મુખ્ય સેવિકા

આહાર આયોજન, ખાદ્યસંગ્રહ અને સલામતી

ડેમો

૦૮

અનુક્રમણિકા

આહાર આયોજન, ખાદ્યસંગ્રહ અને સલામતી

ક્રમ	વિષય	પાનું
૧	મુખ્ય મુદ્દા	૩
૨	આહારનું આયોજન	૪
૩	ખોરાકની જાળવણી	૫
૪	સંગ્રહ અને રસોઈની રીત	૬
૫	ભેળસેળ અને ખાદ્ય સલામતી	૭

(મુખ્ય પુસ્તક : ૧૩૬ પાનાં)

GUJTEST

આહાર આયોજન, ખાદ્યસંગ્રહ અને સલામતી

આહારનું આયોજન

ઉંમર, શારીરિક કામ, પોષણની જરૂરિયાત, ખર્ચ અને સ્થાનિક ખોરાકની ઉપલબ્ધતા પ્રમાણે ભોજન ગોઠવવું. સગર્ભા, ધાત્રી, શિશુ અને મોટા બાળકની જરૂરિયાતો જુદી હોય છે. એક જ ભોજનયાદી દરેક માટે યોગ્ય નથી.

બાળકનો ખોરાક

છ માસ પછી પૂરક આહાર શરૂ કરીને ઉંમર પ્રમાણે તેનું સ્વરૂપ, જથ્થો અને વખત બદલવા. સ્તનપાન ચાલુ રાખવું. ખોરાકમાં વિવિધતા રાખવી અને બાળકને નરમ, પૂરતો ઘટ્ટ તથા સ્વચ્છ ખોરાક આપવો.

ખોરાકની જાળવણી

સૂકવણીથી ખોરાકનો ભેજ ઘટે છે. ઠંડક ઘણા સૂક્ષ્મજીવોની વૃદ્ધિ ધીમી કરે છે, પણ બધા સૂક્ષ્મજીવોનો નાશ કરતી નથી. સ્વચ્છ પાત્ર, યોગ્ય પેકિંગ અને સંગ્રહથી ખોરાકનો બગાડ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

દૂષણ અને ભેળસેળ

કાચા ખોરાકના સૂક્ષ્મજીવો પાટિયાં, પાત્ર કે હાથથી રાંધેલા ખોરાક સુધી પહોંચી શકે છે. ખોરાકમાં ગુણવત્તા ઘટાડતી કે નુકસાનકારક વસ્તુ ઉમેરવાથી ભેળસેળ થાય છે. શંકાસ્પદ માલનો ઉપયોગ રોકીને જવાબદાર વ્યક્તિને જાણ કરવી.

ખોરાકની જાળવણી

રીત	મુખ્ય અસર
સૂકવણી	ભેજમાં ઘટાડો
ઠંડક	ઘણા સૂક્ષ્મજીવોની વૃદ્ધિ ધીમી થાય
સ્વચ્છ પાત્ર	દૂષણનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ
કાચો-રાંધેલો ખોરાક અલગ	એકથી બીજામાં દૂષણ પહોંચતું અટકાવવામાં મદદ
તારીખ અને ઓળખ	યોગ્ય ક્રમમાં જથ્થો વાપરવામાં મદદ

GUJTEST

આહારનું આયોજન

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૧. ભોજનનું આયોજન કરતી વખતે કયો સમૂહ સૌથી વધુ સંબંધિત છે?

(અ) પોષણજરૂરિયાત, ખર્ચ, સ્થાનિક ઉપલબ્ધતા અને પસંદગી
(બ) પાત્રનો રંગ, ટેબલનો આકાર અને ચમચીની સંખ્યા
(ક) માત્ર દુકાનમાં મળતી સૌથી મોંઘી વસ્તુઓ
(ડ) માત્ર એક સભ્યનું મનગમતું ભોજન

જવાબ : (અ) પોષણજરૂરિયાત, ખર્ચ, સ્થાનિક ઉપલબ્ધતા અને પસંદગી
સમજૂતી : વ્યવહારુ આયોજનમાં પોષણ સાથે પરિવારની સગવડ અને ખર્ચનો વિચાર થાય છે. બધા સભ્યોની જરૂરિયાત સમાન નથી.

---

૨. સગર્ભા માતાના આહારનું આયોજન કરતાં કઈ રીત યોગ્ય છે?

