

# स्कूल के बच्चों के लिए खाद्य संरक्षा

खाना सभी के लिए सुरक्षित एवं  
स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए

सफ़ी

- ★ सुरक्षा नियमों का पालन करना चाहिए
- ★ निम्नलिखित को ध्यान से पढ़ें।
  - खाना जो वह खाती है
  - खाना प्रबंधक
  - पानी और बर्फ
  - बर्तन एवं अन्य उपकरण
  - आस-पास का वातावरण



खाद्य संरक्षा विभाग, दिल्ली सरकार

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

5

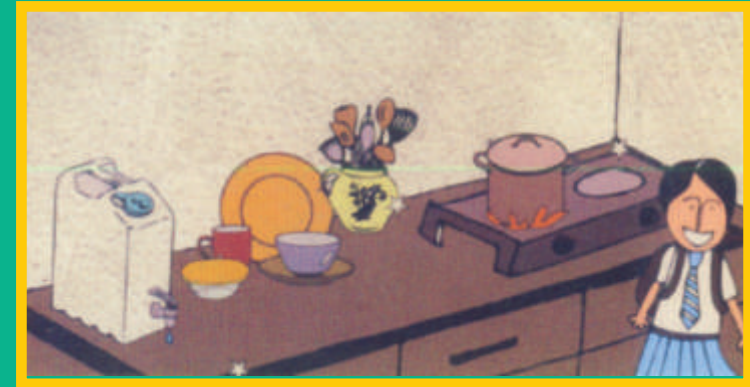
खाद्य संरक्षा विभाग, दिल्ली सरकार, दिल्ली

## स्कूल के बच्चों के लिये खाद्य संरक्षा

खाना सभी के सुरक्षित एवं  
स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए



“हैलो, मैं सफ़ी हूँ”



## केवल सुरक्षित खाना ही क्यों खाना चाहिए?



1. स्वास्थ्य को सुरक्षा प्रदान करता है।
2. संक्रमण जैसे दस्त, पेचिश और खराब पेट से सुरक्षा करता है।
3. आप स्वास्थ्य, चुस्त एवम् उत्साह युक्त अनुभव करते हैं।
4. आपको अपना प्रत्येक कार्य जैसे पढ़ाई, खेल इत्यादि ठीक से करने की क्षमता देती हैं।

ऐसा खाना न खाएं जो आपको सही न लगता हो।

02.

### पानी

- ★ बहता स्वच्छ पीने वाला पानी हो।
- ★ पानी वाला बर्तन ढक्कनदार जिसमें नल लगा हो।

### बर्फ

- ★ पीने वाला पानी से बना हो।
- ★ बर्फ स्वास्थ्य बर्धक साफ-सुथरे और ठीक बर्तन में इकट्ठा हो।
- ★ बर्फ साफ सुथरी चमची से निकाली जाये।
- ★ खाने के प्रयोग में लाई जाने वाली बर्फ में पेय पदार्थ ठण्डे न किये हों।

### भण्डारण और परोसने के बर्तन

- ★ साफ-सुथरे बर्तन प्रयोग में लाये जाते हैं।
- ★ दोबारा प्रयोग में लाये जाने वाले बर्तन प्रयोग में लाने से पहले अच्छी तरह धोये और साफ किये जाने चाहिए।
- ★ एक बार प्रयोग में लाये जाने वाले बर्तन दोबारा प्रयोग में नहीं लाये जायें।
- ★ खाना पैक करने के लिये साफ और हानि रहित सामान प्रयोग किया जाना चाहिए।
- ★ खाने के पैक करने, भण्डारण और परोसने के लिये छपा पेपर प्रयोग न करें।
- ★ मेज और खाना परोसने की जगह साफ हो।

### वातावरण

- ★ साफ-पास में कोई खुली नाली, कूड़ेदान और शौचालय न हो।
- ★ स्थान हवादार, ठीक रोशनी वाला भीड़ रहित और आरामदायक हो।
- ★ पूर्णतया कीटाणुरहित हो।

07.

## सुरक्षित खाना – आपको क्या देखना चाहिए

### खाना प्रबन्धक

1. स्वस्थ और खुशमिजाज स्वभाव का लगता है।
2. छींकता और खांसता न हो।
3. साफ कपड़े पहनता है।
4. नाखून काट कर साफ हाथ रखता है।
5. साफ सुथरे बाल हैं।
6. कलाई और उंगलियों में कोई आभूषण नहीं पहनता।
7. खाना परोसने के लिए स्वच्छ चम्मच रखता है।
8. खाना छूने से पहले खुजली नहीं करता और न ही पैसा और मोबाईल छूता है।
9. उसके कोई खरोच, खुला घाव तथा चमड़ी का संक्रमण नहीं है। अपने दस्तानों को बदलता रहता है।
10. खाना परोसते समय न बीड़ी पीता है और न ही तम्बाकू चबाता है।



