

व्यंजन बनाते समय मुख्य बातें

- व्यंजन को बनाने एवं उसे सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त जगह की व्यवस्था हो।
- सभी व्यंजनों में प्रयुक्त सामग्री की उपलब्धता हो।
- खाना परोसने के लिए पर्याप्त बर्तन, क्रॉकरी, पानी संग्रह करने का ड्रम आदि मौजूद हैं।
- भोजन को गर्म करने या ठण्डा रखने के पर्याप्त साधन उपलब्ध हैं।
- व्यंजन किस प्रकार परोसा जाएगा। खाने के लिए टेबल की व्यवस्था है या बुफे व्यवस्था के आधार पर खाना परोसा जाएगा।
- साफ-सफाई की तुरन्त एवं सुरक्षित व्यवस्था हो गई, ताकि कोई अतिथि बिना भोजन किए वापस न लौट जाए।

स्मार्ट फैक्ट्स

- पशुओं में सेल्यूलोज का पाचन होता है, परन्तु मनुष्य में इसका पाचन नहीं होता है।
- कार्बोहाइड्रेट्स से शरीर की कुल ऊर्जा का 50-79% मात्रा की पूर्ति होती है।
- वसा त्वचा के नीचे जमा होकर शरीर के ताप को बाहर नहीं निकलने देती है।
- वसा का संचय विशिष्ट वसीय उत्तक में होता है। 20°C पर वसा तेल कहलाता है।
- प्रोटीन शरीर की वृद्धि तथा उत्तकों की मरम्मत करता है।
- विटामिन-B समूह एवं विटामिन-C जल में घुलनशील होता है।