(અ) માત્ર મીઠાઈ અને ઘીથી જરૂરિયાત પૂરી માનવી
(બ) સંપૂર્ણ આયોજન પ્રસૂતિ પછી શરૂ કરવું
(ક) બધાં પોષક ખોરાકનો જથ્થો અડધો કરવો
(ડ) વધેલી જરૂરિયાતને અનુરૂપ વિવિધ પોષક ખોરાક ગોઠવવો

જવાબ : (ડ) વધેલી જરૂરિયાતને અનુરૂપ વિવિધ પોષક ખોરાક ગોઠવવો
સમજૂતી : વિવિધ ખાદ્યજૂથો અને નિયમિત આરોગ્યસલાહ સાથે આયોજન કરવું. માત્ર વધારાની ઊર્જાને આખું પોષણ ન માનવું.

---

૩. શાળાએ જતા બાળકના ટિફિનમાં અનાજનું ભોજન છે, પણ કઠોળ અને શાકભાજી નથી. કયો ફેરફાર વધુ યોગ્ય?

(અ) મુખ્ય ભોજનના સ્થાને ફક્ત મીઠું પીણું આપવું
(બ) અનાજ સાથે કઠોળ-શાકનો યોગ્ય ઉમેરો
(ક) માત્ર અનાજ સાથે બીજું અનાજ ઉમેરી દેવું
(ડ) શાક અને કઠોળના સ્થાને માત્ર વધુ તેલ ઉમેરવું

જવાબ : (બ) અનાજ સાથે કઠોળ-શાકનો યોગ્ય ઉમેરો
સમજૂતી : આહારના ખૂટતા જૂથો ઉમેરવાથી વિવિધતા અને પોષણગુણવત્તા સુધરે છે. માત્ર ઊર્જા વધારવાથી બધા પોષકતત્ત્વ પૂરાં થતા નથી.

---

૪. અનાજ અને કઠોળ મિશ્રિત ભોજનનું પોષણકારણ કયું?

(અ) તેમના પ્રોટીન પરસ્પર પૂરક બની શકે છે
(બ) બંને ભેળવવાથી વિટામિન B12 અનિવાર્ય બને
(ક) ભોજનમાં રહેલું પાણી સંપૂર્ણ દૂર થાય
(ડ) ખોરાકની સલામતી આપોઆપ પ્રમાણિત થાય

જવાબ : (અ) તેમના પ્રોટીન પરસ્પર પૂરક બની શકે છે
સમજૂતી : અનાજ અને કઠોળમાં અમિનોઆમ્લનું પ્રમાણ જુદું હોય છે. યોગ્ય સંયોજન પ્રોટીનની ગુણવત્તાને સુધારે છે.

GUJTEST

ખોરાકની જાળવણી

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૫. ફણગાવવાની પદ્ધતિ અંગે કયું નિવેદન યોગ્ય છે?

(અ) કઠોળમાં રહેલું બધું પ્રોટીન દૂર થાય
(બ) સંગ્રહની બધી શરતો બિનજરૂરી બને
(ક) યોગ્ય સ્વચ્છતા સાથે કેટલીક પોષણગુણવત્તામાં સુધારો થઈ શકે
(ડ) ફણગાવવાથી બધા સૂક્ષ્મજીવો અનિવાર્ય રીતે નષ્ટ થાય

જવાબ : (ક) યોગ્ય સ્વચ્છતા સાથે કેટલીક પોષણગુણવત્તામાં સુધારો થઈ શકે

સમજૂતી : ફણગાવવું ઓછા ખર્ચે પોષણસુધારાની પદ્ધતિ છે. તેની સાથે પાણી, પાત્ર અને સંગ્રહની સ્વચ્છતા જરૂરી રહે છે.

---

૬. સૂકવણીથી ખોરાકની જાળવણીમાં મુખ્યત્વે શું થાય છે?

(અ) દરેક રોગજનક અને તેના ઝેરનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે
(બ) સૂક્ષ્મજીવો માટે ઉપલબ્ધ ભેજ ઘટે છે
(ક) સૂક્ષ્મજીવો માટે ઉપલબ્ધ પાણી વધે છે
(ડ) ઠંડક આપ્યા વિના સૂક્ષ્મજીવોની વૃદ્ધિ ઝડપી થાય છે

જવાબ : (બ) સૂક્ષ્મજીવો માટે ઉપલબ્ધ ભેજ ઘટે છે

સમજૂતી : ઘણા સૂક્ષ્મજીવોની વૃદ્ધિ માટે ભેજ જરૂરી છે. સૂકવણીથી બગાડ ધીમો થઈ શકે, પણ યોગ્ય સ્વચ્છતા અને પેકિંગ જરૂરી છે.

---

૭. બે નિવેદનો જુઓ: ૧. ઠંડક ઘણા સૂક્ષ્મજીવોની વૃદ્ધિ ધીમી કરે છે. ૨. તેથી કોઈ પણ બગડેલો ખોરાક ઠંડો કર્યા પછી સુરક્ષિત બને છે. કયું યોગ્ય?

