                        | ১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | ১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | ১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ |   |
| <b>শাক-সবজি</b>   |                        |                   |                       |                        |   |
| ১   | কদু/লাউ/দুদি           | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ২   | কাকরোল                 | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ৩   | পটল                    | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ৪   | রিঙ্গা/তুরি            | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৫   | করলা                   | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৬   | কহি/চিচিঙ্গা           | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৭   | মিষ্টি কুমড়া          | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৮   | পুরল/ধুন্দুল           | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৯   | জালি কুমড়া/চাল কুমড়া | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ এ পাওয়া যায় না  |
| ১০  | বেগুন                  | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ১১  | মিষ্টি বেগুন           | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ১২  | শশা                    | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়    |
| ১৩  | খিরা                   | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ১৪  | বুবিয়া/বরবটি          | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি-তে পাওয়া যায় না    |
| ১৫  | সাজনা                  | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি-তে পাওয়া যায় না    |
| ১৬  | টেঁড়প                 | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি-তে পাওয়া যায় না    |
| ১৭  | ফুলকপি                 | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়    |
| ১৮  | মরিচ                   | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ১৯  | কলার খোর/মোচা          | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ২০  | কাঁচা কলা              | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ২১  | দেশী শিম               | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ২২  | কামরানা শিম            | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ২৩  | মাখন শিম               | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না  |
| ২৪  | বুকুরি                 | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ২৫  | লতা/কচুর লতি           | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ২৬  | মুখী কচু (বিলাসী)      | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ২৭  | দুধকচু                 | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ২৮  | মৌলোত্তীকচু            | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ২ এ পাওয়া যায়     |
| ২৯  | মানকচু                 | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৩০  | ওলকচু                  | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়    |
| ৩১  | কাঁঠালের বিচি          | পাওয়া যায় না    | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |

| খাদ্য ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -মহারাজপুর ও দক্ষিণ বেতকাশী ইউনিয়ন, কয়রা উপজেলা, বরিসাল জেলা |                        |  |  |                                      |  |
|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
|  |                        |  |  | প্রাপ্যতা                            |  |
| ক্রমিক<br>নং   | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                                  |
| <b>শাক</b>   |                        |  |  |                                      |  |
| ১  | লাউ শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ২ এ পাওয়া যায়    |
| ২  | সরিষা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৩  | লাল শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৪  | ডাটা শাক               | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছরই পাওয়া যায়   |
| ৫  | গুঁই শাক (সবুজ)        |  |  |                                      |  |
| ৬  | গুঁই শাক (লাল)         |  |  |                                      |  |
| ৭  | পালং শাক               | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়   |
| ৮  | হলেঞ্চা                |  |  |                                      |  |
| ৯  | কলমি শাক               |  |  |                                      |  |
| ১০   | গিমা কলমি              |  |  | পাওয়া যায় না                       | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়   |
| ১১   | আমরুল শাক              | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না |
| ১২   | মালেঞ্চা               |  |  |                                      |  |
| ১৩   | কচু শাক                |  |  |                                      |  |
| ১৪   | সেয়াজ পাতা            | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ১৫   | মিষ্টি কুমড়া শাক      |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ১৬   | ধনিয়া পাতা            | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ১৭   | শাপলা                  | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না |
| ১৮   | সাজনা শাক              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না |
| ১৯   | বাধা/পাতা কপি          | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ২০   | ফুলকপি শাক             | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ২১   | ঝিট শাক                | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না |
| ২২   | মুলা পাতা              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না |
| ২৩   | তেঁতুল পাতা            |  |  |                                      | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -মহারাজপুর ও দক্ষিণ বেতকাশী ইউনিয়ন, কয়রা উপজেলা, বরিশাল জেলা |                        |                   |                       |                        | প্রাপ্যতা   |
|--|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|---|
| ক্রমিক<br>নং   | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম): | খরিপ ২ (বর্ষা):       | রবি (শীত):             | মন্তব্য   |
|  |                        | ১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | ১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | ১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ |   |
| <b>ফল</b>  |                        |                   |                       |                        |   |
| ১  | বরই/কুল                | পাওয়া যায় না    |                       |                        |   |
| ২  | কাল জাম                |                   |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ৩  | জলপাই                  | পাওয়া যায় না    |                       |                        |   |
| ৪  | ইক্ষু/জাঁথ             |                   |                       |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ এ পাওয়া যায় না                          |
| ৫  | কামরঙ্গা               |                   | পাওয়া যায় না        |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায় (রবি-তে পাওয়া যায় না) |
| ৬  | তেঁতুল                 |                   | পাওয়া যায় না        |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে সারা বছর পাওয়া যায় না                          |
| ৭  | আমলকী                  |                   |                       |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ২ এ পাওয়া যায় না                          |
| ৮  | আনারস                  | পাওয়া যায় না    |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ৯  | ডালিম/বেদনা            |                   |                       |                        |   |
| ১০   | পাকা পেঁপে             |                   |                       |                        |   |
| ১১   | বেল                    | পাওয়া যায় না    |                       |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ এ পাওয়া যায় (রবি-তে পাওয়া যায় না)     |
| ১২   | পেঁয়ারা               | পাওয়া যায় না    |                       |                        |   |
| ১৩   | তরমুজ                  |                   | পাওয়া যায় না        |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি-তে পাওয়া যায় না                            |
| ১৪   | জামরুল                 |                   | পাওয়া যায় না        |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে রবি-তে পাওয়া যায় না                            |
| ১৫   | লিচু                   |                   |                       | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ২ এ পাওয়া যায় না                          |
| ১৬   | কলা                    |                   |                       |                        |   |
| ১৭   | আম                     |                   |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ১৮   | কাঁঠাল                 |                   |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ১৯   | আমড়া                  | পাওয়া যায় না    |                       |                        |   |
| ২০   | জাম্বুরা               |                   |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ২১   | চালতা                  |                   | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ২২   | সফেদা                  |                   |                       |                        |   |
| ২৩   | তাল                    |                   |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ২৪   | নারিকেল                |                   |                       |                        |   |
| ২৫   | আতা                    |                   |                       | পাওয়া যায় না         | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ এ পাওয়া যায় না                          |
| ২৬   | করমচা                  |                   | পাওয়া যায় না        |                        | দক্ষিণ বেতকাশীতে খরিফ ১ ও ২ জুড়ে পাওয়া যায়                     |
| ২৭   | কমলা                   |                   |                       |                        |   |
| ২৮   | ডেউয়া                 | পাওয়া যায় না    |                       | পাওয়া যায় না         |   |
| ২৯   | ফুটি                   |                   | পাওয়া যায় না        | পাওয়া যায় না         |   |
| ৩০   | টমেটো                  |                   | পাওয়া যায় না        |                        |   |
| ৩১   | লেবু                   |                   |                       | পাওয়া যায় না         |   |

