খাদ্য কর্মী বা পরিসেবক (Food Handler) কুইজ:

প্রশ্ন ১: অ্যালার্জিঘটিত খাদ্য দ্রব্য (allergens) সম্পর্কে 'খাদ্য তথ্য আইন' (Food Information Law) কী বলে?
(A) সম্ভাব্য অ্যালার্জি সম্পর্কে আমাদের অবশ্যই গ্রাহকদের (customers) অবহিত করতে হবে।
(B) খাদ্য দ্রব্যটিতে এর উৎসের দেশের নাম নির্দেশিত থাকবে।
(C) পণ্যগুলির নাম অবশ্যই বিভিন্ন ভাষায় লেখা থাকতে হবে।
(D) কিছুই করার প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন ২: খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক (food handler) প্রশিক্ষণ সম্পর্কিত নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সঠিক?
(A) খাদ্য নিয়ে কাজ করা সবার জন্য এটি বাধ্যতামূলক (mandatory).
(B) এটি নিরাপদ খাদ্য (safe food) উৎপাদন করতে সাহায্য করে।
(C) দুটি উত্তরই সঠিক।
(D) কোন উত্তরই সঠিক নয়।

প্রশ্ন ৩: যে কয়েকটি ক্ষেত্রে আপনাকে আপনার হাত ধুতে হবে:
(A) যখন আপনি টয়লেটে (toilet)-এ প্রবেশ করবেন।
(B) টয়লেট শেষ করার পর আপনার হাত ধোয়া বাধ্যতামূলক (mandatory).
(C) যখন দ্রুত বা সংক্ষিপ্ত কাজের বিরতি (break) নিবেন।
(D) কোনটিই সঠিক নয়।

প্রশ্ন ৪: শীতল শৃঙ্খল (cool chain) ভেঙে গেলে:
(A) হিমায়ন কক্ষগুলিকে (refrigeration chamber) প্রভাবিত করার মত ক্ষতি হবে।
(B) খাবারের অপরিবর্তনীয় (irreversible) ক্ষতি হবে ।
(C) পরে খাবারটি হিম (freeze) করে রাখলে কিছুই হবে না।
(D) কিছুই ঘটবে না।

প্রশ্ন ৫: যে কারণে ক্রস-দূষণ (cross-contamination) ঘটে:
(A) একই চেম্বার (chamber)-এ একসাথে লেটুস এবং স্টিউড মাংস (stewed meat) সংরক্ষণ করলে।
(B) একই কাটিং বোর্ড (cutting board)-এ শাক-সবজি এবং তারপর মাংস কাটা হলে ।
(C) উপরের দুটি কারণেই ক্রস-দূষণ ঘটে।
(D) উপরের কোনটির কারণেই ক্রস-দূষণ ঘটেনা।

প্রশ্ন ৬: আবর্জনা ধারক (garbage can)-এর যে সব নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য থাকতে হবে:
(A) এর অবশ্যই একটি ব্যাগ থাকতে হবে যা আমরা পুনরায় ব্যবহার (reuse) করতে পারি।
(B) এর অবশ্যই একটি ঢাকনা (lid) এবং একটি প্যাডেল (pedal) থাকতে হবে যাতে হাত ব্যবহার না করে এটি খোলা যেতে পারে।
(C) পরিষ্কার এবং খালি অবস্থায় এটি খাবার রাখার বা সংরক্ষণ (store)-এর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

(D) এগুলো অনেক বড় হতে হবে।

প্রশ্ন ৭: নিম্নলিখিত কর্মীদের মধ্যে, খাদ্য কর্মী বা খাদ্য পরিসেবক (food handler) কে?
(A) একজন ওয়েটার (waiter).
(B) একজন খাদ্য পরিবাহক/ পরিবহনকারী (transporter).
(C) উভয়ই খাদ্য কর্মী হিসাবে বিবেচিত।
(D) কেউই খাদ্য কর্মী হিসাবে বিবেচিত নয়।

প্রশ্ন ৮: COVID -19 এর লক্ষণ হওয়ার ক্ষেত্রে কোন কর্মী বা শ্রমিক (worker)-এর কি করা উচিত?
(A) কিছুই না, যতক্ষণ না লক্ষণগুলি (symptoms) হালকা (mild) থাকে।
(B) কাজে না যাওয়া এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তার সংস্থা (company) এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষকে (health authorities) অবহিত করা।
(C) উভয় উত্তরই সঠিক।
(D) কোন উত্তরই সঠিক নয়।

প্রশ্ন ৯: খাদ্যজনিত রোগ (foodborne disease) সৃষ্টি হয়:
(A) প্রচুর খাবার খেলে।
(B) সস্তা খাবার খেলে।
(C) খারাপ খাবার খেলে।
(D) ভালো খাবার খেলে।

প্রশ্ন ১০: আমরা যদি HACCP [এইচ.এ.সি.সি.পি. বা হ্যাজার্ড অ্যানালাইসিস ক্রিটিকাল কন্ট্রোল পয়েন্ট (Hazard Analysis Critical Control Point))] সিস্টেমটি সঠিকভাবে প্রয়োগ করি:
(A) আমরা নিরাপদ খাদ্য পাব।
(B) আমরা আরও দেখতে ভাল খাবার পাব।
(C) আমরা আরও বেশী খাদ্য পাব।
(D) আমরা আরও বেশী রান্না করা খাবার পাব।

প্রশ্ন ১১: 'হট ফুড জোন' (Hot Food Zone) হ'ল:
(A) ৫০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড (^{0}C)/ ১২২ ডিগ্রি ফারেনহাইট (^{0}F) এবং তার উপরে ।
(B) ৫৫^{0}C/ ১৩১^{0}F এবং তার উপরে ।
(C) ৬০^{0}C/ ১৪০^{0}F এবং তার উপরে ।
(D) ৭০^{0}C/ ১৫৮^{0}F এবং তার উপরে ।

প্রশ্ন ১২: তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল (Temperature Danger Zone)-এ থাকা সম্ভাব্য বিপজ্জনক খাবারগুলি কত সময় পরে অবশ্যই ফেলে দিতে হবে (dispose):
(A) ৩০ মিনিট
(B) ১ ঘন্টা।
(C) ২ ঘন্টা।

(D) ৩ ঘন্টা।

প্রশ্ন ১৩: জীবাণুনাশকীকরনের (sanitizing) উদ্দেশ্য কী?
(A) অণুজীবের (microorganism) সংখ্যা নিরাপদ স্তরে হ্রাস করা।
(B) পরিষ্কার করা বস্তু থেকে ডিটারজেন্ট (detergent) অপসারণ করা।
(C) সমস্ত দৃশ্যমান ময়লা, মাটি, অবশিষ্টাংশ (residues) এবং অ্যালার্জেন (allergens) অপসারণ করা।
(D) সমস্ত পচা খাবার (rotten foods) অপসারণ করা (remove).

প্রশ্ন ১৪: জীবাণুনাশকীকরনের (sanitizing) একটি সাধারণ পদ্ধতি কোনটি?
(A) রাসায়নিক (Chemical) জীবাণুনাশকীকরন।
(B) ডিটারজেন্ট (Detergent) জীবাণুনাশকীকরন।
(C) ঠান্ডা পানি দিয়ে জীবাণুনাশকীকরন।
(D) তরল জীবাণুনাশকীকরন।

প্রশ্ন ১৫: কোন লক্ষণ থাকলে খাদ্য কর্মীকে (food handler) অবশ্যই কাজ করা বন্ধ করতে হবে:
(A) হাঁটুর ব্যথা।
(B) মাথা ব্যথা।
(C) জ্বর।
(D) শরীরে ব্যথা।

প্রশ্ন ১৬ নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সত্য? গরুর নীচের দিকের কাঁচা মাংস (raw ground beef) স্পর্শ করার পরে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে:
(A) জীবাণুনাশক (sanitizer) দেওয়া কাপড় দিয়ে হাত মোছা।
(B) হাতে জীবাণুনাশক ব্যবহার করা।
(C) হাত ধোয়া।
(D) এক বালতি জীবাণুনাশকে হাত ডুবানো।

প্রশ্ন ১৭: কখন অবশ্যই আপনার হাত ধোয়া উচিত?
(A) হাঁচি বা কাশি দেওয়ার পরে।
(B) কাঁচা মাংস (raw meat) স্পর্শ করার পরে।
(C) খাওয়ার পরে।
(D) **A**. এবং **C**.

প্রশ্ন ১৮: সঠিক হাত ধোয়া কি?
(A) সাবান ব্যবহার, প্রবাহিত পানি (running water) ব্যবহার এবং ১৫-২০ সেকেন্ড হাত ঘষানো (scrubbing)।
(B) জীবাণুনাশক (sanitizer) ব্যবহার, প্রবাহিত পানি ব্যবহার এবং ১৫-২০ সেকেন্ড হাত ঘষানো।
(C) সাবান ব্যবহার, প্রবাহিত পানি ব্যবহার এবং ১৫-১০ সেকেন্ড হাত ঘষানো ।
(D) জীবাণুনাশক ব্যবহার, প্রবাহিত পানি ব্যবহার এবং ১৫-১০ সেকেন্ড হাত ঘষানো।

প্রশ্ন ১৯: ডিসপোজেবল গ্লাভস (diusposable gloves) পরার ক্ষেত্রে কোনটি ঠিক:
(A) টাকা এবং খাবার ধরার জন্য একই গ্লাভস ব্যাবহার করা।
(B) প্রথমে হাত ধুয়ে গ্লাভস পরা এবং বিভিন্ন কাজের মঝখানে গ্লাভসগুলি ফেলে দেওয়া বা পরিবর্তন করা।
(C) গ্লাভসগুলি কয়েক ঘন্টার মধ্যে অথবা দিনে অন্ততঃ একবার ফেলে দেওয়া বা পরিবর্তন করা।
(D) সহজে পড়ার জন্য প্রথমে গ্লাভস ফুলিয়ে নেওয়া।

প্রশ্ন ২০: আপনার গলা ব্যথা বা ডায়রিয়া হলে আপনার উচিত:
(A) কাজ করতে যান এবং আপনার সহকর্মীদের (coworkers) আপনার চারপাশে সতর্ক থাকতে বলুন।
(B) আপনার বসকে ফোন করুন এবং রিপোর্ট করুন যে আপনি অসুস্থ।
(C) লক্ষণগুলি (symptoms) থামাতে ও কাজে যেতে ঔষধ গ্রহণ করুন।
(D) কাউকে কিছু না বলে কাজ চালিয়ে যান।

২১ প্রশ্ন: খাবারের তাপমাত্রা যাচাই করার সর্বোত্তম উপায় হ'ল:
(A) ইনফ্রা-রেড থার্মোমিটার (infrared thermometer) ব্যবহার করা।
(B) ওভেন থার্মোমিটার (oven thermometer) ব্যবহার করা।
(C) একটি খাবারের থার্মোমিটার (food thermometer) ব্যবহার করা।
(D) একটি ফ্রিজ থার্মোমিটার (refrigerator thermometer) ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ২২: কয়েক ঘন্টা আগে প্রস্তুতকৃত খাদ্য অনিরাপদ (unsafe) হতে পারে কারণ:
(A) খাবারের তাপমাত্রা ভুল হলে ব্যাকটিরিয়া উৎপন্ন হতে পারে।
(B) খাবারগুলি তাদের স্বাদ, রঙ এবং সাধারণ মান হারাতে পারে।
(C) খাবারগুলি তাদের পুষ্টিমান হারাতে পারে।
(D) রেফ্রিজারেটর বেশি খাবার ধারণ করতে পারবেনা।

প্রশ্ন ২৩: স্যালাড বার (salad bar)-এ খাবার ঠান্ডা রাখতে বা খাবারের প্রদর্শনের জন্য ব্যবহৃত বরফ হওয়া দরকার:
(A) প্যান বা থালার ভিতরের খাবারের উপরের স্তর পর্যন্ত।
(B) খাবারের পাত্রে পুরো দৈর্ঘ্যের নীচ পর্যন্ত।
(C) এটি গলে যাতে খাবার ঠান্ডা রাখতে পারে।
(D) খাবারের অপচয় রোধ করার জন্য পানীয় দ্রব্যের সাথে ব্যবহৃত হয়।

প্রশ্ন ২৪: নিম্নলিখিত বিবৃতিগুলির মধ্যে কোনটি সত্য:
(A) ডিটারজেন্ট (detergent) রাখার একটি পরিষ্কার পাত্র বেশিরভাগ খাবার রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
(B) খাবার পাত্র রাখার জন্য ডিজাইন করা একটি নতুন বাস টব (bus tub) বেশিরভাগ খাবার রাখার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
(C) বেশিরভাগ খাবার রাখতে একটি নতুন আবর্জনা ধারক (garbage container) ব্যবহার করা যেতে পারে।

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

প্রশ্ন ২৫: টক ক্রিম (sour cream), শাইভস (chives) এবং মাখনের খোলা পাত্র:
(A) এক গ্রাহক (customer)-এর টেবিলে ব্যবহার করে পরে অন্য টেবিলে নিয়ে যাওয়া যেতে পারে।
(B) অবশ্যই রান্নাঘরে ফিরিয়ে আনতে হবে এবং অন্য গ্রাহকদের মধ্যে দেওয়ার মাঝখানে ফ্রিজে রেখে দিতে হবে।
(C) কোন গ্রাহক এটি ব্যবহার করার পরে তা ফেলে দিতে (discard) হবে।
(D) উপরের কোনটিই সঠিক নয়।

প্রশ্ন ২৬: কাটিং বোর্ড (cutting board) ধোয়া-মোছার (wash and rinse) পরে স্যানিটাইজ (sanitize) করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হ'ল:
(A) অন্যান্য খাবারে যাতে এটি থেকে গন্ধ প্রবেশ করতে না পারে।
(B) কাটিং বোর্ডটি যাতে আরও ভাল দেখায় এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।
(C) এক খাবার থেকে যাতে অন্য খাবারে দূষণ (contamination) রোধ হয়।
(D) রসুন বা পেঁয়াজের রস এবং স্বাদ যাতে অন্যান্য খাবারে না যেতে পারে।

প্রশ্ন ২৭: খাবারকে সুরক্ষিত রাখতে বাষ্প টেবিলে (steam table) খাবারটি কোন তাপমাত্রায় রাখা উচিত?
(A) গরম: ১৪০^{0}F.
(B) গরম: ১৩০^{0}F.
(C) গরম: ১২০^{0}F.
(D) গরম: ১৬৫^{0}F.