(અ) માત્ર નિવેદન ૨ યોગ્ય છે
(બ) બંને યોગ્ય છે
(ક) બંને અયોગ્ય છે
(ડ) માત્ર નિવેદન ૧ યોગ્ય છે

જવાબ : (ડ) માત્ર નિવેદન ૧ યોગ્ય છે

સમજૂતી : ઠંડક બગાડ ધીમો કરવામાં મદદ કરે છે, પણ બગડેલો ખોરાક આપોઆપ સુરક્ષિત કરતી નથી.

---

૮. પદ્ધતિ અને મુખ્ય અસરનો કયો મેળ યોગ્ય છે?

(અ) સૂકવણી - ભેજ વધારવો; ઠંડક - આથો ઝડપી કરવો
(બ) સૂકવણી - ચરબી ઉમેરવી; ઠંડક - પાણી સંપૂર્ણ કાઢવું
(ક) સૂકવણી - નવું પ્રોટીન બનાવવું; ઠંડક - બધા જીવાણુનો નાશ
(ડ) સૂકવણી - ભેજમાં ઘટાડો; ઠંડક - વૃદ્ધિ ધીમી કરવી

જવાબ : (ડ) સૂકવણી - ભેજમાં ઘટાડો; ઠંડક - વૃદ્ધિ ધીમી કરવી

સમજૂતી : જાળવણીની પદ્ધતિઓ જુદી રીતે કાર્ય કરે છે. યોગ્ય પદ્ધતિ સાથે પાત્ર, સ્વચ્છતા અને સંગ્રહ પણ મહત્વનાં છે.

સંગ્રહ અને રસોઈની રીત

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૯. કાચા ખોરાક માટે વપરાયેલું પાટિયું સાફ કર્યા વગર રાંધેલા ખોરાક માટે વાપરવામાં આવે છે. મુખ્ય જોખમ કયું?

(અ) રાંધેલા ખોરાકનો ભેજ હંમેશાં ઘટવો
(બ) એક ખોરાકથી બીજા ખોરાકમાં દૂષણ પહોંચવું
(ક) પ્રોટીનનું પાચન બંધ થવું
(ડ) કેલ્શિયમનું પ્રમાણ બમણું થવું

જવાબ : (બ) એક ખોરાકથી બીજા ખોરાકમાં દૂષણ પહોંચવું
સમજૂતી : કાચા ખોરાકના સૂક્ષ્મજીવો સાધન કે હાથ દ્વારા તૈયાર ખોરાક સુધી પહોંચી શકે છે. અલગ સાધન કે યોગ્ય સફાઈ જરૂરી છે.

૧૦. અનાજનો નવો જથ્થો આવે ત્યારે જૂનો યોગ્ય સ્થિતિનો જથ્થો પહેલાં વાપરવા શું મદદરૂપ છે?

(અ) બધા જથ્થાની ઓળખ કાઢી નાખવી
(બ) નવો જથ્થો હંમેશાં આગળ રાખવો
(ક) આવકતારીખની સ્પષ્ટ નોંધ અને ગોઠવણી
(ડ) પાત્ર મોટું હોય એટલા માટે પહેલાં પસંદ કરવું

જવાબ : (ક) આવકતારીખની સ્પષ્ટ નોંધ અને ગોઠવણી
સમજૂતી : ઓળખ અને તારીખથી યોગ્ય ક્રમમાં વપરાશ થાય છે. સાથે માલની સ્થિતિ તથા વાપરવાની સૂચના ચકાસવી જરૂરી છે.

૧૧. શાકભાજી રાંધતાં પાણીમાં દ્રાવ્ય પોષકતત્ત્વોની હાનિ ઘટાડવા કઈ રીત વધુ યોગ્ય છે?

(અ) જરૂર જેટલું પાણી વાપરી રાંધવું અને યોગ્ય રસ જાળવવો
(બ) વધારે પાણીમાં ઉકાળી એ પાણી અલગ ફેંકવું
(ક) રાંધ્યા પછી પણ લાંબો સમય ઉકાળતા રાખવું
(ડ) રાંધતાં પહેલાં કાપીને લાંબો સમય પાણીમાં રાખવું

જવાબ : (અ) જરૂર જેટલું પાણી વાપરી રાંધવું અને યોગ્ય રસ જાળવવો
સમજૂતી : વધારે પાણી અને વારંવાર પાણી ફેંકવાથી કેટલાક પાણીમાં દ્રાવ્ય પોષકતત્ત્વોની હાનિ વધી શકે છે. સુરક્ષા અને યોગ્ય રાંધણ બંને જાળવવા.

૧૨. પેકેટવાળો ખોરાક ખરીદતાં કઈ તપાસનું સંયોજન વધુ ઉપયોગી છે?

