ফুড-হ্যান্ডলার গাইড
(A Guide to Food Handlers)

ভুমিকা

সূচীপত্র

খাদ্য ……………………………………………………………………………………
খাদ্য সুরক্ষা ……………………………………………………………………………………
খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক …………………………………………………………
হাত ধোয়া ……………………………………………………………………………………
কোন কোন সময় হাত ধোয়া অতি আবশ্যক? ………………………………………………
হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি ……………………………………………………………
খাদ্যজনিত অসুস্থতা ……………………………………………………………………………
ব্যাকটেরিয়া ……………………………………………………………………………………
গ্লাভস ……………………………………………………………………………………
জীবাণুনাশকীকরন ……………………………………………………………………………
তাপমাত্রা ……………………………………………………………………………………
থার্মোমিটার ……………………………………………………………………………………
রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজ ………………………………………………………………………………
ফ্রিজার ……………………………………………………………………………………
তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল ……………………………………………………………………………
হট ফুড জোন বা গরম খাবারের অঞ্চল ……………………………………………………
ক্রস-দূষণ ……………………………………………………………………………………
অ্যালার্জি ……………………………………………………………………………………
অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী বস্তু বা অ্যালার্জেন ……………………………………………………
প্রধান খাদ্য অ্যালার্জেন ……………………………………………………………………………
কাটিং বোর্ড ……………………………………………………………………………………
আবর্জনা ধারক ……………………………………………………………………………………

খাদ্য (Food):

খাদ্য কোন জীবের পুষ্টি সহায়তা প্রদানের জন্য ব্যবহৃত কোন পদার্থ। খাদ্য সাধারণত উদ্ভিদ, প্রাণী বা ছত্রাক থেকে উৎপন্ন হয় এবং এগুলিতে শর্করা, চর্বি, প্রোটিন, ভিটামিন বা খনিজগুলির মতো প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান থাকে।

প্রশ্ন ১: খাবার নিরাপদ রাখতে ৫টি সাধারণ ঝুঁকির কারণগুলি চিহ্নিত করুন:
(ক) নিরাপদ উৎস থেকে উপাদান (ingredients) কেনা, ভুল তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি (hygiene practices) দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা, খাবারের অনুপযুক্ত রান্না।
(খ) অনিরাপদ উৎস থেকে উপাদান কেনা, ভুল তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা, খাবারের অনুপযুক্ত রান্না করা।
(গ) অনিরাপদ উৎস থেকে উপাদান কেনা, ভুল তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করে সঠিকভাবে খাবার রান্না করা।
(ঘ) অনিরাপদ উৎস থেকে উপাদান ক্রয় করা, সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা, খাবারের অনুপযুক্ত রান্না করা।

প্রশ্ন ২: কয়েক ঘন্টা আগে প্রস্তুতকৃত খাদ্য অনিরাপদ (unsafe) হতে পারে কারণ:
(ক) খাবারের তাপমাত্রা ভুল হলে ব্যাকটিরিয়া উৎপন্ন হতে পারে।
(খ) খাবারগুলি তাদের স্বাদ, রঙ এবং সাধারণ মান হারাতে পারে।
(গ) খাবারগুলি তাদের পুষ্টিমান হারাতে পারে।
(ঘ) রেফ্রিজারেটর বেশি খাবার ধারণ করতে পারবেনা।

প্রশ্ন ৩: প্রস্তুতকৃত খাবার সংরক্ষণের জন্য সবচেয়ে বিপজ্জনক তাপমাত্রা অঞ্চল হল:
(ক) ৪১°F থেকে ১৩৫°F।
(খ) ৫০°F-এর উপরে।
(গ) হিমাঙ্কের (freezing) উপরে।
(ঘ) ৩২°F থেকে ১০০°F।

প্রশ্ন ৪: উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত খাবারের কয়েকটি উদাহরণ কি?
(ক) মাংস, ডিম, দুগ্ধজাত খাদ্য।
(খ) শেলফিস (shellfish), সবুজ শাক।
(গ) রান্না করা চাল বা ভাত।
(ঘ) উপরের সবগুলি (ক, খ এবং গ)।

প্রশ্ন ৫: হিমায়িত মুরগির মাংস (frozen chicken) কত সময় তার আসল মোড়কে (original packaging) তাজা (fresh) থাকতে পারে?
(ক) ছয় মাস।
(খ) দুই মাস
(গ) মোড়কের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পর্যন্ত।
(ঘ) এক বছর।

প্রশ্ন ৬: যদিও সমস্ত খাদ্য নষ্ট হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে, কোন খাবারটি ব্যাকটিরিয়া দূষণের জন্য "উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ" খাবার হিসাবে বিবেচিত হয় না?
(ক) তরমুজ।
(খ) রুটি।
(গ) ডিম।
(ঘ) রান্না না করা মুরগি।

প্রশ্ন ৭: এর মধ্যে কোনটি পিএইচএফ [PHF (Potentially Hazardous Food বা সম্ভাব্য ক্ষতিকারক খাদ্য)] হিসাবে বিবেচিত হয় না?
(ক) ডিম।
(খ) রুটি।
(গ) মুরগি।
(ঘ) পনির।

প্রশ্ন ৮: আপনি কতবার অবশিষ্ট খাবার (leftovers) পুনরায় গরম করতে পারেন?

(ক) যতবার আপনার ইচ্ছা।

(খ) দুইবার।

(গ) চারবার।

(ঘ) আপনার শুধু একবারই অবশিষ্ট খাবার পুনরায় গরম করা উচিত।

প্রশ্ন ৯: সত্য বা মিথ্যা: রান্নাঘরের কাউন্টারে (counter) বা সিঙ্কে (sink) হিমায়িত মুরগির মাংস এবং গরুর মাংসের মতো নষ্ট হওয়ার মত (perishable) খাবারগুলি নরম করা/ গলানো (thaw) ঠিক আছে:

(ক) সত্য.

(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ১০: নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সঠিক:

(ক ডিটারজেন্ট (detergent) রাখার একটি পরিষ্কার পাত্র বেশিরভাগ খাবার রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

(খ) খাবার পাত্র রাখার জন্য ডিজাইন করা একটি নতুন বাস টব (bus tub) বেশিরভাগ খাবার রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

(গ) বেশিরভাগ খাবার রাখতে একটি নতুন আবর্জনা ধারক (garbage container) ব্যবহার করা যেতে পারে।

(ঘ) একটি খাদ্য-উপযোগী ধারক (food-grade container) বেশিরভাগ খাবার রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রশ্ন ১১: সালাদ কীভাবে দূষিত (contaminated) হতে পারে ?

(ক) এতে যখন রেফ্রিজারেট না করা (unrefrigerated) রান্না করা চাল বা ভাত থাকে।

(খ) এতে যখন কাঁচা ডিম দিয়ে তৈরি ড্রেসিং (dressing) অন্তর্ভুক্ত থাকে।

(গ) যখন সালাদের শাক-সবজি ধোয়া না হয়।

(ঘ) উপরোক্ত সবগুলো।

প্রশ্ন ১২: পরে পরিবেশনের জন্য (later service) অধিক পরিমাণ খাবার তৈরী করতে আপনাকে যা করা উচিত:

(ক) একবারে সব তৈরি করুন এবং তারপরে রেফ্রিজারেট (refrigerate) করুন।

(খ) একবারে সব তৈরি করুন, তারপরে ঢাকুন এবং কাউন্টারে রেখে দিন।

(গ) একবারে কিছু তৈরি করুন, তারপরে ঢাকুন এবং কাউন্টারে রেখে দিন।

(ঘ) একবারে কিছু তৈরি করুন, তারপরে ঢাকুন এবং রেফ্রিজারেট করুন।

প্রশ্ন ১৩: খাদ্য পুনরায় গরম করার (reheating) সময় নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলির মধ্যে আপনার কোনটি করা উচিত?

(ক) তিনবারের বেশি খাবার পুনরায় গরম না করা।

(খ) গরম রাখার পাত্রে (hot-holding equipment) পুনরায় গরম করা।

(গ) দুই ঘন্টার মধ্যে কমপক্ষে ৭৪°C (১৬৫°F)-এ ১৫ সেকেন্ডের জন্য খাবারটি পুনরায় গরম করা।

(ঘ) দিনের পুরানো গরুর মাংসের স্যুপ এবং স্টু (stews) কমপক্ষে ৬৮°C (১৫৫°F)-এ কমপক্ষে ১৫ সেকেন্ডের জন্য পুনরায় গরম করুন।

প্রশ্ন ১৪: তাজা মাছের একটি প্যাকেজে (package) মাছের উপর একটি বড় শক্ত বরফের অর্থ হল:

(ক) এটি গলে গিয়ে (thawed) আবার হিমায়িত (refrozen) হয়েছে।

(খ) এটি সঠিকভাবে প্যাক হয়েছে।

(গ) এটি বেশি দামী বা ব্যয়বহুল।

(ঘ) এটি বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত হয়েছে।

প্রশ্ন ১৫: খাবারে এমন ছাঁচ বা মোল্ড (moulds) রয়েছে যা এর প্রাকৃতিক অংশ নয়, তা কি করতে হবে?

(ক) ছাঁচটি ছেঁচে (scrape) ফেলা হলে খাবারটি ঠিক থাকবে।

(খ) খাবারটি বাতিল করা বা ফেলে দেওয়া (Discard)।

(গ) ১০ মিনিটের জন্য ১৬৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৭৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস) তাপমাত্রায় রান্না করা।
(ঘ) হিমায়িত করা (frozen)।

প্রশ্ন ১৬: ফল এবং সবজি ধুয়ে নেওয়ার পরে আপনার কী করা উচিত?
(ক) খেয়ে ফেলা।
(খ) শুকানো।
(গ) মোম দেওয়া।
(ঘ) ভিনেগারের মধ্যে ডুবানো।

প্রশ্ন ১৭: খাবারের লেবেলে (food label) কোন অংশটি অবশ্যই থাকতে হবে?
(ক) খাবারের নাম এবং মেয়াদোত্তীর্ণের (expiration) তারিখ।
(খ) সম্ভাব্য অ্যালার্জি এবং মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ।
(গ) খাবারের নাম এবং সম্ভাব্য অ্যালার্জির নাম।
(ঘ) উপাদান এবং মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ।

<u>উত্তর (খাদ্য):</u>
১. (খ), ২. (ক), ৩. (ক), ৪. (ঘ), ৫. (খ), ৬. (খ), ৭. (খ), ৮. (ঘ), ৯. (খ), ১০. (ঘ), ১১. (ঘ), ১২. (ঘ), ১৩. (গ), ১৪. (ক), ১৫. (খ), ১৬. (খ), ১৭. (ক)।

খাদ্য দূষণ (Food Contamination):

খাদ্য দূষণ বলতে বোঝায় যে কোনও কিছু খাবারের মধ্যে ঢুকে পড়ে যা সেখানে থাকা উচিত নয়। ফলে, খাবারটি খাওয়া অনিরাপদ হয়ে যায়। অনেকগুলি খাদ্য সুরক্ষা বিপত্তি রয়েছে যা খাদ্য দূষণের কারণ হতে পারে। এগুলির বেশিরভাগই তিনটি বিভাগের মধ্যে পড়ে: জৈবিক (biological), পদার্থগত (physical) বা রাসায়নিক (chemical) দূষণ।

জৈবিক দূষণ: যখন খাবার জীবিত জীব বা তাদের উৎপাদিত পদার্থের দ্বারা দূষিত হয়।

পদার্থগত দূষণ: যখন কোন বস্তুগত উপাদান খাদ্য উৎপাদন বা প্রস্তুতি প্রক্রিয়ার কোন পর্যায়ে খাদ্যে প্রবেশ করে, পদার্থগত দূষণ ঘটে।
রাসায়নিক দূষণ: কোন রাসায়নিক পদার্থ খাবারের সংস্পর্শে আসলে বা বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ খাবারের মধ্যে তৈরি হলে, রাসায়নিক দূষণ হয়।

প্রশ্ন ১: খাবারের দূষণ তিন ধরণের হয়, যথা:
(ক) সংখ্যাগত (numerical), পদার্থগত (physical) এবং জৈবিক (biological)।
(খ) পদার্থগত, রাসায়নিক (chemical) এবং জৈবিক।
(গ) রাসায়নিক, ফার্মাসিউটিক্যাল (pharmaceutical) এবং জৈবিক।

(ঘ) শারীরিক, রাসায়নিক এবং জৈবিক।

প্রশ্ন ২: একজন ক্রেতা বা অতিথি (guest) তার খাবারে ব্যান্ড-এইড (band-aid) বা ব্যান্ডেজের টুকরা খুঁজে পান। এটিকে কী ধরণের দূষণ বিবেচনা করা হবে?
(ক) প্রাথমিক (Primary)।
(খ) রাসায়নিক (Chemical)।
(গ) পদার্থগত (Physical)।
(ঘ) ক্রস (Cross)।

