Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

fssai

भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण

विश्वास का वायदा, सुरक्षित एवं पौष्टिक खाद्य का आश्वासन

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

ईट राइट मास्टर की

ईट राइट के लिए आपकी पूरी गाइड

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

fssai
भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण
विश्वास का वायदा, सुरक्षित एवं पौष्टिक खाद्य का आश्वासन
स्वास्थ्य एंव परिवार कल्याण विभाग, भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

पवन अग्रवाल,

मुख्य कार्यकारी अधिकारी, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण

संदेश

स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए भोजन का सेवन महत्वपूर्ण है। अधिकांश लोग जानते हैं कि हमें सही भोजन खाने की आवश्यकता है, लेकिन हर कोई इस बारे में स्पष्ट नहीं है कि सही खाने का क्या मतलब है और यह कैसे हो सकता है। अच्छे स्वास्थ्य के बारे में गांधीजी के विचारों से प्रेरित होकर और उनकी 150 वीं जयंती के सुअवसर पर, एफ एस एस ए आई "ईट राइट के लिए आपकी पूरी गाइड" हर्ष के साथ प्रस्तुत करती है।

यह गाइड सुरक्षित भोजन और स्वस्थ आहार की व्यक्तिगत आदतों के बारे में विचारों पर ध्यान केंद्रित करती है, जो हम में से प्रत्येक को विकसित करनी आवश्यक हैं। जैसे कि गांधीजी के 3-बुद्धिमान बंदर मौलिक सत्य को अपनाते हैं, 'बुरा न देखें, बुरा न सुनें, बुरा न बोलें', ये विचार भी भोजन और पोषण की मूल बातें हैं कि 'सुरक्षित खाएं, स्वस्थ खाएं और बुद्धिमानी से खाएं'। ये नागरिकों को अपने जीवन में सही खान-पान अपनाने के लिए प्रेरित करेंगीं।

गांधीजी की शाश्वत विचारधारा की तरह इनका उपयोग वर्षों तक सामाजिक और व्यवहारगत बदलाव लाने के लिए किया जा सकता है। इनका उपयोग करने का सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि आप हर सप्ताह एक संदेश उठाएं और उस पर चिंतन करने के लिए एक घंटा बिताएं ताकि इसे और अधिक निखारा जा सके और अमल में लाया जा सके। हम आशा करते हैं कि लोग इनसे लाभान्वित होंगे और सही भोजन करके स्वस्थ और सुखी जीवन के द्वार खोलेंगे।

इस सामग्री को एफ एस एस ए आई, विश्व बैंक और वाइटल स्ट्रेटेजीज की एक संयुक्त टीम द्वारा बनाया गया है।

यह बाहरी विशेषज्ञों इंडियन डायटेटिक एसोसिएशन (आई डी ए), न्यूट्रिशन सोसाइटी ऑफ इंडिया (एन एस आई), एसोसिएशन ऑफ साइंटिस्ट एंड टेक्नोलॉजी (ए एफ एस टी आई), नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (एन आई एन), इंडियन मेडिकल सेफ्टी इनीशिएटिव ऑफ इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आई एफ एस आई – आई एम ए) द्वारा समीक्षित किया गया है।

CONNECT WITH FSSAI:

www.fssai.gov.in

Toll-Free No. **18 0011 2100**

WhatsApp **98 6868 6868**

@fssaiindia

FSSAI

fssai_safefood

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य और पोषण पर गांधीजी की विचारधारा

स्वास्थ्य ही वास्तविक धन है न कि सोने और चांदी के टुकड़े

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य और पोषण पर गांधीजी की विचारधारा

जीने के लिए खाएँ– स्वाद के लिए नहीं, अपितु शरीर के लिए भोजन करें।

कच्चा अच्छा है– ताजे और बिना पके हुए फलों और सब्जियों का सेवन अधिक करें।

साग–सब्जी का अधिक सेवन करें– आहार में मौसमी फलों और पत्तेदार सब्जियों का अधिक सेवन करें।

साबुत अनाज की अच्छाई– छिलका उतरे या पॉलिश किए हुए अनाज की जगह साबुत अनाज खाएँ।

चबाना जरूरी है– उचित पाचन के लिए खाद्य पदार्थों को पूरी तरह चबाना आवश्यक होता है।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य जनित बीमारियों से बचने के लिए सुरक्षित भोजन खाएं

Eat Right India

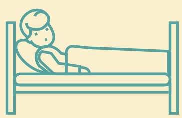
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य जनित बीमारियों से बचने के लिए सुरक्षित भोजन खाएं

असुरक्षित (दूषित) भोजन और पानी का सेवन करने से खाद्य और जल संबंधी बीमारियाँ, जैसे दस्त, हैजा और टाइफाइड इत्यादि हो सकती हैं।



बच्चों में दस्त का मुख्य कारण असुरक्षित (दूषित) जल का सेवन होता है। यदि डायरिया का उपचार न किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

पोषक तत्व

इन बीमारियों से शरीर में आवश्यक विटामिन और मिनरल्स की कमी भी हो सकती है।

डायरिया होने पर पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ, जैसे सुरक्षित और साफ पानी, ORS, नारियल पानी, चावल या दाल का पानी जरूर पिएं।

डायरिया होने पर भी, शिशुओं का स्तनपान जारी रखना चाहिए। complementary foods (पूरक खाद्य पदार्थ) बनाने के लिए साफ बर्तन और पानी का उपयोग करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

भोजन बनाते समय व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई बनाए रखें

Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

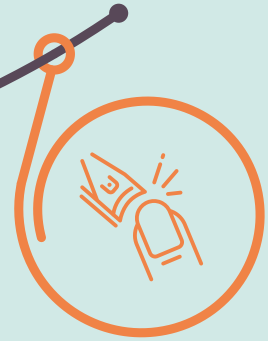
भोजन बनाते समय व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई बनाए रखें

भोजन बनाने के पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह धोएं और सुखाएं।