(અ) માત્ર શ્રેષ્ઠ ઉપયોગની તારીખ, સંગ્રહ અને પેકિંગ જોયા વિના
(બ) પેકિંગની અખંડિતતા, લેબલ અને વાપરવાની તારીખ
(ક) માત્ર પોષકતત્ત્વનું કોષ્ટક, પેકિંગની સ્થિતિ વિના
(ડ) માત્ર ભાવ અને વજન, ઓળખ કે તારીખ વિના

જવાબ : (બ) પેકિંગની અખંડિતતા, લેબલ અને વાપરવાની તારીખ
સમજૂતી : પેકિંગ, ઓળખ, સંગ્રહ અને ઉપયોગની માહિતી સાથે વાંચવી. માત્ર દેખાવથી ગુણવત્તા કે સલામતી નક્કી થતી નથી.

GUJTEST

ભેળસેળ અને ખાદ્ય સલામતી

સાચો જવાબ પસંદ કરો.

૧૩. દૂધમાં પાણી ઉમેરવાથી ગ્રાહકને મળતી સમાન માત્રાની પોષકઘનતા અંગે શું સાચું છે?

(અ) સમાન જથ્થામાં પ્રોટીન વધે છે
(બ) ઉમેરાયેલું કોઈપણ પાણી મૂળ દૂધ જેટલું પોષક છે
(ક) આયોડીન અને લોહતત્ત્વ અનિવાર્ય રીતે વધે છે
(ડ) સમાન જથ્થામાં પોષકતત્ત્વનું પ્રમાણ ઘટે છે

જવાબ : (ડ) સમાન જથ્થામાં પોષકતત્ત્વનું પ્રમાણ ઘટે છે

સમજૂતી : પાણી ઉમેરવાથી દૂધ પાતળું થાય છે. પાણીની ગુણવત્તા ખરાબ હોય તો સ્વાસ્થ્યનું વધારાનું જોખમ પણ થાય છે.

---

૧૪. ભેળસેળ માટેના ઘરેલું પરીક્ષણમાં કોઈ ફેરફાર ન દેખાય તો કયો નિષ્કર્ષ યોગ્ય છે?

(અ) તે એક પરિણામથી સંપૂર્ણ સલામતી સાબિત થતી નથી
(બ) સંગ્રહ અને તારીખ જોવાની જરૂર નથી
(ક) ખોરાકનું સત્તાવાર પરીક્ષણ ક્યારેય જરૂરી નથી
(ડ) બધા પ્રકારની ભેળસેળ અશક્ય છે

જવાબ : (અ) તે એક પરિણામથી સંપૂર્ણ સલામતી સાબિત થતી નથી

સમજૂતી : સરળ પરીક્ષણની મર્યાદા હોય છે. શંકા, ફરિયાદ કે સલામતીના નિર્ણયમાં યોગ્ય સત્તાવાર તપાસ જરૂરી બની શકે છે.

---

૧૫. આંગણવાડીના અનાજમાં ભેજ અને બગાડની શંકા જણાય છે. પ્રથમ યોગ્ય પગલું કયું?

(અ) નોંધ કાઢી નાખીને તરત વિતરણ કરવું
(બ) સારા અનાજમાં ભેળવી પ્રમાણ ઓછું કરવું
(ક) વપરાશ અટકાવી જથ્થો અલગ ઓળખથી રાખીને જવાબદારને જાણ કરવી
(ડ) માત્ર સુગંધ ઉમેરી ખોરાક બનાવવો

જવાબ : (ક) વપરાશ અટકાવી જથ્થો અલગ ઓળખથી રાખીને જવાબદારને જાણ કરવી

સમજૂતી : શંકાસ્પદ માલનો વપરાશ રોકવો અને તેને અલગ ઓળખથી રાખવો. તપાસ અને યોગ્ય નિર્ણય પહેલાં તેનો ખોરાકમાં ઉપયોગ ન કરવો.

---

૧૬. બે નિવેદનો જુઓ: ૧. ફક્ત ખર્ચ ઓછો હોય એટલે ભોજન સંતુલિત છે. ૨. ઉપલબ્ધ સ્થાનિક પદાર્થોના યોગ્ય સંયોજનથી પોષણ સુધારી શકાય છે. કયો વિકલ્પ યોગ્ય છે?

(અ) માત્ર નિવેદન ૧ યોગ્ય છે
(બ) બંને યોગ્ય છે
(ક) માત્ર નિવેદન ૨ યોગ્ય છે
(ડ) બંને અયોગ્ય છે

જવાબ : (ક) માત્ર નિવેદન ૨ યોગ્ય છે

સમજૂતી : ખર્ચ એક પરિબળ છે; પોષકતત્ત્વો અને વિવિધતા પણ જોવાં. સ્થાનિક અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી અને અન્ય યોગ્ય પદાર્થનું સંયોજન ઉપયોગી છે.