প্রশ্ন ৩: খাদ্য কর্মীরা কেন কৃত্রিম চোখের পাপড়ি পরা উচিত নয়?
(ক) এগুলি দৃষ্টির বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
(খ) এগুলি পদার্থগত দূষক (physical contaminant) হয়ে উঠতে পারে।
(গ) এগুলিতে জীবাণু আশ্রয় নিতে পারে।
(ঘ) এগুলি অন্যান্য কর্মীদের বিঘ্ন সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন ৪: নিচের কোনটি পদার্থগত দূষণের উদাহরণ?
(ক) গ্রাহকের (customer) সালাদে কাঠের টুকরো পাওয়া।
(খ) খাবারের সাথে মরিচ পরিবেশন (serve) করা।
(গ) রান্না ও পরিবেশনের আগে মাংসের কাটা অংশ থেকে একটি হাড় সরানো।
(ঘ) প্রস্তুতকৃত খাবারের থালায় জীবাণুনাশক (disinfectant) তরল ছড়িয়ে পড়া।

প্রশ্ন ৫: প্রস্তুতকৃত খাবারের থালায় পরিষ্কারক (cleaning) তরল ছড়িয়ে পড়া কোন ধরনের দূষণ?
(ক) পদার্থগত।
(খ) রাসায়নিক।
(গ) জৈবিক।
(ঘ) ক্রস-দূষণ।

প্রশ্ন ৬: খাদ্য পরিসেবা পরিচালনায় (food service operation) রাসায়নিক পদার্থ (chemicals) কোথায় সংরক্ষণ করা (stored) উচিত?
(ক) খাদ্য প্রস্তুতির এলাকায় (prep line)।
(খ) রেফ্রিজারেটর (refrigerator) এবং ফ্রিজার (freezer)-এর উপরে।
(গ) খাবার প্রস্তুতির জায়গা থেকে দূরে কোন আলমারি (closet) বা তাকে (shelving)।
(ঘ) থালা-বাসনের সাথে।

<u>উত্তর (খাদ্য দূষণ):</u>
১. (খ), ২. (গ), ৩. (খ), ৪. (ক), ৫. (খ), ৬. (গ)।

খাদ্য সুরক্ষা (Food Safety):

যে সব অনুশীলনের মাধ্যমে খাদ্য দূষণ এবং খাদ্যজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করে খাবারের মান সংরক্ষণ করা যায়, তাই খাদ্য সুরক্ষা। খাদ্য সুরক্ষার মাধ্যমে পুরো খাদ্য শৃঙ্খলের মধ্য দিয়ে গুণগত মান এবং সুরক্ষা অন্তর্ভুক্ত করে নিরাপদ খাদ্য উৎপাদিত হয়। ফলে, খাবারের মানের কারণে ভোক্তার ক্ষতি হয় না।

প্রশ্ন ১: নিরাপদে খাবার প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ:

(ক) এটি খাবারের দূষণ প্রতিরোধে সহায়তা করে।
(খ) প্রস্তুতকৃত খাবার আরও ভাল দেখায়।
(গ) প্রস্তুতকৃত খাবারের স্বাদ আরও ভাল হয়।
(ঘ) তৃপ্তির জন্য।

প্রশ্ন ২: সত্য বা মিথ্যা: যদি কোন খাবারের বাহির রান্না হয় তবে এর ভিতরও রান্না হবে:

(ক সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৩: সংরক্ষিত খাবার কিভাবে ব্যবহার করা উচিত?

(ক) প্রাপ্তিতার ক্রম অনুসারে [প্রথমে প্রাপ্ত, প্রথমে বাহির (first in, first out {FIFO বা ফিফো})]।
(খ) আকার অনুসারে।
(গ) প্রথমে নতুন খাবারগুলি নির্বাচন করে।
(ঘ) খাদ্যের ব্যয় অনুসারে।

প্রশ্ন ৪: সত্য বা মিথ্যা: দুধ এবং ডিম রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এর দরজায় সংরক্ষণ করা যেতে পারে:

(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৫: সত্য বা মিথ্যা: খাবারের গন্ধ দিয়ে এটি খাওয়া নিরাপদ কিনা তা আপনি বলতে পারবেন:

(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৬: নিম্নের কোন পোল্ট্রি (poultry) বর্জন করতে হবে?

(ক) যার তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) এর চেয়ে কম।
(খ) যাতে ইউএসডিএ (USDA) স্ট্যাম্প (stamp) আছে।
(গ) যাতে সবুজ বা বেগুনি দাগ (blotches) বিদ্যমান।
(ঘ) পানি নিষ্কাশনের ব্যবস্থাসহ বরফের মধ্যে প্যাক করা হয়েছে।

প্রশ্ন ৭: সত্য বা মিথ্যা: কাঁচা খাবার এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন:
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৮: সত্য বা মিথ্যা: ফল এবং শাক-সবজি ধুয়ে ফেলতে হবে, এমনকি যদিও আপনি সেগুলি ছুলতেছেন (peeling):
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৯: সাধারণতঃ দিনের আলোতে রান্নাঘরে তেলাপোকা দেখার অর্থ কি?
(ক) খুব ভাল রান্না হয়েছে।
(খ) প্রচুর তেলাপোকা আছে।
(গ) কোন ইঁদুর নেই।
(ঘ) খুব কম তেলাপোকা আছে।

প্রশ্ন ১০: খাবার কত ঘন্টা বাইরে রেখে দেওয়া যায়?
(ক) ৩ ঘন্টা
(খ) ৫ ঘন্টা।
(গ) ১২ ঘন্টা।
(ঘ) ২ ঘন্টা।

প্রশ্ন ১১: নিচের কোনটি পাস্তুরীকরণ (pasteurization) সম্পর্কে মিথ্যা?
(ক) এটি দুধের পুষ্টির মান হ্রাস করে।
(খ) এটি ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়াগুলিকে হত্যা করে।
(গ) দুধ পাস্তুরীকৃত হওয়া সত্ত্বেও দীর্ঘ সময়ের জন্য এটি ফ্রিজের বাইরে রেখে দেওয়া নিরাপদ নয়।
(ঘ) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ১২: সহজে বিনষ্টযোগ্য খাবার (perishable food) কিভাবে গলাতে/ নরম (thaw) করতে হবে?
(ক) মাইক্রোওয়েভে।
(খ) ঠান্ডা প্রবাহিত পানির (cold running water) নিচে রেখে।
(গ) কোন কাউন্টারের উপরে রেখে।
(ঘ) গরম পানিতে ডুবিয়ে।

প্রশ্ন ১৩: খাবার ঠান্ডা করার সময় কোনটি সঠিক নয়?
(ক) দ্রুত ঠান্ডা করার জন্য ফ্রিজে গরম খাবার রাখা।
(খ) ঠান্ডা করার জন্য খাবার ছোট, অগভীর প্যান (pans)-এ স্থানান্তর করা।
(গ) রান্না করা খাবারের পাত্র দ্রুত ঠান্ডা করার জন্য অন্য একটি পাত্রে বরফ নিয়ে তার মধ্যে রাখা।
(ঘ) বড় বড় খাবার ছোট ছোট টুকরা করে কেটে নেওয়া।

প্রশ্ন ১৪: খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক (food handler) কীভাবে খাদ্য দূষণের ঝুঁকি হ্রাস করতে বা দূর করতে পারে?
(ক) রেস্টরুম ব্যবহারের পরে হাত ধুয়ে।
(খ) অসুস্থ বন্ধুর সাথে দেখা করার পরে ওষুধ খেয়ে।
(গ) রান্নাঘরের সহজলভ্য স্থানে পরিষ্কার করার উপাদান (cleaning products) সংরক্ষণ করে।
(ঘ) ছুরিগুলি ধোয়া-মোছা এবং কাটিং বোর্ডগুলি (cutting boards) গরম পানি দিয়ে ধুয়ে।

প্রশ্ন ১৫: কখন কর্মীদের (staff) একটি খাবারের চালান (delivery) পরিদর্শন (inspect) করা উচিত?
(ক) সমস্ত পণ্য তাদের উপযুক্ত সংরক্ষণ (storage) এলাকায় রাখার পরে।
(খ) কর্মীদের যখন চালানটি সঠিকভাবে পরিদর্শন করার সময় হয়।
(গ) চালানটি পাওয়ার সাথে সাথে।
(ঘ) চালানটি তদারকির জন্য যখন নির্দিষ্ট কর্মী পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ১৬: কুলার (cooler) থেকে অল্প সময়ের মধ্যে আপনি যে পরিমাণ খাবার প্রস্তুত করতে পারবেন, কেবলমাত্র সে পরিমাণ খাবার নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় কেন?
(ক) সময়-তাপমাত্রা অপব্যবহার (time-temperature abuse) রোধ করার জন্য।
(খ) ক্রস-দূষণ (cross-contamination) রোধ করার জন্য।
(গ) অতিরিক্ত খাদ্য অপচয় রোধ করার জন্য।
(ঘ) খাদ্য প্রস্তুতির সময় জঞ্জাল (clutter) এবং বিশৃঙ্খলা (mess) হ্রাস করতে।

<u>উত্তর (খাদ্য সুরক্ষা):</u>

১. (ক), ২. (খ), ৩. (ক), ৪. (খ), ৫. (খ), ৬. (গ), ৭. (ক), ৮. (ক), ৯. (খ), ১০. (ঘ), ১১. (ক), ১২. (ক), ১৩. (ক), ১৪. (ক), ১৫. (গ), ১৬. (ক)।

খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক (Food handler):

খাবার প্রস্তুতি (preparation), প্রক্রিয়াজাতকরণ (processing), প্যাকেটজাতকরণ (packaging), পরিসেবা (service), সঞ্চয়ন বা সংরক্ষণ (storage) বা পরিবহণ (transportation)-এর সময় যে ব্যক্তি খাবারের পাত্রের সাথে বা খাবারের সংস্পর্শে আসেন, তাকে খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক বলা হয়।

প্রশ্ন ১: খাদ্য কর্মী বা পরিসেবক অবশ্যই সর্বদা তাদের হাত ধুয়ে নেওয়া উচিত:

(ক) তাজা বা কাঁচা (raw) খাবার নিয়ে কাজ করার পর।

(খ) টাকা-পয়সা নাড়া-চাড়া করার পর।

(গ) রেস্টরুম (restroom)-এ গেলে।

(ঘ) কাশি বা হাঁচি দিলে।

(ঙ) উপরের সবগুলি।

প্রশ্ন ২: কোন লক্ষণগুলি (symptoms) থাকলে খাদ্য কর্মীকে অবশ্যই কাজ করা বন্ধ করতে হবে:

(ক) গলা ব্যথা।

(খ) বমি বমি ভাব।

(গ) ডায়রিয়া।

(ঘ) উপরোক্ত সবগুলি।

প্রশ্ন ৩: কোনটি খাদ্য পরিসেবার (food handling) ক্ষেত্রে ভাল স্বাস্থ্যবিধির (hygiene) অংশ হিসাবে বিবেচিত হবে না?

(ক) হাত ধুতে না পারলে আপনি যখন হাতের জীবাণুনাশক (hand sanitizer) ব্যবহার করবেন।

(খ) হাত ধোওয়ার পরে বাথরুমের দরজা খোলার জন্য একটি কাগজের তোয়ালে (paper towel) ব্যবহার করা।

(গ) আপনার বাহু এবং হাত ফেনায়িত (lather) করতে সাবান ব্যবহার করবেন।

(ঘ) হাত ধুয়ে ফেলার পরে কাগজের তোয়ালে দিয়ে হাত শুকানো।

প্রশ্ন ৪: একজন খাদ্য কর্মী হিমায়িত (frozen) মুরগির বুকের মাংসের (chicken breasts) একটি ছোট বাক্স ফ্রিজারের (freezer) বাইরে কাউন্টারের উপর লক্ষ্য করেছে যা নরম হতে/গলতে (thaw) শুরু করেছে। তার কোন পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?

