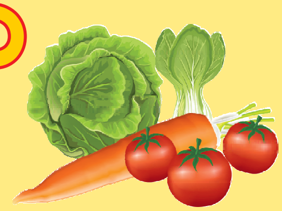
భద్రమైన మరియు పుష్టికరమైన ఆహారం
ఒక సంయుక్త బాధ్యత

www.snfportal.in

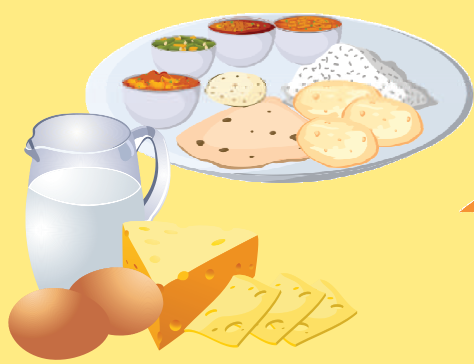
పసుపు పుస్తకము



స్థాయి II

తరగతి 6-8

భద్రమైన పౌష్టిక ఆహారానికి
పాఠశాలలో మీ మార్గదర్శి



macmillan education

మ్యాక్‌మిల్లన్

© భారతీయ ఆహార రక్షణ మరియు ప్రమాణాల ప్రాధికార సంస్థ 2018

అన్ని హక్కులు కాపీరైటు చట్టం కింద రక్షింపబడినవి (Reserved) కాపీరైటుదారు అనుమతి లేకుండా ఈ గ్రంథంలో ఏ భాగమును పునరుత్పత్తి చేయడంగాని, వేరేలిపిలోకి మార్చడంగాని, ఏ రూపంలోనైనా, ఎవరికైనా పంపడంగాని, వేరే భాషలలోకి తర్జుమా చేయడంగాని, కంప్యూటరు భాషలోకి మార్చడంగాని, ఎలక్ట్రానిక్ లేదా మరే ఇతర పరికరాలలో నకలు చేయడంగాని చేయరాదు. ఎవరైనా అనుమతి లేకుండా పైన ఉదహరించిన చర్యలు చేపడితే చట్టపరమైన సివిల్ మరియు క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకొనబడును.

ప్రథమ ముద్రణ 2018

మ్యాక్‌మిల్లన్ పబ్లిషర్స్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్
ఢిల్లీ బెంగళూరు చెన్నై కోల్‌కతా ముంబయి
అహమదాబాదు భోపాల్ చండీగఢ్ కోయంబత్తూరు
కటక్ గౌహతి హైద్రాబాదు జైపూర్ లక్నో మధురై
నాగపూర్ పాట్నా పూనే తిరువనంతపురం విశాఖపట్టణం

ISBN: 978-93-89466-60-7

పేజి లేఅవుట్, చిత్రాలు, చిత్రాల పరిశోధన, ముఖచిత్ర రూపకల్పనలు ఆహార భద్రత మరియు ప్రామాణిక సాధికార సంస్థచే చేయబడినది.

పబ్లిషర్స్ (ప్రచురణకర్తలు): మ్యాక్‌మిల్లన్ పబ్లిషర్స్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్.
21, పటుల్లోస్ రోడ్, చెన్నై-600002. ఇండియా

ముద్రణ:

ప్రజాహితార్థం కెల్లాగ్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌చే ముద్రించబడినది

"ఈ పుస్తకం ప్రధానంగా విద్య మరియు బోధన కొరకు నిర్దేశించబడినది. ఈ గ్రంథ రచయిత(లు), ఈ పుస్తకంలోని ఏ అంశాలు, ఏ వ్యక్తి యొక్క కాపీరైట్ మరియు మేధో సంపత్తి హక్కు అతిక్రమించకుండా వీలైనన్ని అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొన్నారు. ఒకవేళ రచయిత(లు), ఆయా అంశాల మూలాన్ని కనుగొనడంలో విఫలమై, కాపీరైట్ హక్కు ఉల్లంఘించబడినదని ఎవరైనా కనుగొన్నట్లయితే, అట్టివిషయాన్ని తగు దిద్దుబాటు చర్యనిమిత్తం ముద్రణాదారు దృష్టికి వ్రాతపూర్వకముగా తీసుకురావలసిందిగా కోరడమైనది."