প্রশ্ন ২৮: স্যালাড বার (salad bar)-এ ঠান্ডা খাবার অবশ্যই কোন তাপমাত্রায় রাখতে হবে যাতে খাবার নিরাপদ থাকে?
(A) ঠান্ডা: ৫১^{0}F (ডিগ্রি ফারেনহাইট)।
(B) ঠান্ডা: ৬৫^{0}F.
(C) ঠান্ডা: ৪১^{0}F.
(D) ঠান্ডা: ৫৫^{0}F.

প্রশ্ন ২৯: বাষ্প টেবিল (steam table) বা বুফে লাইন (buffet line)-এ রাখার আগে খাবারটি পুনরায় গরম (reheating) করার সময় কোন তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে?
(A) পুনঃ তাপমাত্রা: ১৫৫^{o}F).
(B) পুনঃ তাপমাত্রা: ১৪০^{o}F.
(C) পুনঃ তাপমাত্রা: ১৬৫^{o}F.
(D) পুনঃ তাপমাত্রা: ১৬০^{o}F.

প্রশ্ন ৩০: নীচের দিকের গরুর মাংস (ground beef) পরিবেশনের আগে কোন ন্যুনতম (coldest) তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে?

(A) গ্রাউন্ড গরুর মাংস: ১৫৫°F).
(B) গ্রাউন্ড গরুর মাংস: ১৫০°F.
(C) গ্রাউন্ড গরুর মাংস: ১৪০°F.
(D) গ্রাউন্ড গরুর মাংস: ১৩০°F.

প্রশ্ন ৩১: মুরগির মাংস (chicken) পরিবেশন (serve)-এর আগে যে ন্যুনতম (coldest) তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে তা হল:
(A) চিকেন: ১৬০°F.
(B) চিকেন: ১৬৫°F.
(C) চিকেন: ১৫৫°F.
(D) চিকেন: ১৪০°F.

প্রশ্ন ৩২: পরিবেশনের আগে অন্যান্য মাংস (other meat) এবং মাছ শীতলতম কোন তাপমাত্রায় পৌঁছাতে হবে?
(A) অন্যান্য মাংস এবং মাছ: ১৩০°F.
(B) অন্যান্য মাংস এবং মাছ: ১০৪°F.
(C) অন্যান্য মাংস এবং মাছ: ১৪৫°F.
(D) অন্যান্য মাংস এবং মাছ: ১৪০°F.

প্রশ্ন ৩৩: খাদ্য সুরক্ষা (food Safety) কেন গুরুত্বপূর্ণ?
(A) খাদ্যজনিত অসুস্থতা (foodborne illness) প্রতিরোধ (prevent) ও থামানো, দূষকদের (contaminants) খাবারে প্রবেশ এবং প্রাদুর্ভাব সৃষ্টি রোধ করতে।
(B) বিক্রি বা ব্যবসার ক্ষতি না হওয়ার জন্য।
(C) ব্যবসার সুনাম বজায় রাখার জন্য।
(D) উপরোক্ত সবগুলো।

প্রশ্ন ৩৪: খাবার নিরাপদ রাখতে ৫টি সাধারণ ঝুঁকির কারণগুলি চিহ্নিত করুন:
(A) নিরাপদ উৎস থেকে উপাদান (ingredients) কেনা, ভুল তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি (hygiene practices) দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা, খাবারের অনুপযুক্ত রান্না।
(B) অনিরাপদ উৎস থেকে উপাদান কেনা, ভুল তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা, খাবারের অনুপযুক্ত রান্না করা।
(C) অনিরাপদ উৎস থেকে উপাদান কেনা, ভুল তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করে সঠিকভাবে খাবার রান্না করা।
(D) অনিরাপদ উৎস থেকে উপাদান ক্রয় করা, সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রাখা, স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি দুর্বল হওয়া, দূষিত সরঞ্জামাদি ব্যবহার করা, খাবারের অনুপযুক্ত রান্না করা।

প্রশ্ন ৩৫: কোন খাদ্য পরিষেবা কর্মী (food service worker) যে ব্যক্তিগত আচরণগুলি (personal behaviors) পরিহার করলে খাদ্য দূষিত হতে পারে, সেগুলো হ'ল:
(A) খাদ্যজনিত রোগ ছড়ানো।

(B) খাদ্য তালিকা প্রণয়ন করা।
(C) যথাযথ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (personal hygiene) অনুশীলন (practice) করা।
(D) সময় মতো এবং কাজের জন্য প্রস্তুত থাকা।

প্রশ্ন ৩৬: নীচের কোনটি হাত ধোয়ার সঠিক কৌশল:
(A) হাত ও বাহু ভেজানো, সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ৩০ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো (scrub), হাত ও বাহু ধোয়া, হাত ও বাহু শুকানো।
(B) হাত ও বাহু ভেজানো, সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, হাত ও বাহু ধোয়া, হাত ও বাহু শুকানো।
(C) সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ভেজানো, হাত ও বাহু ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, হাত ও বাহু ধোয়া, হাত ও বাহু শুকানো।
(D) হাত ও বাহু ভেজানো, সাবান লাগানো, হাত ও বাহু ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য ঘষানো, হাত ও বাহু শুকানো।

প্রশ্ন ৩৭: ক্রস-দূষণ (cross-contamination)-এর কারণে যে খাদ্যজনিত রোগ (foodborne illness) হতে পারে (প্রযোজ্য সবগুলি সনাক্ত করুন):
(A) দূষিত উপাদানগুলি ফেলে দেওয়া হলে এবং ব্যবহার না করলে।
(B) খাবার সরবরাহ করার আগে দূষিত পৃষ্ঠগুলিকে (contaminated surfaces) স্পর্শ করলে।
(C) খাবারগুলি সঠিকভাবে সংরক্ষণ (store), রান্না (cook), পরিচালনা (handle) এবং পরিবেশন (served) করা হলে।
(D) ময়লা আধোয়া তোয়ালে খাবার-সম্পৃক্ত পৃষ্ঠতল (food-contact surfaces) পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হলে।

প্রশ্ন ৩৮: ক্রস-দূষণ (cross-contamination) হল:
(A) একই প্লেটে বিভিন্ন ধরণের খাবার দেওয়া।
(B) নিশ্চিত হওয়া যে খাবারগুলি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা হয়েছে।
(C) এক সরঞ্জাম (tool), খাদ্য দ্রব্য (food item) বা পৃষ্ঠ (surface) থেকে অন্যটিতে ব্যাকটিরিয়া বা প্যাথোজেনগুলির (pathogens) বিস্তার।
(D) বিতরণকৃত (delivery) দ্রব্যাদি সরিয়ে রাখতে সময় লাগা।

প্রশ্ন ৩৯: ৪১ ডিগ্রি ফারেনহাইট থেকে ১৩৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রা অঞ্চল যে হিসাবে পরিচিত:
(A) অঞ্চলের তাপমাত্রা (Temperature In-Zone).
(B) তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল (Temperature Danger Zone).
(C) তাপমাত্রা সুরক্ষা অঞ্চল (Temperature Safety Zone).
(D) তাপমাত্রা খাদ্য অঞ্চল (Temperature Food Zone).

প্রশ্ন ৪০: কোন খাবার তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল (Temperature Danger Zone)-এ থাকলে সেটি হ'ল:
(A) সময়-তাপমাত্রার অপব্যবহার (Time-Temperature Abuse).
(B) বিপদ-তাপমাত্রার অপব্যবহার (Danger-Temperature Abuse).
(C) সময়-তাপমাত্রা অঞ্চল (Time-Temperature Zone).

(D) অঞ্চল-তাপমাত্রার অপব্যবহার (Zone-Temperature Abuse).

প্রশ্ন ৪১: যথাযথ স্যানিটাইজেশন (sanitization)-এর একটি উদাহরণ:
(A) পানি বাঁচানোর জন্য, বাসন-পত্র (dishes) না ধোয়া।
(B) খাবারের সংস্পর্শে আসা সব পৃষ্ঠ (surface)-কে ব্যবহারের মধ্যে ও প্রয়োজনানুসারে ধোয়া, পানি ঝরানো (rinsing) এবং জীবাণুনাশকীকরন (sanitizing).
(C) জীবাণুনাশকীকরন তরল (sanitizing solution)-এর পাশে টেবিলে জীবাণুনাশকীকরন তোয়ালে (sanitizing towel) রাখা।
(D) জীবাণুনাশকীকরন তরলের পরিবর্তে গরম সাবান পানি ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ৪২: খাবারের সংস্পর্শে আসা সব পৃষ্ঠগুলি (surface) কোন পদ্ধতি দ্বারা স্যানিটাইজ করা যায় (প্রযোজ্য সবগুলি সনাক্ত করুন):
(A) গরম সাবান পানি দিয়ে স্ক্রাব করা (scrubbing).
(B) ৩০ সেকেন্ডের জন্য কমপক্ষে ১৭১ ডিগ্রি ফারেনহাইট পানিতে নিমজ্জিত রাখা (immersing).
(C) ক্লোরিন (chlorine), আয়োডিন (iodine) বা কোটস (quats) যুক্ত অনুমোদিত (approved) রাসায়নিক তরল (chemical solution) ব্যবহার করা।
(D) ফ্লোর ক্লিনার (floor cleaner) ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ৪৩: সালাদ কীভাবে দূষিত (contaminated) হতে পারে ?
(A) এতে যখন রেফ্রিজারেট না করা (unrefrigerated), রান্না করা চাল বা ভাত থাকে।
(B) এতে যখন কাঁচা ডিম দিয়ে তৈরি ড্রেসিং (dressing) অন্তর্ভুক্ত থাকে।
(C) যখন শাক-সবজি ধোয়া হয় না।
(D) উপরোক্ত সবগুলো।

প্রশ্ন ৪৪: -১৮ ডিগ্রি সেঃগ্রেঃ (০ ডিগ্রি ফাঃহাঃ)-এ হিমশীতল (freezing) খাদ্যের ক্ষেত্রে:
(A) ব্যাকটিরিয়া মারা যাবে।
(B) ব্যাকটেরিয়া উৎপাদন বন্ধ হবে।
(C) ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি ধীর হবে।
(D) খাবারের বিষাক্ত পদার্থ দূর হবে।

প্রশ্ন ৪৫: নিচের কোনটি রোগ সৃষ্টিকারী পরজীবীর (disease-causing parasite) উদাহরণ?
(A) টাইফয়েড জ্বর (Typhoid fever).
(B) সালমোনেলা (Salmonella).
(C) ট্রাইচেনেলা স্পাইরালিস (Trichinella spiralis).
(D) ইকোলাব 01.57H7 (Ecolab 01.57H7).

প্রশ্ন ৪৬: একটি গরম সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার রাখা উচিত:
(A) ৬০^{0}C (১৪০^{0}F).
(B) ৪৯^{0}C (১২০^{0}F).

(C) ৮৮^{0}C (১৬৫^{0}F).
(D) ২১^{0}C (৭০^{0}F).