सुनिश्चित करें कि आप खाना बनाते समय साफ, बेहतर हो सूती कपड़े पहनें। संभव हो तो एप्रन पहनें।

सुनिश्चित करें कि खाना बनाते समय आपके बाल बंधे हुए हों।

खाना पकाते समय किसी प्रकार के गैजेट जैसे फोन या रिमोट कंट्रोल का उपयोग और सर और नाक आदि पर खुजली न करें।



खाना बनाते समय नाखूनों को साफ और छोटा रखें। घावों को खुला न रखें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य पदार्थों की मिलावट और उनकी खराबी की जाँच जरूर कर लें और उन्हें इस्तेमाल में न लाएँ।

शुद्ध

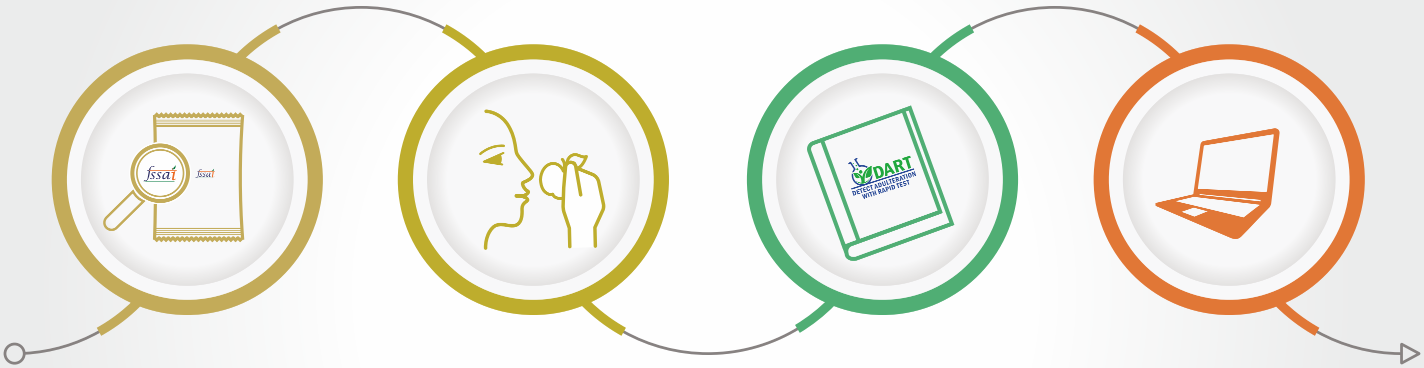
मिलावटी

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य पदार्थों की मिलावट और उनकी खराबी की जाँच जरूर कर लें और उन्हें इस्तेमाल में न लाएँ।



पैकेट वाली खाने की वस्तुयें खरीदते समय उन पर गुणवत्ता का चिह्न जैसे FSSAI Logo, ISI या AGMARK जरूर देखें।

खुली खाने की वस्तुओं को खरीदते समय उनका रंग रूप, दिखावट, बनावट और गंध जरूर जाँच लें। यदि खराब लगे तो उसे न ही खरीदें और न ही खाएँ।

खाने की वस्तुओं में मिलावट का पता लगाने के लिए DART किताब में दिए गए सरल परीक्षणों की सहायता लें। इसे FSSAI की वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है।

यदि आप किसी खाने की वस्तु में मिलावट पाते हैं, तो FSSAI की वेबसाइट पर ऑनलाइन शिकायत करें या फूड कनेक्ट ऐप डाउनलोड कर उसके द्वारा करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

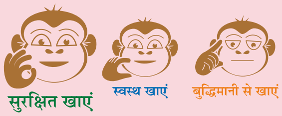
Nutritional Information	Per 100g	Per 50g
Energy (Kcal)	420	210
Protein(g)	12	6
Carbohydrate(g)	80	40
Added sugar(g)	2	1
Total fat(g)	5	2.5
of which saturates(g)	0.8	0.4
Trans fat(g)	0	0
Cholesterol(mg)	0	0
Sodium(mg)	402	201
Potassium(mg)	82	41

आप क्या खा रहे हैं, यह जानने के लिए पैकेट पर फूड लेबल जरूर पढ़ें

Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार



आप क्या खा रहे हैं, यह जानने के लिए पैकेट पर फूड लेबल जरूर पढ़ें

पैकेट वाले खाने पर 'Best Before' तारीख जरूर देखें।

fssai
Lic No.10012022000876

पैकेट वाली खाने की वस्तुओं को खरीदते समय उन पर गुणवत्ता चिह्न जैसे FSSAI Logo, AGMARK या ISI जरूर देखें।

पोषण और स्वास्थ्य संबंधी दावे जैसे "0 कोलेस्ट्रॉल","no ट्रांस-फैट", "low सोडियम" या "चीनी मुक्त"सामग्री सूची और पोषण सूचना पैनल (एन आई पी) पर जरूर देखें।

विशिष्ट एलर्जी से ग्रसित व्यक्ति सामग्री सूची और एलर्जेन घोषणा को ध्यान से पढ़ें।

+F FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN SWASTH JEEVAN

Jaivik Bharat

फोर्टिफाइड खाद्य उत्पादों की पहचान के लिए + F logo देखें। ओर्गेनिक खाने की वस्तुओं की पहचान के लिए ओर्गेनिक लोगो के साथ 'Jaivik Bharat' देखें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सुरक्षित भोजन के 5 मंत्र

फलों और सब्जियों को धोएं

कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों के लिए अलग-अलग उपकरणों का उपयोग करें

भोजन को अच्छी तरह पकाएं और गर्म करें

बचे हुए भोजन को फ्रिज में रखें

स्वच्छ पानी का उपयोग करें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सुरक्षित भोजन के 5 मंत्र

फलों और सब्जियों को (काटने से पहले) और अनाज और दालों को पकाने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धो लें

कच्चे और पके हुए भोजन को बनाने के लिए अलग-अलग चाकू, कटिंग बोर्ड और बर्तनों इत्यादि का उपयोग करें