(ক) ম্যানেজারকে বলা।

(খ) এগুলি যেমন আছে তেমনি রেখে দেওয়া কারণ কেউ হয়ত নরম করা/ গলানোর জন্য রেখেছে।
(গ) ১৩৫°F ডিগ্রির উপরের তাপমাত্রায় এগুলি রান্না করা।
(ঘ) এগুলি ফ্রিজে পুনরায় রেখে দেওয়া।

প্রশ্ন ৫: একজন খাদ্য কর্মী দুই দিন আগে কর্মক্ষেত্রে তার আঙুলটি কেটেছিল এবং এখন এটি স্যাঁতস্যাঁতে (oozing) এবং সংক্রামিত (infected)। তার উচিত:
(ক) এটিকে কোনও আবদ্ধ আবরণ যেমন একটি ব্যান্ডেজ বা আঙুলের খাটির (finger cot) সাহায্যে ঢেকে রাখা এবং তারপরে আক্রান্ত হাতে একক-ব্যবহারের গ্লোভ (single-use glove) পরা।
(খ) তার আক্রান্ত আঙুলের উপরে একটি ব্যান্ডএইড (bandaid), অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল মলম (antibacterial ointment) এবং আঙুলের খাটি (finger cot) রাখা।
(গ) তাৎক্ষণিকভাবে জরুরি যত্ন কেন্দ্রে (urgent care center) যাওয়া।
(ঘ) কোনও পরিচালককে (manager) আঙুলের বিষয়ে বলা এবং খাবারের সাথে সরাসরি যুক্ত কাজ না করা।

প্রশ্ন ৬: একজন খাদ্য কর্মী তৃষ্ণার্ত এবং তার পানীয়টি কাছে রাখতে চায়। সে কিভাবে এবং কোথায় এটি রাখতে পারে?
(ক) কোন পরিস্থিতিতে খাবার প্রস্তুতির জায়গায় (prep area) ব্যক্তিগত পানীয়ের অনুমতি নেই।
(খ) পানীয়টি অবশ্যই লেবেলযুক্ত করে খাবারের প্রস্তুতির জায়গায় একটি নির্দিষ্ট স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।
(গ) পানীয়টি অবশ্যই স্ট্র (straw) সহ ঢাকা পাত্রে থাকতে হবে এবং খাবারের প্রস্তুতির জায়গার বাইরে (non-food prep area) রাখতে হবে।
(ঘ) যতক্ষণ পানীয়টি যথাযথভাবে ঢাকা এবং লেবেলযুক্ত থাকে, ততক্ষণ এটি সুবিধাজনক কোনও জায়গায় রাখা যেতে পারে।

প্রশ্ন ৭: নীচের কোন গহনাটি কোন খাদ্য কর্মীর পক্ষে কর্মক্ষেত্রে পরিধানযোগ্য?
(ক) সাধারণ বিয়ের চুড়ী বা ব্যান্ড (wedding band)।
(খ) আংটি (ring)।
(গ) ব্রেসলেট (bracelet)।
(ঘ) ধর্মীয় বিশ্বাসের প্রতীক হিসাবে ব্যবহৃত আংটি।

প্রশ্ন ৮: খাদ্য কর্মী প্রশিক্ষণ সম্পর্কিত নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সঠিক?
(ক) খাদ্য নিয়ে কাজ করা সবার জন্য এটি প্রয়োজনীয়।
(খ) এটি নিরাপদ খাদ্য (safe food) উৎপাদন করতে সাহায্য করে।
(গ) দুটি উত্তরই সঠিক।
(ঘ) কোন উত্তরই সঠিক নয়।

প্রশ্ন ৯: নিম্নলিখিত কর্মীদের মধ্যে, খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক কে?
(ক) একজন ওয়েটার (waiter)।
(খ) একজন খাদ্য পরিবাহক/ পরিবহনকারী (transporter)।
(গ) উভয়ই খাদ্য কর্মী হিসাবে বিবেচিত।
(ঘ) কেউই খাদ্য কর্মী হিসাবে বিবেচিত নয়।

প্রশ্ন ১০: কোন লক্ষণ থাকলে খাদ্য কর্মীকে অবশ্যই কাজ করা বন্ধ করতে হবে বা বাড়ীতে থাকতে হবে?
(ক) হাঁটুর ব্যথা।
(খ) মাথা ব্যথা।
(গ) জ্বর।
(ঘ) শরীরে ব্যথা।

প্রশ্ন ১১: আপনার গলা ব্যথা বা ডায়রিয়া হলে আপনার উচিত:
(ক) কাজ করতে যান এবং আপনার সহকর্মীদের (coworkers) আপনার চারপাশে সতর্ক থাকতে বলুন।

(খ) আপনার বস বা ম্যানেজারকে ফোন করুন এবং রিপোর্ট করুন যে আপনি অসুস্থ।
(গ) লক্ষণগুলি (symptoms) থামাতে ও কাজে যেতে ঔষধ গ্রহণ করুন।
(ঘ) কাউকে কিছু না বলে কাজ চালিয়ে যান।

প্রশ্ন ১২: যখন খাবারের চালান (shipment) আসে, খাদ্য কর্মীদের উচিত:
(ক) সমস্ত খাবার সংরক্ষণের (storing) আগেই পরীক্ষা করা।
(খ) কেবলমাত্র সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ (potentially hazardous) খাবারগুলি পরীক্ষা করা।
(গ) সবকিছু রেখে দিয়ে পরে পরীক্ষা বা পরিদর্শন (inspect) করা।
(ঘ) সবকিছু সুন্দরভাবে সাজিয়ে ১২ ঘন্টার মধ্যে পরীক্ষা বা পরিদর্শন করা।

প্রশ্ন ১৩: খাদ্য কর্মীদের কেন কৃত্রিম চোখের পাপড়ি পরা উচিত নয়?
(ক) এগুলি দৃষ্টির বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
(খ) এগুলি পদার্থগত দূষণ (physical contamination) ঘটাতে পারে।
(গ) এগুলিতে জীবাণু আশ্রয় নিতে পারে।
(ঘ) এগুলি অন্যান্য কর্মীদের বিঘ্ন সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন ১৪: কর্মীদের ব্যাক্তিগত কাপড়-চোপড় ইত্যাদি কোথায় রাখা উচিত?
(ক) খাবার প্রস্তুতির জায়গা থেকে দূরে কোন আলমারি (closet) বা ঘরে।
(খ) খাবার প্রস্তুতির জায়গা এবং কাজের টেবিলে।
(গ) ফ্রিজে।
(ঘ) শুকনো দ্রব্যাদি সংরক্ষণের (storage) জায়গায়।

প্রশ্ন ১৫: একজন কর্মী কাশি, বমি-বমিভাব এবং ডায়রিয়ার অভিযোগ করছেন। এই পরিস্থিতি কিভাবে সামলানো (handle) উচিত?
(ক) কর্মীটিকে তাৎক্ষণিকভাবে বাড়িতে পাঠিয়ে দেওয়া এবং কাজে ফিরে আসার আগে ডাক্তারের কাছ থেকে একটি ব্যবস্থাপত্র বা নোট (note)-এর প্রয়োজন।
(খ) কর্মীটিকে খাবার প্রস্তুতির পরিবর্তে থালা বাসন ধুতে বলা।
(গ) যতক্ষণ পর্যন্ত না ভাল বোধ হয় ততক্ষণ পর্যন্ত কর্মীটিকে পরিষ্কার করার কাজগুলি সম্পূর্ণ করতে বলা;
(ঘ) কর্মীটিকে কাজের সময় সর্বদা গ্লাভস (gloves) এবং মুখোশ বা মাস্ক (mask) পরতে বলা।

উত্তর (খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক):
১. (ঙ), ২. (ঘ), ৩. (ক), ৪. (ক), ৫. (ক), ৬. (গ), ৭. (ক), ৮. (ক), ৯. (গ), ১০. (গ), ১১. (খ), ১২. (ক), ১৩. (খ), ১৪. (ক), ১৫. (ক)।

হাত ধোয়া (Washing hands):

ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড থেকে শুরু করে সাধারণ ফ্লু (flu), ভাইরাস জ্বর - এ রকম অনেক রোগ-জীবাণু হাতের মাধ্যমে ছড়ায়। হাতের ত্বকে জীবাণু লেগে থাকে। স্বাস্থ্যকর উপায়ে হাত ধুয়ে আমরা এসব মারাত্মক রোগ থেকে অনেকটাই দূরে থাকতে পারি। তাই হাত ধোয়া অবশ্যই জরুরি একটি কাজ। নিয়মিত হাত ধোয়ার অভ্যাস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য চর্চার একটি প্রকৃষ্ট উদাহরণ।

কোন কোন সময় হাত ধোয়া অতি আবশ্যক**?**

(১) খাদ্য প্রস্তুতির আগে এবং পরে, (২) খাদ্য গ্রহণের আগে, (৩) শৌচাগার ব্যবহারের পর, (৪) ময়লা-আবর্জনা ধরার পর, যেমন রান্নাঘরের ময়লার বালতি বা অপরিষ্কার জুতা, (৬) হাত দিয়ে মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি দেওয়ার পর, (৭) কাজের বিরতির পর, ইত্যাদি।

হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি:

সঠিক ভাবে হাত পরিস্কার করার ৫টি পদ্ধতি হচ্ছেঃ (১) পরিষ্কার, প্রবাহিত পানি (গরম বা ঠান্ডা) দিয়ে হাত ভিজিয়ে নেওয়া, (২) হাতে সাবান প্রয়োগ করা, (৩) সাবান দিয়ে একসাথে হাতগুলি হালকাভাবে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, (৪) পরিষ্কার, প্রবাহিত পানির নীচে হাতগুলি ধুয়ে ফেলা, (৫) ন্যাপকিন (napkin) বা কাগজের তোয়ালে (paper towel) বা এয়ার ড্রায়ার (air dryer) ব্যবহার করে হাতগুলি শুকিয়ে নেওয়া।

প্রশ্ন ১: নীচের কোনটি হাত ধোয়ার সঠিক কৌশল:
(ক) হাত ও বাহু ভেজানো, সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ৩০ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো (scrub), হাত ও বাহু ধোয়া, হাত ও বাহু শুকানো।
(খ) হাত ও বাহু ভেজানো, সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ২০ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, হাত ও বাহু ধোয়া, হাত ও বাহু শুকানো।
(গ) সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ভেজানো, হাত ও বাহু ১৫-২০ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, হাত ও বাহু ধোয়া, হাত ও বাহু শুকানো।
(ঘ) হাত ও বাহু ভেজানো, সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, হাত ও বাহু শুকানো।

প্রশ্ন ২: হাত ধোয়ার সময় ন্যূনতম কত সময় আপনার হাত ঘষানো (scrub) করা উচিত?
(ক) ১০ সেকেন্ড।
(খ) ২০ সেকেন্ড।
(গ) ৩০ সেকেন্ড।
(ঘ) ১ মিনিট।

প্রশ্ন ৩: সঠিক হাত ধোয়া কি?
(ক) সাবান ব্যবহার, প্রবাহিত পানি (running water) ব্যবহার এবং ১৫-২০ সেকেন্ড হাত ঘষানো (scrubbing)।
(খ) জীবাণুনাশক (sanitizer) ব্যবহার, প্রবাহিত পানি ব্যবহার এবং ১৫-২০ সেকেন্ড হাত ঘষানো।
(গ) সাবান ব্যবহার, প্রবাহিত পানি ব্যবহার এবং ১৫-১০ সেকেন্ড হাত ঘষানো ।
(ঘ) জীবাণুনাশক ব্যবহার, প্রবাহিত পানি ব্যবহার এবং ১৫-১০ সেকেন্ড হাত ঘষানো।

প্রশ্ন ৪: এর মধ্যে কোনটি হাত ধোয়ার ক্ষেত্রে সত্য নয় ?:
(ক) হাত ধোয়ার জন্য অবশ্যই অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল (antibacterial) সাবান ব্যবহার করা উচিত।
(খ) হাত ঘষানো (scrubbing) কমপক্ষে ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য হওয়া উচিত।
(গ) হাত ধোয়ার জন্য গরম পানি ব্যবহার করা উচিত।
(ঘ) হাত শুকানোর জন্য হ্যান্ড ড্রায়ার (hand dryer) বা কাগজের তোয়ালে (paper towel) উভয়ই গ্রহণযোগ্য।

প্রশ্ন ৫: যে কয়েকটি ক্ষেত্রে আপনাকে আপনার হাত ধুতে হবে:
(ক) যখন আপনি টয়লেটে (toilet)-এ প্রবেশ করবেন।
(খ) টয়লেট শেষ করার পর আপনার হাত ধোয়া বাধ্যতামূলক (mandatory)।
(গ) যখন দ্রুত বা সংক্ষিপ্ত কাজের বিরতি (break) নিবেন।
(ঘ) কোনটিই সঠিক নয়।

প্রশ্ন ৬: নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সত্য? গরুর কাঁচা মাংস (raw ground beef) স্পর্শ করার পরে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে:
(ক) জীবাণুনাশক (sanitizer) দেওয়া কাপড় দিয়ে হাত মোছা।
(খ) হাতে জীবাণুনাশক ব্যবহার করা।
(গ) হাত ধোয়া।
(ঘ) এক বালতি জীবাণুনাশকে হাত ডুবানো।

প্রশ্ন ৭: কখন অবশ্যই আপনার হাত ধোয়া উচিত?
(ক) হাঁচি বা কাশি দেওয়ার পরে।
(খ) কাঁচা মাংস (raw meat) স্পর্শ করার পরে।
(গ) খাওয়ার পরে।
(ঘ) ক. এবং গ.।