প্রশ্ন ৪৭: পরে পরিবেশনের জন্য (later service) ২০০ হ্যাম স্যান্ডউইচ (ham sandwiches) তৈরী করতে আপনাকে যা করা উচিত:
(A) একবারে এগুলি তৈরি করুন এবং তারপরে রেফ্রিজারেট (refrigerate) করুন।
(B) একবারে এগুলি তৈরি করুন, তারপরে ঢাকুন এবং কাউন্টারে রেখে দিন।
(C) একবারে বেশ কয়েকটি তৈরি করুন, তারপরে ঢাকুন এবং কাউন্টারে রেখে দিন।
(D) একবারে বেশ কয়েকটি তৈরি করুন, তারপরে ঢাকুন এবং রেফ্রিজারেট করুন।

প্রশ্ন ৪৮: সালমোনেলা (Salmonella) খাদ্যজনিত সংক্রমণের (foodborne infection) কারণ হতে পারে:
(A) পোল্ট্রি (poultry).
(B) কচ্ছপ (turtles).
(C) নোংরা হাত।
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৪৯: যদি কোন গ্রাহক (customer)-এর খাবারের অ্যালার্জি থাকে এবং একটি নির্দিষ্ট মেনু আইটেমের উপাদান জিজ্ঞাসা করে, আপনার উচিত:
(A) গ্রাহককে পরামর্শ দেওয়া যে, তথ্যটি গোপনীয়।
(B) উপাদানের তালিকা বলা।
(C) গ্রাহককে খাবারের অ্যালার্জি রয়েছে বলে লিখিত প্রমাণের জন্য জিজ্ঞাসা করা।
(D) অন্য কিছু খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া।

প্রশ্ন ৫০: খাদ্যবাহিত বিষক্রিয়া, যেমন স্টাফিলোকক্কাস (Staphylococcus) হতে পারে যা থেকে:
(A) সংক্রামিত কাটা (infected cuts), পোড়া (burns) বা ফোঁড়া (boils).
(B) ব্যাকটিরিয়া দ্বারা উৎপাদিত বিষ (toxins).
(C) খাবারের উপর কাশি এবং হাঁচি দেওয়া।
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৫১: খাদ্য উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ (Food Premises Regulation) আইন/ নিয়মটি হ'ল:
(A) প্রাদেশিক আইন (Provincial legislation).
(B) খাদ্য শিল্পের জন্য গাইডলাইন (Guideline for the foodservice industry).
(C) পৌরসভা উপ-আইন (Municipal by-law).
(D) ফেডারাল আইন (Federal legislation).

প্রশ্ন ৫২: খাদ্য পুনরায় গরম করার (reheating) সময় নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলির মধ্যে আপনার কোনটি করা উচিত?
(A) তিনবারের বেশি খাবার পুনরায় গরম না করা।
(B) গরম রাখার পাত্রে (hot-holding equipment) পুনরায় গরম করা।

(C) দুই ঘন্টার মধ্যে কমপক্ষে ৭৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস (১৬৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট)-এ ১৫ সেকেন্ডের জন্য খাবারটি পুনরায় গরম করা।
(D) দিনের পুরানো গরুর মাংসের স্যুপ এবং স্টু (stews) কমপক্ষে ৬৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড (১৫৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট)-এ কমপক্ষে ১৫ সেকেন্ডের জন্য পুনরায় গরম করুন।

প্রশ্ন ৫৩: স্ব-পর্যবেক্ষণের HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) বা এইচ.এ.সি.সি.পি. (হ্যাজার্ড অ্যানালাইসিস ক্রিটিকাল কন্ট্রোল পয়েন্ট) সিস্টেমটি খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ (food processing) বা প্রস্তুতির (preparation) বিপত্তিগুলি (hazards) বিশ্লেষণ করতে ব্যবহার করা হয়। নিম্নলিখিত কোন প্রক্রিয়াটি সঠিকভাবে করা না হলে বিপজ্জনক হিসাবে বিবেচিত হয়:
(A) পুনরায় গরম করা (reheating).
(B) ঠান্ডা করা (cooling).
(C) রান্না করা (cooking).
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৫৪: তাজা মাছের একটি প্যাকেজ (package)-এ, মাছের উপর একটি বড় শক্ত বরফের অর্থ হল:
(A) এটি গলে গিয়ে (thawed) আবার হিমায়িত (refrozen) হয়েছে।
(B) এটি সঠিকভাবে প্যাক হয়েছে।
(C) এটি বেশি দামী বা ব্যয়বহুল।
(D) এটি বাণিজ্যিকভাবে উৎপাদিত হয়েছে।

প্রশ্ন ৫৫: খাবারে এমন ছাঁচ (moulds) রয়েছে যা এর প্রাকৃতিক অংশ নয়, তা কি করতে হবে?
(A) ছাঁচটি ছেঁচে (scrape) ফেলা হলে খাবারটি ঠিক থাকবে।
(B) খাবারটি বাতিল করা বা ফেলে দেওয়া (Discard).
(C) ১০ মিনিটের জন্য ১৬৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৭৪ ডিগ্রি সেলসিয়াস) তাপমাত্রায় রান্না করা।
(D) হিমায়িত করা (frozen).

প্রশ্ন ৫৬: নিম্নলিখিত খাবারগুলির মধ্যে কোনটি সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার?
(A) রান্না করা চাল/ ভাত (cooked rice).
(B) স্ট্রবেরি জ্যাম (strawberry jam).
(C) ক্র্যাকারস (crackers).
(D) রুটি (bread).

প্রশ্ন ৫৭: সাধারণ ভাইরাসগুলি হ'ল:
(A) ব্যাকটিরিয়ার চেয়ে বড়।
(B) ব্যাকটেরিয়ার চেয়ে ছোট।
(C) রুটির ছাঁচ বা মোল্ড (moulds)-এর জন্য দায়ী।
(D) খালি চোখে দেখা সম্ভব।

প্রশ্ন ৫৮: সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার আপনি কেন রেফ্রিজারেট (refrigerate) করবেন?

(A) ব্যাকটেরিয়াগুলির পুনরুৎপাদনকে ধীর করতে।
(B) যে কোন প্যাথোজেন (pathogens) ধ্বংস করতে।
(C) এগুলির ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ রোধ করতে।
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৫৯: যখন খাবারের চালান (shipment) আসে, কর্মচারীদের (employees) উচিত:
(A) সমস্ত খাবার সংরক্ষণের (storing) আগেই পরীক্ষা করা।
(B) কেবলমাত্র সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ (potentially hazardous) খাবারগুলি পরীক্ষা করা।
(C) সবকিছু রেখে দিয়ে পরে পরীক্ষা বা পরিদর্শন (inspect) করা।
(D) ডক (dock)-এ সব সুন্দরভাবে সাজিয়ে বা স্ট্যাক (stack) করে ১২ ঘন্টার মধ্যে পরীক্ষা বা পরিদর্শন করা।

প্রশ্ন ৬০: ব্যাকটিরিয়ার বেঁচে থাকা ও সংখ্যা বৃদ্ধির জন্য কি প্রয়োজন?
(A) আর্দ্রতা (Moisture).
(B) উষ্ণ তাপমাত্রা (Warm temperature).
(C) উচ্চ প্রোটিন খাদ্য (High protein food).
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৬১: খুব কম বয়সী বা ইতিমধ্যে দুর্বল বা অসুস্থ হয়ে পড়া লোকেরা খাদ্যজনিত অসুস্থতার (foodborne illness) ক্ষেত্রে মারাত্মকভাবে হুমকির মধ্যে থাকার কারণ:
(A) রোগের বিরুদ্ধে খুব ভালভাবে লড়াই করতে পারে না।
(B) শক্তিশালী ওষুধ গ্রহণ করতে পারে না।
(C) তাদের কী হয়েছে তা ডাক্তারকে বলতে পারে না।
(D) মামলা দায়ের করতে অক্ষম।

প্রশ্ন ৬২: ফিফো (FIFO) পদ্ধতিতে খাবারগুলি ব্যবহার করা হয়:
(A) প্রাপ্তিতার ক্রম অনুসারে (প্রথমে প্রাপ্ত, প্রথমে বাহির [first in, first out]).
(B) আকার অনুসারে।
(C) প্রথমে নতুন খাবারগুলি নির্বাচন করে।
(D) খাদ্যের ব্যয় অনুসারে।

প্রশ্ন ৬৩: রেফ্রিজারেশন (refrigeration)-এর উদ্দেশ্য হ'ল:
(A) খাবারের স্বাদ বৃদ্ধি করা।
(B) ব্যাকটেরিয়াকে ঘুমাতে দেওয়া।
(C) ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি ধীর করা।
(D) ব্যাকটিরিয়া মেরে ফেলা।

প্রশ্ন ৬৪: খাদ্যজনিত অসুস্থতা (foodborne illness)-এর ব্যয়বহুলতার কারণ:
(A) গ্রাহকদের (customers) ক্ষতি।

(B) যারা অসুস্থ তাদের কাছ থেকে মামলা হওয়া।
(C) আদালতের মাধ্যমে জরিমানা জারি।
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৬৫: পরিবর্তিত বায়ুমণ্ডলের খাবার (Modified atmosphere foods [MAP বা এম.এ.পি.]) এমন খাবার যা:
(A) প্রাকৃতিক উপাদানগুলির চেয়ে সর্বদা নিরাপদ।
(B) অবশ্যই লাইসেন্সধারী উৎপাদকদের কাছ থেকে কিনতে হবে।
(C) ব্রয়লিং (broiling) দ্বারা রান্না করা হয়।
(D) অন্যান্য ধরণের খাবারের তুলনায় কম অক্সিজেনযুক্ত।

প্রশ্ন ৬৬: সমালোচনামূলক নিয়ন্ত্রণ পয়েন্টগুলি (critical control points) হ'ল:
(A) কতক্ষণ সময় আপনার হাত অবশ্যই ধুতে হবে।
(B) আপনার রেসিপির (recipe) বিপদগুলি (hazards) নির্মূল (eliminate), প্রতিরোধ (prevention) বা হ্রাস করার (reduce) নির্দিষ্ট উপায়।
(C) থার্মোমিটারের প্রকারভেদ।
(D) লগ বুক (log book) যাতে আপনি আপনার সমস্ত রেকর্ড রাখেন।

প্রশ্ন ৬৭: ময়লা, ভাঙ্গা কাচ এবং প্যাকিংয়ের স্ট্যাপল (staple)-কে কোন শ্রেণিবদ্ধ করা হয়?
(A) রাসায়নিক বিপত্তি (Chemical hazards).
(B) পদার্থঘঠিত বিপত্তি (Physical hazards).
(C) ব্যাকটিরিয়াজনিত বিপত্তি (Bacterial hazards).
(D) ভাইরাসজনিত বিপত্তি (Virus hazards).

প্রশ্ন ৬৮: বেশিরভাগ প্যাথোজেনিক ব্যাকটেরিয়া (pathogenic bacteria) যা দ্বারা নষ্ট হয়ে যাবে:
(A) রেফ্রিজারেশন (refrigeration).
(B) অক্সিজেন থেকে তাদের অপসারণ (removing them from oxygen).
(C) শুকানো (drying).
(D) তাপ (heat).

