



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
কৃষি মন্ত্রণালয়  
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ  
ইনস্টিটিউট (বারটান)  
পুষ্টি শিক্ষা শাখা

কৃষিই সমৃদ্ধি

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 কার্যবিবরণী প্রেরণ প্রসংগে।

|            |  |
|------------|--|
| সভাপতি     | ঝরনা বেগম<br>অতিরিক্ত সচিব, কৃষি মন্ত্রণালয় ও নির্বাহী পরিচালক, বারটান। |
| সভার তারিখ | ০৮ জানুয়ারি, ২০২০ খ্রিঃ   |
| সভার সময়  | সকাল ১০.০০ ঘটিকা   |
| স্থান      | সম্মেলন কক্ষ, বারটান   |
| উপস্থিতি   | 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<br>নং | আলোচনার বিষয় | সিদ্ধান্তসমূহ | বাস্তবায়নকারী<br>কর্মকর্তা |
|------------|---------------|---------------|-----------------------------|
|------------|---------------|---------------|-----------------------------|

|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
| ০১ | সাভিং সাইজ | <p><b>সকালের খাবারঃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● সকালের খাবারে আটার রুটির সংখ্যার পাশাপাশি আটার পরিমাণ লিখতে হবে। অথবা মাঝারি সাইজের আটার রুটি লেখা যেতে পারে।</li> <li>● ভাজি ডিমের পরিবর্তে কাঁচা ডিমের ছবি দিতে হবে। তবে ফুট নোট দিয়ে সিদ্ধ ও ভাজি ডিমের কিলোক্যালরি ও পুষ্টিমানের বিষয়টি উল্লেখ করতে হবে।</li> <li>● মিক্সড সবজির পরিবর্তে মিশ্র সবজি লিখতে হবে।</li> <li>● 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 পরিশোধনের জন্য)।</li> </ul> <p><b>সকালের নাস্তাঃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● তালিকায় খেজুর থাকবে এবং খেজুরের পরিবর্তে মৌসুমি ফলও ব্যবহার করতে হবে।</li> <li>● ফুট নোট দিয়ে কোন মৌসুমি ফল ব্যবহৃত হয়েছে সেই মৌসুমি ফলের কিলোক্যালরি লিখতে হবে।</li> </ul> | <p>ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br/>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক</p> |
|----|------------|--|--|

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <p>সাভিং সাইজ</p> | <p><b>দুপুরের খাবারঃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• দুপুরের খাবারে ভাতের ওজন লিখতে হবে। ভাতের পরিমাণ প্রদর্শনের ক্ষেত্রে কাপের পরিবর্তে বাটি ব্যবহার করতে হবে।</li> <li>• মাংসের পরিমাণ গ্রামসহ লিখতে হবে এবং ছবি পরিবর্তন করতে হবে (হাতের ছবি দেওয়া যাবে না)।</li> <li>• শাকের পরিমাণ ২০০ গ্রামের পরিবর্তে ১০০ গ্রাম হবে।</li> <li>• ডালের পরিমাণ কমাতে হবে এবং ঘন ডাল ও পাতলা ডালের পুষ্টিমানের বিষয়টি ফুটনোটে লিখতে হবে।</li> </ul> <p><b>বিকালের নাস্তাঃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• সাদা মুড়ির ছবি দিতে হবে।</li> </ul> <p><b>রাতের খাবারঃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• রাতের খাবারে ভাত এবং বিকল্প হিসাবে রুটি খাওয়ার পরামর্শ দিতে হবে।</li> <li>• 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।</li> </ul> <p><b>বিবিধঃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• সকাল, দুপুর ও রাতের খাবারে কিলোক্যালরির অনুপাত পরিবর্তন করতে হবে। সকালের খাবারে কিলোক্যালরির পরিমাণ বাড়িয়ে রাতের খাবারের কিলোক্যালরির পরিমাণ কমাতে হবে।</li> </ul> | <p>ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br/>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক</p> |
| <p>০১</p>         |   |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | ফলিত পুষ্টির সজ্জা                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ফলিত পুষ্টির সজ্জায় 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।</li> </ul>  |  |
|    | পুষ্টি উপাদানসমূহের কাজ, উৎস ও অভাবজনিত সমস্যা | <ul style="list-style-type: none"> <li>পুষ্টি উপাদানসমূহের দৈনিক প্রয়োজনীয় পরিমাণ উল্লেখ করতে হবে।</li> <li>বডি ফ্লুইড বা শরীরে তরল পদার্থ জমা হয় এভাবে লেখা যাবে।</li> <li>হেমোরাইজ শব্দের পরিবর্তে হেমোরেজ লিখতে হবে।</li> </ul>  |  |
| ০২ | অপুষ্টিজনিত রোগ                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>খর্বাকৃতি, কৃশকায়, ও কম ওজন এর ক্রম ঠিক করতে হবে।</li> </ul>   | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক |
|    | BMI  | <ul style="list-style-type: none"> <li>আমাদের দেশের জন্য প্রযোজ্য এমন BMI এর মান উল্লেখ করতে হবে।</li> <li>দৈনিক ক্যালরী হিসাবের সময় BMI ও BMR (Basic Metabolic Rate) উভয় নির্দেশক বিবেচনা করতে হবে।</li> </ul>  |  |
|    | অসংক্রামক রোগ                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>অসংক্রামক রোগের ক্ষেত্রে অতিরিক্তি ওজনের সাথে হৃদরোগসহ অন্যান্য রোগের আধিক্যের বিষয়টিও অন্তর্ভুক্ত হবে।</li> </ul>   |  |
| ০৩ | অনুপুষ্টি উপাদান                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>অনুপুষ্টি উপাদান সম্পর্কিত ছবিসমূহ পরিবর্তন করতে হবে।</li> <li>অনুপুষ্টি উপাদানের ক্ষেত্রে খনিজ পদার্থের পাশাপাশি বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন সম্পর্কিত তথ্য ও চিত্র যোগ করতে হবে।</li> <li>ক্যালসিয়াম ব্যতীত অনুপুষ্টি হিসেবে ব্যবহৃত ফসফরাস কেন পরিশোধন হয় না তা প্রশিক্ষককে বুঝিয়ে বলতে হবে।</li> </ul> | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক |

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| ০৪            | শিশুর অপুষ্টির কারণ ও অপুষ্টিরোধ করার উপায়   | <ul style="list-style-type: none"> <li>শিশুর ১০০০ (এক হাজার) দিনের পুষ্টি বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।</li> </ul>               | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক   |
| ০৫            | কিশোর-কিশোরীর পুষ্টি  | <ul style="list-style-type: none"> <li>সেশনটি পুনরায় পর্যালোচনা করে সংশোধন/তথ্য সংযোজন/বিয়োজন করতে হবে।</li> </ul>             | ড. মোহাম্মদ আব্দুর রাজ্জাক, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, সুনামগঞ্জ  |
| ০৬            | বয়স্ক পুষ্টি   | <ul style="list-style-type: none"> <li>সেশনটি পুনরায় পর্যালোচনা করে সংশোধন/তথ্য সংযোজন/বিয়োজন করতে হবে।</li> </ul>             | ফারজানা রহমান ভূঁঞা<br>উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ঢাকা এবং<br>ড. মোসা:<br>আলতাফ-উন-নাহার, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, নেত্রকোনা |
| ০৭            | সংরক্ষণ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>কম দুশন ঝুঁকি সম্পন্ন খাবারের সঠিক ইংরেজী (Minimum Risk Food) উল্লেখ করতে হবে।</li> </ul> | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক   |
| অতিরিক্ত সেশন | উপস্থাপিত সেশন সমূহ ব্যতিত আর কিকি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় ম্যানুয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা যায় সে বিষয়ে আলোচনা করা | <ul style="list-style-type: none"> <li>নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন খাদ্য বিষয়ক সেশন (WASH সহ) অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।</li> </ul>           | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক   |
| অতিরিক্ত সেশন | হয়।  | <ul style="list-style-type: none"> <li>লাইভস্টক বিষয়ক পুষ্টি সংক্রান্ত সেশন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।</li> </ul>                    | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক   |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| অতিরিক্ত<br>সেশন | <ul style="list-style-type: none"> <li>● মৎস্য বিষয়ক পুষ্টি সংক্রান্ত সেশন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।</li> </ul> | ড. মোহাম্মদ আবদুহ, অধ্যক্ষ এবং<br>ড. মোহাম্মদ রাজু আহমেদ, উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক |
| অতিরিক্ত<br>সেশন | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ভেষজ উদ্ভিদ সম্পর্কিত সেশন অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।</li> </ul>         | ড. মোঃ জামাল হোসেন, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বরিশাল।                    |

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



বারনা বেগম

অতিরিক্ত সচিব, কৃষি মন্ত্রণালয় ও নির্বাহী  
পরিচালক, বারটান।

স্মারক নম্বর: ১২.০৯.০০০০.০০৭.২৫.০০১.১৯-১০৪

তারিখ: ৩০ পৌষ ১৪২৬

১৪ জানুয়ারি ২০২০

বিতরণ (জ্যেষ্ঠতার

ক্রমানুসারে নয়) :

- ১) প্রকল্প পরিচালক (যুগ্মসচিব), বারটান-এর অবকাঠামো নির্মাণ ও কার্যক্রম শক্তিশালীকরণ প্রকল্প, ঢাকা।
- ২) অধ্যক্ষ (ভারপ্রাপ্ত), পুষ্টি শিক্ষা শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৩) প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ল্যাব গবেষণা বিভাগ, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৪) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, খাদ্য শস্য শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৫) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ফুড হাইজিন ও কোয়ালিটি শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৬) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ডায়েট প্রমিতকরণ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৭) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র নোয়াখালী, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৮) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র নেত্রকোনা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ৯) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র রংপুর, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
- ১০) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র ঝিনাইদহ, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট

(বারটান)

১১) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র বরিশাল, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট  
(বারটান)

১২) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র সিরাজগঞ্জ, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট  
(বারটান)

১৩) উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, আঞ্চলিক কেন্দ্র সুনামগঞ্জ, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট  
(বারটান)

১৪) উর্ধ্বতন প্রশিক্ষক, পুষ্টি শিক্ষা শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

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

১৬) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ফুড প্রসেসিং ও প্রিজারভেশন শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট  
(বারটান)

১৭) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, পুষ্টি বিশ্লেষণ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

১৮) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ঔষধি উদ্ভিদ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

১৯) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ঔষধি উদ্ভিদ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

২০) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, খাদ্য শস্য শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

২১) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, প্রাণিসম্পদ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

২২) বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, প্রশিক্ষণ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

২৩) জনসংযোগ কর্মকর্তা, প্রশাসন শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

২৪) সহকারী বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ঔষধি উদ্ভিদ শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

২৫) সহকারী বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, খাদ্য শস্য শাখা, বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

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

২৭) প্রশাসন/প্রশিক্ষণ/হিসাব শাখা, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।

২৮) অফিস কপি/সংশ্লিষ্ট নথি, বারটান প্রধান কার্যালয়, ঢাকা।



কাজী আবুল কালাম  
পরিচালক (প্রশাসন ও অর্থ)