প্রশ্ন ৮: নিম্নলিখিত কোন অনুশীলন (practice) খাদ্যজনিত অসুস্থতা (foodborne illness) প্রতিরোধে সহায়তা করবে?
(ক) ঘন ঘন হাত ধোয়া।
(খ) এপ্রোন (apron) পরিধান করা।
(গ) ধূমপান বন্ধ করা।
(ঘ) হেয়ারনেট (hair net) পরা।

প্রশ্ন ৯: কতক্ষণ আপনার হাত সাবান এবং গরম পানিতে ধুয়ে নেওয়া উচিত?
(ক) ১ মিনিট।
(খ) ২ মিনিট।
(গ) ২০ সেকেন্ড।
(ঘ) ৫ মিনিট।

প্রশ্ন ১০: পুরো হাত ধোয়ার প্রক্রিয়ায় সর্বনিম্ন কতক্ষণ সময় নিতে হবে?
(ক) ৪৫ সেকেন্ড।
(খ) ১৫ সেকেন্ড।
(গ) ৬০ সেকেন্ড।
(ঘ) ২০ সেকেন্ড।

প্রশ্ন ১১: হাত ধোয়ার পরে শুকানোর কারণ কি?
(ক) যাতে কোথাও পানির ফোঁটা না পড়ে।
(খ) কারণ জীবাণু এবং ব্যাকটেরিয়াগুলি ভিজা হাতে সহজে ছড়িয়ে পড়ে।
(গ) আপনার হাত ভিজে পিচ্ছিল হয়ে গেলে রান্নাঘরের জিনিসপত্র ঠিকভাবে ধরে রাখতে পারবেন না।
(ঘ) ভেজা হাত কাজের জন্য উপযুক্ত নয়।

প্রশ্ন ১২: কাজের জায়গায় আপনার হাত ধোয়ার পরে শুকানোর সর্বোত্তম উপায় হ'ল:
(ক) একটি সুতির তোয়ালে ব্যবহার করুন।
(খ) ঝাঁকুনি দিয়ে অতিরিক্ত পানি দূর করুন।
(গ) একটি এয়ার ড্রায়ার (air dryer) ব্যবহার করুন।
(ঘ) একটি কাগজের তোয়ালে (paper towel) ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন ১৩: জরুরী পরিস্থিতিতে আপনার কত দিনের জন্য পানি সঞ্চয় করে রাখা উচিত?
(ক) ৩।
(খ) ১।
(গ) ১০।
(ঘ) ১৪।

প্রশ্ন ১৪: খাবার প্রস্তুতি বা পরিবেশনের সময় আপনার হাত ধুয়ে ফেলার পরে শুকানোর সবচেয়ে ভাল উপায় কী?
(ক) কাগজের তোয়ালে (paper towels) ব্যবহার করা।
(খ) স্যাঁতসেঁতে তোয়ালে ব্যবহার করা।
(গ) প্রাকৃতিকভাবে শুকিয়ে নেওয়া।
(ঘ) ঝেড়ে শুকিয়ে ফেলা।

প্রশ্ন ১৫: সত্য বা মিথ্যা: খাবার দূষিত হওয়া (contaminating) রোধ করার অন্যতম সেরা উপায় হল আপনার হাত ধোয়া:
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ১৬: ওয়াশরুমে অবশ্যই থাকতে হবে:
(ক) বাইরে বাতাস বের করার জন্য এক্সস্ট ফ্যান (exhaust fan)।
(খ) প্রবাহিত গরম এবং ঠান্ডা পানি।
(গ) সাবান এবং কাগজের তোয়ালে (paper towels)।
(ঘ) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ১৭: হাত ধোয়ার সিঙ্ক (hand sinks) কি জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে?
(ক) কেবল হাত ধোয়ার জন্য।
(খ) তাজা পণ্য (fresh produce) ধোয়ার জন্য।

(গ) হিমায়িত পণ্য গলানো/ নরম করার (thawing) জন্য।
(ঘ) বার-এর তোয়ালে (bar towels) এবং জীবাণুনাশকীকরণ তোয়ালে (sanitizer towels) ধোয়ার জন্য।

<u>উত্তর (হাত ধোয়া):</u>

১. (খ), ২. (খ), ৩. (ক), ৪. (ক), ৫. (খ), ৬. (গ), ৭. (ঘ), ৮. (ক), ৯. (গ), ১০. (ঘ), ১১. (খ), ১২. (ঘ), ১৩. (ক), ১৪. (ক), ১৫. (ক), ১৬. (ঘ), ১৭. (ক)।

খাদ্যজনিত অসুস্থতা (Foodborne illness):

দূষিত খাবার বা পানীয় গ্রহণের ফলে খাদ্যজনিত অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। বিভিন্ন রোগ সৃষ্টিকারী অণুজীব বা রোগজীবাণু খাবারকে দূষিত করতে পারে। ফলে বিভিন্ন ধরণের খাদ্যজনিত অসুস্থতার সৃষ্টি হতে পারে। বেশিরভাগ খাদ্যজনিত রোগ বিভিন্ন ধরণের ব্যাকটিরিয়া, ভাইরাস এবং পরজীবীর কারণে সংক্রমিত হয়।

প্রশ্ন ১: কোন খাদ্য পরিসেবা কর্মী (food service worker) যে ব্যক্তিগত আচরণগুলি (personal behaviors) পরিহার করলে খাদ্য দূষিত হতে পারে, সেগুলো হ'ল:

(ক) খাদ্যজনিত রোগ ছড়ানো।
(খ) খাদ্য তালিকা প্রণয়ন করা।
(গ) যথাযথ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (personal hygiene) অনুশীলন (practice) করা।

(ঘ) সময় মতো এবং কাজের জন্য প্রস্তুত থাকা।

প্রশ্ন ২: খুব কম বয়সী বা ইতিমধ্যে দুর্বল বা অসুস্থ হয়ে পড়া লোকেরা খাদ্যজনিত অসুস্থতার (foodborne illness) ক্ষেত্রে মারাত্মকভাবে হুমকির মধ্যে থাকার কারণ:
(ক) তারা রোগের বিরুদ্ধে খুব ভালভাবে লড়াই করতে পারে না।
(খ) তারা শক্তিশালী ওষুধ গ্রহণ করতে পারে না।
(গ) তাদের কী হয়েছে তা ডাক্তারকে বলতে পারে না।
(ঘ) মামলা দায়ের করতে অক্ষম।

প্রশ্ন ৩: কারা খাদ্যজনিত অসুস্থতার জন্য সবচেয়ে বেশি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে?
(ক) খেলোয়াড়রা (Athletes)।
(খ) কৃষকেরা।
(গ) শিশুরা।
(ঘ) মায়েরা।

প্রশ্ন ৪: সত্য বা মিথ্যা: গর্ভবতী মহিলা, শিশু, বয়স্ক এবং দুর্বল প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পন্ন লোকদের খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি।
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৫: কতগুলি খাদ্যজনিত রোগ রয়েছে?
(ক) ১০টি।
(খ) ৫টি।
(গ) ২০০টি।
(ঘ) ১২টি।

প্রশ্ন ৬: নিম্নলিখিত গ্রাহকদের মধ্যে কারা খাদ্যজনিত অসুস্থতার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ?
(ক) কিশোর, কৃষক, ক্রেতারা।
(খ) অসুস্থ মানুষ, গর্ভবতী মহিলা, শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি।
(গ) উপরের কোনটিই নয়।
(ঘ) উপরের সবগুলি।

প্রশ্ন ৭: নীচের কোনটি খাদ্যে বিষ ক্রিয়ার লক্ষণ নয়?
(ক) ফ্লুর (flue) মতো লক্ষণ।
(খ) পেটে ব্যথা।
(গ) কথা বলাতে অসুবিধা হওয়া।
(ঘ) বমি বমি ভাব।

প্রশ্ন ৮: বিদ্যুৎ চলে গেলে আপনার সম্পূর্ণ ফ্রিজারটি (freezer) কতক্ষণ হিমায়িত (frozen) থাকবে?
(ক) ১২ ঘন্টা।
(খ) ২৪ ঘন্টা।
(গ) ৪৮ ঘন্টা।
(ঘ) ২ ঘন্টা।

প্রশ্ন ৯: সিল করা পাত্রে (sealed container) সংরক্ষণ করা থাকলে আপনি কত সময় পর্যন্ত ফ্রিজ (freeze)-এ ফল সংরক্ষণ করতে পারবেন?
(ক) একদিন।
(খ) এক সপ্তাহ।
(গ) এক মাস।
(ঘ) এক বছর।

প্রশ্ন ১০: রান্না করার আগে পোলট্রি (poultry) বা হাঁস-মুরগির মাংস ধোয়া/ পানি ঝরানো এড়ানো (avoid) উচিত কেন?
(ক) এটি স্বাদ নষ্ট করে।
(খ) এটি ব্যাকটিরিয়া ছড়াতে পারে।
(গ) ভেজা পোল্ট্রি ফ্রাইং প্যান (frying pan)-এ তেল ছিটিয়ে দিতে পারে।
(ঘ) এটি গন্ধ ছড়াতে পারে।

প্রশ্ন ১১: খাদ্য প্রস্তুতির ক্ষেত্রে কোনটি "বিষাক্ত ধাতু" হিসাবে বিবেচিত হয় না?
(ক) ব্রাস (Brass)।
(খ) স্টেইনলেস স্টিল (Stainless steel)।
(গ) তামা (Copper)।
(ঘ) টিন (Tin)।

প্রশ্ন ১২: সত্য বা মিথ্যা: গর্ভবতী মহিলা, শিশু, বয়স্ক এবং দুর্বল প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পন্ন লোকদের খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি।
(ক) সত্য
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ১৩: খাদ্যজনিত রোগ (foodborne disease) সৃষ্টি হয়:
(ক) প্রচুর খাবার খেলে।
(খ) সস্তা খাবার খেলে।
(গ) খারাপ খাবার খেলে।
(ঘ) ভালো খাবার খেলে।

প্রশ্ন ১৪: নিম্নলিখিত খাবারগুলির মধ্যে কোনটি সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার?
(ক) রান্না করা চাল/ ভাত (cooked rice)।
(খ) স্ট্রবেরি জ্যাম (strawberry jam)।
(গ) ক্র্যাকারস (crackers) বা বিস্কুট।
(ঘ) রুটি (bread)।

প্রশ্ন ১৫: একই খাবার খাওয়ার পরে কত লোক আক্রান্ত হলে সেই অসুস্থতাকে "খাদ্যজনিত মহামারী" (“foodborne outbreak”) হিসাবে বিবেচনা করা যাবে?
(ক) ৫-এর বেশি।
(খ) ২।
(গ) ১০।
(ঘ) ১০% লোক যারা খাবার খেয়েছেন।

প্রশ্ন ১৬: খাদ্য দূষিত (contaminate) করতে পারে এবং খাদ্যজনিত অসুস্থতার (foodborne-illness) কারণ হতে পারে এমন চার ধরণের রোগ-জীবাণুর নাম:
(ক) নোরোভাইরাস (Norovirus), সালমোনেলা টাইফি (Salmonella Typhi), ই. কলি (E. Coli) এবং হেপাটাইটিস এ (Hepatitis A)।
(খ) ব্যাকটিরিয়া, ভাইরাস, পরজীবী (parasites) এবং ছত্রাক (Fungi)।
(গ) খামির (yeast), ছাঁচ (mold), টক্সিন (toxins) এবং অম্ল (acid)।
(ঘ) ব্যাসিলাস সেরাস (Bacillus cerus), লিস্টারিয়া মনোকাইটোজেনস (Listeria monocytogenes), ক্লোস্ট্রিডিয়াম পারফ্রিজেনস (Clostridium perfringens) এবং ক্লোস্ট্রিডিয়াম বোটুলিনাম (Clostridium botulinum)।

<u>উত্তর (খাদ্যজনিত অসুস্থতা):</u>

১. (গ), ২. (ক), ৩. (গ), ৪. (ক), ৫. (গ), ৬. (খ), ৭. (গ), ৮. (গ), ৯. (গ), ১০. (খ), ১১. (খ), ১২. (ক), ১৩. (গ), ১৪. (ক), ১৫. (খ), ১৬. (খ)।

ব্যাকটেরিয়া (Bacteria):

ব্যাকটেরিয়াকে জীবাণুও বলা হয়, যা খালি চোখে দেখা যায় না। ব্যাকটেরিয়া দেহের ভিতরে এবং বাইরে উভয় জায়গায় থাকতে পারে এবং বিভিন্ন পরিবেশে বাস করতে পারে। কিছু ব্যাকটেরিয়া উপকারী এবং, অন্যরা বিভিন্ন অসুস্থতা, যেমন খাদ্যজনিত অসুস্থতার জন্য দায়ী।