প্রশ্ন ৬৯: তাপমাত্রা বিপদ অঞ্চল (Temperature Danger Zone)-এর তাপমাত্রার পরিসর (range) হল:
(A) ২৭ ডিগ্রি সেলসিয়াস (^{0}C) এবং ১০০^{0}C-এর মধ্যে (৮০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (^{0}F) এবং ২১২^{0}F-এর মধ্যে)।
(B) ১৫^{0}C এবং ৮০^{0}C-এর মধ্যে (৬০^{0}F এবং ১৮০^{0}F-এর মধ্যে)।
(C) ৪^{0}C এবং ৬০^{0}C-এর মধ্যে (৪০^{0}F এবং ১৪০^{0}F-এর মধ্যে)।

প্রশ্ন ৭০: রোগজীবাণুজনিত ব্যাকটেরিয়া (Pathogenic bacteria)-গুলির কারণে কি হতে পারে?
(A) ছাঁচ বা মোল্ড (mould).
(B) খাদ্যজনিত অসুস্থতা (foodborne illness).
(C) খাদ্যের ভাঙ্গন হওয়া।

(D) ময়লা উৎপন্ন হওয়া।

প্রশ্ন ৭১: স্যানিটাইজিং পাত্রগুলি (sanitizing utensils) কেন গুরুত্বপূর্ণ?
(A) এটি থালা-বাসন পরিষ্কার করে।
(B) এটি আঙুলের ছাপ সরিয়ে দেয়।
(C) এটি প্যাথোজেনিক অণুজীব (pathogenic micro-organisms)-এর স্থানান্তর হ্রাস করবে।
(D) উপরের কোনটিই নয়।

প্রশ্ন ৭২: নিম্নের কোন পোল্ট্রি (poultry) বর্জন করতে হবে?
(A) যার তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড) এর চেয়ে কম।
(B) যাতে ইউএসডিএ (USDA) স্ট্যাম্প (stamp) আছে।
(C) যাতে সবুজ বা বেগুনি দাগ (blotches) বিদ্যমান।
(D) পানি নিষ্কাশনের ব্যাবস্থাসহ বরফের মধ্যে প্যাক করা হয়েছে।

প্রশ্ন ৭৩: HACCP (এইচ.এ.সি.সি.পি.) পদ্ধতিতে প্রশিক্ষণে সাফল্যের মূল মাপকাঠিটি কী?
(A) খাবারের মূল্য।
(B) খাদ্য সুরক্ষায় (food safety) কাজের দক্ষতা (performance).
(C) কর্মচারীর আনুগত্য।
(D) পরিচালকের সংখ্যার অনুপাতে কর্মচারীর সংখ্যা।

প্রশ্ন ৭৪: নিম্নলিখিত কোন অনুশীলন (practice) খাদ্যজনিত অসুস্থতা (foodborne illness) প্রতিরোধে সহায়তা করবে?
(A) ঘন ঘন হাত ধোয়া।
(B) এপ্রোন পরিধান করা।
(C) ধূমপান বন্ধ করা।
(D) হেয়ারনেট পরা।

প্রশ্ন ৭৫: সাধারণতঃ দিনের আলোতে তেলাপোকা দেখার অর্থ কি?
(A) খুব ভাল রান্না হয়েছে।
(B) প্রচুর তেলাপোকা আছে।
(C) কোন ইঁদুর নেই।
(D) খুব কম তেলাপোকা আছে।

প্রশ্ন ৭৬: আর্দ্র ও উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবারে ব্যাকটেরিয়া খুব সহজেই বৃদ্ধি পেতে পারে বলে এগুলি:
(A) পাস্তুরীত (pasteurization) করা প্রয়োজন।
(B) শিশু, বয়স্ক এবং হাসপাতালের রোগীদের জন্য অযোগ্য।
(C) সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ খাবার।
(D) দূষিত।

প্রশ্ন ৭৭: পিএইচ (PH) কিসের পরিমাপক?
(A) অম্লতা (acidity).
(B) ব্যাকটিরিয়া বৃদ্ধি।
(C) পরিষ্কারক।
(D) তাপমাত্রা।

প্রশ্ন ৭৮: ডেঞ্জার জোন (Danger Zone)-এ ব্যাকটেরিয়া সংখ্যায় দ্বিগুণ হয়:
(A) প্রতিদিনে।
(B) কখনোই না।
(C) প্রতি ঘন্টায়।
(D) ২০ মিনিটে।

প্রশ্ন ৭৯: ওয়াশরুমে অবশ্যই থাকতে হবে:
(A) বাইরে বাতাস বের করার জন্য এক্সস্ট ফ্যান (exhaust fan).
(B) প্রবাহিত গরম এবং ঠান্ডা পানি।
(C) সাবান এবং কাগজের তোয়ালে (paper towels).
(D) উপরের সবগুলো।

প্রশ্ন ৮০: ক্লোস্ট্রিডিয়াম পারফ্রিজেন (Clostridium perfringens) নিয়ন্ত্রণে নিম্নলিখিত কোন প্রক্রিয়াটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?
(A) ঘরের তাপমাত্রায় হিমায়িত (frozen) মাংস না গলানো (thaw).
(B) স্যুপ (soup) এবং স্টু (stew)-তে ব্যবহৃত শাকসবজি পুরোপুরি ধুয়ে ফেলা।
(C) রান্না করা খাবার সঠিকভাবে শীতলকরণ (chilling), সংরক্ষণ (holding) এবং পুনরায় গরম করার (reheating) মাধ্যমে ব্যাকটিরিয়া বৃদ্ধি রোধ করা।
(D) সমস্ত কর্মীদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি অভ্যাস তদারকি করা।

প্রশ্ন ৮১: যেসব অণুজীব বেশিরভাগ খাদ্যজনিত রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটায় সেগুলো হল:
(A) ছাঁচ (moulds).
(B) ভাইরাস (viruses).
(C) ব্যাকটিরিয়া (bacteria).
(D) পরজীবী (parasites).

প্রশ্ন ৮২: গরম খাবার হিমায়ন (refrigerate) করতে হলে:
(A) ঠাণ্ডা করার জন্য খাবারটি রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ রাখুন।
(B) খাবারটি সারারাত চুলার বাইরে রেখে দিন।
(C) বরফ-পানিতে খাবারটি শীতল করুন, অগভীর পাত্রে রাখুন এবং তারপরে এটি হিমায়ন করুন।
(D) প্রথম ফ্রিজার (freezer)-এ খাবারটি শীতল (coo) করুন।

প্রশ্ন ৮৩: সালমোনেলা (Salmonella) এক প্রকারের:
(A) পরজীবী (parasite).
(B) পদার্থঘঠিত বিপত্তি (physical hazard).
(C) ভাইরাস (virus).
(D) ব্যাকটিরিয়া (bacteria).

প্রশ্ন ৮৪: প্যাথোজেনিক (pathogenic) শব্দের অর্থ:
(A) রোগ সৃষ্টিকারী।
(B) পঁচে যাওয়া।
(C) মাইক্রোস্কোপের মাধ্যমে কোন কিছু পর্যবেক্ষণ করা।
(D) একটি নির্দিষ্ট ব্যাকটিরিয়া।

প্রশ্ন ৮৫: সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, খাবার দূষিত হওয়ার সম্ভাবনা বেড়েছে কারণ:
(A) লোকজন সব ধরণের নতুন খাবার নিয়ে পরীক্ষা করে।
(B) খাবারের সামগ্রিক মানের হ্রাস।
(C) ফেডারেল, প্রাদেশিক এবং পৌর আইনের অভাব।
(D) উৎপাদন থেকে চূড়ান্ত গ্রাহক পর্যন্ত সরবরাহের চেইন ধরে খাবারের পরিবহন বৃদ্ধি।

প্রশ্ন ৮৬: কতক্ষণ আপনার হাত সাবান এবং গরম পানিতে ধুয়ে নেওয়া উচিত?
(A) ১ মিনিট।
(B) ২ মিনিট।
(C) ২০ সেকেন্ড।
(D) ৫ মিনিট।

প্রশ্ন ৮৭: মাংস সঠিকভাবে রান্না করা নিশ্চিত করার জন্য কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে ভাল?
(A) মাংসের গন্ধ পেতে হবে।
(B) মাংসের থার্মোমিটার ব্যবহার করতে হবে।
(C) মাংস খোলাভাবে কাটা উচিত।
(D) টাইমার ব্যবহার করা উচিত।

প্রশ্ন ৮৮: খাবার কত ঘন্টা বাইরে রেখে দেওয়া যায়?
(A) ৩ ঘন্টা
(B) ৫ ঘন্টা।
(C) ১২ ঘন্টা।
(D) ২ ঘন্টা।

প্রশ্ন ৮৯: যদি খাবারগুলি সঠিকভাবে ক্যান (canned) করা না হয় তবে সেগুলিতে কী থাকতে পারে?
(A) অ্যানথ্রাক্স (Anthrax).
(B) পরাগ (Pollen).

(C) ছাঁচ (Mold).
(D) বোটুলিজম (Botulism).

প্রশ্ন ৯০: ডেলি মিট (deli meat) সর্বোচ্চ কত তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা উচিত?
(A) ৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইট (^{0}F).
(B) ৫১^{0}F.
(C) ৬০^{0}F.
(D) ২১২^{0}F.

প্রশ্ন ৯১: কীভাবে ফ্রিজার (freezer) থেকে মাংস বা পোল্ট্রি (poultry) নরম করা/ গলানো (thaw) উচিত?
(A) আপনি এটি কাউন্টারের উপর রেখে দেওয়া উচিত।
(B) আপনি এটি এক বাটি পানিতে রাখা উচিত।
(C) আপনি এটি রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ বা মাইক্রোওয়েভ (microwave)-এর মধ্যে নরম করা/ গলানো উচিত।
(D) আপনি এটি চুলাতে নরম করা/ গলানো উচিত।

প্রশ্ন ৯২: ডিম কোথায় রাখা উচিত?
(A) রেফ্রিজারেটর (refrigerator).
(B) প্যান্ট্রি (pantry).
(C) কাউন্টারের উপর।
(D) ফ্রিজার (freezer).

প্রশ্ন ৯৩: ব্লাগিং (bulging) বা ড্যান্টেড (dented) ক্যানের খাদ্য (canned foods) কি করা উচিত?
(A) এগুলো ব্যবহার করার জন্য ঠিক আছে।
(B) এগুলো ফেলে দেওয়া উচিত।
(C) মেয়াদ উত্তীর্ণতা (expiration) দেখা উচিত।
(D) এগুলো দান (charity) করে দেওয়া উচিত।

প্রশ্ন ৯৪: প্রতিবছর কতজন মার্কিন নাগরিক খাদ্য বাহিত রোগে মারা যায়?
(A) ৩০০০।
(B) ১২।
(C) ১০০।
(D) ৫০০।

প্রশ্ন ৯৫: আপনি পোল্ট্রি (poultry) বা সামুদ্রিক খাদ্যের (seafood) ব্যাকটেরিয়া কি ধুয়ে দুর করতে পারেন?
(A) হ্যাঁ, যদি আপনি সাবান ব্যবহার করেন।
(B) হ্যাঁ, যদি এটি হিমশীতল (frozen) হয়।
(C) হ্যাঁ, যদি এটি তাজা (fresh) থাকে।
(D) না, আপনি পারবেন না।

প্রশ্ন ৯৬: মানুষের কোন খাবারটি কুকুরের কখনই খাওয়া উচিত নয়?
(A) চকলেট।
(B) আপেল।
(C) কলা।
(D) আলু চিপস।

প্রশ্ন ৯৭: ফল এবং সবজি ধুয়ে নেওয়ার পরে আপনার কী করা উচিত?
(A) খেয়ে ফেলা।
(B) শুকানো।
(C) মোম দেওয়া।
(D) ভিনেগারের মধ্যে ডুবানো।

প্রশ্ন ৯৮: ন্যূনতম কোন অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রায় শূকরের মাংস রান্না করা উচিত?
(A) ৯৮.৬ ডিগ্রি ফারেনহাইট (^{0}F).
(B) ২১২^{0}F.
(C) ৩২^{0}F.
(D) ১৪৫^{0}F.

প্রশ্ন ৯৯: কাঁচা গরুর মাংস (raw beef) কত দিন রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ রাখা যেতে পারে?
(A) ২ দিন।
(B) ৭ দিন।
(C) ১৪ দিন।
(D) ১০ দিন।

প্রশ্ন ১০০: সিদ্ধ ডিম (boiled eggs) কত দীর্ঘ সময় রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ থাকতে পারে?
(A) ১ সপ্তাহ।
(B) ১ মাস।
(C) ১ বছর।
(D) ১ দিন।

প্রশ্ন ১০১: মুরগির বুকের মাংস (chicken breast) কোন তাপমাত্রায় রান্না করা উচিত?
(A) ২১২ ডিগ্রি ফারেনহাইট (^{0}F).
(B) ১৮০^{0}F.
(C) ১১০^{0}F.
(D) ৯০^{0}F.

প্রশ্ন ১০২: কতগুলি খাদ্যজনিত রোগ রয়েছে?
(A) ১০টি।

(B) ৫টি।
(C) ২০০টি।
(D) ১২টি।

প্রশ্ন ১০৩: চেরির কোন অংশটি আপনার কখনই খাওয়া উচিত নয়?
(A) কান্ড (stem).
(B) পাতা (leaves).
(C) আঁশ (pulp).
(D) পিট (pit).

প্রশ্ন ১০৪: রবার্ব (rhubarb)-এর কোন অংশটি অখাদ্য?
(A) পাতা (leaves).
(B) ডালপালা (stems).
(C) সবকিছু।
(D) ফুল (flower).

প্রশ্ন ১০৫: মাংসের কত শতাংশে ড্রাগ প্রতিরোধী ব্যাকটিরিয়া রয়েছে?
(A) ১০০%।
(B) ১৫%।
(C) ১০%।
(D) ২৫%।

প্রশ্ন ১০৬: আপনার কী তাপমাত্রায় শাক-সব্জী (leatovers) রান্না করা উচিত?:
(A) ১৬৫ ডিগ্রি ফারেনহাইট (^{0}F).
(B) ২১২^{0}F.
(C) ৯০^{0}F.
(D) ১৮০^{0}F.

প্রশ্ন ১০৭: কোন তাপমাত্রায় তরল পদার্থ হিমশীতল (freeze) হয়?
(A) ২১২ ডিগ্রি ফারেনহাইট (F).
(B) ৩২ ডিগ্রি F.
(C) ০ ডিগ্রি F.
(D) ৪০ ডিগ্রি F.