### खाना

1. ढका हुआ।
2. परोसने से पहले अच्छी तरह गर्म किया है।
3. दो घण्टे से ज्यादा साधारण तापमान में नहीं रखा होना चाहिए।
4. अच्छी तरह से हाथ धोयें बिना न ही छूना चाहिए।
5. खाना स्वादिष्ट, ताजा, खुशबु वाला तथा साधारण हो।
6. जमा हुआ खाना पूर्णतया जमा हो जैसे आइसक्रीम।
7. सभी प्राकृतिक गंदगी रहित हो।
8. डिब्बा बन्द खाना ठीक तरह से पैक हो।
9. डिब्बा बन्द खाना कब तक प्रयोग किया जा सकता है, उस पर लिखा होना चाहिये।
10. बचा हुआ खाना ताजा खाने में न मिलायें।
11. स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए।



## खाना प्रदूषित कैसे होता है?



- ☒ प्राकृतिक
 ☒ रासायनिक
 ☒ सूक्ष्म जीवाणु

| प्राकृतिक प्रदूषक                                                                                                                                                                                                                                                                   | कैसे पता लगाया जाये                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| किसी भी बाह्य पदार्थ के द्वारा जैसे कंकड़, तिनके, बीज, पंख रेत, नाखून, रेत मिट्टी, बाल इत्यादि                                                                                                                                                                                      | सावधानीपूर्वक देखने से, हाथ से छूने से, धोने से और छन्नी के द्वारा                                                                                                           |
| रासायनिक प्रदूषक                                                                                                                                                                                                                                                                    | कैसे पता लगाया जाये                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>अप्रमाणित खाद्य रंग, परिरक्षक प्रयोग में लाने से।</li> <li>प्रमाणित रासायनिक के अधिक प्रयोग से।</li> <li>कीटनाशक अवशेष।</li> <li>कीटाणु नाशक।</li> <li>प्रयोग किया तेल।</li> <li>मिलावट वाले पदार्थ।</li> <li>सफाई वाले रासायनिक।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>अप्राकृतिक, रंग, गन्ध और स्वाद देखकर।</li> <li>ताजा तेल और प्रयोग में लाया तेल को न मिलायें</li> <li>खास प्रयोग किये जाये।</li> </ul> |
| सूक्ष्म जीवाणु प्रदूषक                                                                                                                                                                                                                                                              | कैसे पता लगाया जाये                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>नजर न आने वाले- कीटाणु, खमीर, प्रजीवाणु, विषाणु।</li> <li>नजर आने वाले- कीड़े, काकरोच, घुन इत्यादि।</li> </ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>खाने की बनावट, गन्ध तथा रंग में परिवर्तन</li> <li>उपरोक्त सभी के लिये प्रयोग किया जाये।</li> </ul>                                    |

## आपके अपने सुरक्षा नियम



1. आने हाथों के साबुन और साफ पानी से 20 सैकेंड तक खाना खाने से पहले और बाद में धोयें। बचा हुआ कचरा कुड़ेदान में डालने के बाद धार्यें। शौचालय जाने के बाद, किसी पशु को छूने के बाद, खाँसने और छींकने के बाद धोयें।
2. कूड़े को ठीक ढक्कनदार कुड़ेदान में फेंके।
3. अपने आप यह सुनिश्चित कर ले कि खाना पकाने तथा खाना खाने का स्थान साफ है।
4. खाना खाने के स्थान पर आने से पहले अपने जूते पायदान पर साफ कर लें।
5. कच्चा खाना तथा पका खाना अलग अलग स्थान पर रखें।



6. सफाई करते समय और झाड़ू लगाते समय खाने को ढक कर रखें।
7. बचे खाने को तुरन्त फ्रिज में रखे।
8. उपयोग में लाने से पहले खाने के सामान और सब्जी को स्वच्छ बहते पानी से धोयें।

04.



9. वह खाना नहीं खाना चाहिए जो स्वादिष्ट और ताजा नहीं है।
10. बचा व देर तक रखा हुआ खाना मत खाओ।
11. खाने से पहले हाथ धोने के बाद पैसा और मोबाईल रिमोट इत्यादि नहीं छूना चाहिए।
12. खाना परोसने की जगह अपना स्कूल बैग और पालतू जानवर न रखें।
13. देर तक खुला खाना नहीं खाना चाहिए।
14. खाना खाते समय शरीर के अंग नहीं खुजाना चाहिए।
15. खाना सीधे अपने डैस्क/मेज पर न रखें।
16. अपनी चम्मच, कांटा या हाथ खाते समय सीधे फर्श पर या मेज पर न रखें।
17. जमीन पर गिरा हुआ खाना उठा कर न खायें।
18. यदि कोई डिब्बा बन्द खाना छोड़ा हुआ है न खायें/छोड़ दो

यदि खाना प्रबंधक का व्यवहार ठीक नहीं है तो  
तुरन्त अपने अध्यापक या अपने बड़े साथी को सूचित करें

05.