প্রশ্ন ১: বহুগুণে ব্যাক্টেরিয়ার বৃদ্ধিতে সহায়তা করার জন্য দরকার:
(ক) পানি।
(খ) খাবার।
(গ) উষ্ণ তাপমাত্রা।
(ঘ) উপরোক্ত সবগুলি।

প্রশ্ন ২: খাদ্যে বিষক্রিয়া ঘটাতে পর্যাপ্ত ব্যাকটিরিয়া আছে কিনা আপনি কীভাবে বলতে পারেন?
(ক) গন্ধ পাওয়া যাবে।
(খ) বুঝা যাবে না, এটি স্বাভাবিক দেখা যাবে।
(গ) এর ভিন্ন রঙ হবে।
(ঘ) এর স্বাদ ভিন্ন হবে।

প্রশ্ন ৩: নিম্নলিখিত কোন খাবারে সর্বাধিক ব্যাকটিরিয়া রয়েছে?
(ক) হিমায়িত কাঁচা মুরগির মাংস (frozen raw chicken)।
(খ) সদ্য রান্না করা মুরগির মাংস।
(গ) খোলা ঠান্ডা (fizzy) পানীয়।
(ঘ) বোতলজাত মেয়োনিজ (mayonnaise)।

প্রশ্ন ৪: খাবারে ব্যাকটেরিয়ার প্রধান উৎস কোনটি?
(ক) সংরক্ষিত খাবার।
(খ) প্যাকেটজাত খাবার।
(গ) মানুষ।
(ঘ) খাদ্য পরিবহন।

প্রশ্ন ৫: আপনি খাবারের মাধ্যে বেশিরভাগ ব্যাকটিরিয়া মারতে পারেন:
(ক) রেফ্রিজারেট করে (refrigerating)।
(খ) ফ্রিজ করে (freezing)।
(গ) শুকিয়ে (drying)।
(ঘ) এগুলির কোনোটাই নয়।

প্রশ্ন ৬: ব্যাকটিরিয়া সম্পর্কে নিম্নলিখিত কোনটি সত্য?
(ক) ব্যাকটিরিয়া উষ্ণ পরিবেশে বহুগুণ এবং দ্রুত বৃদ্ধি পায়।
(খ) ব্যাকটিরিয়া টিকে থাকার জন্য বাতাসের প্রয়োজন।
(গ) প্রতি ধরণের ব্যাকটেরিয়া মানুষের খাবারে বিষ দিতে পারে।
(ঘ) খাবার হিমায়িত করে (freezing) ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলা যায়।

প্রশ্ন ৭: নিম্নলিখিত কোনটি ব্যাকটিরিয়া বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজন:
(ক) নিরপেক্ষ অম্লতা (neutral acidity), খাদ্য (প্রোটিন), আর্দ্রতা (moisture)।
(খ) খাদ্য (প্রোটিন), আলো, নিরপেক্ষ অম্লতা।
(গ) আলো, শান্ত পরিবেশ, আর্দ্রতা।
(ঘ) উপরের কোনটিই নয়।

প্রশ্ন ৮: রোগজীবাণুজনিত ব্যাকটেরিয়ার (pathogenic bacteria) কারণে কি হতে পারে?
(ক) ছাঁচ বা মোল্ড (mould)।
(খ) খাদ্যজনিত অসুস্থতা (foodborne illness)।
(গ) খাদ্যের ভাঙ্গন হওয়া।
(ঘ) ময়লা উৎপন্ন হওয়া।

প্রশ্ন ৯: যেসব অণুজীব (microorganisms) বেশিরভাগ খাদ্যজনিত রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটায় সেগুলো হল:
(ক) ছাঁচ (moulds)।

(খ) ভাইরাস (viruses)।
(গ) ব্যাকটিরিয়া (bacteria)।
(ঘ) পরজীবী (parasites)।

প্রশ্ন ১০: ব্যাকটিরিয়া রোধ করার জন্য আপনি কাঠের কাটিং বোর্ড (cutting board) সিল (seal) করতে কী ব্যবহার করতে পারেন?
(ক) খনিজ তেল (mineral oil)।
(খ) উদ্ভিজ্জ তেল (vegetable oil)।
(গ) জলপাই তেল (olive oil)।
(ঘ) সূর্যমুখী তেল (sunflower oil)।

প্রশ্ন ১১: -১৮°C (০°F)-এ হিমশীতল (freezing) খাদ্যের ক্ষেত্রে:
(ক) ব্যাকটিরিয়া মারা যাবে।
(খ) ব্যাকটেরিয়া উৎপাদন বন্ধ হবে।
(গ) ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি ধীর হবে।
(ঘ) খাবারের বিষাক্ত পদার্থ দূর হবে।

প্রশ্ন ১২: সাধারণ ভাইরাসগুলি হ'ল:
(ক) ব্যাকটিরিয়ার চেয়ে বড়।
(খ) ব্যাকটেরিয়ার চেয়ে ছোট।
(গ) রুটির ছাঁচ বা মোল্ড (moulds)-এর জন্য দায়ী।
(ঘ) খালি চোখে দেখা সম্ভব।

প্রশ্ন ১৩: ব্যাকটিরিয়ার বেঁচে থাকা ও সংখ্যা বৃদ্ধির জন্য কি প্রয়োজন?
(ক) আর্দ্রতা (moisture)।
(খ) উষ্ণ তাপমাত্রা (warm temperature)।
(গ) উচ্চ প্রোটিন খাদ্য (high protein food)।
(ঘ) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ১৪: আর্দ্র ও উষ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবারে ব্যাকটেরিয়া খুব সহজেই বৃদ্ধি পেতে পারে বলে এগুলি:
(ক) পাস্তুরীত (pasteurization) করা প্রয়োজন।
(খ) শিশু, বয়স্ক এবং হাসপাতালের রোগীদের জন্য অযোগ্য।
(গ) সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার।
(ঘ) দূষিত।

প্রশ্ন ১৫: মাংসের কত শতাংশে ড্রাগ প্রতিরোধী ব্যাকটিরিয়া রয়েছে?
(ক) ১০০%।
(খ) ১৫%।
(গ) ১০%।
(ঘ) ২৫%।

প্রশ্ন ১৬: নিম্নলিখিত কোন প্রক্রিয়াটি দুধে ক্ষতিকারক ব্যাকটিরিয়াকে মেরে ফেলে?
(ক) জীবাণুনাশকীকরণ (sterilization)।
(খ) সংরক্ষণ (preservation)।
(গ) পাস্তুরীকরণ (pasteurization)।
(ঘ) গাঁজন (fermentation)।

প্রশ্ন ১৭: সত্য অথবা মিথ্যা: খাদ্যের ক্ষতিকারক রোগ সৃষ্টিকারী ব্যাকটিরিয়া সর্বদা ঘ্রাণের মাধ্যমে, দেখে বা স্বাদ নিয়ে বুঝতে পারা যায়।
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ১৮: মাছি (fly) কোন ধরণের ব্যাকটিরিয়া ছড়াতে পারে?
(ক) সালমোনেলা (Salmonella);
(খ) শিগেলা (Shigella);
(গ) ই কোলি (E. coli);
(ঘ) পরজীবী (Parasites)।

<u>উত্তর (ব্যাকটেরিয়া):</u>

১. (ঘ), ২. (ক), ৩. (গ), ৪. (গ), ৫. (ঘ), ৬. (ক), ৭. (ক), ৮. (খ), ৯. (গ), ১০. (ক), ১১. (খ), ১২. (খ), ১৩. (ঘ), ১৪. (গ), ১৫. (ঘ), ১৬. (গ), ১৭. (খ), ১৮. (খ)।

গ্লাভস (Gloves):

থাদ্য প্রস্তুতির সময় হাতে পরার জন্য ব্যবহৃত সুরক্ষা বা নিরাপত্তামূলক সরঞ্জাম।

প্রশ্ন ১: কি জন্য খাদ্য কর্মীর গ্লাভস পরিবর্তন করার প্রয়োজন?

(ক) খাদ্য-কর্মীটি ৪১°F (৫°C)-এর উপরের তাপমাত্রায় কাঁচা সামুদ্রিক খাবার (raw seafood) নিয়ে কাজ করলে।

(খ) খাদ্য-কর্মীটি ছিঁড়ে যাওয়া গ্লাভস পরে থাকলে।

(গ) খাদ্য-কর্মী এক ঘন্টা ধরে কাঁচা গরুর মাংস (raw ground beef) নিয়ে কাজ করলে।

(ঘ) খাদ্য-কর্মীটি হলুদ কাটার বোর্ডে (cutting board) কাঁচা মুরগির মাংস (raw chicken) প্রস্তুত (prepping) করছেন।

প্রশ্ন ২: একক ব্যবহারের গ্লাভস (single-use gloves) বা ডিসপোজেবল গ্লাভস (disposable gloves) পরার ক্ষেত্রে কোনটি ঠিক:

(ক) টাকা এবং খাবার ধরার জন্য একই গ্লাভস ব্যবহার করা।

(খ) প্রথমে হাত ধুয়ে গ্লাভস পরা এবং বিভিন্ন কাজের মঝখানে গ্লাভসগুলি ফেলে দেওয়া বা পরিবর্তন করা।

(গ) গ্লাভসগুলি কয়েক ঘন্টার মধ্যে অথবা দিনে অন্ততঃ একবার ফেলে দেওয়া বা পরিবর্তন করা।

(ঘ) সহজে পড়ার জন্য প্রথমে গ্লাভস ফুলিয়ে নেওয়া।

প্রশ্ন ৩: গ্লাভস পরা সহজ করার জন্য কোন খাদ্য-কর্মীর কি করা উচিত?

(ক) সঠিক আকারের গ্লাভস নির্বাচন করা।

(খ) গ্লাভসে ময়দা ছিটানো।

(গ) গ্লাভসে ফুঁ দেওয়া।

(ঘ) গ্লাভস গুটিয়ে নেওয়া।

প্রশ্ন ৪: কোন পরিস্থিতিতে খাওয়ার জন্য প্রস্তুতকৃত খাবার (ready-to-eat food) খালি হাতে কখনোই পরিচালনা করা (handle) উচিত নয়?

(ক) কোন পরিস্থিতিতেই খাওয়ার জন্য প্রস্তুতকৃত খাবার খালি হাতে পরিচালনা করা উচিত নয়।

(খ) যখন উপযুক্ত হাত ধোয়ার স্টেশন (hand-washing station) পাওয়া যায় না।

(গ) যখন শিশু বা বয়স্কদের মতো উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত লোকদের (high-risk population) খাবার পরিবেশন করা হয়।

(ঘ) যখন খাবারটি কমপক্ষে ১৪০˚F-এ রান্না করা হয়।

<u>উত্তর (গ্লাভস):</u>

১. (খ), ২. (খ), ৩. (ক), ৪. (গ)।

জীবাণুনাশকীকরন (Sanitization):

জীবাণুনাশক দ্বারা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে অণুজীবের (microorganism) সংখ্যা নিরাপদ স্তরে হ্রাস করা হয়।

প্রশ্ন ১: জীবাণুনাশকীকরনের একটি সাধারণ পদ্ধতি কোনটি?
(ক) রাসায়নিক (Chemical) জীবাণুনাশকীকরন।
(খ) ডিটারজেন্ট (Detergent) জীবাণুনাশকীকরন।
(গ) ঠান্ডা পানি দিয়ে জীবাণুনাশকীকরন।
(ঘ) তরল জীবাণুনাশকীকরন।

প্রশ্ন ২: জীবাণুনাশকীকরনের উদ্দেশ্য কী?
(ক) অণুজীবের সংখ্যা নিরাপদ স্তরে হ্রাস করা।
(খ) পরিষ্কার করা বস্তু থেকে ডিটারজেন্ট (detergent) অপসারণ করা।
(গ) সমস্ত দৃশ্যমান ময়লা, মাটি, অবশিষ্টাংশ (residues) এবং অ্যালার্জেন (allergens) অপসারণ করা।
(ঘ) সমস্ত পচা খাবার (rotten foods) অপসারণ করা (remove)।