প্রশ্ন ১০৮: কারা খাদ্যজনিত অসুস্থতার জন্য সবচেয়ে বেশি ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে?
(A) খেলোয়াড়রা (Athletes).
(B) কৃষকেরা।
(C) শিশুরা।
(D) মায়েরা।

প্রশ্ন ১০৯: দূষণের কারণে কোনও খাবার যখন বাজার থেকে তুলে নেওয়া হয়, তখন তাকে কি বলা হয়?
(A) ছাড়পত্র (Clearance).
(B) অপস্মরণ (Recall).
(C) অপসারণ (Removal).
(D) আবর্জনা (Garbage).

প্রশ্ন ১১০: আপনার কাটিং বোর্ডটি কতবার পরিষ্কার করা উচিত?
(A) প্রতিবার খাওয়া শেষ করার পরে।
(B) প্রতিবার কাটার পরে।
(C) দেখতে নোংরা লাগার পরে।
(D) প্রতিটি খাবার তৈরীর পরে।

প্রশ্ন ১১১: ফারেনহাইটে মাছ কত তাপমাত্রায় গরম হওয়া দরকার?
(A) ১৮০ ডিগ্রি।
(B) ৩২ ডিগ্রি।
(C) ১৪৫ ডিগ্রি।
(D) ২১২ ডিগ্রি।

প্রশ্ন ১১২: সস (sauce) পুনরায় গরম করার সময় (reheating), কতটা গরম হওয়া উচিত?
(A) সস ফুটতে (boil) হবে।
(B) সস বাষ্প (steam) তৈরি করতে হবে।
(C) সস স্পর্শ-গরম (warm to the touch) করা উচিত।
(D) পুনরায় গরম করার দরকার নেই।

প্রশ্ন ১১৩: আপনি মেরিনেট করার জন্য খাবার কোথায় রাখতে পারেন?
(A) ওভেনে রেখে দেওয়া উচিত।
(B) ফ্রিজ (freeze)-এ রেখে দেওয়া উচিত।
(C) রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ রেখে দেওয়া উচিত।
(D) কাউন্টারে রেখে দেওয়া উচিত।

প্রশ্ন ১১৪: প্রতিটি রান্নাঘরের কতগুলি কাটার-বোর্ড (cutting board) থাকা উচিত?
(A) ৫।
(B) ১০।
(C) ১।
(D) ২।

প্রশ্ন ১১৫: জরুরী পরিস্থিতিতে আপনার কত দিনের জন্য পানি সঞ্চয় করে রাখা উচিত?
(A) ৩।

(B) ১।
(C) ১০।
(D) ১৪।

প্রশ্ন ১১৬: অপাস্তুরীত (unpasteurized) পণ্য গ্রহণের সময় কোন ব্যাকটিরিয়া উদ্বেগজনক (concern)?
(A) লিস্টারিয়া (Listeria).
(B) নরোভাইরাস (Norovirus).
(C) ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza).
(D) নিউমোনিয়া (Pneumonia).

প্রশ্ন ১১৭: সোডায় গড় কয় চা-চামচ থাকতে পারে ?:
(A) ২৩।
(B) ১২।
(C) ১০।
(D) ৪।

প্রশ্ন ১১৮: পরিষ্কার করার এজেন্ট (cleaning agent) রান্নাঘরের কোথায় রাখা উচিত?
(A) এগুলিকে সিন্ক (sink)-এর নীচে রাখা উচিত।
(B) এগুলিকে কাউন্টারে (counter)-এর উপরে রাখা উচিত।
(C) এগুলিকে আলাদা ঘরে রাখা উচিত।
(D) এগুলিকে একটি অন্ধকার আলমারি (cupboard)-এ রাখা উচিত।

প্রশ্ন ১১৯: আপনার রান্নাঘরের ছোট ছোট ছিটকাগুলি (spills) কি দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত?
(A) কাগজের তোয়ালে (Paper towels).
(B) বাসনের তোয়ালে (Dishtowels).
(C) স্পঞ্জস (Sponges).
(D) ব্লিচ (Bleach).

১২০ প্রশ্ন: বিদ্যুৎবিহীন অবস্থায় ফ্রিজার (freezer)-এ খাবার কতক্ষণ রাখা যাবে?
(A) ১২ ঘন্টা।
(B) ৪৮ ঘন্টা।
(C) ৭২ ঘন্টা।
(D) ৩৬ ঘন্টা।

প্রশ্ন ১২১: দূষণ তিন ধরণের হয়:
(A) সংখ্যাগত (Numerical), পদার্থগত (Physical) এবং জৈবিক (biological).
(B) পদার্থগত, রাসায়নিক (chemical) এবং জৈবিক।
(C) রাসায়নিক, ফার্মাসিউটিক্যাল (pharmaceutical) এবং জৈবিক।
(D) শারীরিক, রাসায়নিক এবং জৈবিক।

প্রশ্ন ১২২: নিম্নলিখিত কোনটি ব্যাকটিরিয়া বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজন:
(A) নিরপেক্ষ অম্লতা (neutral acidity), খাদ্য (প্রোটিন), আর্দ্রতা (moisture).
(B) খাদ্য (প্রোটিন), আলো, নিরপেক্ষ অম্লতা।
(C) আলো, শান্ত পরিবেশ, আর্দ্রতা।
(D) উপরের কোনটি নয়।

প্রশ্ন ১২৩: উচ্চ ঝুঁকিযুক্ত খাবারের কয়েকটি উদাহরণ কী?
(A) মাংস, ডিম, দুগ্ধজাত খাদ্য।
(B) শেলফিস, সবুজ শাক।
(C) রান্না করা চাল।
(D) উপরের সবগুলি (**A**, **B** এবং **C**)

প্রশ্ন ১২৪: নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে ঝুঁকিপূর্ণ গ্রাহক গোষ্ঠীগুলি কোনটি:
(A) কিশোর, কৃষক, ক্রেতারা।
(B) অসুস্থ মানুষ, গর্ভবতী মহিলা, শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি।
(C) উপরের কোনটিই নয়।
(D) উপরের সবগুলি।

প্রশ্ন ১২৫: সাধারণ অ্যালার্জেনের (allergens) অন্তর্ভুক্ত কোনটি:
(A) বাদাম, ডিম।
(B) তরমুজ।
(C) শেলফিশ, সয়া।
(D) **A**. এবং **C**.

প্রশ্ন ১২৬: আপনি যদি সন্দেহ করেন যে কোনও গ্রাহক অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ায় ভুগছেন, তাহলে কি করবেন?
(A) তাদের বাড়িতে গিয়ে বিশ্রাম নিতে বলুন।
(B) তাদের ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে বলুন।
(C) বমি করান।
(D) আপনার পরিচালক (manager) বা সুপারভাইজারকে বলুন, তাদের অ্যালার্জি অ্যাকশন প্ল্যান (Allergy Action Plan) রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করুন, 911-এ কল করুন।

প্রশ্ন ১২৭: খাদ্য কর্মী বা পরিসেবক (food handler) অবশ্যই সর্বদা তাদের হাত ধুয়ে নেওয়া উচিত:
(A) কাঁচা (raw) খাবার নিয়ে কাজ করার পর।
(B) টাকা-পয়সা নাড়া-চাড়া করার পর।
(C) রেস্টরুম (restroom)-এ গেলে।
(D) কাশি বা হাঁচি দিলে।
(E) উপরের সবগুলি।

প্রশ্ন ১২৮: কোন লক্ষণগুলি (symptoms) থাকলে খাদ্য কর্মী (food handler)-দের অবশ্যই কাজ করা বন্ধ করতে হবে:
(A) গলা ব্যথা।
(B) বমি বমি ভাব।
(C) ডায়রিয়া।
(D) উপরোক্ত সকল।

প্রশ্ন ১২৯: গ্রিল (grill) থেকে নামানোর আগে হ্যামবার্গার (hamburger)-এর ভিতর কতটা গরম হওয়া উচিত?
(A) ১০০^{0}F (৩৮^{0}C).
(B) ১৬০^{0}F (৭১^{0}C).
(C) ২১০^{0}F (৯৯^{0}C).

প্রশ্ন ১৩০: মুদি দোকান থেকে খাবার এনে তা রেফ্রিজারেট (refrigerate) করা পর্যন্ত আপনার কতটা সময় থাকবে?
(A) ৩০ মিনিট।
(B) দুই ঘন্টা।
(C) তিন ঘন্টা।
(D) বারো ঘন্টা।

প্রশ্ন ১৩১: আপনার ফ্রিজ (freeze)-এর জন্য সর্বোচ্চ নিরাপদ তাপমাত্রা কত?
(A) ৩২^{0}F (০^{0}C).
(B) ৩৬^{0}F (২.২^{0}C).
(C) ৪০^{0}F (৪^{0}C).

প্রশ্ন ১৩২: বৈদ্যুতিক চুলার বার্নার কয়েল কতটা গরম হতে পারে?
(A) ৭৫০^{0}F (৩০০^{0}C).
(B) ১,০০০^{0}F (৫৩৮^{0}C).
(C) ১,২৫০^{0}F (৬৭৭^{0}C).

প্রশ্ন ১৩৩: রান্নাঘরে গ্রীজ (grease) থেকে আগুন লাগলে আপনার কী করা উচিত নয়?
(A) এতে যতটা সম্ভব পানি ঢালুন।
(B) শান্ত থাকুন।
(C) একটি অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র দিয়ে এটি নিয়ন্ত্রণ করুন।
(D) কোনটিই নয়।

প্রশ্ন ১৩৪: খাবার নরম করা/ গলানো/ বরফ মুক্ত (defrost) করার সবচেয়ে নিরাপদ জায়গা কোনটি?
(A) মাইক্রোওয়েভ (microwave).
(B) কাউন্টারের উপর।

(C) রেফ্রিজারেটর (refrigerator).
(D) পানি।

প্রশ্ন ১৩৫: শিশুর বোতল গরম করার সময় মাইক্রোওয়েভ এড়ানো উচিত কেন?
(A) কারণ শিশুদের জন্য বিকিরণের মাত্রা খুব বেশি।
(B) কারণ এটি গরম দাগ (hot spots) তৈরি করতে পারে।
(C) কারণ বোতলটি বিস্ফোরিত হতে পারে।
(D) কারণ মাইক্রোওয়েভটি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।
প্রশ্ন ১৩৬: জ্বলা-পোড়া (burn) নিরাময়ে আপনি কোন খাবার ব্যবহার করতে পারেন?
(A) মাখন।
(B) কলা।
(C) মধু।
(D) দুধ

প্রশ্ন ১৩৭: সত্য বা মিথ্যা: প্লাস্টিকের পাত্রে মাইক্রোওয়েভ করা খাবার ক্ষতিকর দ্রব্য (carcinogens) উৎপন্ন করতে পারে:
(A) সত্য.
(B) মিথ্যা

প্রশ্ন ১৩৮: আপনার খাবারের তাপমাত্রা কখন পরীক্ষা করা উচিত (প্রযোজ্য সবগুলি নির্বাচন করুন):
(A) শীতলকরণ (cooling), পুনরায় গরম করা (reheating).
(B) অবশিষ্টাংশ (leftovers) ফেলতে।
(C) নরম করতে/ গলাতে (thawing), রান্না করতে (cooking).
(D) **A**. এবং **C**.

প্রশ্ন ১৩৯: স্যানিটাইজেশন (sanitizing)-এর জন্য একটি সাধারণ পদ্ধতি হল:
(A) গরম পানির স্যানিটাইজিং (Hot water sanitizing).
(B) ডিটারজেন্ট স্যানিটাইজিং (Detergent sanitizing).
(C) ঠান্ডা পানির স্যানিটাইজিং (Cold water sanitizing).
(D) শুকানো (Drying).

প্রশ্ন ১৪০: সত্য বা মিথ্যা: রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এ কোন খাবারের উপরে সামান্য ছাঁচ (mold) থাকলে আপনি এটি ফেলে দিয়ে বাকীটুকু খেতে পারেন:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।
(C) অনেক কিছুর উপর নির্ভর করে।

প্রশ্ন ১৪১: হিমায়িত মুরগি (frozen chicken) কত সময় তার আসল মোড়কে (original packaging) তাজা (fresh) থাকতে পারে?