भोजन को अच्छी तरह पकाएं और गर्म करें, विशेष रूप से मांस, मुर्गी और अंडों को

पके हुए खाने को कमरे के तापमान में 2 घण्टे से अधिक न छोड़ें। बचे हुए पके खाने और जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को फ्रिज में रखें (मुख्यत: $5^{\circ}C$ से कम तापमान पर)

पीने एवं खाना पकाने के लिए स्वच्छ जल का उपयोग करें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य जनित रोगों से बचने के लिए रसोईघर और उसके आस पास के क्षेत्र को साफ रखें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

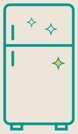
सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

खाद्य जनित रोगों से बचने के लिए रसोईघर और उसके आस पास के क्षेत्र को साफ रखें

बर्तनों को साबुन से धोने के बाद साफ कपड़े से पोंछ कर रखें।

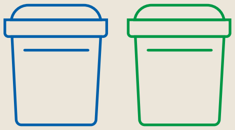
ध्यान रखें कि सभी सतह दिन में कम से कम दो बार गर्म पानी और कीटाणुनाशक से साफ किए जाएँ।

भोजन की तैयारी से पहले उस जगह और सभी उपकरणों को धोकर साफ कर लें। साथ ही हमेशा साफ कपड़े का इस्तेमाल करें।



हर दो हफ्ते में फ्रिज को अंदर से साफ कपड़े और कीटाणुनाशक की सहायता से जरूर साफ करें। हर दो सप्ताह पर फ्रिज डीफ्रॉस्ट जरूर करें।

गीले और सूखे कचरे को अलग-अलग कूड़ेदानों में डालें और उन्हें ढक कर रखें। कूड़ेदान रखने की जगह को भी डिटर्जेंट से रोज़ धोकर साफ करें।



Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

भोजन बचाएं याद रखें 6Rs

समझदार (Responsible) खरीदारी

सही (Right) भंडारण

जरूरत के मुताबिक (Reduce) खाने की मात्रा

अतिरिक्त भोजन का एकत्रीकरण (Recover)

बचे हुए भोजन का इस्तेमाल (Reuse)

कचरा कम (Recycle) करें (खाद)

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

भोजन बचाएं - याद रखें 6Rs

समझदार खरीदारी: जरूरत के मुताबिक खाने का सामान खरीदें।

जरूरत के मुताबिक खाने की मात्रा: भोजन को जरूरत के मुताबिक ही प्लेट में लें जिससे भोजन व्यर्थ नहीं होगा।

बचे हुए भोजन का इस्तेमाल: बचे हुए सही भोजन को न फेकें। जहाँ तक संभव हो, उसे इस्तेमाल में लाएँ।

सही भंडारण: अनाज, दालें और अन्य सूखी सामग्री को एयर टाइट डिब्बों में भरकर रखें। यदि प्लास्टिक के डिब्बे का उपयोग करते हो तो सुनिश्चित करें कि वे खाद्य ग्रेड प्लास्टिक से बने हों। फल, सब्जियां और अन्य खराब होने वाले सामान जैसे दूध, दूध उत्पादों आदि को रेफ्रिजरेटर में रखें।

अतिरिक्त भोजन का एकत्रीकरण : अतिरिक्त भोजन को एकत्र करें और जरूरतमंदों में वितरण करें।

कचरा कम करें (खाद): सब्जी और फलों के छिलके, पत्ते, बुरादा आदि जैसे खाद्य कचरे का खाद बनाने में इस्तेमाल करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं
स्वस्थ खाएं
बुद्धिमानी से खाएं

विभिन्न प्रकार के सभी मौसमी फल सब्जियाँ खाएँ

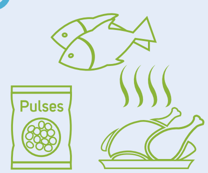
Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

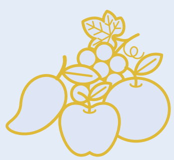
सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

विभिन्न प्रकार के सभी मौसमी फल सब्जियाँ खाएँ

विभिन्न प्रकार के साबुत अनाज जैसे बाजरा, रागी, या गेहूं का दलिया और उनके आटे को रोजाना भोजन में शामिल करें।



कम वसा वाले, प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे दालें (अंकुरित दालों सहित), मांस-मछली चुनें।



जहाँ तक संभव हो फलों के रस की बजाय 'ताजे और मौसमी फल' खाएँ।

स्वच्छ और सुरक्षित पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं।

तंबाकू और शराब का सेवन न करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

अलार्म (ALARM) याद रखें

अस्वास्थ्यकर भोजन जीवनशैली के रोगों का मुख्य कारण है जैसे मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग

Eat Right India

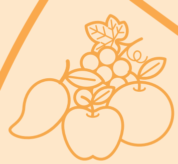
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

अलार्म (ALARM) याद रखें

अस्वास्थ्यकर भोजन जीवनशैली के रोगों का मुख्य कारण है जैसे मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग

A



स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों को चुनें जैसे तले नमकीन की जगह भुना नमकीन, जूस की जगह फल, लिफ्ट या एस्केलेटर (बिजली से चलने वाली स्वचालित सीडियाँ) की जगह खुद से चढ़ने वाली सीढ़ियाँ।

L

खाद्य पदार्थ जैसे अचार, सॉस, तले हुए स्नैक्स, मिठाई और कन्फेक्शनरी का सेवन सीमित करें, क्योंकि इनमें नमक, चीनी और वसा अधिक होती है।

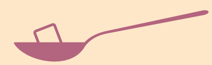
A

नमक और चीनी का उपयोग कम करें, जैसे सलाद, फल, दही आदि पर नमक ना छिड़कें।

R

हर महीने खरीदे गए नमक, चीनी और तेल की मात्रा को विनियमित करें। हर महीने कम से कम और निश्चित मात्रा का उपयोग करें।

M



खाना पकाने के दौरान वसा, नमक और चीनी को चम्मच से मापें और फ्री-फ्लो विधि का पालन न करें यानी ऊपर से अंदाजे से न डालें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