ముందుమాట

మన ఆహారపు అలవాట్లను, ఎంపికలను సరిచూసుకుంటూ, మార్చుకుంటూ, మన నియంత్రణలోకి తీసుకోవాల్సిన సమయం ఎప్పుడైనా వస్తుందా? అంటే ఆ తరుణం వచ్చేసింది! వేగంగా మారుతున్న మన జీవన విధానాలతో భారతదేశం బాల్యదశలోనే స్థూలకాయం, పోషకాహార లేమి మరియు సూక్ష్మపోషకాల లేమి అనే మహమ్మారివైపు నెట్టబడుతోంది. రక్షిత పోషకాహారం ఎస్.ఎన్.ఎఫ్ గురించి తెలుసుకుని వాటిని పాటించడం అనేది మనలో తల్లిదండ్రులుగా, పిల్లలుగా, ఉపాధ్యాయులుగా ఉన్న వారెవరెవరైనా, అది వారి హక్కే కాదు, బాధ్యత కూడా

"పిన్న వయసులో చేసుకునే అలవాట్లు, జీవితాంతం మనల్ని వీడిపోవు" అన్న నానుడి ప్రకారం ఈ ద్వితీయ స్థాయి పసుపు పుస్తకం బాల్యావస్థనుంచే సంతులిత ఆహార అలవాట్లను పెంపొందించే దిశలో మనకు తోడ్పడుతుంది. పాఠశాలలోగల ఆరోగ్య, అభివృద్ధి బృందాలు విద్యార్థులకు సురక్షిత ఆహార అలవాట్లను విశదీకరించి, వాటిని వారు తమ దినచర్యల్లో భాగంగా చేసుకునేందుకు వీలైన అనేక ఉపకరణాల గురించి ఈ పసుపు పుస్తకం విశదీకరిస్తుంది. ఇందులోని విషయాలు బాలల వయస్సుకు తగ్గట్లుగా మాడ్యూల్స్ గా విభజించబడ్డాయి. సురక్షిత ఆహార అలవాట్లను ప్రోత్సహించే దిశగా ఇందులో అనేక కార్యకలాపాలు, సూచలు ఇవ్వబడ్డాయి. ప్రామాణికమైన అనేక పదార్థాల విలువలు, వనరులు, మూల విషయపు సమాచారం, వివిధ రకాల ఆహార సంబంధిత అంశాలు, సాధనాల సమాహారమే ఈ పుస్తకం.

రక్షిత పోషక ఆహారానికి ప్రతిరూపాలుగా, 'ఆరోగ్యకర యువరాజు', 'ఆరోగ్యకర యువరాణి', వీరిద్దరూ 'సూపర్ హీరోలు'గా 'ఆరోగ్య విజేతలు'గా సురక్షిత మరియు సంతులిత ఆహార సందేశాన్ని అందరికీ అందిస్తారు. పాఠశాల జట్టుతో కలిసి విషయపరిశీలన, అవగాహన తదితర అంశాలను ప్రదర్శించేందుకు ఇతర పాత్రలు, ఉపకరణాలు సహాయపడతాయి.

దేశంలోని వివిధ సంస్థలలో పనిచేస్తున్న పలువురు విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు, పౌష్టికాహారవేత్తలు కలిసి సేకరించిన సమాచారాన్ని నిపుణులు జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, క్రోడీకరించి ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచారు. 'పసుపు పుస్తకం' నమ్మకమైన తోడుగా, దేశంలోని ప్రతి పాఠశాల బోధనాంశాలలో భాగంగా రూపొందించేందుకు ఈ ప్రచురణపై మీరిచ్చే సలహాలు, సూచనలను ఎఫ్.ఎస్.ఎస్.ఎ.ఐ స్వాగతిస్తుంది.

రండి! మనమందరం కలిసి ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందకరమైన భారతదేశ నిర్మాణానికై చేతులు కలుపుదాం!

పవన్ అగర్వాల్

CEO, ఎఫ్.ఎస్.ఎస్.ఎ.ఐ

ఈ పసుపు పుస్తకం గురించి

'చిన్న వయసులో చేసుకున్న అలవాట్లు, జీవితాంతం మనల్ని వీడిపోవు' అనే నమ్మకంతో ఈ 'పసుపు పుస్తకం' చిన్నతనం నుంచే మంచి ఆహారపు అలవాట్లను చేసుకోవడమే లక్ష్యంగా రూపొందించబడింది. ఈ పుస్తకం సాంకేతిక ప్రామాణికతలు కలిగి, సులభంగా అర్థమయ్యే విధంగా, ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడుతున్నట్లుగా ఉండేలా రూపొందించబడింది. దీనిలో ఆహార భద్రత మరియు పోషక విలువలకు సంబంధించిన అనేక అంశాలు పొందుపరచబడినాయి. ఈ 'పసుపు పుస్తకం' విద్యావేత్తలు, సాధకులు మరియు ఆహార రంగంలోనున్న నిపుణులచే రచించబడింది.