(A) ছয় মাস।
(B) দুই মাস
(C) মোড়ক (packaging)-এর মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পর্যন্ত।
(D) এক বছর।

প্রশ্ন ১৪২: সালমোনেলা (Salmonella) এবং ই.কোলির (E.Coli) মতো খাদ্যজনিত রোগ প্রতিরোধের জন্য নিচের কোনটি নিরাপদ অনুশীলন (practice) নয়?
(A) ডিম বা কাঁচা মাংস ধরার পর সঙ্গে সঙ্গে হাত ধুয়ে নেওয়া।
(B) রানসিডের (rancid) গন্ধ পাওয়া যায় এমন খাবারগুলি অবিলম্বে ফেলে দেওয়া (dispose).
(C) সিল না করা (unsealed) কাঠের কাটিং বোর্ড (cutting board) ব্যবহার করা।
(D) টয়লেট (toilet) ব্যবহারের পরে হাত ধোয়া।

প্রশ্ন ১৪৩: নিম্নলিখিত কোন খাবারটি ফ্রিজার (freezer)-এ সংরক্ষণ করা উচিত নয়?
(A) ফল।
(B) ডিম।
(C) রুটি।
(D) কুকিজ।

প্রশ্ন ১৪৪: ব্যাকটিরিয়া রোধ করার জন্য আপনি কাঠের কাটিং বোর্ড (cutting board) সিল (seal) করতে কী ব্যবহার করতে পারেন?
(A) খনিজ তেল (Mineral oil).
(B) উদ্ভিজ্জ তেল (Vegetable oil).
(C) জলপাই তেল (Olive oil).
(D) সূর্যমুখী তেল (Sunflower oil).

প্রশ্ন ১৪৫: নীচের কোনটি খাদ্যে বিষেক্রিয়ার লক্ষণ নয়?
(A) ফ্লুর (flue) মতো লক্ষণ।
(B) পেটে ব্যথা।
(C) কথা বলাতে অসুবিধা হওয়া।
(D) বমি বমি ভাব।

প্রশ্ন ১৪৬: ধারালো ছুরি ব্যবহারের জন্য প্রথম নিয়মটি কি?
(A) ভাল ফলাফলের জন্য তাড়াতাড়ি কাটা।
(B) ছুরি শরীর থেকে দূরে রেখে কাটা।
(C) ছুরির বাঁট (handle) নীচের দিকে দিয়ে ডিশওয়াশার (dishwasher)-এ ছুরি রাখা।
(D) ছুরিটি তাকের মধ্যে রাখা।

প্রশ্ন ১৪৭: বিদ্যুৎ চলে গেলে আপনার সম্পূর্ণ ফ্রিজারটি (freezer) কতক্ষণ হিমায়িত (frozen) থাকবে?
(A) ১২ ঘন্টা।

(B) ২৪ ঘন্টা।
(C) ৪৮ ঘন্টা।
(D) ২ ঘন্টা।

প্রশ্ন ১৪৮: সিল করা পাত্রে (sealed container) সংরক্ষণ করা থাকলে আপনি কতক্ষণ ফ্রিজ (freeze)-এ ফল সংরক্ষণ করতে পারবেন?
(A) একদিন।
(B) এক সপ্তাহ।
(C) এক মাস।
(D) এক বছর।

প্রশ্ন ১৪৯: কোন তাপমাত্রায় ব্যাকটিরিয়া সবচেয়ে ভাল প্রজনন করে:
(A) ৪০ থেকে ১৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের মধ্যে (৪ ডিগ্রি থেকে ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস)।
(B) ৩২ থেকে ১৪০ ডিগ্রি ফারেনহাইটের মধ্যে (০ ডিগ্রি থেকে ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস)।
(C) ৪০ থেকে ১৩২ ডিগ্রি ফারেনহাইটের মধ্যে (৪ ডিগ্রি থেকে ৫৬ ডিগ্রি সেলসিয়াস)।

প্রশ্ন ১৫০: রান্না করার আগে পোলট্রি (poultry) ধোয়া/ পানি ঝরানো এড়ানো (avoid) উচিত কেন?
(A) এটি স্বাদ নষ্ট করে।
(B) এটি ব্যাকটিরিয়া ছড়াতে পারে।
(C) ভেজা পোল্ট্রি ফ্রাইং প্যান (frying pan)-এ তেল ছিটিয়ে দিতে পারে।
(D) এটি গন্ধ ছড়াতে পারে।

প্রশ্ন ১৫১: ন্যূনতম কত সময় আপনার হাত ঘষানো (scrub) করা উচিত?
(A) ১০ সেকেন্ড
(B) ২০ সেকেন্ড।
(C) ৩০ সেকেন্ড।
(D) ১ মিনিট।

প্রশ্ন ১৫২: কোনটি খাদ্য পরিসেবার (food handling) ক্ষেত্রে ভাল স্বাস্থ্যবিধির (hygiene) অংশ হিসাবে বিবেচিত হবে না?
(A) হাত ধুতে না পারলে আপনি যখন হাত-স্যানিটাইজার (hand sanitizer) ব্যবহার করবেন।
(B) হাত ধোওয়ার পরে বাথরুমের দরজা খোলার জন্য একটি কাগজের তোয়ালে (paper towel) ব্যবহার করা।
(C) আপনার বাহু এবং হাত ফেনায়িত (lather) করতে সাবান ব্যবহার করবেন।
(D) হাত ধুয়ে ফেলার পরে কাগজের তোয়ালে দিয়ে হাত শুকানো।

প্রশ্ন ১৫৩: প্রস্তুতকৃত খাবার সংরক্ষণের জন্য সবচেয়ে বিপজ্জনক তাপমাত্রা অঞ্চল হল:
(A) ৪১°F থেকে ১৩৫°F.
(B) ৫০°F-এর উপরে।

(C) হিমাঙ্কের (freezing) উপরে।
(D) ৩২°F থেকে ১০০°F.

প্রশ্ন ১৫৪: অলিভিয়া হিমায়িত 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?
(A) ম্যানেজারকে বলা।
(B) এগুলি যেমন আছে তেমনি রেখে দেওয়া কারণ কেউ হয়ত নরম করা/ গলানোর জন্য রেখেছে।
(C) ১৩৫ºF ডিগ্রির উপরের তাপমাত্রায় এগুলি রান্না করা।
(D) এগুলি ফ্রিজে পুনরায় রেখে দেওয়া।

প্রশ্ন ১৫৫: একজন গ্রাহক অর্ধসিদ্ধ (rare) স্টেক অর্ডার করে। এটি রান্না করার উপযুক্ত তাপমাত্রা কি হবে?
(A) ১৩৫ºF.
(B) ১৮০ºF.
(C) ১২৫ºF.
(D) ১৬০ºF.

প্রশ্ন ১৫৬: এর মধ্যে কোনটি হাত ধোয়ার ক্ষেত্রে সত্য নয় ?:
(A) হাত ধোয়ার জন্য অবশ্যই অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল (antibacterial) সাবান ব্যবহার করা উচিত।
(B) হাত ঘষানো (scrubbing) কমপক্ষে ১০-১৫ সেকেন্ডের জন্য হওয়া উচিত।
(C) হাত ধোয়ার জন্য গরম পানি ব্যবহার করা উচিত।
(D) হাত শুকানোর জন্য হ্যান্ড ড্রায়ার (hand dryer) বা কাগজের তোয়ালে (paper towel) উভয়ই গ্রহণযোগ্য।

প্রশ্ন ১৫৭: মাইক দুই দিন আগে কর্মক্ষেত্রে তার আঙুলটি কেটেছিল এবং এখন এটি স্যাঁতস্যাঁতে (oozing) এবং সংক্রামিত (infected)। তার উচিত:
(A) 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।
(B) তার আক্রান্ত আঙুলের উপরে একটি ব্যান্ডএইড (bandaid), অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল মলম (antibacterial ointment) এবং আঙুলের খাটি (finger cot) রাখা।
(C) তাৎক্ষণিকভাবে জরুরি যত্ন কেন্দ্রে (urgent care center) যাওয়া।
(D) কোনও পরিচালক (manager)-কে আঙুলের বিষয়ে বলা এবং খাবারের সাথে সরাসরি যুক্ত কাজ না করা।

প্রশ্ন ১৫৮: খাবারের লেবেল (food label)-এ কোন অংশটি অবশ্যই থাকতে হবে?
(A) খাবারের নাম এবং মেয়াদোত্তীর্ণের (expiration) তারিখ।
(B) সম্ভাব্য অ্যালার্জি এবং মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ।
(C) খাবারের নাম এবং সম্ভাব্য অ্যালার্জির নাম।
(D) উপাদান এবং মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ।

প্রশ্ন ১৫৯: যদিও সমস্ত খাদ্য নষ্ট হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে, কোন খাবারটি ব্যাকটিরিয়া দূষণের জন্য "উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ" খাবার হিসাবে বিবেচিত হয় না?
(A) তরমুজ।
(B) রুটি।
(C) ডিম।
(D) রান্না না করা মুরগি।

প্রশ্ন ১৬০: কখন একজন খাদ্য কর্মী বা পরিসেবক (food handler)-এর গ্লাভস পরিবর্তন করার সময় নয়?
(A) নতুন কোন কাজ শুরুর আগে।
(B) খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবার পরিবেশনের পরে।
(C) এগুলি নোংরা হলে বা ছিঁড়ে গেলে।
(D) প্রতি চার ঘন্টা পরে।

প্রশ্ন ১৬১: কোন তালিকাটি একটি পৃষ্ঠের (surface) জন্য উপযুক্ত স্যানিটেশন (sanitation) উপস্থাপন করে ?
(A) পৃষ্ঠটি স্যানিটাইজ (sanitize) করা, পৃষ্ঠটি পরিষ্কার করা, পৃষ্ঠটি ধুয়ে নেয়া, তোয়ালে দিয়ে পৃষ্ঠটি শুকানো।
(B) পৃষ্ঠটি পরিষ্কার করা, পৃষ্ঠটি স্যানিটাইজ করা, পৃষ্ঠটি ধুয়ে ফেলা, পৃষ্ঠটি বাতাসে শুকাতে দেওয়া।
(C) পৃষ্ঠটি পরিষ্কার করা, পৃষ্ঠটি ধুয়ে ফেলা, পৃষ্ঠটি স্যানিটাইজ করা, পৃষ্ঠটি বাতাসে শুকাতে দেওয়া।
(D) পৃষ্ঠটি পরিষ্কার করা, পৃষ্ঠটি ধুয়ে ফেলা, পৃষ্ঠটি স্যানিটাইজ করা, পৃষ্ঠটি টাওয়েল দিয়ে শুকিয়ে নেওয়া।

প্রশ্ন ১৬২: একটি স্যুপের বাটি ধুয়ে দেওয়া হয়েছে তবে সঠিকভাবে ধোয়া হয়নি এবং পরবর্তী অতিথির কাছে পরিবেশন করার সময় বাটিটির পৃষ্ঠে কিছু সাবান লেগেছিল। এটি কোন ধরণের খাদ্য দূষণ (food contamination) হিসাবে বিবেচিত হবে?
(A) পদার্থগত/ বস্তুগত (Physical).
(B) জৈবিক (Biological).
(C) স্যানিটেশন (Sanitation).
(D) রাসায়নিক (Chemical).

প্রশ্ন ১৬৩: পুরো হাত ধোয়ার প্রক্রিয়ায় সর্বনিম্ন কতক্ষণ সময় নিতে হবে?
(A) ৪৫ সেকেন্ড।
(B) ১৫ সেকেন্ড।
(C) ৬০ সেকেন্ড।
(D) ২০ সেকেন্ড।

প্রশ্ন ১৬৪: খাবার প্রস্তুত করার সময় নীচের কোনটি পরা যায়?
(A) আঙুলের উপর একটি সাধারণ বিয়ের চুড়ি (wedding band).
(B) কব্জিতে মেডিকেল সতর্কতা ব্রেসলেট (medical alert bracelet).
(C) নখের পোলিশ (fingernail polish).
(D) কৃত্রিম নখ।

প্রশ্ন ১৬৫: কেন্ডল তৃষ্ণার্ত এবং তার পানীয়টি কাছে রাখতে চায়। সে কিভাবে এবং কোথায় এটি রাখতে পারে?
(A) কোনও পরিস্থিতিতে খাবার প্রস্তুতির জায়গায় ব্যক্তিগত পানীয়ের অনুমতি নেই।
(B) পানীয়টি অবশ্যই লেবেলযুক্ত করে খাবারের প্রস্তুতির জায়গায় (prep area) একটি নির্দিষ্ট স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।
(C) পানীয়টি অবশ্যই স্ট্র (straw) সহ ঢাকা পাত্রে থাকতে হবে এবং খাবারের প্রস্তুতির জায়গার বাইরে (non-food prep area) রাখতে হবে।
(D) যতক্ষণ পানীয়টি যথাযথভাবে ঢাকা এবং লেবেলযুক্ত থাকে, ততক্ষণ এটি সুবিধাজনক কোনও জায়গায় রাখা যেতে পারে।

প্রশ্ন ১৬৬: সঠিকতার জন্য থার্মোমিটার সর্বনিম্ন কতবার পরীক্ষা করা উচিত?
(A) প্রতি সপ্তাহে একবার।
(B) প্রতি শিফট (shift)-এ একবার।
(C) প্রতিবার ব্যবহারের পরে।
(D) প্রতিদিন একবার।

প্রশ্ন ১৬৭: খাদ্য প্রস্তুতির ক্ষেত্রে কোনটি "বিষাক্ত ধাতু" হিসাবে বিবেচিত হয় না?
(A) ব্রাস (Brass).
(B) স্টেইনলেস স্টিল (Stainless steel).
(C) তামা (Copper).
(D) টিন (Tin).