প্রশ্ন ৩: যথাযথ জীবাণুনাশকীকরনের একটি উদাহরণ:
(ক) পানি বাঁচানোর জন্য, বাসন-পত্র (dishes) না ধোয়া।
(খ) খাবারের সংস্পর্শে আসা সব পৃষ্ঠ (surface)-কে ব্যবহারের মধ্যে ও প্রয়োজনানুসারে ধোয়া, পানি ঝরানো (rinsing) এবং জীবাণুনাশকীকরন (sanitizing)।
(গ) জীবাণুনাশকীকরন তরল (sanitizing solution)-এর পাশে টেবিলে জীবাণুনাশকীকরন তোয়ালে (sanitizing towel) রাখা।
(ঘ) জীবাণুনাশকীকরন তরলের পরিবর্তে গরম সাবান পানি ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ৪: খাবারের সংস্পর্শে আসা সব পৃষ্ঠগুলি (surface) কোন পদ্ধতি দ্বারা জীবাণুনাশকীকরন করা যায় (প্রযোজ্য সব গুলি সনাক্ত করুন):
(ক) গরম সাবান পানি দিয়ে ঘষানো (scrubbing)।
(খ) ৩০ সেকেন্ডের জন্য কমপক্ষে ১৭১ ডিগ্রি ফারেনহাইট পানিতে নিমজ্জিত রাখা (immersing)।
(গ) ক্লোরিন (chlorine), আয়োডিন (iodine) বা কোটস (quats) যুক্ত অনুমোদিত (approved) রাসায়নিক তরল (chemical solution) ব্যবহার করা।

(ঘ) মেঝের পরিষ্কারক (floor cleaner) ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ৫: জীবাণুমুক্তকরন কেন গুরুত্বপূর্ণ?
(ক) এটি থালা-বাসন পরিষ্কার করে।
(খ) এটি আঙুলের ছাপ সরিয়ে দেয়।
(গ) এটি প্যাথোজেনিক অণুজীবের (pathogenic micro-organisms) স্থানান্তর হ্রাস করবে।
(ঘ) উপরের কোনটিই নয়।

প্রশ্ন ৬: পরিষ্কার করার এজেন্ট (cleaning agent) রান্নাঘরের কোথায় রাখা উচিত?
(ক) এগুলিকে সিন্কের (sink) নীচে রাখা উচিত।
(খ) এগুলিকে কাউন্টারের (counter) উপরে রাখা উচিত।
(গ) এগুলিকে আলাদা ঘরে রাখা উচিত।
(ঘ) এগুলিকে একটি অন্ধকার আলমারিতে (cupboard) রাখা উচিত।

প্রশ্ন ৭: তাপ-জীবাণুনাশকীকরণ (heat sanitizing)-এ সবকিছু অবশ্যই কমপক্ষে কত সময়ের জন্য কমপক্ষে ১৭১˚F-এ উত্তপ্ত পানিতে ডুবিয়ে রাখতে হবে?
(ক) ১০ সেকেন্ড।
(খ) ২০ সেকেন্ড।
(গ) ৩০ সেকেন্ড।
(ঘ) ৬০ সেকেন্ড।

প্রশ্ন ৮: ক্লোরিন জীবাণুনাশকের (chlorine sanitizers) জন্য জীবাণুনাশকের (sanitizers) ঘনত্বের (concentration) সীমাটি কী?
(ক) ৫০-৯৯ পিপিএম (ppm)।
(খ) ৪০-৯৯ পিপিএম।
(গ) ৩০-৯৯ পিপিএম।
(ঘ) ৭০-৯৯ পিপিএম।

উত্তর (জীবাণুনাশকীকরন):
১. (ক), ২. (ক), ৩. (খ), ৪. (খ) এবং (ঘ), ৫. (গ), ৬. (গ), ৭. (গ), ৮. (ক)।

তাপমাত্রা (Temperature):

তাপমাত্রা বা উষ্ণতা হচ্ছে কোনো বস্তু কতটা গরম (উষ্ণ) বা ঠান্ডা (শীতল), তার পরিমাপ।

প্রশ্ন ১: খাবারকে নিরাপদ রাখতে বাষ্প টেবিলে (steam table) খাবারটি কোন তাপমাত্রায় রাখা উচিত?
(ক) ১৪০°F।
(খ) ১৩০°F।
(গ) ১২০°F।
(ঘ) ১৬৫°F।

প্রশ্ন ২: সালাদের বারে (salad bar) ঠান্ডা খাবার অবশ্যই কোন তাপমাত্রায় রাখতে হবে যাতে খাবার নিরাপদ থাকে?
(ক) ৫১°F।
(খ) ৬৫°F।
(গ) ৪১°F।
(ঘ) ৫৫°F।

প্রশ্ন ৩: বাষ্প টেবিল (steam table) বা বুফে লাইন (buffet line)-এ রাখার আগে প্রস্তুতকৃত খাবার পুনরায় গরম (reheating) করার সময় কোন তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে?
(ক) ৫৫°F।
(খ) ১৪০°F।
(গ) ১৬৫°F।
(ঘ) ১৬০°F।

প্রশ্ন ৪: গরুর মাংস (ground beef) পরিবেশনের আগে কোন ন্যুনতম (coldest) তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে?
(ক) ১৫৫°F।
(খ) ১৫০°F।

(গ) ১৪০°F।
(ঘ) ১৩০°F।

প্রশ্ন ৫: মুরগির মাংস (chicken) পরিবেশনের (serve) আগে যে ন্যূনতম তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে তা হল:
(ক) ১৬০°F।
(খ) ১৬৫°F।
(গ) ১৫৫°F।
(ঘ) ১৪০°F।

প্রশ্ন ৬: খাওয়ার মাংস বা ডেলি মিট (deli meats) সর্বোচ্চ কত তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা উচিত?
(ক) ৪০°F।
(খ) ৫১°F।
(গ) ৬০°F।
(ঘ) ২১২°F।

প্রশ্ন ৭: মুরগির বুকের মাংস (chicken breast) কোন তাপমাত্রায় রান্না করা উচিত?
(ক) ২১২°F।
(খ) ১৮০°F।
(গ) ১১০°F।
(ঘ) ৯০°F।

প্রশ্ন ৮: প্রস্তুতকৃত খাবারের অবশিষ্টাংশ বা উচ্ছিষ্টাংশ কত তাপমাত্রায় (leftovers) রান্না করা উচিত?:
(ক) ১৬৫°F।
(খ) ২১২°F।
(গ) ৯০°F।
(ঘ) ১৮০°F।

প্রশ্ন ৯: ফারেনহাইটে মাছ কত তাপমাত্রায় গরম হওয়া দরকার?
(ক) ১৮০°।
(খ) ৩২°।
(গ) ১৪৫°।
(ঘ) ২১২°।

প্রশ্ন ১০: গ্রিল (grill) থেকে নামানোর আগে বার্গারের (burger) ভিতর কতটা গরম হওয়া উচিত?
(ক) ১০০°F (৩৮°C)।
(খ) ১৬০°F (৭১°C)।
(গ) ২১০°F (৯৯°C)।
(ঘ) ১৪০°F (৬০°C)।

প্রশ্ন ১১: আপনার ফ্রিজের (freeze) জন্য সর্বোচ্চ নিরাপদ তাপমাত্রা কত?
(ক) ৩২°F (০°C)।
(খ) ৩৬°F (২.২°C)।
(গ) ৪০°F(৪°C)।
(ঘ) ১০০°F (৩৮°C)।

প্রশ্ন ১২: বৈদ্যুতিক চুলার বার্নার কয়েল কতটা গরম হতে পারে?
(ক) ৭৫০°F (৩০০°C)
(খ) ১,০০০°F (৫৩৮°C)
(গ) ১০০°F (৩৮°C)।
(ঘ) ১,২৫০°F (৬৭৭°C)।

প্রশ্ন ১৩: খাবারের তাপমাত্রা কখন পরীক্ষা করা উচিত (প্রযোজ্য সবগুলি নির্বাচন করুন):
(ক) শীতলকরণ (cooling) এবং পুনরায় গরম করার (reheating) সময়।
(খ) অবশিষ্টাংশ বা উচ্ছিষ্টাংশ (leftovers) ফেলতে।
(গ) নরম করতে বা গলাতে (thawing) এবং রান্না করতে (cooking)।
(ঘ) ক. এবং গ.।

প্রশ্ন ১৪: হিমশীতল খাবার (frozen food) রাখার সঠিক তাপমাত্রাটি কী?
(ক) ০°C।
(খ) ১৫°C বা তার চেয়ে কম।
(গ) -১৮°C বা তার চেয়ে কম।
(ঘ) ২০°C বা তার চেয়ে কম।

প্রশ্ন ১৫: সত্য বা মিথ্যা: আপনি যে তাপমাত্রায়ই খাবারের অবশিষ্টাংশ (leftovers) রান্না করেন তাতে কিছু আসে যায় না, কারণ এটি ইতিমধ্যে রান্না করা হয়েছে।
(ক) সত্য
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ১৬: বেশিরভাগ প্যাথোজেনিক ব্যাকটেরিয়া (pathogenic bacteria) যা দ্বারা নষ্ট হয়ে যাবে:
(ক) রেফ্রিজারেশন (refrigeration)।
(খ) অক্সিজেন থেকে তাদের অপসারণ (removing them from oxygen)।
(গ) শুকানো (drying)।
(ঘ) তাপ (heat)।

প্রশ্ন ১৭: গরম খাবারের ক্ষেত্রে তাপমাত্রা _____ ডিগ্রি ফারেনহাইটে বা তার চেয়ে বেশি তাপমাত্রা বজায় রাখতে হবে:
(ক) ১০০।
(খ) ১২০।
(গ) ১৩৫।
(ঘ) ১৪০।

<u>উত্তর (তাপমাত্রা)</u>**:**

১. (ক), ২. (গ), ৩. (গ), ৪. (ক), ৫. (খ), ৬. (ক), ৭. (খ), ৮. (ক), ৯. (গ), ১০. (খ), ১১. (গ), ১২. (খ), ১৩. (ঘ), ১৪. (গ), ১৫. (খ), ১৬. (ঘ), ১৭. (ঘ)।

থার্মোমিটার (Thermometer):

তাপমাত্রা পরিমাপ ও নির্দেশ করার জন্য একটি যন্ত্র, যাতে সাধারণত সংকীর্ণ ও চিহ্নিত একটি বদ্ধ কাঁচের নল যার এক প্রান্তে পারদ বা অ্যালকোহলযুক্ত একটি বাল্ব থাকে যা নলটিতে উত্তাপ এবং সংকোচনের সাথে উত্তাপ ও শীতল হয়।

প্রশ্ন ১: খাবারের তাপমাত্রা যাচাই করার সর্বোত্তম উপায় হল:
(ক) ইনফ্রা-রেড থার্মোমিটার (infrared thermometer) ব্যবহার করা।
(খ) ওভেন থার্মোমিটার (oven thermometer) ব্যবহার করা।
(গ) একটি খাবারের থার্মোমিটার (food thermometer) ব্যবহার করা।
(ঘ) একটি ফ্রিজ থার্মোমিটার (refrigerator thermometer) ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ২: মাংস সঠিকভাবে রান্না করা নিশ্চিত করার জন্য কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে ভাল?
(ক) মাংসের গন্ধ পেতে হবে।
(খ) মাংসের থার্মোমিটার ব্যবহার করতে হবে।
(গ) মাংস খোলা ভাবে বা ছোট করে কাটা উচিত।
(ঘ) টাইমার ব্যবহার করা উচিত।

প্রশ্ন ৩: কুলার (cooler) এবং ফ্রিজার (freezer) থার্মোমিটারগুলির সঠিকতা (accuracy) কত ডিগ্রীর মধ্যে হওয়া উচিত?
(ক) ±২˚F (বা ১˚C)।

(খ) ±১˚F (বা ০.৫˚C)।

(গ) ±৩˚F (বা ১.৫˚C)।

(ঘ) ±4˚F (বা ২˚C)।

<u>উত্তর (থার্মোমিটার):</u>

১. (গ), ২. (খ), ৩. (গ)।

রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজ (Refrigerator or Fridge):

৪০°F (৪°C) বা এর নিচে খাবার সংরক্ষণের জন্য রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজ ব্যবহার করা হয়।

ফ্রিজার (Freezer):

০°F (-১৮°C) -এ দীর্ঘমেয়াদে খাবার সংরক্ষণের জন্য ফ্রিজার ব্যবহৃত হয়।

প্রশ্ন ১: সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার আপনি কেন রেফ্রিজারেট (refrigerate) করবেন?

