বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

সেচ ভবন, ২২ মানিক মিয়া এভিনিউ, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭।

ফোনঃ ৯১৩৬২৭৪, ৯১৩৬৪৯৫, ফ্যাক্সঃ৮৮০-৯১২৭৫১৬, Email: birtanoffice@gmail.com, www.birtan.gov.bd

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) কর্তৃক কর্মকর্তাদের জন্য "খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি" বিষয়ক প্রশিক্ষক ম্যানুয়াল প্রস্তুতকরণের লক্ষ্যে খসড়া ম্যানুয়ালের উপর মতামত প্রদান সম্পর্কিত সভার কার্যবিবরণীঃ

সভাপতি : জনাব ঝরনা বেগম
অতিরিক্ত সচিব, কৃষি মন্ত্রণালয় ও
নির্বাহী পরিচালক, বারটান।
তারিখ : ০৮ জানুয়ারি, ২০২০ খ্রিঃ
স্থান : সম্মেলন কক্ষ, বারটান
সময় : সকাল ১০.০০ ঘটিকা
উপস্থিতির তালিকা : সংযুক্ত "পরিশিষ্ট-ক"

আলোচনা ও সিদ্ধান্ত: উপস্থিত সকলকে স্বাগত জানিয়ে সম্মানিত সভাপতি সভার কাজ শুরু করেন। সভার শুরুতে প্রস্তুতকৃত খসড়া ম্যানুয়ালের উপর সেশন অনুযায়ী আলোচনা করা হয়। সভায় বিস্তারিত আলোচনাপূর্বক নিম্নবর্ণিত সিদ্ধান্তসমূহ গৃহিত হয়ঃ

সেশন নং	আলোচনার বিষয়	সিদ্ধান্তসমূহ	বাস্তবায়নকারী কর্মকর্তা
০১	**সার্ভিং সাইজ**	**সকালের খাবারঃ** ✓ সকালের খাবারে আটার রুটির সংখ্যার পাশাপাশি আটার পরিমাণ লিখতে হবে। অথবা মাঝারি সাইজের আটার রুটি লেখা যেতে পারে। ✓ ভাজি ডিমের পরিবর্তে কাঁচা ডিমের ছবি দিতে হবে। তবে ফুট নোট দিয়ে সিদ্ধ ও ভাজি ডিমের কিলোক্যালরি ও পুষ্টিমানের বিষয়টি উল্লেখ করতে হবে। ✓ মিক্সড সবজির পরিবর্তে মিশ্র সবজি লিখতে হবে। ✓ দুধ চা এর পরিবর্তে রঙ চা এর ছবি দিতে হবে। তবে ফুট নোটে দুধ চা এ কিলোক্যালরির পরিমাণ উল্লেখ করতে হবে এবং খাবার খাওয়ার ৩০ মিনিট পর চা/কফি খাওয়ার পরামর্শ দিতে হবে (শরীরে অনুপুষ্টি, বিশেষত: আয়রন পরিশোষণের জন্য)। **সকালের নাস্তাঃ** ✓ তালিকায় খেজুর থাকবে এবং খেজুরের পরিবর্তে মৌসুমি ফলও ব্যবহার করতে হবে। ✓ ফুট নোট দিয়ে কোন মৌসুমি ফল ব্যবহৃত হয়েছে সেই মৌসুমি ফলের কিলোক্যালরি লিখতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ্, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক

সেশন নং	আলোচনার বিষয়	সিদ্ধান্তসমূহ	বাস্তবায়নকারী কর্মকর্তা
০১	সার্ভিং সাইজ	**দুপুরের খাবারঃ** ✓ দুপুরের খাবারে ভাতের ওজন লিখতে হবে। ভাতের পরিমাণ প্রদর্শনের ক্ষেত্রে কাপের পরিবর্তে বাটি ব্যবহার করতে হবে। ✓ মাংসের পরিমাণ গ্রামসহ লিখতে হবে এবং ছবি পরিবর্তন করতে হবে (হাতের ছবি দেওয়া যাবে না)। ✓ শাকের পরিমাণ ২০০ গ্রামের পরিবর্তে ১০০ গ্রাম হবে। ✓ ডালের পরিমাণ কমাতে হবে এবং ঘন ডাল ও পাতলা ডালের পুষ্টিমানের বিষয়টি ফুটনোটে লিখতে হবে। **বিকালের নাস্তাঃ** ✓ সাদা মুড়ির ছবি দিতে হবে। **রাতের খাবারঃ** ✓ রাতের খাবারে ভাত এবং বিকল্প হিসাবে রুটি খাওয়ার পরামর্শ দিতে হবে। ✓ দুধের পরিমাণ উল্লেখ করতে হবে এবং কাপের ছবি পরিবর্তন করে গ্লাসে দুধের ছবি দেখাতে হবে। দুধের পরিবর্তে বিকল্প হিসাবে টক দই খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। **বিবিধঃ** ✓ সকাল, দুপুর ও রাতের খাবারে কিলোক্যালরির অনুপাত পরিবর্তন করতে হবে। সকালের খাবারে কিলোক্যালরির পরিমাণ বাড়িয়ে রাতের খাবারের কিলোক্যালরির পরিমাণ কমাতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
	ফলিত পুষ্টির সজ্ঞা	✓ ফলিত পুষ্টির সজ্ঞায় পুষ্টি জ্ঞানের আলোকে খাদ্য নির্বাচন, সঠিক পদ্ধতিতে খাদ্য প্রস্তুতকরণ, সঠিক পদ্ধতিতে রান্না এই তিনটি বিষয়ের পাশাপাশি সঠিক প্রক্রিয়ায় খাদ্য গ্রহণ বিষয়টি নিশ্চিত করণ গুরুত্ব দিতে হবে।	
	পুষ্টি উপাদানসমূহের কাজ, উৎস ও অভাবজনিত সমস্যা	✓ পুষ্টি উপাদানসমূহের দৈনিক প্রয়োজনীয় পরিমাণ উল্লেখ করতে হবে। ✓ বডি ফ্লুইড বা শরীরে তরল পদার্থ জমা হয় এভাবে লেখা যাবে। ✓ হেমোরাইজ শব্দের পরিবর্তে হেমোরেজ লিখতে হবে।	
০২	অপুষ্টিজনিত রোগ	✓ খর্বাকৃতি, কৃশকায়, ও কম ওজন এর ক্রম ঠিক করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ

সেশন নং	আলোচনার বিষয়	সিদ্ধান্তসমূহ	বাস্তবায়নকারী কর্মকর্তা
			আবদুহ্, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
	BMI	✓ আমাদের দেশের জন্য প্রযোজ্য এমন BMI এর মান উল্লেখ করতে হবে। ✓ দৈনিক ক্যালরী হিসাবের সময় BMI ও BMR (Basic Metabolic Rate) উভয় নির্দেশক বিবেচনা করতে হবে।	
	অসংক্রামক রোগ	✓ অসংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে অতিরিক্তি ওজনের সাথে হৃদরোগসহ অন্যান্য রোগের আধিক্যের বিষয়টিও অন্তর্ভূক্ত হবে।	
০৩	অনুপুষ্টি উপাদান	✓ অনুপুষ্টি উপাদান সম্পর্কিত ছবিসমূহ পরিবর্তন করতে হবে। ✓ অনুপুষ্টি উপাদানের ক্ষেত্রে খনিজ পদার্থের পাশাপাশি বিভিন্ন ধরণের ভিটামিন সম্পর্কিত তথ্য ও চিত্র যোগ করতে হবে। ✓ ক্যালসিয়াম ব্যতীত অনুপুষ্টি হিসেবে ব্যবহৃত ফসফরাস কেন পরিশোষণ হয় না তা প্রশিক্ষককে বুঝিয়ে বলতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ্, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
০৪	শিশুর অপুষ্টির কারণ ও অপুষ্টিরোধ করার উপায়	✓ শিশুর ১০০০ (এক হাজার) দিনের পুষ্টি বিষয়টি অন্তর্ভূক্ত করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ্, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
০৫	কিশোর-কিশোরীর পুষ্টি	✓ সেশনটি পুনরায় পর্যালোচনা করে সংশোধন/তথ্য সংযোজন/বিয়োজন করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আব্দুর রাজ্জাক, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, সুনামগঞ্জ
০৬	বয়স্ক পুষ্টি	✓ সেশনটি পুনরায় পর্যালোচনা করে সংশোধন/তথ্য সংযোজন/বিয়োজন করতে হবে।	ফারজানা রহমান ভূঁঞা উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ঢাকা এবং ড. মোসা: আলতাফ-উন-নাহার, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, নেত্রকোনা