| খাদ্য ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -সফিপুর ও বাটামারা ইউনিয়ন, মুলাদী উপজেলা, বরিসাল জেলা |                        |                   |                       |                        | প্রাপ্যতা                            |
|--|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------------|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিশ ১ (ক্রীম):   | খরিশ ২ (বর্ষা):       | রবি (শীত):             | মন্তব্য                              |
|  |                        | ১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | ১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | ১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ |                                      |
| <b>শাক-সবজি</b>  |                        |                   |                       |                        |                                      |
| ১  | কদু/লাউ/দুদি           |                   |                       |                        |                                      |
| ২  | কাকরোল                 |                   |                       |                        |                                      |
| ৩  | পটল                    |                   |                       |                        | বাটামারাতে খরিশ ২-তে পাওয়া যায় না  |
| ৪  | ঝিনসা/তুরি             | পাওয়া যায় না    |                       |                        |                                      |
| ৫  | করলা                   |                   |                       |                        |                                      |
| ৬  | কাঁহি/চিচিসা           |                   |                       | পাওয়া যায় না         |                                      |
| ৭  | মিষ্টি কুমড়া          |                   |                       |                        |                                      |
| ৮  | পুল/ধুন্দুল            |                   |                       |                        |                                      |
| ৯  | জালি কুমড়া/চাল কুমড়া |                   | পাওয়া যায় না        |                        | বাটামারাতে খরিশ ১-এ পাওয়া যায় না   |
| ১০   | বেগুন                  |                   | পাওয়া যায় না        |                        | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ১১   | শশা                    |                   | পাওয়া যায় না        |                        | বাটামারাতে সারা বছর ই পাওয়া যায়    |
| ১২   | খিরা                   |                   | পাওয়া যায় না        |                        | বাটামারাতে সারা বছর ই পাওয়া যায় না |
| ১৩   | লুবিয়া/বরবটি          |                   | পাওয়া যায় না        |                        |                                      |
| ১৪   | সাজনা                  |                   |                       | পাওয়া যায় না         |                                      |
| ১৫   | টেঁড়শ                 |                   | পাওয়া যায় না        |                        | বাটামারাতে রবি-তে পাওয়া যায় না     |
| ১৬   | ফুলকপি                 | পাওয়া যায় না    |                       |                        |                                      |
| ১৭   | কলার খোর/মোচা          |                   |                       |                        |                                      |
| ১৮   | কাঁচা কলা              |                   |                       |                        |                                      |
| ১৯   | মটরশুটি                | পাওয়া যায় না    |                       |                        | বাটামারাতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়     |
| ২০   | লতা/কচুর লতি           |                   |                       | পাওয়া যায় না         | বাটামারাতে খরিশ ২-তে পাওয়া যায় না  |
| ২১   | মুখী কচু (বিলাসী)      | পাওয়া যায় না    |                       |                        | বাটামারাতে রবি-তে পাওয়া যায় না     |
| ২২   | দুধকচু                 |                   |                       |                        | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ২৩   | মালকচু                 |                   |                       |                        | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না   |
| ২৪   | কাঁঠালের বিটি          |                   |                       | পাওয়া যায় না         |                                      |



| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -সফিপুর ও বাটামারা ইউনিয়ন, মুলাদী উপজেলা, বরিসাল জেলা |                        |  |  |                                      | প্রাপ্যতা                           |
|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য                             |
| <b>শাক</b>   |                        |  |  |                                      |                                     |
| ১  | লাউ শাক                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ২  | নটে শাক                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ৩  | সরিষা শাক              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ৪  | লাল শাক                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ৫  | উঁটো শাক               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ৬  | গুঁই শাক (সবুজ)        | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | বাটামারাতে সারা বছর ই পাওয়া যায়   |
| ৭  | গুঁই শাক (লাল)         | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না  |
| ৮  | গালং শাক               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ৯  | হেলেশা                 | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ১০   | কলমি শাক               | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | বাটামারাতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়    |
| ১১   | ঢেঁকি শাক              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ১২   | কচু শাক                | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ১৩   | দেঁয়াজ পাতা           | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ১৪   | মিষ্টি আলু পাতা        | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ১৫   | মিষ্টি কুমড়া শাক      | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | বাটামারাতে রবি-তে পাওয়া যায় না    |
| ১৬   | ধনিয়া পাতা            | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ১৭   | খানকুলি পাতা           | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | বাটামারাতে সারা বছর ই পাওয়া যায়   |
| ১৮   | শাপলা                  | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       | বাটামারাতে খরিফ ১ জুড়ে পাওয়া যায় |
| ১৯   | সাজনা শাক              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ২০   | বাঁধা/পাতা কপি         | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ২১   | ফুলকপি শাক             | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |
| ২২   | মুলা পাতা              | পাওয়া যায় না                         | পাওয়া যায় না                           | পাওয়া যায় না                       |                                     |

| ঋতু ভিত্তিক খাদ্য প্রাপ্যতা -সফিপুর ও বাটামারা ইউনিয়ন, মুলাদী উপজেলা, বরিশাল জেলা |                        |  |  |                                      | প্রাপ্যতা  |
|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| ক্রমিক নং  | স্থানীয় শাক-সবজি ও ফল | খরিপ ১ (গ্রীষ্ম):<br>১৬ ই মার্চ-৩০ জুন | খরিপ ২ (বর্ষা):<br>১ জুলাই -১৫ ই ওক্টোবর | রবি (শীত):<br>১৬ ই ওক্টোবর-১৫ই মার্চ | মন্তব্য  |
| <b>ফল</b>  |                        |  |  |                                      |  |
| ১  | বরই/কুল                |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ২  | কাল জাম                |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ৩  | জলপাই                  | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৪  | ইক্ষু/আঁখ              | পাওয়া যায় না                         |  |                                      |  |
| ৫  | কামরাঙ্গা              |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না                                 |
| ৬  | ভেঁতুল                 |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না                                 |
| ৭  | আমলকী                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না                                 |
| ৮  | আনারস                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে সারা বছর পাওয়া যায় না                                 |
| ৯  | পাকা পেঁপে             |  |  |                                      |  |
| ১০   | বেল                    |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ১১   | পেঁয়ারা               |  |  |                                      | বাটামারাতে খারিফ ২-তে পাওয়া যায় না                               |
| ১২   | তরমুজ                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ১৩   | লিচু                   |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে খারিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায়                               |
| ১৪   | কলা                    |  |  |                                      |  |
| ১৫   | আম                     |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ১৬   | কাঁঠাল                 |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ১৭   | আমড়া                  |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ১৮   | জাম্বুরা               |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে খারিফ ১-এ পাওয়া যায় না                                |
| ১৯   | চালতা                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      |  |
| ২০   | তাল                    | পাওয়া যায় না                         |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২১   | নারকেল                 |  |  |                                      |  |
| ২২   | আপেল                   |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়                                   |
| ২৩   | আঙ্গুর                 |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়                                   |
| ২৪   | আতা                    |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২৫   | কমলা                   |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে রবি জুড়ে পাওয়া যায়                                   |
| ২৬   | ডেউয়া                 |  |  | পাওয়া যায় না                       |  |
| ২৭   | ফুটি                   |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে খারিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায়<br>(খারিফ ১ এ পাওয়া যায় না) |
| ২৮   | টমেটো                  |  | পাওয়া যায় না                           |                                      | বাটামারাতে খারিফ ২ জুড়ে পাওয়া যায়<br>(খারিফ ১ এ পাওয়া যায় না) |
| ২৯   | লেবু                   |  |  |                                      |  |

## জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (এফএও)

বাড়ি নং-৩৭, রাস্তা নং-৮, ধানমন্ডি আবাসিক এলাকা, ঢাকা-১২০৫, বাংলাদেশ  
ফোন:+৮৮-০২-৮১১৮০১৫-৮, ৮১১৩০৭২ ফ্যাক্স:+৮৮-০২-৫৮১৫২০২৫  
ই-মেইল: [FAO-BD@fao.org](mailto:FAO-BD@fao.org), ওয়েব সাইট: <http://www.fao.org/bangladesh>

প্রকাশকাল : ফেব্রুয়ারি ২০১৫