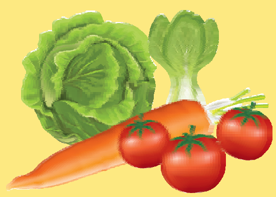
સેફ એન્ડ ન્યુટ્રીશીયસ ફુડ

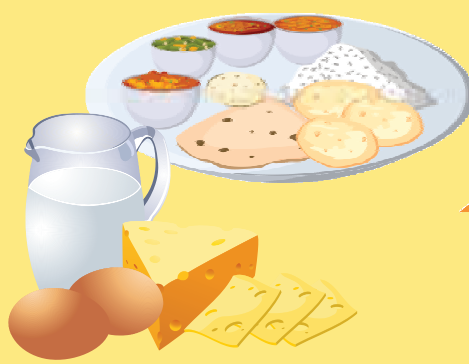
www.snfportal.in

યલો બુક



લેવલ-૨

ગ્રેડ ૬-૮



macmillan education

પ્રસ્તાવના

જો આપણી આદતો અને ખોરાકની પસંદગી માટેનો કોઈ વખત હોય તે અત્યારે છે. આપણી બદલાતી જીવનશૈલીને કારણે ભારતમાં કુપોષણની સાથે માઈક્રોન્યુટ્રિયન્ટ ખામીની સાથે બાળમેદસ્વિતાનો મૂક ચેપી રોગ લાગુ પડ્યો છે. આપણને દરેક જણ પછી તે વાલી હોય શિક્ષક હોય કે પછી બાળક હોય, દરેકને સારા અને પોષક આહાર(SNF)ની પસંદગી કરવા માટેની જવાબદારી અને હક્ક છે.ફૂડ સેફટી એન્ડ સ્ટાન્ડર્ડ ઓથોરિટી ઓફ ઈન્ડિયા (એફએસએસએઆઈ) ની ધ યલો બુક આ બાબતમાં સારા સ્વાસ્થ્ય માટે માહિતીસભર ગાઈડ બની શકે.

ધ યલો બુક લેવલ ૨ નાની ઉંમરથી જ સંપૂર્ણ આહાર લેવાની આદત પાડે છે કારણ કે નાની ઉંમરમાં પડેલી આદત કાયમ માટે રહે છે. આ પુસ્તકમાં સ્કુલ હેલ્થ અને વેલનેસ ટીમને સેફ અને પૌષ્ટિક આહાર સાથે સાંકળીને બાળકો સહેલાઈથી સમજી શકે તેવી રીતે તથા અમલમાં મૂકી શકે તે રીતે દર્શાવવામાં આવ્યા છે. આ પુસ્તકની માહિતીને વયજૂથ પ્રમાણે અલગ અલગ મોડ્યુલમાં મૂકવામાં આવી છે. આની પ્રવૃત્તિઓ અને ગાઈડલાઈન શાળામાં સલામત અને પૌષ્ટિક આહાર પદ્ધતિ અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. આ પુસ્તક હકીકતો, માહિતીપ્રદ કલ્પનાઓ(ઈન્ફર્મેશન કન્સેપ્ટસ) તથા સહાયક સામગ્રી (સપોર્ટીવ મટીરીયલ) તથા સહાયક સાધનો-સપોર્ટીવ ટૂલ્સનો ખજાનો છે.

એસ એન પ્રોગ્રામ મેસ્કોટસ, ‘માસ્ટર સેહત’ અને ‘મિસ સેહત’ આ સંદેશ આગળ લઈ જવા માટેના સુપર હીરોઝ અને હેલ્થ ચેમ્પસ છે. તેઓ સ્કૂલ ચેમ્પસ તથા બીજા પાત્રોની સાથે આવે છે જેના સંવાદ દ્વારા મૂળ વિષય પર પ્રકાશ પાડવામાં આવે છે.
ફૂડ ટેકનોલોજિસ્ટસ અમે ન્યુટ્રીશનાલિસ્ટસ દ્વારા અલગ અલગ ઈન્સ્ટિટ્યૂશનમાંથી બધી માહિતી એકઠી કરવામાં આવી છે તથા નિષ્ણાતો દ્વારા તેની પર સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે. FSSAI-એફએસએસએઆઈ દ્વારા આપના સૂચનો તથા ફીડબેક આવકાર્ય છે કે જેથી કરીને યલો બુક વિશ્વસનીય સાથી તથા દેશમાં શાળા અભ્યાસનો એક ભાગ બની શકે.
ચાલો, એક સ્વસ્થ અને સુખી ભારત બનાવવા માટે આપણે હાથ મિલાવીએ.

પવન અગરવાલ
સીઈઓ, એફએસએસએ આઈ CEO, FSSAI

મોડ્યુલ ૧

હું સુરક્ષિત ખોરાક લઉં છું.

ખોરાકની સુરક્ષા

ખોરાકમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુંઓ

ખોરાકની સુરક્ષા માટેના પ્રયાસો

સૂક્ષ્મ જીવાણુંઓ કેવી રીતે તબદીલી પામે છે ?

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

શું તમે જાણો છો ?

- ત્રણ કરોડથી પણ વધારે વર્ષો પહેલાં, સૂક્ષ્મ જીવાણું પૃથ્વી વસનાર પહેલા જીવ હતા.
- સૂક્ષ્મ જીવાણું બધે જોવા મળે છે- હવા, પાણી, ગટર, જમીન, રોપાઓ, પ્રાણીઓ, માનવીઓ અને તેમના આહાર.
- એન્ટોની વાન લ્યુવેનહોકે બેક્ટેરિયા શોધી કાઢ્યા અને માઈક્રોસ્કોપની શોધ કરી !
- સૂક્ષ્મ જીવાણું એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે એક ટાંકણીના માથા પર તેમની ૧૦ લાખની સંખ્યા આવી જાય!
- ૧ બેક્ટેરિયમ (બેક્ટેરિયાનું બહુવચન) ૬ કલાકમાં એક અંદાજ મુજબ ૨.૫ લાખ ગણા વધી જાય છે !
- ૨૦૦થી વધારે જાણીતા રોગો માઈક્રોઓર્ગેનીઝમ દ્વારા ફેલાય છે.
- મોટા ભાગના સૂક્ષ્મ જીવાણું લાભદાયી છે. તેમનો ઉપયોગ બ્રેડ, કેક, ચીઝ અને અથાણાં બનાવવામાં થાય છે. એમનો ઉપયોગ એસિટિક એસિડ (વિનેગર), વાઈન અને આલ્કોહોલ બનાવવામાં પણ મોટા પાયે થાય છે. સૂક્ષ્મ જીવાણુંનો ઉપયોગ કરીને દવાઓ (એન્ટિબાયોટિક્સ જેવી કે પેનિસિલિન) પણ બને છે. સૂક્ષ્મ જીવાણું પર્યાવરણને ચોખ્ખું રાખવામાં (ડીકંપોઝર્સ) પણ સહાય કરે છે અને નાઈટ્રોજન ફિક્સેશન (જમીનની ફળદ્રૂપતા વધારવામાં)માં પણ મદદ કરે છે.

ખોરાકની સલામતી અંગેના પ્રયાસો

આપણે બધા ખાવાનો આનંદ માણીએ છીએ ! ખોરાક આપણી તંદુરસ્તી અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે.આપણે ઘરે તેમ જ ઘરથી દૂર હોઈએ ત્યારે બહારના સ્થળે ખોરાક લઈએ છીએ.

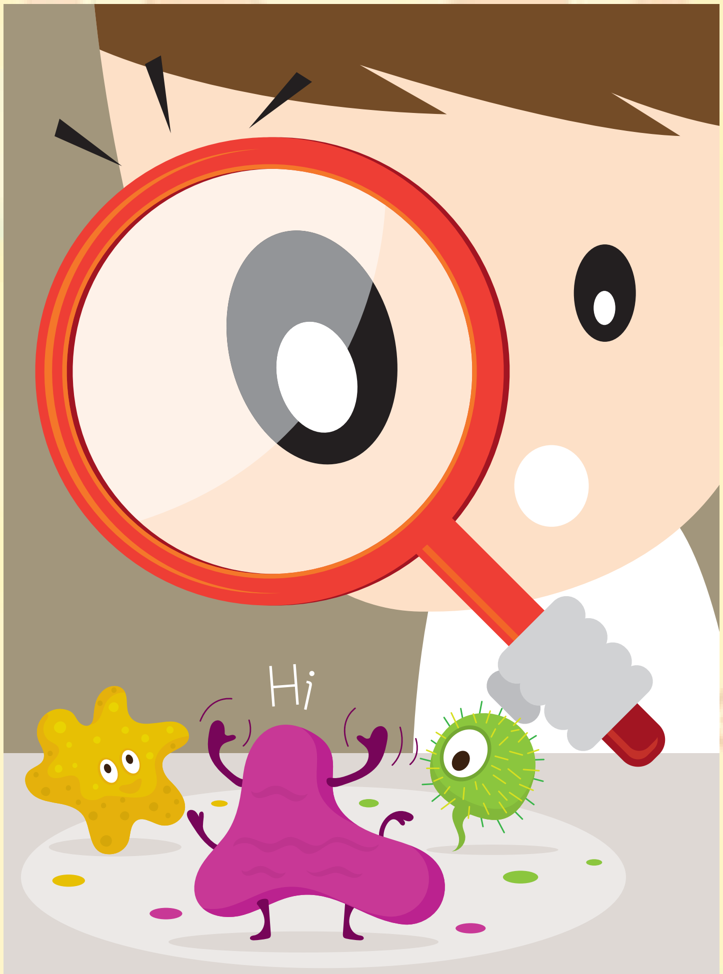
ક્યારેક આપણે જે ખાધું હોય તેનાથી માંદા પડી જઈએ છીએ. આ ખોરાકજન્ય રોગોનું કારણ છે સૂક્ષ્મ જીવાણું.

ખોરાકની સુરક્ષા એ ખાત્રી આપે છે કે જો યોગ્ય રીતે તૈયાર કરાય અને યોગ્ય રીતે ખવાય તો આ ખોરાકથી નુકસાન નહીં થાય. એટલે, ખોરાકજન્ય રોગો થતાં રોકવા ખોરાકની સલામતીની ખાત્રી કરી લેવી જરૂરી છે.

આપ જાણો છો કે જે ભોજન તમારા ટેબલ પર પીરસાય છે, એની પાછળ કઈ કેટલાય લોકો એને પોષક અને સલામત બનાવવા માટે મહેનત કરે છે ?

અનાજ ઉત્પન્ન કરતા પહેલાં જમીન, બીજ અને પાણીની ચકાસણી કરવામાં આવે છે. ખેડૂતો સુરક્ષિત અને સંપૂર્ણ પાક ઉત્પન્ન કરે છે અને તંદુરસ્ત પ્રાણીઓને ઉછેરે છે. આહાર ઉત્પાદકો આહાર સંબંધી બીમારીઓ રોકવા માટે તેમનાથી શક્ય તે તમામ પ્રયાસ કરે છે. જે લોકો આહાર પર પ્રક્રિયા કરવામાં સંકળાયેલા છે તેઓ ખોરાકને સુરક્ષિત રાખવા માટે હાથ ધોવા અને એપ્રોન પહેરવા જેવા ઘણાં પગલાં લે છે. વૈજ્ઞાનિકો નમૂનાની ચકાસણી કરી લેતા કે આહાર ઊગે છે ત્યાંનું પર્યાવરણ સુરક્ષિત અને સ્વચ્છ છે તેની ખાત્રી કરી લે છે. ગ્રોસરી સ્ટોર્સ સુરક્ષિત બનાવટો આપણા કુટુંબ માટે ડિલીવર કરવા કામ કરે છે. પણ સૂક્ષ્મ જીવાણું બધે હાજર હોય છે અને સતત હલનચલન કરે છે. હવે આ તમારો વારો છે કે આહારનો સુરક્ષિત ઉપયોગ અને સુરક્ષિત સંગ્રહ કરવો. ચાલો આપણે આહાર સુરક્ષા અને પોષણના ખ્યાલ અંગે વધુ વાંચીએ.

ખોરાકમાં સૂક્ષ્મ જીવાણું



બેક્ટેરિયાઃ

બેક્ટેરિયા બધે જોવા મળે છે. એ યુનિસેલ્યુલર તેમ જ વિવિધ આકારોમાં અને કદમાં જોવા મળે છે.

કેટલાક બેક્ટેરિયા એમના પ્રતિકારક રૂપ એવા બીજ(સ્પોઅર્સ) ની રચના કરવા સક્ષમ હોય છે. વૃદ્ધિ માટે અનુકૂળ પરિસ્થિતિ રચાય ત્યાં સુધી આ સ્પોઅર્સ નિષ્ક્રિય રહે છે. જેવું એક અનુકૂળ માધ્યમ, યોગ્ય તાપમાન મળે કે તરત જ ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે.

ફૂગઃ

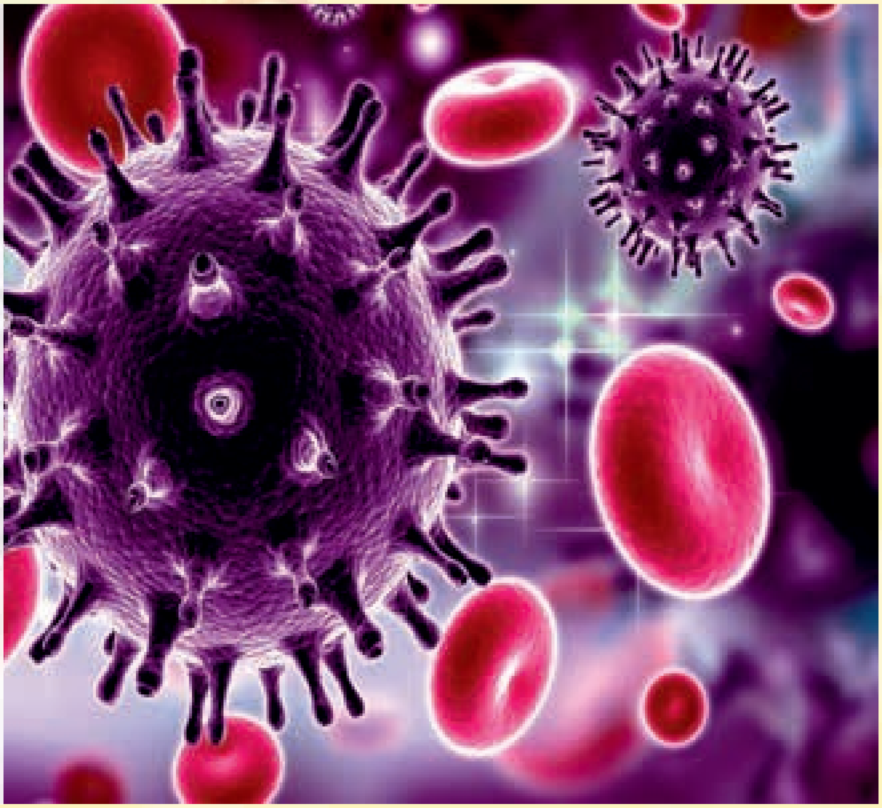
યીસ્ટ્સઃ યીસ્ટ્સ યુનિસેલ્યુલર સૂક્ષ્મ જીવાણું છે જે બેક્ટેરિયા કરતાં કદમાં મોટા હોય છે. તે દારૂ અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ માટે ખાંડ અને સ્ટાર્ચમાં આથો લાવે છે. આ ગુણધર્મ બ્રેડ બનાવવા માટે અને દારૂને આથો લાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. ખોરાકી યીસ્ટ્સ આથો આણેલી વાનગીઓને વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સથી સમૃદ્ધ કરે છે. જો કે કેટલીક યીસ્ટ્સ જામ અને અથાણા જેવી ચીજોને બગાડે પણ છે.

મોલ્ડ:

મોલ્ડ માઇક્રોસ્કોપિક ફૂગ છે. એ વનસ્પતિ અને પ્રાણીજન્ય પદાર્થો પર થાય છે. બેક્ટેરિયાની માફક યુનિસેલ્યુલર નથી બલકે મલ્ટીસેલ્યુલર છે અને કેટલીક વાર નરી આંખે દેખાઈ આવે છે જેમ કે કપાસ જેવી, સૂકી, પાવડર જેવી, મખમલી અથવા ચમકદાર તેમ જ વિવિધ રંગોમાં જેમ કે સફેદ, પીળી, વાદળી, લીલી કે કાળી દેખાય છે. મોલ્ડ બધે મળી આવેછે. તે ગરમ અને ભેજવાળી જગ્યાએ ફાલે છે. કેટલીક મોલ્ડ ફ્રીજમાંના જામ, જેલી અને અથાણાંમાં પણ થાય છે. કેટલીક મોલ્ડને કારણે એલર્જિક રિએક્શન આવે છે તો કેટલીકને કારણે શ્વાસના રોગો થાય છે.

વાઇરસ:

વાઇરસ તમામ સૂક્ષ્મ જીવાણુંમાં સૌથી ઝીણા છે. તે સંપૂર્ણપણે પરોપજીવી છે અને જીવંત કોષોમાં જ વૃદ્ધિ પામે છે. તે ઊભયજીવી (ટ્વિલાઇટ) ઝોનમાં આવે છે. જ્યારે તે જડ પદાર્થો સાથે હોય ત્યારે અચેતન હોય છે અને જ્યારે તેમને વૃદ્ધિ પામવા માટે હોસ્ટ મળી જાય તો ચેતનવંતા બને છે. તે બધે જોવા મળે છે અને હીપેટાઇટિસ, સામાન્ય શરદી અને ઇન્ફ્લુએન્ઝા જેવા રોગોનું કારણ બને છે.



“દૂષણ માટે સાવચેત રહો”

એસએનએફ ફંડા !

રાઉન્ડવૉર્મ્સ, થ્રેડવૉર્મ્સ, ટેએનિયા અને જિઆર્ડિયાના ઇંડાં ગટર, દૂષિત થયેલાં માટી, પાણી અને ખોરાક દ્વારા તેમ જ અસ્વચ્છ મુખ-મળદ્વાર (સંડાસ જઈ આવ્યા પછી હાથ બરાબર ધોયા ન હોય) દ્વારા પ્રસરે છે.

- યોગ્ય સ્વચ્છતાપ્રથાઓનો અભ્યાસ કરો.
- શૌચાલયની મુલાકાત લીધા પછી સાબુ અને પાણીથી હાથ સ્વચ્છ ધોઈ નાખો.

ફનટાઇમ ૧

સૂક્ષ્મ જીવાણુંની વૃદ્ધિ !

બ્રેડ / રોટલી / એક ચમચો જામ / એક સંતરાની છાલ થોડા દિવસ માટે એક બોક્સમાં બંધ કરીને મૂકી દો.

ફેરફાર નોંધતા રહો અને વર્ગમાં ચર્ચા કરો.

સૂક્ષ્મ જીવાણું કેવી રીતે સ્થળાંતર પામે છે ?

સૂક્ષ્મ જીવાણું ૫ એફ દ્વારા સ્થળાંતર પામે છે:

ફૂડ- આહાર: પાણી અને ખોરાકનું અયોગ્ય રીતે આયોજન કરતાં તે દૂષિત થાય છે.

ફિંગર્સ- આંગળીઓ: ન ધોયેલા હાથ અને ગંદા નખમાં જંતુઓ હોય છે કે જે રોગ ફેલાવે છે.

01

02

03

04

05

ફીસીઝ – ગટર કે પ્રદૂષિત પાણીથી બગડેલો ખોરાક રોગ ફેલાવતાં જંતુઓ લાવે છે. સંડાસ ગયા પછી હાથ સાબુથી ન ધોવાથી આમ થઈ શકે છે.

ફોમીટીઝ –જંતુઓ વહન કરતાં પદાર્થોને સ્પર્શવું જેમ કે ગંદાં વાસણો, દરવાજાના નોબ, નળ, ટુવાલ તથા અન્ય વસ્તુઓ.

માખીઓ અને જંતુઓ – હાઉસફ્લાઈઝ- માખીઓ, વંદા, ઉંદર એ રોગ પ્રસારક જંતુઓનું વહન કરે છે.

સૂક્ષ્મ જીવાણું કેવી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે ?

મોટા ભાગના સૂક્ષ્મ જીવાણું ગુણાંકમાં વધે છે.

વૃદ્ધિ માટે તેમને નીચેની બાબતોની જરૂર પડે છેઃ

૧

ખોરાકઃ સૂક્ષ્મ જીવાણુંને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ, ફેટ્સ, મિનરલ્સ અને વિટામીન્સ જેવાં પોષકતત્ત્વોની જરૂર તેમની વૃદ્ધિ માટે પડે છે. જો બાકીનાં પરિબળો અનુકૂળ હોય તો તે દૂધ, માંસ, ઈંડાં, વધેલો ખોરાક, રસાદાર આહાર વગેરે જેવા પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ ખોરાકમાં બહુ જ ઝડપથી વધી જાય છે.

૨

પાણીઃ પાણી તમામ સજીવો માટે જરૂરી છે. સૂક્ષ્મ જીવાણું તો ખાસ પાણીવાળા પદાર્થોમાં પોષાય છે. જ્યારે જે તે ખોરાકમાંથી સૂકવણી દ્વારા પાણી દૂર કરાય છે તો એ ખોરાક બગડવાનો સંભવ ઘટી જાય છે.

3

સમયઃ સૂક્ષ્મ જીવાણુંને ખોરાક બગાડવા માટે પૂરતી સંખ્યામાં વૃદ્ધિ પામવા માટે સમય લાગે છે. અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં દર ૨૦ મિનિટે બેક્ટેરિયા એકમાંથી બે ભાગ બનતા જઈ વૃદ્ધિ પામે છે.

૪

ટેમ્પરેચર : સૂક્ષ્મ જીવાણું 5°C અને 63°C વચ્ચે ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે. વાતાવરણની આ રેન્જ 'ડેન્જર -જોખમી-ઝોન' કહેવાય છે કેમ કે એ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમ ધરાવે છે. આપણા વર્ગખંડમાં, રસોડામાં અને આપણા શરીરમાં પણ આ ડેન્જર ઝોન હોય છે. આ ઝોનમાં રાખવામાં આવતા ખોરાક માટે સમય અને વાતાવરણ પર કાબૂ રાખવો જરૂરી છે.

૫

પીએચ(પોટેન્શિયલ ઓફ હાઇડ્રોજન): કોઈ દ્રાવણ(સોલ્યુશન) એસિડિક, આલ્કલાઈન કે ન્યુટ્રલ છે કે નહીં તે માપવા માટેનો માપદંડ છે. મોટા ભાગના સૂક્ષ્મ જીવાણું ૭ ન્યુટ્રલ પીએચ (neutral pH of 7)માં સૌથી વધુ વૃદ્ધિ પામે છે. મોલ્ડ અને યીસ્ટ ખટાશવાળા(એસિડિક) ૪ pH માં વૃદ્ધિ પામે છે, જ્યારે ખાટા પદાર્થોમાં બેક્ટેરિયા વૃદ્ધિ નથી પામતા.

૬

ઓક્સિજન(પ્રાણવાયુ): મોટા ભાગના સૂક્ષ્મ જીવાણુંને વૃદ્ધિ માટે પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે. સૂક્ષ્મ જીવો કે જેને ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે તે એરોબેસ કહેવાય છે અને જેને જરૂર નથી તે અનેરોબેસ કહેવાય છે.

“તેમની વૃદ્ધિનું નિરીક્ષણ કરો”

ફનટાઇમ ૨

સૂક્ષ્મ જીવાણુંનું બેવડાવું !

સૂક્ષ્મ જીવાણુંઓની વૃદ્ધિને સૂકા વટાણા, કાંકરા કે અન્ય સામગ્રીથી દર્શાવો. દા.ત. ઝડપી વૃદ્ધિ માટે એક સામગ્રી જેમ કે કોઈ એક પદાર્થ લઈ એને ૨૦ સેકંડમાં બે ભાગ કરો, બીજી ૨૦ સેકંડમાં એને ૪ ભાગમાં અને પછીની ૨૦ સેકંડમાં ૮ ભાગમાં વહેંચો અને એમ આગળ ભાગ કરતા જાવ. (દર ૨૦ સેકંડે દરેક સંખ્યાને બેવડાવતા જવું.) આનાથી બેક્ટેરિયા કેટલી ઝડપે વધે છે તે સમજાવી શકશે.

ફનટાઇમ ૩

એવા ખોરાક વિશે ચર્ચા કરવી
(લંચબોક્સનું ભોજન, સ્ટ્રીટ ફૂડ્સ)
જે સૂક્ષ્મ જીવાણુંની વૃદ્ધિ માટે આદર્શ સ્થિતિ પૂરી પાડે છે અને નથી પાડતા. તમે ઉદાહરણ તરીકે આ પદાર્થો લઈ શકો- સલાડ્સ, પલાળેલા ચોખા, પાસ્તા, પનીર રોલ, આલુટિક્કી, ફળોનો રસ અને ફણગાવેલ કઠોળ.

ફનટાઇમ ૪

ચેપ   બગાડ   બે   સૂક્ષ્મ જીવાણું   ફરી ગરમ કરો

બોક્સમાંથી સાચો શબ્દ લઈ ખાલી જગ્યા પૂરોઃ

૧. બેક્ટેરિયા દર ૨૦ મિનિટે ——— ભાગમાં વહેંચાઈને ગુણાંકમાં વધે છે.

૨. વધેલો ખોરાક સારી રીતે ———

૩. સૂક્ષ્મ જીવાણું આપણા ખોરાક સડાવે છે અને ખોરાકના ——— માટે કારણરૂપ બને છે.

૪. રોગકારક ——— ખોરાક, ગંદા હાથ, ફિંગર્સ, ફોમીટીઝ અને ફ્લાઈઝ(માખીઓ) મારફતે ફેલાય છે.

૫. વારંવાર ——— આપણી તંદુરસ્તી અને ભૂખ પર અસર કરે છે.

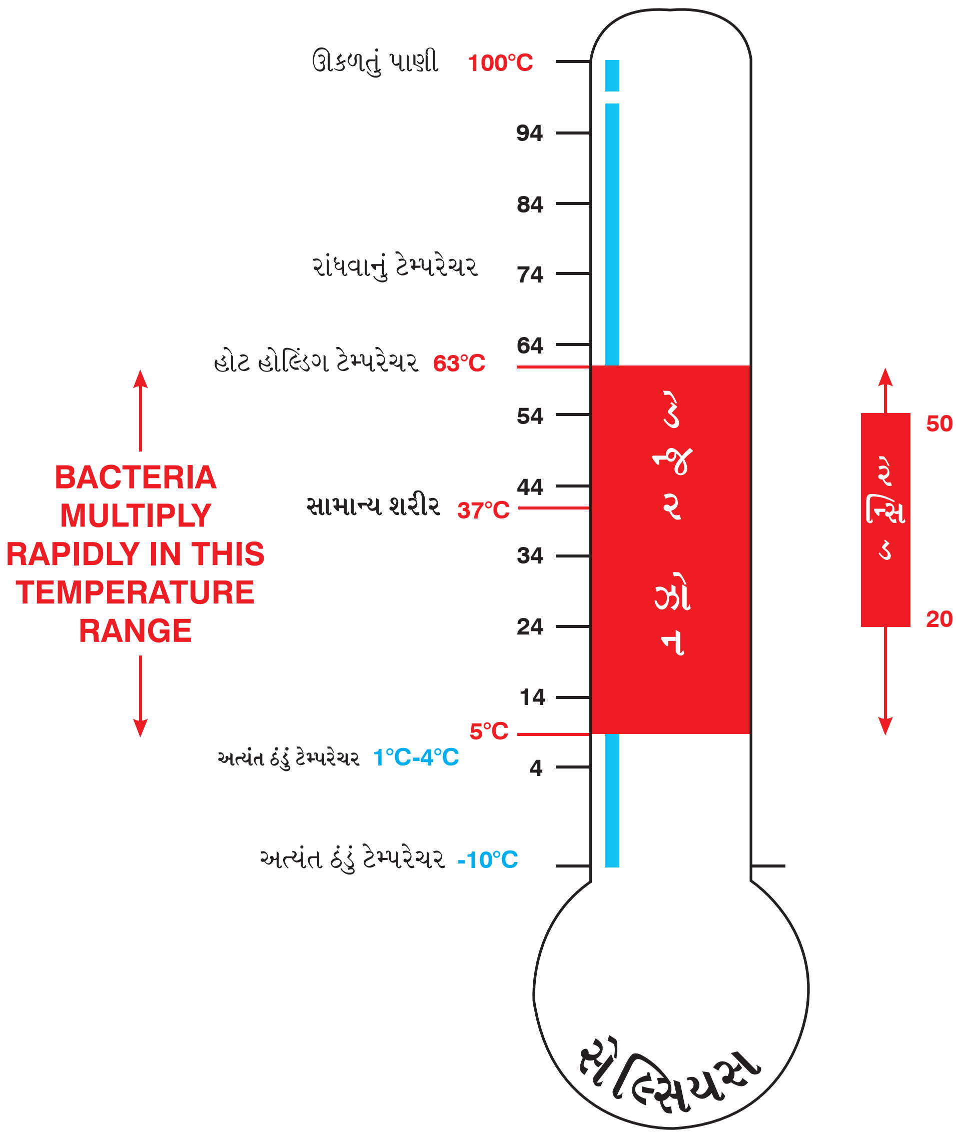
જવાબોઃ

૧. બે ૨. ફરી ગરમ કરો ૩. બગાડ ૪. સૂક્ષ્મ જીવાણું ૫. ચેપ

સૂક્ષ્મ જીવાણુંની વૃદ્ધિ કેવી રીતે અટકાવશો ?