সেশন নং	আলোচনার বিষয়	সিদ্ধান্তসমূহ	বাস্তবায়নকারী কর্মকর্তা
০৭	**সংরক্ষণ**	✓ কম দূষন ঝুঁকি সম্পন্ন খাবারের সঠিক ইংরেজী (Minimum Risk Food) উল্লেখ করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
অতিরিক্ত সেশন	**উপস্থাপিত সেশন সমূহ ব্যতিত আর কিকি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ম্যানুয়ালে অন্তর্ভূক্ত করা যায় সে বিষয়ে আলোচনা করা হয়।**	✓ নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন খাদ্য বিষয়ক সেশন (WASH সহ) অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
অতিরিক্ত সেশন		✓ লাইভস্টক বিষয়ক পুষ্টি সংক্রান্ত সেশন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
অতিরিক্ত সেশন		✓ মৎস্য বিষয়ক পুষ্টি সংক্রান্ত সেশন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।	ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক
অতিরিক্ত সেশন		✓ ভেষজ উদ্ভিদ সম্পর্কিত সেশন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।	ড. মোঃ জামাল হোসেন, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বরিশাল।

~~সমাপন~~ঃ সভার সিদ্ধান্তসমূহ বাস্তবায়ন করার জন্য নির্বাহী পরিচালক মহোদয় বারটান-এর কর্মকর্তাদের ১৫ দিনের সময় ধার্য করে দেন এবং সভায় আর কোন এজেন্ডা না থাকায় ~~সভার~~ সভাপতি উপস্থিত সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সভার সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

ঝরনা বেগম
নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব)
ও
সভার সভাপতি

বিতরণঃ (জ্যেষ্ঠতার ক্রমানুসারে নয়)

১। প্রকল্প পরিচালক (যুগ্মসচিব), বারটান-এর অবকাঠামো নির্মাণ ও কার্যক্রম শক্তিশালীকরণ প্রকল্প, ঢাকা।

২। অধ্যক্ষ, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

৩। জনাব জ্যোতি লাল বড়ুয়া, প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (চ:দা:), বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

৪। উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (সকল), বারটান প্রধান/আঞ্চলিক কার্যালয় (সকল)

৫। উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

৬। প্রোগ্রামার, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা [পত্রটি ওয়েবসাইটে প্রকাশের অনুরোধসহ]।

৭। বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (সকল), বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

৮। জনসংযোগ কর্মকর্তা, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

৯। সহকারী বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (সকল), বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

অনুলিপি বিতরণঃ অবগতি ও কার্যার্থে

১। নির্বাহী পরিচালক মহোদয়ের ব্যক্তিগত সহকারী, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা [ইহা নির্বাহী পরিচালক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।

২। প্রশাসন/প্রশিক্ষণ/হিসাব শাখা, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

৩। অফিস কপি/সংশ্লিষ্ট নথি, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

১৪/০৩/২০

কাজী আবুল কালাম
পরিচালক (যুগ্মসচিব)