প্রশ্ন ১৬৮: খাদ্য প্রস্তুতির জন্য ব্যবহৃত কাটিং বোর্ডগুলি (cutting boards) তৈরি করা উচিত:
(A) কাঠ বা রাবার দিয়ে।
(B) শক্ত কাঠ বা ভারী প্লাস্টিক দিয়ে।
(C) যে কোনও কাঠ দিয়ে যা ধোয়া যেতে পারে।
(D) নরম কাঠ দিয়ে।

প্রশ্ন ১৬৯: এর মধ্যে কোনটি খাবার তৈরির সময় ক্রস-দূষণের (cross-contamination) কারণ হতে পারে?
(A) টমেটো এবং মরিচ কাটার জন্য (dicing) একই কাটিং বোর্ড (cutting board) ব্যবহার করা।
(B) কাঁচা মুরগী এবং লেটুস প্রস্তুত করার জন্য একই কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা।
(C) দুটি বিভিন্ন ধরণের আঠা-মুক্ত (gluten-free) রুটির জন্য একই কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা।
(D) মুরগির বিভিন্ন অংশ কাটার জন্য একই কাটিং বোর্ড ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ১৭০: খাবারে ব্যাকটেরিয়ার প্রধান উৎস কোনটি?
(A) খাদ্য সঞ্চয় করা।
(B) খাদ্য প্যাকেজিং।
(C) মানুষ।
(D) খাদ্য পরিবহন।

প্রশ্ন ১৭১: এর মধ্যে কোনটি পিএইচএফ [PHF (Potentially Hazardous Food বা সম্ভাব্য ক্ষতিকারক খাদ্য)] হিসাবে বিবেচিত হয় না?
(A) ডিম।
(B) রুটি।
(C) মুরগি।
(D) পনির।

প্রশ্ন ১৭২: আপনি খাবারের মাধ্যে বেশিরভাগ ব্যাকটিরিয়া মারতে পারেন:
(A) রেফ্রিজারেট করে (Refrigerating).
(B) ফ্রিজ করে (Freezing).
(C) শুকিয়ে (Drying).
(D) এগুলির কোনোটাই নয়।

প্রশ্ন ১৭৩: ব্যাকটেরিয়া পরিবহনে এই খাবারগুলির মধ্যে কম সম্ভাবনাময় হ'ল:
(A) একটি ঠান্ডা বোলোগনা স্যান্ডউইচ (bologna sandwich).
(B) এক গ্লাস দুধ
(C) এক গ্লাস পানি।
(D) উন্মুক্ত মুখযুক্ত (open-faced) গ্রাভি (gravy) সহ একটি গরম টার্কি স্যান্ডউইচ (turkey sandwich).

প্রশ্ন ১৭৪: আপনি একজন বন্ধুর পিকনিকে গিয়ে কিছু খাবার থেকে সালমনেলা (salmonella) আক্রান্ত হন। আপনাকে অবশ্যই:
(A) স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদের কাছে এটি রিপোর্ট করতে হবে।
(B) দূষিত খাবার থেকে বিরত থাকতে হবে।
(C) কাজে ফিরে আসার আগে আপনার রেস্তোঁরার ম্যানেজারকে বলতে হবে।
(D) আপনার রেস্তোঁরার চাকরীতে চার দিন কাজের বাইরে থাকুন।

প্রশ্ন ১৭৫: এর মধ্যে কোনটি খাদ্য পরিষেবা (food service) সুরক্ষা অনুশীলন (safety practices)-এর লঙ্ঘন হিসাবে বিবেচিত হবে?
(A) একটি গভীর পাত্রে (dipper well) প্রবাহিত পানি (running water)-তে আইসক্রিমের চামচ (ice cream scoop) সংরক্ষণ করা।
(B) পুনর্গঠিত (reconstituted) শুকনো দুধ রেফ্রিজারেট করা (Refrigerating).
(C) গ্রাহকদের (customers) স্বতন্ত্রভাবে মাখন পরিবেশন করা।
(D) পরিবেশনের সুবিধার্থে একাধিক কার্টন (cartons) দুধকে একটি বড় পাত্রে নেয়া।

প্রশ্ন ১৭৬: কোন ধরণের খাবার তৈরি করার সময় পাস্তুরীকৃত ডিমের ব্যবহার প্রয়োজন?
(A) সিদ্ধ ডিম (boiled egg), যেমন শেফের সালাদে (chef's salad).
বি সিজার সালাদ (caesar salad) এবং হল্যান্ডাইজ সস (hollandaise sauce).

(C) স্ক্র্যাম্বলড (scrambled) বা ভাজা ডিম (fried egg).
(D) আমলেট (omelets).

প্রশ্ন ১৭৭: একজন খাদ্য-পরিষেবা পরিদর্শক (food-service inspector) আপনার ম্যানেজারের অনুপস্থিতিতে আপনি দায়িত্বে থাকাকালীন অবস্থায় অঘোষিতভাবে আপনার কর্মক্ষেত্রে পৌছেন। এক্ষেত্রে নীচের কোন প্রতিক্রিয়াটি যথাযত হবে না?
(A) প্রবেশের অনুমতি দেওয়ার আগে পরিদর্শকের পরিচয় এবং প্রশংসাপত্রগুলির (credentials) ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করুন।
(B) পরিদর্শক ক্ষেত্রটি (facility) পরিদর্শন করার সময় সাথে সাথে চলুন।
(C) আপনার ম্যানেজার ফিরে না আসা পর্যন্ত তাদের প্রবেশ করতে দিতে অস্বীকার করুন।
(D) তারা সমস্যাগুলি উল্লেখ করার সাথে সাথে নোট নিন।

প্রশ্ন ১৭৮: আপনার কর্মক্ষেত্র (facility) বা কাজের জায়গায় ঘরে তৈরি, প্যাকেটজাত দ্রব্যাদি (prepackaged items) যেমন স্মোকড সালমন (smoked salmon) এবং কিউরড মাংস (cured meat) বিক্রি করতে চায়। আপনার প্রথমে কোনটি পেতে হবে?
(A) সার্ভসেফ ফুড সেফটি প্রশংসাপত্র (ServSafe Food Safety certification).
(B) একটি ভিন্নতা বা বৈকল্পিক (variance) প্রশংসাপত্র।
(C) এফ.ডি.এ. [খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (FDA বা Food and Drug Administration)] অনুমোদন।
(D) একটি ও.এস.এইচ.এ. [ব্যবসায়িক সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য প্রশাসন (OSHA (Occupational Safety and Health Administration] ব্যতিক্রম সংশোধন।

প্রশ্ন ১৭৯: আপনি একটি প্যান (pan) পরিষ্কার করছেন যাতে বেকড-অন লাসাগন (baked-on lasagna) রয়েছে। এই কাজের জন্য সবচেয়ে ভালো কোনটি ?
(A) ডি-গ্রীজার (degreaser) ব্যবহার করা।
(B) বিস্ময়কর কিছু ব্যবহার করা।
(C) এটি ৩০ সেকেন্ডের জন্য ১৭১ ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রার পানিতে ভিজিয়ে রাখা।
(D) একটি ক্ষয়কারী পরিষ্কারক (abrasive cleaner) ব্যবহার করা।

প্রশ্ন ১৮০: ক্যারেন একটি বিবাহের পিকনিকের জন্য দুপুরে রেফ্রিজারেটর (refrigerator) থেকে বাঁধাকপির সালাদ (coleslaw) নিয়ে গেল। খাদ্য সুরক্ষা (food safety) নিশ্চিত করতে খাবারের অপসারণ (remove)-এর সময়ের সাথে লেবেলিং (labeling)-এর পাশাপাশি আর কোন সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?
(A) খাবারটি ঘরের তাপমাত্রায় (room temperature) থাকার সময় ঢাকা আছে বলে নিশ্চিত হওয়া।
(B) খাবারটি একটি উত্তাপযুক্ত পাত্রে (insulated container) রাখা।
(C) নিশ্চিত হওয়া যে খাবারের তাপমাত্রা কমপক্ষে প্রতি ৪ ঘন্টা পর-পর পরিমাপ করা হয়।
(D) খাবারটি ৪১° বা তার নিচের তাপমাত্রায় রাখার ব্যাবস্থা করা।

প্রশ্ন ১৮১: একটি রেস্তোঁরা তাদের স্ব-পরিবেশন স্টেশন (self-serve station)-এ ছয় ধরণের ড্রেসিং (dressings) সরবরাহ করে। তাদের কতটি চামচ (ladles) থাকতে হবে?
(A) চার।

(B) আট।
(C) ছয়।
(D) এক।

প্রশ্ন ১৮২: হিমশীতল খাবার (frozen food) রাখার সঠিক তাপমাত্রাটি কী?
(A) ০ ডিগ্রি সেলসিয়াস (^{0}C).
(B) ১৫^{0}C বা তার চেয়ে কম।
(C) -১৮^{0}C বা তার চেয়ে কম।
(D) ২০^{0}C বা তার চেয়ে কম।

প্রশ্ন ১৮৩: কাঁচা মাংস (raw meat) রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এর কোথায় রাখা উচিত?
(A) উপরে।
(B) মাঝখানে।
(C) নীচে, অন্যান্য সমস্ত খাবারের নীচে।
(D) নীচে, অন্যান্য সমস্ত খাবারের উপরে।

প্রশ্ন ১৮৪: নীচের কোন গহনাটি কোন খাদ্য কর্মী বা পরিসেবক (food handler)-এর পক্ষে পরিধানযোগ্য?
(A) সাধারণ বিয়ের চুড়ী বা ব্যান্ড (wedding band).
(B) বাহুতে আংটি (arm ring).
(C) ব্রেসলেট (bracelet).
(D) ধর্মীয় বিশ্বাসের প্রতীক হিসাবে ব্যবহৃত আংটি।

প্রশ্ন ১৮৫: প্যাথোজেনগুলি বৃদ্ধির জন্য আদর্শ তাপমাত্রা কোনটি?
(A) ১০^{0}F (ডিগ্রি ফারেনহাইট)।
(B) ৩৭^{0}F.
(C) ৫৫^{0}F.
(D) ৯০^{0}F.

প্রশ্ন ১৮৬: আপনি কতবার অবশিষ্ট খাবার (leftovers) পুনরায় গরম করতে পারেন?
(A) যতবার আপনার ইচ্ছা।
(B) দুইবার।
(C) চারবার।
(D) আপনার শুধু একবারই অবশিষ্টাংশগুলি পুনরায় গরম করা উচিত।

প্রশ্ন ১৮৭: নীচের কোন মাংসটি গোলাপী বা কাঁচা অবস্থায় খাওয়া নিরাপদ?
(A) মুরগি (Chicken).
(B) শুকর (Pork).
(C) কিমা মাংস (Minced meat).
(D) মেষ (Lamb).

প্রশ্ন ১৮৮: হাত ধোয়ার প্রাথমিক পদক্ষেপগুলি (basic steps) কি?
(A) পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং শুকিয়ে নিন।
(B) সাবান প্রয়োগ করুন, ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন, পানি ঝরিয়ে নিন এবং কাগজের তোয়ালে (paper towel) ব্যবহার করুন।
(C) সাবান প্রয়োগ করুন, ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন।
(D) ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন, পানি ঝরান এবং কাগজের তোয়ালে ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন ১৮৯: হাত ধোয়ার পরে শুকানোর কারণ কি?
(A) যাতে কোথাও পানির ফোঁটা না পড়ে।
(B) কারণ জীবাণু এবং ব্যাকটেরিয়াগুলি ভিজা হাতে সহজে ছড়িয়ে পড়ে।
(C) আপনার হাত ভিজে পিচ্ছিল হয়ে গেলে রান্নাঘরের জিনিসপত্র ঠিকভাবে ধরে রাখতে পারবেন না।
(D) ভেজা হাত কাজের জন্য উপযুক্ত নয়।

প্রশ্ন ১৯০: ব্যাকটিরিয়া সম্পর্কে নিম্নলিখিত কোনটি সত্য?
(A) ব্যাকটিরিয়া উষ্ণ পরিবেশে বহুগুণ এবং দ্রুত বৃদ্ধি পায়।
(B) ব্যাকটিরিয়া টিকে থাকার জন্য বাতাসের প্রয়োজন।
(C) প্রতি ধরণের ব্যাকটেরিয়া মানুষের খাবারে বিষ দিতে পারে।
(D) খাবার হিমায়িত করে (freezing) ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলা যায়।

প্রশ্ন ১৯১: আপনার ফ্রিজ (fridge)-এর আদর্শ তাপমাত্রা কত হওয়া উচিত?
(A) ৪ - ১০ ডিগ্রি সেলসিয়াস (^{0}C).
(B) ১ এবং ৪^{0}C.
(C) ০ থেকে ৪^{0}C.
(D) -২ থেকে ০^{0}C.