મોટા ભાગના સૂક્ષ્મ જીવાણું ઉપયોગી છે જ્યારે ખોરાક બગાડવાને કારણે તેમ જ ખોરાકજન્ય રોગોનું કારણ બનવાથી કેટલાક નુકસાનકારક છે. એમની સંખ્યા ઘટાડવા માટે અથવા તો ખોરાકમાંથી તેમને દૂર કરવા માટે ટેમ્પરેચરનું નિયંત્રણ જરૂરી છે.

ટેમ્પરેચર કંટ્રોલ



ખોરાકને ડેન્જર ઝોનની બહાર રાખો

રાંધેલા ખોરાકને, કાચું માંસ, પોલ્ટ્રી, ઈંડાં, કાપેલાં તાજાં ફળો અને શાકભાજીને રેફ્રિજરેટર કે ફ્રિઝરમાં મૂકતા પહેલાં રૂમ ટેમ્પરેચર પર ૨ કલાકથી વધુ સમય માટે ન રાખવાં.

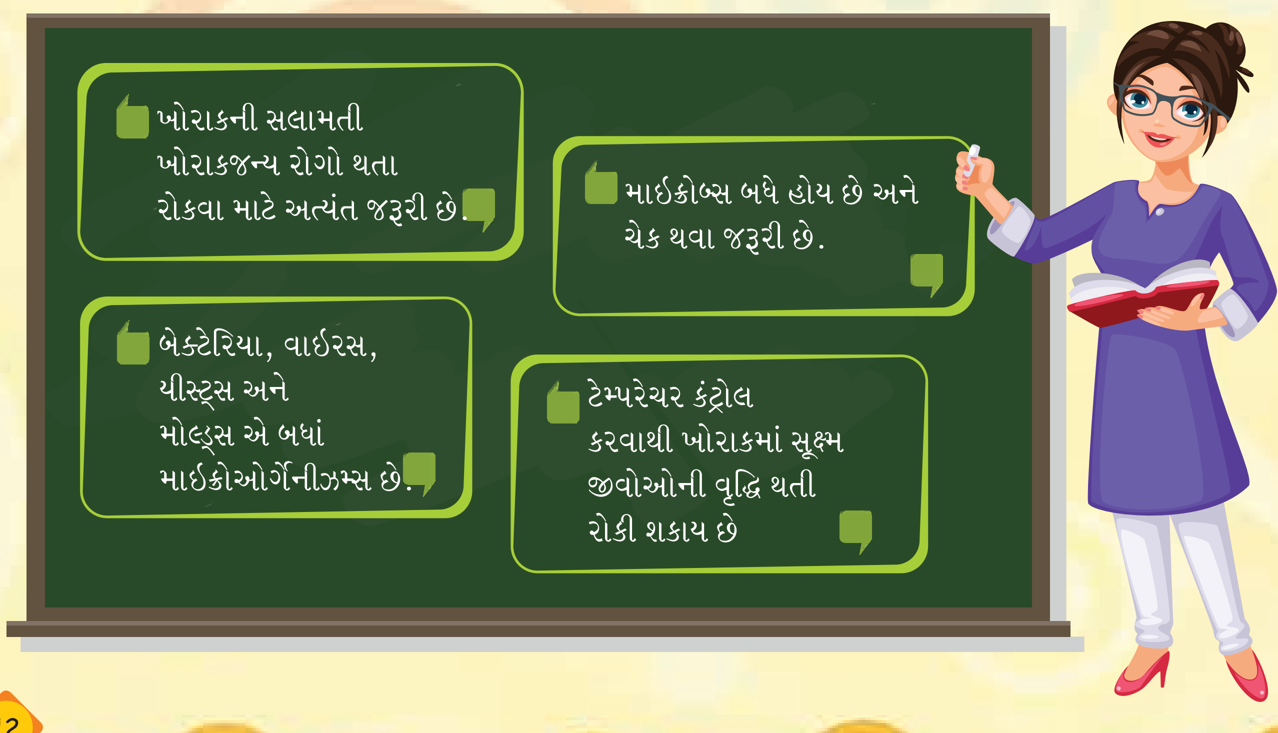
ગરમ ખોરાકને ગરમ રાખો

ઠંડા ખોરાકને ઠંડો રાખો

બેક્ટેરિયાને કંટ્રોલ કરવાના રસ્તા

- **ટેમ્પરેચરનું નિયંત્રણ કરવું:** બેક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ ડેન્જર ઝોનમાં એટલે કે 5°C અને 63°C ની વચ્ચે સૌથી ઝડપી હોય છે. બેક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ ટેમ્પરેચરને કંટ્રોલ કરીને થતી રોકી શકાય છે.
- **નીચું ટેમ્પરેચર:** રેફ્રિજરેટર કે ફ્રીઝરમાં બેક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ ધીમી પડે છે. મોટા ભાગના બેક્ટેરિયા નિષ્ક્રિય હોય છે, જો કે મરતા નથી.
- **હાઈ ટેમ્પરેચર:** જ્યારે ખોરાક હાઈ ટેમ્પરેચર પર ગરમ કરવામાં આવે ત્યારે મોટા ભાગના બેક્ટેરિયા નાશ પામે છે. જો કે, સ્પોઅર્સ સામાન્ય રસોઈના ટેમ્પરેચરમાં ટકી જાય છે.
  - ઓક્સિજન કાઢી નાખવો- જ્યારે ખોરાક વેક્યુમ-પેક્ડ અને કેન્ડ હોય છે એટલે કે હવાચુસ્ત રીતે ખોરાક પેક થયેલ હોય તો ઓક્સિજન નીકળી જવાથી એરોબિક બેક્ટેરિયા મરી જાય છે. અનએરોબિક બેક્ટેરિયા જો હોય તો ટિન્ડ ખોરાકમાં વૃદ્ધિ પામે ખરા.
  - કેમિકલ પ્રિઝર્વેટિવ ઉમેરવાં- સોસ – કેચઅપ્સ અને ફળોના સ્ક્વોશમાં મંજૂર કરેલી માત્રામાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ નાંખવામાં આવે છે જેથી તે વધારે ટકે (શેલ્ફ લાઈફ વધે) અને માઈક્રોબાયલ બગાડ થતો રોકી શકાય.
  - ભેજવાળી વસ્તુનું પ્રમાણ ઘટાડવું: દૂધ જેવા ભેજવાળા પદાર્થની વાનગીમાં ઈવેપોરેશન અને ડીહાઈડ્રેશનથી (સૂકવણી કરીને) એ પદાર્થની શેલ્ફ લાઈફમાં વધારો કરાય છે.જામમાં ખાંડ અને અથાણામાં મીઠું તેમને સાચવવા નાંખવામાં આવે છે.
  - અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોમાં એક્સપોઝર: સૂર્યપ્રકાશમાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો હોય છે જે બેક્ટેરિયા માટે જીવલેણ હોય છે. ખોરાક અને સાધનની સપાટી સ્ટરીલાઈઝ કરવા માટે આ કિરણો ઉપયોગી બની રહે છે.

હવે તમે જાણો છો:



મોડ્યુલ ૨

હું સ્વચ્છ રહું છું.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

સ્વચ્છતાની ૭ ચાવીરૂપ ટેવો

ઊંઘ, રમતગમત અને આરામ

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનો સંબંધ બીમારી અને રોગો દૂર રાખવા માટે જાતે સ્વચ્છ રહેવું અને પોતાની આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી તેની સાથે છે.

“વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની જરૂરઃ”

જે સૂક્ષ્મ જીવાણું ખોરાકજન્ય બીમારીઓનું કારણ બને છે તે આપણા શરીરમાં મળી આવે છે. ખાંસી ખાવાથી કે છીક દ્વારા એ ખોરાકમાં હાથ અને નખ મારફતે ફેલાઈ જાય છે. જો આપણે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવીએ, તો આપણા શરીરમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુંના પ્રવેશની તકો ઘટી જાય છે.

સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એટલે આદત કે ટેવ પાડવી જોઈએ. રોજ સ્નાન કરવું, હાથપગની આંગળીઓ-અંગૂઠાના નખ કાપવા અને બે વાર દાંત ઘસવા એ અગત્યની બાબતો છે. દાંત ઘસવાથી એટલે કે બ્રશ કરવાથી મોંમા બેક્ટેરિયા ઓછા થાય છે. રસોઈ કરતાં કે ખાતાં પહેલાં, સંડાસ જઈ આવ્યા પછી, ખાંસી કે છીંક ખાધા પછી અને કચરાનો નિકાલ કર્યા પછી કે બહારથી રમીને આવ્યા પછી હાથ ધોવાથી શરીરમાં સૂક્ષ્મ જીવાણુંના પ્રવેશનું પ્રમાણ ઓછું થવામાં મદદ મળે છે.

ફન ટાઈમ - ૫

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાની જરૂરિયાત

★ પાણીના જુદા જુદા નમૂના એકઠા કરો અને એનું માઈક્રોસ્કોપ નીચે નિરીક્ષણ કરો.

તમને ખબર છે ?

- સૂક્ષ્મ જીવાણું એટલે કે સૂક્ષ્મ જંતુઓ ૧ મીટરની ત્રિજ્યા કે વધુ જગ્યા સુધી પ્રસરી શકે છે.
- માણસની ચામડીના દરેક ચોરસ સેન્ટિમીટરમાં સરેરાશ ૧ લાખ બેક્ટેરિયા જોવા મળી શકે છે.
- જ્યારે પાણીના ટીપાંઓમાંથી ભેજ ઊડી જાય છે ત્યારે બેક્ટેરિયા કે વાઈરસ જેવા સૂક્ષ્મ જંતુઓ હવામાં રહી જાય છે.
- સ્વચ્છ-ક્લીન એટલે દેખીતી ધૂળથી છુટકારો પણ હાઈજેનિક-સ્વચ્છતા એટલે રોગકારક જંતુઓથી મુક્તિ !

એસએનએફ ફંડા!

જંતુઓ બધે હોય છે.....

- જંતુઓ(જર્મ્સ) કાપા, ઘા અને ચાંદાઓની આસપાસ રહેતા હોય છે.
- નાના કાપા અને ઘાને સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઈએ.
- જો તમે બીમાર હોવ અને વાઈરલ તાવ, સામાન્ય શરદી, ઓરી કે શીતળા જેવી ચેપી બીમારીથી પીડાતા હોવ તો ઘરે રહેવું જોઈએ.

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખવી ?

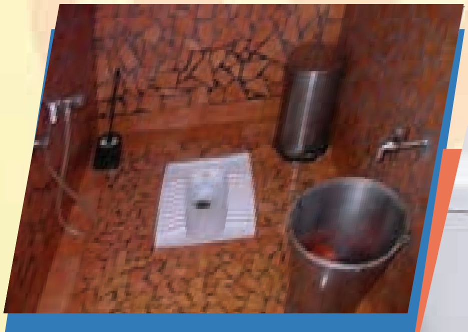
વ્યક્તિગત સ્વચ્છતામાં શરીરને સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે અનુસરવાની તમામ વ્યક્તિગત ટેવો છે. નીચેની બાબતોનું રોજ પાલન થવું જોઈએ :

સ્વચ્છતા(હાઈજીન)ની સારી ટેવો (સ્કોર કાર્ડ)

'હા' કે 'ના' પર ટીક કરો.	'હા'	'ના'
• હું રોજ સ્નાન કરું છું.		
• મને શરદી હોય તો પણ હું સ્નાન કરું છું.		
• હું રોજ બે વાર દાંત સાફ કરું છું.		
• હું ઊલિયાથી જીભ સાફ કરું છું.		
• હું રોજ સંડાસ જાઉં છું,		
• હું દર વખતે સંડાસ જઈ આવ્યા પછી મારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોઉં છું.		
• હું ચોખ્ખાં, ધોયેલાં અને ઈસ્ત્રી કરેલાં કપડાં પહેરું છું.		
• હું મારું માથું નિયમિત રીતે ધોઉં છું તથા વાળ બરોબર ઓળું છું.		
• હું મારું નાક રોજ નહાતી વખતે સાફ કરું છું તથા તેમાં આંગળી નાંખ્યા કરતો નથી.		
• હું મારા નખ કાયમ સાફ રાખું છું કે જેથી તેમાં મેલ ભરાઈ ન રહે.		

ટોઇલેટની સારી ટેવોઃ

શરીરમાંથી કચરો કાઢવા માટે રોજ નિયમિત રીતે ટોઈલેટ (સંડાસ) જવું જોઈએ. તમારું પેટ સાફ રાખવા માટે દરરોજ સવારે ટોઈલેટ જવાની ટેવ પાડવી. સંડાસનો ઉપયોગ કર્યા પછી ફ્લશ કરવું (પાણી નાખવું) અને પાણી અને સાબુથી હાથ ધોવા.



"સ્વચ્છતા(હાઈજીન)ની સારી ટેવો (સ્કોર કાર્ડ)"

'હા' કે 'ના' પર ટીક કરો.

	'હા'	'ના'
• હું રોજ સવારે મારું પેટ સાફ કરું છું.		
• હું ટોઇલેટનો ઉપયોગ કર્યા પછી એને ફ્લશ કરું છું અને ટોઇલેટ ચોખ્ખું રાખું છું.		
• હું દર વખતે સંડાસ જઈ આવ્યા પછી મારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોઉં છું.		
• હું મારા હાથ ચોખ્ખા હાથટુવાલથી ડિસ્પોઝેબલ પેપર ટિસ્યુથી લૂછીને કોરા કરું છું.		
• હું હાથ ધોવા અને કોરા કરવા માટે ૨૦/૨૦ નિયમનું (૨૦ સેકંડ હાથ ધોવા /૨૦ સેકંડ હાથ લૂછવા) પાલન કરું છું.		

"હાથ ધોવા:"

આપણા હાથ એ ખોરાકમાં પ્રવેશતાં જંતુઓના મુખ્ય વાહક છે. હાથ ધોવાથી જંતુઓ/સૂક્ષ્મ જંતુઓનું વહન ઘટી જાય છે, આપણને ટાઇફોઇડ તાવ, ડાયેરિયા, ડીસેન્ટ્રી અને વાઇરલ ચેપ જેવા ખોરાકજન્ય રોગોથી બચાવે છે.

આટલું કર્યા પછી હાથ ધોવાનું ભૂલશો નહીં :

જમતાં પહેલાં અને જમ્યા પછી

વાળ ઓળ્યા પછી કે વાળને સ્પર્શ કર્યા પછી

ટોઇલેટના ઉપયોગ પછી

કચરાનો નિકાલ કર્યા પછી

નાક સાફ કર્યા પછી, ખાંસી અને છીંક ખાધા પછી

પાલતુ પ્રાણી સાથે રમી લીધા પછી

શિક્ષકો માટેની નોંધ

તમારા વર્ગમાંથી પાંચ જર્મી-ચેક માર્શલ્સ નક્કી કરો. તેમની જવાબદારી હશે કે
૧. હાથ ધોવા અંગેની તકલીફો ઓળખવી
૨. યોગ્ય પગલાં લેવાં
૩. હાથ ધોવા અંગેની નોંધ રાખવી
હાથ ધોવાની સારી ટેવ કોણ પાળે છે તેની નોંધ રાખો !

	વિદ્યાર્થીનું નામઃ
હાથ ધોવાનો સમય	જમતાં પહેલાં
	જમ્યા પછી
	ટોઈલેટ જઈ આવ્યા પછી
	રમી આવ્યા પછી અથવા પીઈ ક્લાસ પછી

શાળાની સુવિધાઓનું સાપ્તાહિક ચેકલિસ્ટ

શિક્ષકો માટેની નોંધ

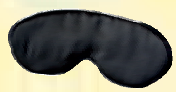
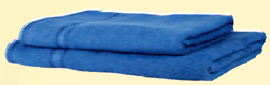
હા કે ના સામે નિશાની કરોઃ

	'હા'	'ના'
• તમારી શાળામાં હાથ ધોવાની સગવડ પૂરતા પ્રમાણમાં આપી છે ?		
• શું આ સગવડોની જાળવણી યોગ્ય રીતે થાય છે ?		
• શું હાથ ધોવા માટે સાબુનો ઉપયોગ થાય છે ?		
• શું હાથ ધોવાની જગ્યાએ હાથ લૂછવાની સગવડ આપી છે ?		
• શું જે ટુવાલ વપરાય છે તો તે વારંવાર બદલાય છે કે નહીં ?		
• શું બાળકો ભોજન પહેલાં સાબુથી હાથ બરાબર ધુએ છે ?		
• શું બાળકોનાં આંગળીઓના નખ, ચોખ્ખા, કાપેલાં અને રંગ્યા વગરના છે ?		
• શું વોશરૂમમાં અને ડાઇનિંગ વિભાગમાં વોશબેઝિન્સ આપેલાં છે ?		
• શું ખોરાક તૈયાર કરવાના સિંકમાં હાથ ધોવામાં આવે છે ?		
• શું બાળકો તેમના નાક પકડે છે, માથું કે ચહેરો ખંજવાળે છે ?		
• શું બાળકોને તેમનું નાક સાફ કર્યા પછી હાથ ધોવા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે ?		

ફન ટાઇમ ૮

તમારા હેન્ડ વોશને સ્કોર કરો

જરૂરી સામગ્રી :

Apron	Stop wa tch	Sink	 Blindfold
1 tube of washable colours	 Towels	Soap	Score card

પ્રક્રિયાઃ

૧. આ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવા ૮ વિદ્યાર્થીઓને વોલંટિયર તરીકે પસંદ કરો. એક વોલંટિયર હેન્ડવોશર (હાથ ધોનાર) હશે અને બીજો ટાઇમકીપર બનશે. વોશરની આંખે બ્લાઇન્ડફોલ્ડ બાંધવું અને એક હાથ પર એક ચમચી વોશેબલ કલર મૂકવા કહેવું અને બંને હાથે ઘસીને એકસરખો ફેલાવવો. એક-બે મિનિટ સુધી હાથ સૂકાવા દેવા.

૨. વોશરને ૫ સેકંડ સુધી હાથ ધોવા દેવા. ૫ સેકંડ પછી ટાઇમકીપર વોશરના હાથ પર ટુવાલથી બહુ જ હળવાશથી લૂછી નાખે (ઘસવાનું નથી !)

૩. હેન્ડવોશરને તેમના હાથ જોવા દેવા નહીં અથવા તે કેટલા ચોખ્ખા છે તેનો કોઈ સંકેત આપવો નહીં.

૪. વોલંટિયરના બીજા સેટ પાસે આ જ પ્રવૃત્તિ કરાવવી અને તે માત્ર પાણીથી ૧૦ સેંકડ સુધી હાથ ધોવા દેવા, ત્રીજા સેટને ૧૫ સેકંડ માટે માત્ર પાણીથી અને ચોથા સેટને પાણી અને સાબુથી ૨૦ સેકંડ અને વધુ વાર હાથ ધોવા દેવા.

૫. સ્કોરિંગ ગાઇડનો ઉપયોગ કરીને સ્કોરિંગચાર્ટ પર સ્વચ્છતાની નોંધ રાખવી.

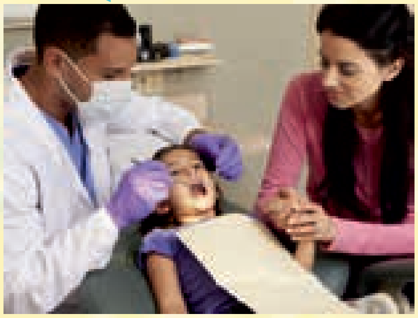
પરિણામઃ સાબુ અને પાણીથી ૨૦ સેકંડ સુધી ધોવાયેલા હાથ પરથી કલર સંપૂર્ણપણે જતો રહે છે.

“દાંત અને પેઢાં કેવી રીતે હેલ્ધી રાખશો ?”

મોંમાં રહેલા બેક્ટેરિયા સાકરને દાંતમાં પોલાણ (કેવીટી) કરનાર એસિડમાં પલટાવે છે. એસિડને લીધે ઈનેમલ ખવાઈ જાય છે, દાંતના ટિસ્યૂઝને નુકસાન કરે છે અને દાંતમાં સડો પેદા કરે છે. દાંતમાં પોલાણ થવાથી બેચેની થાય છે અને દુખાવાથી ચેપ લાગે જેનાથી દાંત જતા રહે છે.

દાંતનું પોલાણ થતું રોકવાઃ

- રોજ ઓછામાં ઓછા બે વાર દાંતે બે મિનિટ માટે બ્રશ કરો.
- બને તો કંઈ પણ ખાધા પછી બ્રશ કરો.
- નાના માથાના સોફ્ટ ટૂથબ્રશ પસંદ કરો જેથી બધા દાંતને સાફ કરી શકે.
- તમારા ટૂથબ્રશને પાણીથી ધુઓ અને હવામાં સૂકાવા દો.
- તમારા ટૂથબ્રશના વાળ જુદી જુદી દિશામાં વળી જાય તો અથવા દર ત્રણ મહિને ટૂથબ્રશ બદલી નાખો.
- જીભ પરથી બેક્ટેરિયા દૂર કરવા ઊલિયાનો ઉપયોગ કરો.
- સમતોલ આહાર લો. હેલ્ધી દાંત અને પેઢાં માટે પોષક તત્ત્વોનો પૂરતો પૂરવઠો જરૂરી છે.
- જો દાંતમાં દુખાવો કે કોઈ અન્ય તકલીફ હોય તો દર છ મહિને ડેન્ટિસ્ટની મુલાકાત લો.

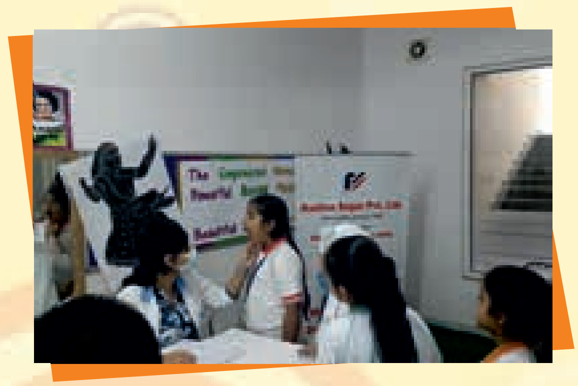


“રોજ સ્નાન કરવું”

પરસેવો, ધૂળ અને શરીરની દુર્ગંધ દૂર કરવા રોજ નહાવું જોઈએ. શરીરની દુર્ગંધનું કારણ આપણા શરીર પર અને મેલાં કપડાંમાં થતા બેક્ટેરિયા છે. અંડરગાર્મેન્ટ્સ રોજ બદલવા અને ધોવા જોઈએ. રોજ પગ ખાસ કરીને અંગૂઠા-આંગળીઓ વચ્ચેનો ભાગ યોગ્ય રીતે ધોવાવો અને સ્વચ્છ રહેવો જોઈએ. પગના નખ વ્યવસ્થિત રીતે કાપેલા હોવા જોઈએ. વાળ પણ જો ધોવાય નહીં કે ચોખ્ખા નહીં રખાય તો બેક્ટેરિયા થઈ શકે છે.

શું તમારી શાળા આટલું પૂરું પાડે છે ?

- સ્વાસ્થ્ય રેકોર્ડની જાળવણી
- વાર્ષિક મેડિકલ ચેકઅપ
- દાંતનું ચેકઅપ
- પૂરતાં પ્રમાણમાં સારી હાલતનાં વોશરૂમ્સ, છોકરા-છોકરીઓ માટે અલગ-અલગ હોય.



ફન ટાઇમ ૯

ટિક અથવા ચોકડી

ખરા વાક્ય સામે (✓) અને ખોટા વાક્ય સામે (x)ની નિશાની કરો:

૧. તમે જ્યારે ખાંસી કે છીંક ખાવ ત્યારે હાથરૂમાલ કે ટિસ્યૂપેપરનો ઉપયોગ કરીને જંતુ ફેલાતાં અટકાવી શકો છો. ( )

૨. દુખતી કેવિટી(પોલાણ) અને દુર્ગંધી શ્વાસ રોકવા માટે દિવસમાં બે વાર દાંત ઘસો અને દરેક ભોજન પછી કોગળા કરો. ( )

૩. જો તમારા હાથ ચોખ્ખા લાગતા હોય તો જમતાં પહેલાં તમારે હાથ ધોવાની જરૂર નથી. ( )

૪. શરીરની દુર્ગંધ દૂર કરવા અને ચોખ્ખી વાસ માટે રોજ નહાવું જોઈએ, સાબુનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને કપડાં બદલવા જોઈએ. ( )

૫. નિયમિત રીતે કસરત, આરામ અને થોડું મનોરંજન સારી તંદુરસ્તી માટે અનિવાર્ય છે. ( )

સાત ચાવીરૂપ ટેવો

૧. સંડાસ જઈ આવ્યા પછી દરેક વખતે હાથ સારી રીતે ધુઓ.

૨. ચામડી પરથી પરસેવો, ધૂળ અને ઉત્સર્ગ દૂર કરવા માટે રોજ સ્નાન કરો, આંખો અને કાન સારી રીતે ધોઈ નાંખો.

૩. ચોખ્ખા કપડાં અને ચોખ્ખાં પગરખાં પહેરો.

૪. વાળ ધોઈને ઓળવાનું રાખો અને લાંબા વાળ બાંધેલા રાખો.

૫. દાંતમાં ભરાયેલ ખોરાકના કણો દૂર કરવા, દાંતનો સડો અને શ્વાસની દુર્ગંધ દૂર કરવા માટે દિવસમાં બે વાર દાંત ઘસો.

૬. જીભ પરથી ઊલિયા વડે ઊલ ઊતારો અને મોં બરાબર ધોઈ નાખો. નખમાં ધૂળ ન ભરાય તે માટે વ્યવસ્થિત રીતે કાપી નાખો.

૭. તમામ કાપા, ચાઠાં અને ઘા ચોખ્ખા કરી એની પર એન્ટિસેપ્ટિક દવા લગાવી વોટરપ્રૂફ ડ્રેસિંગ લગાવવું.

ઊંઘ, મનોરંજન અને રિલેક્સેશન

શું તમે જાણો છો ?

- આરામ અને રિલેક્સેશન માણસને ફરી જોમવંત બનાવે છે, માનસિક અને શારીરિક થાક ઘટાડે છે અને એને દિવસભર એક્ટિવ અને સચેત રાખે છે.
- ૮થી ૧૦ કલાકની સળંગ ઊંઘ ઊઠ્યા પછી તાજગી બક્ષે છે.
- થાક અથવા કંટાળો શાળામાં ધ્યાન આપવાની ક્ષમતા ઘટાડી દે છે.
- હેલ્ધી મન માટે થોડુંક મનોરંજન જરૂરી છે. એનાથી મન(માઈન્ડ) એ રીતે તાજગી મેળવે છે કે જેવી રીતે કસરતથી શરીરને તાજગી મળે છે.
- કોઈ પણ શોખ કેળવો, સંગીત સાંભળો, ડાન્સ કરો, પેઈન્ટિંગ કરો અથવા કોઈ રમત રમો.