अपने रोज के खाने में चीनी कम करें

#AajSeThodaKam

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.
नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

अपने रोज के खाने में चीनी कम करें

भोजन में चीनी छोटी चम्मच से माप कर डालें।

घर पर चीनी की खपत पर नजर रखें - हर महीने न्यूनतम और निश्चित मात्रा में खरीदें और उपयोग करें।

अपने मन को संतुष्ट करने के लिए फल जैसी प्राकृतिक रूप से मीठी चीजों का सेवन करें।

मीठे पेय पदार्थ और नाश्ते का सेवन सीमित करें।

कन्फेक्शनरी आइटम जैसे केक, पेस्ट्री, बिस्कुट या चीनी-संरक्षित खाद्य पदार्थ जैसे जैम, जेली, चॉकलेट या टॉफी का सेवन सीमित करें।

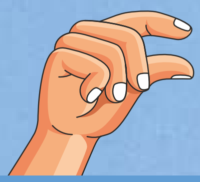
#AajSeThodaKam

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

अपने रोज के खाने में नमक कम करें



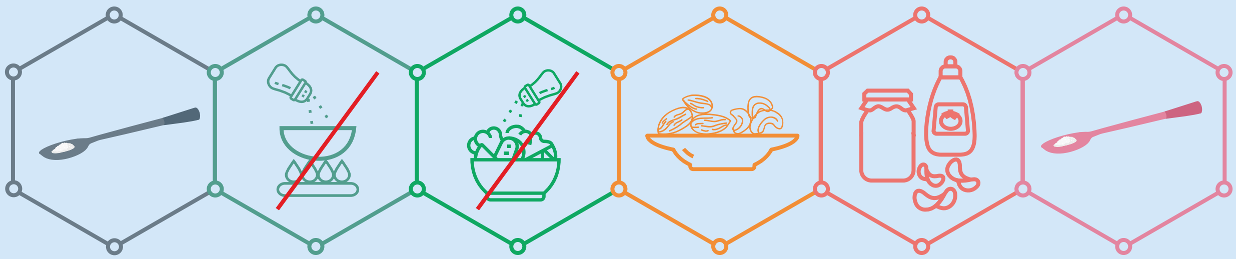
#AajSeThodaKam

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

अपने रोज के खाने में नमक कम करें



खाना पकाने के दौरान नमक छोटी चम्मच से माप कर डालें।

खाना बनाते समय चावल या आटे में ऊपर से नमक न डालें।

सलाद, कटे हुए फल, दही या बने हुए भोजन पर ऊपर से नमक न डालें।

नमकीन मेवों की जगह बिना नमक लगे मेवे खाएँ।

चिप्स, नमकीन, अचार, सॉस, केचप, अचार, ब्राइंड (नमकीन) या बार्बेक्यूड खाद्य पदार्थों जैसे सीक कबाब का सेवन सीमित करें।

डब्ल्यू एच ओ (WHO) की सलाह है कि नमक का दैनिक सेवन 5 ग्राम से अधिक नहीं होना चाहिए (1 छोटा चम्मच)।

#AajSeThodaKam

Sep 30

#AajSeThodaKam

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

अपने रोज के खाने में तेल का इस्तेमाल कम करें

घर पर तेल की खपत पर नजर रखें - हर महीने न्यूनतम और निश्चित मात्रा में खरीद और उपयोग करें।

तेल को छोटे चम्मच से माप कर इस्तेमाल करें, ऊपर से अंदाजे से ना डालें।

स्वास्थ्य लाभ के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य तेलों को बदल-बदल कर इस्तेमाल करें।

खाना पकाने के लिए उसी तेल को बार-बार गरम या उसका फिर से इस्तेमाल न करें।

मक्खन और घी का संयम से सेवन करें।

#AajSeThodaKam

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

“ट्रांस-फैट” “सबसे खराब फैट (वसा)” हैं

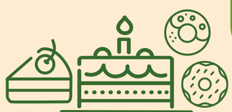
Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

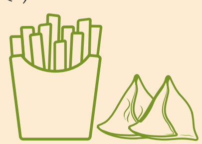
"ट्रांस-फैट" "सबसे खराब फैट (वसा)" हैं

खाना पकाने के लिए "वनस्पति" या "मार्जरीन" के उपयोग से बचें।



बेकरी उत्पादों (बिस्कुट, केक, पेस्ट्री), और तले हुए उत्पादों (चिप्स, नमकीन) का सेवन सीमित करें।

व्यावसायिक रूप से तले हुए खाद्य पदार्थ जैसे, आलू चाट, फ्रेंच फ्राइज, समोसा, भटूरा आदि जिनको वनस्पति में तैयार किया जाता है और / या एक ही तेल में बार-बार तला गया हो, का सेवन कम करें।



खाना पकाने के लिए उसी तेल को बार-बार गर्म या उसका फिर से इस्तेमाल न करें।

नुट्रिशन लेबल पर सामग्री (ingredient) सूची में ट्रांसफैट स्रोतों जैसे "आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल", "हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल" या "शोर्टनिंग" की जाँच करें और ट्रांस-वसा युक्त 0.2 g / सर्विंग प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ खाने से बचें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ खाएँ, उनकी पहचान +F logo से करें।

Eat Right India

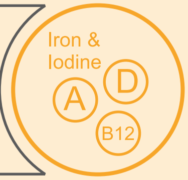
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

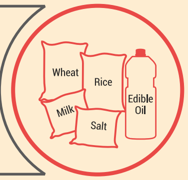
सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ खाएँ, उनकी पहचान +F logo से करें।

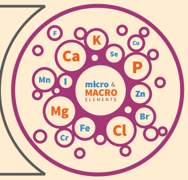
फोर्टिफिकेशन के द्वारा आमतौर पर खाई जाने वाली वस्तुओं में जरूरी विटामिन और खनिजों को मिलाया जाता है।



भारत में, 5 खाद्य वस्तुएं फोर्टिफाइड हैं: गेहूं, चावल, नमक, दूध और खाद्य तेल।



फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ जरूरी सूक्ष्म पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यकता को पूरा करने में मदद करते हैं।



फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ खाए जाने वाले दूसरे खाद्य पदार्थ की तरह ही दिखते हैं और उनका स्वाद, गंध भी उन्हीं की तरह होता है।

फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का सेवन करने में खाने की आदतों में कोई बदलाव करने की जरूरत नहीं है।

फोर्टिफिकेशन के द्वारा उत्पाद की शेल्फ लाइफ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.
नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
सुरक्षित खाएं
स्वस्थ खाएं
बुद्धिमानी से खाएं
फोर्टिफाइड दूध और खाद्य तेल, जिस पर +F logo हो, खाएँ।
FORTIFIED
Vitamin A and Vitamin D
EDIBLE OIL
FORTIFIED
MILK
FORTIFIED
With Vitamin A and Vitamin D
MILK
+F
Dekha Kya?