ఈ సిరీస్‌లో రెండు స్థాయిలున్నాయి: 1వ స్థాయి (5 మాడ్యూల్స్) ప్రాథమిక తరగతులకు ఉద్దేశించబడింది. ప్రాథమికమైన ఆహార రక్షణ మరియు పోషక విలువల గురించి వివరిస్తూ చిన్నచిన్న కార్యకలాపాలతో రూపొందించబడి, 'చేస్తూ నేర్చుకోండి' అనే దిశగా ప్రోత్సహిస్తుంది.

2వ స్థాయి: ఇది 1వ స్థాయికంటే కొద్దిగా పైస్థాయిలో ఉండి, ఇంతకుముందు నేర్చుకొన్న ఇంకా సునిశితంగా పరిశీలించి, సమకాలీనమైన రక్షిత ఆహారము మరియు పోషక విలువలకు సంబంధించిన సమస్యలను అధ్యయనం చేసేదిగా ఉంటుంది.

రక్షిత పోషక ఆహార (ఎస్.ఎన్.ఎఫ్) హెచ్చరికలు ఆరోగ్యానికి హానికారకమైన విషయాలను సూచిస్తూ, వాటిని ఎలా అధిగమించాలో తెలియబరుస్తాయి. 'మీకు తెలుసా?' ఆహార వివరాలలోని నిజాలు నమోదు చేయని అదనపు అంశాలను తెలియబరుస్తుంది. సరదా సమయం తరగతి గదిలోగానీ, తరగతి బయటగానీ వివిధ కార్యకలాపాలతో ఆడుతూ, పాడుతూ విద్యార్థులకు సురక్షితమైన ఆహారం మరియు పోషక విలువల గురించి వివరించేదిగా ఉంటుంది. ప్రతి మాడ్యూల్ 'ఇప్పుడు మీకిది తెలుసు' అనే శీర్షికలో అంతకు మునుపు చెప్పబడిన అంశాలన్నింటిని పోగుజేసి, వాటిలోని ముఖ్యాంశాలను మరోసారి గుర్తు చేయడంలో ఉపాధ్యాయులకు ఉపయోగపడుతుంది. మరో విభాగమైన సాధనాలు, మరియు ఉపకరణాలు విద్యార్థులు తమతమ ఆహార అలవాట్లను బేరీజు వేసుకునేందుకు సాయపడుతుంది.

2వ స్థాయిలో గల 7 మాడ్యూల్స్ లలో:

1వ మాడ్యూల్: 'సురక్షితమైన ఆహారాన్ని భుజించండి'లో ఆహార రక్షణ మరియు మన దైనందిన జీవితంలో అవి పాటించవలసిన విధానాలను తెలుపుతుంది.

2వ మాడ్యూల్: 'నేను శుభ్రతను పాటిస్తాను' అంటూ వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రత గురించి చెబుతుంది. మన శరీరంలో, శరీరంపై ఉన్న సూక్ష్మక్రిముల వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి వివరిస్తుంది.

3వ మాడ్యూల్: 'నేను ఆహారాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుతాను'లో ఆహారపు రక్షణ విధానాలు, సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా కలిగే రోగవ్యాప్తి నివారణ చర్యల గురించి చెప్పబడింది. ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధుల గురించి కూడా ఇందులో వివరించబడింది.

4వ మాడ్యూల్: 'నేను నా పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతాను'లో మన పరిసరాల పరిశుభ్రత, క్రిమి నిర్మూలన, వీధిబండిలో దొరికే ఆహారం, వ్యర్థ పదార్థ పారవేత నిర్వహణల ద్వారా ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగ్గా ఉంటుందో వివరించబడింది.

5వ మాడ్యూల్: 'నేను పౌష్టికంగా ఉన్నాను'లో ఆహారంలో పోషకలేమి, తద్వారా సంభవించే వ్యాధులు, వాటిని ఎదుర్కొనే విధానాలే గాకుండా ఆరోగ్య మరియు కలుషిత ఆహారాల గురించి చెప్పబడింది.