મોડ્યુલ 3

હું ખોરાકની સ્વચ્છતાપૂર્વક સંભાળ લઉં છું

- ફૂડ સેફ્ટીની ખાત્રી
- ખોરાકનો બગાડ શું છે ?
- ખોરાકજન્ય બીમારીઓ
- વાસી ખોરાક શું છે ?
- ફૂડ લેબલ્સ વાંચતા જવું

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

ખોરાકની સલામતીની ચોકસાઇ

'ખોરાકની સલામતી' એટલે એવી ખાત્રી કે આ ખોરાક તૈયાર થયો અને/અથવા એના ઉપયોગ મુજબ ખાવાને લીધે ગ્રાહકને કોઈ નુકસાન નહીં કરે.

'ખોરાકની સલામતી' એટલે ખોરાકના ગુણધર્મો જેમ કે દેખાવ, સોડમ, ટેક્સ્ચર, પોષણક્ષમતાનું મૂલ્ય અને ખોરાકની સલામતી જે તમામ ગ્રાહકોને સ્વીકાર્ય હોય.

જ્યારે ખોરાકને ખેતરથી પ્લેટ સુધી હાઇજિનિકલી હેન્ડલ કરવામાં આવે, તો એની ગુણવત્તા, પોષક મૂલ્યો જળવાઈ રહે છે અને ખાવા માટે સલામત છે. જો ફાર્મ ફ્રેશ (ખેતરનાં તાજાં) નાશવંત ફળો અને શાકભાજી રેફ્રિજરેટરમાં ન રખાય, તો તેમની ગુણવત્તા અને પોષક મૂલ્યો ગુમાવે છે. ખોરાક ની સ્વચ્છતાપૂર્વક સંભાળ જરૂરી છે જેથી ખોરાકની ગુણવત્તા અને સલામતી જળવાઈ રહે.

ખોરાકની સલામતી હાંસલ કરવા માટે સારી હેન્ડલિંગ પ્રેક્ટિસ

૧. વિશ્વાસુ સ્રોતમાંથી હોલસમ ફૂડ સિલેક્ટ કરો અને બગડેલો અથવા વાસી ખોરાક ફેંકી દો.
૨. ખોરાકને નુકસાનકારક સૂક્ષ્મ જંતુઓ, ઝેરી તત્ત્વો અને બાહ્ય તત્ત્વોથી વાસી થતો અટકાવો.
૩. ફૂડ આઇટમ્સને રેફ્રિજરેટરમાં અને/અથવા ઢાંકેલા વાસણોમાં/ડબાઓમાં યોગ્ય રીતે રાખો.
૪. અસલામત/અયોગ્ય અથવા વાસી ખોરાકને કાઢી નાખો / ફેંકી દો.

સુરક્ષિત ખોરાક માટે ૫ ચાવીઓ:

સ્વચ્છતા રાખો

રાંધેલો અને કાચો ખોરાક અલગ રાખો

પૂરેપૂરું રાંધો

ખોરાકને સુરક્ષિત તાપમાન પર રાખો

સુરક્ષિત પાણી અને કાચી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરો.

ખોરાકનો બગાડ શું છે ?

ખોરાકનો બગાડ વિવિધ એજન્ટોને કારણે ખોરાકમાં કોહવાટ અને નુકસાન થાય છે, જેનાથી એ નિરૂપયોગી બની જાય છે. બગડેલો ખોરાક ગંધ, સ્વાદ, દેખાવ અને ટેક્સ્ચરમાં ફેરફાર થવાને કારણે ખાવા યોગ્ય રહેતો નથી.

ખોરાક બગડે છે કઈ રીતે ?

- **સૂક્ષ્મ જીવોની ક્રિયા-** સૂક્ષ્મજંતુઓની વૃદ્ધિ એ ખોરાક બગડવાનું સૌથી મહત્ત્વનું અને સામાન્ય કારણ છે. દા.ત. દૂધનું ખાટું થવું અને બ્રેડ પર મોલ્ડ લાગવા.
- **કેમિકલ રિએક્શનઃ** ચરબીનું કેમિકલ ઓક્સિડેશન થવાથી રેન્સિડિટી થઈ શકે છે જેમ કે માખણ વાસી થવા લાગે છે.
- **ફિઝિકલ નુકસાનઃ** ખોરાકનું હેન્ડલિંગ અને સંગ્રહ ખરાબ રીતે થાય જેમ કે ફળો અને શાકભાજી સડવા લાગે.
- **અશુદ્ધિઓની હાજરીઃ** જેમ કે પથરા, કાંકરા, કાચના ટુકડા.
- **કુદરતી એન્ઝાયમેટિક ફેરફારોઃ** ફળો અને શાકભાજીમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારો, જેમ કે વધુ પડતા પાકી જવાં
- **ઈનસેક્ટ્સ(જીવડાં)-** અનાજ, ફળો અને શાકભાજીને કોતરી ખાનાર, વંદા, ધનેડાં, ઉંદર

શેલ્ફલાઇફના આધારે ખોરાકનું વર્ગીકરણઃ

- **બગડે નહીં તેવા પદાર્થો**
  - ઠંડી, સૂકી જગ્યામાં રાખો તો ૧વર્ષ સુધી રહી શકે તેવા
  - ખાંડ, લિગમ્સ, આખાં અનાજ, તેલ, લોટ, ચોખા વગેરે.
- **સેમી-પેરીશેબલ(થોડો વખત પછી બગડે તેવાં)**
  - સારા હવા-ઉજાસમાં, ઠંડા રૂમમાં અથવા રેફ્રિજરેટરમાં મૂક્યા હોય તો થોડા મહિના કે થોડાં વર્ષો સુધી તાજાં લાગે.
  - સૂકો મેવો, ચણાનો લોટ, કાંદા-બટાકા જેવા શાક, અને ફ્રોઝન ફૂડ્સ
- **નાશવંત પદાર્થોઃ**
  - એક દિવસમાં જ બગડી જાય.
  - દૂધ, માંસ, માછલી, ઈંડાં અને મોટાં ભાગનાં ફળો તથા શાકભાજી ખાસ કરીને લીલી ભાજીઓ.

કહોવાટ શું છે ?

કહોવાટ એ એક બિનજરૂરી તત્ત્વ, અશુદ્ધ તત્ત્વ અથવા તો અશુદ્ધિની હાજરી છે અથવા તો ખોરાકમાં દેખાતું બિનજરૂરી બાહરી તત્ત્વ છે. ખેતરમાંથી ટેબલ સુધીના વિવિધ તબક્કે કોઈ પદાર્થમાં કશું પણ ઉમેરાતું જાય જે ગ્રાહકને નુકસાન કરે તેને અશુદ્ધિનું તત્ત્વ કહેવાય. એના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર ગણાય:

૧. બાયોલોજિકલ (જૈવિક) અશુદ્ધિઃ

બાયોલોજિકલ અશુદ્ધિઓમાં નરી આંખે દેખાય અને ન દેખાય તેવી બંનેનો સમાવેશ થાય છે, જેમ કે ઉંદરની લીંડીઓ, કંસારી-વંદા, જંતુઓના શરીર, માખીઓ, કીડા અને ન દેખી શકાય તેવા બેક્ટેરિયા.

પ્રાણીજ પદાર્થોમાં રોગકારક બેક્ટેરિયાઓને લીધે કહોવાટ પેદા થાય છે જે કાં તો પ્રાણીઓની કતલ વખતે અથવા તે પછી થાય છે. ખોરાકમાં ફૂડ હેન્ડલર્સ. સાધનો અથવા વાતાવરણના સૂક્ષ્મ જંતુઓને કારણે પણ કહોવાટ થાય છે.

૨. કેમિકલ(રાસાયણિક) અશુદ્ધિઃ

રાસાયણિક અશુદ્ધિઓમાં કેમિકલ કંપાઉડ જે ખોરાકને બગાડે છે પરિણામે બીમારી અથવા ગ્રાહકને નુકસાન થાય છે. આમાં ખોરાકમાં અમાન્ય ચીજોનો ઉમેરો (એડિટીવ્ઝ), ભેળસેળ, સફાઈના રસાયણો, પેકેજિંગના દ્રવ્યો (એડ્હેસિવ્ઝ), શાહી અને રેફ્રિજરેન્ટ્સ અથવા ભારે ધાતુ (સીસું, પારો, કેડમિયમ જેવી), પેસ્ટીસાઈડ્સના અવશેષો અને પ્રાણીઓની દવાનાં તત્ત્વો જેવા ખોરાકમાં ભળી ગયેલ દ્રવ્યોનો સમાવેશ થાય છે. ખાદ્ય પાકોમાં પણ જો સીસુ ભળેલ પાણીથી સિંચાઈ થઈ હોય તો રાસાયણિક અશુદ્ધિઓ ભળેલી હોય છે.

૩. ફિઝિકલ અશુદ્ધિઓઃ

ફિઝિકલ અશુદ્ધિઓમાં કાચના ટુકડા, ધાતુ, હાડકાં, છીપલાં અને વાળ જેવી અશુદ્ધિઓનું વ્યાપક પ્રમાણ જોવા મળે છે. આનાથી ગ્રાહકોને જે તે પદાર્થ ખાય ત્યારે નુકસાન કરે છે.

પેકેજિંગ મશીન હેન્ડલ કરનારના વાળ કે જ્વેલરી ભળી જવાને લીધે પણ ખોરાકમાં અશુદ્ધિ પ્રવેશે છે.

શું તમે જાણો છો ?

આપણા ખોરાકમાં એની ખેતરથી એક ગ્રાહક સુધીની યાત્રામાં ઘણા માર્ગે અશુદ્ધિઓ પ્રવેશી શકે છે. તેમ છતાં, મોટા ભાગની અશુદ્ધિઓ ત્રણ સ્તરે આવી શકે છે:

- વૃદ્ધિ વખતે / પાક થતાં પહેલાં
- ઉત્પાદન વખતે / પાક્યા પછી
- જ્યારે ખોરાક ખવાય/ વેચાય ત્યારે હેન્ડલિંગ દરમ્યાન

ક્રોસ-કંટેમિનેશન અથવા તો અશુદ્ધિઓની હેરફેર એટલે જંતુઓની બગડેલા ખોરાકમાંથી અથવા અશુદ્ધ સ્થળેથી અન્યમાં હાથ વડે, સાધનો વડે અથવા અન્ય ખોરાકમાંથી થતી હેરફેર .

ફન ટાઇમ ૧૦

નીચે આપેલ અશુદ્ધિઓને જૈવિક, રાસાયણિક, ફિઝિકલ તરીકે વર્ગીકૃત કરો

મોલ્ડી પીનટ્સ (સીંગ)	પેસ્ટીસાઇડ	સ્ટેફાઇલોકોસ્સી	વોશિંગ સોડા
સ્ટેપલર પીન્સ	ઉંદરની લીંડીઓ	કાચ	વાળ

જૈવિક:
- મોલ્ડી પીનટ્સ (સીંગ)
- સ્ટેફાઇલોકોસ્સી
- ઉંદરની લીંડીઓ

રાસાયણિક:
- પેસ્ટીસાઇડ
- વોશિંગ સોડા

ફિઝિકલ:
- સ્ટેપલર
- પીન્સ
- કાચ
- વાળ

ખોરાકજન્ય બીમારીઓ

ખોરાકજન્ય બીમારી એ તમામ પ્રકારની બીમારીઓને લાગુ પડતો સામાન્ય શબ્દ છે જે આપણે ખાઇએ છીએ તે ખોરાકમાં તમામ પ્રકારની અશુદ્ધિઓ હોવાથી થાય છે.

એમાં ફૂડ પોઇઝનિંગ-ખોરાકી ઝેર, ફૂડ ઇન્ફેક્શન્સ-ખોરાકી ચેપ અને ફૂડ એલર્જીસ- ખોરાકની એલર્જીનો સમાવેશ થાય છે.

ફૂડ પોઇઝનિંગ :

ફૂડ પોઇઝનિંગ થવાનું કારણ અશુદ્ધ ખોરાકમાં વ્યાપ્ત ઝેર છે. આ ઝેરી તત્ત્વો ખોરાકમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થવાથી થાય છે. જ્યારે આવા પદાર્થો ખાવામાં આવે ત્યારે ઝેરી તત્ત્વો પાચનમાર્ગની લાઇનીંગને ઇરિટેટ કરે છે જેનાં લક્ષણો છે ઊલટી થવી, પેટનો દુખાવો અને ડાયેરિયા.

ફૂડ ઇન્ફેક્શન :

ફૂડ ઇન્ફેક્શન સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થાય છે. એ થવાનું કારણ આપણે જે ખોરાક ખાઇએ એમાં જીવતા બેક્ટેરિયા હોવા તે છે. એ બેક્ટેરિયા આપણા શરીરમાં આવીને વૃદ્ધિ પામે છે અને ચેપ લગાડે છે. ઊલટી થવી, પેટનો દુખાવો, ડાયેરિયા અને તાવ વગેરે ચેપનાં લક્ષણો જ્યારે આપણું શરીર ઘણાં બધાં બેક્ટેરિયાની હાજરી સામે પ્રતિક્રિયા આપે છે ત્યારે દેખાય છે.

ફૂડ એલર્જી :

એલર્જી એ ખોરાકના અમુક ખાસ ઘટક માટે જે તે વ્યક્તિનું રિએક્શન છે.કેટલાક લોકોને અમુક ચોક્કસ પદાર્થો પ્રત્યે અસાધારણ સંવેદનશીલતા થાય છે જે આમ તો બીજા ઘણા લોકોને કંઈ જ નુકસાન કરતા નથી. જેને લીધે એલર્જી થાય છે તેને એલર્જન કહે છે.

જેમાં એલર્જન હોવા સામાન્ય છે તેવા પદાર્થો:

કેટલાક લોકોને **મરચાં, ટામેટાં, રીંગણ, બાર્લી(જવ)** અને **ઓટ્સ**ની પણ એલર્જી હોય છે.

એસએનએફ ફંડા!

ફૂડ એલર્જીનાં લક્ષણો:

- ચામડી પર લાલ ચાઠાં કે ચકામાં
- ગળામાં, મોઢા પર સોજો
- શ્વાસમાં ગંભીર તકલીફો
- અચાનક અશક્તિ લાગવી
- લોહીના દબાણમાં ઘટાડો
- શરીર પર રેશેસ (ડાઘ)
- ખોરાક ગળવામાં, બોલવામાં તકલીફ થવી
- પેટનો દુખાવો, ઊબકાં અને ઊલટી

ટીમ સેહતના મિત્રોને ફૂડ એલર્જી બાબતે કંઈક કહેવું છે:

મને નટ્સની એલર્જી છે.
મારાં મિત્રો અને ક્લાસમેટ્સ
મને જેમાં પીનટ હોય
તેવી વસ્તુઓ ખાવા નથી આપતાં.

મને ગાયનું દૂધ નથી ફાવતું.
એટલે હું સોયા-મિલ્ક લઉં છું.

જો હું સીફૂડ લઉં,
તો મારા શરીર પર સોજા
આવી જાય છે અને હું સારી રીતે
શ્વાસ નથી લઈ શકતી.

મને ઈંડાની એલર્જી છે.
હું ઈંડાં હોય એવી
વસ્તુ ખાવાની ટાળું છું.

જ્યારે બહાર ખાવાનું બને તો એલર્જન-ફ્રી ખોરાક અથવા નાસ્તા માટે નીચેની બાબતોની તપાસ કરોઃ

- શું ફૂડ હેન્ડલર્સ ખોરાક તૈયાર કરવા અને પીરસવા માટે અલગ અલગ અને ચોખ્ખાં વાસણો (છરી અને તવેથા સહિત), તપેલીઓ, કટિંગ બોર્ડસ, પીરસવાનાં વાસણોનો ઉપયોગ કરે છે ?
- શું તેઓ એલર્જનિક અને નોન-એલર્જનિક વાનગીઓ તળવા માટે તાજા અને વિવિધ કૂકિંગ ઓઈલ્સનો ઉપયોગ કરે છે ? ડીપ-ફ્રાય કરવાથી એલર્જન્સ નષ્ટ થતાં નથી. દા.ત. સીફૂડ એલર્જીને નિયંત્રિત કરવા માટે ફ્રેંચ ફ્રાઈઝ કે બીજું કંઈ તળ્યું હોય તેમાં તળવાને બદલે ઝીંગા ચોખ્ખી કઢાઈમાં તાજું તેલ લઈને ડીપ ફ્રાય કરવાં.
- શું અલગ પ્લેટમાં અલગ સર્વિંગ સ્પૂનથી પીરસવામાં આવે છે ?
- શું તમે ડીશમાં રહેલા છુપા એલર્જનિક તત્ત્વોને જાણો છો ? દા.ત. પીનટ એલર્જીને નિયંત્રિત કરવા માટે કોઈ ડીશમાં ઉમેરેલ પીનટ્સ પર એની એલર્જી હોય એને ધ્યાનમાં નહીં આવે.

શું તમે જાણો છો ?

- ખોરાકજન્ય રોગોને અટકાવવાની ચાવી છે યોગ્ય રીતે ફૂડ-હેન્ડલિંગ !
- ખોરાકજન્ય બીમારી એ આહાર સુરક્ષાની મુખ્ય ચિંતા છે !
- નવજાતશિશુઓ, બીમાર, સગર્ભા મહિલાઓ અને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓ માટે ખોરાકજન્ય રોગોના પરિણામો બહુ ગંભીર હોય છે.

એક વાર્તા- વધેલું ચિકન !

ડેડી રાત્રે જ્યારે ઘરે આવ્યા, ત્યારે હજુ કિચન ટેબલ પર ભોજન પડ્યું જ હતું. એમણે એ વધેલી ચિકન કરી ગરમ કર્યા વગર જ ખાઈ લીધી.
જમ્યા પછી લગભગ એકાદ કલાકે ડેડીને બેચેની લાગવા માંડી. એમણે વહેલાં સૂઈ જવાનું નક્કી કર્યું અને વિચાર્યું કે એનાથી એમને કદાચ સારું લાગશે. એ રાત્રિ દરમિયાન એમને પેટમાં ચૂંક આવવા લાગી એટલે એ ઊઠી ગયા અને વારંવાર પેશાબ કરવા જવા લાગ્યા. બીજે દિવસે અમે એમને ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયા.
રેફ્રિજરેટરની બહાર ૨ કલાકથી વધુ સમય માટે બહાર રહેલ ખોરાક બગડી જાય તેવો હોય એમાં જોખમી બેક્ટેરિયા ઝડપથી વધી જાય છે એના લીધે તકલીફ થઈ હતી.
- તમે ખોરાકના કેવળ દેખાવથી ન કહી શકો કે તે સુરક્ષિત છે કેમ કે નુકસાનકારક બેક્ટેરિયાને જોઈ કે તેના ગંધ કે સ્વાદ લઈ શકાતા નથી.
રાંધતા પહેલાં ફ્રોઝન ફૂડને થૉ (રૂમ ટેમ્પરેચર પર લાવવું) કરી લેવું.
રાંધ્યાના બે કલાકમાં જે તે ખોરાકને રેફ્રિજરેટરમાં મૂકી દેવો.
ગરમ થઈ શકે તેવા વધેલા પદાર્થો યોગ્ય રીતે ગરમ કરી લેવા.

ફિગર ધીસ આઉટ !

૧. ડેડી શેને કારણે બીમાર પડ્યા ?

૨. એ શું હતું - ફૂડ એલર્જી, ફૂડ પોઈઝનિંગ અથવા ફૂડ ઈન્ફેક્શન ?

૩. ખોરાક રંધાયા પછી શું કરવું જોઈતું હતું ?

૪. ખોરાકનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં શું કરવું જોઈતું હતું ?

ડૉક્ટરે પરિવારને ઘરે ખોરાકની સાચવણી કેવી રીતે કરવી અને ખોરાકજન્ય રોગો થતા રોકવા અંગે થોડી માહિતી આપી. શોધવા માટે આગળ વાંચો.

કેવી રીતે ખોરાક-જન્ય રોગો થતા રોકવા અને ખોરાકને સુરક્ષિત કરવો ?

ખોરાકજન્ય બીમારીઓના થવામાં મોટાં પરિબળો છે અયોગ્ય રીતે હેન્ડલિંગ અથવા સ્ટોરેજ ટેમ્પરેચર રેન્ક. ખોરાક-જન્ય બીમારીઓ ૭ સી ને અમલમાં મૂકવાથી રોકી શકાય છે:

૧ ચેક

૨ ક્લિન

૩ કવર

૪ કૂક

૫ કૂલ/ચિલ

૬ કંઝ્યુમ

૭ કર્બ ક્રોસ કંટેમિનેશન

ફિગર ધીસ આઉટના જવાબોઃ ૧. ઈન્ફેક્ટેડ ફૂડ ૨. ફૂડ ઈન્ફેક્શન ૩. રેફ્રિજરેટરમાં સ્ટોર કરવું ૪.યોગ્ય રીતે ગરમ કરી લેવું.

પ્રોજેક્ટઃ શાળાના કાફેટેરિયાની મુલાકાતે !

તમે તમારી શાળાના ફૂડ ક્વોલિટી ઈન્સ્પેક્ટર છો. હવે ૭ સી માટે કાફેટેરિયાને રેટ આપોઃ

૭ સી	પેરામીટર્સ	સ્ટાર રેટિંગ
ચેક	• કાચી સામગ્રીની ક્વોલિટી • પેકેજડ ફૂડ ક્વોલિટી • ફ્રોઝન ફૂડનું ટેમ્પરેચર	☆☆☆☆☆
ક્લિન	• પેકેજિસ, ટિન્સ, બોટલ્સ • ફળો અને શાકભાજી • પ્લેટ્સ, ગ્લાસેસ અને ચમચાઓ	☆☆☆☆☆
કવર	• તૈયાર કરવાની જગ્યાએ ફૂડ • રેફ્રિજરેટરમાં ફૂડ • સર્વિસ દરમિયાન ફૂડ	☆☆☆☆☆
કૂક	• રાંધતા પહેલા ફ્રોઝન ફૂડને થૉ કરાય છે. • ફૂડ બરાબર રંધાયું છે. • ફૂડનો સ્વાદ, સુંગધ અને રંગ	☆☆☆☆☆
કૂલ/ચિલ	• પેરીશેબલ વાનગીઓ ૧.૫થી ૨ કલાકમાં ઠંડી થાય છે • ફૂડ ૧.૫ થી ૨ કલાકમાં રેફ્રિજિરેટેડ/ફ્રોઝન કરી દેવાય છે.	☆☆☆☆☆
કંઝ્યુમ	• ફૂડ ચોખ્ખા વાતાવરણમાં પીરસાય છે. • ક્રોકરી અને કટલરી ચોખ્ખી છે. ગરમ ફૂડ ૬૩° સે.થી ઉપર છે. • સિંગલ સર્વિસ આઈટેમ્સ ફરીથી ઉપયોગમાં લેવાતી નથી. • ફૂડ વેસ્ટ અને પ્લાસ્ટિક વેસ્ટ અલગ કરાય છે. • માટલાનું પાણી ઉપલબ્ધ છે.	☆☆☆☆☆
કર્બ ક્રોસ કંટેમિનેશન	• હેન્ડલર્સ હાથ સારી રીતે ધુએ છે. • ચોપિંગ બોર્ડ્સ, છરી, ચમચા, કાંટા અલગ રાખવા. • કાચા પદાર્થો રાંધેલા પદાર્થોની નીચે રાખવા.	☆☆☆☆☆

ફન ટાઇમ ૧૧

નીચેનાને મેચ કરો

કોલમ એ	કોલમ બી
ફૂડ પોઇઝનિંગ	ટ્રિચિનેલ્લા
ફૂડ ઈન્ફેક્શન	બોટુલિઝમ
એલર્જી	ટ્રી નટ્સ
વૉર્મ ઈન્ફેસ્ટેશન	હીપેટાઈટિસ એ
ફૂડ સ્પોઈલેજ	કર્ડલ્ડ મિલ્ક

KEY

કોલમ એ	કોલમ બી
ફૂડ પોઇઝનિંગ	ટ્રિચિનેલ્લા
ફૂડ ઈન્ફેક્શન	બોટુલિઝમ
એલર્જી	ટ્રી નટ્સ
વૉર્મ ઈન્ફેસ્ટેશન	હીપેટાઈટિસ એ
ફૂડ સ્પોઈલેજ	કર્ડલ્ડ મિલ્ક

એસએનએફ ફંડા!

ખોરાક-જન્ય બીમારીઓના જોખમને અટકાવવા માટે લેવાની વધારાની સાવચેતી લેવી :

- કાચાં સ્પ્રાઉટ્સ, અનપેશ્ચ્યુરાઈઝ્ડ દૂધ અને એવા દૂધની બનેલી વાનગીઓ ખાવી નહીં.
- કાચાં કે અર્ધરાંધેલાં માંસ, ઈંડાં, માછલી કે શેલ્ફિશ ન ખાવાં..

ફૂડ લેબલ્સ વાંચવાં

ફૂડ લેબલ્સ વાંચવાં અગત્યનાં છે કેમ કે તે આપણને જણાવે છે કે આપણે ન્યુટ્રીટિવ વેલ્યુ, સેફ્ટી અને ખર્ચની દૃષ્ટિએ શું ખરીદી રહ્યાં છીએ. એ આપણને માહિતીભરી પસંદગી કરવામાં મદદ કરે છે.

લેબલ પર દર્શાવવામાં આવતી માહિતીઃ

લેબલ પર ન્યુટ્રીશનલ હકીકતો દર્શાવવી જરૂરી છે. ભારતમાં, લેબલ પર જે તે વાનગી કુલ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, સુગર્સ, ફેટ્સ, પ્રોટીન્સ અને એનર્જી વગેરે કેટલાં અને ક્યાં તત્ત્વો ધરાવે છે તે દર્શાવવાં એ ફરજિયાત છે.

“તમે શું ખરીદો છો તે જાણો”

ફન ટાઇમ ૧૨

નજીકના સુપરમાર્કેટમાં જાવ અને તમારી પસંદગીનાં ઓછામાં ઓછાં ૬ ફૂડ્સનાં લેબલ તપાસો !

- સર્વિંગ્સની સંખ્યાનો ઉલ્લેખ લેબલ પર છે ?
- એક સર્વિંગમાં કેટલા ગ્રામ સુગર છે?
- ફૂડ /સર્વિંગમાં કેટલા ગ્રામ ફેટ છે ?
- એક સર્વિંગમાં કેટલી સેચ્યુરેટેડ ફેટ રહેલી છે ?
- ફૂડના દરેક સર્વિંગમાં કેટલા ગ્રામ મીઠું રહેલું છે ?
- ફૂડ કોઈ વિશેષ પોષકતત્વો હોવાનો દાવો કરે છે ?

એસએનએફ ફંડા!

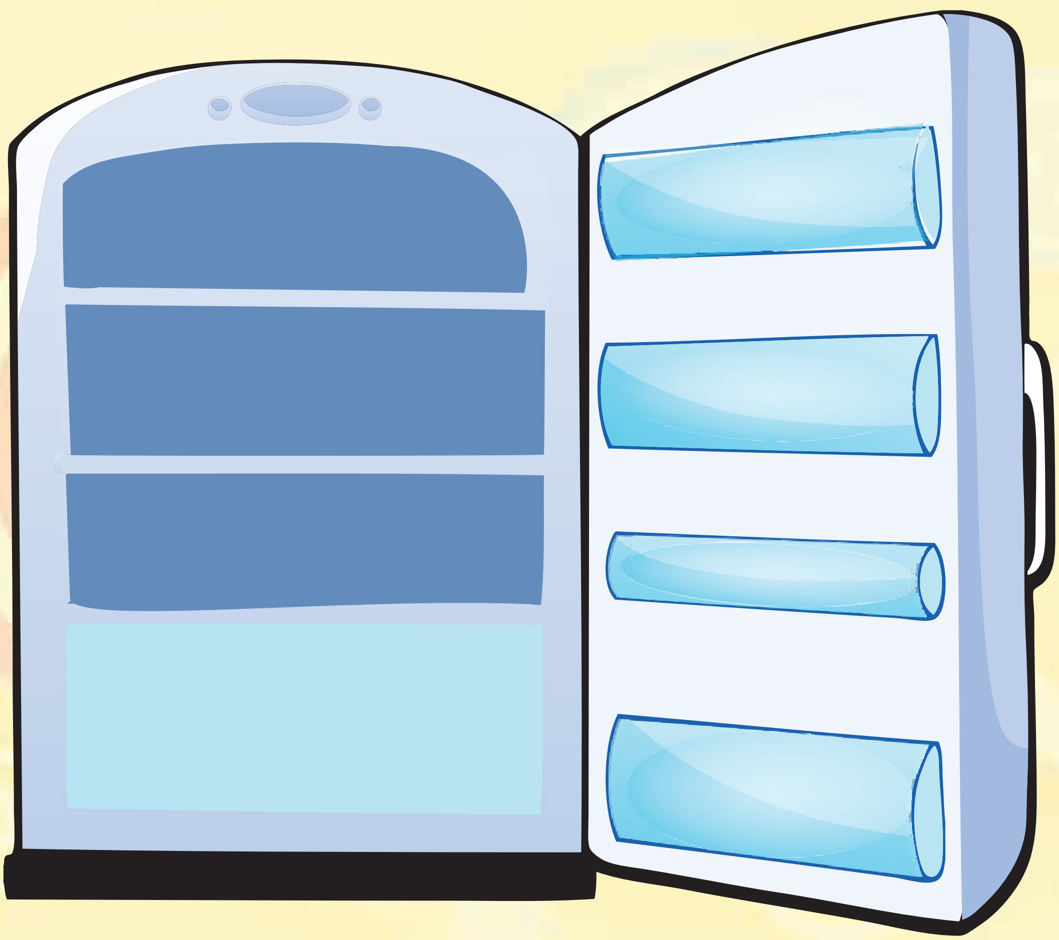
ફૂડને યોગ્ય કંટેનર, યોગ્ય જગ્યાએ, યોગ્ય ટેમ્પરેચર પર, યોગ્ય સમયમર્યાદા માટે સ્ટોર કરો. જો યોગ્ય રીતે સ્ટોર કરાયેલ હોય અને ચોક્કસ સમયમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ફૂડ્સ તેમની ક્વૉલિટી, સેફ્ટી અને ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ જાળવી શકે છે.

“યોગ્ય સ્ટોરેજ”

ફન ટાઇમ ૧૩

નીચે આપેલ વસ્તુઓ પૈકી ફ્રિજમાં યોગ્ય જગ્યાએ ફૂડ આઇટમ્સનું નામ લખો અથવા ચિત્રો દોરો

રાંધેલ વાનગીઓ, યોગર્ટ, દૂધ, માછલી, શાકભાજી, બ્રેડ, ઈંડાં, ફળો



મોડ્યુલ ૪

હું મારી આસપાસ સ્વચ્છતા રાખું છું

આપણી આસપાસમાં સ્વચ્છતાની આવશ્યકતા

પેસ્ટ કંટ્રોલ

સ્ટ્રીટ ફૂડ્સ

કચરાનો નિકાલ અને વ્યવસ્થા

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

આપણી આસપાસની સ્વચ્છતાની આવશ્યકતા

ખરાબ રીતે રાખેલ અથવા આસપાસમાં ગંદકી હોવાથી પેથોજન્સને છુપાવાની જગ્યા મળે જેનાથી ખોરાક બગડી જઈ શકે. યાદ રાખો, અસલામત વિસ્તાર હોય તો ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ સલામત ન રાખી શકાય.

સ્વચ્છતા અને વ્યક્તિગત ચોખ્ખાઈ શાળાના વાતાવરણને શુધ્ધ રાખે છે જેથી વિદ્યાર્થીઓ સુરક્ષિત અને સારા આરોગ્યવાળા રહે.

- ક્લાસરૂમ્સ, રમતનાં મેદાનો, કેન્ટિન અને શાળાનાં મકાન ચોખ્ખાં રાખવા.
- પેપર, ચૉક, પેન્સિલનાં છોતરાં, વધેલ વાનગીઓ અથવા અન્ય કોઈ કચરો ક્લાસરૂમ કે રમતનાં મેદાનમાં ન નાખો.
- બધો જ કચરો એનો યોગ્ય નિકાલ થાય એ માટે યોગ્ય ડસ્ટબીનમાં નાખો.
- નોન-રિસાયકલેબલ પ્લાસ્ટિક પેકેટ્સ અને પ્લાસ્ટિક કપનો ઉપયોગ ન કરો.
- ટોઈલેટ્સમાં ચોખ્ખાઈ જાળવો.

હેલ્ધી ઇટિંગ આઉટલેટ્સની જરૂરિયાત સમજવા માટેનું ચેકલિસ્ટ પૂરું કરો.

નં.	પેરામીટર્સ	હા /ના
૧.	**ઈટિંગ આઉટલેટની જગ્યા** ડિઝાઈન અને લેઆઉટ સારી હાઈજિનની પદ્ધતિઓ દર્શાવે છે ? પ્રદૂષિત વાતાવરણના વિસ્તારો અને ઔદ્યોગિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂરના સ્થળે આવેલું છે?	
૨.	**રાંધવા અને પીરસવા માટેનાં વાસણોઃ** શું નોન-કોરોસિવ નોન-ટોક્સિક મટિરીયલ જેમ કે સ્ટેઈનલેસ સ્ટીલમાંથી બનેલાં વાસણો છે ?	
૩.	**આંતરિક માળખું અને ફિટીંગ્સ** જમીન પર પૂરતી ચોખ્ખાઇ છે ? બારીઓ ડિટેચેબલ સરળતાથી સાફ થઈ શકે તેવા જંતુમુક્ત પડદાઓવાળી છે ?	
૪.	**હવાઉજાસ-વેન્ટિલેશન** ઈટિંગ આઉટલેટમાં હવાઉજાસ માટે કુદરતી અથવા મિકેનિકલ પૂરતાં સાધનો છે ? હવા ખોરાકની ગંધ, રાંધવાની ગંધ અને ધૂમાડા રહિત છે ?	
૫.	**લાઈટિંગ** ઈટિંગ આઉટલેટમાં પ્રકાશ માટે કુદરતી કે કૃત્રિમ પૂરતી વ્યવસ્થા છે ? શું લાઈટિંગ ફિક્સર્સ સારી રીતે સુરક્ષિત છે ?	

યાદ રાખો, જો આપણે ભારતને સ્વચ્છ અને રહેવા માટે હેલ્ધી સ્થળ બનાવવું છે, તો આપણે પહેલાં આપણાં ઘરો અને આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ.

એને સ્વચ્છ રાખો

આપણને આપણાં ઘરો સ્વચ્છ -સાફ રાખવાં ગમે છે પણ આજુબાજુનું શું ?

આપણા પૈકી કેટલાં આપણા સમુદાયને સ્વચ્છ રાખવા અથવા ખરેખર કોઈને ગંદકી કરતાં રોકવા પ્રયાસ કરીએ છીએ ?

૧. ગંદકી કરવાનું બંધ કરો અને કચરાનું યોગ્ય વર્ગીકરણ કરો

શેરીઓ, એપાર્ટમેન્ટ કોમ્પ્લેક્સેસ, બગીચા, જળાશયો અથવા તમારી આસપાસ ગંદકી થવા ન દેશો. કચરો કેવળ ડસ્ટબીન્સમાં જ નાખો. કચરાને લીલો-બાયોડીગ્રેડેબલ અને વાદળી(બ્લૂ)-નોન-બાયોડીગ્રેડેબલ તરીકે વર્ગીકરણ કરો.

૨. હાઈજિન જાળવોઃ

તમારા ઘરની અંદર અને બહાર એમ સ્વચ્છતા જાળવો, રોગ પ્રસરાવતી ઊધઈને થતી રોકો.

૩. રિયુઝ અને રિસાઈકલઃ

આસપાસનો વિસ્તાર સ્વચ્છ રહે તે માટેનો મંત્ર છે રિયુઝ (પુનઃઉપયોગ) અને રિસાઈકલ. જે વસ્તુની તમારે હવે જરૂર નથી એનો બીજી રીતે ઉપયોગ કરવાનો રસ્તો વિચારો, અથવા જેને જરૂર છે એવાને આપવા માટે શોધી કાઢો. જો તે તૂટી ગયું હોય તો એને કાઢી નાખતાં પહેલા રિપેર કરી લો.

૪. હવાનું પ્રદૂષણ ઘટાડો

મોટરવાહનોને સારી સ્થિતિમાં જાળવો. લાંબા અંતર માટે બને ત્યાં સુધી પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટ અથવા કાર પૂલનો ઉપયોગ કરો. કચરો, સૂકાં પાંદડાં, કપડાં બાળો નહીં. ફટાકડા ન ફોડો.

ફન ટાઇમ ૧૪

સાચા વાક્ય સામે ✔ નિશાની કરો.

		✔/✘
૧.	રસોડાના ફ્લોર અને દીવાલોને ટાઇલ્સ લગાવવાની જરૂર નથી.	
૨.	રસોડાની તમામ બારીઓ સહેલાઈથી નીકળી શકે તેવી અને સરળતાથી ઇન્સેક્ટ-પ્રૂફ સ્ક્રીન્સ સાફ થઈ શકે એવી હોવી જોઈએ.	
૩.	સાધનો અને કામ કરવાની સપાટી પર કોઈ તિરાડ કે ફાટ ન હોવી જોઈએ.	
૪.	રસોડાના ટેબલટોપ્સ એલ્યુમિનિયમના બનેલાં હોવા જોઈએ.	
૫.	ખાવાનું બનાવવાનું છે તે ભાગ કચરાપેટી(ઉકરડા)થી દૂર હોવો જોઈએ.	

૧. ૧.રસોડાના ફ્લોર અને દીવાલોને ટાઇલ્સ લગાવવાની જરૂર નથી.(×)

૨. ૨. રસોડાની તમામ બારીઓ ડીટેચેબલ અને સરળતાથી ઇન્સેક્ટ-પ્રૂફ સ્ક્રીન્સ સાફ થઈ શકે એવી હોવી જોઈએ.(✔)

૩. ૩. સાધનો અને કામ કરવાની સપાટી પર કોઈ તિરાડ કે ફાટ ન હોવી જોઈએ. (✔)

૪. ૪. રસોડાના ટેબલટોપ્સ એલ્યુમિનિયમના બનેલાં હોવા જોઈએ. (×)

૫. ૫.ખાવાનું બનાવવાનું છે તે ભાગ ગાર્બેજ ડમ્પ્સ(ઉકરડા)થી દૂર હોવો જોઈએ. (✔)

એસએનએફ ફંડા

- ખાવાની જગ્યા ચોખ્ખી હોવી જોઈએ. તે જગ્યાએ શેતરંજી કે કાર્પેટ પાથરવાં નહીં.
- ખાતાં પહેલાં સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા જોઈએ (શાળાએ સાબુ આપવાનો રહેશે). હાથના નખ સ્વચ્છ અને કાપેલા હોવા જોઈએ.
- ચોખ્ખું પાણી પીવું જોઈએ(શાળાએ પીવા માટે સુરક્ષિત પાણી પૂરું પાડવાનું રહેશે).

પેસ્ટ કંટ્રોલ :

કોઈ પણ પ્રાણી, રોપા કે સૂક્ષ્મ જંતુઓ જે લોકોને કે તેમના ખોરાકને અથવા પ્રાણીઓને નુકસાન કરે કે હાનિ પહોંચાડે કે તેમના પાકને નુકસાન કરે છે તેને પેસ્ટ અથવા તો ઊધઈ કહે છે. જંતુઓ, બગાઈ, ધનેડાં(અને અન્ય કંસારી જેવા જીવડાં), ઉંદર, કોળ અને અન્ય કોતરી ખાતા જીવો, સ્લગ્સ, ગોકળગાય,નેમાટોડ્સ, સેસ્ટોડ્સ-કરમિયાં આ પ્રકારના જીવોનાં ઉદાહરણ છે.

પેસ્ટ્સની હાજરી આહારની જગ્યાએ હોવી તે આહારની સુરક્ષિતતા માટે અગત્યનો પ્રશ્ન છે કેમ કે તે આહારને માઇક્રોબિયલ કે ફિઝીકલ બગાડ કરી જ શકે.

કોમન પેસ્ટ્સ કે જેને કંટ્રોલ કરવા જરૂરી છે તે છે માખીઓ, વંદા, ઉંદર, ગરોળી, અનાજમાં પડતાં ધનેડાં, કંસારી, વંદા, બગાઈ, કૂતરા, બિલાડી, પક્ષીઓ વગેરે.

પેસ્ટ્સ પર નીચેની હાઇજિનિક પ્રેક્ટિસીસ અને સારી સાફસફાઈ દ્વારા નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે.

માખીઓ કેવી રીતે જંતુઓ ફેલાવે છે ?

માખીઓ નક્કર પદાર્થો ચાવી શકતી નથી એટલે એ વાનગીઓ પર તેને પ્રવાહી બનાવવા ઊલટી કરે છે. તે તે ઊલટીનું પ્રવાહી ચૂસી જાય છે જેમાં બગાડના નુકસાનકારક માઇક્રોબ્સ હોય છે. જ્યારે ખાય છે ત્યારે તે પેથોજન્સ ધરાવતો મળત્યાગ પણ કરે છે. માખીના ડાઘમાં ઊલટીના સહેજ ટપકાં અને મળના ગાઢાં તત્ત્વો હોય છે. માખીના પગના ગુંદરિયા વાળ આવાં તત્ત્વો, બેક્ટેરિયાને એકથી બીજે ઠેકાણે લઈ જવામાં મદદ કરે છે.

શું તમે જાણો છો ?

ડેન્ગ્યુ એ મચ્છર-જન્ય રોગ છે જે ૪૦૦ મિલિયન જેટલા ચેપનું કારણ છે અને એક અંદાજ મુજબ એને કારણે દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ મૃત્યુ થાય છે. છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં ડેન્ગ્યુ થોડા દેશોમાંથી લગભગ ૧૨૮ દેશોમાં રોગચાળો બનીને પ્રસરી ગયો છે જે અમીર-ગરીબ બંનેને અસર કરે છે.

સ્ટ્રીટ ફૂડ્સ

ભારતમાં, સ્ટ્રીટ ફૂડ્સ રોજના ખાણામાં અગત્યનો હિસ્સો ઊભો કરે છે અને યુવા પેઢી ખાસ કરીને કામદારો અને વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી તથા કલ્યાણમાં ભારે પ્રભાવ પાડે છે. આ ફૂડ્સના ન્યુટ્રીટીવ વેલ્યુ અને હાઇજિન પર સામાન્ય રીતે ધ્યાન નથી અપાતું અથવા તો ચલાવી લેવામાં આવે છે.

એસએનએફ ફંડા

દિલ્હીમાં સ્ટ્રીટ ફુડ્સ પરના એક સર્વે પરથી જાણવા મળ્યું છે કે...

- મોટા ભાગના લોકોને સ્ટ્રીટ ફૂડ્સથી થતા સ્વાસ્થ્યના નુકસાનની ખબર હોતી નથી પણ તે તેમને બહુ સગવડભર્યો અને ટેસ્ટી વિકલ્પ લાગે છે.
- ૧૮% લોકો રોજ જ સ્ટ્રીટ ફૂડ ખાય છે.
- સર્વે થયેલા પૈકી ૫૦% વિદ્યાર્થીઓ બીજા કોઈ પ્રકારના ફૂડ કરતા સ્ટ્રીટ ફૂડ પસંદ કરે છે.
- ૩૮-૪૫ % વિદ્યાર્થીઓ અઠવાડિયે કે મહિને સ્ટ્રીટ ફૂડ ખાય છે.
- ૭૪% ટેસ્ટ માટે સ્ટ્રીટ ફૂડ ખરીદે છે.
- ૩૧% વિદ્યાર્થીઓ કેવળ સગવડ અને ઓછી કિંમત માટે તે ખરીદે છે.

સ્ટ્રીટ ફૂડ્સ માટે ૬ પ્રકારની ચિંતાઓ

- આહારને રાંધવાની અને પીરસવાના વાસણોની અનહાઈજિનિક પદ્ધતિ
- કાચી સામગ્રી સારી રીતે ધોવાતી નથી, ખાસ કરીને કોથમીર, ફુદીનો અને સલાડનાં શાકભાજી.
- ખુલ્લો ખોરાક ધૂળ, રજ, માખીઓ અને ગ્રાહકોથી બગડી શકે છે.
- મોટા પાયે બનાવેલ ખોરાક, બહુ વહેલો બનાવેલ અને જોખમી સમય સુધી રહેલ (૫૦સે.ગ્રે.-૬૩°સે.ગ્રે.), લાંબા સમય સુધી પડી રહેલ હોય.
- બેઝિક માળખા અને સર્વિસીસનો અભાવ જેમ કે માટલાનું પાણી.
- વ્યક્તિગત ચોખ્ખાઈ બહુ જ ખરાબ હોય છે તથા ચોખ્ખાઈની કિંમત સમજતા નથી. વેન્ડર્સ ખોરાકની હેરફેર કરતાં અગાઉ હાથ ધોતા નથી. એ ખુલ્લા હાથે જ આહાર પીરસે છે.

ફન ટાઇમ ૧૫

એસએનએફ સ્ટ્રીટ ફૂડ પેટ્રોલ ચીફ્સ. તમે એસએનએફ ફૂડ પેટ્રોલ ચીફ છો, તમારા ઘરની આજુબાજુમાં સ્ટ્રીટ ફૂડ વેન્ડર્સને ચેક કરો અને તેમને નીચે આપેલ પેરામીટર્સના આધારે ગ્રેડ આપો.

પેરામીટર્સ	રિમાર્ક
૧. ફૂડ સ્ટોલનું લોકેશન (ખુલ્લી ગટર, ટોઇલેટ્સ, ગાર્બેજ, ગંદા પાણીનાં સ્થળો જેવા બગાડનાં સોર્સથી દૂર)	
૨. ફૂડ પીરસનારા માણસોની સ્વચ્છતા (નખ,વાળ, કપડાં)	
૩. રસોઈનાં અને પીરસવાનાં વાસણોની સફાઇ	
૪. કાચી સામગ્રીની ગુણવત્તા	
૫. ખુલ્લો ખોરાક ધૂળ, રજ, માખીઓ અને ગ્રાહકોથી બગડી શકે છે.	
૬. ફૂડનો સમય, તાપમાન, તૈયારી અને રાંધેલ ખોરાકનો સંગ્રહ બરાબર છે.	
૭. કોલ્ડ સ્ટોરેજની સુવિધા	
૮. ફૂડ સર્વિસ સ્ટાન્ડર્ડની જાળવણી, દા.ત. પાણીપુરી સર્વ કરતી વખતે હાથમોજાં પહેરવાં.	
૯. માત્ર રાંધવા માટે જ નહીં, વાસણો ધોવાના પાણીની પણ ગુણવત્તા.	
૧૦. કાચી સામગ્રીના ઉપયોગ, અધિકૃત ફૂડ કલર્સ અને રાંધવાનું માધ્યમ (ફેટ/તેલ) વગેરેના ઉપયોગ કરતી વખતે શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ અનુસરવી.	

સિંગલ સર્વિસ આઇટમ્સ/ ડિસ્પોઝેબલ્સ એટલે શું ?

- સિંગલ સર્વિસ આઇટમ્સ અથવા ડિસ્પોઝેબલ્સ પ્લાસ્ટિક, પેપર, થર્મોકોલ, એલ્યુમિનિયમ ફોઈલના બનેલ હોય છે. તેની ડિઝાઈન એક જ વાર ઉપયોગ કરવા માટેની હોય છે અને પછી ક્રશ કરી, ફેંકી દઈ અને રિસાયકલ કરવામાં આવે છે.
- સિંગલ સર્વિસ આઇટમ્સમાં ગ્લાસ, પ્લેટ્સ, કપ્સ, વાટકીઓ, સ્ટ્રોઝ, કંટેનર્સ અને યુટેન્સિલ્સનો સમાવેશ થાય છે.
- સિંગલ સર્વિસ આઇટમ્સ ખાસ કરીને જ્યારે સાફ-સફાઇ માટેની સુવિધા ઉપલબ્ધ ન હોય ત્યારે ઉપયોગ માટે સગવડભર્યા છે. એ માત્ર ફૂડ ગ્રેડ આઇટમ્સમાંથી જ બનાવવા જોઈએ.

ફન ટાઇમ ૧૬

કઈ રીતે તમે નીચેની સિંગલ સર્વિસ આઇટમ્સનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરશો ?

૧. પ્લાસ્ટિક વોટર ગ્લાસેસ
૨. થર્મોકોલ ગ્લાસેસ
૩. પ્લાસ્ટિક સ્પૂન્સ
૪. એલ્યુમિનિયમ ડિસ્પોઝેબલ કાર્ટન્સ

જવાબ:

કઈ રીતે તમે નીચેની સિંગલ સર્વિસ આઇટમ્સનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરશો ?
- ૧. પ્લાસ્ટિક વોટર ગ્લાસેસ-(ક્રશ/રિસાયકલ)
- ૨. પતરાળાં(વર્મી-કમ્પોસ્ટ/બાયોગેસ)
- ૩. પ્લાસ્ટિક સ્પૂન્સ(રિસાયકલ/એલ્યુમિનિયમ ડિસ્પોઝેબલ કાર્ટન્સ-(અલગ રીતે ભેગા કરવા/ક્રશ / રિસાયકલ)

કચરાનો નિકાલ અને વ્યવસ્થાપન

કચરો કશાનો પણ હોઈ શકે, એમાં ફૂડ વેસ્ટ, પાંદડા, અખબાર, બાટલીઓ, બાંધકામનો કાટમાળ અને ફેક્ટરીઓમાંથી કેમિકલ્સ, રેપર્સ અથવા રેડિઓએક્ટિવ મટિરીયલ્સ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વેસ્ટ મેનેજમેન્ટમાં કચરાનું કલેક્શન, વાહનમાં હેરફેર, નિકાલ અથવા રિસાયકલિંગ અને કચરાના મોનિટરીંગનો સમાવેશ થાય છે. વેસ્ટ એટલે કે કચરાના મેનેજમેન્ટનો મુખ્ય હેતુ છે જાહેર જનતા અને પર્યાવરણને કચરાની સંભવિત નુકસાનકારક અસરોથી બચાવવા.

કચરાના નિકાલની નોંધલાયક બાબતો:

- ફૂડ હેન્ડલિંગ, ફૂડ સ્ટોરેજ અને અન્ય કામકાજના વિસ્તારમાં અને આસપાસમાં કચરો ભેગો કરવાની છૂટ ન આપવી.
- કચરાના નિકાલ અને સંગ્રહ માટે યોગ્ય તે જોગવાઈ કરવી જ જોઈએ.
- ખોરાકને સડી જતો રોકવા માટે કચરાનો નિયમિત અને અસરકારક રીતે નિકાલ થવો જોઈએ.
- ફેંકતા પહેલાં કચરો અલગ પાડવો જોઈએ.

ખોરાકી કચરાના નિકાલ માટે ત્રણ પસંદગીના વિકલ્પો

- -વર્મીકમ્પોસ્ટિંગ
- રિસાયકલિંગ
- બાયોગેસ પ્લાન્ટ્સ નાખવા

"વર્મીકમ્પોસ્ટિંગ :"

ફળો અને શાકભાજીનાં છોતરાં, સ્ટૉલ્ક્સ, બીયાં અને ફૂડ વેસ્ટમાં જો સમયસર નિકાલ ન થાય તો આથો આવે, માખીઓ બેસે અને ગંદી વાસ આવે છે.આ ઓર્ગેનિક કચરો અથવા બાયોમાસ બાયોડીગ્રેડેલ છે અને કચરામાંના ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ સરળ પ્રક્રિયા નામે વર્મીકમ્પોસ્ટિંગ દ્વારા કુદરતને પાછા આપી શકાય છે.

વર્મીકમ્પોસ્ટિંગ કેવી રીતે થાય છે ?

- ખાસ પ્રકારનાં અળસિયાં કચરો ખાય છે અને એને સાદા તત્ત્વોમાં ફેરવી દે છે જે છોડવામાં સહેલાઈથી ભળી જાય છે.
- વર્મીકમ્પોસ્ટિંગ જમીનના ભેજ(હ્યુમસ)ને જાળવી રાખે છે. અળસિયાંનો મળ જમીનને પોચી કરે છે અને આ પ્રક્રિયા હજારો અળસિયાં કરે છે.
- અળસિયાંના જમીનમાં દર બનાવવાને લીધે જમીન હળથી ખેડાય તે કરતાં ૧૦ ગણી પોચી બને છે.
- આવી જમીનમાં ઊગેલાં ફળો અને શાકભાજી રાસાયણિક ખાતરોવાળાં ખેતરોનાં શાકભાજી-ફળો કરતાં વધુ હેલ્ધી, વધુ ટેસ્ટી અને વધુ પોષક હોય છે.
- ઓર્ગેનિક મેન્યુરનો ઉપયોગ કરતાં ઊગેલા ફૂડ્સને ઓર્ગેનિક ફૂડ્સ કહે છે. એની બજારમાં ઊંચી કિંમત મળે છે.

ફન ટાઇમ ૧૭

તમારી જાતે શાળા -ઘરમાં વર્મીકમ્પોસ્ટ બનાવો

જોઈતી સામગ્રી : મધ્યમ સાઇઝનું બીન અથવા ખાડો, મૂઠીભર વર્મી-કાસ્ટિંગ્ઝ, બ્રિકબેટ માટી, ગાર્ડન વેસ્ટ, ફૂડ વેસ્ટ

વર્મીકમ્પોસ્ટિંગ

- એક નાનું લાકડાનું બોક્સ લો અથવા નાનો ખાડો ખોદો.
- બોક્સ અથવા ખાડા પર નેટ પાથરો.
- રેતીનું ૧ કે ૨ સેમી જાડું સ્તર પાથરો
- રેતી ઢાંકવા લીલાં પાંદડાં નાખો.
- રસોડાનો કચરો- ફળોનાં છોતરાં, શાકનો કચરો, ચાની ઉકાળેલી પત્તી વગેરે રેતી ઢાંકવા નાંખો.
- એની પર ભીનું થાય માટે પાણી છાંટો.
- એમાં અળસિયાં મૂકો.
- ૩-૪ અઠવાડિયાં પછી ઢીલી માટી જેવું મટિરીયલ થશે.
- બોક્સમાંથી એ મટીરિયલ લઈને તડકામાં સૂકાવા માટે મૂકો.
- ઓર્ગેનિક મેન્યુર તૈયાર.

મોડ્યુલ ૫

મને પોષણ મળે છે.

પોષણની જરૂરિયાત

મેક્રો ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ

માઇક્રો ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

પોષણની જરૂરિયાત

તંદુરસ્ત રહેવા માટે આપણા શરીરને વિવિધ પોષક તત્ત્વો(ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ) ધરાવતા ખોરાકની જરૂર પડે છે.

પોષકતત્ત્વો એ ખોરાકમાં મળી આવતાં રાસાયણિક પદાર્થો છે. એ આપણા શરીરમાં અનેક કામો કરે છે. વિવિધ પોષક તત્ત્વો વિવિધ પ્રકારના આહારમાં મળી આવે છે. આપણા શરીરને પોષક તત્ત્વોની જરૂર આના માટે પડે છેઃ

- એનર્જી
- વૃદ્ધિ માટે અને ફાટેલ ટિસ્યૂઝના સમારકામ માટે
- ચેપ(ઇન્ફેક્શન્સ) સામે રક્ષણ
- શરીરનાં કાર્યોનું નિયંત્રણ

સારી તંદુરસ્તી આપણને ખોરાક(આહાર)માંથી મળતાં પોષક તત્ત્વોના સંયોજન અને પ્રમાણ પર આધાર રાખે છે.

પોષણની જરૂરિયાત

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ અને ફેટ્સ મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટસ(મેક્રો એટલે મોટા) છે. આ પોષકતત્ત્વો શરીરને એનર્જી પૂરી પાડતાં હોવાથી ભોજનમાં વધારે પ્રમાણમાં હોય તે જરૂરી છે. એ શરીરમાં વૃદ્ધિ અને શરીરની જાળવણી માટે બ્લોક્સ રચે છે.

માઇક્રો ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ

વિટામીન્સ અને મિનરલ્સ માઇક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ્સ છે. આ પોષકતત્ત્વો શરીર યોગ્ય રીતે કામ કરી શકે તે માટે જરૂરી છે પણ ઓછી માત્રામાં.

જો કે પાણી પોષકતત્ત્વની વ્યાખ્યામાં બંધબેસતું ન હોવા છતાં તંદુરસ્તી અને જીવન માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

ખોરાકમાં એનર્જી

શું તમારી પાસે પૂરતી એનર્જી છે ?

જ્યારે આપણે કશું ખાઇએ-પીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા શરીરમાં કિલોજોલ્સ(કેજે)માં અથવા કિલોકેલરીઝ (કેસીએએલ) મપાયેલ એનર્જી મેળવીએ છીએ. આપણા શરીરને એનર્જીની કેટલી માત્રા જરૂરી છે તે આપણે કેટલી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ તેની પર આધાર રાખે છે. વજન સ્થિર જળવાઈ રહે તે માટે આપણે આહાર થકી જે એનર્જીનો વપરાશ કરીએ છીએ તે આપણે શરીરનાં કાર્યો અને આપણી શારીરિક પ્રવૃત્તિ જેટલી જ હોવી જોઈએ.

ડાયેટ(ભોજન)માં ક્યા એનર્જી સોર્સેસ(સ્રોતો) છે ?

૧. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ આપણા ભોજનમાં રહેલ આવશ્યક એનર્જી સૉર્સ છે.

૨. ફેટસ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ આપે એ કરતાં બમણી એનર્જી આપે છે. ફેટ્સ બહુ ઓછી માત્રામાં લેવાવી જોઈએ. ફેટ્સ આમાંથી મળેઃ માખણ, ઘી, કૂકિંગ ઓઇલ, ચીઝ અને માંસ.

૩. પ્રોટીન પણ એનર્જીનો સ્રોત છે. એનું મુખ્ય કામ છે શરીરના ટિસ્યૂઝ બનાવવા અને રિપેર કરવા.

મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ્સઃ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ અને ફેટસ

અ) કાર્બોહાઇડ્રેટ્સઃ

હેલ્થી, સંતુલિત ડાયેટ(ભોજન)માં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ એનર્જીનો મુખ્ય સૉર્સ હોય છે. જ્યારે તેનું પાચન થાય છે તો ગ્લુકોઝ બને છે, જે શરીર માટે મુખ્ય, ખાસ કરીને મગજ અને સ્નાયુઓ માટે ઇંધણ છે.

સ્ટાર્ચી ફૂડ્સ (કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ)માં ઘઉં, બ્રેડ, ચોખા, બટાટા, બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ, ઓટ્સ અને અન્ય અનાજ જેવાં ફૂડ્સનો સમાવેશ થાય છે. આ પદાર્થો ફાઈબર પણ આપે છે જે પાચનની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સમાં થોડી માત્રામાં વિટામીન બી (B), આયર્ન, કેલ્શિયમ અને ફોલેટ હોય છે.

ફન ટાઇમ ૧૮

ચાલો આપણે તમારી સ્વીટ ફૂડ એટલે કે મીઠી ચીજોની પસંદગી તપાસીએ. શું તે પોષકતત્ત્વો ધરાવે છે ? કે પછી તે ખાલી કેલરીઝ અને બહુ ઓછાં પોષકતત્ત્વો ધરાવે છે ?

શું તમે......	હંમેશાં (૪ પોઈન્ટ્સ)	સામાન્ય રીતે (૩ પોઈન્ટ્સ)	ક્યારેક (૨ પોઈન્ટ્સ)	ક્યારેય નહીં (૧ પોઈન્ટ્સ)
• નાસ્તામાં ચોકલેટ કે મીઠાઈના બદલે ફળ ખાવ છો ?				
• એરેટેડ સોફ્ટ ડ્રિંક્સને બદલે જ્યુસ કે દૂધ પીઓ છો ?				
• તમારા સિરિયલ્સ ખાંડ સાથે લો છો કે ખાંડને બદલે ફળ લો છો?				
• જામ કે શરબત સાથે ટોસ્ટ લો છો કે ફ્રૂટ સાથે ?				
• આઈસ્ક્રીમ પર એકલું ચોકલેટ સિરપ નાખો છો કે ફળ પણ નાખો છો?				
• બર્ગર જેવા ફાસ્ટફૂડ મીલ કે નાસ્તા સાથે જ્યુસ કે દૂધ પણ મંગાવો છો ?				
• હાઈકેલરી ડેઝર્ટને બદલે ફળ ડેઝર્ટ તરીકે પસંદ કરો છો?				
• કેકના મોટા ટુકડાને બદલે નાનો ટુકડો લો છો ?				
• પાંચ-છ કૂકીઝ-બિસ્કિટ્સ એકલાં લેવાને બદલે બે-ત્રણ કૂકીઝ-બિસ્કિટ્સ સાથે દૂધ લો છો ?				
• દૂધ સાથે ગરમ કોકો બનાવો છો, માત્ર પાણી નહીં ને ?				

જો તમે.....

૩૦ કે વધુ સ્કોર કરો છો તો તમારી મીઠાશની પસંદગીમાં પોષક તત્ત્વો વધારે છે, ખરેખર તો થોડીક સુગર અત્યારે ખાવ અને ખાવામાં થોડી ઉમેરીને ખાવાની મઝા માણો.

૨૦થી ૨૯ની વચ્ચે સ્કોર કરો છો તો તમારું એકંદર ડાયેટ સંતુલિત છે અને તમે તમારા કેલરીબજેટ પર વધુ પડતો ખર્ચ નથી કરતા અને તમારી પસંદગી યોગ્ય છે.

૧૦થી ૧૯ની વચ્ચે સ્કોર કરો છો તો તમારી મીઠાશ ફીટનેસ અને દાંતની તંદુરસ્તીના સંદર્ભમાં બહુ મોંઘી પડે તેવી છે.

ક્યારેય આશ્ચર્ય થયું છે ?

આપણે આપણી એનર્જી કેવી રીતે વાપરીએ છીએ ?

કોઇ પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ, જેમ કે ચાલવું, દોડવું અથવા તો રમતગમતમાં એનર્જીની જરૂર પડે છે. વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં વિવિધ પ્રમાણમાં એનર્જી ખર્ચાય છે. જો તમે શારીરિક રીતે સક્રિય હોવ તો નીચે આપેલી સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાક અંગેની માર્ગદર્શક સંહિતાને અનુસરો.

- રોટલી, બ્રેડ, ભાત, પાસ્તા અને સિરિયલ્સ જેવા પુષ્કળ સ્ટાર્ચી ફૂડ્સમાંથી જ્યારે પણ જે શક્ય હોય તે ખાવ.
- ઘણા બધાં ફળો અને શાકભાજી ખાવ.
- પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ પદાર્થોમાં દૂધ, પનીર, દહીં જેવી ડેરી પ્રોડક્ટ્સ અને લીન મીટ, ફિશ, પોલ્ટ્રી, નટ્સ ઇંડા અને કઠોળ લેવા જોઈએ.
- જેમાં ચરબી, સાકર અને મીઠું વધારે પડતા હોય એવા પદાર્થો ટાળો.
- પ્રવાહી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવો.

બ) પ્રોટીન્સ

પ્રોટીન્સ વૃદ્ધિ અને તૂટેલી પેશીઓની દુરુસ્તી માટે ઉપયોગી છે. પ્રોટીન્સ એનર્જી પણ આપે છે. ૧ ગ્રામ પ્રોટીનમાં ૪ કેલરી(૧૭ કેજે) હોય છે.પ્રોટીન એમિનો એસિડ નામના બ્લોક્સની રચના કરવા માટે બનેલ છે. વિવિધ પ્રકારના આહારોમાં વિવિધ પ્રકાર અને સંયોજનના એમિનો એસિડ્સ હોય છે. પ્રાણીજ પ્રોટીનો (જે માંસ, માછલી, ઇંડાં અને ડેરી પ્રોડક્ટ્સમાંથી મળે છે) તેમાં શરીરને જરૂરી તમામ શ્રેણીના જરૂરી એમિનો એસિડ્સ હોય છે. વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન્સ (કઠોળ અને સિરિયલ્સ)માં થોડાંક ટીપીકલ જરૂરી એમિનોએસિડ્સ હોય છે.

ફન ટાઇમ ૧૯

ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ અને તેમના સ્રોતો !

- તમારા નાસ્તામાંથી પ્રોટીનના બે સ્રોતોનાં નામ આપો.
- તમારા બપોરના ભોજનમાંથી કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનાં બે સ્રોતોનાં નામ આપો.

ક) ફેટ્સ(ચરબી):

દરેક વ્યક્તિને દરરોજ તંદુરસ્ત રહેવા માટે ચોક્કસ માત્રામાં ચરબીની જરૂર પડે છે. જ્યારે તમે ચરબીનો વિચાર કરો છો ત્યારે યોગ્ય પ્રકાર અને યોગ્ય માત્રા અંગે વિચારવું અગત્યનું બની રહે છે. હેલ્ધી ચરબી વેજિટેબલ ઓઈલ્સ, ઓઈલી ફિશ, નટ્સ અને તેલીબિયાં જેવા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. ઓછી હેલ્ધી ફેટ્સ ધરાવતા ખોરાક છે ચિપ્સ, પેસ્ટ્રીઝ અને તળેલા પદાર્થો. એનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું.

અનહેલ્ધી ફેટ્સ(ચરબી) કેવી રીતે ઓછી કરશો ?

- દૂધ, દહીં અને ચીઝની લૉ ફેટ વેરાયટી પસંદ કરો.
- માખણ અને હાઈ ફેટ સ્પ્રેડસનો ઉપયોગ બહુ ઓછો કરો.
- મીઠાઈઓ, પેસ્ટ્રીઝ, કેક્સ અને બિસ્કીટ્સમાં વપરાતા અનહેલ્ધી ફેટ્સ ઓછા ખાવ.

શું તમે જાણો છો ?

કેટલીક ચરબી જરૂરી મનાય છે, ખાસ કરીને બે ફેટી એસિડ્સ- લિનોલેઇક અને આલ્ફા-લિનોલેઇક એસિડ- જે આપણું શરીર બનાવી શકતું નથી. (ફેટી એસિડ્સ ફેટ્સના બ્લોક્સ બનાવે છે.) બાળકો સામાન્ય રીતે વૃદ્ધિ પામી શકે અને તંદુરસ્ત રહે તે માટે આ બંને ફેટી એસિડ્સ આહારમાં હોવા જોઈએ.

માઇક્રોન્યુટ્રીઅન્ટ્સ

"વિટામીન્સ શું છે ?"

- વિટામીન્સ શરીરને જરૂરી એવા ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ છે જે વિવિધ જરૂરી પ્રક્રિયાઓ માટે થોડા પ્રમાણમાં જરૂરી છે.
- મોટા ભાગના વિટામીન્સ શરીરમાં બનતા નથી. એટલે એ ખોરાકમાંથી મેળવવા જરૂરી છે.
- વિટામીન્સનાં પાણીમાં દ્રાવ્ય અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય એમ બે જૂથ હોય છે.
- વિટામીનની જરૂર ઉંમર પ્રમાણે બદલાતી રહે છે.

ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામીન્સ-એ, ડી,ઈ અને કે

વિટામીન એ રેટિનોલ તરીકે લિવર અને હોલ મિલ્કમાંથી મળે છે. બીટા-કેરોટિન લીલી ભાજીઓમાંથી અને નારંગી રંગનાં ફળો-શાકભાજીઓમાંથી મળે છે જે શરીરમાં તેના ઉપયોગ માટે રેટિનોલમાં પરિવર્તિત થાય છે.

વિટામીન ડી સૂર્યના કિરણોમાંથી ચામડીમાં બને છે.

વિટામીન કે લીલી શાકભાજીમાંથી મળે છે. આ વિટામીન લોહી ઘટ્ટ થવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે.

વિટામીન ઈ એક એન્ટિઓક્સિડન્ટ છે અને એ નુકસાન સામે કોષોના રક્ષણ માટે જરૂરી છે. વિટામીન ઈનો સારો સ્રોત છે નટ્સ, તેલીબિયાં, ઘઉંના જવારા અને તેલ.

પાણીમાં દ્રાવ્ય વિટામીન્સ- બી અને સી

વિટામીન બી અને સી નિયમિત રીતે લેવા જરૂરી છે કેમ કે તે દરેકનું શરીરમાં વિશેષ કાર્ય છે.

વિટામીન સી, વિટામીન બી૧(થિયામીન), વિટામીન બી૨(રિબોફ્લાવિન), વિટામીન બી૩(નિયાસિન), વિટામીન ૬(પાયરોડોક્સિન), વિટામીન બી ૧૨ (સિયાનોકોબાલામીન), ફોલેટ, પેન્ટોથેનિક એસિડ અને બાયોટિન પાણીમાં દ્રાવ્ય વિટામીનો છે.

વિટામીન સી નીચેના માટે જરૂરી છે :

- ઈમ્યુન સિસ્ટમના યોગ્ય કામકાજ માટે
- કોષોનું નુકસાન થતા બચાવવા માટે.
- પ્રોટીનનું ફોર્મેશન કોલાજન તરીકે ઓળખાય છે જે રક્તવાહિનીઓ, હાડકાં, કાર્ટિલેજ, પેઢાં, ચામડી અને દાંતની જાળવણી માટે અગત્યનું છે.

શું તમે જાણો છો ?

વિટામીન સી આયર્નના શોષણ માટે ખાસ કરીને ભોજનમાં લીધેલ લીલી ભાજીઓમાંથી મેળવવા માટે મદદ કરે છે.

“ખનિજો (મીનરલ્સ) શું છે ?”

- મીનરલ્સ એ શરીર માટે જરૂરી ઇનઓર્ગેનિક તત્ત્વો છે જે વિવિધ કામો —હાડકાં અને દાંતની રચના, શરીરના પ્રવાહી અને પેશીઓના બંધારણ માટે જરૂરી, પાચકરસોના ઘટક અને નોર્મલ નર્વ ફંક્શન - માટે થોડીક માત્રામાં જોઈએ.
- મીનરલ્સ જેવાં કે કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ, સોડિયમ, પોટેશિયમ અને ક્લોરાઇડ એ શરીર માટે અન્ય મીનરલ્સ કરતાં વધારે માત્રામાં જરૂરી છે. કેટલાંક મીનરલ્સ ઓછી માત્રામાં જરૂરી બને છે જેને ક્યારેક ટ્રેસ મીનરલ્સ કહેવાય છે, દા.ત. આયર્ન, ઝીંક, આયોડિન, ફ્લુરાઇડ, સેલેનિયમ અને તાંબું.

“તમારાં હાડકાંનું ધ્યાન રાખો”

હાડકાંની મજબૂતાઈ અને ઘટ્ટતાનો આધાર દરેકના ભોજન અને ફિઝિકલ પ્રવૃત્તિઓ પર રહેલો છે. કેલ્શિયમ અને વિટામીન ડી એ હાડકાંના વિકાસ માટે મદદ કરતા ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ છે. કેલ્શિયમના ઘણા સ્રોતો છે જેમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો શ્રેષ્ઠ છે. ઈંડાં, ટ્યૂના- મેકેરેલ-સાલમન જેવી માછલીઓ, લીલી ભાજીઓ, સૂકાં બીન્સ, નટ્સ અને રાગી પણ સારા સૉર્સ છે.

તમારા ભોજનમાં ડેરી પ્રોડક્ટ્સ ઉમેરો

- ૧ ગ્લાસ દૂધ કે લસ્સી સિરિયલ સાથે કે નાસ્તામાં લો.
- સેન્ડવિચ પર એકાદ સ્લાઈસ ચીઝ મૂકો.
- તમારા લંચમાં યોગર્ટ અથવા દહીં લો.
- દૂધનું બનાવેલ ડેઝર્ટ જેમ કે ચોખાની ખીર અને કસ્ટર્ડ લો.

હાડકાં મજબૂત રાખવાના બીજા રસ્તા

- ધૂમ્રપાન ન કરવો.
- રોજ કસરત કરો અથવા કોઈ આઉટડોર રમત રમો.

શું તમે જાણો છો ?

ટોન્ડ અને સ્કિમ્ડ દૂધ, ચીઝ અને દહીંમાં પૂર્ણ રીતે ચરબી ગણી શકાય તેટલી માત્રામાં પ્રોટીન, વિટામીન્સ, કેલ્શિયમ અને અન્ય મીનરલ્સ આવેલાં છે.

“ખૂબ પાણી પીઓ”

આપણા માટે શરીર એલર્ટ અને યોગ્ય રીતે હાઈડ્રેટ રહે તે માટે રોજ ૬થી ૮ ગ્લાસ પાણી અથવા બીજું કોઈ પ્રવાહી પીવું જરૂરી છે.

જ્યારે તમે ડીહાઈડ્રેટ (શરીરમાંથી પાણી ઓછું થવું) થાવો છો, તો તમે થાકેલા અને સ્લગીશ(સુસ્ત) લાગો છો.જ્યારે વર્ગમાં કલાકો સુધી ધ્યાન આપવાનું હોય તો આ સ્થિતિ સારી નથી જ. ચા અને કોફી પ્રવાહી ગણાય પણ તેમાં કેફિન આવેલું જે શરીરને ડીહાઈડ્રેટ કરી શકે. પાણી અને દૂધ એ વધુ આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો છે.

તમારો પ્રવાહી પૂરવઠો વધારવા માટે આટલું કરોઃ

- દિવસ દરમિયાન પાણી પીવા માટે સમય કાઢો.
- લેમોનેડ કે જ્યુસ જેવાં પીણા કે પાણી સાથે કશુંક ખાવું.
- કોઈ પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતાં પહેલાં, એ દરમિયાન અને તેના પછી પાણી પીવાનું રાખો, ગરમ હવામાનમાં તો ખાસ.
- હંમેશાં પાણીની બોટલ સાથે રાખો.
- કસરત કરતા હોવ ત્યારે દર ૧૫-૨૦ મિનિટે પાણી પીવું.

શું તમે જાણો છો ?

જો તમને તરસ લાગે તો તમારા શરીરમાંથી થોડું પાણી ઓછું થયું છે. રમતમાં થોડા આગળ રહો- રોજ પાણીની એક બોટલ ભરીને સ્કૂલમાં લઈ જવાનું રાખો. રમતગમત પહેલાં અને પછી વધારાનું પ્રવાહી લેવાનું યાદ રાખો.

“શરીર માટે સોડિયમ(મીઠું) જરૂરી છે !”

સારી તંદુરસ્તી માટે મીઠું આવશ્યક મીનરલ છે. એ નર્વ ઈમ્પલ્સીસ ટ્રાન્સમિટ કરવામાં અને સ્નાયુઓ, હૃદયના સ્નાયુઓને પણ રિલેક્સ થવામાં મદદ કરે છે.

શું તમે જાણો છો ?

મોટા ભાગે મીઠું જે આપણે વાપરીએ છીએ તે કીચન ટેબલના સોલ્ટશેકરમાંથી નહીં પણ પ્રોસેસ્ડ અથવા તૈયાર ખોરાકમાંથી મળે છે. વધુ પડતું મીઠું આરોગ્ય માટે સારું નથી. મીઠાનું વધારે પડતું પ્રમાણ હાઈબ્લડ પ્રેશર સાથે સંકળાયેલું છે.

“આયર્ન રેડ બ્લડ સેલ્સ(લાલ રક્તકણો) બનાવે છે:”

શરીરને આયર્નની જરૂર રક્તકણો બનાવવા માટે પડે છે જે શરીરના દરેક ભાગમાં ઓક્સિજન લઈ જાય છે. એટલે આયર્ન આપણા ભોજનનું સૌથી મહત્ત્વનું મીનરલ છે. લિન રેડ મીટ (માંસ) અને ઓર્ગન મીટ (લિવર) આયર્નના શ્રેષ્ઠ સૉર્સ છે. બીજાં સારા સૉર્સ છે ઈંડાં, લીલી ભાજીઓ, નટ્સ, દાળ (જેમ કે વટાણા, વાલ અથવા મસૂર) અને ફોર્ટીફાઈડ બ્રેડ્સ અને બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ (લેબલ જોઈ લેવાં). પ્રાણીજ ખોરાકમાંથી મળતું આયર્ન વનસ્પતિમાંથી મળતા આયર્ન કરતાં સારી રીતે શોષાય છે.

શું તમે જાણો છો ?

જ્યારે તમારા શરીરમાં પૂરતું આયર્ન હોય છે ત્યારે તમને એનર્જેટિક અને સારું લાગે છે. ઓછા આયર્નવાળા લોકોને શારીરિક થાક લાગે છે, શ્વાસ ટૂંકા ચાલે છે અને ફિક્કા લાગે છે.

શું તમે જાણો છો ?

છોકરીઓ: તમને તો છોકરાઓ કરતાં આયર્નની વધારે જરૂર છે ! એનું કારણ છે તમારું માસિકસ્ત્રાવનું ચક્ર અને તમે હજુ વૃદ્ધિ પામી રહ્યા છો. એટલે રોજ આયર્નથી ભરપૂર ખોરાક ખાવાનું રાખો.

ટીપ-૧ – થોડાંક વિટામીન સીવાળા પદાર્થો તમારા ભોજનમાં લેવાથી તમારા શરીરમાં આયર્ન શોષવામાં મદદ મળશે. એટલે થોડાંક તાજાં ફળ, સલાડનાં શાક, (ટામેટાં જેવાં) અથવા બહુ મીઠા નહીં તેવા જ્યુસ તમારા ભોજનમાં લેવાનું રાખો.

ટીપ-૨: ચા અને કોફીમાં પોલિફેનોલ્સ છે જે શરીરમાં આયર્ન શોષવામાં મુશ્કેલી ઊભી કરે છે. તમે એ સાવ છોડી ન દો. પણ તમારું ભોજન ખાવાની ૩૦ મિનિટમાં એ ન લેવાય તેનું ધ્યાન રાખો.

ક્યારેય આશ્ચર્ય થયું છે ?

જાણીતું કાર્ટૂન કેરેક્ટર પોપેય કહે છે એમ શું પાલક આપણને સ્ટ્રોંગ બનાવે છે ? એ સાચું છે કે પાલકમાં આર્યન આવેલું છે. પણ પાલકમાંનું બીજું તત્ત્વ જેને ઓક્સેલિક એસિડ કહે છે, તે આયર્ન સાથે બંધાયેલ છે જે તેના શોષણને રોકે છે એટલે એ શ્રેષ્ઠ સૉર્સ નથી.

લોખંડની કઢાઈમાં રાંધવાથી જે તે પદાર્થના આયર્નમાં કંઈ સુધારો થાય ?

હા, થાય છે. આપણા વડીલોએ અજાણતામાં પણ ખોરાક લોખંડનાં વાસણોમાં રાંધીને આપણા ભોજનમાં આર્યનનો ઉમેરો કરી દીધો છે. એસિડિક આહાર જેમ કે ટામેટાં, લીંબુ અને વિનેગાર લોખંડના વાસણમાં રંધાયેલ ખોરાકમાં આયર્નના ઝીણા ઝીણા કણ ઓગાળવામાં મદદ કરે છે. તેમ છતાં, આવું આયર્ન આપણા શરીરમાં સારી રીતે શોષાય તેવું બનતું નથી.

“ઝીંક બીજું આવું આવશ્યક મીનરલ છે !”

ઝીંક એ વૃદ્ધિ અને જાતીય પરિપક્વતા માટે આવશ્યક છે. ઝીંક માંસ, ઈંડાં-પોલ્ટ્રી, બીન્સ, નટ્સ, અનાજ અને સીફૂડમાંથી મેળવી શકાય છે.

ભોજનની બીજી જરૂરિયાતોઃ

ભોજનની બીજી જરૂરિયાતોઃ

વિશ્વની ૨૫ ટકા જેટલી વસ્તી શાકાહારી ભોજન લે છે. સંતુલિત શાકાહારી ભોજન માટે એમાં પ્રોટીન, આયર્ન અને વિટામીન બી૧૨ નામના ત્રણ વાઈટલ ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ(પોષક તત્ત્વો) ભરપૂર હોવા જોઈએ. સારી ગુણવત્તાનું પ્રોટીન દૂધ અને દૂધની બનાવટોમાંથી મળી રહે છે અથવા દાળ-કઠોળના સંયોજનમાંથી(રોટલી કે ચોખા દાળ સાથે, ખીચડી) મળે છે.

વનસ્પતિના સ્રોતોમાંથી આયર્ન મળે છે તે તેના શોષણ માટે વિટામીન સી ધરાવતા આહાર સાથે ખાવા જોઈએ.

શાકાહારીઓને વિટામીન બી૧૨ દૂધ અને દૂધની બનાવટો તેમ જ ઈડલી-ઢોંસા અને ઢોકળાં જેવા આથેલાં પદાર્થોમાંથી મળી રહે છે.

શેકર ટેસ્ટ

ફન ટાઇમ ૨૦

શોધવા માટે 'શેકર ટેસ્ટ' લો.

એક પ્લેટ કે બાઉલ (થાળી કે વાડકો) ફોઇલ કે પ્લાસ્ટિકના કવરથી ઢાંકો. હવે એવો દેખાવ કરો કે તમારું ડીનર થાળીમાં છે અથવા બાઉલ પોપકૉર્નથી ભરેલો છે. જો પ્લેટ કે વાડકો આહારથી પૂર્ણ ભરેલો હોત તો તમારા આહારને કાયમ લેતા હોવ તેટલું મીઠું ઉમેરવાની કલ્પના કરો. હવે તમે માપો કે કેટલું મીઠું તમે ઉમેર્યું છે. જો તમે ૧/૪ ટીસ્પૂન જેટલું મીઠું હલાવ્યું હોય તો તમે લગભગ ૬૦૦ મિગ્રા. (૦.૬ગ્રામ) તમારા ભોજન કે પોપકૉર્નમાં ઉમેરેલ છે.

નોંધઃ પ્રતિ વ્યક્તિ દરરોજ ૨ ગ્રામથી વધારે મીઠું ન લેવાવું જોઈએ.

એસએનએફ ફંડા

- આપણાં હાડકાં કિશોરાવસ્થા-ટીનએજ-માં અને વહેલી વીસીમાં મોટા ભાગનું કેલ્શિયમ લે છે. કેલ્શિયમ આપણાં હાડકાંને તાકાત આપે છે.શ્રેષ્ઠ સ્રોત છે દૂધ, યોગર્ટ અને ચીઝ. મોટા ભાગના કિશોરોને ડેરી ફૂડના ચાર સર્વિંગની રોજ જરૂર પડે છે.
- જો આપણે સવારનો નાસ્તો ન લેતાં હોઈએ, તો આપણું શરીર પાવર વગરના કોમ્પ્યુટર જેવું છે.
- કૂકીઝ, કેન્ડી કે અન્ય મીઠી વાનગીઓ ખાવી અને પીણાં લેવાં એ એનર્જી માટેનાં શ્રેષ્ઠ સૉર્સેસ નથી.
- છોકરીઓ, જ્યારે તમે માસિકચક્ર(મેન્સ્ટ્રુઅલ પિરિયડ)માં હોવ છો તો આયર્ન ગુમાવો છો. એટલે આ ખોટ પૂરવા માટે આયર્નથી ભરપૂર ખોરાક ખાવ અને એનર્જેટિક તથા હેપી અનુભવ કરો.

“હું કોણ છું ?”

ફન ટાઇમ ૨૧

ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ ક્વિઝ ! હું કોણ છું ?
યોગ્ય પોષક તત્ત્વ-ન્યુટ્રીઅન્ટ સાથે ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. હું ન્યુટ્રીઅન્ટ્સને શરીરના કોષો સુધી લઈ જવામાં મદદ કરું છું અને હું શરીરના તાપમાનનું નિયંત્રણ કરવામાં પણ મદદ કરું છું. હું છું.-------------------.

૨. હું એનર્જીમાં પરિવર્તિત થાઉં છું. હું શરીરની પેશીઓને બાંધવા, જાળવવા અને રિપેર કરવામાં વપરાઉં છું. હું એક -----------છું.

૩. હું એનર્જીનો સૌથી વધારે કોન્સન્ટ્રેટેડ સૉર્સ છું. હું એક --------------છું.

૪. હું એનર્જી માટે શરીરનો સૌથી મુખ્ય સૉર્સ છું. હું એક--------------છું.

૫. હું એનર્જી (કેલરી) નથી આપતું પરંતુ હું શરીરમાં ઘણી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓના નિયંત્રણમાં મદદ કરું છું. હું પાણી કે ચરબીમાં ઓગળી જાઉં. હું છું એક --------------------.

૬. કેલ્શિયમ, આયર્ન, ઝીંક અને અન્ય મારા જેવાં (તત્ત્વો) શરીરમાં અગત્યનાં કામ કરે છે. હું છું એક---------------.

જવાબ : ઊંધા ગોઠવવા -૧. પાણી ૨. પ્રોટીન ૩. ચરબી ૪. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ૫. વિટામીન ૬. મીનરલ.

મોડ્યુલ ૬

હું તંદુરસ્ત છું

હેલ્ધી ડાયેટ
એનર્જી આપે છે

હેલ્ધી અને
અનહેલ્ધી
આહાર ક્યા છે ?

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

ક્યારેય આશ્ચર્ય થયું છે ?

માસ્ટર અને મિસ સેહત સારી તંદુરસ્તનું એક ચિત્ર છે. તેઓ મૈત્રીભર્યા, આનંદી, મદદગાર અને સારા રમતવીરો છે. તેમના વાળ ગાઢા કાળા ચમકદાર છે, ગ્લોઈંગ કોમ્પ્લેક્શન છે. સુંદર સફેદ દાંત છે. ચમકતી આંખો છે અને સુંદર કાયા છે. તેમની પાસે સારી એકાગ્રતા છે અને ચીડિયા કે બેચેન ક્યારે ય નથી લાગતાં. તેમની પાસે તેમની તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય હોય છે.

તમને ક્યારેય આશ્ચર્ય થયું છે કે માસ્ટર અને મિસ સેહત પાસે આવો બધો ચાર્મ અને એનર્જી ક્યાંથી આવે છે ?

તેઓ હેલ્ધી ખોરાક ખાય છે! પણ એટલું જ પૂરતું નથી. ભોજન, અભ્યાસ અને મનોરંજન ઉપરાંત, તેઓ અંગત સ્વચ્છતાનો મહાવરો કરે છે, નિયમિત રીતે કસરત કરે છે અને રાત્રે પૂરતી ઊંઘ લે છે. મોટા ભાગના આપણે એવું જ રૂટિન અનુસરીએ છીએ, પણ આપણે ક્યારે અને કેટલું અને શું ખાવું-પીવું તે બાબતે ચોક્કસ હોતા નથી. આપણે ઘણી વાર કસરત છોડી દઈએ છીએ, ખોટા નિર્ણય લઈ છીએ અથવા દબાણને વશ થઈ જઈએ છીએ.

સારી તંદુરસ્તીની એબીસી

SNF FUNDA! એસએનએફ ફંડા

સારી તંદુરસ્તીની એબીસી શું છે?

- **એ એટલે એઈમ-ઉદ્દેશ-ફીટનેસનો ઉદ્દેશઃ** તંદુરસ્ત શરીર, વજન અને દિવસ દરમિયાન શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવા માટેનો ઉદ્દેશ-એઈમ
- **બી- બિલ્ડિંગ એટલે કે તંદુરસ્ત શરીરનું બાંધકામઃ** વિવિધ પોષક તત્ત્વોની પસંદગી કરો. તંદુરસ્તી વધારે તેવા પદાર્થો એટલે કે અનાજ, ફળો અને શાકભાજીની પસંદગી કરો. સુરક્ષિત આહાર ખાવ.
- **સી-ચૂઝ સેન્સિબલીઃ** વિવેકપૂર્ણ પસંદગી કરોઃ એવું ભોજન કરો જેમાં ચરબી, ખાંડ અને મીઠું ઓછા પ્રમાણમાં હોય.

એનએનએફ કેસ સ્ટડીઝ:

નમસ્તે.હું ગીતા છું. હું ઈચ્છું છું તે મારા વાળ જીવંત લાગે. એને વારંવાર બ્રશ કરવા અને અલગ અલગ શેમ્પુ અને કંડિશનર્સ વાપરવા કરવા છતાં એ આછા, ડલ અને લાઈફલેસ લાગે છે અને જ્યારે પણ ધોઉં કે ઓળું ત્યારે બહુ જ ખરે છે. મને થાય કે મારા વાળ રિયા જેવા હોત તો કેવું સારું ? મારે એને પૂછવું પડશે કે એ ક્યું હેર વોશ વાપરે છે ?

તમને લાગે છે કે ગીતાની સમસ્યા એનું હેર વોશ બદલવાથી ઉકેલાઈ જશે ?

રાજુ એક શરમાળ છોકરો છે. એ શાળામાં દર અઠવાડિયે તરણના વર્ગમાં જવાનું ટાળે છે કેમ કે એનું શરીર બહુ જ પાતળું છે અને ઘણો વખત થાકેલો જ હોય છે. એ રમત રમવી ન પડે તે માટે વિવિધ બહાનાં ખોળતો હોય છે. છાની રીતે, એ રિયા અને રોહન સાથે મિત્રતા કરવા અને પૂલમાં તેમની સાથે રહેવા ઇચ્છે છે.

શું તમે માનો છો કે સમસ્યાથી દૂર ભાગવાથી રાજુને તેના શરીરને કેળવવામાં, તેનો આત્મવિશ્વાસ મળવામાં કે એક્ટિવ અને એનર્જેટિક રહેવામાં મદદ મળશે ?

ચાલો, આપણે ગીતા અને રાજુની મદદ કરીએ.

ગીતા અને રાજુ, આપણા શરીરના બધા કોષો, ચાહે તે ચામડી, સ્નાયુ, હાડકાં, નખ કે વાળ હોય તેમને વૃદ્ધિ, રિપેર અને સારી તંદુરસ્તી માટે પ્રોટીન અને ઝીંકની જરૂર પડે છે.

પ્રોટીન અને ઝીંકની ઊણપ પૂરી કરવા માટે કાચું સોનું કહી શકાય તેવા સિરિયલ તથા દાળનું મિશ્રણ ખાવ, તમારા ભોજનમાં દૂધ-દહીં ઉમેરો અને પ્રોસેસ્ડ સોયા પ્રોડક્ટ્સ જેમ કે ટેક્સ્ચર્ડ શાકભાજી પ્રોટીન (ટીવીપી)-આ બધું ખાવાનું રાખો.

રાધાને સામેથી આવતા ટ્રાફિકની ગ્લેર ક્ષણભર અંધ બનાવી દેતી. એને ડીમ લાઇટમાં વાંચવામાં કે કશું જોવામાં તકલીફ છે. એને ચશ્માની જરૂર છે ? એણે શું કરવું જોઈએ ?

વિટામીન એની ઊણપ ઓછા પ્રકાશમાં જોવાની આપણી ક્ષમતાને અસર કરીને આપણી આંખોને નુકસાન કરે છે. તમે પીળાં-નારંગી-ફળો અને શાકભાજી તથા લીલી ભાજીઓ તો ખાઓ છો ને ? એમાં પિગમેન્ટ કેરોટીન ભરપૂર હોય છે. કેરોટીન એ શરીરમાં વિટામીન એમાં પરિવર્તિત થાય છે. માખણ અને ઘી અને આખા દૂધની વાનગીઓ તમને એમાં મદદ કરશે.

રામ અને સુનિતા સ્કૂલથી આવીને બહુ થાકેલાં હોય છે. સીડી ચઢ્યા પછી કે આઉટડોર રમતો રમ્યા પછી તેમને હાંફ ચઢી જાય છે. એમણે શું ખાવું જોઈએ ?

રામ અને સુનિતા એનેમિક છે. તેમનું હીમોગ્લોબિન લેવલ બહુ જ નીચું છે અને લોહીની ઓક્સિજન લઈ જવાની ક્ષમતા ઓછી થવાથી તેમને હાંફ ચઢે છે. આયર્ન, વિટામીન બી૧૨ અને ફોલિક એસિડની ઓછપને કારણે આ લક્ષણો દેખાય છે.

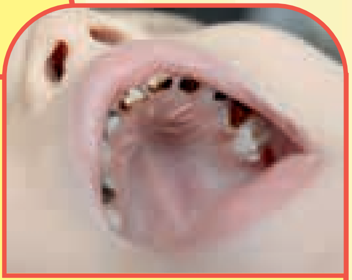
ખોરાકમાં માંસ, ઈંડાં, લીલાં શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ અને દાળ, ખજૂર અને ગોળનો ઉપયોગ કરવાથી આ ઊણપની ભરપાઈ થશે.

પોષક તત્ત્વોની ઊણપ ભરી કાઢો

ચાલો આપણે પોષક તત્ત્વોની ઊણપ વિશે અને તેનાથી થતા રોગોના સામાન્ય લક્ષણો પર કેવી રીતે નિયંત્રણ મેળવવું તે વિશે શીખીએ.

૧

શું તમે દાંતના સડા કે દાંતના પોલાણના દુખાવાથી પીડાઓ છો ?



દાંતની ખરાબ તંદુરસ્તી ઉપરાંત, વધુ ગળ્યા અને સ્ટાર્ચ ખોરાકને કારણે દાંત સડી જાય છે. કેન્ડીઝ, ચોકલેટ્સ, ચીપ્સ થોડા પ્રમાણમાં ખાસ તો ભોજન સાથે ખાવા તંદુરસ્તીભર્યા છે. ચીકણા/ગળ્યા પદાર્થો ખાધા પછી કોગળા કરો અથવા દાંત ઘસી નાખવા.

૨

શું તમને વારંવાર કબજિયાત થાય છે ?શું તમે પૂરતું પાણી પીઓ છો ?

રેસાની ઊણપથી કબજિયાત થાય છે. અનાજ, કઠોળ, મિલેટ્સ, શાક અને ફળોનો ઉપયોગ કબજિયાત રોકવા માટે કરો. પીણાં, સૂપ, રસ અને પાણીના રૂપમાં પૂરતું પ્રવાહી લો. નિયમિત કસરત તમને મદદ કરી શકે.

૩

શું તમને પગમાં અને કમરમાં કળતર થાય છે ? શું તમારા પગ સીધા ટટ્ટાર છે કે વાંકા છે ? શું તમારાં હાડકાંમાં જલદી ભાંગતૂટ/ ફ્રેક્ચર થાય છે?

મજબૂત હાડકાં માટે વિટામીન ડી, કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જરૂરી છે. મજબૂત હાડકાં આપણાં શરીરનું વજન ઊંચકે છે. નબળાં હાડકાં વળી જઈ શકે છે અને વિરુપ બને છે. દૂધ પીઓ અને દૂધની વાનગીઓ ખાવ. રાગી, લીલી ભાજીઓ, સરગવાનાં પાન, નટ્સ અને તેલીબિયાં ખાસ કરીને તલ કેલ્શિયમ આપે છે.

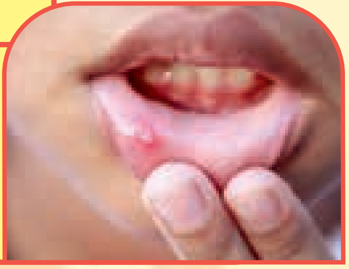
૪

શું સતત શરદી અને તાવથી તમે શાળામાં જતા નથી ? શું જ્યારે તમે દાંત ઘસો છો ત્યારે તમારા પેઢાંમાં લોહી આવે છે ? શું તમારા ઘાને રૂઝાતાં વાર લાગે છે ?

પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન સીથી ભરપૂર તાજાં ફળો ખાવાં, ફણગાવેલાં કઠોળ અને ભોજનમાં સલાડ ખાવાં એ સરળ ઉપાય છે. વિટામીન સી એ કોલેજનના સિન્થેસિસ માટે જરૂરી છે જે કોશો વચ્ચે સિમેન્ટનું કામ કરે છે અને રક્તવાહિનીઓ, હાડકાં અને લિગામેન્ટ્સને સ્ટ્રક્ચર પૂરું પાડે છે. રિચ ફૂડ સૉર્સેસમાં તાજાં ફળો ખાસ કરીને ખાટાં ફળો જેમ કે મોસંબી, સંતરાં, દ્રાક્ષ, જામફળ, આમળાં અને તમામ બેરીઝ (બોરનાં બધાં પ્રકારો અને બેરી) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૫

શું તમારા મોઢામાં ચાંદા પડે છે ? શું તમારા હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી થાય છે ?



તમને વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સની ઊણપથી પીડા થાય છે. અનાજ અને બ્રેડ,કઠોળ, સૂકાં બીન્સ અને વટાણા, પીનટ બટર, નટ્સ, માંસ, પોલ્ટ્રી, માછલી, ઈંડાં અને દૂધ ભરપૂર પ્રમાણમાં લો.

શું તમે જાણો છો ?

- **સ્કર્વી** થવાનું કારણ વિટામીન સીની ખામી છે. ખાટાં ફળો વિટામીન સી ભરપૂર પ્રમાણમાં આપે છે. આમળાં તો વિટામીન સી માટે સૌથી સારો સૉર્સ છે.
- **રતાંધળાપણું** અથવા તો નાઈટ બ્લાઈન્ડનેસ એ વિટામીન એની ખામીથી થાય છે. દૂધ અને એની બનાવટો, ગાઢી લીલી ભાજીઓ, પીળાં-નારંગી રંગનાં ફળો-શાકભાજીઓ વિટામીન એ પૂરું પાડે છે.
- **રિકેટ્સ** વિટામીન ડીની ખામીથી થાય છે. કોડ લિવર ઓઈલ વિટામીન ડીથી ભરપૂર હોય છે. શરીરને સૂર્યનાં કિરણો દ્વારા પણ વિટામીન ડી મળે છે જે એની ખામી દૂર કરવા માટે જરૂરી છે.
- **બેરીબેરી** એ થિયામીનની ખામીથી થાય છે. રિફાઈન્ડને બદલે અનરિફાઈન્ડ અથવા બ્રાઉન રાઈસ(ચોખા), અનાજ, કઠોળ ખાવાથી બેરીબેરી પર અંકુશ આવે છે.

શું તમે જાણો છો ?

બાળપણ અને કિશોરાવસ્થામાં તંદુરસ્ત વજન જાળવવું અગત્યનું છે. આનાથી મોટી વયે વધુપડતા વજનની સંભાવના ઓછી થઈ જાય છે. સક્રિય રમત, બેઠાડુ પ્રવૃત્તિઓ (જેમ કે સોફા પર ઢગલો થઈ રહેવું. વધુ પડતું ટીવી અને વિડીયો અને કોમ્પ્યુટર ગેમ્સમાં સમય વીતાવવો) તદ્દન ઓછી કરવી અને તંદુરસ્ત ખોરાકની આદતો એ તંદુરસ્ત વજન માટેની શ્રેષ્ઠ વ્યૂહરચનાઓ છે.

કઠોળ + દાળની પ્રોટીનની ગુણવત્તા
= ફ્લેશ ફૂડ્સની પ્રોટીનની ગુણવત્તા

બિનતંદુરસ્ત અને તંદુરસ્ત આહાર ક્યા છે ?

બિનતંદુરસ્ત આહાર	તંદુરસ્ત આહાર
બિનતંદુરસ્ત આહારમાં પ્રોટીન, વિટામીન કે મીનરલ્સ નહીંવત્ હોય છે પણ ચરબી, સાકર અને મીઠું (હાઇફેટ, સુગર અને સૉલ્ટ) વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. બિનતંદુરસ્ત આહારના ઉદાહરણમાં આનો સમાવેશ થાય છે: બટાકાની ચીપ્સ, ફ્રેંચ ફ્રાઇઝ, નમકીન-ફરસાણ, ભટુરા, સમોસા, મીઠાઈ, કેન્ડી, સોફ્ટ ડ્રિંક્સ, કેક અને ચોકલેટ્સ.	તંદુરસ્ત આહાર સારી તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ કરે છે, વૃદ્ધિ અને શરીરના બંધારણને આધાર આપે છે. તે આપણને વિટામીન અને મીનરલ્સ જેવાં જરૂરી પોષક તત્ત્વો આપે છે. તંદુરસ્ત આહારનાં ઉદાહરણમાં આનો સમાવેશ થાય છે: પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ ખોરાક જેમ કે દૂધ, લસ્સી, મિલ્કશેક, ઓમલેટ, માછલી, બેસનના ચીલ્લા(પૂડલા), દાળ, ફણગાવેલ કઠોળ, સલાડ અને ફળો.

તો ડૉ. સારા એનો અર્થ એવો થાય ને કે અમે હાઇફેટ-સુગર-સોલ્ટવાળા પદાર્થો બિલકુલ ન ખાવા જોઈએ?

તમે ક્યારે અને બહુ થોડા પ્રમાણમાં હાઇફેટ-સુગર-સોલ્ટવાળા પદાર્થો ખાઇ શકો. એ સંતુલિત ભોજનનો વિકલ્પ નથી. આપણી બદલાતી જીવનશૈલીના કારણે બિનતંદુરસ્ત આહારનો વારંવાર ઉપયોગ બિનસંક્રામક અથવા તો નોન કોમ્યુનિકેબલ (ચેપી નહીં) એવા રોગોમાં પરિવર્તિત થઈ શકે.

બિનસંક્રામક અથવા તો નોન-કોમ્યુનિકેબલ રોગો (એનસીડીઝ)

નોન-કોમ્યુનિકેબલ રોગો (જીવનશૈલી-સંબંધિત રોગો) ચેપી કે કોમ્યુનિકેબલ નથી, પરંતુ બિનતંદુરસ્ત જીવનશૈલી સાથે સંબંધ ધરાવે છે. તે ચિંતાનો વિષય છે અને તેનાં મૂળ આપણાં બાળપણમાં પડ્યાં હોય છે, જો કે પુખ્ત વયના થયા સિવાય એમાંના કેટલાંક લક્ષણો સપાટી પર આવતાં નથી. એનસીડીઝને નહીંવત્ અથવા ઓછામાં ઓછા ખર્ચે અસરકારક રીતે રોકી શકાય છે પરંતુ આ રોકવાની પ્રક્રિયા જીવનમાં વહેલા તબક્કે શરૂ થઈ જવી જોઈએ.

સ્થૂળતા અને એની સાથે સંબંધિત આવા રોગોમાં ડાયાબિટીસ અથવા હાઈ બ્લડ સુગર, હાઈપર ટેન્શન અથવા હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયરોગના હુમલાનો સમાવેશ થાય છે.

હૃદયરોગ
ફેટી લિવર
હાઈબ્લડપ્રેશર
ઓસ્ટિઓઆર્થરાઈટિસ
ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ

નીચે દર્શાવેલાં જોખમકારક પરિબળોને નિયંત્રણમાં રાખીને બિનસંક્રામક રોગોને રોકી શકાય છે:

બિનતંદુરસ્ત આહાર

શારીરિક પ્રવૃત્તિહીનતા

મોઢાની સ્વચ્છતાનો અભાવ

તમાકુનું સેવન

દારૂનું સેવન

શાળા સંચાલકોએ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને તંદુરસ્ત આહારના મહત્ત્વ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. તમાકુ અને દારૂના સેવનના નુકસાનકારક પરિણામોને ખાસ દર્શાવવાં જોઈએ. પાયો મજબૂત અને તંદુરસ્તીનો બંધાવો જોઈએ.

બિનસંક્રામક રોગોને દૂર રાખો.

મોડ્યુલ ૭

હું મારા ભોજનનું આયોજન કરું છું.

સંતુલિત ભોજનની જરૂરિયાત

તંદુરસ્ત આહારની પ્લેટ

તંદુરસ્ત લંચ બોક્સ

ટીમ સેહતના

ફૂડ ફન્ડા

સંતુલિત આહારની જરૂરિયાત

આપણે સંતુલિત આહાર ખાવો જોઈએ કેમ કે:

- એ સારું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે અને જાળવી રાખે છે.
- ઊંચાઇના સંદર્ભમાં સ્વીકાર્ય હોય એટલું જ શરીરનું વજન જાળવી રાખે છે.
- એમાં બધાં પોષક તત્ત્વો યોગ્ય માત્રામાં સમાવિષ્ટ હોય છે.
- એમાં આહારવૈવિધ્યનો સમાવેશ થાય છે.

કિશોરો માટે તંદુરસ્ત આહારની પ્લેટમાં શું હોય છે ?

સ્થાનિક પદાર્થો, એથનિક ફૂડ્સ, આપણા પસંદગીના પદાર્થો, ફરસાણની ચીજો, આપણે ઉગાડીએ તે ચીજો અથવા બજારમાંથી ખરીદીએ છીએ- દરેક પ્રકારના આહાર હેલ્થી પ્લેટમાં ક્યાંક ને ક્યાંક ફીટ થાય છે ? આહારનું જૂથમાં વર્ગીકરણ થાય છે કેમ કે તેનાં પોષક તત્ત્વો સરખાં છે. તેનાથી તંદુરસ્તી અને સુખાકારીમાં વધારો કરે છે. વાસ્તવમાં, આમાંના દરેક પદાર્થ આપણા શરીરને તમામ નહીં, પણ એનર્જી, તંદુરસ્તી અને વૃદ્ધિ માટે જરૂરી કેટલાંક પોષકતત્ત્વો પૂરાં પાડે છે. કોઈ એક જ આહાર તમામ પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડતો નથી. હેલ્થી પ્લેટમાં વધારે ચરબી, ખાંડ અને મીઠું વધારે હોય તેવા પદાર્થો રજૂ કરે છે જે કિશોરોના ભોજનનો હિસ્સો હોઈ શકે પણ ક્યારેક જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ફળો અને શાકભાજી

ઘઉંની રોટલી, ચોખા, બટાકા, પાસ્તા, ફોર્ટીફાઇડ સિરિયલ્સ

દાળ, શીંગો, માંસ, માછલી અને ઈંડાં

ફોર્ટીફાઇડ દૂધ અને ડેરી ફૂડ્સ

સંતુલિત આહારની જરૂરિયાત

હેલ્ધી ઈટિંગ પ્લેટ તમને એક સાદા ગ્રાફિક ફોર્મેટમાં સંતુલિત આહારનું આયોજન કરવામાં મદદ કરે છે.

- ભોજન (ડાયેટ) કઠોળ-અનાજ, બટાકા, અન્ય સ્ટાર્ચી પદાર્થો તથા ફળો-શાકભાજીઓ પર આધારિત હોવું જોઈએ. (રોજના ૫ પ્રકાર)
- કઠોળ, ફળો અને શાકભાજીના જૂથમાંથી વિવિધ પદાર્થો જરૂરી છે, આ દરેક જૂથમાંથી ભોજનનો એક ૧/૩ હિસ્સો બનવો જોઈએ.
- ભોજનનો મોટા ભાગનો ૧/૩ હિસ્સો દૂધ અને ડેરી પ્રોડક્ટ્સનો તેમ જ માંસ, માછલી, ઈંડાં, દાળ અને શીંગોનો હોવો જોઈએ
- ખાણી-પીણીનો બહુ જ થોડો ભાગ હાઇ ફેટ અને/અથવા સુગરનો ઉમેરી શકાય.

હેલ્ધી ઈટિંગ પ્લેટ ખાણા માટેના ત્રણ સંદેશા આપે છે: વિવિધતા, સંતુલન અને મોડરેશન.

- **વિવિધતા:** વિવિધ પ્રકારના પદાર્થો ખાવ- તમારે જરૂરી પોષક તત્ત્વો મેળવવા માટે ફળો, શાકભાજીઓ અને અનાજ ખાવ. કોઈ એક પદાર્થ આપણા શરીરને જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો, રેસા અને અન્ય ઘટકો પૂરા પાડી શકે નહીં. વિવિધતાને લીધે ભોજનમાં સોડમ, રસ અને આનંદ પણ ઉમેરાય છે.
- **સંતુલન:** શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળી રહે તે માટે દરેક આહારજૂથમાંથી રોજ યોગ્ય પ્રમાણમાં પદાર્થો ખાવ.
- **મોડરેશન:** આહાર અને પીણાંઓ એવી રીતે પસંદ કરો કે જેથી તમને વધુ પડતી સેચ્યુરેટેડ ચરબી, કોલેસ્ટરોલ અને ઉમેરેલી ખાંડ વગર એનર્જી મળી રહે. મોડરેશન એટલે કે થોડી થોડી માત્રામાં ખાવાથી હેલ્ધી વજન જળવાઈ રહે છે અને ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને કેન્સર જેવી સ્વાસ્થ્યને લગતી તકલીફોથી બચી શકાય છે.

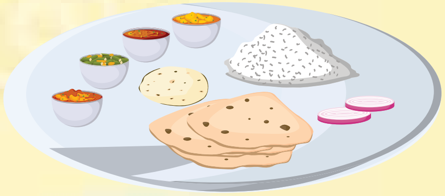
હેલ્ધી ખાણાથી તમારા જીવનમાં આનંદ ઉમેરાવો જોઈએ !

ક્યારેય આશ્ચર્ય થયું છે !

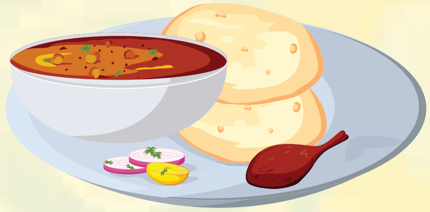
- ફળો અને શાકભાજીઓમાં 'દિવસના પાંચ'ખાવાની સલાહ શા માટે આપવામાં આવે છે ?
- સંશોધન દર્શાવે છે કે રોજ ફળો અને શાકભાજી પાંચ વાર ખાવાથી કેન્સર જેવા ઘાતક રોગથી રક્ષણ આપે છે. ફળો અને શાકભાજીઓ વધારે ખાવાથી બિનચેપી રોગોથી સ્થૂળતાનું જોખમ ઘટી જઈ શકે છે.
- પોર્શન ડિસ્ટોર્શન (ખાવાનું પ્રમાણ નક્કી કરવું) શું છે ?
- જો રેસ્ટોરન્ટમાં પીરસાતી ચીજો જેમ વધારે, તેમ ઘણા બાળકો કેટલું ખાવું જોઈએ તે અંગે કશી સૂઝ ધરાવતા હોતા નથી. ખરેખર તો ભારતીયો પોતે કેટલુ ખાય છે તેનો અંદાજો બહુ ઓછો લગાવે છે. વર્તમાનમાં મોટો હિસ્સો એટલા માટે આપે છે કે જ્યાં સુધી ધરાવ નહીં ત્યાં સુધી ખાવ, નહીં કે તમને સંતોષ થાય ત્યાં સુધી ખાવું. પુખ્ત વયના અને બાળકો તેમણે કેટલું ખાવું તેના નિયમનની ક્ષમતા ગુમાવી બેઠા છે, કેમ કે તેઓ ભૂખના સંકેતોને બહુ ઓછા સાંભળે છે. વધુપડતું ખાવું વધારાની કેલરી, ચરબી, સેચ્યુરેટેડ ચરબીનો ઉપયોગ થવાથી વધુ પડતું પોષણ સ્થૂળતાને નોતરે છે.

પોર્શન ડિસ્ટોર્શન પર કાબૂ મેળવવા અને તમારી ખાવાની માત્રા ઓછી કરવા માટે

- જમવા માટે નાની ડિશો, વાટકીઓ અને કપ્સ લેવા.



- યાદ રાખો કે માંસ, ચિકન અથવા માછલીને તમારી પ્લેટમાં ઝાઝી જગા નથી આપવાની. અડધી પ્લેટ શાકભાજી, ફળોથી ભરી દો.



- નાના નાના હિસ્સામાં, ધીમે ધીમે ખાવો અને ભૂખ્યા હોવ તો જ બીજી વાર લો.

- પ્લેટમાં લઈને ખાવ, સીધું પેકેજમાંથી નહીં, જેથી ખબર તો પડે કે કેટલું ખવાય છે.

ફન ટાઇમ ૨૨

આપણા ભોજનને કલર કોડ (રંગચિહ્ન) આપીએ:

- -પ્લેટને પેઇન્ટ કરવા સ્ટ્રોબેરીઝને દહીંમાં ટોસ કરો.
- -બીટફ્રૂટની સ્લાઇસથી સલાડને ગાર્નિશ કરો.
- -કૉર્ન, ટામેટાં, પાલકનાં પત્તાં સેન્ડવિચમાં ઉમેરો.
- -રંગોથી આંખ જણાવે તે કરતાંય વધારે ભોજન ગમે છે !! ફળો અને શાકભાજીના મેઘધનુષી રંગો તમારી પ્લેટમાં ન્યુટ્રીઅન્ટ્સનો ખજાનો ઠાલવે છે, જે તમામ જુદા જુદા લાભ આપે છે.

ફન ટાઇમ ૨૩

શું તમારું આ પરીક્ષણો પાસ કરે છે ?

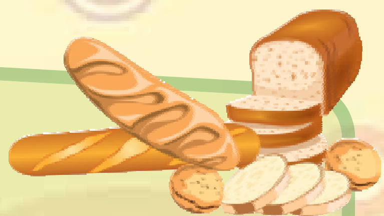
- **કલર ક્રંચ પરીક્ષણ**
  દરેક ભોજનમાં વિવિધ રંગો અને ટેક્ચર્સની ખાદ્ય વાનગીઓ પસંદ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- **પાઈ ટેસ્ટ**
  તમારી પ્લેટ પાઇ છે એમ વિચારો અને ૫૦% પાઇ ફળો અને શાકભાજીની, ૨૫%અનાજ અને એક બીજી વાટકીમાં ડેરી પ્રોડક્ટ્સ સાથે ૨૫% પ્રોટીનની ચીજો જેમ કે દાળ/માંસ/ઈંડાંથી રોજનું ભોજન બને.
- **દિવસમાં પાંચ વાર ટેસ્ટ**
  શાકભાજી અને ફળો દરરોજ પાંચવાર લેવાં એ તમારી સારી તંદુરસ્તી માટે અગત્યનાં છે. લાંબી તંદુરસ્તી માટે તેમની ગણત્રી કરવી.

હેલ્ધી લંચબોક્સ

રોજનું હેલ્ધી લંચ તમને વૃદ્ધિ, વિકાસ અને શીખવા માટે જરૂરી એનર્જી અને પોષકતત્ત્વો પૂરાં પાડશે. સંતુલિત, પોષક લંચ બોક્સમાં નીચેના ત્રણ આહારજૂથોમાંથી વિવિધ વાનગીઓ મૂકી શકાય.

ફૂડ ગ્રેડ પ્લાસ્ટિક ડબાનું ચિત્ર

૧

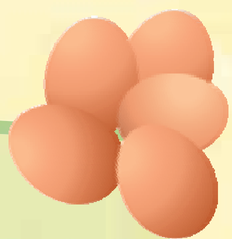


કાર્બોહાઈડ્રેટ્સથી સમૃદ્ધ આહાર જેમ કે કોઈ પણ પ્રકારની રોટલી, બ્રેડ, ભાત અથવા રેપ્સ- આ આહાર એનર્જી પૂરી પાડે છે.

૨

ફળો અને શાકભાજીઓ આપણને વિટામીન્સ અને મીનરલ્સ પૂરાં પાડે છે જે રોગો સામે રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

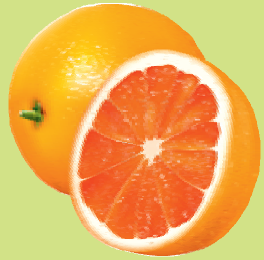
3



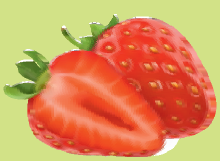
પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ આહાર જેમ કે દાળ, અંકુરિત કઠોળ, પનીર, ચીઝ, ટોફુ, ઈંડાં, ચિકન, માછલી અથવા પીનટ બટર, દૂધ અને દૂધની વાનગીઓ.

એસએનએફ ફંડા

- સવારનો નાસ્તો ન કરવાથી ઓછું હાંસલ થાય અને કામ કરી દેખાડવામાં પણ ઓછપ આવે છે. એની સામે, સવારમાં વ્યવસ્થિત આહાર લેવાથી બાળકો સારી રીતે ભણી શકે છે કેમ કે એમની પાસે પૂરતી એનર્જી છે. તેઓ વધુ સારી રીતે એકાગ્ર થઈ શકે, વધુ સરળતાથી પ્રશ્નો ઉકેલી શકે છે અને સ્નાયુઓ સારી રીતે ઘડાય છે. જે બાળકો સવારમાં નાસ્તો ખાય છે તેઓમાં સ્થૂળતા થવાની શક્યતા ઓછી અને પૂરતું કેલ્શિયમ મળી રહે છે. ખાવાનું છોડવાથી પોષણ માટેની સમજ સારી નથી થતી !
- બાળકો, કિશોરો અને કોઈ પણ ઉંમરના વયસ્કો માટે તંદુરસ્ત વજન એ લાંબા, સ્વસ્થ અને ઉત્પાદકીય જીવન માટેની ચાવી છે. પોષણથી ભરપૂર આહાર જેમ કે શાકભાજી, ફળો, વિવિધ ધાન્યની વાનગીઓ, લીન માંસ અને ડેરી પ્રોડક્ટસ વગેરેનો સમાવેશ કરો. ખોરાકમાં કઈ વાનગીઓ લેવી તેની વિવેકપૂર્વક પસંદગી કરો અને શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.



- શાકાહારી કે માંસાહારી બંને આહાર, પોષણ માટે, તંદુરસ્તી વધારવા માટે અને સ્વાસ્થ્યની તકલીફો થતી રોકવા માટે પૂરતાં પોષક તત્ત્વો આપે છે.

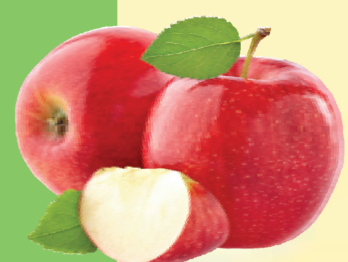


હેલ્ધી સ્મિત માટે હેલ્ધી નાસ્તો

તમારું સ્મિત હેલ્ધી –તંદુરસ્ત રાખો ! વાસ્તવમાં દરેક જણ માટે, અને ખાસ તો બાળકો માટે, સ્માર્ટ સ્નેકિંગ એટલે કે નાસ્તાની ચીજો મોઢાનું સારું સ્વાસ્થ્ય આપી શકે.

- વારંવાર સ્નેકની ઈચ્છા થાય તેની પર કાબૂ મેળવો. સ્નેકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લીધા પછી દરેક વખતે પ્લાકમાંના બેક્ટેરિયા એસિડ પેદા કરે છે જે દાંતોને ૨૦ થી ૪૦ મિનિટમાં નુકસાન કરી શકે છે.

- સારા સંતુલિત આહાર પ્લાન માટે સ્નેક્સ બુદ્ધિપૂર્વક પસંદ કરો. તાજાં શાકભાજી, ફળો(જેમ કે સફરજન), સાદું યોગર્ટ, ચીઝ દૂધ અને પોપકૉર્ન ખાવ.
- કડક કેન્ડી, કફ ડ્રોપ્સ અને લોલીપોપમાંથી મળતી સાકર સ્નેક્સ કરતાં મોઢામાં ઝડપથી ઓગળે છે જે દાંતો વચ્ચે ભરાઈ શકે છે, તો મોઢામાં ધીમે ધીમે ઓગળે એવી સાકરવાળી ચીજો લો.
- કંઈ પણ ખાધા પછી તરત બ્રશ કરવાનું રાખો. એનાથી પ્લાક દૂર થાય છે અને પોલાણ પડતું અટકે છે. આહારના કણો દાંતમાં ભરાઈ ન રહે તે માટે દરેક વખત જમ્યા પછી પાણીથી કોગળા કરો.



શું તમે જાણો છો ?

- યોગ્ય રીતે પ્લાન કરેલ નાસ્તાથી વધુ પડતું ખાવાનું રોકી શકાય છે.
- ટેલિવિઝન જોતાં જોતાં નાસ્તો ખાવાની- ખાસ કરીને હાઈ-ફેટ, હાઈ-કેલરી ફૂડ ખાવાની વૃત્તિ વધતી જાય છે.
- નાસ્તાનું પાત્ર મોટું હોય તો વધુ કેલરી ઉમેરાય છે. પેકેજ મોટું હોય તો લોકો વધુ પ્રમાણમાં ખાય છે.

ચાલો રસોઈ કરીએ !

અહીં આપેલ તંદુરસ્ત, નો-કૂક સ્નેક્સ બનાવવાનો પ્રયાસ કરીએ. એ બનાવવામાં સરળ અને મજા આવે તેવા છે અને વડીલોની દેખરેખ બહુ ઓછી હોય અથવા ન હોય તો પણ ચાલે.

- **ફ્રૂટ એન્ડ વેજિટેબલ કબાબ્સ:** કાચાં શાકભાજી અને ફળો ઝીણાં ઝીણાં ચોરસ ટુકડા(ચંક્સ)માં કાપી લો. એને પાતળી સ્ટીક્સમાં પરોવી લો. (ડિસ્કોલોરેશન ટાળવા માટે, સફરજન, કેળાં અથવા પેર મોસંબી કે લીંબુના જ્યુસમાં થોડા ડીપ કટ કરો.)

- **દહીંવાળી વેજિસ સ્ટિક્સ :** મૂળો, કાકડી અથવા ગાજર સ્ટિક્સના આકારમાં કાપી લો. દહીંમાં બોળીને ખાવ.

- **બનાના પોપ્સ:** કેળાની છાલ કાઢો. યોગર્ટમાં ડીપ કરો. તે પછી ક્રશ કૉર્ન ફ્લેક્સમાં રોલ કરી ફ્રીઝમાં મૂકો.

- **ફ્રૂટ શેક:** એક ઢાંકણાવાળા વાસણમાં અડધો કપ લો-ફેટ ફ્રૂટ યોગર્ટ લો અને અડધો કપ ઠંડો ફ્રૂટ જ્યુસ લો. ઢાંકણું ટાઈટ બંધ હોવું જોઈએ. બંનેને શેક કરો અને કપમાં રેડીને સર્વ કરો.

- **સેન્ડવિચ કટ આઉટ્સ:** કૂકી કટર્સનો ઉપયોગ કરીને સ્ટાર અને હાર્ટના આકારમાં ચીઝ અને હોલ-ગ્રેઈન બ્રેડની સ્લાઈસ કાપો. તે પછી તેમને સાથે મૂકીને ફન સેન્ડવિચ બનાવો.

એસએનએફ ફંડા

- મિત્રો સાથે ફીટ રહો. શું તમે કંઈ કરવા ઇચ્છો છો ? અહીં દર્શાવેલ પ્રવૃત્તિ મિત્ર સાથે કરો જેથી ફીટ રહેવાય અને મજા પણ થાય.
- ૩૦ મિનિટ વહેલાં ઊઠો, અને દિવસની શરૂઆત એક બ્રિસ્ક વૉકથી કરો. તમારા મિત્રો સાથે ચાલવાનું સમયપત્રક બનાવો.
- કશીક પ્રવૃત્તિ કરોઃ ટેનિસ, ક્રિકેટ રમો અથવા શાળાના ફંક્શનમાં ડાન્સની મઝા માણો.
- ફોન પર વાતો કરવાને બદલે ચાલો અને મિત્રો સાથે વાત કરો.
- શાળાની અથવા કોમ્યુનિટી સ્પોર્ટ્સ ટીમમાં જોડાવ.
- એલિવેટર (લિફ્ટ) કે એસ્કેલેટરને બદલે દાદરનો ઉપયોગ કરો. પગથિયાં ચઢવા એ હૃદય માટે સારી કસરત છે, કેલરી બર્ન કરે છે અને સ્નાયુઓ મજબૂત કરે છે.
- તમારા લંચ બ્રેકમાં તમારા ઘરની આસપાસ -અંદર કે બહાર- ચાલો. કંઈક નાસ્તા માટે લલચાવાને બદલે તમારી એનર્જી બર્ન કરશો.
- તમારા પાળેલા પ્રાણી સાથે રમો. નાના બાળકની માફક કેટલાંક કૂતરાંને ફ્રિસ્બી રમવું ગમે છે !
- ડિનર પહેલાં અને ડિનર પછી ચાલો અને કુટુંબીજનો સાથે વાતો કરો.
- થોડુંક બાગકામ કરો.(શાકભાજી અને રોપા ઉછેરો).

ચાલો રસોઈ કરીએ !

અહીં આપેલ તંદુરસ્ત, નો-કૂક સ્નેક્સ બનાવવાનો પ્રયાસ કરીએ. એ બનાવવામાં સરળ અને મજા આવે તેવા છે અને વડીલોની દેખરેખ બહુ ઓછી હોય અથવા ન હોય તો પણ ચાલે.

- **ફ્રૂટ એન્ડ વેજિટેબલ કબાબ્સ:** કાચાં શાકભાજી અને ફળો ઝીણાં ઝીણાં ચોરસ ટુકડા(ચંક્સ)માં કાપી લો. એને પાતળી સ્ટીક્સમાં પરોવી લો. (ડિસ્કોલોરેશન ટાળવા માટે, સફરજન, કેળાં અથવા પેર મોસંબી કે લીંબુના જ્યુસમાં થોડા ડીપ કટ કરો.)

- **દહીંવાળી વેજિસ સ્ટિક્સ :** મૂળો, કાકડી અથવા ગાજર સ્ટિક્સના આકારમાં કાપી લો. દહીંમાં બોળીને ખાવ.

- **બનાના પોપ્સ:** કેળાની છાલ કાઢો. યોગર્ટમાં ડીપ કરો. તે પછી ક્રશ કૉર્ન ફ્લેક્સમાં રોલ કરી ફ્રીઝમાં મૂકો.

- **ફ્રૂટ શેક:** એક ઢાંકણાવાળા વાસણમાં અડધો કપ લો-ફેટ ફ્રૂટ યોગર્ટ લો અને અડધો કપ ઠંડો ફ્રૂટ જ્યુસ લો. ઢાંકણું ટાઈટ બંધ હોવું જોઈએ. બંનેને શેક કરો અને કપમાં રેડીને સર્વ કરો.

- **સેન્ડવિચ કટ આઉટ્સ:** કૂકી કટર્સનો ઉપયોગ કરીને સ્ટાર અને હાર્ટના આકારમાં ચીઝ અને હોલ-ગ્રેઈન બ્રેડની સ્લાઈસ કાપો. તે પછી તેમને સાથે મૂકીને ફન સેન્ડવિચ બનાવો.

એસએનએફ ફંડા

- મિત્રો સાથે ફીટ રહો. શું તમે કંઈ કરવા ઈચ્છો છો ? અહીં દર્શાવેલ પ્રવૃત્તિ મિત્ર સાથે કરો જેથી ફીટ રહેવાય અને મજા પણ થાય.
- ૩૦ મિનિટ વહેલાં ઊઠો, અને દિવસની શરૂઆત એક બ્રિસ્ક વૉકથી કરો. તમારા મિત્રો સાથે ચાલવાનું સમયપત્રક બનાવો.
- કશીક પ્રવૃત્તિ કરોઃ ટેનિસ, ક્રિકેટ રમો અથવા શાળાના ફંક્શનમાં ડાન્સની મઝા માણો.
- ફોન પર વાતો કરવાને બદલે ચાલો અને મિત્રો સાથે વાત કરો.
- શાળાની અથવા કોમ્યુનિટી સ્પોર્ટ્સ ટીમમાં જોડાવ.

- એલિવેટર (લિફ્ટ) કે એસ્કેલેટરને બદલે દાદરનો ઉપયોગ કરો. પગથિયાં ચઢવા એ હૃદય માટે સારી કસરત છે, કેલરી બર્ન કરે છે અને સ્નાયુઓ મજબૂત કરે છે.
- તમારા લંચ બ્રેકમાં તમારા ઘરની આસપાસ -અંદર કે બહાર- ચાલો. કંઈક નાસ્તા માટે લલચાવાને બદલે તમારી એનર્જી બર્ન કરશો.

- તમારા પાળેલા પ્રાણી સાથે રમો. નાના બાળકની માફક કેટલાંક કૂતરાંને ફ્રિસ્બી રમવું ગમે છે !
- ડિનર પહેલાં અને ડિનર પછી ચાલો અને કુટુંબીજનો સાથે વાતો કરો.
- થોડુંક બાગકામ કરો.(શાકભાજી અને રોપા ઉછેરો).

મોડ્યુલ ૮

ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ

ટેવ પાડતાં
ટૂલ્સ

એસેસમેન્ટ
ટ્રેકર્સ

ટીમ સેહતના

ફૂડ
ફન્ડા

ટેવ પાડતાં ટૂલ્સ અને એસેસમેન્ટ ટ્રેકર્સ સેટ ૧

"મારું ડેરી- ડોટ ટ્રેકર"

નામ--

વર્ગ-------------------------------------   વિભાગ ---------------------------------------

મારું ડેરી કેલેન્ડર

આઈસ્ક્રીમ															
બટર															
પનીર															
ચીઝ															
દહીં/ યોગર્ટ															
દૂધ															
	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫

ડેરીની દરેક ચીજ માટે એક ડોટ (ટપકું) દોરવું. આપણે જોઈએ કે તમે કેટલા મજબૂત છોઃ

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

"મારું સુગર ટ્રેકર"

વાનગીઓ	ઉદાહરણ	૧લો દિવસ	૨જો દિવસ	૩જો દિવસ	૪થો દિવસ	૫મો દિવસ	૬ઠ્ઠો દિવસ	૭મો દિવસ	વાનગીઓના કુલ પ્રકાર
ડેરીની ચીજો	✓✓✓								
ઠંડા પીણાં અને જ્યુસ	✓								
ચોકલેટ અને કેન્ડીઝ	✓✓								
પેક્ડ ફૂડ્સ, જામ અને સિરપ્સ	✗								
બેકરી, કપ કેક, કુકીસ	✓								
આઇસ્ક્રીમ અને આઇસ લોલી	✓								
મીઠાઈ	✓								
દિવસની કુલ									

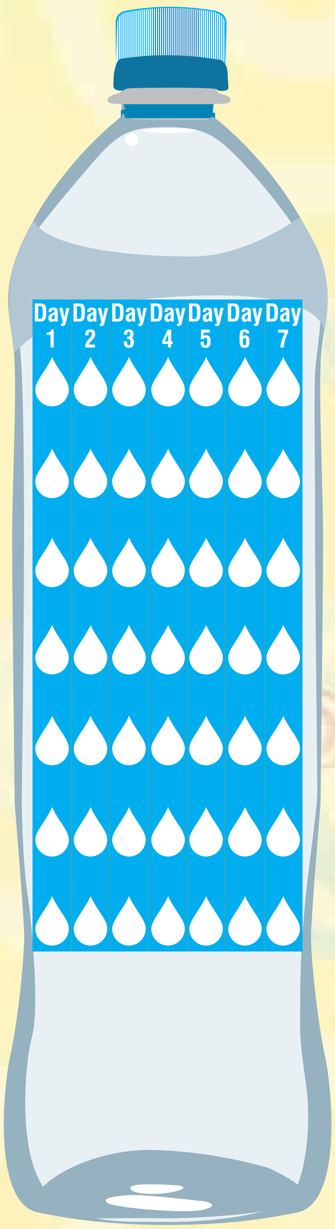
આ ઉદાહરણ જુઓ. રોજ ખવાયેલ વાનગી સામે ટિક કરવી. જો એ વસ્તુ તમે એક કરતાં વધુ વાર ખાધી હોય તો એ જ બોક્સમાં તમે એક કરતાં વધારે ટિક કરી શકો છો.

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ —આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

"મારું પાણીનું ટ્રેકર-"

નામ---

વર્ગ---------------------------------- વિભાગ -----------------------------------



તમે અઠવાડિયા દરમિયાન કેટલું પાણી પીઓ છો તેને માટે જ્યારે તમે એક કપ(એક કપ -૧૫૦ મિલિ) પાણી પીઓ ત્યારે દરેક ટીપાંને વાદળી રંગે રંગો.

રોજ પાણી પીવાનું કુલ પ્રમાણ (બીજાં પીણાં સહિત)

૪-૮ વર્ષ માટે ૫-૬ કપ

૯-૧૨ વર્ષ માટે ૭-૮ કપ

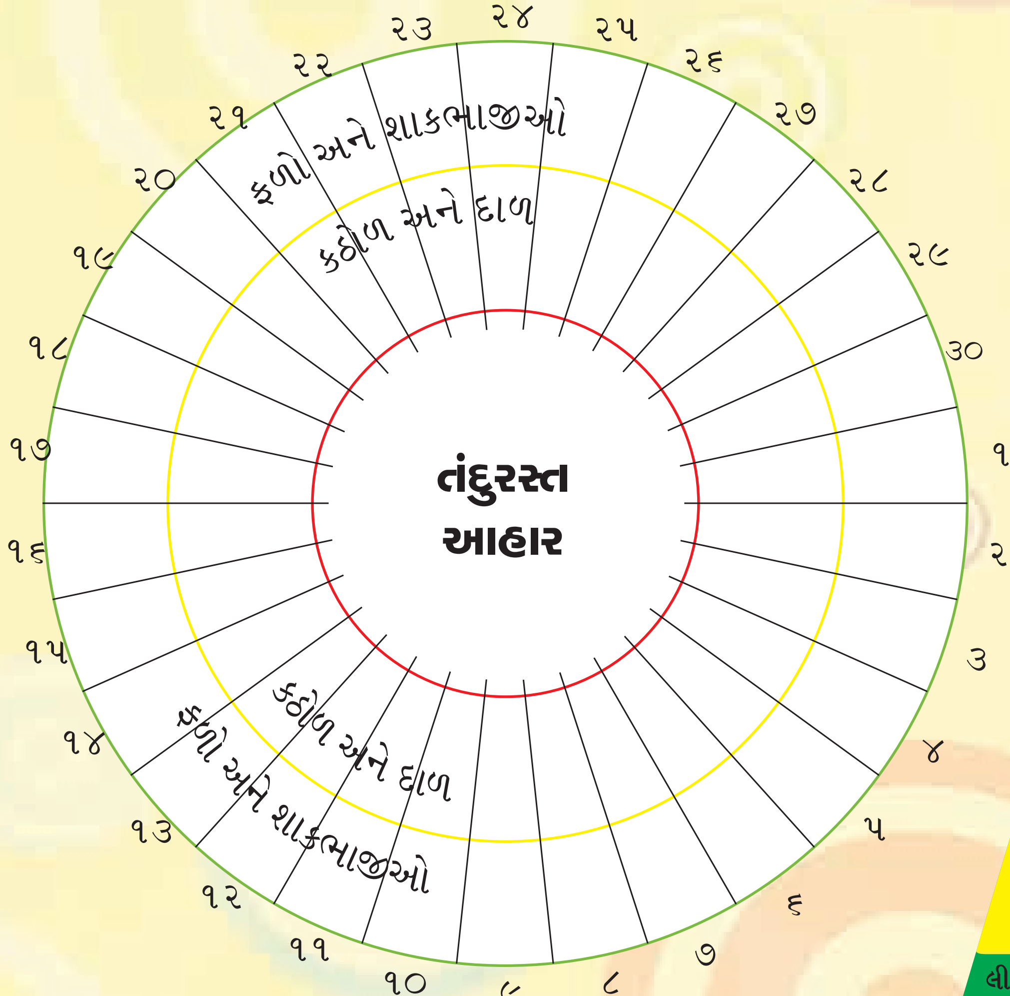
૧૩ થી વધારે વર્ષના માટે ૮-૧૦ કપ

સ્રોત: ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

"મારું તંદુરસ્ત આહાર ટ્રેકર"

નામ---

વર્ગ---------------------------------- વિભાગ ------------------------------------



દરેક ક્રમ આપેલ પટો મહિનાનો દરેક દિવસ બતાવે છે. ટ્રેકર પર રોજ તમે ખાધેલ ફૂડ ગૃપનો રંગ મેચ કરીને ટિક કરો. જુઓ કે બિનતંદુરસ્ત આહારનો ઉપયોગ દિવસે દિવસે ઓછો થતો જાય.

બિનતંદુરસ્ત આહારની સમજૂતિઃ

બિનતંદુરસ્ત આહાર એટલે એવો કોઈ પણ ખોરાક કે જેમાં જરૂરી પોષકતત્ત્વો નહિવત્ હોય અને કેલરી તથા સોડિયમનું પ્રમાણ ઊંચું હોય. આવા ખોરાકમાં પ્રોટીન, વિટામિન્સ કે મિનરલ્સ હોતાં નથી અથવા નહિવત્ હોય છે. પરંતુ મીઠું, સાકર અને ચરબી વધારે હોય છે.

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

“મારું સ્વચ્છતા ટ્રેકર”

નામ--

વર્ગ--------------------------------- વિભાગ -----------------------------------

હું એક હાઇજિન સુપરસ્ટાર છું.

દાંત ઘસવા
સવારે,
ભોજન પછી,
સૂતી વખતે

નહાવું
સવારે,
રમ્યા પછી,
સૂતાં પહેલાં

કપડાં બદલવાં
નહાયા પછી,
શાળાએથી આવીને,
રમવા જતાં પહેલાં,
સૂતાં પહેલાં

હાથ ધોવાં
બ્રશ કરતાં પહેલાં,
કશું પણ ખાતાં પહેલાં
અને પછી, રમ્યા પછી,
સંડાસ જઈ આવ્યા પછી,
સૂતાં પહેલાં

પ્રવૃત્તિઓ:							
દાંત ઘસવા							
નહાવું							
કપડાં બદલવાં							
હાથ ધોવાં							

૧. પેન્સિલથી જંતુઓ મારતા જઈને ટ્રેકર પર કામ કરવું.

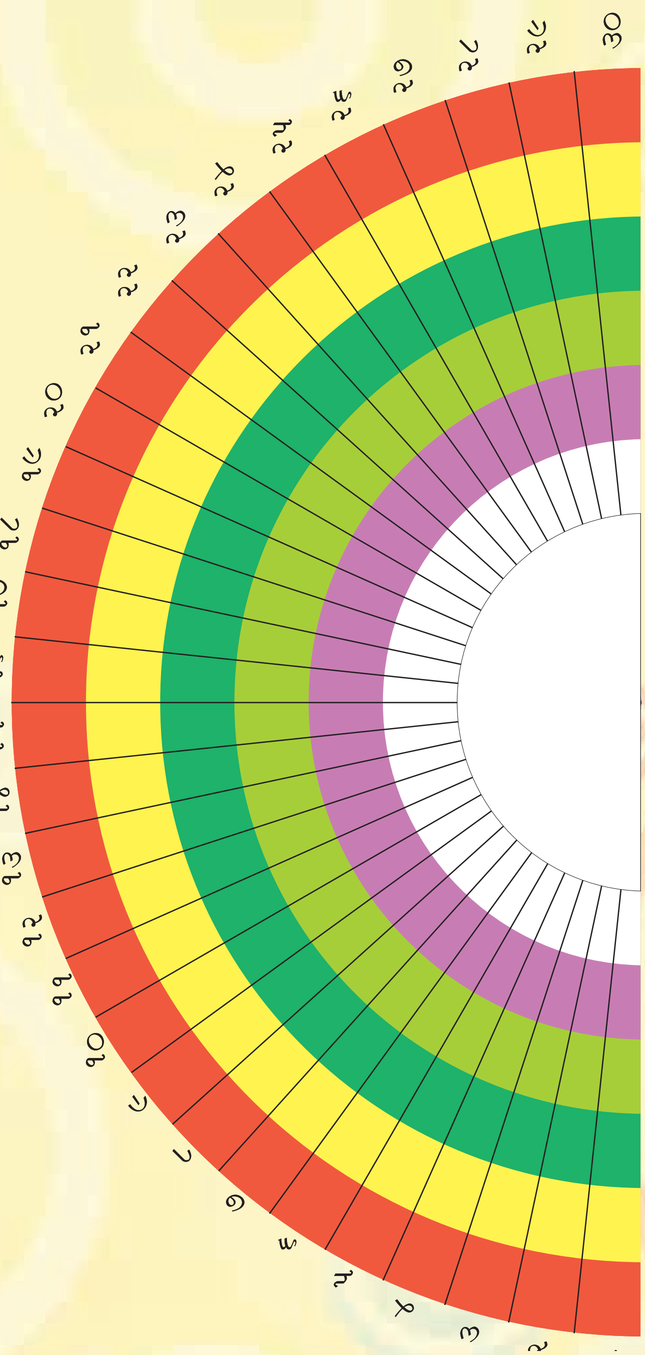
૨. જ્યારે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા (હાઈજિન)ની પ્રવૃત્તિ કરો ત્યારે એક જંતુ મારો.

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

મારું ફ્રૂટ ટ્રેકર

નામ---

વર્ગ---------------------------------- વિભાગ ------------------------------------



દરેક ક્રમ આપેલ પટો મહિનાનો દરેક દિવસ બતાવે છે. ટ્રેકર પર રોજ તમે ખાધેલ ફળોનો રંગ મેચ કરીને ટિક કરો. જુઓ કે વિવિધ રંગનાં ફળોનો ઉપયોગ દિવસે દિવસે વધતો જાય.

ફ્રૂટ કલર ટિક

લાલઃ છાલવાળું સફરજન, દાડમ, ચેરીઝ, સ્ટ્રોબેરીઝ, તડબૂચ

નારંગીઃ પપૈયું, સંતરાં (નારંગી)

પીળોઃ પાઇનેપલ, ગોલ્ડન સફરજન, પાકી કેરી, ભારતીય રસ-ભરી

લીલોઃ પીઅર્સ, લીલાં સફરજન, કીવી

જાંબલીઃ જાંબુ, કાળી દ્રાક્ષ

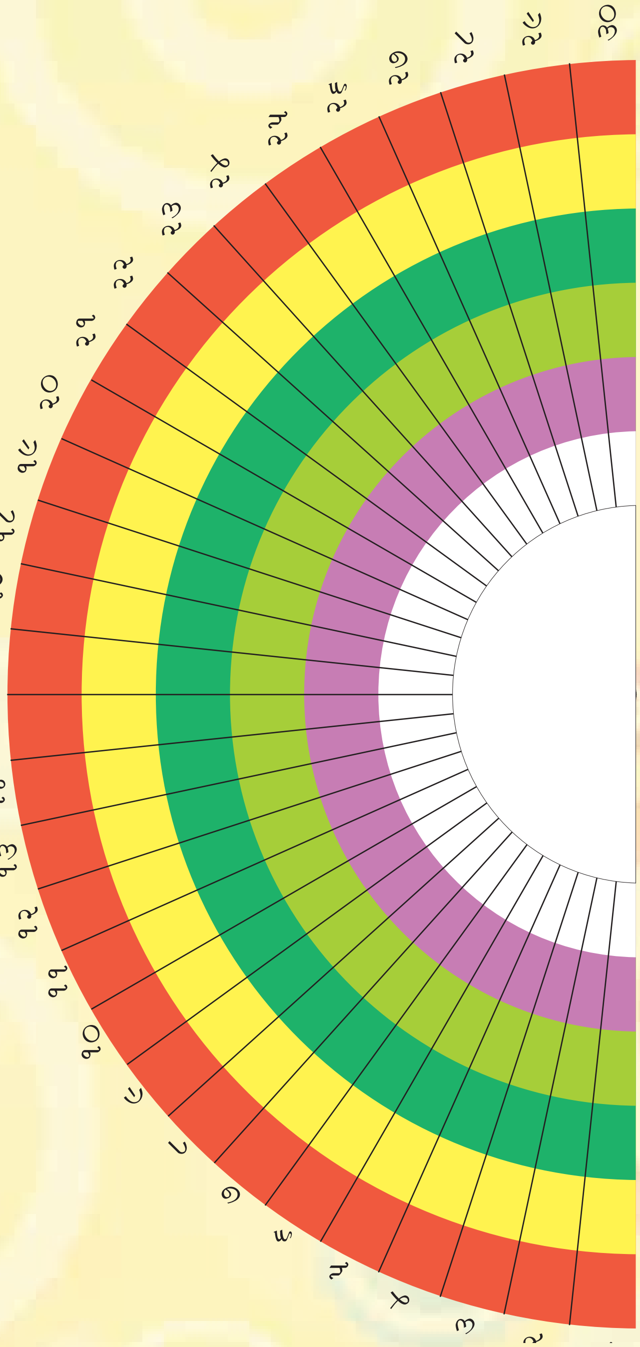
સફેદઃ કેળાં, લીચી, મેંગોસ્ટીન, ડ્રેગન ફ્રૂટ

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

"મારું વેજી ટ્રેકર"

નામ---

વર્ગ---------------------------------- વિભાગ -----------------------------------



દરેક ક્રમ આપેલ પટો મહિનાનો દરેક દિવસ બતાવે છે. ટ્રેકર પર રોજ તમે ખાધેલ શાકભાજીનો રંગ મેચ કરીને ટિક કરો. જુઓ કે વિવિધ રંગનાં શાકભાજીઓનો ઉપયોગ દિવસે દિવસે વધતો જાય.

વેજીટેબલ કલર કિ

લાલઃ ટામેટાં, ગાજર, બીટ, લાલ પીપર (સીમલાં મરચાં)

પીળોઃ બેલપીપર, પીળો સ્ક્વોશ, મકાઈ, પીળાં ટામેટાં, કોળું (પંપકિન), શક્કરિયાં

ગાઢો લીલો (ડાર્ક ગ્રીન): પાલક, મેથી, બ્રોકોલી, લીલાં વટાણા, કેપ્સિકમ, લીલી ડુંગળી (સ્પ્રિંગ ઓનિયન), ઝુકિની, કારેલાં, તૂરિયાં, ગલકાં, લીલું કોળું, પડવળ

હળવો લીલો (લાઈટ ગ્રીન): કોબીજ, કાકડી,વટાણા, દૂધી, ટિંડોળા, લેટ્યૂસ, સેલેરી

જાંબલીઃ જાંબલી કોબીજ, રીંગણાં, કાળાં ઓલિવ્ઝ

સફેદઃ બટાકા, અળવી, ટર્નિપ, કમળદાંડી, ફૂલેવર, મૂળો, ડુંગળી

જાંબલીઃ જાંબુ, કાળી દ્રાક્ષ

સફેદઃ કેળાં, લીચી, મેંગોસ્ટીન, ડ્રેગન ફ્રૂટ

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ —આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

ટેવ પાડતાં ટૂલ્સ અને એસેસમેન્ટ ટ્રેકર્સ સેટ ૨

“મારું ડેરી- ડોટ ટ્રેકર”

નામ---

વર્ગ----------------------------------- વિભાગ -------------------------------------

મારું ડેરી કેલેન્ડર

આઈસ્ક્રીમ															
બટર															
પનીર															
ચીઝ															
દહીં/ યોગર્ટ															
દૂધ															
	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨	૧૩	૧૪	૧૫

ડેરીની દરેક ચીજ માટે એક ડોટ (ટપકું) દોરવું. આપણે જોઈએ કે તમે કેટલા મજબૂત છો:

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ —આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

મારું સુગર ટ્રેકર

વાનગીઓ	ઉદાહરણ	૧લો દિવસ	૨જો દિવસ	૩જો દિવસ	૪થો દિવસ	૫મો દિવસ	૬ઠ્ઠો દિવસ	૭મો દિવસ	વાનગીઓના કુલ પ્રકાર
ડેરીની ચીજો	✓✓✓								
ઠંડા પીણાં અને જ્યુસ	✓								
ચોકલેટ અને કેન્ડીઝ	✓✓								
પેક્ડ ફૂડ્સ, જામ અને સિરપ્સ	✗								
બેકરી, કપ કેક, કુકીસ	✓								
આઈસ્ક્રીમ અને આઈસ લોલી	✓								
મીઠાઈ	✓								
દિવસની કુલ									

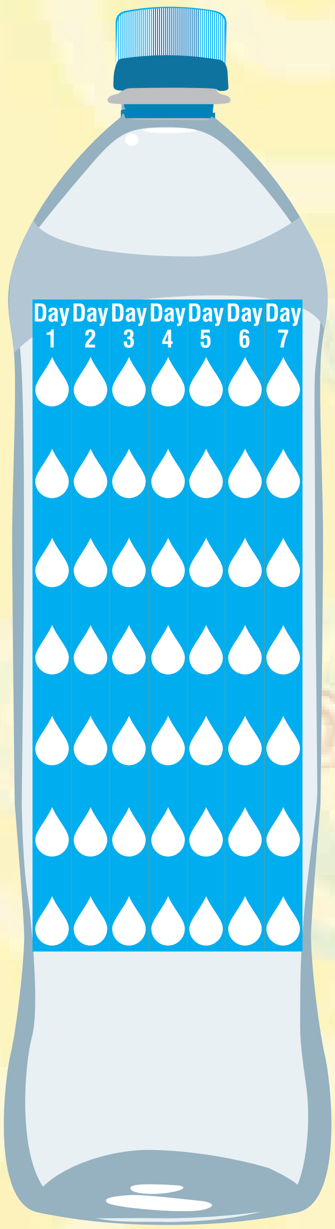
આ ઉદાહરણ જુઓ. રોજ ખવાયેલ વાનગી સામે ટિક કરવી. જો એ વસ્તુ તમે એક કરતાં વધુ વાર ખાધી હોય તો એ જ બોક્સમાં તમે એક કરતાં વધારે ટિક કરી શકો છો.

સ્રોત: ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ —આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

મારું પાણીનું ટ્રેકર-

નામ---

વર્ગ---------------------------------- વિભાગ -----------------------------------



તમે અઠવાડિયા દરમિયાન કેટલું પાણી પીઓ છો તેને માટે જ્યારે તમે એક કપ(એક કપ -૧૫૦ મિલિ) પાણી પીઓ ત્યારે દરેક ટીપાંને વાદળી રંગે રંગો.

રોજ પાણી પીવાનું કુલ પ્રમાણ (બીજાં પીણાં સહિત)

૪-૮ વર્ષ માટે ૫-૬ કપ

૯-૧૨ વર્ષ માટે ૭-૮ કપ

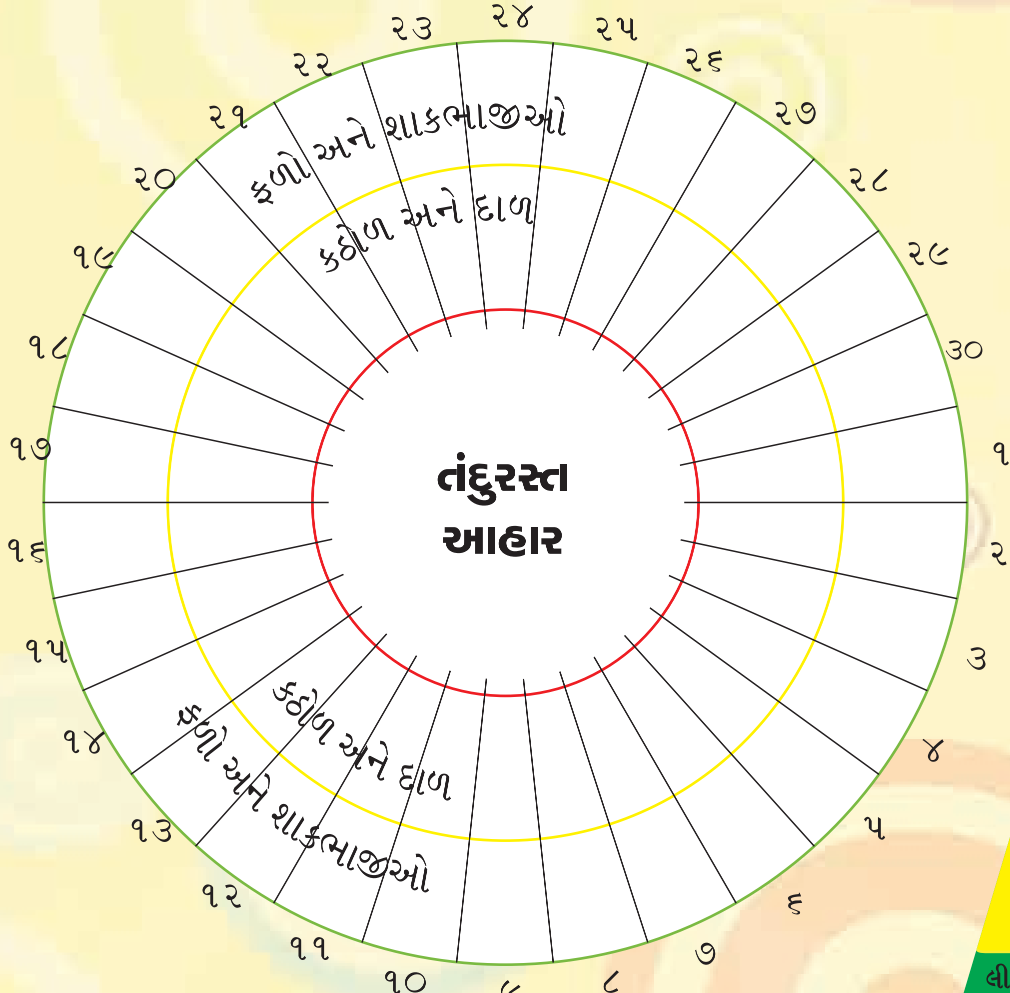
૧૩ થી વર્ષના માટે ૮-૧૦ કપ

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

“મારું તંદુરસ્ત આહાર ટ્રેકર”

નામ---

વર્ગ----------------------------------- વિભાગ -------------------------------------



દરેક ક્રમ આપેલ પટો મહિનાનો દરેક દિવસ બતાવે છે. ટ્રેકર પર રોજ તમે ખાધેલ ફૂડ ગૃપનો રંગ મેચ કરીને ટિક કરો. જુઓ કે બિનતંદુરસ્ત આહારનો ઉપયોગ દિવસે દિવસે ઓછો થતો જાય.

બિનતંદુરસ્ત આહારની સમજૂતિઃ

બિનતંદુરસ્ત આહાર એટલે એવો કોઈ પણ ખોરાક કે જેમાં જરૂરી પોષકતત્ત્વો નહિવત્ હોય અને કેલરી તથા સોડિયમનું પ્રમાણ ઊંચું હોય. આવા ખોરાકમાં પ્રોટીન, વિટામિન્સ કે મિનરલ્સ હોતાં નથી અથવા નહિવત્ હોય છે. પરંતુ મીઠું, સાકર અને ચરબી વધારે હોય છે.

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

"મારું સ્વચ્છતા ટ્રેકર"

નામ---

વર્ગ-------------------------------- વિભાગ ----------------------------------

હું એક હાઇજિન સુપરસ્ટાર છું.

દાંત ઘસવા
સવારે,
ભોજન પછી,
સૂતી વખતે

નહાવું
સવારે,
રમ્યા પછી,
સૂતાં પહેલાં

કપડાં બદલવાં
નહાયા પછી,
શાળાએથી આવીને,
રમવા જતાં પહેલાં,
સૂતાં પહેલાં

હાથ ધોવાં
બ્રશ કરતાં પહેલાં,
કશું પણ ખાતાં પહેલાં
અને પછી, રમ્યા પછી,
સંડાસ જઈ આવ્યા પછી,
સૂતાં પહેલાં

પ્રવૃત્તિઓઃ							
દાંત ઘસવા							
નહાવું							
કપડાં બદલવાં							
હાથ ધોવાં							

૧. પેન્સિલથી જંતુઓ મારતા જઈને ટ્રેકર પર કામ કરવું.

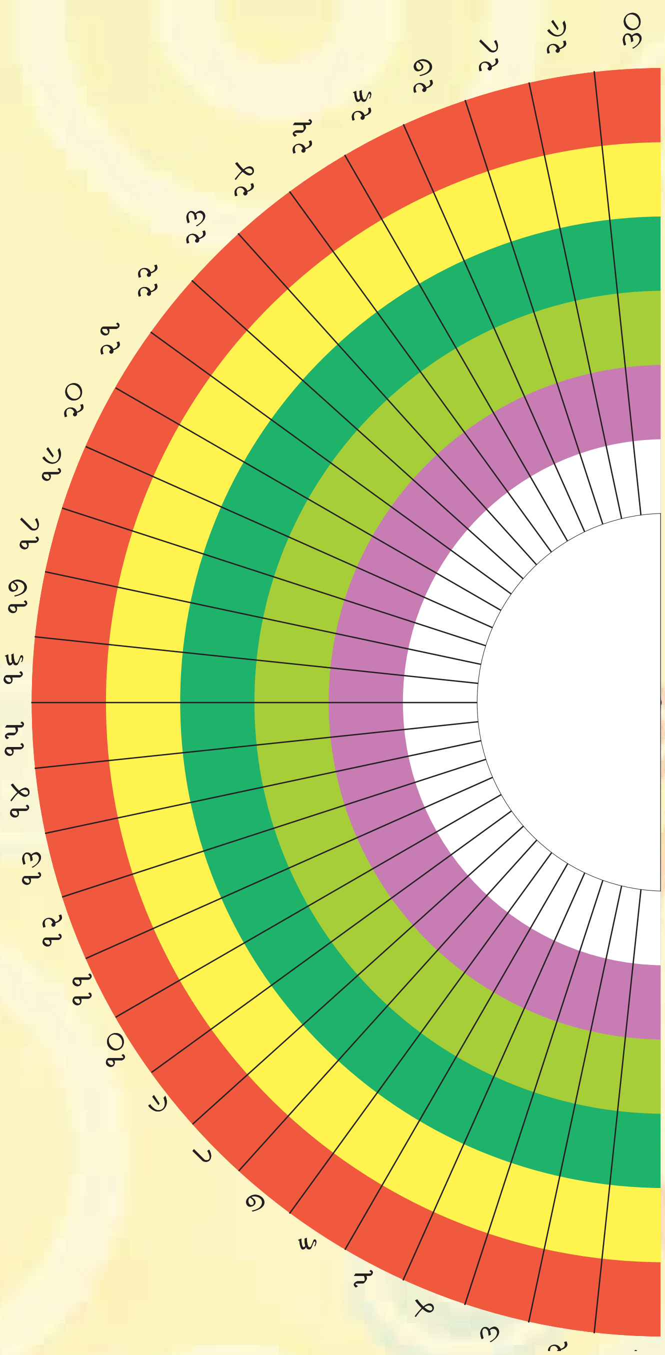
૨. જ્યારે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા (હાઈજિન)ની પ્રવૃત્તિ કરો ત્યારે એક જંતુ મારો.

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

મારું ફ્રૂટ ટ્રેકર

નામ---

વર્ગ-------------------------------- વિભાગ ----------------------------------



દરેક ક્રમ આપેલ પટો મહિનાનો દરેક દિવસ બતાવે છે. ટ્રેકર પર રોજ તમે ખાધેલ ફળોનો રંગ મેચ કરીને ટિક કરો. જુઓ કે વિવિધ રંગનાં ફળોનો ઉપયોગ દિવસે દિવસે વધતો જાય.

લાલઃ છાલવાળું સફરજન, દાડમ, ચેરીઝ, સ્ટ્રોબેરીઝ, તડબૂચ

નારંગીઃ પપૈયું, સંતરાં (નારંગી)

પીળોઃ પાઈનેપલ, ગોલ્ડન સફરજન, પાકી કેરી, ભારતીય રસ-ભરી

લીલોઃ પીઅર્સ, લીલાં સફરજન, કીવી

જાંબલીઃ જાંબુ, કાળી દ્રાક્ષ

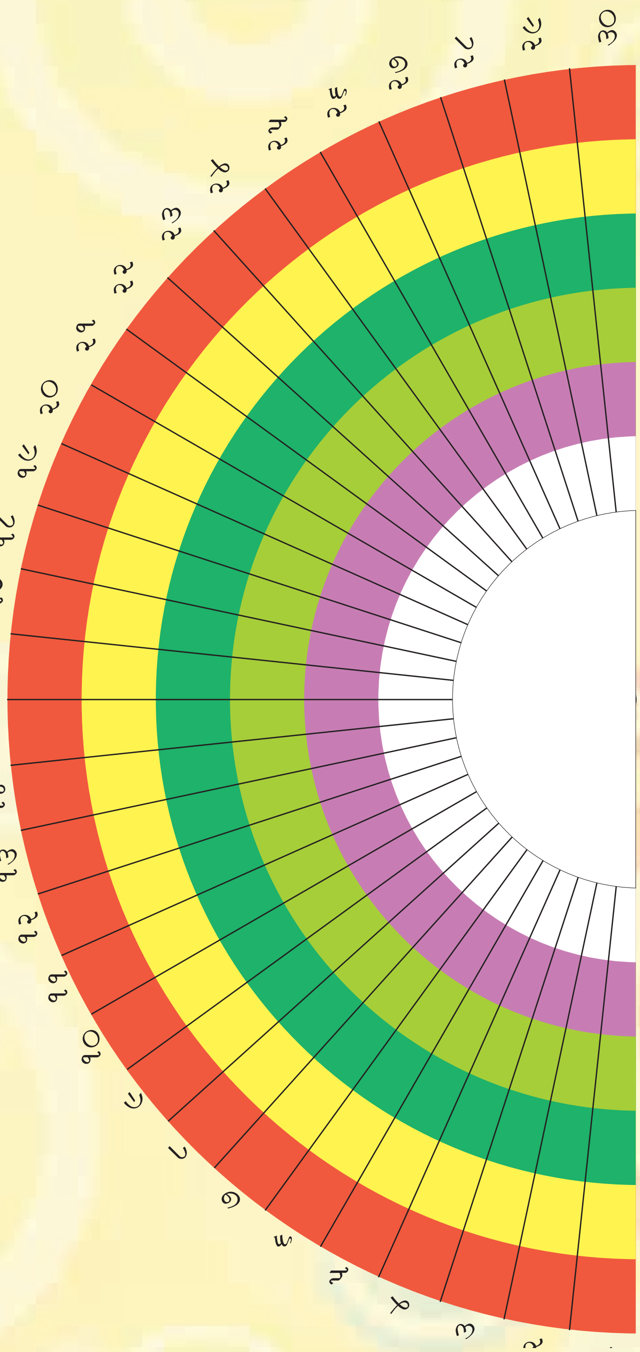
સફેદઃ કેળાં, લીચી, મેંગોસ્ટીન, ડ્રેગન ફ્રૂટ

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ –આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

“મારું વેજી ટ્રેકર”

નામ---

વર્ગ--------------------------------- વિભાગ ----------------------------------



દરેક ક્રમ આપેલ પટો મહિનાનો દરેક દિવસ બતાવે છે. ટ્રેકર પર રોજ તમે ખાધેલ શાકભાજીનો રંગ મેચ કરીને ટિક કરો. જુઓ કે વિવિધ રંગનાં શાકભાજીઓનો ઉપયોગ દિવસે દિવસે વધતો જાય.

લાલઃ ટામેટાં, ગાજર, બીટ, લાલ પીપર (સીમલાં મરચાં)

પીળોઃ બેલપીપર, પીળો સ્ક્વોશ, મકાઈ, પીળાં ટામેટાં, કોળું (પંપકિન), શક્કરિયાં

ગાઢો લીલો (ડાર્ક ગ્રીન): પાલક, મેથી, બ્રોકોલી, લીલાં વટાણા, કેપ્સિકમ, લીલી ડુંગળી (સ્પ્રિંગ ઓનિયન), ઝુકિની, કારેલાં, તૂરિયાં, ગલકાં, લીલું કોળું, પડવળ

હળવો લીલો (લાઈટ ગ્રીન): કોબીજ, કાકડી,વટાણા, દૂધી, ટિંડોળા, લેટ્યૂસ, સેલેરી

જાંબલીઃ જાંબલી કોબીજ, રીંગણાં, કાળાં ઓલિવ્ઝ

સફેદઃ બટાકા, અળવી, ટર્નિપ, કમળદાંડી, ફૂલેવર, મૂળો, ડુંગળી

જાંબલીઃ જાંબુ, કાળી દ્રાક્ષ

સફેદઃ કેળાં, લીચી, મેંગોસ્ટીન, ડ્રેગન ફ્રૂટ

સ્રોતઃ ટૂલ્સ એન્ડ ટ્રેકર્સ —આર્નીઝ ફીટકીડ્ઝ-તંદુરસ્ત બાળવિકાસને ઉત્તેજન માટે

"પ્રમાણપત્ર"

15th Oct. is celebrated as Global Hand Washing Day
Certificate of Achievement
THIS IS TO CERTIFY THAT ______ IS THE
HAND WASHING CHAMP
DATE ______
SIGNATURE ______

© ફૂડ સેફ્ટી એન્ડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ ઓથોરિટી ઓફ ઈન્ડિયા ૨૦૧૮

તમામ અધિકારો સુરક્ષિત. આ પ્રકાશનના કોઈ પણ ભાગનો ઉપયોગ, પુનઃઉત્પાદિત, પુનઃવર્ણન,વહન, રિટ્રીવિયલ સિસ્ટમમાં સંગ્રહ કે કોઈ પણ ભાષામાં કે કોમ્પ્યુટર ભાષામાં ભાષાંતર કરવું નહીં, કોઈ પણ સ્વરૂપમાં કે ઈલેક્ટ્રોનિક, મિકેનિકલ, મેગ્નેટિક, ઓપ્ટિકલ, કેમિકલ, મેન્યુઅલ, કોઈ પણ સાધનો દ્વારા, ફોટોકોપી કે અન્ય કોઈ રીતે કોપીરાઇટ માલિકની પૂર્વમંજૂરી વિના કરવું નહીં. જો કોઈ વ્યક્તિ આ પ્રકાશનના સંબંધમાં કોઈ અનધિકૃત કાર્ય કરશે તો દંડનીય કાર્યવાહી માટે અને નુકસાન બદલ દીવાની દાવા માટે જવાબદાર લેખાશે.

પ્રથમ પ્રકાશન ૨૦૧૮

મેકમિલન પબ્લિશર્સ ઈન્ડિયા પ્રાઈવેટ લિમિટેડ
દિલ્હી બેંગલુરુ ચેન્નઈ કોલકાતા મુંબઈ
અમદાવાદ ભોપાલ ચંદીગઢ કોઈમ્બતૂર
કટક ગુવાહાટી હૈદરાબાદ જયપુર લખનૌ મદુરાઈ
નાગપુર પટના પૂણે તિરુઅનન્તપુરમ્ વિશાખાપટ્ટનમ્

ISBN: ૯૭૮-૯૩-૮૭૯૧૪-૧૩-૧

પેજ લેઆઉટ, ઉદાહરણો, ચિત્રો રિસર્ચ અને કવર ડિઝાઈન ફૂડ સેફ્ટી એન્ડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ ઓથોરિટી ઓફ ઈન્ડિયા દ્વારા

મેકમિલન પબ્લિશર્સ ઈન્ડિયા પ્રા. લિ.
૨૧, પેટુલસ રોડ, ચેન્નઈ ૬૦૦૦૦૨, ઈન્ડિયા

મુદ્રણ
કેલોગ ઈન્ડિયા પ્રા.લિ. દ્વારા જાહેર હિતમાં પ્રકાશિત

"આ પુસ્તક શૈક્ષણિક અને શીખવાના હેતુથી બનાવવામાં આવેલ. લેખક(કો)એ આ પુસ્તક માટે તમામ વ્યાજબી સંભાળ રાખી છે કે પુસ્તકની સામગ્રી કોઇ કોપીરાઇટનો કે કોઈ પણ વ્યક્તિના અન્ય બૌદ્ધિક સંપત્તિના અધિકારનો ભંગ કરતી ન હોય. કોઈ બાબતે લેખક(કો)ને કોઈ સ્રોત ન મળ્યો હોય અને કોઈ કોપીરાઇટનો અજાણતાં ભંગ થયો હોય તો મહેરબાની કરીને પ્રકાશકને સુધારા માટે લેખિતમાં જાણ કરવા વિનંતી છે."

FOOD & DRUGS CONTROL ADMN. ★ GUJARAT STATE ★

FDCA

सर्वे संतु निरामया

કમિશનર ઓફ ફૂડ સેફ્ટી, ખોરાક અને ઔષધ નિયમન તંત્ર
ગુજરાત રાજ્ય-ગાંધીનગર

ટોલ ફ્રી નં. ૧૮૦૦ ૨૩૩ ૫૫૦૦

ઓનલાઈન ફરિયાદ માટે લોગ ઓન કરો
www.gujhealth.gov.in/food_drug