(ক) ব্যাকটেরিয়াগুলির পুনরুৎপাদনকে ধীর করতে।

(খ) যে কোন জীবাণু বা প্যাথোজেন (pathogens) ধ্বংস করতে।

(গ) এগুলির ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ রোধ করতে।

(ঘ) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ২: রেফ্রিজারেশন (refrigeration)-এর উদ্দেশ্য হল:

(ক) খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করা।

(খ) ব্যাকটেরিয়াকে ঘুমাতে দেওয়া।

(গ) ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি ধীর করা।

(ঘ) ব্যাকটিরিয়া মেরে ফেলা।

প্রশ্ন ৩: গরম খাবার হিমায়িত (refrigerate) করতে হলে:
(ক) ঠাণ্ডা করার জন্য খাবারটি রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
(খ) খাবারটি সারারাত চুলার বাইরে রেখে দিন।
(গ) বরফ-পানিতে খাবারটি শীতল করুন, অগভীর পাত্রে রাখুন এবং তারপরে এটি হিমায়িত করুন।
(ঘ) প্রথমে ফ্রিজারে খাবারটি শীতল (cool) করুন।

প্রশ্ন ৪: কীভাবে ফ্রিজার (freezer) থেকে মাংস বা পোল্ট্রি (poultry) নরম করা/ গলানো (thaw) উচিত?
(ক) আপনি এটি কাউন্টারের উপর রেখে দেওয়া উচিত।
(খ) আপনি এটি এক বাটি পানিতে রাখা উচিত।
(গ) আপনি এটি রেফ্রিজারেটরে বা মাইক্রোওয়েভের (microwave) মধ্যে নরম করা/ গলানো উচিত।
(ঘ) আপনি এটি চুলাতে নরম করা/ গলানো উচিত।

প্রশ্ন ৫: ডিম কোথায় রাখা উচিত?
(ক) রেফ্রিজারেটরে।
(খ) প্যান্ট্রি (pantry)।
(গ) কাউন্টারের উপর।
(ঘ) ফ্রিজারে।

প্রশ্ন ৬: কাঁচা গরুর মাংস (raw beef) কত দিন রেফ্রিজারেটরে রাখা যেতে পারে?
(ক) ২ দিন।
(খ) ৭ দিন।
(গ) ১৪ দিন।
(ঘ) ১০ দিন।

প্রশ্ন ৭: সিদ্ধ ডিম (boiled eggs) কত দীর্ঘ সময় রেফ্রিজারেটরে থাকতে পারে?
(ক) ১ সপ্তাহ।
(খ) ১ মাস।
(গ) ১ বছর।
(ঘ) ১ দিন।

প্রশ্ন ৮: আপনি মেরিনেট করার জন্য খাবার কোথায় রাখতে পারেন?
(ক) ওভেনে (oven) রেখে দেওয়া উচিত।
(খ) ফ্রিজে রেখে দেওয়া উচিত।
(গ) রেফ্রিজারেটরে রেখে দেওয়া উচিত।
(ঘ) কাউন্টারে রেখে দেওয়া উচিত।

প্রশ্ন ৯: বিদ্যুৎবিহীন অবস্থায় ফ্রিজারে খাবার কতক্ষণ রাখা যাবে?
(ক) ১২ ঘন্টা।
(খ) ৪৮ ঘন্টা।
(গ) ৭২ ঘন্টা।
(ঘ) ৩৬ ঘন্টা।

প্রশ্ন ১০: মুদি দোকান থেকে খাবার এনে তা রেফ্রিজারেট করা পর্যন্ত আপনার কতটা সময় থাকবে?
(ক) ৩০ মিনিট।
(খ) দুই ঘন্টা।
(গ) তিন ঘন্টা।
(ঘ) বারো ঘন্টা।

প্রশ্ন ১১: হিমায়িত খাবার নরম করা/ গলানো/ বরফ মুক্ত (defrost) করার সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা কোনটি?
(ক) মাইক্রোওয়েভ।
(খ) কাউন্টারের উপর।
(গ) রেফ্রিজারেটর।
(ঘ) পানি।

প্রশ্ন ১২: নিম্নলিখিত কোন খাবারটি ফ্রিজারে সংরক্ষণ করা উচিত নয়?
(ক) ফল।
(খ) ডিম।
(গ) রুটি।
(ঘ) কুকিজ।

প্রশ্ন ১৩: সঠিকতার জন্য থার্মোমিটার সর্বনিম্ন কতবার পরীক্ষা করা উচিত?
(ক) প্রতি সপ্তাহে একবার।

(খ) প্রতি শিফ্টে (shift) একবার।
(গ) প্রতিবার ব্যবহারের পরে।
(ঘ) প্রতিদিন একবার।

প্রশ্ন ১৪: কাঁচা মাংস (raw meat) রেফ্রিজারেটরের কোথায় রাখা উচিত?
(ক) উপরে।
(খ) মাঝখানে।
(গ) নীচে, অন্যান্য সমস্ত খাবারের নীচে।
(ঘ) নীচে, অন্যান্য সমস্ত খাবারের উপরে।

প্রশ্ন ১৫: আপনার ফ্রিজের আদর্শ তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?
(ক) ৪° থেকে ১০°C।
(খ) ১° এবং ৪°C।
(গ) ০° থেকে ৪°C।
(ঘ) -২° থেকে ০°C।

প্রশ্ন ১৬: সত্য বা মিথ্যা: দু'ঘন্টার মধ্যে সরবরাহকৃত বা প্রস্তুতকৃত খাবার ফ্রিজ বা ফ্রিজারে রেখে দেওয়া উচিত:
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ১৭: রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ রাখার সময় কোন খাবারটি বরফে রাখতে হবে?
(ক) মাছ।
(খ) চিকেন।
(গ) শাক-সবজি।
(ঘ) ডিম।

প্রশ্ন ১৮: সত্য বা মিথ্যা: দুধ এবং ডিম রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এর দরজায় সংরক্ষণ করা যেতে পারে:
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

<u>উত্তর (রেফ্রিজারেটর):</u>
১. (ক), ২. (গ), ৩. (গ), ৪. (গ), ৫. (ক), ৬. (ক), ৭. (ক), ৮. (গ), ৯. (খ), ১০. (খ), ১১. (গ), ১২. (খ), ১৩. (খ), ১৪. (গ), ১৫. (গ), ১৬. (ক), ১৭. (ক), ১৮. (খ)।

তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল (Temperature Danger Zone):

৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইট [°F] (৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস [°C]) থেকে ১৪০°F (৬০°C) তাপমাত্রার মধ্যে ব্যাকটিরিয়া সবচেয়ে দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং ২০ মিনিটের মধ্যে সংখ্যায় দ্বিগুণ হয়ে যায়। তাপমাত্রার এই পরিসীমাটিকে "তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল" বলা হয়।

প্রশ্ন ১: ৪০°F থেকে ১৪০°F তাপমাত্রা অঞ্চল যে হিসাবে পরিচিত:
(ক) অঞ্চলের তাপমাত্রা (Temperature In-Zone)।
(খ) তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল (Temperature Danger Zone)।
(গ) তাপমাত্রা সুরক্ষা অঞ্চল (Temperature Safety Zone)।
(ঘ) তাপমাত্রা খাদ্য অঞ্চল (Temperature Food Zone)।

প্রশ্ন ২: কোন খাবার তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চলে থাকলে সেটি হ'ল:
(ক) সময়-তাপমাত্রার অপব্যবহার (Time-Temperature Abuse)।
(খ) বিপদ-তাপমাত্রার অপব্যবহার (Danger-Temperature Abuse)।
(গ) সময়-তাপমাত্রা অঞ্চল (Time-Temperature Zone)।
(ঘ) অঞ্চল-তাপমাত্রার অপব্যবহার (Zone-Temperature Abuse)।

প্রশ্ন ৩: কোন তাপমাত্রায় ব্যাকটিরিয়া সবচেয়ে ভাল প্রজনন করে:
(ক) ৪০° থেকে ১৪০°F-এর মধ্যে (৪° থেকে ৬০°C)।
(খ) ৩২° থেকে ১৪০°F-এর মধ্যে (০° ডিগ্রি থেকে ৬০°C)।

(গ) ৪০° থেকে ১৩২°F-এর মধ্যে (৪° ডিগ্রি থেকে ৫৬°C)।

প্রশ্ন ৪: প্রস্তুতকৃত খাবার সংরক্ষণের জন্য সবচেয়ে বিপজ্জনক তাপমাত্রা অঞ্চল হল:
(ক) ৪০°F থেকে ১৪০°F।
(খ) ৫০°F-এর উপরে।

(গ) হিমাঙ্কের (freezing) উপরে।
(ঘ) ৩২°F থেকে ১০০°F।

প্রশ্ন ৫: তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চলে থাকা সম্ভাব্য বিপজ্জনক খাবারগুলি কত সময় পরে অবশ্যই ফেলে দিতে হবে (dispose):
(ক) ৩০ মিনিট
(খ) ১ ঘন্টা।
(গ) ২ ঘন্টা।
(ঘ) ৩ ঘন্টা।

প্রশ্ন ৬: ডেঞ্জার জোনে (Danger Zone) ব্যাকটেরিয়া সংখ্যায় দ্বিগুণ হয়:
(ক) প্রতিদিনে।
(খ) কখনোই না।
(গ) প্রতি ঘন্টায়।
(ঘ) ২০ মিনিটে।

<u>উত্তর (তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল):</u>
১. (খ), ২. (ক), ৩. (ক), ৪. (ক), ৫. (গ), ৬. (ঘ)।

হট ফুড জোন বা গরম খাবারের অঞ্চল **(Hot food zone):**

৬০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড (°C) / ১৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (°F) এবং তার উপরের তাপমাত্রা হট ফুড জোন হিসাবে পরিচিত। একটি সাধারণ নিয়ম হিসাবে, খাবার সর্বদা ৭৪°C/ ১৬৫°F বা তারও উপরে রান্না করা (cook) উচিত। তবে প্রদর্শিত (display) বা পরিবেশিত (serve) হওয়ার সময় ৬০°C/ ১৪০°F-এর নিচে নামা উচিত নয়।

প্রশ্ন ১: 'হট ফুড জোন' হল:
(ক) ৫০°C/ ১২২°F এবং তার উপরে।
(খ) ৫৫°C/ ১৩১°F এবং তার উপরে।
(গ) ৬০°C/ ১৪০°F এবং তার উপরে।
(ঘ) ৭০°C/ ১৫৮°F এবং তার উপরে।

প্রশ্ন ২: একটি গরম সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার রাখা উচিত:
(ক) ৬০°C (১৪০°F)।
(খ) ৪৯°C (১২০°F)।
(গ) ৮৮°C (১৬৫°F)।

(ঘ) ২১°C (৭০°F)।

<u>উত্তর (হট ফুড জোন):</u> ১. (গ), ২. (ক)।

ক্রস-দূষণ (Cross-contamination):

ক্ষতিকারক প্রভাব সহ ব্যাকটিরিয়া বা অন্যান্য অণুজীবগুলি অজান্তেই একটি পদার্থ বা বস্তু থেকে অন্য পদার্থ বা বা বস্তুতে স্থানান্তরিত হয়। এমন প্রক্রিয়াটিকে ক্রস-দূষণ বলা হয়।

প্রশ্ন ১: যে কারণে ক্রস-দূষণ ঘটে:

(ক) একই চেম্বার (chamber)-এ একসাথে লেটুস এবং স্টিউড মাংস (stewed meat) সংরক্ষণ করলে।

(খ) একই কাটিং বোর্ড (cutting board)-এ শাক-সবজি এবং তারপর মাংস কাটা হলে।

(গ) উপরের দুটি কারণেই ক্রস-দূষণ ঘটে।

(ঘ) উপরের কোনটির কারণেই ক্রস-দূষণ ঘটেনা।

প্রশ্ন ২: ক্রস-দূষণের কারণে যে খাদ্যজনিত রোগ (foodborne illness) হতে পারে (প্রযোজ্য সবগুলি সনাক্ত করুন):

(ক) দূষিত উপাদানগুলি ফেলে দেওয়া হলে এবং ব্যবহার না করলে।

(খ) খাবার সরবরাহ করার আগে দূষিত পৃষ্ঠগুলিকে (contaminated surfaces) স্পর্শ করলে।

(গ) খাবারগুলি সঠিকভাবে সংরক্ষণ (store), রান্না (cook), পরিচালনা (handle) এবং পরিবেশন (served) করা হলে।
(ঘ) ময়লা আধোয়া তোয়ালে খাবার-সম্পৃক্ত পৃষ্ঠতল (food-contact surfaces) পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হলে।

প্রশ্ন ৩: ক্রস-দূষণ হল:
(ক) একই প্লেটে বিভিন্ন ধরণের খাবার দেওয়া।
(খ) নিশ্চিত হওয়া যে খাবারগুলি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়েছে।
(গ) এক সরঞ্জাম (tool), খাদ্য দ্রব্য (food item) বা পৃষ্ঠ (surface) থেকে অন্যটিতে ব্যাকটিরিয়া বা প্যাথোজেনগুলির (pathogens) বিস্তার।
(ঘ) বিতরণকৃত (delivery) দ্রব্যাদি সরিয়ে রাখতে সময় লাগা।