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

फोर्टिफाइड दूध और खाद्य तेल, जिस पर +F logo हो, खाएँ।

10-15% पोषक तत्व दूध उबालने के दौरान खत्म हो जाते हैं।

पैकेट वाले दूध और खाद्य तेल में विटामिन ए और डी मिला फोर्टिफाइड बनाया जाता है।

विटामिन्स जो फोर्टिफाइड दूध और खाद्य तेल में मिलाए जाते हैं शाकाहारी मूल के होते हैं।

फोर्टिफिकेशन द्वारा दूध और खाद्य तेल की शेल्फ लाइफ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

पोषक तत्व	कमी के संकेत और लक्षण	स्त्रोत
विटामिन ए	• धुंदली दृष्टि • रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी	गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां, नारंगी और लाल रंग के फल और सब्जियां, दूध और दूध से बने उत्पाद, फोर्टिफाइड दूध और खाद्य तेल
विटामिन डी	• कमजोर हड्डियाँ • रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी	फोर्टिफाइड दूध और खाद्य तेल, धूप

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.
नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार
सुरक्षित खाएं
स्वस्थ खाएं
बुद्धिमानी से खाएं
फोर्टिफाइड आटा और चावल, जिस पर +F logo हो, खाएँ।
+F FORTIFIED
With Iron, Folic Acid and Vitamin B12
RICE
+F FORTIFIED
With Iron, Folic Acid and Vitamin B12
WHEAT
FLOUR
+F
Dekha Kya?

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

फोर्टिफाइड आटा और चावल, जिस पर +F logo हो, खाएँ।

Vitamin B12

विटामिन बी 12: पैकेट वाले आटे और चावल में आयरन, विटामिन बी12 और फॉलिक एसिड मिला कर फोर्टिफाइड बनाया जाता है।

गेहूँ की पिसाई के दौरान उसके पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। फोर्टिफिकेशन के द्वारा जरूरी पोषक तत्वों को पिसे हुए आटे में वापस मिलाया जाता है।

विटामिन्स जो फोर्टिफाइड आटे और चावल में मिलाए जाते हैं शाकाहारी मूल के होते हैं।

फोर्टिफिकेशन द्वारा आटे और चावल की शेल्फ लाइफ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

पोषक तत्व	कमी के संकेत और लक्षण	खाने के स्त्रोत
आइरन	• एनीमिया (खून की कमी), कमजोरी और थकान • बिगड़ी हुई संज्ञानात्मक क्षमताएं • रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी • गर्भावस्था के दौरान अच्छे परिणाम न होना	हरी पत्तेदार सब्जियां, मेवे, दालें, मांस और फोर्टिफाइड गेहूं का आटा, चावल और नमक।
फॉलिक एसिड	• एनीमिया (खून की कमी), कमजोरी और थकान • गर्भावस्था के दौरान अच्छे परिणाम न होना	हरी पत्तेदार सब्जियां, मेवे, फलियां, जिगर और फोर्टिफाइड गेहूं का आटा और चावल।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

डबल फोर्टिफाइड नमक (DFS)/ दुगुना सुदृढ़ीक्रत नमक, जिस पर +F logo हो, खाएँ।

+F
Dekha Kya?

Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

डबल फोर्टिफाइड नमक (DFS)/ दुगुना सुदृढ़ीकृत नमक, जिस पर +F logo हो, खाएँ।

आयोडीन के साथ फोर्टिफाइ किए गए नमक को आयोडीन युक्त (आयोडाइज्ड) नमक कहा जाता है।

आयोडीन और आयरन के साथ फोर्टिफाइ किए गए नमक को डबल फोर्टिफाइड नमक (DFS)/दुगुना सुदृढ़ीकृत नमक कहा जाता है।

आयोडीन की कमी से शारीरिक विकास में कमी और संज्ञानात्मक क्षमतायेँ बिगड़ जाती हैं।

डबल फोर्टिफाइड नमक (DFS)/दुगुना सुदृढ़ीकृत नमक को उसी तरह संग्रहीत किया जाना चाहिए जैसे आयोडीन युक्त (आयोडाइज्ड) नमक यानी सूर्य के प्रत्यक्ष प्रकाश से दूर एक बंद डिब्बे में।

खाना पकाने के लिए, डबल फोर्टिफाइड नमक (DFS)/दुगुना सुदृढ़ीकृत नमक भी, रोजाना इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की तरह ही किया जा सकता है।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही खाएंः इम्यूनिटी बढ़ाएँ

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही खाएं: इम्यूनिटी बढ़ाएँ

कम इम्यूनिटी (प्रतिरक्षा) बार बार होने वाले संक्रमण का कारण होती है, मुख्यत बच्चों में।

संतरे, आंवला, अमरूद, नींबू जैसे खट्टे फलों का सेवन करें जो आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए विटामिन सी से भरपूर होते हैं।

अच्छी सेहत के लिए, अदरक, हल्दी, लहसुन और काली मिर्च जैसी खाद्य सामग्री को खाना पकाने में शामिल करें।

स्वस्थ पाचन तंत्र के लिए प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थों जैसे दही (दही) या लस्सी का सेवन करें।

Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

पहले छह महीनों तक शिशुओं को विशेष रूप से स्तनपान कराएं।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

पहले छह महीनों तक शिशुओं को विशेष रूप से स्तनपान कराएं।

- प्रसव के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू कर देना चाहिए।
- कोलोस्ट्रम (माँ का पहला गाढ़ा-पीला दूध) पोषक तत्वों से भरपूर होता है और इसे नवजात शिशुओं को खिलाना चाहिए और फेंकना नहीं चाहिए।
- माताओं को, शिशुओं को 6 महीने की उम्र तक केवल माँ का दूध (यहाँ तक के पानी भी नहीं) देने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- स्तनपान कम से कम 2 वर्ष की आयु तक जारी रखना चाहिए।
- दूध की बोतल या बच्चों के लिए मिलने वाले पाउडर दूध आदि का उपयोग करने से बचना चाहिए।
- स्तनपान के दौरान पर्याप्त दूध बनने के लिए माताओं को संतुलित आहार का सेवन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं   स्वस्थ खाएं   बुद्धिमानी से खाएं

बच्चे को 6 माह की आयु के बाद, स्तनपान के साथ-साथ आयु अनुसार अन्य पूरक खाद्य पदार्थ भी दें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

बच्चे को 6 माह की आयु के बाद, स्तनपान के साथ-साथ आयु अनुसार अन्य पूरक खाद्य पदार्थ भी दें

6 महीने से अधिक उम्र के शिशुओं के लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता है।

शिशु के लिए पूरक खाद्य पदार्थ (कोम्प्लीमेंटरी फूड) तैयार करते समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए

जब भी संभव हो, पूरक खाद्य पदार्थों (कोम्प्लीमेंटरी फूड) को तैयार करने के लिए फोर्टिफाइड खाद्य सामग्री का उपयोग करें।

अलग-अलग आयु अनुसार पूरक खाद्य पदार्थ कटोरी* = 250 मि.ली.

आयु (महीने)	भोजन का गाढ़ापन	भोजन की मात्रा	भोजन की संख्या प्रति दिन	अल्पाहार (शिशु की भूख के अनुसार)
6-8	गाढ़ा दलिया, मसला हुआ खाना	2-3 बड़ी चम्मच	स्तनपान के साथ 2-3 बार	-
9-11	बारीक कटा हुआ या मसला हुआ खाना	1/2 कटोरी*	स्तनपान के साथ 3-4 बार	1-2 अल्पाहार दे सकते हैं
12-23	परिवार का खाना (जो अन्य लोग खाते हैं) कटा या मसला हुआ	3/4 कटोरी*	स्तनपान के साथ 3-4 बार	1-2 अल्पाहार दे सकते हैं

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

स्कूल में सुरक्षित और पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

स्कूल में सुरक्षित और पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करें

भोजन करने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोने की आदत डालें।

बच्चों में आयरन और विटामिन ए की कमी आम है, इसलिए उन्हें पीले, नारंगी और लाल रंग के फल और सब्जियां जरूर खिलाएँ।

बच्चों को सिखाएँ के वे भोजन ना छोड़ें खासतौर पर नाश्ता।

बच्चों को अस्वास्थ्यकर स्नैक्स जैसे फ्रेंच फ्राइज, चॉकलेट्स, कैंडीज या चिप्स के बजाय स्वास्थ्यकर स्नैक्स जैसे ताजे फल, दही, बिना नमक वाले मेवे चुनना सिखाएं।

बच्चों को लंचबॉक्स में स्वास्थ्यकर खाना दें। टिफिन में फल और सब्जी के साथ कुछ अनाज और दालें भी दें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

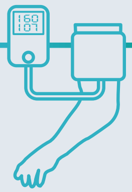
सही खाएं और मोटापे से बचें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

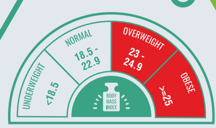
नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

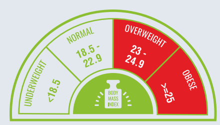
सही खाएं और मोटापे से बचें



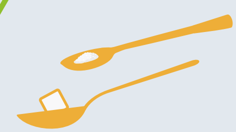
अधिक वजन होने से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।



बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आई) यह पहचानने का एक आसान तरीका है कि आपका वजन ज्यादा है या आप मोटे हैं। इसकी गणना वजन (किग्रा) / हाइट (m)^2 के रूप में की जाती है।



एक भारतीय वयस्क के लिए आदर्श बी एम आई 18.5 – 22.9 किलोग्राम / मी^{2} के बीच होना चाहिए।



आहार में नमक, चीनी, वसा और रिफाइंड अनाज का सेवन कम करें।

ताजे फल- सब्जियाँ और कम फैट वाले दूध और उनसे बने उत्पादों का सेवन करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही खाएं, उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) से बचें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही खाएं, उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) से बचें

तनाव, मोटापा, धूम्रपान, शराब और आधुनिक जीवन शैली, उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) के मुख्य कारक हैं।

जीर्ण उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) स्ट्रोक, हृदय रोग, नजर में खराबी, गुर्दे की बीमारी के जोखिम को बढ़ाता है।

खाना पकाने में कम नमक का उपयोग करें और सलाद, दही या कटे हुए फलों पर नमक छिड़कने से बचें।

मौसमी और ताजा फल और सब्जियों का सेवन करें।

खाना पकाने के लिए कम मात्रा में और अलग अलग प्रकार के तेलों का उपयोग करें।

अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को नियमित रूप से मापें और सही आहार की जानकारी के लिए डॉक्टर / पोषण विशेषज्ञ से परामर्श करें।

