

কোভিড ১৯ পরিস্থিতিতে ২০২১ সালের এইচএসসি পরীক্ষার
পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: খাদ্য ও পুষ্টি

পত্র: প্রথম

বিষয় কোড:২৭৯

কোভিড ১৯ পরিস্থিতিতে ২০২১ সালের এইচএসসি পরীক্ষার পুনর্বিন্যাসকৃত পাঠ্যসূচি

বিষয়: খাদ্য ও পুষ্টি (প্রথম পত্র)

বিষয় কোড: ২৭৯

পূর্ণ নম্বর: ১০০

তত্ত্বীয় নম্বর: ৭৫

ব্যবহারিক নম্বর: ২৫

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
দ্বিতীয় অধ্যায়: মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী ও সুস্বাদু খাদ্য	<ol style="list-style-type: none"> ১. মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর ধারণা ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবে। ২. মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিন্যাস করতে পারবে। ৩. রূপান্তরিত (Modified) মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠীর শ্রেণিবিন্যাস করতে পারবে। ৪. সুস্বাদু খাদ্যের ধারণা ও সুস্বাদু খাদ্য প্রস্তুতের নীতিমালা ব্যাখ্যা করতে পারবে। ৫. ব্যবহারিক: <ul style="list-style-type: none"> ○ মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী ব্যবহার করে পারিবারিক আয় অনুযায়ী সুস্বাদু খাদ্য তালিকা তৈরি ও বাজারমূল্য নির্ণয় করতে পারবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ● মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী ও এর গুরুত্ব 	১	১ম	ব্যবহারিকের তালিকার ১ম কাজটি ৫ম ক্লাসে সম্পন্ন করতে হবে
		<ul style="list-style-type: none"> ● মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিন্যাস 	১	২য়	
		<ul style="list-style-type: none"> ● রূপান্তরিত (Modified) মৌলিক খাদ্যগোষ্ঠী 	১	৩য়	
		<ul style="list-style-type: none"> ● সুস্বাদু খাদ্য প্রস্তুতের নীতিমালা 	১	৪র্থ	
		<ul style="list-style-type: none"> ● ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> ○ পারিবারিক আয় অনুযায়ী সুস্বাদু খাদ্য তালিকা তৈরিকরণ 	১	৫ম	
চতুর্থ অধ্যায়: ক্যালরি	<ol style="list-style-type: none"> ১. ক্যালরি ব্যাখ্যা করতে পারবে। ২. খাদ্যের সাথে ক্যালরির সম্পর্ক নির্ণয় করতে পারবে। ৩. বিভিন্ন খাদ্যের ক্যালরি মূল্য উল্লেখ করতে পারবে। ৪. ক্যালরি চাহিদা নির্ণয়ে প্রভাব সৃষ্টিকারী বিষয় সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিতে পারবে। ৫. বয়স ও লিঙ্গ ভেদে ক্যালরি চাহিদা বর্ণনা করতে পারবে। ৬. ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> ○ বয়স ও লিঙ্গ ভেদে ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করতে পারবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ● ক্যালরি ● খাদ্য ও ক্যালরির সম্পর্ক ● খাদ্যের ক্যালরি মূল্য 	১	৬ষ্ঠ	ব্যবহারিকের তালিকার ২য় কাজটি ৯ম ও ১০ম ক্লাসে সম্পন্ন করতে হবে
		<ul style="list-style-type: none"> ● ক্যালরি চাহিদা নির্ণয়ে প্রভাব সৃষ্টিকারী বিষয় 	১	৭ম	
		<ul style="list-style-type: none"> ● বয়স ও লিঙ্গ ভেদে ক্যালরি চাহিদা ● দৈনিক ক্যালরির চাহিদা নির্ণয় 	১	৮ম	
		<ul style="list-style-type: none"> ● ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> ○ বয়স ও লিঙ্গ ভেদে ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য তালিকা প্রস্তুতকরণ 	২	৯ম-১০ম	
পঞ্চম অধ্যায়: খাদ্য ব্যবস্থাপনা	<ol style="list-style-type: none"> ১. খাদ্য ব্যবস্থাপনার ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে। ২. আহার পরিকল্পনার নীতিসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবে। ৩. মায়ের দুধের গুরুত্ব বিশ্লেষণ করতে পারবে। ৪. মায়ের দুধের সাথে গুড়ো দুধের তুলনা করতে পারবে। ৫. মায়ের দুধের পুষ্টি গুণাগুণের চার্ট তৈরি করতে পারবে। ৬. শিশুর পরিপূরক খাবারের প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ করতে পারবে। ৭. ব্যবহারিক 	<ul style="list-style-type: none"> ● খাদ্য ব্যবস্থাপনা ● খাদ্য ব্যবস্থাপনার বিবেচ্য বিষয় 	১	১১শ	ব্যবহারিকের তালিকার ৩য় কাজটি ১৫শ ও ১৬শ ক্লাসে সম্পন্ন করতে হবে
		<ul style="list-style-type: none"> ● আহার পরিকল্পনার নীতি ● মায়ের দুধের গুরুত্ব 	১	১২শ	
		<ul style="list-style-type: none"> ● মায়ের দুধের সাথে গুড়ো দুধের তুলনা ● মায়ের দুধের পুষ্টি গুণাগুণের চার্ট তৈরিকরণ 	১	১৩শ	
		<ul style="list-style-type: none"> ● শিশুর পরিপূরক খাবার 	১	১৪শ	