প্রশ্ন ৪: এর মধ্যে কোনটি খাবার তৈরির সময় ক্রস-দূষণের কারণ হতে পারে?
(ক) টমেটো এবং মরিচ কাটার জন্য (dicing) একই কাটিং বোর্ড (cutting board) ব্যবহার করা।
(খ) কাঁচা মুরগী এবং লেটুস প্রস্তুত করার জন্য একই কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা।
(গ) দুটি বিভিন্ন ধরণের আঠা-মুক্ত (gluten-free) রুটির জন্য একই কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা।
(ঘ) মুরগির বিভিন্ন অংশ কাটার জন্য একই কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ৫: ময়লা, ভাঙ্গা কাচ এবং প্যাকিংয়ের স্ট্যাপল (staple)-কে কোন শ্রেণিবদ্ধ করা হয়?
(ক রাসায়নিক বিপত্তি (Chemical hazards)I
(খ) পদার্থঘঠিত বিপত্তি (Physical hazards)I
(গ) ব্যাকটিরিয়াজনিত বিপত্তি (Bacterial hazards)I
(ঘ) ভাইরাসজনিত বিপত্তি (Virus hazards)I

<u>উত্তর (ক্রস-দূষণ):</u>

১. (গ), ২. (খ) এবং (ঘ), ৩. (গ), ৪. (খ), ৫. (খ)।

অ্যালার্জি (Allergy):

কিছু কিছু নির্দিষ্ট পদার্থ কোনো কোনো ব্যক্তির ক্ষেত্রে সংবেদনশীলতাজনিত অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে যাকে অ্যালার্জি বলা হয়। কিছু কিছু খাবার, ধুলাবালি, বিভিন্ন ফুলের রেণু, পশুর লোম ইত্যাদি অ্যালার্জি সৃষ্টি করতে পারে। অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী সুপরিচিত খাদ্যসামগ্রী হলো দুধ, ডিম, চিংড়ি, গম, কয়েক প্রজাতির মাছ, গরুর মাংস ইত্যাদি।

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী বস্তু বা অ্যালার্জেন (Allergens):

কোনো কোনো ব্যক্তির ক্ষেত্রে সংবেদনশীলতাজনিত অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টিকারী কিছু কিছু নির্দিষ্ট পদার্থকে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী বস্ত বা অ্যালার্জেন (allergen) বলা হয়। কিছু কিছু খাবার, ধুলাবালি, বিভিন্ন ফুলের রেণু, পশুর লোম ইত্যাদি পরিচিত বস্তগুলি অ্যালার্জেনের উদাহরণ।

প্রধান খাদ্য অ্যালার্জেন (The main food allergen):

দুধ; ডিম; মাছ, যেমন: বাস (bass), ফ্লাউন্ডার (flounder), কড (cod); ক্রাস্টাসিয়ান শেলফিশ (Crustacean shellfish), যেমন: কাঁকড়া (crab), গলদা চিংড়ি (lobster), চিংড়ি (shrimp); গাছ বাদাম, যেমন: অ্যালমন্ড (almonds), আখরোট (walnuts), পেকান (pecans); চিনাবাদাম (peanuts); গম; সয়া।

প্রশ্ন ১: যদি কোন গ্রাহকের (customer) খাবারের অ্যালার্জি থাকে এবং একটি নির্দিষ্ট খাবারের উপাদান জিজ্ঞাসা করে, আপনার উচিত:
(ক) গ্রাহককে পরামর্শ দেওয়া যে, তথ্যটি গোপনীয়।
(খ) উপাদানের তালিকা বলা।
(গ) গ্রাহককে খাবারের অ্যালার্জি রয়েছে বলে লিখিত প্রমাণের জন্য জিজ্ঞাসা করা।
(ঘ) অন্য কিছু খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া।

প্রশ্ন ২: সাধারণ অ্যালার্জেনের অন্তর্ভুক্ত কোনটি:
(ক) বাদাম, ডিম।
(খ) তরমুজ।
(গ) শেলফিশ (শামুক-ঝিনুক, ইত্যাদি), সয়া।
(ঘ) ক. এবং গ.।

প্রশ্ন ৩: আপনি যদি সন্দেহ করেন যে কোনও গ্রাহক অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ায় ভুগছেন, তাহলে কি করবেন?
(ক) তাদের বাড়িতে গিয়ে বিশ্রাম নিতে বলুন।
(খ) তাদের ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে বলুন।
(গ) বমি করান।
(ঘ) আপনার পরিচালকে (manager) বা সুপারভাইজারকে (supervisor) বলুন।

প্রশ্ন ৪: অ্যালার্জিঘটিত খাদ্য দ্রব্য (allergens) সম্পর্কে নিচের কোনটি সত্য?
(ক) সম্ভাব্য অ্যালার্জি সম্পর্কে অবশ্যই গ্রাহকদের (customers) অবহিত করতে হবে।
(খ) খাদ্য দ্রব্যটিতে এর উৎসের দেশের নাম নির্দেশিত থাকবে।
(গ) পণ্যগুলির নাম অবশ্যই বিভিন্ন ভাষায় লেখা থাকতে হবে।
(ঘ) কিছুই করার প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন ৫: সত্য অথবা মিথ্যা: দুধ, ডিম, মাছ, ক্রাস্টাসিয়ান শেলফিস (crustacean shellfish), গাছ বাদাম, গম, চীনাবাদাম বা সয়াবিনের প্রোটিনের সংস্পর্শের ফলে বেশিরভাগ খাবারের অ্যালার্জি হয়। এই জাতীয় খাবারগুলি গ্রহণের মাধ্যমেই অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া অনুভূত হয়।
(ক) সত্য।
(খ) মিথ্যা।

প্রশ্ন ৬: কোন খাবারটি ৮০% অ্যালার্জিজনিত মৃত্যুর কারণ (allergy-related fatalities)?
(ক) ডিম।
(খ) শামুক-ঝিণুক (shellfish)।
(গ) বাদাম (nuts)।
(ঘ) সয়া (soy)।

প্রশ্ন ৭: সাধারণত খাওয়ার কত সময় পরে অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া সংগঠিত হয়।
(ক) কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা।
(খ) ১২ - ২৪ ঘন্টা পরে।
(গ) প্রতিক্রিয়ার সময় সবার জন্য আলাদা।
(ঘ) সাথে-সাথে (immediately)।

প্রশ্ন ৮: রেস্তোঁরায় পরিবেশিত খাবারে উপস্থিত সম্ভাব্য অ্যালার্জেন (possible allergens) সম্পর্কে কাদের জানা উচিত?
(ক) রান্নাঘরের কর্মী (kitchen staff) এবং পরিসেবা কর্মী (service staff)।
(খ) পরিসেবা কর্মী এবং দায়িত্বে থাকা পরিচালক বা ম্যানেজার (manager on duty)।
(গ) রান্নাঘরের কর্মী এবং দায়িত্বে থাকা পরিচালক বা ম্যানেজার।
(ঘ) রান্নাঘরের কর্মী, পরিসেবা কর্মী এবং দায়িত্বে থাকা পরিচালক বা ম্যানেজার।

প্রশ্ন ৯: কতগুলি খাবার অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া (allergic reactions) সৃষ্টি করতে পারে?
(ক) প্রায় ১০০।
(খ) ১৬০-এর বেশি।

(গ) ২৫।
(ঘ) ৮।

(ঘ) অসুস্থ হলে কাজ করা থেকে বিরত থাকা (refrain)।

প্রশ্ন ১০: গ্রাহকদের (customers) মধ্যে খাবারের অ্যালার্জির ক্রিয়া হ্রাস করার একটি উপায় হল:
(ক) মাথা ঢাকার জন্য কিছু পরা।
(খ) খাবার প্রস্তুত করার আগে হাত ধোয়া।
(গ) বিভিন্ন উপাদান (ingredients)-যুক্ত খাবার তৈরিতে বিভিন্ন সরঞ্জাম (equipment) ব্যবহার করা।

<u>উত্তর (অ্যালার্জি):</u>

১. (খ), ২. (ঘ), ৩. (ঘ), ৪. (ক), ৫. (খ), ৬. (গ), ৭. (ক), ৮. (ঘ), ৯. (খ), ১০. (গ)।

কাটিং বোর্ড (Cutting board or Chopping board):

কাটিং বোর্ড একটি টেকসই বোর্ড যার উপর কোন কিছু রেখে কাটা হয়। রান্নাঘরের কাটিং বোর্ড (kitchen cutting board) সাধারণত খাবার তৈরিতে ব্যবহৃত হয়।

প্রশ্ন ১: কাটিং বোর্ড ধোয়া-মোছার (wash and rinse) পরে জীবাণুমুক্তকরন বা স্যানিটাইজ (sanitize) করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হল:
(ক) অন্যান্য খাবারে যাতে এটি থেকে গন্ধ প্রবেশ করতে না পারে।
(খ) কাটিং বোর্ডটি যাতে আরও ভাল দেখায় এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।
(গ) এক খাবার থেকে যাতে অন্য খাবারে দূষণ (contamination) বা ক্রস-দূষণ (cross-contamination) রোধ হয়।
(ঘ) রসুন বা পেঁয়াজের রস এবং স্বাদ যাতে অন্যান্য খাবারে না যেতে পারে।

প্রশ্ন ২: আপনার কাটিং বোর্ডটি কতবার পরিষ্কার করা উচিত?
(ক) প্রতিবার খাওয়া শেষ করার পরে।
(খ) প্রতিবার কাটার পরে।
(গ) দেখতে নোংরা লাগার পরে।
(ঘ) প্রতিটি খাবার তৈরীর পরে।

প্রশ্ন ৩: প্রতিটি রান্নাঘরের কতগুলি কাটার-বোর্ড থাকা উচিত?
(ক) ৫।
(খ) ১০।
(গ) ১।
(ঘ) ২।

প্রশ্ন ৪: খাদ্য প্রস্তুতির জন্য ব্যবহৃত কাটিং বোর্ডগুলি (cutting boards) তৈরি করা উচিত:
(ক) কাঠ বা রাবার দিয়ে।
(খ) শক্ত কাঠ বা ভারী প্লাস্টিক দিয়ে।
(গ) যে কোনও কাঠ দিয়ে যা ধোয়া যেতে পারে।
(ঘ) নরম কাঠ দিয়ে।

প্রশ্ন ৫: আপনি আপনার কাটিং বোর্ডে কাঁচা মুরগি (raw chicken) কাটা শেষ করেছেন এবং আপনার পরবর্তী কাজটি একটি কাঁচা সালাদের (raw salad) জন্য পেঁয়াজ কাটা। কাঁচা পেঁয়াজ কাটার আগে কোন পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?
(ক) ক্রস-দূষণ এড়াতে বোর্ডটি ঘুরিয়ে দিন।
(খ) চলমান পানিতে বোর্ডটি ধুয়ে ফেলুন।
(গ) বোর্ডে থাকা কাঁচা মুরগির অংশ মুছে ফেলুন।
(ঘ) কাটিং বোর্ডটি ধুয়ে, মুছে ফেলুন এবং স্যানিটাইজ করুন।

<u>উত্তর (কাটিং বোর্ড):</u>

১. (গ), ২. (ঘ), ৩. (ঘ), ৪. (খ), ৫. (ঘ)।

আবর্জনা ধারক (Garbage Bins/ Garbage Cans/ Trash Cans):

খাদ্য তৈরির সময় অব্যবহৃত বা প্রত্যাখ্যাত অংশ এবং কোনও উৎস থেকে ক্ষয়প্রাপ্ত খাবার হল আবর্জনা, যা ধারণ বা বহনের জন্য সাধারণত প্লাস্টিক বা ধাতু নির্মিত আবর্জনা ধারক ব্যবহৃত হয়।

পুনর্ব্যবহারযোগ্য দ্রব্যাদি (Recycles):

পুনর্ব্যবহারযোগ্য দ্রব্যাদি হল সেসব বর্জ্য পদার্থ যেগুলিকে নতুন উপকরণ এবং বস্তুতে রূপান্তর করা যায়।

প্রশ্ন ১: আবর্জনা ধারকের যে সব নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য থাকতে হবে:
(ক) এর অবশ্যই একটি ব্যাগ থাকতে হবে যা আমরা পুনরায় ব্যবহার (reuse) করতে পারি।
(খ) এর অবশ্যই একটি ঢাকনা (lid) এবং একটি প্যাডেল (pedal) থাকতে হবে যাতে হাত ব্যবহার না করে এটি খোলা যেতে পারে।
(গ) পরিষ্কার এবং খালি অবস্থায় এটি খাবার রাখার বা সংরক্ষণ (store)-এর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
(ঘ) এগুলো অনেক বড় হতে হবে।

প্রশ্ন ২: পুনর্ব্যবহারযোগ্য দ্রব্যাদি রাখার ধারকগুলি (recycling containers) কোথায় থাকা উচিত?
(ক) খাদ্য প্রস্তুতি এলাকায় (prep area)।
(খ) শুকনো দ্রব্যাদি সংরক্ষণের (storage) এলাকায়।
(গ) পরিসেবা অঞ্চলে (server station);
(ঘ) বাইরে, আবর্জনা ধারকের পাশে।

<u>উত্তর (আবর্জনা ধারক):</u> ১. (খ), ২. (ঘ)।