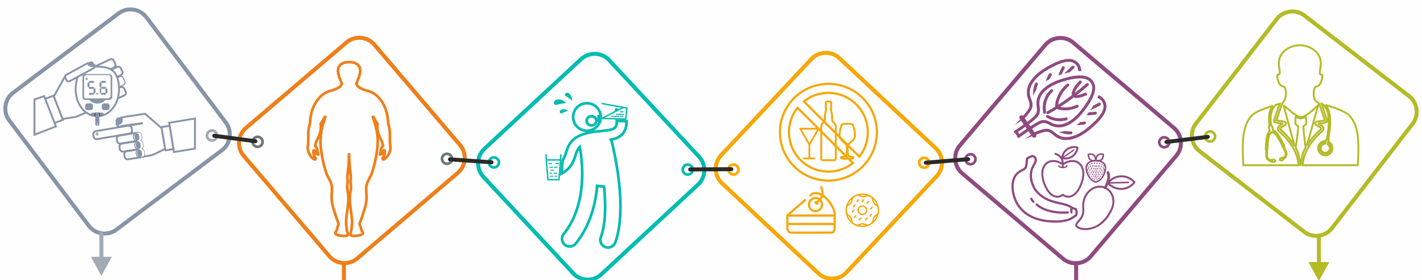
Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही खाएं, मधुमेह (डायबिटीज) से बचें

सही खाएं, मधुमेह (डायबिटीज) से बचें



मधुमेह (डायबिटीज) का मतलब ब्लड (खून) में शर्करा के स्तर में वृद्धि से है।

मोटापा, खराब जीवन शैली, खराब आहार व्यवहार और तनाव मधुमेह (डायबिटीज)के जोखिम कारकों में से कुछ हैं।

प्यास और भूख का बढ़ना, बार-बार पेशाब आना और अचानक से वजन कम होना डायबिटीज के शुरुआती लक्षणों में से कुछ हैं।

अधिक चीनी वाले खाद्य उत्पादों जैसे कैंडी, शराब, मीठे रस, मिठाई आदि से बचना चाहिए।

शरीर का वजन सही बनाए रखने के लिए, अंकुरित दालें, हरी पत्तीदार सब्जियां, फल, स्किम्ड दूध के स्रोत, सूप, मेवे जैसे खाद्य पदार्थों का उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए।

ब्लड शुगर के स्तर को नियमित रूप से जांचें और सही आहार की जानकारी के लिए डॉक्टर / पोषण विशेषज्ञ से परामर्श करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही और सुरक्षित खाएं, डायरिया (पेचिस) से बचें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही और सुरक्षित खाएं, डायरिया (पेचिस) से बचें

साफ-सफाई में कमी डायरिया (पेचिस) का मुख्य कारण हैं।

भोजन बनाते और स्टोर करते समय साफ-सफाई का ध्यान रखें।

शिशुओं को डायरिया होने पर भी, उनका स्तनपान जारी रखना चाहिए।

पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ खासतौर पर ORS और अन्य तरल पदार्थ जैसे चावल या दाल का पानी और नारियल पानी, जरूर पिएं।

सही आहार की जानकारी के लिए डॉक्टर / पोषण विशेषज्ञ से परामर्श करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.
नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार
सुरक्षित खाएं
स्वस्थ खाएं
बुद्धिमानी से खाएं
+F
FORTIFIED
With Iron and Iodine
Double Fortified Salt
सही खाएं और
खून की कमी
(एनीमिया) से बचें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

सही खाएं और खून की कमी (एनीमिया) से बचें

भारत में एनीमिया का एक कारण आयरन की कमी है।

थकान, कमजोरी, उनींदापन एनीमिया के सामान्य लक्षण हैं। बच्चों में लंबे समय तक खून की कमी रहने से उनका शारीरिक और मानसिक विकास खराब हो सकता है।

हरे पत्ते वाली सब्जियां, मांस, दालें और फोर्टिफाइड अनाजों का सेवन करें।

शरीर में आयरन के अवशोषण में सुधार के लिए नींबू, संतरे, अमरूद जैसे विटामिन सी के स्रोतों का सेवन करें।

भोजन के तुरंत बाद या भोजन के साथ चाय या कॉफी का सेवन करने से बचें क्योंकि यह आयरन के अवशोषण को बाधित करता है।

सही आहार की जानकारी के लिए डॉक्टर / पोषण विशेषज्ञ से परामर्श करें।

Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

मजबूत हड्डियों के लिए सही खाएं

Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

मजबूत हड्डियों के लिए सही खाएं

कैल्शियम और विटामिन डी मजबूत हड्डियों और इम्यूनिटी (प्रतिरक्षा) के लिए आवश्यक पोषक तत्व हैं।

कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों का नियमित रूप से सेवन करें। दूध और दूध के उत्पाद कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। गैर-डेयरी स्रोतों में मेवे, सोया और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

विटामिन डी कैल्शियम अवशोषण में मदद करता है, हमारे इम्यूनिटी सिस्टम (प्रतिरक्षा तंत्र) को मजबूत करता है और हमें संक्रमण से बचाता है।

धूप हमारे शरीर को विटामिन डी का उत्पादन करने में मदद करती है; हमारे शरीर को धूप देने के लिए सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे के बीच का समय सबसे अच्छा समय है।

अपने दैनिक आहार में विटामिन डी से फोर्टिफाइड दूध और तेल को शामिल करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

बढ़ती उम्र के साथ खानपान सही रखें

Eat Right India

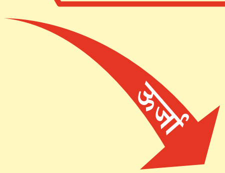
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

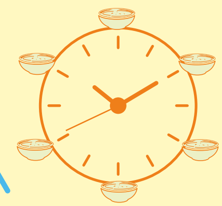
बढ़ती उम्र के साथ खानपान सही रखें

कम शारीरिक गतिविधि के कारण बुजुर्गों को कैलोरी की आवश्यकता कम मात्रा में होती है



हरी पत्तेदार सब्जियां, फल और उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन स्रोत जैसे अंडा, पनीर, दूध बुजुर्गों के आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए।

दांतों की समस्या होने पर भोजन को उबालकर, मसलकर और थोड़ा तरल बना कर (ताकि खाने में आसानी हो), खाया जा सकता है



थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाते रहना चाहिए।

बुजुर्ग आमतौर पर कब्ज से पीड़ित होते हैं इसलिए उन्हें पर्याप्त फाइबर (रेशेदार खाना) का सेवन करना चाहिए। दैनिक आहार में बहुत सारे ताजे और मौसमी फल और सब्जियां शामिल करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

आमतौर पर यह सामान्य नहीं है, किन्तु फिर भी भोजन से संबन्धित असह्यता और एलर्जी के बारे में जागरूक रहें।

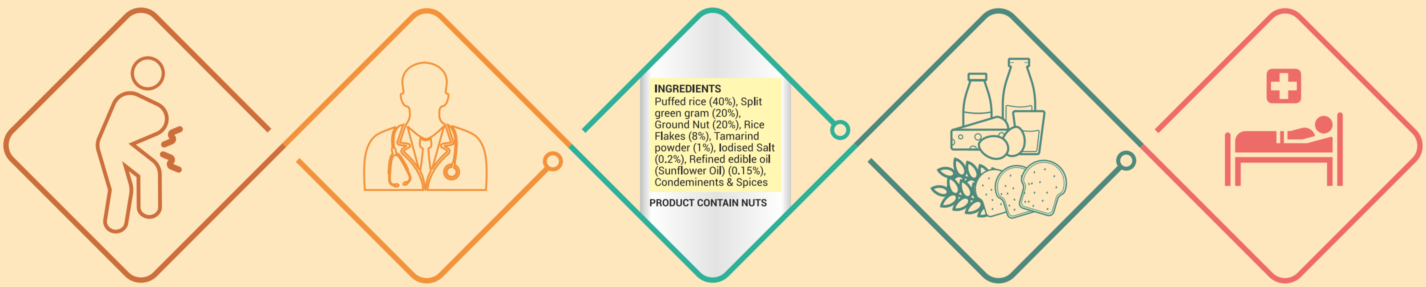
Eat Right India

Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

आमतौर पर यह सामान्य नहीं है, किन्तु फिर भी भोजन से संबन्धित असह्यताता और एलर्जी के बारे में जागरूक रहें।



आमतौर पर यह सामान्य नहीं है, किन्तु फिर भी भोजन से संबन्धित असह्यता और एलर्जी के लक्षणों को जानें। सामान्य लक्षणों में उल्टी और / या दस्त, पेट में ऐंठन, त्वचा पर चकत्तेय चेहरे, जीभ या होंठ में सूजन और सांस लेने में कठिनाई शामिल है।

भोजन से संबन्धित असह्यता और एलर्जी की सही जानकारी के लिए डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।

विशेष सामग्री (इंग्रेडिएंट) या विशिष्ट सलाह जैसे "(एलेर्जन) हो सकते हैं" या " यह इसका उत्पादन जिस फैक्ट्री में हुआ है, वहाँ (एलेर्जन) भी प्रोसेस होता है" या कोई दावा जैसे "ग्लूटेन मुक्त", "लेक्टोस मुक्त" के लिए जरूर देखें।

यदि आपको किसी विशेष सामग्री (इंग्रेडिएंट) से एलर्जी है तो ऐसे खाद्य उत्पादों से बचें जिसमें वे इंग्रेडिएंट हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, लैक्टोज से एलर्जी के मामले में दूध और दुग्ध उत्पाद, ग्लूटेन से एलर्जी के मामले में गेहूं और गेहूं आधारित उत्पादों को खाने से बचें।

गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया होने पर तत्काल उपचार लें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

एक्टिव रहें: अच्छी सेहत के लिए नियमित व्यायाम करें

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

एक्टिव रहें: अच्छी सेहत के लिए नियमित व्यायाम करें

नियमित शारीरिक व्यायाम से कई बीमारियों जैसे टाइप 2 डायबटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, औस्टिओपोरोसिस (हड्डियों की परेशानी), गठिया और कई प्रकार के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

A — अपनी आदतों को बदलें-लिफ्ट के बजाय सीढियों का प्रयोग करें। पैदल या साइकल से काम पर जाएँ।

C — अपने मन और मूड की देखभाल करेंय मेडिटेशन (ध्यान), योग या तनाव से राहत दिलाने वाले अन्य व्यायाम करें। खुद को तरोताजा करने के लिये अच्छी नींद और पर्याप्त आराम लें।

T — पूरी तरह फिट रहने के लिए योग, एरोबिक्स, स्ट्रेचिंग, वजन उठाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने वाले व्यायाम जैसी गतिविधियों को करें।

I — निष्क्रिय लोगों को व्यायाम का समय, आवृत्ति और तीव्रता धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए

V — उम्र, लिंग और स्वास्थ्य / चिकित्सा स्थितियों के आधार पर अपने चिकित्सक के साथ शारीरिक गतिविधि के अपने स्तर की जांच करें।

E — 30 मिनट का व्यायाम, सप्ताह में कम से कम 5 दिन करें।

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

उपवास: स्वास्थ्य और पोषण पर पारंपरिक ज्ञान

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.
नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

उपवासः स्वास्थ्य और पोषण पर पारंपरिक ज्ञान

विज्ञान ने भी अब यह मान लिया है कि उपवास के कई स्वास्थ्य लाभ हैं

यह शरीर को डिटॉक्स करने, वसा जैसे पोषण के अप्रयुक्त स्रोतों का उपयोग करने, पेट को साफ करने और संक्रमण से निपटने में मदद करता है

नियमित उपवास रखने के कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे मधुमेह और हृदय रोग का जोखिम कम होना, कैंसर से बचाव, लंबी उम्र, और संतुलित वजन

गांधी जी के अनुसार 'एक वास्तविक उपवास मन और आत्मा को शुद्ध करता है'

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

नेतृत्व fssai अंतर्गत
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

सुरक्षित खाएं स्वस्थ खाएं बुद्धिमानी से खाएं

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना
आयुष्मान भारत
PM-JAY

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

Eat Right India
Healthy. Safe. Fortified.

Anemia Mukt Bharat

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण – देश रोशन

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन