



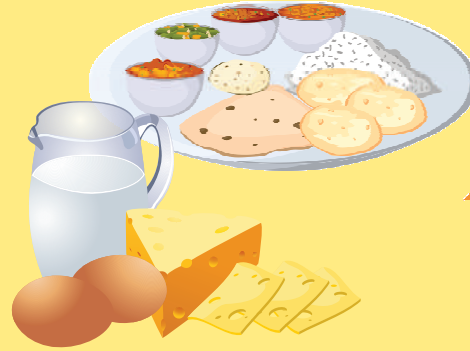
ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

www.snfportal.in

ಯೆಲ್‌ಲೊ ಬುಕ್



ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ
ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ





ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲನ್

© ಪುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ಸ್ ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ 2018

ಎಲ್ಲಾ ಹಕ್ಕುಗಳು ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಕಾಯಿದೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಾಲೀಕರ ಪೂರ್ವ ಸಮ್ಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮರುಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಲಿಪ್ಯಂತರ ಮಾಡಬಾರದು, ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಬಾರದು, ರಿಟ್ರಿವಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರ್ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್, ಮೆಕ್ಯಾನಿಕಲ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್, ಆಪ್ಟಿಕಲ್, ಕೆಮಿಕಲ್, ಮ್ಯಾನ್ಯುವಲ್, ಫೋಟೋಕಾಪಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಗೆ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಿಸಬಾರದು. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಅನಧಿಕೃತ ಕೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಶನ್ನಿಗೆ ಬಾಧ್ಯನಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಷ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ಸಿವಿಲ್ ಕ್ಲೈಮುಗಳಿಗೆ ಬಾಧ್ಯನಾಗಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆ 2018

ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲನ್ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
ದೆಹಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಚೆನ್ನೈ ಕೋಲ್ಕತಾ ಮುಂಬೈ
ಅಹ್ಮದಾಬಾದ್ ಭೋಪಾಲ್ ಚಂಡಿಗಢ ಕೊಯಮತ್ತೂರು
ಕಟಕ್ ಗುವಾಹಾತಿ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಜೈಪುರ ಲಕ್ನೊ ಮಧುರೈ
ನಾಗ್ಪುರ ಪಾಟ್ನಾ ಪುಣೆ ತಿರುವನಂತಪುರಂ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ

ISBN: 978-93-89466-60-7

ಪುಟದ ಲೇಔಟ್, ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಚಿತ್ರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಕವರ್ ವಿನ್ಯಾಸವು ಪುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ಸ್ ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

ಪ್ರಕಟಿಸಿದವರು ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲನ್ ಪಬ್ಲಿಶರ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್,
21, ಪಾಟ್ನುಲೋಸ್ ರೋಡ್, ಚೆನ್ನೈ 600002, ಭಾರತ

ಇಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲ್ಗಾಂ ಇಂಡಿಯಾ ಪ್ರೈ. ಲಿಮಿಟೆಡ್. ನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ

“ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಒಳಾಂಶಗಳು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಣಬದ್ಧ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಲೇಖಕರು ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಮೂಲವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯವು ಪ್ರಮಾದವಶಾತ್ ಚ್ಯುತಿಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ತಿದ್ದುಪಡಿಯ ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಲಿಖಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.”

ಮುನ್‌ನುಡು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದಾದರೂ ಸಮಯವಿದ್ದರೆ, ಅದು ಈಗ. ನಮ್ಮ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ, ಭಾರತವು ಬಾಲ್ಯದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯ ಮೂಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಿರಲಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ (ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್) ಕಡೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ (ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ) 'ಹಳದಿ ಪುಸ್ತಕ' ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಳದಿ ಪುಸ್ತಕ ಮಟ್ಟ 2 ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿಷಯವನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸತ್ಯ, ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಸಂಪನ್ಮೂಲ-ಪೂಲ್ ಆಗಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಶ್ರೇಣಿಯ ಬೆಂಬಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು.

ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮ್ಯಾಸ್ಕಾಟ್‌ಗಳು, 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಸೆಹತ್' ಮತ್ತು 'ಮಿಸ್ ಸೆಹತ್', ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋಗಳು ಮತ್ತು 'ಹೆಲ್ತ್ ಚಾಂಪ್ಸ್'. ಅವರು ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ 'ಸ್ಕೂಲ್ ಕ್ಯೂ', ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರ ತಂಡವು ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಐ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ 'ಹಳದಿ ಪುಸ್ತಕ' ವಿಶ್ವಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ದೇಶದ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬನ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಭಾರತವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಕೈಜೋಡಿಸೋಣ.

ಪೆವನ್ ಅಗರ್‌ವಾಲ್

ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ (ಸೌಫಿ),

ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಐ

ಹಳದಿ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ

ನಮ್ಮ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, 'ಹಳದಿ ಪುಸ್ತಕ' ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪುಸ್ತಕವು ಅಧಿಕೃತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ, ವಿವರಣಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ, ಬರೆಯಲು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಹಳದಿ ಪುಸ್ತಕ' ವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಡೊಮೇನ್ ತಜ್ಞರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಣಿಯು ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಟ್ಟ 1 (5 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು) ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು 'ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು' ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಟ್ಟ 2 (7 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು) ಮಟ್ಟ 1 ರ ಸುಧಾರಿತ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಕ್ರಮಗಳು / ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು 'ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು' ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು; 'ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ' ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿ ಸತ್ಯಗಳು, ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಅಥವಾ ದಾಖಲೆರಹಿತ ಲಿಂಗೊವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು "ಫನ್ ಟೈಮ್ಸ್" ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಹಾದಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಪಡಿಸಲು ತರಗತಿ ಆಧಾರಿತ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮರುಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು 'ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ!' ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು 'ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು' ಕುರಿತು ಒಂದು ವಿಭಾಗವಿದೆ.

ಹಂತ 2 ರಲ್ಲಿನ ಏಳು ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಸೇರಿವೆ:

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 1— ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 2— ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 3— ನಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ರೋಗ-ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 4— ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಕೀಟ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಬೀದಿ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 5— ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೂಲಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 6— ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಕೊರತೆಯಿರುವ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 7— ನಾನು ನನ್ನ ಉಣವನ್ನು ಯೋಜಿಸುತ್ತೇನೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ತಟ್ಟೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಟಿಫಿನ್ ಮೆನುಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಾಗ ನೆನಪಿಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು: ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಲೆವೆಲ್ 1 ರ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇತರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಪರಿಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಪಾಠಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿ.

ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಕ್ಯುರಿಕುಲಮ್ ಅನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಶಾಲಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್‌ಸಕ್ತಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಾದವನ್ನು ಬಲವರ್ಧನೆಗೊಳಿಸಲು ತಮ್ಮ ಕ್ಯುರಿಕುಲಮ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿ 'ಯೆಲ್ಲೊ ಬುಕ್' ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ, ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಔಟ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವ ಕಲಿಕೆಯ ನೆರವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶಾಲೆಗಳ ಪಾಠ್

ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರ ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರು ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಾತ್ಮಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂದೇಶವು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಸೆಟ್ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆದಾರರ ಸಮಿತಿ

ತಾಂತ್ರಿಕ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆದಾರರು

ಡಾ.ಇರಾಮ್ ರಾವ್, ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಭಾಸ್ಕರಾಚಾರ್ಯ, ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ ಸೈನ್ಸ್, ಡೆಲ್ಲಿ
ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ,

ಸುನೇತ್ರ ರೊಡೇ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಮಾಜಿ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು - ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಟೇಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್
ಆಫ್ ಹೋಟೆಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಂಡ್ ಕೇಟರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು, ಪುಣೆ, ಸೀನಿಯರ್ ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಸ್ಟೆಪಲಿಸ್ಟ್, ಇಯು-
ಸಿಐಟಿಡಿ

ಡಾ.ನೀನಾ ಭಾಟಿಯಾ ಕೌಲ್, ಹೆಡ್ ಅಂಡ್ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗ,
ಲೇಡಿ ಇರ್ವಿನ್ ಕಾಲೇಜು, ಡೆಲ್ಲಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ

ಡಾ.ಪಲ್ವಿತ್ ಮಾಥುರ್, ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗ, ಲೇಡಿ ಇರ್ವಿನ್ ಕಾಲೇಜು,
ಡೆಲ್ಲಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ

ಡಾ.ಪೂಜಾ ರಾಯ್‌ರುದ, ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗ, ಲೇಡಿ ಇರ್ವಿನ್ ಕಾಲೇಜು,
ಡೆಲ್ಲಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ

ಅರ್ಚನಾ ಸಿನ್ಹಾ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನೌರಿಶಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ಸ್, ಅಶೋಕ: ಇನ್ನೋವೇಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ದಿ ಪಬ್ಲಿಕ್

ರಜತ್ ಗುಪ್ತಾ, ಇಂಡಿಯಾ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಲ್ಡ್

ಶಲ್ವಾನ್ ಬನ್ಸಾಲ್ ಮೊಘೆ, ಫುಡ್ ಕೋಟೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಫ್

ಸಂಕಲನ, ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದವರು:

ಅದಿತಿ ಮೆಹ್ರೊತ್ರಾ, ಲೀಡ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಫ್

ನಮ್ರತಾ ಖನ್ನಾ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಲೀಡ್, ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್‌ಎಫ್‌ಶಾಲೆ, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಫ್

ಸೋನಿಯಾ ಥಾಕುರ್, ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಡಿಸೈನರ್, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಫ್

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ
ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸಹತ್ ತಂಡ

ಹಾಯ್!

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರಬಹುದೇ?

ಮಿಸ್ ಸಹತ್



ಮಾಸ್ಟರ್ ಸಹತ್



ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಂಡ ಸಹತ್ ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಮೋಜಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡೋಣ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡೋಣ ಅದು ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕುರಿತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಸಹತ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾಗಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನೀವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು!

ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ವಿನೋದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.



ರೋಹನ್



ಡಾ.ಸಾರಾ



ರಿಯಾ



ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ಸ್
ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ನಂಬಿಕೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ
ಭರವನೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

1	ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ	1
2	ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ	13
3	ನಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ	24
4	ನಾನು ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ	40
5	ನಾನು ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ	53
6	ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ	69
7	ನಾನು ನನ್ನ ಉಟವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ	81
8	ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು - ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಸೆಟ್ 1 ಮತ್ತು 2	91

ಮಾಡ್ಯೂಲ್

1

ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ

ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ
ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು
ಹೇಗೆ
ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ?

ಸೆಹತ್
ಫುಡ್
ಫಂಡಾ
ತಂಡ



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

- 3 ಶತಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೊದಲ ಜೀವಿಗಳಾಗಿವೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ - ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಒಳಚರಂಡಿ, ಮಣ್ಣು, ಸಸ್ಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆಹಾರ.
- ಆಂಟೋನಿ ವ್ಯಾನ್ ಲೀವೆನ್‌ಹೋಕ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು!
- ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 1 ಮಿಲಿಯನ್ ಪಿನ್‌ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ!
- ಸರಾಸರಿ, 1 ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ (ಬಹುವಚನ-ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) 6 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 2.5 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ!
- ತಿಳಿದಿರುವ 200 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ವಿನೆಗರ್), ವೈನ್ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಓಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ನಂತಹ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು). ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು (ಡಿಕಂಪೋಸರ್‌ಗಳು) ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕ ಸ್ಥಿರೀಕರಣದಲ್ಲಿ (ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಡೆಗೆ ಪೌರಯತ್ನಗಳು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇವೆ! ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯು ಅದರ ಉದ್ದೇಶಿತ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರವು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ನಿಮ್ಮ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಉಣ ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅನೇಕ ಸಮರ್ಪಿತ ಜನರು ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲೇ, ಮಣ್ಣು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೈತರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಕರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಜನರು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಏಪ್ರನ್ ಧರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪರಿಸರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಯು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸರದಿ. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಓದೋಣ.



ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು



ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಏಕಕೋಶೀಯ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ನಿರೋಧಕ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೀಜಕಗಳು ಸುಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾಧ್ಯಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅವು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಗುಣಿಸುತ್ತವೆ.



ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು

ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳು: ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳು ಏಕಕೋಶೀಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಾಗಿವೆ, ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹುಡುಗಿಸಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಗಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳು ಹುಡುಗಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳು ಜಾಮ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತಹ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಹ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅಚ್ಚುಗಳು

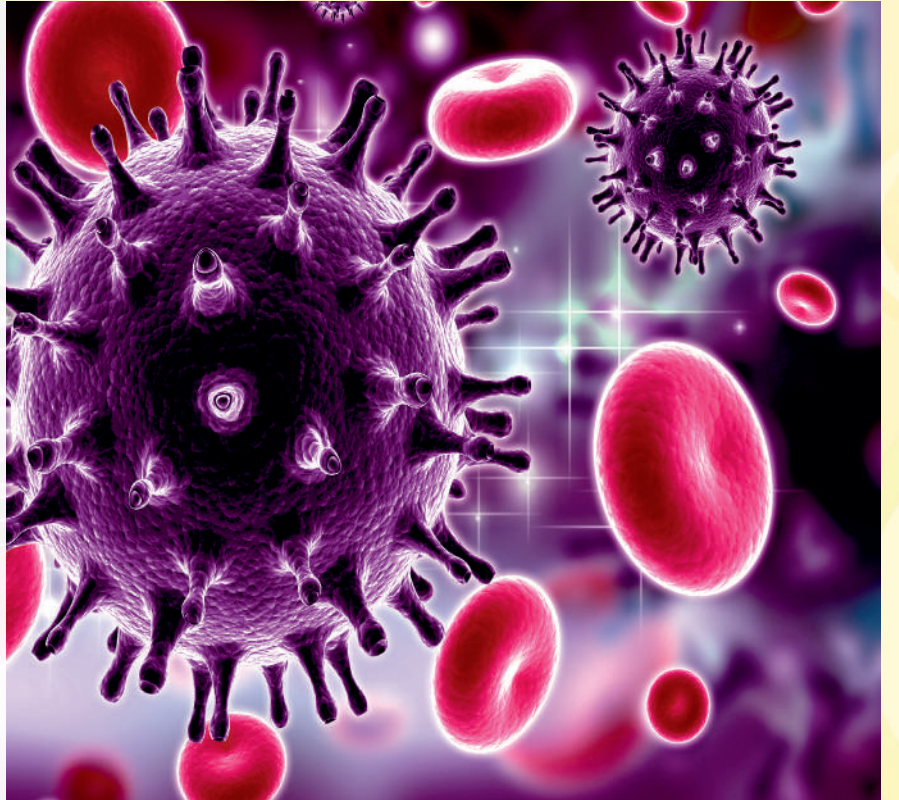
ಅಚ್ಚುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಅವರು ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕಕೋಶೀಯವಾಗಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಅಚ್ಚುಗಳು ಬಹು-ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಹತ್ತಿ, ಒಣ, ಪುಡಿ, ತುಂಬಾನೆಯ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ, ಹಳದಿ, ನೀಲಿ, ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಚ್ಚುಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಅಚ್ಚುಗಳು ಶೈತ್ಯೀಕರಿಸಿದ ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅಚ್ಚುಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ವೈರಸ್ಗಳು

ವೈರಸ್ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವೀಕಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಅವು ಒಟ್ಟು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವರು ಟೈಲೈಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ-ಅವರು ಜೀವಂತವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅವರು ಬೆಳೆಯಲು ಆತಿಥೇಯರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



“ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ವೋಕ್‌ಪ್‌ಸೆ!”



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್‌ ಫಂಡಾ!

- ರೌಂಡ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳು, ಥೈಡ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳು, ತೈನಿಯಾ ಮತ್ತು ಗಿಯಾರ್ಡಿಯಾದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಳಚರಂಡಿ, ಕಲುಷಿತ ಮಣ್ಣು, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮಲ-ಮೌಖಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ (ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ).
- ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ!
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 7

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ!
ಒಂದು ತುಂಡು ಬ್ರೆಡ್ / ರೊಟ್ಟಿ / ಒಂದು
ಚಮಚ ಜಾಮ್ / ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು
ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡಿ.
ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು
ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.



ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಹೇಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ?

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು 5 ಎಫ್‌ಎಸ್ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ



ಕೈಬೆರಳುಗಳು: ತೊಳೆದಿರದ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳಕಾದ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



ಆಹಾರ: ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಕಲುಶಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

01

02

ಮಲ: ಒಳಚರಂಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಳಕು ನೀರಿನಿಂದ ಕಲುಶಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು!



ಸೋಂಕುಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಶುದ್ಧವಾಗಿರದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಾಗಿಲಿನ ಗುಂಡಿಗಳು, ನಲಿಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆಯವುಗಳಂತಹ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂದೊಯ್ಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.

04

03

ನೋಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು: ನೋಣಗಳು, ಜಿರಲೆಗಳು, ಇಲೆಗಳು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



05

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಗುಣಾಕಾರದಿಂದ 'ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ'. ಬೆಳೆಯಲು, ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ:

1

ಆಹಾರ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದಿರುವ, ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

2

ನೀರು: ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನೀರು ಅವಶ್ಯಕ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ತೆಗೆದಾಗ, ಹಾಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

3

ಸಮಯ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 2 ಆಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗುಣಿಸುತ್ತದೆ.

4

ತಾಪಮಾನ: ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು 5 ° C ಮತ್ತು 63 between C ನಡುವೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ತಾಪಮಾನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು 'ಅಪಾಯ ವಲಯ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತಾಪಮಾನವು ಅಪಾಯದ ವಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉಳಿದಿರುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

5

ಪಿಹೆಚ್: ಪಿಹೆಚ್ (ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ) ಒಂದು ಪರಿಹಾರವು ಆಮ್ಲೀಯ, ಕ್ಷಾರೀಯ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು 7 ರ ತಟಸ್ಥ ಪಿಹೆಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಜ್ಜ ಮತ್ತು ಯೀಸ್ಟ್ 4 ಆಮ್ಲೀಯ ಪಿಹೆಚ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆಮ್ಲೀಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

6

ಆಕ್ಸಿಜನ್: ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಏರೋಬ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದವುಗಳನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕರಹಿತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

“ಅವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ”

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ ೨

ಸೂಕ್ರಮಜೀವಿಗಳ ದೌವೃಣ!

ಒಣಗಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಬೆಣಚುಕಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ತ್ವರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ, ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅದನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 4 ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 8 ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ (ನೀವು ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರತಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ). ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ ೩

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಒದಗಿಸದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಉಣ್ಣಿದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಉಣ್ಣ, ರಸ್ತೆ ಆಹಾರಗಳು) ಚರ್ಚಿಸಿ. ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು-ಸಲಾಡ್, ನೆನೆಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಪಾಸ್ತಾ, ಪನೀರ್ ರೋಲ್, ಆಲೂ ಟಿಕ್ಕಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ.



ಫುಡ್ ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ
ಗ್ರೇಡ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 4

ಸೋಂಕುಗಳು

ವೈರ್ಧ ಎರಡು

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು

ಮತ್ತೆ ಕಾಯಿಸಿ

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ:

1. ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ _____ ಎಂದು ಭಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣಿಸುತ್ತದೆ.
2. _____ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ..
3. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು _____ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.
4. ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ _____ ಆಹಾರ, ಕೊಳಕು ಕೈಗಳು, ಮಲ, ಫೋಮೈಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ.
5. ಆಗಾಗ್ಗೆ _____ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



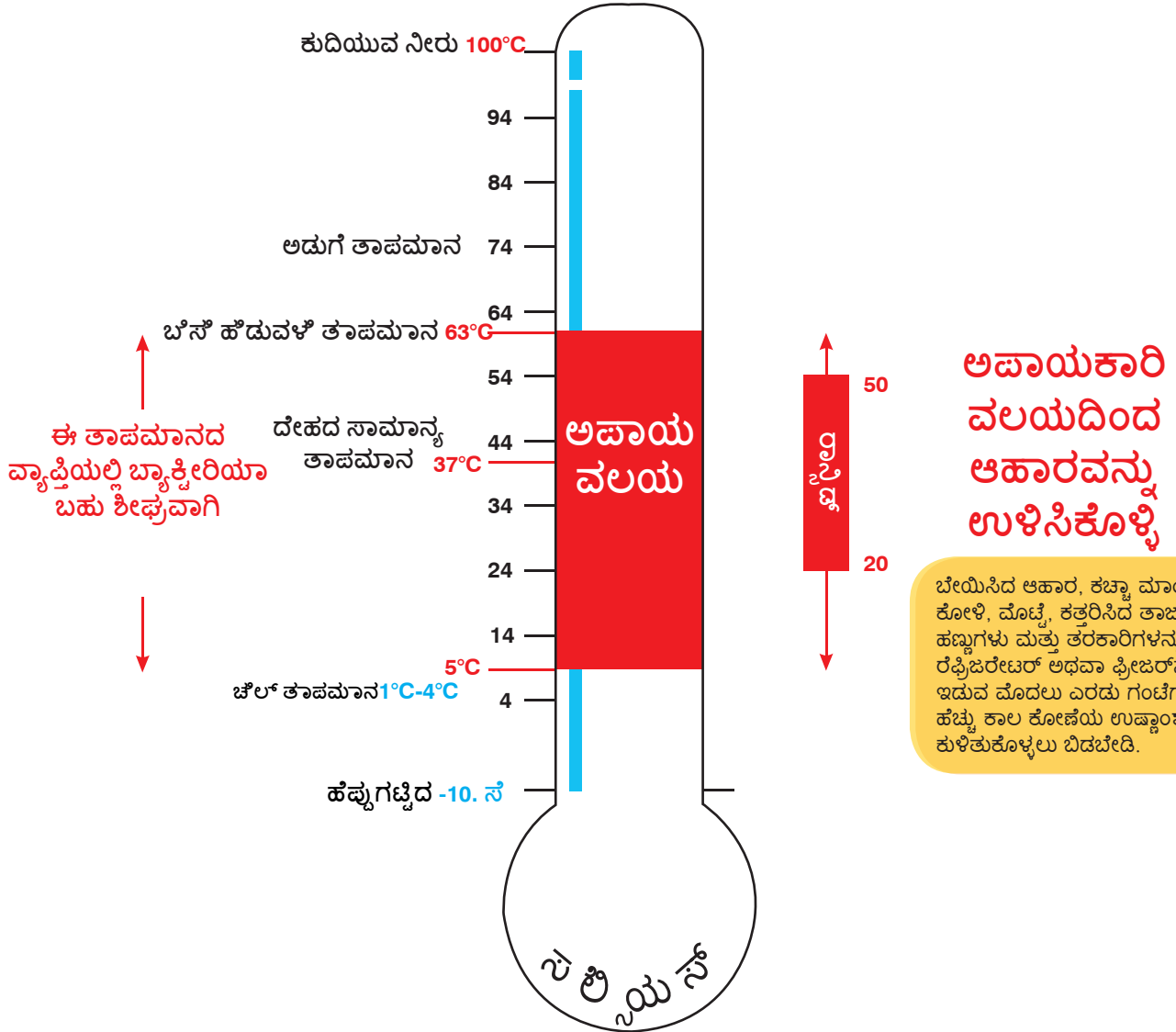
1. ಎರಡು 2. ಮತ್ತೆ ಕಾಯಿಸಿ 3. ವೈರ್ಧ 4. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು 5. ಸೋಂಕುಗಳು

ಉತ್ತರಗಳು

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವೀವಿಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಅವು ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡೆಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು, ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಹಾಟ್ ಪುಡ್ ಹಾಟ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸಿ

ಕೋಲ್ಡ್ ಪುಡ್ ಕೋಲ್ಡ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸಿ

“ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು”

- ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು: ಅಪಾಯದ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ (ಗುಣಿಸಿ) ಇ. 5 ° ಸಿ ಮತ್ತು 63 ಸಿ ನಡುವಿನ ತಾಪಮಾನ. ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನ: ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಅಥವಾ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸುಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನ: ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬೀಜಕಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡುಗೆ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದು.
 - ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗ ಏರೋಬಿಕ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಾಯುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಾತ-ವ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧವಾದಾಗ. ಆಮ್ಲಜನಕರಹಿತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದ್ದರೆ, ಟೆನ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.
 - ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು pres ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಸಾಸ್ ಮತ್ತು ಕೆಚಪ್ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಆಧಾರಿತ ಸ್ನಾಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಶೆಲ್ಫ್ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನುಮತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
 - ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಲಿನಂತಹ ಆಹಾರಗಳ ತೇವಾಂಶವು ಆವಿಯಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶೆಲ್ಫ್ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಜಾಮ್ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
 - ನೇರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳಿದ್ದು ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ. ನೇರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ!

ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಯೀಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಗಳೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದಲ್ಲೇನ ಸೂಕ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ಮಾಡ್ಯೂಲ್

2

ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ
ನೈರ್ಮಲ್ಯ

7 ಕೀ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ನಿದ್ರೆ,
ಮನರಂಜನೆ
ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಸೆಹತ್

ಫುಡ್
ಫಂಡಾ
ತಂಡ



ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

“ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ”

ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪೆರಳು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವ ನಂತರ ಮತ್ತು ಕಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 5

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

- * ವಿಭಿನ್ನ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



- ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು 1 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತ್ರಿಜ್ಯದವರೆಗೆ ಹರಡಬಹುದು.
- ಮಾನವನ ಚರ್ಮದ ಪ್ರತಿ ಚದರ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 1,00,000 ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು!
- ನೀರಿನ ಹನಿಗಳಿಂದ ತೇವಾಂಶ ಆವಿಯಾದಾಗ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- 'ಸ್ವಚ್ಛ' 'ಎಂದರೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಕೊಳಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ,' ನೈರ್ಮಲ್ಯ 'ಎಂದರೆ ರೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ!



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್‌ ಫಂಡಾ!

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ...

- ಕಡಿತ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಸುತ್ತಲೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸಣ್ಣ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ದಡಾರ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಪೋಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ.



“ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು? ”

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು:

“ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡ್) ”



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 6

ನಿಮ್ಮ ಜರ್ಮ್-
ಸ್ಕೋರ್ ಅನ್ನು
ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ

‘ಹೌದು’ ಅಥವಾ ‘ಇಲ್ಲ’ ಗುರುತಿಸಿ

- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಶೀತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನಾಲಿಗೆಯ ಕ್ಲೀನರ್‌ನಿಂದ ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಗುತ್ತೇನೆ.
- ಪ್ರತಿ ಭಾರಿ ನಾನು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೊದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛ, ತೊಳೆದು ಇಸ್ರಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯತವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ನಿಯತವಾಗಿ ನನ್ನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳೆದುಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೌದು ಇಲ್ಲ



“ ಒಳ್ಳೆಯ ಶೌಚಾಲಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ”

ದೇಹದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕರುಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕೆಯ ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಚದುರಿಸಿ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.



“ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು (ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡ್) ”



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ >

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೋರ್ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ

‘ಹೌದು’ ಅಥವಾ ‘ಇಲ್ಲ’ ಗುರುತಿಸಿ

ಹೌದು ಇಲ್ಲ

- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಕರುಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. 😊 😞
- ನಾನು ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. 😊 😞
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ನಾನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. 😊 😞
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಕಾಗದದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತೇನೆ. 😊 😞
- ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಲು ನಾನು 20/20 ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ (20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ತೊಳೆಯುವುದು / 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಒಣಗಿಸುವುದು). 😊 😞

“ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ”

ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು. ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ರೋಗಾಣುಗಳು / ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಕಡಿತ ಮತ್ತು ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ....



ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ.



ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಿದ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ನಂತರ.



ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ.



ಕಸ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ.



ನೋಮ್‌ಮ ಮೂಗು ಬೇಸುಮದು, ಕೋಮ್‌ಮು ಮತುತು ಸೋನೊದ ನಂತರ.



ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿದ ನಂತರ.

ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಿಮ್ಮ ವರ್ಗದಿಂದ 5 ಜರ್ಮಿ-ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಷಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ:

1. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
 2. ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
 3. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.
- ಉತ್ತಮ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಾರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರು

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸಮಯ

ಉಟದ ಮೊದಲು

ಉಟದ ನಂತರ

ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ

ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಪಿಇ ವರ್ಗದ ನಂತರ

ಶಾಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ

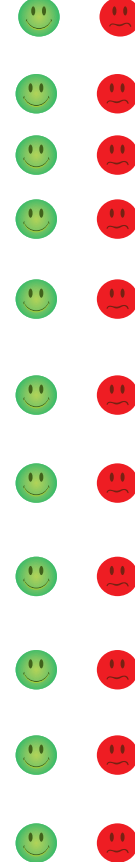
ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

'ಹೌದು' ಅಥವಾ 'ಇಲ್ಲ' ಗುರುತಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಬೂನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೈ ಒಣಗಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಟವೆಲ್ ಬಳಸಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ಮಕ್ಕಳು ಉಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ?
- ಮಕ್ಕಳ ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛ, ಟ್ರಿಮ್ ಮತ್ತು ಅನಾವರಣಗೊಂಡಿದೆಯೇ?
- ವಾಶ್ ರೂಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉಟದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಶ್‌ಬಾಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಕೈ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಿಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಮಕ್ಕಳು ಮೂಗು ಆರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ, ತಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖವನ್ನು ಗೀಚುತ್ತಾರೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ನೀನಿದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?

ಹೌದು ಇಲ್ಲ





ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 8

ನಿಮ್ಮ ಕೈ
ತೊಳೆಯಿರಿ

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು:

			
ಎಪ್ರನ್	ಸ್ವಾಪ್ ವಾಚ್	ಮುಳುಗುತ್ತದೆ	ಕುರುಡು ಪಟ್ಟು
			
ತೊಳೆಯಬಹುದಾದ ಬಣ್ಣಗಳ 1 ಟ್ಯಾಬ್	ಟವೆಲ್ಸ್	ಸಾಬೂನು	ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡ್

ವಿಧಾನ

1. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು 8 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಕೈ ತೊಳೆಯುವವನಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯವನು ಸಮಯ ಪಾಲಕನಾಗಿರಬೇಕು. ತೊಳೆಯುವವನನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ಟೇಚಮೆಚ ತೊಳೆಯಬಹುದಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಲು ಅನುಮತಿಸಬೇಕು.
2. ವಾಷರ್ ವಾಶ್ ಅನ್ನು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿ. 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ, ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಲಘುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಟೈಮ್ ಕೀಪರ್ ಬ್ಲಾಟ್ ತೊಳೆಯುವವರ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ (ಉಜ್ಜಬೇಡಿ!).
3. ಕೈ ತೊಳೆಯುವವನು ಅವನ / ಅವಳ ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅವು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.
4. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಮೂರನೆಯ ಸೆಟ್ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯದು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳಿಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ವಾಟರ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು.
5. ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಬಳಸಿ, ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ.



ಫಲಿತಾಂಶ: ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ಪೇಂಟ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಗುತ್ತದೆ.

“ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಮ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ”

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಕ್ಕರೆ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಯ (ಕುಳಿಗಳು). ಆಮ್ಲವು ದಂತಕವಚವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಯಗಳು (ಕುಳಿಗಳು) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ನೋವು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು:

- ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಣ್ಣ ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.
- ಬಿರುಗೂದಲುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹರಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ರಚನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನಾಲಿಗೆ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ.
- ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಪೂರೈಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.



“ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ”

ಬೆವರು, ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಪಾದಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು.



ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಇದನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

- ಆರೋಗ್ಯ ದಾಖಲೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ವಾರ್ಷಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ
- ದಂತ ತಪಾಸಣೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 9

ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಕ್ರಾಸ್!

ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಟಿಕ್ (ಎ) ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ (ಎಕ್ಸ್) ಇರಿಸಿ.

1. ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ()
2. ನೋವಿನ ಕುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಉಟದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ()
3. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ()
4. ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ()
5. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಮನರಂಜನೆ ಅಗತ್ಯ. ()

7 ಕೀ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

1. ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಸಲ ಹೊದಾಗಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಚರ್ಮದಿಂದ ಬೆವರು, ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
3. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ / ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
4. ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು, ಹಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ನಾಲಿಗೆ ಕ್ಲೀನರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕೊಳಕು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂದವಾಗಿ ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿ.
7. ಎಲ್ಲಾ ಕಡಿತ, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಜಲನಿರೋಧಕ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿ.



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದಣಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ಅವರನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವಾಗ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶನ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ.
- ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ದಣಿವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮನರಂಜನೆ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸಿದಂತೆಯೇ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಅಥವಾ ಆಟ ಅಥವಾ ಆಟವನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ

ನಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ

ಆಹಾರ
ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು
ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದು
ಎಂದರೇನು?

ಆಹಾರ-ಬೋರ್ನ್
ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಆಹಾರ ಸಂಪರ್ಕ
ಎಂದರೇನು?

ಆಹಾರ
ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು
ಓದುವುದು

ಸೆಹತ್

ಫುಡ್
ಫಂಡಾ
ತಂಡ



ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

‘ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ’ ಎಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅದರ ಉದ್ದೇಶಿತ ಬಳಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭರವಸೆ.

‘ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ’ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದ ಆಹಾರದ ನೋಟ, ಪರಿಮಳ, ವಿನ್ಯಾಸ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯಂತಹ ಆಹಾರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಬೆಳೆಯಿಂದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ತಾಜಾ ಹಾಳಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಣಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳು ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

1. ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ಅಥವಾ ಹಾಳಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.
2. ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿಗಳು, ಜೀವಾಣು ವಿಷಗಳು ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ದೇಹಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ.
3. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ / ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ / ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
4. ಅಸುರಕ್ಷಿತ / ಅನರ್ಹ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ / ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.

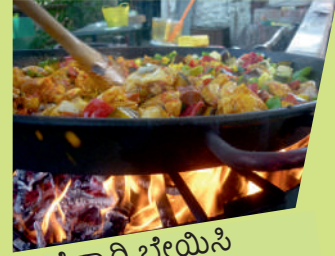
ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 5 ಕೀಗಳು



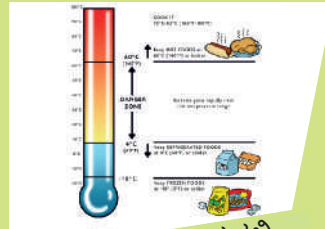
ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿ



ಕಚ್ಚಾ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ



ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ



ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಇರಿಸಿ



ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದು ಎಂದರೇನು?

‘ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದು’ ಎನ್ನುವುದು ವಿವಿಧ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ನೋಟ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಳಾದ ಆಹಾರವು ಖಾದ್ಯವಲ್ಲ.



ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ಕ್ರಿಯೆ - ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಾಲು ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚು ಬೈಡ್.
- ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಕೊಬ್ಬಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣವು ರಾನ್ನಿಡೀಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ ಹಾನಿ - ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಗೇಟುಗಳು.
- ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಲ್ಲುಗಳು, ತುರಿ, ಗಾಜಿನ ತುಂಡುಗಳು.
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಿಣ್ವಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು - ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಗುವುದು.
- ಕೀಟಗಳ ಕ್ರಿಯೆ-ಬೀಜಗಳು, ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ದಂಶಕಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು.



ಅವರ ಶೆಲ್ಫ್ ಜೀವನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

- ನಾಶವಾಗದ ಆಹಾರಗಳು
 - ತಂಪಾದ, ಶುಷ್ಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ 1 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಜೀವಿತಾವಧಿ.
 - ಸಕ್ಕರೆ, ದ್ರವದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಚ್ಚು, ಅಕ್ಕಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಸೆಮಿ ನಾಶವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು
 - ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ, ತಂಪಾದ ಕೋಣೆಗಳು ಅಥವಾ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ತಾಜಾವಾಗಿದೆ.
 - ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಗೆರಾಂ ಹೆಚ್ಚು, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಆಹಾರಗಳು
- ನಾಶವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳು
 - ಒಂದು ದಿನದೊಳಗೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ
 - ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೇನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ವೇಶೇಷವಾಗಿ ಹಸೆರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪರ್ಕ ಎಂದರೇನು?

ಮಾಲಿನ್ಯವು ಅನಗತ್ಯ ಘಟಕ, ಕಲುಷಿತ ಅಥವಾ ಅಶುದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯಿಂದ ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಜೈವಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು

ಜೈವಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಗೋಚರವಾಗಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಾದ ಇಲಿ ಹಿಕ್ಕೆಗಳು, ಜೀರುಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ವೀವಿಲ್ಸ್, ಕೀಟಗಳ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು, ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಂತಹ ಅಗೋಚರ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಹಳಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರು, ಉಪಕರಣಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.



2. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು

ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಸದ ಆಹಾರ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳು, ಹಳಾಗಿರುವುದು, ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ಅಂಟುಗಳು, ಶಾಯಿ ಮತ್ತು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ಅಥವಾ ಹೆವಿ ಲೋಹಗಳು (ಸೀಸ, ಪಾದರಸ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್), ಕೀಟನಾಶಕ ಉಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧಿಗಳಂತಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಸೀಸದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ನೀರಾವರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.



3. ದೈಹಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು

ಭೌತಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಗಾಜಿನ ತುಂಡುಗಳು, ಲೋಹ, ಮೂಳೆ, ಚಿಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೂದಲು ಅಥವಾ ಆಭರಣಗಳಿಂದ ಆಹಾರವು ಕಲುಷಿತವಾಗಬಹುದು.



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?



ಬೆಳೆಯಿಂದ ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ-

- ಬೆಳೆಯುವ / ಪೂರ್ವ ಸುಗ್ಗಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
- ಉತ್ಪಾದನೆ / ನಂತರದ ಸುಗ್ಗಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
- ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ / ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವಾಗ

‘ಅಡ್ಡ-ಮಾಲಿನ್ಯ’ ಎಂದರೆ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೈ, ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವುದು.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 10

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಜೈವಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಭೌತಿಕ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ.

ಅಚ್ಚು ಕಡಲೆಕಾಯಿ	ಕೀಟನಾಶಕ	ಸ್ವಾಭಿಲೋಕೋನ್ಮಿ	ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ
ನೈಪ್ಲರ್ ಪಿನ್ನುಗಳು	ಇಲಿ ಹಿಕ್ಕೆಗಳು	ಗಾಜು	ಕೂದಲು

ಗ್ಲಿಪ್‌ಫೈಡ್ ಡ್ರಾಜ್
ಫೈಲೋಕ್ಸಾನ್
ಫ್ಲೋರೋನಿಡ್
ಫ್ಲೋರೈಡ್

ಫೋಸ್ಫೋರಸ್
ಫೋಸ್ಫೋರಸ್
ಫೋಸ್ಫೋರಸ್
ಫೋಸ್ಫೋರಸ್

ಗ್ಲಿಪ್‌ಫೈಡ್
ಫೈಲೋಕ್ಸಾನ್
ಫ್ಲೋರೋನಿಡ್
ಫ್ಲೋರೈಡ್

ಆಹಾರ-ಬೋರ್ನ್ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದವಾಗಿದೆ.

ಇದು ಆಹಾರ ವಿಷ, ಆಹಾರ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.



ವಿಷ ಆಹಾರ

ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ-ವಿಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಜೀವಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಜೀವಾಣು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಒಳಪದರವನ್ನು ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

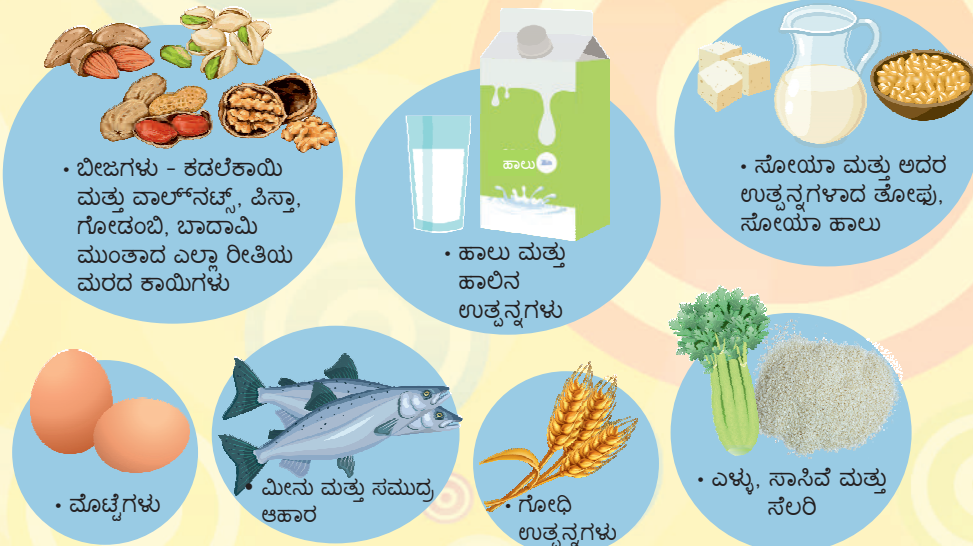
ಆಹಾರ ಸೋಂಕು

ಆಹಾರ ಸೋಂಕು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ

ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟಕಾಂಶಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಅಸಹಜ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 'ಅಲರ್ಜಿನ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು



ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ ಇದೆ

• ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು • ಟೊಮ್ಯಾಟೋಸ್ • ಬದನೆಕಾಯಿ • ಬಾರ್ಲಿ • ಓಟ್ಸ್



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ!

ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಚರ್ಮದ ಕೆಂಪು
- ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಉತ
- ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು
- ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಹಠಾತ್ ಭಾವನೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ
- ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು
- ನುಂಗಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ

ತಂದೆದ ಸೆಹಾತ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನನಗೆ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.



ನಾನು ಹಸುಗಳ ಹಾಲು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಸೋಯಾ-ಹಾಲು ಇದೆ



ನಾನು ಸಮುದ್ರಾಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ದೇಹವು ಉದಿಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನನಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.



ಉಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲರ್ಜಿನ್ ಮುಕ್ತ ಉಟ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ:

- ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರು ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (ಚಾಕುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪಾಟುಲಾಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ), ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕತ್ತರಿಸುವ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಡಿಸಲು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೇ?
- ಅಲರ್ಜಿನ್ ಮತ್ತು ನಾನ್-ಅಲರ್ಜಿನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುರಿಯಲು ಅವರು ತಾಜಾ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಆಳವಾಗಿ ಹುರಿಯುವುದು ಅಲರ್ಜಿನ್ ಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಮುದ್ರಾಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಿದ ಸೀಗಡಿಗಳನ್ನು ಡೀಪ್ ಫ್ರೈ ಮಾಡಲು ಶುದ್ಧ ಹುರಿಯಲು ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇರೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬಡಿಸುವ ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಭಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ 'ಗುಪ್ತ', ಅಲರ್ಜಿನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಖಾದ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹೋಗಬಹುದು



ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



- ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ!
- ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ!
- ಶಿಶುಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಥೆ - ಚಿಕನ್ ಉಳಿದಿದೆ!



ಶನಿವಾರ, ಫ್ರೀಜರ್‌ನಿಂದ
ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು
ಉಟಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ಕರಿ ಬೇಯಿಸಲು
ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.



ನಾವು ಬೇಗನೆ ಚಿಕನ್ ಕರಿ
ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದು ಅಪ್ಪನಿಗೆ
ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು
ಖರೀದಿಸಲು ಮಾಲ್‌ಗೆ ಹೋದೆವು.



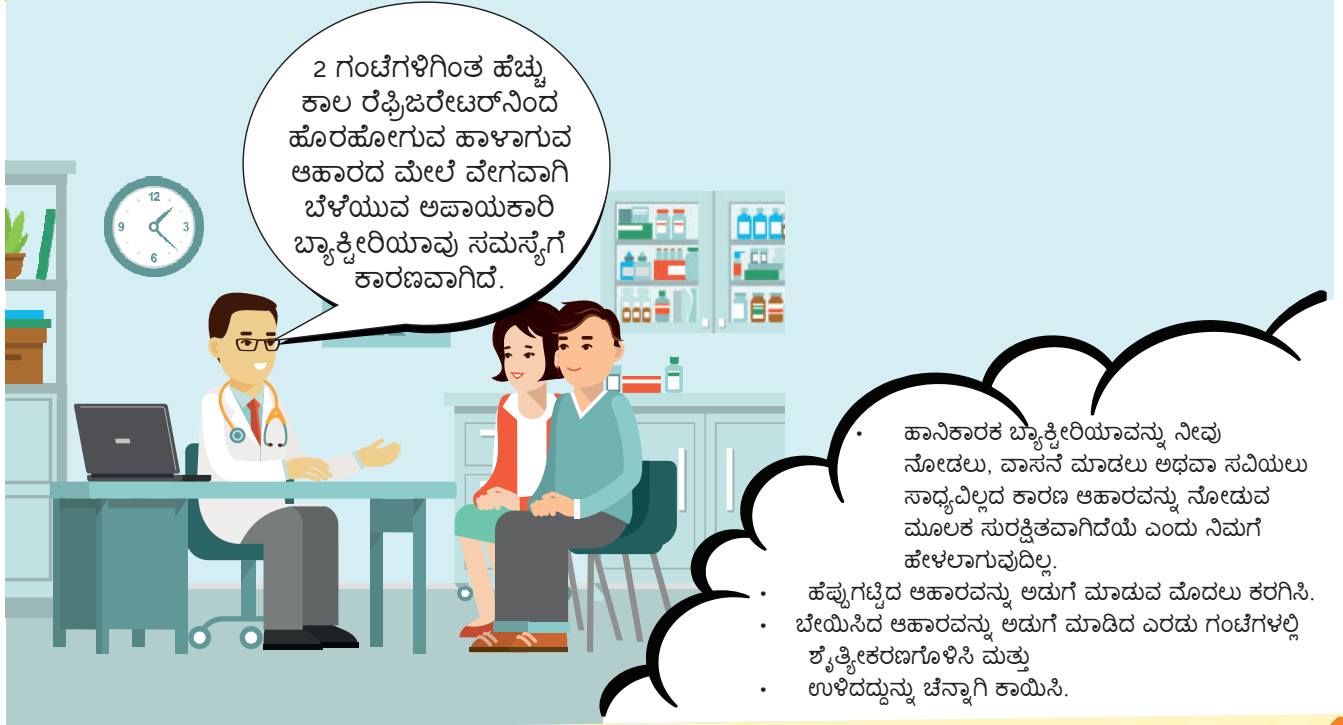
ಚಿಕನ್ ಕರಿ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ
ಬಿಡಲಾಗಿತ್ತು.





ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅಡಿಗೆ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಇನ್ನೂ ಇತ್ತು. ಉಳಿದ ಚಿಕನ್ ಕರಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡದೆ ಅಪ್ಪ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ, ಅಪ್ಪ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅವರು ಬೇಗನೆ ಮಲಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕೆಟ್ಟ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡರು, ಮತ್ತು ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾತ್ರೂವು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರುದಿನ, ನಾವು ಅವನನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆವು.



2 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಹಾಳಾಗುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಲು, ವಾಸನೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕರಗಿಸಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು
- ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ.

ಇದನ್ನು ಫಿಗರ್ ಮಾಡಿ!

1. ಅಪ್ಪನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ಏನು?
2. ಇದು ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ, ವಿಷ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೋಂಕು?
3. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
4. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಓದಿ.



ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ ಶೇಖರಣಾ ತಾಪಮಾನವು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಏಕಾಏಕಿ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. 7 ಸಿ ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು:

1 ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

2 ಪರಿಶುದ್ಧ

3 ಕವರ್

4 ಅಡುಗೆ ಮಾಡು

5 ಚಳಿ/ಥಂಡಿ

6 ಬಳಸುತ್ತದೆ

7 ಕರ್ಬ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಪರ್ಕ

1. ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಂತಹವರನ್ನು 2. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 3. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 4. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಯೋಜನೆ: ಶಾಲಾ ಕಛೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ!

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ ನಿರೀಕ್ಷಕರು. ಈಗ 7 ಸಿ ಗಳಿಗೆ ಕಛೇರಿಯಾವನ್ನು ರೇಟ್ ಮಾಡಿ.

7 ಸಿಗಳಿಗೆ	ನಿಯತಾಂಕಗಳು	ಸ್ವಾರ್ ರೇಟಿಂಗ್
ಪರಿಶೀಲಿಸಿ	- ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ - ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ - ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ ಆಹಾರದ ತಾಪಮಾನ	☆☆☆☆☆
ಪರಿಶುದ್ಧ	- ಪ್ಯಾಕೇಜುಗಳು, ಟಿನ್ಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು - ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು - ಫಲಕಗಳು, ಗಾಜುಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು	☆☆☆☆☆
ಕವರ್	- ತಯಾರಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ - ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ - ಸೇವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ	☆☆☆☆☆
ಅಡುಗೆ ಮಾಡು	- ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕರಗಿಸಿ. - ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ - ರುಚಿ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಬಣ್ಣ	☆☆☆☆☆
ಚಳಿ/ಛಂಡಿ	- ನಾಶವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು 1.5 ರಿಂದ 2 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂಪಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ 1.5 ರಿಂದ 2 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಶೈತ್ಯೀಕರಣ / ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ	☆☆☆☆☆
ಬಳಸುತ್ತದೆ	- ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. - ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟರಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವು 63°ಸಿ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ - ಏಕ ಸೇವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ - ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿದೆ	☆☆☆☆☆
ಕರ್ಬ್ ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಪರ್ಕ	- ಹ್ಯಾಂಡ್ಲರ್ಗಳು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. - ಕುಯ್ಯುವ ಬೋರ್ಡ್‌ಗಳು, ಚಾಕುಗಳು, ಚಮಚಗಳು ಮತ್ತು ಫೋರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ - ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಕೆಳಗೆ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ	☆☆☆☆☆



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 17

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ:

ಬಿ ಕಾಲಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ
ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಾಲಮ್ A	ಕಾಲಮ್ B
ವಿಷ ಆಹಾರ	ಟ್ರಿಚಿನೆಲ್ಲಾ
ಆಹಾರ ಸೋಂಕು	ಬೊಟುಲಿಸಮ್
ಅಲರ್ಜಿ	ಮರದ ಬೀಜಗಳು
ಹುಳು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ
ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದು	ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಹಾಲು

ಗಾಳಿ	ಗಾಳಿಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ
ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ	ಉದ್ದಗಲಗುಲಿಗುಲಿ

೨೩



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ !

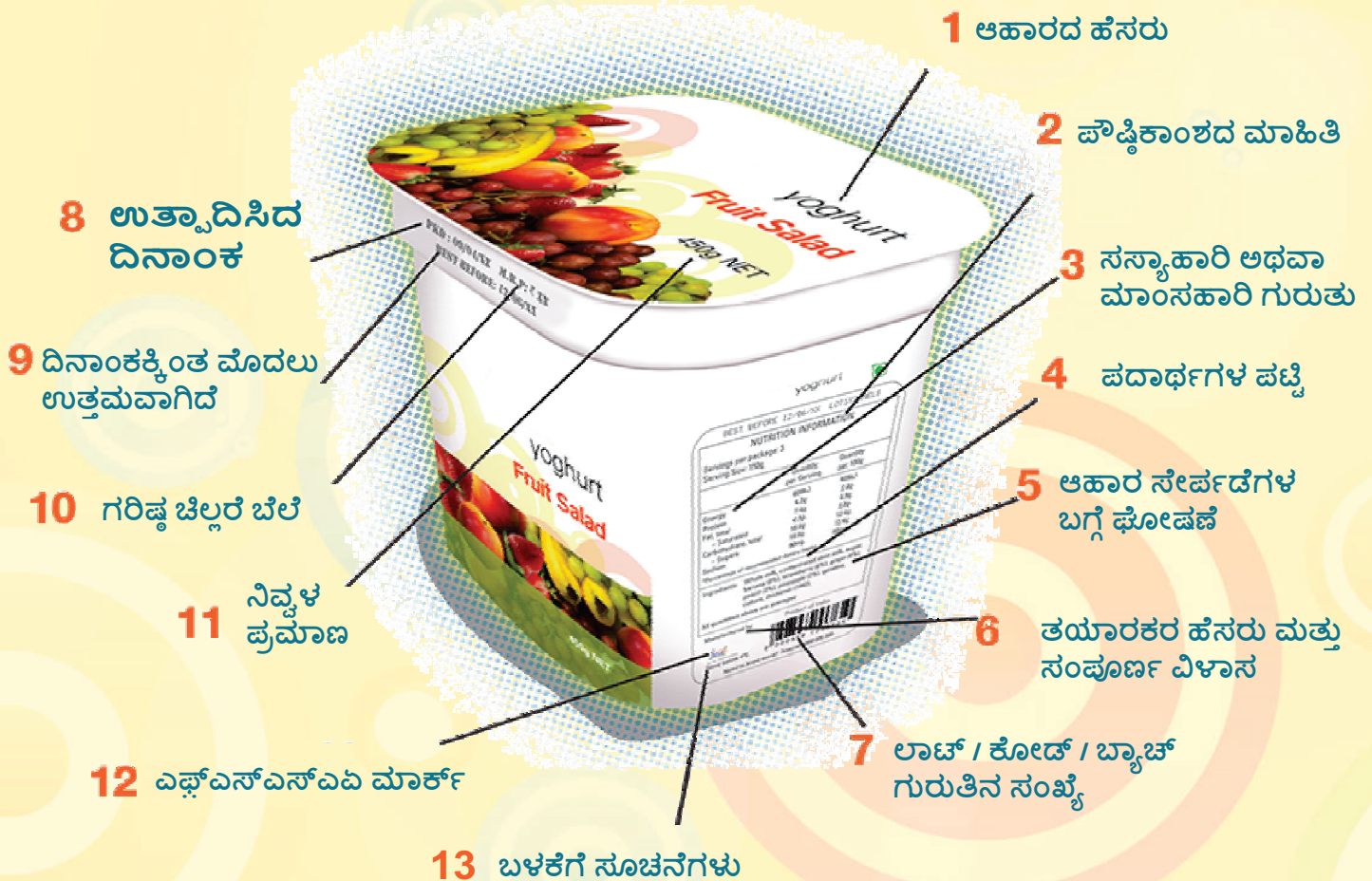
ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕಚ್ಚಾ ಮೊಗ್ಗುಗಳು, ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚರೀಕರಿಸದ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಕಚ್ಚಾ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಪುಮೀನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಆಹಾರ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುವುದು

ಆಹಾರ ಲೇಬಲಗಳನ್ನನು ಓದುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಕೆಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ, ಸುರಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವೈಚಿತ್ರ್ಯದ ವೈಷಯದಲ್ಲೇ ನಾವು ಏನನ್ನನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಇದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುವುದು



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಲೇಬಲ್‌ನಮೂದಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.

“ ನೀವು ಏನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ ”

ಪೋಜ್‌ನ ಸಮಯ 12

ಹತ್ತಿರದ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ 6 ಆಹಾರಗಳ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ!

- ಸೇವೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಒಂದು ಚಿಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ?
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ / ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
- ಒಂದು ಚಿಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ?
- ಪ್ರತಿ ಚಿಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ?
- ಆಹಾರವು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೇ?



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ !

ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

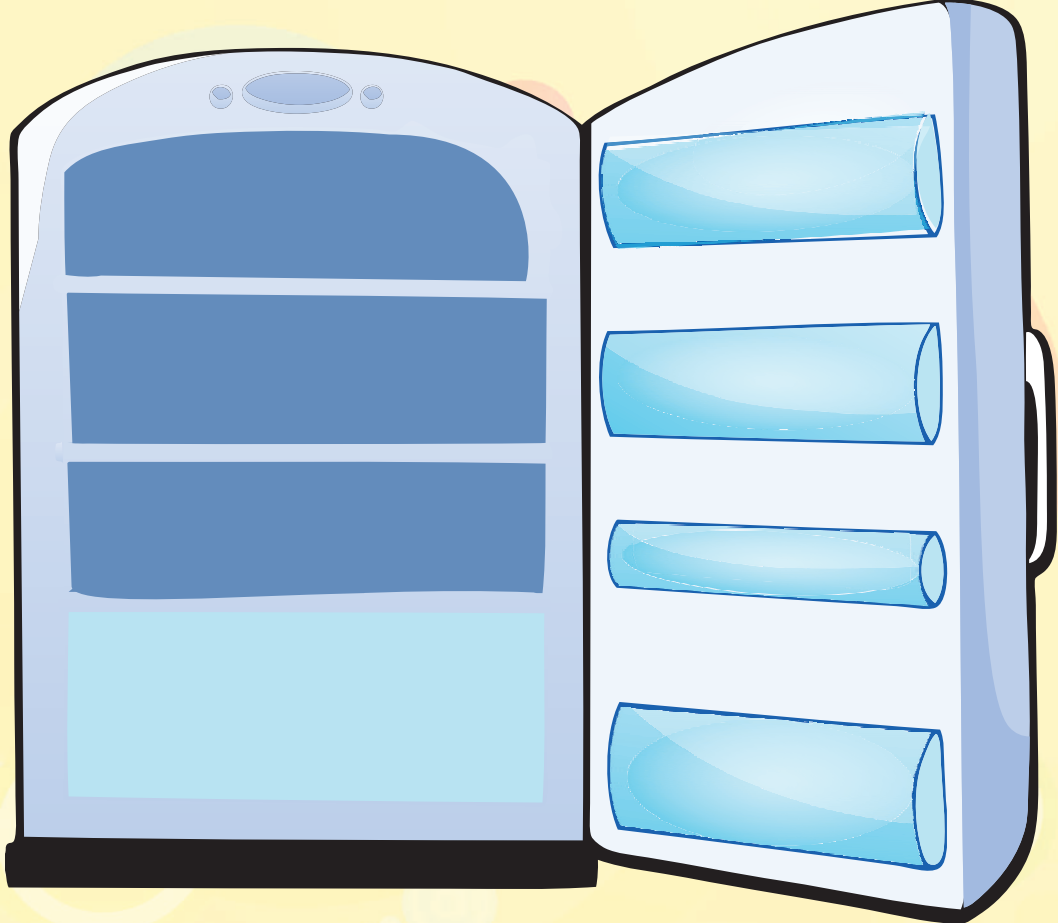
“ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ”

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 13

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ
ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು
ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ
ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆಯಿರಿ.



ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಮೀನು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬ್ರೆಡ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು



ನಾನು ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತೇನೆ

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ
ಪ್ರದೇಶಗಳು
ಆರೋಗ್ಯಕರಕ್ಕೆ
ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಕೀಟ
ನಿಯಂತ್ರಣ

ಬೀದಿ ಆಹಾರಗಳು

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ
ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಸೆಹತ್
ಫುಡ್
ಫಂಡಾ
ತಂಡ



ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಕಳಪೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಳಕು ಪರಿಸರವು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಶಾಲಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು, ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಆವರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ಕಾಗದ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಗತಿ ಮತ್ತು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಡಿ.
- ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.
- ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಮಳಿಗೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.

ಎಸ್. ನಂ.	ಪ್ಯಾರಾಮೀಟರ್‌ಗಳು	ಹೌದು/ಇಲ್ಲ
1.	ತಿನ್ನುವ ಸ್ಥಳ ಮಳಿಗೆಗಳು ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆಯೇ? ಇದು ಪರಿಸರ-ಕಲುಷಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ?	
2.	ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸ್ಟೇನ್ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ನಂತಹ ನಾಶಕಾರಿ / ವಿಷಕಾರಿಯಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ?	
3.	ಆಂತರಿಕ ರಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಮಹಡಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದಾದ ಕೀಟ-ನಿರೋಧಕ ಪರದೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?	
4.	ಗಾಳಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವಾತಾಯನ ತಿನ್ನುವ ಮಳಿಗೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಾತಾಯನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ? ಆಹಾರ ವಾಸನೆ, ಅಡುಗೆ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ?	
5.	ಬೆಳಕಿನ ತಿನ್ನುವ ಮಳಿಗೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ? ಬೆಳಕಿನ ನೆಲೆವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ?	

ನೆನಪಿಡಿ, ಭಾರತವು ವಾಸಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಳವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸಿದರೆ, ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

“ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ”

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಸ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ?

1. ಕಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ

ಕಸ ಬೀದಿಗಳು, ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು, ಉದ್ಯಾನ / ಉದ್ಯಾನವನಗಳು, ಜಲಮೂಲಗಳು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಹಸಿರು-ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯ ಮತ್ತು ನೀಲಿ-ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯವಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ.

2. ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೀಟಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಮರುಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಬಳಕೆ

ಮರುಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ; ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಅದು ಮುರಿದುಹೋದರೆ, ಅದನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

4. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ / ಕಾರ್ ಪೂಲ್ ಬಳಸಿ. ಕಸ, ಒಣ ಎಲೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸುಡಬೇಡಿ. ಫೈರ್ ಕ್ರಾಕರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬೇಡಿ.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 14

ಸರಿಯಾದ
ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಟಿಕ್
ಮಾಡಿ.

1.	ಅಡಿಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮಹಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೆಂಚು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.	
2.	ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಕೀಟ-ನಿರೋಧಕ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು.	
3.	ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಿರುಕುಗಳು ಮತ್ತು ಬಿರುಕುಗಳು ಇರಬಾರದು.	
4.	ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.	
5.	ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರದೇಶವು ಕಸದ ರಾಶಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.	

1. ಲಿಫ್ಟುಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಹಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹೆಂಚು ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. (✗)
2. ಲಿಫ್ಟುಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಕೀಟ-ನಿರೋಧಕ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿರಬೇಕು. (✓)
3. ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಿರುಕುಗಳು ಮತ್ತು ಬಿರುಕುಗಳು ಇರಬಾರದು. (✓)
4. ಲಿಫ್ಟುಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. (✗)
5. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರದೇಶವು ಕಸದ ರಾಶಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. (✓)



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

- ತಿನ್ನುವ ಸ್ಥಳವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರತ್ನಗಂಬಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ (ಶಾಲೆಯು ಸಾಬೂನು ಒದಗಿಸಬೇಕು). ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
- ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ (ಶಾಲೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು).



ಕೀಟ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಜನರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಆಹಾರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ, ಸಸ್ಯ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೀಟ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟಗಳು, ಹುಳುಗಳು, ಉಣ್ಣೆ (ಮತ್ತು ಇತರ ಆರ್ಥೋಪಾಡ್ಗಳು), ಇಲಿಗಳು, ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದಂಶಕಗಳು, ಗೊಂಡೆಹುಳುಗಳು, ಬಸವನ, ನೆಮಟೋಡ್ಗಳು, ಸೆಸ್ಟೋಡ್ಗಳು / ಟೇಪ್ ವರ್ಮ್ಗಳು ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಹಾರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೀಟಗಳು ಹೌಸ್‌ಫ್ಲೈಸ್, ಜಿರಳೆ, ಇಲಿಗಳು, ಹಲ್ಲಿಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಕೀಟಗಳಾದ ವೀವಿಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜೀರುಂಡೆಗಳು, ನಾಯಿಗಳು, ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



ಫ್ಲೈಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ನೋಣಗಳು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ದ್ರವೀಕರಿಸಲು ಅವು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರವ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವು ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಫ್ಲೈ ಸೈಕ್ಲನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಮೂತ್ರದ ಕಣಗಳು ಸೇರಿವೆ. ನೋಣಗಳ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಜಿಗುಟಾದ ಕೂದಲು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



ಡೆಂಗ್ಯೂ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು 400 ಮಿಲಿಯನ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವರ್ಷ 20,000 ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೇಶಗಳಿಂದ 128 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹರಡಿತು, ಇದು ಬಡವರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಬೀದಿ ಆಹಾರಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಬೀದಿ ಆಹಾರಗಳು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯುವಕರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

ದೇಹಲಿಯ ಬೀದಿ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ...

- ಬೀದಿ ಆಹಾರಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
- 18% ಜನರು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೀದಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಸಮೀಕ್ಷೆಯ 50% ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಇತರ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಬೀದಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- 38-45% ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ಬೀದಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 74% ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೀದಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 31% ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ಅಡುಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು.
- ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದಿಲ್ಲ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನ ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು.
- ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾದ ಆಹಾರವು ಧೂಳು, ಕೊಳಕು, ನೂಣಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಡೇಂಜರ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ (5 °C - 63 °C) ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಂತಹ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ಕೊರತೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಳಪೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟಗಾರರು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾರಾಟಗಾರರು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬರಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 15

ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಫುಡ್ ಪ್ಯಾಟ್ರೋಲ್ ಚೇಫ್ಸ್. ನೀವು ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಆಹಾರ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ರಸ್ತೆ ಆಹಾರ ಮಾರಾಟಗಾರರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ನಿಯತಾಂಕಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಗ್ರೇಡ್ ಮಾಡಿ.



ನಿಯತಾಂಕಗಳು	ಉಲ್ಲೇಖಗಳು
1. ಆಹಾರದ ಅಂಗಡಿಯ ಸ್ಥಳ (ತೆರೆದ ಚರಂಡಿಗಳು, ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಕಸ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಿನಂತಹ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲದಿಂದ ದೂರವಿದೆ.).	
2. ಆಹಾರ ಸೇವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ (ಉಗುರುಗಳು, ಕೂದಲು, ಬಟ್ಟೆ.).	
3. ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.	
4. ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ.	
5. ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾದ ಆಹಾರವು ಧೂಳು, ಕೊಳಕು, ನೋಣಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.	
6. ಆಹಾರದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.	
7. ಕೋಲ್ಡ್ ಸ್ಟೋರೇಜ್ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು.	
8. ಆಹಾರ ಸೇವೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾಣಿಪುರಿಯನ್ನು ಬಡಿಸುವಾಗ ಕೈಚೀಲ ಧರಿಸುವುದು.	
9. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಹ ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ.	
10. ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಧಿಕೃತ ಆಹಾರ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು (ಕೊಬ್ಬು / ಎಣ್ಣೆ) ಬಳಸುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.	

ಏಕ ಸೇವಾ ವಸ್ತುಗಳು / ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವು?

- ಏಕ ಸೇವಾ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದ, ಥರ್ಮೋಕಾಲ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಫಾಯಿಲ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಪುಡಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಏಕ ಸೇವಾ ವಸ್ತುಗಳು ಗಾಜುಗಳು, ಫಲಕಗಳು, ಕಪ್ಪುಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಸ್ಟ್ರಾಗಳು, ಕಂಟೈನರ್ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.
- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಏಕ ಸೇವಾ ವಸ್ತುಗಳು ಬಳಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ದರ್ಜೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.



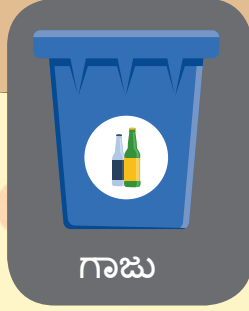


1. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನೀರಿನ ಲೋಟಗಳು
2. ಥರ್ಮೋಕಾಲ್ ಲೋಟಗಳು
3. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚಮಚಗಳು
4. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ತಟ್ಟೆಗಳು

၁၄

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಎಲೆಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಬಾಟಲಿಗಳು, ನಿರ್ಮಾಣ ಭಗ್ನಾವಶೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು, ಹೊದಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣಶೀಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಬಹುತೇಕ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಸಾಗಿಸುವುದು, ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.



ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಯ ಮಹತ್ವ

- ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲಸದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು.
- ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಆಯ್ಕೆಗಳು

- ವರ್ಮಿಕಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್
- ಪುನಃಬಳಕೆ
- ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ ಸಸ್ಯಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ

ವರ್ಮಿಕಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್



ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಾಂಡಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಹುದುಗಿಸಬಹುದು, ನೋಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ತಕ್ಷಣ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ. ಈ ಸಾವಯವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ಜೀವರಾಶಿ ಜೈವಿಕ ವಿಘಟನೀಯ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವರ್ಮಿಕಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಎಂಬ ಸರಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಬಹುದು.

ವರ್ಮಿಕಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

- ಎರೆಹುಳುಗಳ ವಿಶೇಷ ತಳಿ ಕಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಳ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದು.
- ವರ್ಮಿಕಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಣ್ಣಿನ ಹ್ಯೂಮಸ್ ಅನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಎರೆಹುಳುಗಳ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ನೂರಾರು ಎರೆಹುಳು ಕೊಕ್ಕೊನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿದೆ.
- ಎರೆಹುಳುಗಳ ಬಿಲ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೇಗಿಲುಗಿಂತ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಅಳದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ತನಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಂತಹ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಂದ ಫಲವತ್ತಾದ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗಿಡಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ರುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರವನ್ನು 'ಸಾವಯವ ಆಹಾರಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪೂಜೆನ ಸಮಯ 17

ಶಾಲೆ / ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ
ವರ್ಮಿಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.



ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಒಂದು ಹಳೆ ಅಥವಾ
ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬುಟ್ಟಿ, ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ವರ್ಮಿ-
ಎರಕದ, ಇಟ್ಟಿಗೆಬಾಟ್ ಮಣ್ಣು, ಉದ್ಯಾನ ತ್ಯಾಜ್ಯ,
ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ



ವರ್ಮಿಕಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್

- ಸಣ್ಣ ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಹಳೆವನ್ನು ಅಗೆಯಿರಿ.
- ಪೆಟ್ಟಿಗೆ/ಹಳೆದಲ್ಲಿ ಪರದೆಯನ್ನು ಹರಡಿ.
- 1 ಅಥವಾ 2 ಸೆಂ.ಮೀ ದಪ್ಪದ ಮರಳನ್ನು ಹರಡಿ.
- ಮರಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮರಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಅಡಿಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು (ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ತರಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಬಳಸಿದ ಚಹಾ ಎಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಕಿ.
- ಈ ಪದರವನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
- ಹುಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- 3-4 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಹಳೆದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾದ ಮಣ್ಣಿನಂತಹ ವಸ್ತುವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.
- ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಮಾಡ್ಯಲ್

5

ನಾನು ಪೋಷಿಸಿದ್ದೇನೆ

ಅವಶ್ಯಕತೆಯ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಮ್ಯಾಕ್ರೋ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಮೈಕ್ರೋ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಸೆಹತ್
ಫುಡ್
ಫಂಡಾ
ತಂಡ



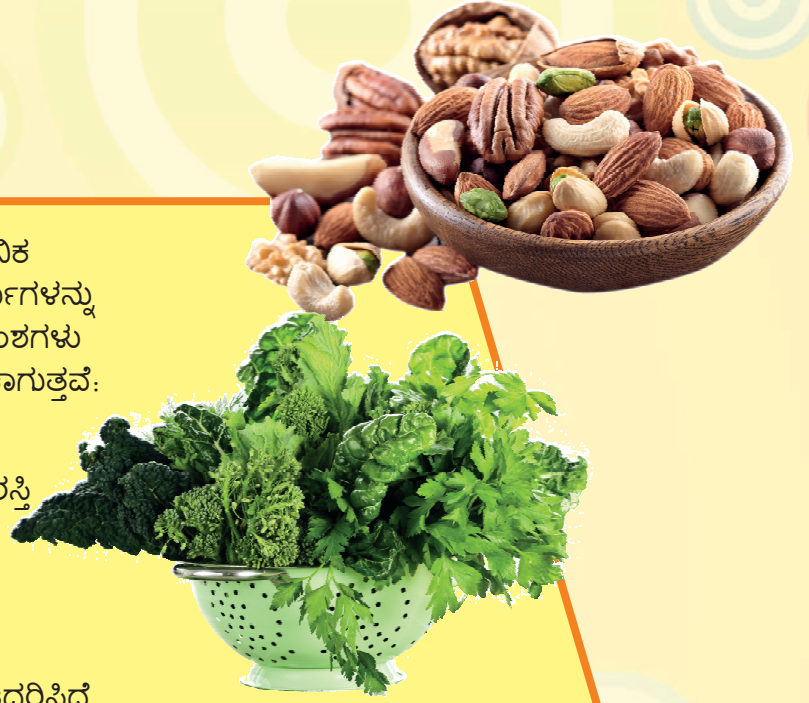
ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ:

- ಶಕ್ತಿ
- ಕಳೆದುಹೋದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿ
- ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ
- ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಹಾರದಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.



ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ (ಮ್ಯಾಕ್ರೋ ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡದು). ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ

ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?

ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ನಾವು ಕಿಲೋಜೌಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (ಕೆಜೆ) ಅಥವಾ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳಲ್ಲಿ (ಕೆ. ಸಿ.ಎಲ್) ಅಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ನಾವು ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ಶಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು.



ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
2. ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಈ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ: ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ.
3. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೂಡ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ.

ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು

A ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್

ಸಮತೋಲಿತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅವು ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಇಂಧನವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ.

ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್) ಗೋಧಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಇದು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೋಲೀಟ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 18

ನಿಮ್ಮ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಅವರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಅವು ಖಾಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಲವೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೇ?



ನೀನು...	ಯಾವಾಗಲೂ (4 ಅಂಕಗಳು)	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ (3 ಅಂಕಗಳು)	ಕೆಲವು ಬಾರಿ (2 ಅಂಕಗಳು)	ಎಂದಿಗೂ (1 ಅಂಕಗಳು)
• ಚಾಕೋಲೇಟ್ / ಮೆಥೈಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಘು ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ?				
• ಏರೇಟೆಡ್ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಿರಾ?				
• ನಿಮ್ಮ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಾ?				
• ಜಾಮ್ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ ಬದಲಿಗೆ, ಕೇವಲ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸಿಹಿಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಟೋಸ್ಟ್ ಮಾಡುವಿರಾ?				
• ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸಿರಪ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲವೇ, ಕೇವಲ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕೂಡ ಸೇರಿರುತ್ತದೆಯೇ?				
• ತ್ವರಿತ ಆಹಾರದ ಉಟ ಅಥವಾ ಬರ್ಗರ್ ಉಟದಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಿರಾ?				
• ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಶ್ರೀಮಂತ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಲ್ಲವೇ?				
• ದೊಡ್ಡ ಕೇಕಿನ ತುಂಡಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣ ಕೇಕಿನ ತುಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿರಿ.				
• ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಕುಕೀಸ್ / ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಕುಕೀಸ್ / ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ.				
• ನೀರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಕೋಕೋ ತಯಾರಿಸಿ				

ನೀವು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಿದರೆ...

30 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ನಿಮ್ಮ 'ಸಿಹಿ' ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತದನಂತರ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವಿರಿ.

20 ರಿಂದ 29. ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಜೆಟ್ನಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆ ಬಹುಶಃ ಸರಿ.

10 ರಿಂದ 19. ನಿಮ್ಮ 'ಸಿಹಿ ಹಲ್ಲು' ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಂದಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?

ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ?

ನಡೆಯುವುದು, ಓಟ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಡುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

- ರೊಟ್ಟಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಪಾಸ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯದ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಹಾಲು, ಪನೀರ್, ಮೊಸರು, ತೆಳಗಿನ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಬೀಜಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಾಂಶಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

B ಪ್ರೋಟೀನ್

ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ: 1 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ 4 ಕೆ.ಸಿ.ಎಲ್ (17 ಕಿ.ಜೆ) ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು) ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 19

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೂಲಗಳು!

- ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎರಡು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಎರಡು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.



C ಕೊಬ್ಬುಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮೀನು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಪ್ಸ್, ಪೇಸ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಅವರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು?

- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಚೀಸ್ ಅನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಸಿರುವ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್ರಿಗಳು, ಕೇಕ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



ಕೆಲವು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಎರಡು ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್‌ಗಳು-ಲಿನೋಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಆಲ್ಫಾ-ಲಿನೋಲೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ-ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್‌ಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿರ್ಮಾಣ ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ.) ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ಆಹಾರವು ಈ ಎರಡೂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್

“ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಎಂದರೇನು?”

- ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ, ಅವುಗಳು ಹಲವಾರು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.
- ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು - ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೆಟಿನಾಲ್ ಆಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಅನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅದರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ರೆಟಿನಾಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಚರ್ಮದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಇದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗೋಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಯ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು - ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 1 (ಥಿಯಾಮಿನ್); ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 2 (ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್); ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 3 (ನಿಯಾಸಿನ್); ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 (ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್); ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 (ಸೈನೊಕೊಬಾಲಾಮಿನ್); ಫೋಲೇಟ್; ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಬಯೋಟಿನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳಾಗಿವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ:

- ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ.
- ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.
- ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು, ಕಾರ್ಬಿಲೆಜ್, ಒಸಡುಗಳು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಲಜನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ರಚನೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.





ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಒಂದೇ ಉಟದಲ್ಲಿ
ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು
ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜಗಳು ಯಾವುವು?

- ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಗೆ; ದೇಹದ ದ್ರವಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ಘಟಕಗಳಿಗೆ; ಕಿಣ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ನರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಇತರ ಖನಿಜಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಖನಿಜಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಟ್ರೇಸ್ ಖನಿಜಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಅಯೋಡಿನ್, ಫ್ಲೋರೈಡ್, ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ.
- ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖನಿಜಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ರಿಯಂಕ್

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

“ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ!”

ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಿವೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಆಹಾರಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಟ್ಯೂನ ಮೀನು, ಮ್ಯಾಕರೆಲ್, ಸಾಲ್ಮನ್, ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಒಣಗಿದ ಬೀನ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಸಹ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಏಕದಳ ಅಥವಾ ಉಪಾಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಲಸ್ಟಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚೀಸ್ ತುಂಡು ಸೇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಟದೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿ.
- ಅಕ್ಕಿ ಖೀರ್ ಮತ್ತು ಕಸ್ಟರ್ಡ್ ನಂತಹ ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಡಲು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು

- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಡಿ.



ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



ಸ್ವರದ ಮತ್ತು ಕನರಹಿತ ಹಾಲು, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವೃತ್ತಿಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

“ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ!”

ನಮ್ಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು ಅಥವಾ ಇತರ ದ್ರವಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನೀವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡಾಗ, ನೀವು ದಣಿದಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ! ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ದ್ರವಗಳಾಗಿ ಎಣಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫೀನ್ ಇದ್ದು ಅದು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ.



ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು:

- ಪ್ರತಿ ದಿನ ನೀರಿನ ಸೆವನೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ನೀರು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಮತ್ತು ರಸದಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರಕಗೊಳಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೊದಲು, ಅಥವಾ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ.
- ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ಇಂಚು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಡಿ!



ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



ನಿಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡಿತ್ತೀರಿ. ಆಟದ ಮುಂದೆ ಇರಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

“ ಸೋಡಿಯಂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ! ”

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಖನಿಜವಾಗಿದೆ. ಇದು ನರ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯು ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



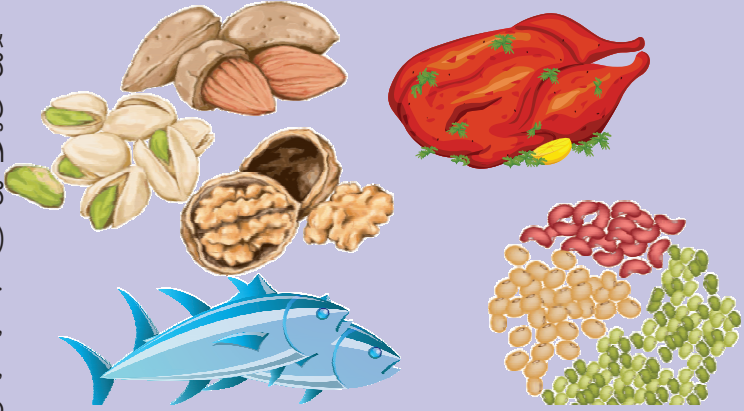
ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಅಡಿಗೆ ಮೇಜಿನ ಉಪ್ಪು ಶೇಕರ್‌ನಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಅಥವಾ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಿಯಂ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

“ ಐರನ್ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ”

ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ-ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೇರ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಅಂಗ ಮಾಂಸಗಳು (ಯಕೃತ್ತು) ಕಬ್ಬಿಣದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಇತರ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು (ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮಸೂರಗಳಂತೆ) ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಿತ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಾಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ). ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರದಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಸಸ್ಯ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.





ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು
ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ನೀವು ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಕಾಣಿಸುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶ
ಇರುವ ಜನರು ದಣಿದಿರುತ್ತಾರೆ, ಉಸಿರಾಟದ
ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಮಂಕಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮಗೆ
ಗೊತ್ತೇ?



ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ - ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬೇಕು! ಇದು ನಿಮ್ಮ
ಮಾಸಿಕ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ
ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ಕಬ್ಬಿಣ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಸಲಹೆ 1: ನಿಮ್ಮ ಉಟದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು
ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಸಲಾಡ್ ತರಕಾರಿಗಳು
(ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ನಂತಹ) ಅಥವಾ ಸಿಹಿಗೊಳಿಸದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ
ಉಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸಲಹೆ 2: ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳಿದ್ದು ಅದು ನಿಮ್ಮ
ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ,
ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ
ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಪಾತ್ರ ಪಪಾಯ್ ನಂಬಿದಂತೆ ಪಾಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ? ಪಾಲಕನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಪಾಲಕದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಆಹಾರ ಘಟಕ, ಆಕ್ಸಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ, ಅದರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಲ್ಲ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಅದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಯದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಡಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿವಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದೊಂದಿಗೆ ಪೂರೈಸಿದರು. ಆಮ್ಲೀಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಟೊಮೆಟೊ, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ವಿನೆಗರ್ ಬೇಯಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಕೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಈ ರೀತಿಯ ಕಬ್ಬಿಣವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.



ಲೋಹ ಮತ್ತೊಂದು ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜವಾಗಿದೆ!

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಪಕ್ವತೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಹ ಅಗತ್ಯ. ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ಆಹಾರದಿಂದ ಲೋಹ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇತರ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯಗಳು

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು

ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು (ರೊಟ್ಟಿ / ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಳೆ, ಪಲ್ಯ). ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಬಿ 12 ಪಡೆಯಬಹುದು, ಮತ್ತು ಹಬೆಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಇಡ್ಲಿ-ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಧೋಕ್ಲಾವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಶೇಕರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 20

ನೇಮ ಆಹಾರಕ್‌ಕೆ
ಎಷ್ಟು ಉಪಮ
ಸೇರಿಸುತ್ತೇರೆ?
ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ!

ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು 'ಶೇಕರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಫಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೊದಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೌಲ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೌಲ್ ಅನ್ನು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ನಟಿಸಿ. ಬೌಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಟ್ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ 'ಆಹಾರವನ್ನು' ಉಪ್ಪು ಮಾಡಿ. ಈಗ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅಳೆಯಿರಿ. ನೀವು 14 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಟ ಅಥವಾ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್‌ಗೆ ಸುಮಾರು 600 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ (0.6 ಗ್ರಾಂ) ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ಗಮನಿಸಿ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

- ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತರ ದಶಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳು ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಚೀಸ್. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯ ಡೈರಿ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಾವು ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಂತಿದೆ.
- ಕುಕೀಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಿಹಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ.
- ಹುಡುಗಿಯರು, ನೀವು ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ನೀವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.



“ ನಾನು ಯಾರು? ”

ಪೋಜಿನ ಸಮಯ 21

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ! ನಾನು ಯಾರು ? ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.

1. ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹ ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು _____.
2. ನನ್ನನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು, ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹ ನಾನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬ _____.
3. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ನಾನು ಒಬ್ಬ _____.
4. ನಾನು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ನಾನು ಒಬ್ಬ _____.
5. ನಾನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು) ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಹುದು. ನಾನು ಒಬ್ಬ _____.
6. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು ಮತ್ತು ನನ್ನಂತಹ ಇತರರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬ _____.



1. ನೀರು 2. ಪ್ರೋಟೀನ್ 3. ಕೊಬ್ಬು 4. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ 5. ವಿಟಮಿನ್ 6. ಖನಿಜ

ಮಾಡ್ಯಲ್

6

ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ನೀಡುತ್ತದೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು
ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರಗಳು
ಯಾವುವು?

ಸೆಹತ್

ಫುಡ್ ಫಂಡಾ
ತಂಡ



ಎಂದಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?

ಮಾಸ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಸೆಹತ್ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿತ್ರ. ಅವರು ಸ್ನೇಹಪರ, ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ, ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು. ಅವರು ದಪ್ಪ ನೆಗೆಯುವ ಕೂದಲು, ಹೊಳೆಯುವ ಮೈಬಣ್ಣ, ಸುಂದರವಾದ ಬಿಳಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ಹೊಳೆಯುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಉತ್ತಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯವಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಮಾಸ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಸೆಹತ್ ಈ ಎಲ್ಲ ಮೋಡಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಊಟ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಂದೇ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆಗಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ತಪ್ಪು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಪೀರ್ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್‌ ಫಂಡಾ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಬಿಸಿಗಳು ಯಾವುವು?

- ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ ಗುರಿ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಬಿ: ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಿ: ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್‌ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡೀಸ್

ಹಾಯ್! ನಾನು ಗೀತಾ, ನನ್ನ ಕೂದಲಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವವಿರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಉಜ್ಜುವುದು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಶ್ಯಾಂಪೂಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಡಿಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇದು ವಿರಳ, ಮಂದ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನಾನು ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಚಣಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ರಿಯಾ ಅವರಂತೆ ಕೂದಲು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಅವಳು ಯಾವ ಹೇರ್ ವಾಶ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಹೇರ್ ವಾಶ್ ಬದಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗೀತಾ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?



ರಾಜು ನಾಚಿಕೆ ಹುಡುಗ. ಅವರು ಕಳಪೆ ಮೈಕಟ್ಟು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ದಣಿದಿದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಪ್ರತಿ ವಾರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಜು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅವರು ವಿಭಿನ್ನ ನೆಪಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಹಸ್ಯವಾಗಿ, ಅವರು ರಿಯಾ ಮತ್ತು ರೋಹನ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ರಾಜು ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಗೀತಾ ಮತ್ತು ರಾಜು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ.



ಗೀತಾ ಮತ್ತು ರಾಜು, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ, ಉಗುರುಗಳು ಅಥವಾ ಕೂದಲಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸತುವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕದಳ + ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಉಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು / ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಡ್ ಫ್ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಟಿವಿಪಿ) - ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ಮತ್ತು ಸತು ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.





ಒಳಬರುವ ದಟ್ಟಣೆಯ ಪ್ರಜ್ಞಲಿಸುವ ಬೆಳಕು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕುರುಡಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕೇ? ಅವಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆಯು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹಳದಿ-ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯದ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಸುನೀತಾ ಶಾಲೆಯ ನಂತರ ತುಂಬಾ ದಣಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ನಂತರ ಅವರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಸುನೀತಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆ. ಅವು ಕಡಿಮೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಏಕದಳ + ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಒಣ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಅತಿಕ್ರಮಣ ಕೊರತೆ

ಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1

ನೀವು ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ನೋವಿನ ಕುಳಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಕಳಪೆ ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಹೊರತಾಗಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುವುದು. ಮಿಠಾಯಿಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು, ಚಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮೇಲಾಗಿ ಉಣಟದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ. ಜಿಗುಟಾದ / ಸಿಹಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ.



2

ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಲಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಾ?

ನಾರಿನ ಕೊರತೆಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಧಾನ್ಯಗಳು, ರಾಗಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಪಾನೀಯಗಳು, ಸೂಪ್‌ಗಳು, ರಸಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



3

ನೀವು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೇರ ಅಥವಾ ವಕ್ರವಾಗಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯುತ್ತವಾ / ಮುರಿಯುತ್ತವೆಯೇ?

ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು ಬಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ರಾಗಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಎಲೆಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಕಾಲುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಳ್ಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನೀಡುತ್ತದೆ.



4

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಒಸಡುಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ?

ಒಂದು ಸರಳ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು

ಉಟದೊಂದಿಗೆ ಸಲಾಡ್ ಸೇವಿಸುವುದು. ಕಾಲಜನ್ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ, ಇದು ಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೆ ರಚನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಸಿಹಿ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ಪೇರಲ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.



5

ನಿಮಗೆ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮನಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

ನೀವು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಒಣ ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೀಜಗಳು, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ತಿನ್ನಿರಿ.



ನೊಮಗೊ ಗೊತೊತೆ?



- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವರ್ವಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಶ್ರೀಮಂತ ಮೂಲವಾಗಿದೆ!
- ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರಿಕೆಟ್‌ಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಡ್ ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದೇಹವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಬೆರಿಬೆರಿ ಧಯಾಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ, ಧಾನ್ಯಗಳು ತಿನ್ನುವುದು ಬೆರಿಬೆರಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನೊಮಗೊ ಗೊತೊತೆ?



ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಅಧಿಕ ತೂಕದ ವಯಸ್ಕರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಆಟ, ಕಡಿಮೆ ಜಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಮಂಚದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪರದೆಯ ಸಮಯ-ಟಿವಿ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟಗಳು), ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ.

ಏಕದಳ + ದ್ವಿದಳ ನ ಪ್ರೋಟೀನ್
ಗುಣಮಟ್ಟ = ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗುಣಮಟ್ಟ



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು?

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು (ಎಚ್‌ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್) ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ: ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಚಿಪ್ಸ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್, ನಮ್‌ಕೀನ್, ಭತುರಾ, ಸಮೋಸಾ, ಮಿಥೈ, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೇಕ್ ಮತ್ತು ಬಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು ನಮಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ: ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಲಸಿ, ಸ್ಮೂಥೀಸ್, ಆಮ್ಲೆಟ್, ಮೀನು, ಬೆಸಾನ್ ಚಿಲ್ಲಾ, ದಾಲ್, ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು.





ಆದ್ದರಿಂದ ಡಾ. ಸಾರಾ ಪ್ರಕಾರ ಇದರರ್ಥ ನಾವು ಎಚ್‌ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು?

ನೀವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಅವರು ಸಮತೋಲಿತ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎನ್‌ಸಿಡಿಗಳು (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಎನ್‌ಸಿಡಿಗಳು)

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು (ಜೀವನಶೈಲಿ-ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು) ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಅಥವಾ ಸಂವಹನಶೀಲವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಅವು ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯವರೆಗೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಸಿಡಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಆದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎನ್‌ಸಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸೇರಿವೆ.



ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ



ಹೃದಯರೋಗ



ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ



ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿವಾತ



ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್



ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎನ್‌ಸಿಡಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ:



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ



ದೈಹಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ



ಮೌಖಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ



ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ



ಮದ್ಯಪಾನ ಬಳಕೆ

ಮಾಡ್ಯಲ್

7

ನಾನು ನನ್ನ ಉಟವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತೇನೆ

ಸಮತೋಲಿತ
ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ತಟ್ಟೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಟದ
ಡಬ್ಬಿ

ಸೆಹತ್

ಫುಡ್ ಫಂಡಾ

ತಂಡ



ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ನಾವು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು:

- ಇದು ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಎತ್ತರವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಇದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರಗಳು, ಜನಾಂಗೀಯ ಆಹಾರಗಳು, ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳು, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರಗಳು, ಲಘು ಆಹಾರಗಳು, ನಾವು ನಾವೇ ಬೆಳೆಯುವ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಖರೀದಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಎಲ್ಲೋ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ! ಆಹಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲವು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಪಾಸ್ತಾ, ಕೋಟೆಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು



ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು

ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಿತ ತೈಲಗಳು

ಬಲವರ್ಧಿತ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಆಹಾರಗಳು

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ತಿನಿಸು ಸರಳವಾದ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಆಹಾರವು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಇತರ ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬೇಕು (ದಿನಕ್ಕೆ 5).
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಆಹಾರದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಳಿದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಆಹಾರವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.
- ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ:
ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಮಿತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.

- ವೈವಿಧ್ಯತೆ: ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ-ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಉಟಕ್ಕೆ ರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತದೆ!
- ಸಮತೋಲನ: ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಿತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ: ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ!



ಎಂದಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟಿದಿರಾ!

- 'ದಿನಕ್ಕೆ ಐದು' ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಏಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ?

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ತರಹದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೀವು ಎನ್‌ಸಿಡಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ವಿರೂಪ ಭಾಗ ಎಂದರೇನು?

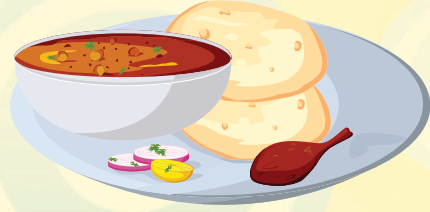
ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಭಾಗಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ಸೇವೆಯ ಗಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಭಾರತೀಯರು ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಮೆಗಾ ಭಾಗಗಳು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ: 'ನೀವು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನೀವು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬುವವರೆಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ.' ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಕೊಬ್ಬು, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಗ ವಿರೂಪವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

- ನಿಮ್ಮ ಉಟಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಟಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



- ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಅಥವಾ ಮೀನುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಜಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತುಂಬಲು ಬಿಡಿ.



- ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎರಡನೇ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



- ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಅಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.



ಪೋಜಿನ ಸಮಯ 22

ನಮ್ಮ ಉಟಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕೂಡ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ!

- ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು, ಸ್ವಾಭರಿಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ಹೋಳಾದ ಬೀಟ್ರೂಟ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಲಾಡ್ ಅನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ.
- ಜೋಳ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಪಾಲಕ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.
- ಅದ್ಭುತ ಉಟಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗಿಂತ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ! ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮಳೆಬಿಲ್ಲು ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ಯಾಲೆಟ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ಪೋಜಿನ ಸಮಯ 23

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ?

- 'ಕಲರ್ ಕ್ರಾಂಚ್' ಪರೀಕ್ಷೆ
ಪ್ರತಿ ಉಟದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಕ್ಸಚರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- 'ಪೈ' ಪರೀಕ್ಷೆ
ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೈ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು 50% ಪೈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, 25% ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು 25% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರಗಳಾದ ದಾಲ್ / ಮಾಂಸ / ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರದ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ.
- 'ಒಂದು-ದಿನ-ಐದು' ಪರೀಕ್ಷೆ
ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ತರಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ.

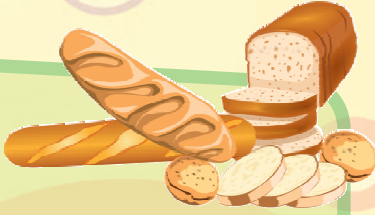
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಟದ ಡಬ್ಬಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಟವು ನಿಮಗೆ ಬೆಳೆಯಲು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಉಟದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕೀಲಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.



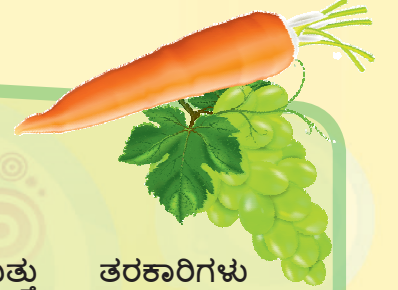
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ದರ್ಜೆಯ ಆಹಾರ

1



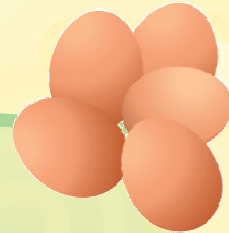
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೊಟ್ಟಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಅಕ್ಕಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಅಥವಾ ಹೊದಿಕೆಗಳು-ಈ ಆಹಾರಗಳು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

2



ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3



ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾದ ದಾಲ್, ಮೊಗ್ಗುಗಳು, ಪನೀರ್, ಚೀಸ್, ತೋಪು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು.

ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

- ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಬೆಳಗಿನ ಉಟವು ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅವರು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ನಾಯು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾರು ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ತೂಕವಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ!



- ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವು ದೀರ್ಘ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ನೇರ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.

- ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು, ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿ

- ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸ್ವಾಟ್ ಸ್ಕ್ವಾಕಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ಫ್ಲೇಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದು ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಮತೋಲಿತ ತಿನ್ನುವ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು (ಸೇಬುಗಳಂತಹವು), ಸರಳ ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ತಿನ್ನಿರಿ.
- ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಲಿಪಾಪ್‌ಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಂಡಿಗಳಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಬಹುದು.
- ಲಘು ಆಹಾರದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಫ್ಲೇಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಕುಹರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕಣಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರತಿ ಉಟದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?



- ಯೋಜಿತ ಲಘು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಕಿಂಗ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು.
- ದೊಡ್ಡ ಲಘು ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ!



ಲೆಟ್ಸ್ ಕುಕ್!

ಬೇಯಿಸದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಅದು ಮಾಡಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ವಿನೋದ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಕಬಾಬ್‌ಗಳು. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ತೆಳುವಾದ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ. (ಗಮನಿಸಿ: ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸೇಬುಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಪೇರಳೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ.)



- ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೂಲಂಗಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ.

- ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ನಂತರ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿ.



- ಹಣ್ಣಿನ ರಸ. 1/2 ಕಪ್ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಮೊಸರು ಮತ್ತು 1/2 ಕಪ್ ತಣ್ಣನೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಚ್ಚಳವು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ಪಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಿರಿ.

- ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಕಟ್ ಡೆಟ್‌ಗಳು. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯಗಳಂತಹ ಮೋಜಿನ ಆಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಕೀ ಕಟ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಚೀಸ್ ಚೂರುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯದ ಬ್ರೆಡ್ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೋಜಿನ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

- ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಿರಾ? ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಲು ಈ ಸಕ್ರಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಚುರುಕಾದ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
- ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆನಂದಿಸಿ: ಶಾಲೆಯ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಟೆನಿಸ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.
- ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದು ಮಾತನಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಕ್ರೀಡಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿ.
- ಎಲಿವೇಟರ್ ಅಥವಾ ಎಸ್ಕಲೇಟರ್ ಬದಲಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯ ವ್ಯಾಯಾಮಕಾರ, ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬರ್ನರ್ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಬಿಲ್ಡರ್!
- ನಿಮ್ಮ ಉಟದ ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿವಾಸದ ಹೊರಗೆ-ಹೊರಗೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಬದಲು ನೀವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತೀರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ. ಕೆಲವು ನಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಟವಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ!
- ಉಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಒಡಾಡಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿ.
- ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ (ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿರಿ.)



ಮಾಡ್ಯಲ್

8

ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಾಕರ್‌ಗಳು

ಪರಿಕರಗಳನ್ನು
ಮಾಡುವ
ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಸ್ವಯಂ
ಅಸೆಸ್ಮೆಂಟ್
ಟ್ರಾಕರ್ಸ್

ಸೆಹತ್

ಫುಡ್ ಫಂಡಾ
ತಂಡ



ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಪಿಸುವ
ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು 1 ಅನ್ನು
ಹೊಂದಿಸಿ

“ ನನ್ನ ಡೈರಿ - ಡಾಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____

ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____

ನನ್ನ ಡೈರಿ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್



ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು



ಬೆಣ್ಣೆ



ಪನ್ನೀರ್



ಗಿಣ್ಣು



ಮೊಸರು /
ಮೊಸರು



ಹಾಲು

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

ಪ್ರತಿ ಡೈರಿ ಸೇವೆಗೆ 1 ಚುಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಅರ್ನಿಮ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು



“ ನನ್ನ ಸುಗರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಆಹಾರ ವಸ್ತು	ಉದಾಹರಣೆ	ದಿನ 1	ದಿನ 2	ದಿನ 3	ದಿನ 4	ದಿನ 5	ದಿನ 6	ದಿನ 7	ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ವಿಧ
ಡೈರಿ 	✓✓✓								
ತೆಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು 	✓								
ಜಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು 	✓✓								
ಪ್ಯಾಕೇಜ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳು ಜಾಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಪ್‌ಗಳು 	✗								
ಕಪ್ ಕೇಕ್‌ಗಳು ಕುಶೀಗಳು 	✓								
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಲಾಲಿ 	✓								
ಮಿಠಾಯಿ 	✓								
ದಿನದ ಒಟ್ಟು									



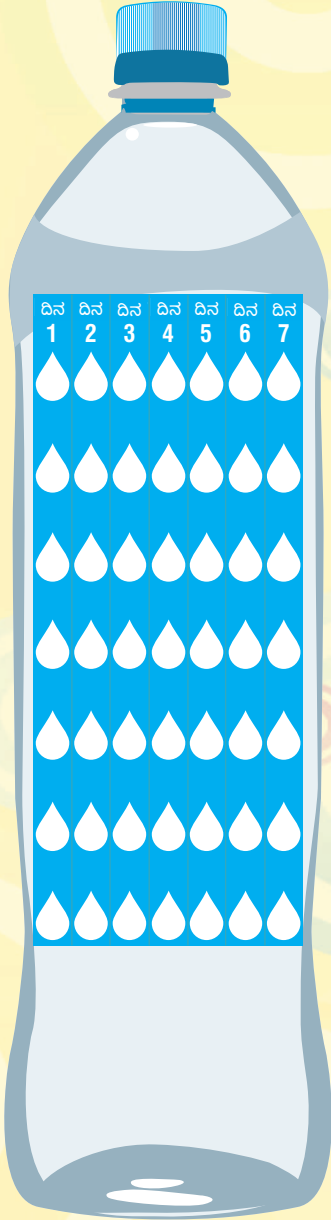
ಸೂಚನೆಗಳು: ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇಮಿಸಿದರೆ ನೀವು ಒಂದೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು -ಅರ್ನಿಯ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ



“ ನನ್ನ ನೀರಿನ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ನೀವು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಹನಿ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. (1 ಕಪ್ = 150 ಮಿಲಿ)

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ದೈನಂದಿನ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯ ಮೊತ್ತ (ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ)

4 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 5-6 ಲೋಟಗಳು

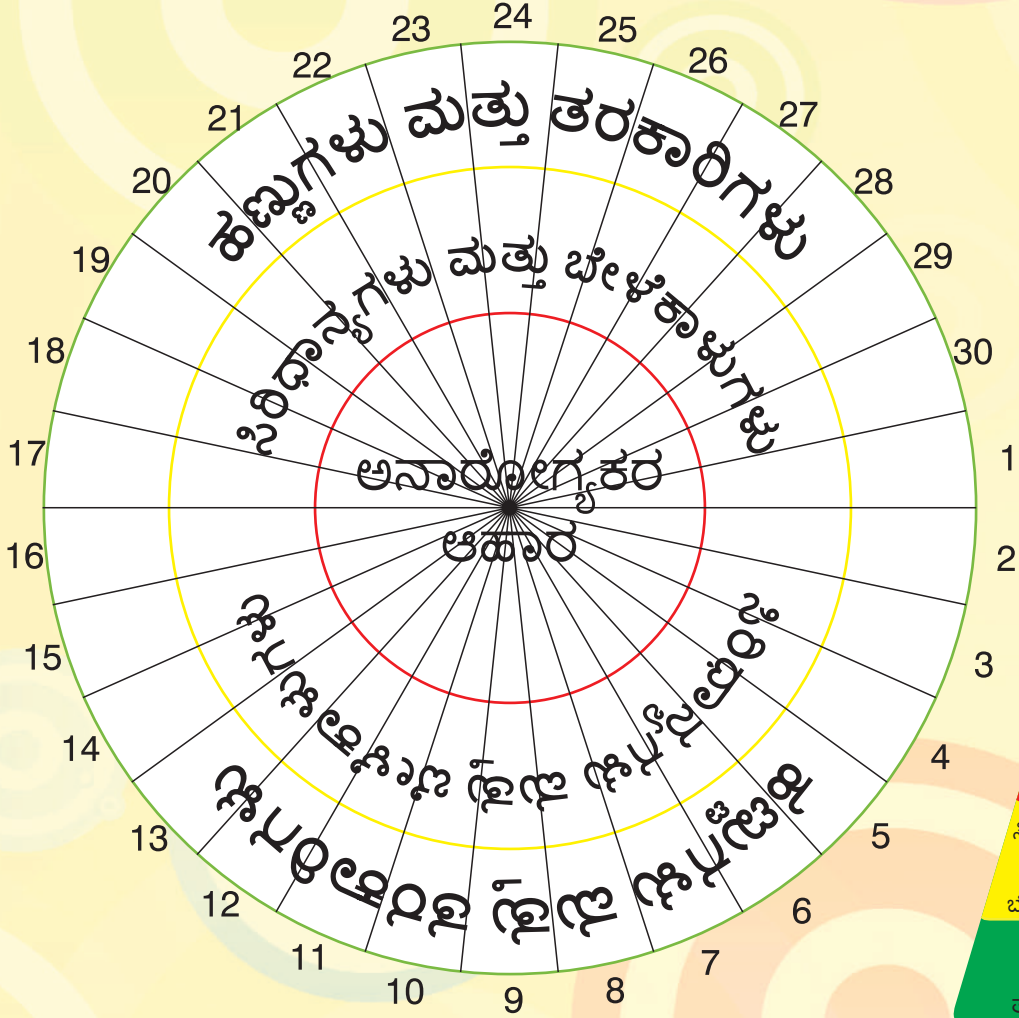
9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 7-8 ಲೋಟಗಳು

13+ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 8 ರಿಂದ 10 ಲೋಟಗಳು



“ ನನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು

ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು “ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ” ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



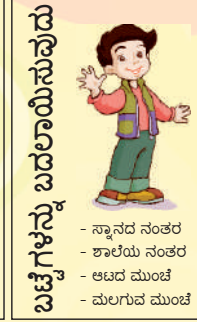
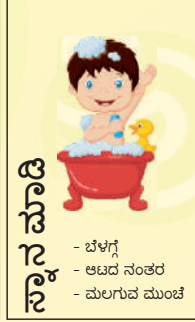
ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಅರ್ನಿಮ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು



“ ನನ್ನ ಹೈಜೀನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____

ನಾನು ಒಬ್ಬ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಸುಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು							
ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು							
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ							
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು							
ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು							

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
2. ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಲ್ಲಿ.

ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಅರ್ನಿಂ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

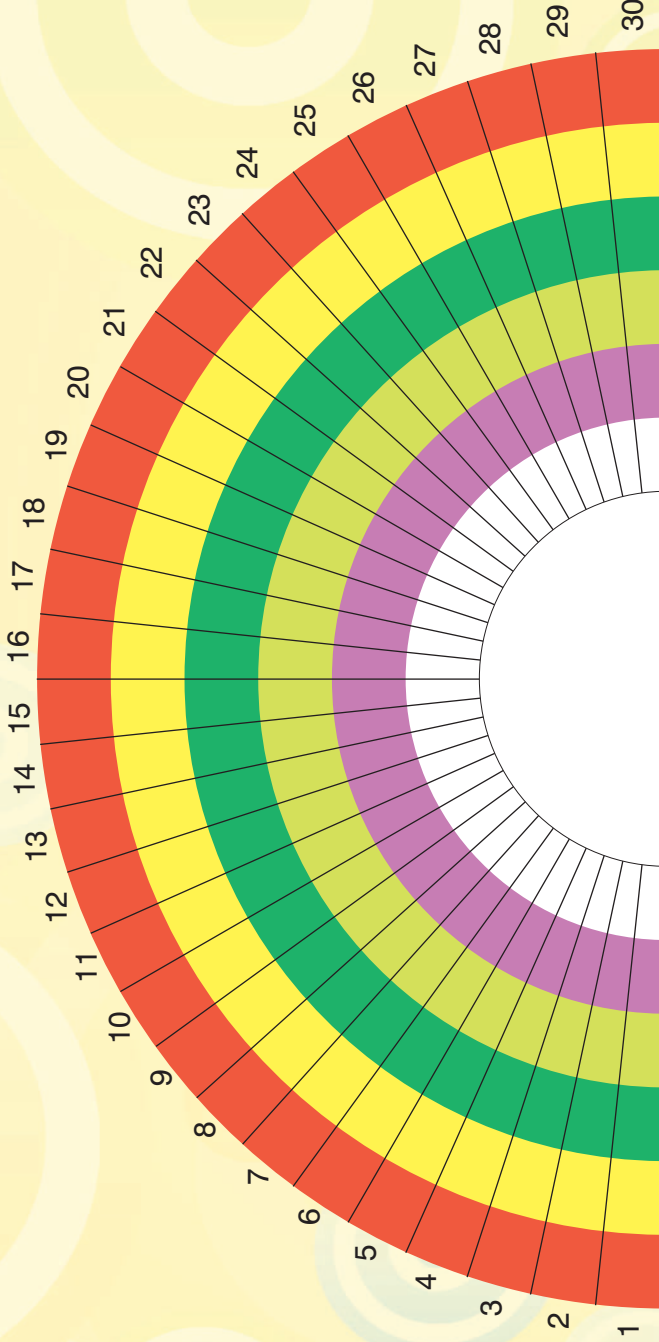


ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ಟ್ರಾಕರ್

ಹೆಸರು _____

ವರ್ಗ _____

ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

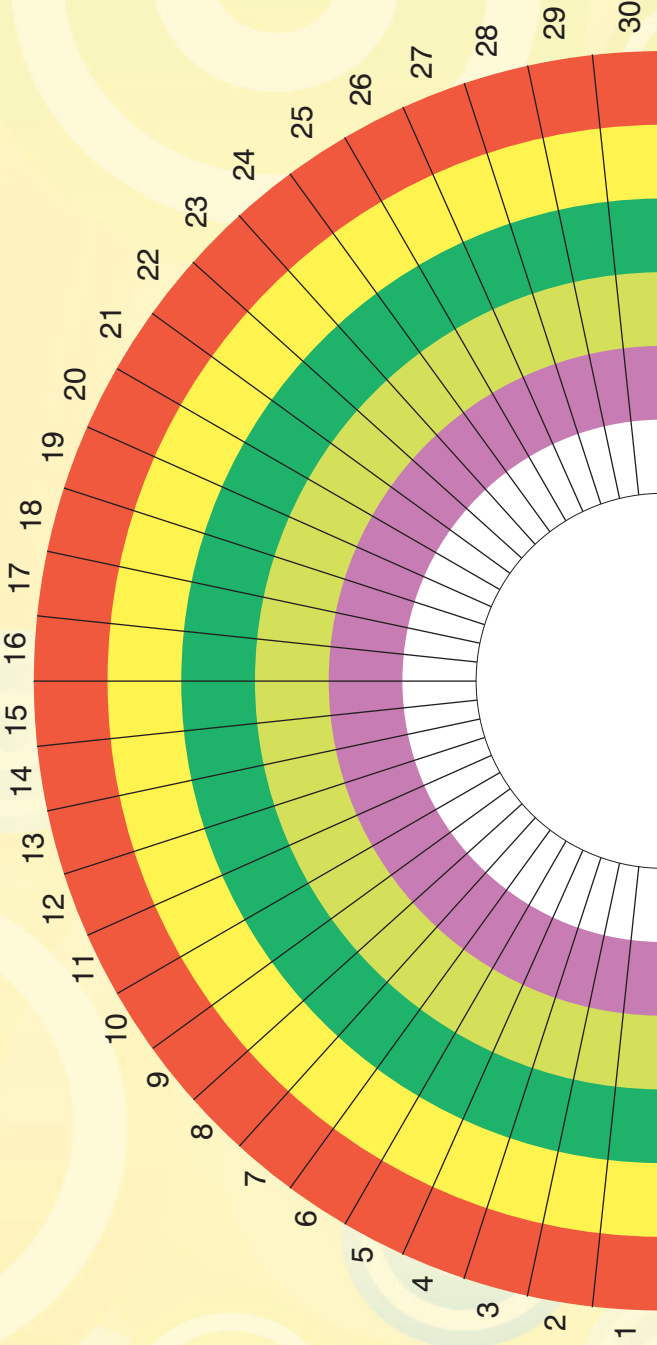
ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ ಕೀ

ಕೆಂಪು : ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸೆಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚೆರಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು
 ಕೇಸರಿ : ಪಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ
 ಹಳದಿ : ಅನಾನಸ್, ಗೋಲ್ಡನ್ ಆಪಲ್, ಮಾವು, ಇಂಡಿಯನ್ ರಾಸ್-ಭಾರಿ
 ಹಸಿರು : ಪೇರಳ್, ಹಸಿರು ಆಪಲ್ ಕಿವಿ
 ನೇರಳೆ : ಜಾಮುನ್, ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷೆ
 ಬಿಳಿ : ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಲಿಚಿ, ಮ್ಯಾಂಗೋಸ್ತೀನ್, ದ್ರಾ.ಗನ್ ಹಣ್ಣು



ನನ್ನ ವಜ್ರಿ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್
ಮಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ
ಒಂದು ದಿನವನ್ನು
ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ
ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ
ತರಕಾರಿಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು
ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು
ಮಾಡಿ. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ
ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯು
ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು
ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಯ ರೀತಿ

ಕೆಂಪು : ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು
ಹಳದಿ : ಬೆಲ್ ಪೆಪರ್, ಹಳದಿ ಸ್ವಾಟ್, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ, ಹಳದಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ
ಗಾಢವಾದ ಹಸಿರು : ಪಾಲಕ್, ಮೆಥಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಬೀಜ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ವಸಂತ
ಈರುಳ್ಳಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಚೀನೀಕಾಯಿ, ಕರೇಲಾ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಒಕ್ಕಾ,
ಹಸಿರು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪರ್ವಾಲ್
ತಿಳಿ ಹಸಿರು : ಎಲೆಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಲಾಕಿ, ಟೆಂಡಾ, ಲೆಟ್ಸ್, ಸೆಲರಿ
ನೇರಳೆ : ನೇರಳೆ ಎಲೆಕೋಸು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕಪ್ಪು ಆಲಿವ್
ಬಿಳಿ : ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಣಬೆ, ಅರ್ಚಿ, ಟರ್ನಿಪ್, ಕಮಲದ ಕಾಂಡ, ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ



ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಪಿಸುವ
ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು
ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು 2 ಅನ್ನು
ಹೊಂದಿಸಿ



“ ನನ್ನ ಡೈರಿ - ಡಾಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____

ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____

ನನ್ನ ಡೈರಿ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್



ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು



ಬೆಣ್ಣೆ



ಪನ್ನೀರ್



ಗಿಣ್ಣು



ಮೊಸರು /
ಮೊಸರು



ಹಾಲು

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

ಪ್ರತಿ ಡೈರಿ ಸೇವೆಗೆ 1 ಚುಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಅರ್ನಿಮ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು



“ ನನ್ನ ಸುಗರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಆಹಾರ ವಸ್ತು	ಉದಾಹರಣೆ	ದಿನ 1	ದಿನ 2	ದಿನ 3	ದಿನ 4	ದಿನ 5	ದಿನ 6	ದಿನ 7	ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ವಿಧ
ಡೈರಿ 	✓✓✓								
ತೆಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು 	✓								
ಜಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು 	✓✓								
ಪ್ಯಾಕೇಜ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳು ಜಾಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಪ್‌ಗಳು 	✗								
ಕಪ್ ಕೇಕ್‌ಗಳು ಕುಶೀಗಳು 	✓								
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಲಾಲಿ 	✓								
ಮಿಠಾಯಿ 	✓								
ದಿನದ ಒಟ್ಟು									



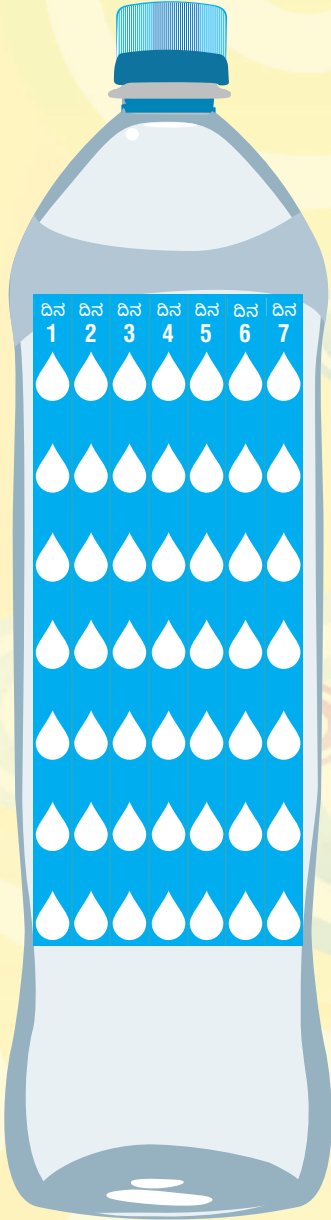
ಸೂಚನೆಗಳು: ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇಮಿಸಿದರೆ ನೀವು ಒಂದೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು -ಅರ್ನಿಯ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಲಭಿವ್ಯದ್ಧಿ



“ ನನ್ನ ನೀರಿನ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ನೀವು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಹನಿ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. (1 ಕಪ್ = 150 ಮಿಲಿ)

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ದೈನಂದಿನ ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯ ಮೊತ್ತ (ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ)

4 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 5-6 ಲೋಟಗಳು

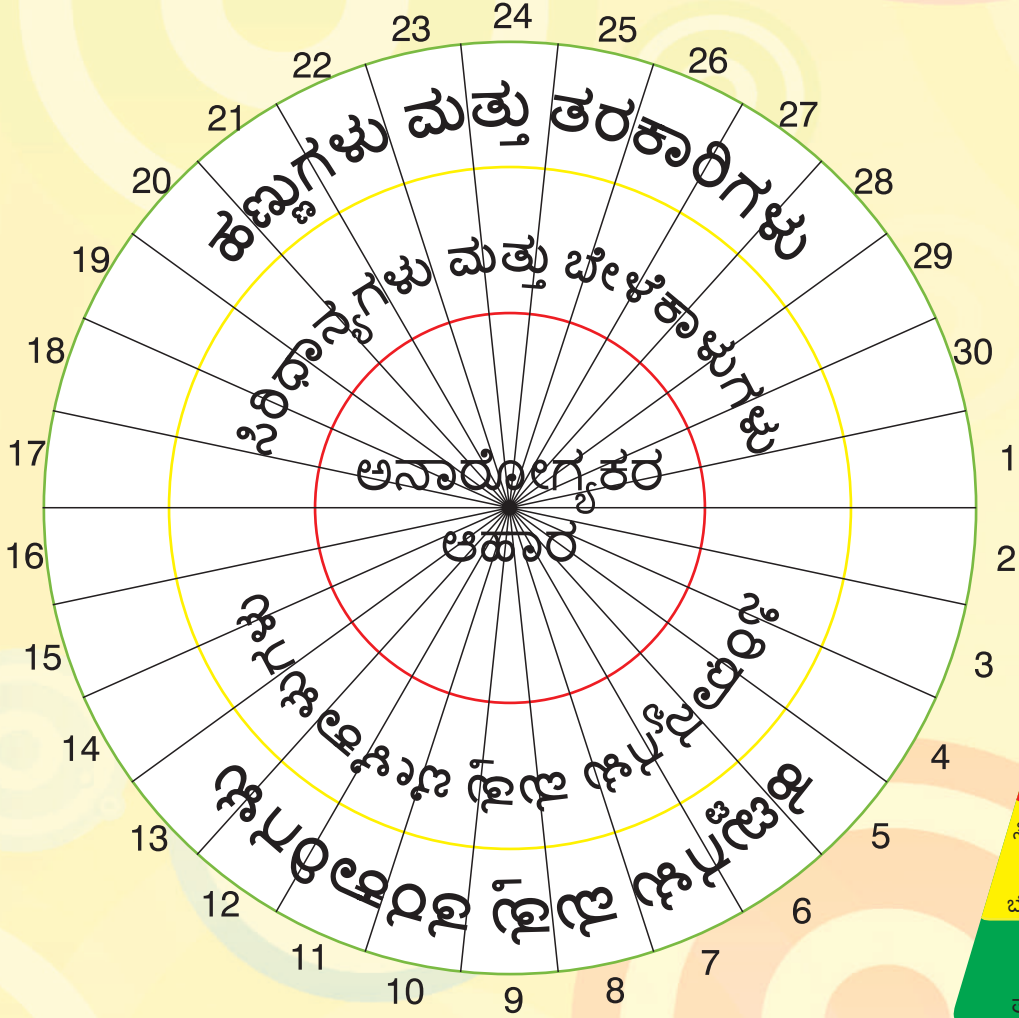
9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 7-8 ಲೋಟಗಳು

13+ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ 8 ರಿಂದ 10 ಲೋಟಗಳು



“ ನನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಚನೆಗಳು

ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು “ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ” ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಅರ್ನಿಫಿಟ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು



“ ನನ್ನ ಹೈಜೀನ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____

ನಾನು ಒಬ್ಬ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಸುಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು							
ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು							
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ							
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು							
ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು							

ಸೂಚನೆಗಳು

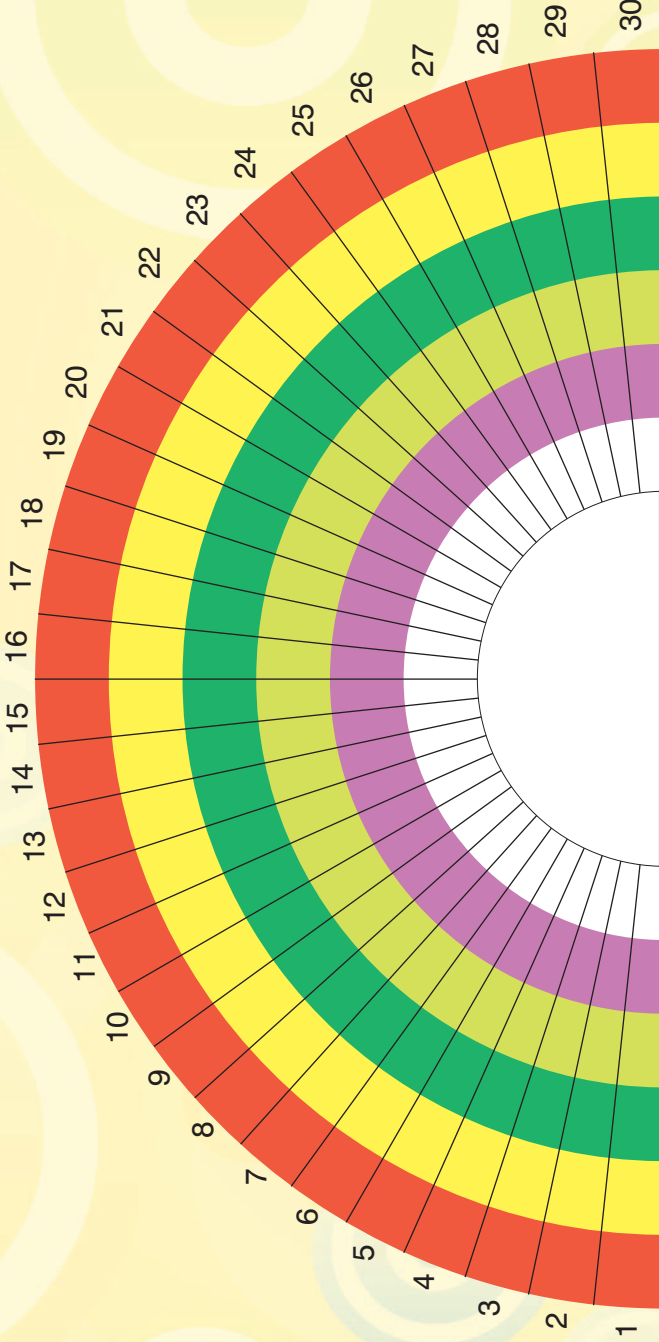
1. ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
2. ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಲ್ಲಿ.

ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಅರ್ನಿಂ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್‌ಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು



ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ಟ್ರಾಕರ್

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

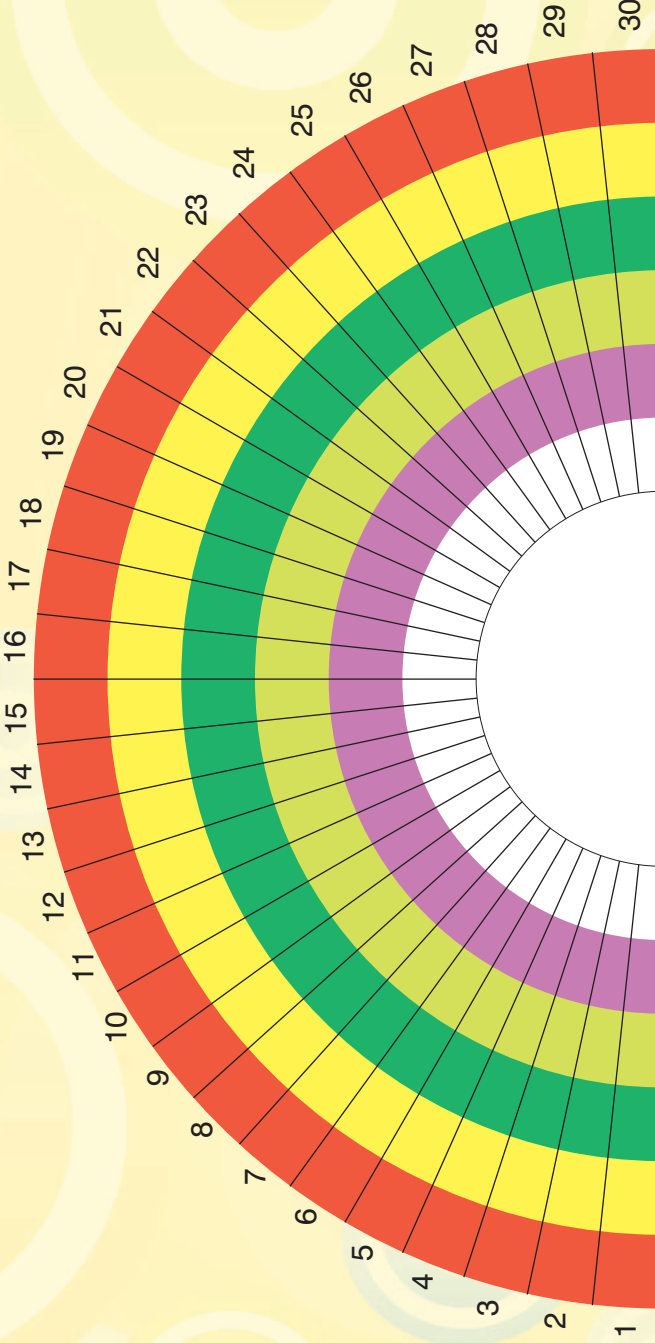
ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ ಕೀ

ಕೆಂಪು : ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸೆಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚೆರ್ರಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು
ಕೇಸರಿ : ಪಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ
ಹಳದಿ : ಅನಾನಸ್, ಗೋಲ್ಡನ್ ಆಪಲ್, ಮಾವು, ಇಂಡಿಯನ್ ರಾಸ್-ಭಾರಿ
ಹಸಿರು : ಪೇರಳ್, ಹಸಿರು ಆಪಲ್ ಕಿವಿ
ನೇರಳ್ : ಜಾಮುನ್, ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷೆ
ಬಿಳಿ : ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಲಿಚಿ, ಮ್ಯಾಂಗೋಸ್ತೀನ್, ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು



ನನ್ನ ವಜ್ರ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು _____
ವರ್ಗ _____ ವಿಭಾಗ _____



ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್
ಮಾಸಿಕ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ
ಒಂದು ದಿನವನ್ನು
ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ
ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ
ತರಕಾರಿಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು
ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು
ಮಾಡಿ. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ
ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯು
ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು
ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಯ ರೀತಿ

ಕೆಂಪು : ಟೊಮೆಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು
ಹಳದಿ : ಬೆಲ್ ಪೆಪರ್, ಹಳದಿ ಸ್ವಾಟ್, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್, ಹಳದಿ ಟೊಮೆಟೊ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ
ಗಾಢವಾದ ಹಸಿರು : ಪಾಲಕ್, ಮೆಥಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಬೀಜ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ವಸಂತ
ಈರುಳ್ಳಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಚೀನೀಕಾಯಿ, ಕರೇಲಾ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಒಕ್ಕಾ,
ಹಸಿರು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪರ್ವಾಲ್
ತಿಳಿ ಹಸಿರು : ಎಲೆಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಲಾಕಿ, ಟೆಂಡಾ, ಲೆಟ್ಸ್, ಸೆಲರಿ
ನೇರಳೆ : ನೇರಳೆ ಎಲೆಕೋಸು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕಪ್ಪು ಆಲಿವ್
ಬಿಳಿ : ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಣಬೆ, ಅರ್ಚಿ, ಟರ್ನಿಪ್, ಕಮಲದ ಕಾಂಡ, ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ



“ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ”

ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ

15ನೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಅನ್ನು
ಜಾಗತಿಕ ಕೃತೃತೆಗಳಿಗಾಗಿ
ದಿನ ಎಂದು
ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಈ ಮೂಲಕ _____ ಅವರನ್ನು
ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಶ್ ಚಾಂಪ್ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ

ದಿನಾಂಕ _____
ಸಹಿ _____