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্রাসের ক্রম	মন্তব্য
	<ul style="list-style-type: none"> শিশুর পরিপূরক খাবার তৈরির বিভিন্ন প্রকার চার্ট তৈরি করতে পারবে। 	<ul style="list-style-type: none"> ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> শিশুর পরিপূরক খাবার তৈরির চার্ট তৈরিকরণ 	২	১৫শ-১৬শ	
ষষ্ঠ অধ্যায়: খাদ্য পরিকল্পনা বা মেনু	<ol style="list-style-type: none"> খাদ্য পরিকল্পনার নীতি ব্যাখ্যা করতে পারবে। বয়স ও লিঙ্গ ভেদে মেনু পরিকল্পনার ভিন্নতার কারণ বিশ্লেষণ করতে পারবে। শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয়সমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবে। আশ্রয়কেন্দ্র ও প্রতিষ্ঠান ভিত্তিক মেনু তৈরির পদ্ধতি ব্যাখ্যা করতে পারবে। ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> পরিবারের একদিনের মেনু তৈরি ও বাজারমূল্য নিরূপণ করতে পারবে। 	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য পরিকল্পনার নীতি 	১	১৭শ	ব্যবহারিকের তালিকার ৪র্থ কাজটি ২১শ ক্লাসে সম্পন্ন করতে হবে
		<ul style="list-style-type: none"> বয়স ও লিঙ্গ ভেদে মেনু পরিকল্পনার ভিন্নতা 	১	১৮শ	
		<ul style="list-style-type: none"> শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী মেনু তৈরির বিবেচ্য বিষয় চক্র মেনু 	১	১৯শ	
		<ul style="list-style-type: none"> আশ্রয়কেন্দ্র ও প্রতিষ্ঠান ভিত্তিক মেনু তৈরির পদ্ধতি: ছাত্রাবাস, পূর্নবাসনকেন্দ্র, হাসপাতাল 	১	২০শ	
		<ul style="list-style-type: none"> ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> পরিবারের একদিনের মেনু তৈরি ও বাজারমূল্য নিরূপণ 	১	২১শ	
নবম অধ্যায়: জনস্বাস্থ্য রক্ষায় নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য ব্যবস্থাপনা	<ol style="list-style-type: none"> জনস্বাস্থ্য রক্ষায় নিরাপদ খাদ্য ও পানি যোগানের গুরুত্ব বিশ্লেষণ করতে পারবে। খাদ্য দ্রব্য নষ্ট হওয়ার কারণ ও খাদ্য দ্রব্য নষ্ট হওয়া থেকে রক্ষার উপায় সমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং এ বিষয়ে সচেতন হবে। খাদ্য বাজারজাতকরণে খাদ্যকে নষ্ট হওয়া থেকে রক্ষা করতে ব্যবহৃত বিভিন্ন রাসায়নিক দ্রব্যের ক্ষতিকর প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারবে। ডায়রিয়া ও জন্ডিস রোগে করণীয় এবং খাদ্য ব্যবস্থাপনা ব্যাখ্যা করতে পারবে। ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> ডায়রিয়া ও জন্ডিস রোগীর খাদ্য তালিকার চার্ট তৈরি করতে পারবে। 	<ul style="list-style-type: none"> জনস্বাস্থ্য রক্ষায় নিরাপদ খাদ্য ও পানি যোগানের গুরুত্ব 	১	২২শ	ব্যবহারিকের তালিকার ৫ম কাজটি ২৯শ ক্লাসে সম্পন্ন করতে হবে
		<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য দ্রব্য নষ্ট হওয়ার কারণ ও রক্ষার উপায় 	১	২৩শ	
		<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য বাজারজাতকরণে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্যের ক্ষতিকর প্রভাব 	১	২৪শ	
		<ul style="list-style-type: none"> খাদ্যে রাসায়নিক দ্রব্যের ব্যবহার না করার উপায় 	১	২৫শ	
		<ul style="list-style-type: none"> রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহারকারীদের বিরুদ্ধে জনসচেতনতা তৈরি 	১	২৬শ	
		<ul style="list-style-type: none"> ডায়রিয়া রোগে করণীয় এবং খাদ্য ব্যবস্থাপনা 	১	২৭শ	
		<ul style="list-style-type: none"> জন্ডিস রোগে করণীয় এবং খাদ্য ব্যবস্থাপনা 	১	২৮শ	
		<ul style="list-style-type: none"> ব্যবহারিক <ul style="list-style-type: none"> ডায়রিয়া ও জন্ডিস রোগীর খাদ্য তালিকার চার্ট তৈরিকরণ 	১	২৯শ	
দশম অধ্যায়: খাদ্য সংরক্ষণ	<ol style="list-style-type: none"> খাদ্য সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবে পারিবারিক ও বাণিজ্যিক ভাবে খাদ্য সংরক্ষণের নিয়মগুলো বর্ণনা করতে পারবে। খাদ্য সংরক্ষণে প্রয়োজনীয় দ্রব্য ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা বিশ্লেষণ করতে পারবে। 	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য সংরক্ষণের প্রয়োজনীয়তা 	১	৩০শ	
		<ul style="list-style-type: none"> পারিবারিক ও বাণিজ্যিকভাবে খাদ্য সংরক্ষণের নিয়মাবলী 	১	৩১শ	
		<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য সংরক্ষণে প্রয়োজনীয় দ্রব্য ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা 	১	৩২শ	
		<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য সংরক্ষণে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য 	১	৩৩শ	

অধ্যায় ও অধ্যায়ের শিরোনাম	পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত শিখনফল	বিষয়বস্তু (পাঠ ও পাঠের শিরোনাম)	প্রয়োজনীয় ক্লাস সংখ্যা	ক্লাসের ক্রম	মন্তব্য
	৪. খাদ্য সংরক্ষণে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্য বর্ণনা করতে পারবে। ৫. খাদ্য সংরক্ষণে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্যের অবৈজ্ঞানিক ও অতি ব্যবহারের কুফল ব্যাখ্যা করতে পারবে।	<ul style="list-style-type: none"> খাদ্য সংরক্ষণে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্যের অবৈজ্ঞানিক ও অতি ব্যবহারের কুফল 	১	৩৪শ	
		সর্বমোট	৩৪		

<p>ব্যবহারিক</p> <ol style="list-style-type: none"> পারিবারিক আয় অনুযায়ী সুস্বাদু খাদ্য তালিকা তৈরিকরণ বয়স ও লিঙ্গ ভেদে ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য তালিকা প্রস্তুতকরণ শিশুর পরিপূরক খাবার তৈরির চার্ট তৈরিকরণ পরিবারের একদিনের মেনু তৈরি ও বাজারমূল্য নিরূপন ডায়রিয়া ও জন্ডিস রোগীর খাদ্য তালিকার চার্ট তৈরিকরণ 	তত্ত্বীয় ক্লাসের সাথে সাথে উল্লিখিত সময়ের মধ্যে ব্যবহারিক কাজটি করতে হবে।
--	---

বি. দ্র. প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন অপরিবর্তিত থাকবে।