

# खाद्य संरक्षा की कुंजी

खाद्य संरक्षा विभाग, दिल्ली सरकार, दिल्ली

1

## भोजन के सुरक्षित रख रखाव के सामान्य नियम



अच्छी खाद्य  
सामग्री



साफ  
रखरखाव



पूर्ण रूप से  
पका हुआ



सुरक्षित  
भण्डारण



सुरक्षित  
पानी



सुरक्षित खाने  
का रखरखाव



खाद्य संरक्षा विभाग, दिल्ली सरकार

8वां तल, मयूर भवन, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली - 110 001

# खाद्य संरक्षा के मौलिक नियम

## 1. कच्चे खाद्य पदार्थ की प्राप्ति

- ★ ताजा- केवल विश्वसनीय और अधिकृत/पंजीकृत दुकान से खरीदें।
- ★ खाद्य पदार्थ खरोंच रहित तथा फफूंदी रहित होनी चाहिये।
- ★ कोई भी खाद्य पदार्थ उपयोग करने वाली तारीख के बाद की नहीं होनी चाहिये।

## 2. कच्चे खाद्य सामग्री की धुलाई

- ★ सुरक्षित एवं चलते हुए पीने योग्य पानी का उपयोग करें।
- ★ अच्छी तरह साफ करें।
- ★ कच्चे फल और सब्जियों को सावधानी पूर्वक साफ / धोकर खाना व पकाना चाहिए।



02.

## 8. वातावरण की स्वच्छता

- ★ साफ करने वाले कपड़े को नियमित रूप से गर्म पानी में धोयें।
- ★ खाने के रख-रखाव की जगह ऋणालय तथा कूड़ेदान के पास नहीं होना चाहिये।
- ★ अच्छा सफाई का सर्फ/पाउडर तथा कीटनाशक का प्रयोग सफाई के लिए करें।
- ★ घर के अन्दर के कूड़ेदान को ढक कर रखें तथा नियमित रूप से साफ करें।



अपना वातावरण साफ सुथरा रखें।

07.

### 7. पका हुआ खाना डिब्बा बंद करना तथा उसका भण्डारण

- ★ उत्तम क्वालिटी के बर्तनों व पैकिंग सामग्री का उपयोग करें।
- ★ पका हुआ खाना और जल्दी खराब होने वाले खाना को तुरन्त फ्रिज में रखें।
- ★ फ्रिज में, तैयार भोजन के नीचे ही कच्ची खाद्य सामग्री रखें।
- ★ फ्रिज में अत्यधिक सामान न भरें।
- ★ गलने वाले और पिघलने वाले सामान को दोबारा फ्रिज में न रखें।



खाना पैक करने वाले उत्तम क्वालिटी के बर्तन व Food Grade पैकिंग सामग्री का उपयोग करें



पका हुआ खाना और जल्दी खराब होने वाला खाना तुरन्त फ्रिज में रखें

06.

### 3. कच्चे खाद्य सामग्री का भण्डारण

- ★ भण्डार करने का स्थान ठंडा, साफ, शुष्क, हवादार तथा रोशनी वाला होना चाहिये।
- ★ जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थ को 2 घण्टे के अन्दर फ्रिज में रखना जरूरी है।
- ★ सही भण्डारण हेतु उचित तापमान बना कर रखना चाहिये। (4 डिग्री सेल्सियस तथा -18 डिग्री सेल्सियस जमने वाले खाद्य पदार्थ के लिये)
- ★ पहले भण्डार किये हुए खाद्य पदार्थ पहले उपयोग करें तथा जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थ पहले इस्तेमाल करें। यह एक क्रम में होना चाहिये।
- ★ कच्चा खाना पके हुए खाना से अलग भण्डार करें।
- ★ शाकाहारी तथा मांसाहारी खाद्य पदार्थ को अलग-अलग भण्डार करें।
- ★ अधिक समय तक भण्डार करने वाले खाद्य पदार्थों के लिये डीप फ्रिज का उपयोग करें।



साफ  
भण्डार



शाकाहारी/मांसाहारी  
अलग-अलग



कच्चा/पका हुआ खाना  
अलग-अलग



खराब होने वाले खाद्य  
पदार्थ फ्रिज में रखें।

03.

#### 4. स्वच्छ पानी एवं बर्फ का उपयोग

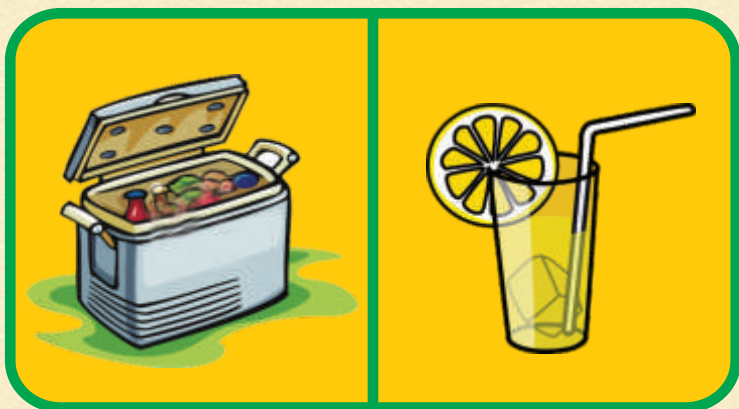
- ★ सुरक्षित और स्वच्छ पीने के पानी का उपयोग करें।
- ★ नलका लगे हुए ढक्कनदार बर्तन में पानी का भण्डार करें।
- ★ भण्डारण वाली बर्फ खाने के उपयोग में न लें।
- ★ इस्तेमाल किये हुए पानी को खाद्य सामग्री और उससे संबंधित उपकरण के धोने के काम में न लें।
- ★ पानी के भण्डारण टैंक को नियमित रूप से साफ करें तथा कीटाणु रहित रखें।



सुरक्षित बहता पानी



जल भण्डारण

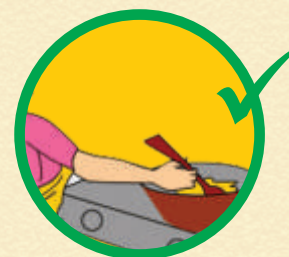


बर्फ में रखने वाले तथा भण्डारण करने वाले खाद्य पदार्थ अलग-अलग रखें।

04.

#### 5. खाना पकाना एवं उसकी प्रक्रिया

- ★ खाना पूरी तरह पकाये।
- ★ खाद्य पदार्थ को खतरनाक क्षेत्र से बाहर रखें।  
(4.4-60 डिग्री सेल्सियस)
- ★ बचा हुआ खाना (केवल एक बार ही) दो घण्टे के अन्दर 74 डिग्री सेल्सियस पर 15 सैकण्ड के लिये गर्म करें।
- ★ पका हुआ खाना हमेशा ढक्कनदार बर्तन में ही रखें।
- ★ सुरक्षित खाद्य सामग्री तथा पीने योग्य पानी का ही उपयोग करें।



पूर्ण रूप से खाना पकायें



खाना ढक कर  
व साफ जगह रखें

#### 6. भोजन परोसना और खाना

- ★ 20 सैकण्ड तक साबुन व पानी से हाथ धोयें।
- ★ साफ और उत्तम क्वालिटी के बर्तन तथा उपकरण, मेज, डब्बे इत्यादि प्रयोग में लायें।
- ★ खाद्य पदार्थों को ढक कर रखें।
- ★ स्वच्छ वातावरण में खाना परोसें।
- ★ खाना खाकर नष्ट करने वाली प्लेट व गिलास को दोबारा प्रयोग में न लायें।



हाथ धायें



साफ बर्तन

05.