প্রশ্ন ১৯২: নিম্নলিখিত কোন খাবারে সর্বাধিক ব্যাকটিরিয়া রয়েছে?
(A) হিমায়িত কাঁচা মুরগি (Frozen raw chicken).
(B) সদ্য রান্না করা মুরগি।
(C) খোলা ঠান্ডা (fizzy) পানীয়।
(D) বোতলজাত মেয়োনিজ (mayonnaise).

প্রশ্ন ১৯৩: খাবার প্রস্তুতি বা পরিবেশনের সময় আপনার হাত ধুয়ে ফেলার পরে শুকানোর সবচেয়ে ভাল উপায় কী?
(A) কাগজের তোয়ালে (paper towels) ব্যবহার করা।
(B) স্যাঁতসেঁতে তোয়ালে ব্যবহার করা।
(C) প্রাকৃতিকভাবে শুকিয়ে নেওয়া।
(D) ঝেড়ে শুকিয়ে ফেলা।

প্রশ্ন ১৯৪: খাদ্যে বিষক্রিয়া ঘটাতে পর্যাপ্ত ব্যাকটিরিয়া আছে কিনা আপনি কীভাবে বলতে পারেন?
(A) গন্ধ পাওয়া যাবে।
(B) বুঝা যাবে না, এটি স্বাভাবিক দেখা যাবে।
(C) এর ভিন্ন রঙ হবে।
(D) এর স্বাদ ভিন্ন হবে।

প্রশ্ন ১৯৫: পরিবেশগত স্বাস্থ্য আধিকারিকদের (Environmental Health Officers) নীচের কোন ক্ষমতা নেই?
(A) প্রতিষ্ঠান (premises) বন্ধ করে দেওয়া।
(B) গ্রেপ্তারের ক্ষমতা।
(C) অনুমতি ছাড়া প্রতিষ্ঠান (premises)-এ প্রবেশের কর্তৃত্ব।
(D) খাবার বাতিল করার ক্ষমতা।

প্রশ্ন ১৯৬: নিরাপদে খাবার প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ:
(A) এটি খাবারের বিষ প্রতিরোধে সহায়তা করে।
(B) প্রস্তুতকৃত খাবার আরও ভাল দেখায়।
(C) প্রস্তুতকৃত খাবারের স্বাদ আরও ভাল হয়।
(D) তৃপ্তির জন্য।

প্রশ্ন ১৯৭: বহুগুণে ব্যাক্টেরিয়ার বৃদ্ধিতে সহায়তা করার জন্য দরকার:
(A) পানি।
(B) খাবার।
(C) উষ্ণ তাপমাত্রা।
(D) উপরোক্ত সবগুলি।

প্রশ্ন ১৯৮: গরুর মাংসের বার্গার (beef burger) সঠিকভাবে রান্না করা হয়েছে কিনা এবং এটি খাওয়া নিরাপদ কিনা তা আপনি কীভাবে জানবেন?
(A) এটি অর্ধেক করে কাটলে আপনি ভিতর লাল দেখলে জানবেন যে এটি সঠিকভাবে রান্না করা হয়েছে।
(B) আপনি যদি দেখতে পান যে এটি পুড়ে গেছে তবে জানবেন যে এটি নিরাপদ।
(C) আপনি যদি দেখতে পান যে বার্গারের বাইরের অংশটি সমানভাবে বাদামি হয়েছে এবং আপনি এটি মাঝখানে কাটলে দেখতে পান যে মাংস আর গোলাপী নয়।
(D) উপরের কোনটিই নয়।

প্রশ্ন ১৯৯: কাজের জায়গায় আপনার হাত ধোয়ার পরে শুকানোর সর্বোত্তম উপায় হ'ল:
(A) একটি সুতির তোয়ালে ব্যবহার করুন।
(B) ঝাঁকুনি দিয়ে অতিরিক্ত পানি দূর করুন।
(C) একটি এয়ার ড্রায়ার (air dryer) ব্যবহার করুন।
(D) একটি কাগজের তোয়ালে (paper towel) ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন ২০০: সত্য বা মিথ্যা: যদি কোন খাবারের বাহির রান্না হয় তবে এর ভিতরও রান্না হবে:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০১: সত্য বা মিথ্যা: রান্নাঘরের কাউন্টারে (counter) বা সিঙ্ক (sink)-এ হিমায়িত মুরগির মাংস এবং গরুর মাংসের মতো নষ্ট হওয়ার মত (perishable) খাবারগুলি নরম করা/ গলানো (thaw) ঠিক আছে:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০২: সত্য বা মিথ্যা: দু'ঘন্টার মধ্যে খাবার ফ্রিজ (fridge) বা ফ্রিজার (freezer)-এ রেখে দেওয়া উচিত:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৩: সত্য বা মিথ্যা: দুধ এবং ডিম রেফ্রিজারেটর (refrigerator)-এর দরজায় সংরক্ষণ করা যেতে পারে:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৪: সত্য বা মিথ্যা: খাবার দূষিত হওয়া (contaminating) রোধ করার অন্যতম সেরা উপায় হ'ল আপনার হাত ধোয়া:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৫: সত্য বা মিথ্যা: খাবারের গন্ধ দিয়ে এটি খাওয়া নিরাপদ কিনা তা আপনি বলতে পারবেন:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৬: সত্য বা মিথ্যা: কাঁচা খাবার এবং রান্না করা খাবার আলাদা রাখুন:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৭: সত্য বা মিথ্যা: ফল এবং শাক-সব্জি ধুয়ে ফেলতে হবে, এমনকি যদিও আপনি সেগুলি ছুলতেছেন (peeling):
(A) সত্য
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৮: সত্য বা মিথ্যা: আপনি যে তাপমাত্রায়ই খাবারের অবশিষ্টাংশ (leftovers) রান্না করেন তাতে কিছু আসে যায় না, কারণ এটি ইতিমধ্যে রান্না করা হয়েছে।
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২০৯: সত্য বা মিথ্যা: স্টেক অর্ধসিদ্ধ (rare) খাওয়া যেতে পারে:
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

প্রশ্ন ২১০: সত্য বা মিথ্যা: গর্ভবতী মহিলা, শিশু, বয়স্ক এবং দুর্বল প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পন্ন লোকদের খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি।
(A) সত্য।
(B) মিথ্যা।

<u>খাদ্য কর্মী বা পরিসেবক (Food Handler) কুইজের উত্তর:</u>

১) **A**.; ২) **A**.; ৩) **B**; ৪) **B**.; ৫) **C**; ৬) **B**.; ৭) **C**; ৮) **B**; ৯) **C**; ১০) **A**.; ১১) **C**; ১২) **C**.; ১৩) **A**.; ১৪) **A**.; ১৫) **C**; ১৬) **C** ১৭) **D**; ১৮) **A**.; ১৯) **B**.; ২০) **B**.; ২১) **C**.; ২২) **A**.; ২৩) **A**.; ২৪) **D**.; ২৫) **C**.; ২৬) **C**.; ২৭) **A**.; ২৮) **C**.; ২৯) **C**.; ৩০) **A**.; ৩১) **B**.; ৩২) **C**.; ৩৩) **D**.; ৩৪) **B**.; ৩৫) **C**.; ৩৬) **B**.; ৩৭) **B** এবং **D**.; ৩৮) **C**.; ৩৯) **B**.; ৪০) **A**.; ৪১) **B**.; ৪২) **B** এবং **C**.; ৪৩) **D**.; ৪৪) **B**.; ৪৫) **C**.; ৪৬) **A**.; ৪৭) **D**.; ৪৮) **D**.; ৪৯) **B**.; ৫০) **D**.; ৫১) **A**.; ৫২) **C**.; ৫৩) **D**.; ৫৪) **A**.; ৫৫) **B**.; ৫৬) **A**.; ৫৭) **B**.; ৫৮) **A**.; ৫৯) **A**.; ৬০) **D**.; ৬১) **A**.; ৬২) **A**.; ৬৩) **C**.; ৬৪) **D**.; ৬৫) **D**.; ৬৬) **B**.; ৬৭) **B**.; ৬৮) **D**.; ৬৯) **C**.; ৭০) **B**.; ৭১) **C**.; ৭২) **C**.; ৭৩) **B**.; ৭৪) **A**. ৭৫) **B**. ৭৬) **C**.; ৭৭) **A**.; ৭৮) **D**.; ৭৯) **D**. ৮০) **C**.; ৮১) **C**.; ৮২) **C**.; ৮৩) **D**.; ৮৪) **A**.; ৮৫) **D**.; ৮৬) **C**.; ৮৭) **B**.;। ৮৮) **D**.; ৮৯) **D**.; ৯০) **A**.; ৯১) **C**.; ৯২) **A**.; ৯৩) **B**.; ৯৪) **A**.; ৯৫) **D**.; ৯৬) **A**.; ৯৭) **B**.; ৯৮) **D**.; ৯৯) **A**.; ১০০) **A**.; ১০১) **B**.; ১০২) **C**.; ১০৩) **D**.; ১০৪) **A**.; ১০৫) **D**.; ১০৬) **A**.; ১০৭) **D**.; ১০৮) **C**.; ১০৯) **B**.; ১১০) **D**.; ১১১) **C**.; ১১২) **A**.; ১১৩) **C**.; ১১৪) **D**.; ১১৫) **A**.; ১১৬) **A**.; ১১৭) **C**.; ১১৮) **C**.; ১১৯) **A**.; ১২০) **B**.; ১২১) **B**.; ১২২) **A**. ১২৩) **D**.; ১২৪) **B**.; ১২৫) **D**. ১২৬) **D**.; ১২৭) **E**. ১২৮) **D**. ১২৯) **B**.; ১৩০) **B**.; ১৩১) **C**.; ১৩২) **B**.; ১৩৩) **A**.; ১৩৪) **C**.; ১৩৫) **B**.; ১৩৬) **C**.; ১৩৭) **B**.; ১৩৮) **D**.; ১৩৯) **A**,; ১৪০) **C**.; ১৪১) **B**.; ১৪২) **C**.; ১৪৩) **B**.; ১৪৪) **A**.; ১৪৫) **C**.; ১৪৬) **B**.; ১৪৭) **C**.; ১৪৮) **C**.; ১৪৯) **A**.; ১৫০) **B**.; ১৫১) **B**.; ১৫২) **A**.; ১৫৩) **A**.; ১৫৪) **A**.; ১৫৫) **A**.; ১৫৬) **A**.; ১৫৭) **A**.; ১৫৮) **A**.; ১৫৯) **B**.; ১৬০) **B**.; ১৬১) **C**.; ১৬২) **D**.; ১৬৩) **D**.; ১৬৪) **A**.; ১৬৫) **C**.; ১৬৬) **B**.; ১৬৭) **B**.; ১৬৮) **B**.; ১৬৯) **B**.; ১৭০) **C**.; ১৭১) **B**.; ১৭২) **D**.; ১৭৩) **D**.; ১৭৪) **A**.; ১৭৫) **D**.; ১৭৬) **B**. ১৭৭) **C**.; ১৭৮) **B**.; ১৭৯) **D**.; ১৮০) **D**.; ১৮১) **C**.; ১৮২) **C**.; ১৮৩) **C**.; ১৮৪) **A**.; ১৮৫) **B**.; ১৮৬) **D**.; । ১৮৭) **D**.; ১৮৮) **B**.; ১৮৯) **B**.; ১৯০) **A**.; ১৯১) **C**.; ১৯২) **C**.; ১৯৩) **A**.; ১৯৪) **A**.; ১৯৫) **B**.; ১৯৬) **A**.; ১৯৭) **D**.; ১৯৮) **C**.; ১৯৯) **D**.; ২০০) **B**.; ২০১) **B**.; ২০২) **A**.; ২০৩) **B**.; ২০৪) **A**.; ২০৫) **B**.; ২০৬) **A**.; ২০৭) **A**.; ২০৮) **B**.; ২০৯) **A**.; ২১০) **A**.।

তথ্যসূত্র:

১। শিল্পের জন্য খাদ্য সুরক্ষা, স্বাস্থ্য কানাডা, কানাডা সরকার।

[Food Safety for Industry, Health Canada, The Government of Canada (https://www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/eng/1299092387033/1299093490225)].

২। খাদ্য হ্যান্ডলারের প্রশংসাপত্র, অধ্যয়ন গাইড, জনস্বাস্থ্য। পিল অঞ্চল, কানাডা।
[Food Handler Certification, Study Guide, Public Health. Region of Peel, Canada].

৩। খাদ্য হ্যান্ডলার অনুশীলন পরীক্ষা, কানাডিয়ান খাদ্য সুরক্ষা ইনস্টিটিউট (সিআইএফএস)।

৪। https://food-handler.com/exam/