6వ మాడ్యూల్: 'నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను'లో ఆహారంలో పోషకలేమి, తద్వారా సంభవించే వ్యాధులు, వాటిని ఎదుర్కొనే విధానాలే గాకుండా ఆరోగ్య మరియు కలుషిత ఆహారాల గురించి చెప్పబడింది.

7వ మాడ్యూల్: 'నా భోజన ప్రణాళిక'లో సంతులిత ఆహార అవసరాల గురించి మరోసారి చెప్పబడింది. 'ఆరోగ్యకరమైన పళ్ళెం' అనే వివరణతో ప్రతి దినం వేర్వేరు సమయాల్లో మనం తినే ఆహారాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా ఎలా తీసుకోవాలో సోదాహరణంగా చెప్పబడింది.

సాధనాలు మరియు గురించే ఉపకరణాలు (Trackers) 1 వ స్థాయిలో ఉన్న పిల్లలకు ఇందులో విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయుల సహాయం అవసరం. అప్పటికే వీటిపై అవగాహన గల 2 వ స్థాయిలోని విద్యార్థులకు ఈ సాధనాలు మరియు గుర్తించే ఉపకరణాలు లోని అంశాలు తాము చేసుకున్న సదలవాట్లను విశ్లేషించుకొని ముందుకు పోయే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది

ఈ పుస్తకాలు ప్రాథమిక మరియు మాధ్యమిక తరగతి విద్యార్థుల పాఠ్యాంశాలకు అనుబంధ పుస్తకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. పాఠశాల నిర్వహణాధికారులు తమ విద్యార్థులలో మేలైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించుకునేందుకై పరస్పర సంభాషణల రూపంలో ఉండే ఈ 'పసుపు పుస్తకాన్ని' పాఠ్యాంశాలకు జతపరిస్తే ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటుంది. ఈ పుస్తకం స్వతంత్రమైన మార్గదర్శిగాను, కార్యకలాపాల పుస్తకంగాను ఉపయోగించవచ్చును లేదా శిక్షణా నిర్దేశిక పుస్తకం, పోస్టర్లు, కరపత్రాలు, పవర్ పాయింట్ ప్రదర్శనలవంటి బోధనా సాధనాలుగల సమగ్ర సాధనాలతోబాటుగా కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

అందువల్ల దీనిని ఒక సమగ్ర సమన్వయ అధ్యయన మాధ్యమంగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

పాఠశాలల పాత్ర

ఈ విషయంలో పాఠశాలలు తమ విద్యార్థులు నేర్చుకున్న సమాచారాన్ని ప్రతి ఇంటికి చేరవేసే క్రమంలో అతిముఖ్యమైన పాత్రను వహిస్తాయి. సాధారణంగా ఉపాధ్యాయులంటే విద్యార్థులకు ఎంతో గురి, ఇష్టం. వీరు విద్యార్థులకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉంటారు. పాఠశాలలో వీరు బోధించిన అంశాలు విద్యార్థులు తు.చ. తప్పకుండా నమ్మడం, ఆచరించడం జరుగుతూ ఉంటుంది. పాఠశాల యాజమాన్యం విద్యార్థుల ఆహార రక్షణ, వ్యక్తిగత శుభ్రత, తరగతి మరియు పరిసరాలలోని పరిశుభ్రత పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. పాఠశాలలో వండి, వడ్డించే భోజనం శుచిగా, రుచిగా ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

శరీర వ్యాయామం విద్యార్థుల సమగ్ర శారీరక అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. ఈ అంశాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. తమ పాఠశాలలో పాటిస్తున్న శుభ్రత, మంచి ఆరోగ్య అలవాట్లు, జాగ్రత్తల గురించి చేసే బోధన, విద్యార్థులు తమ తల్లిదండ్రులతో చర్చిస్తారు. ఇది వారిద్వారా సమాజంలో విస్తరించి, సమాజ సమగ్రాభివృద్ధికి దారితీస్తుంది.

సాధనాలు మరియు ఉపకరణాల 2 సెట్లు ఈ పుస్తకంలో చివరలో ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిని సక్రమంగా ఆచరణలో పెడుతూ, తమ ఆహార ఆరోగ్య అలవాట్లను మెరుగుపరచుకునేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించండి.

రచయితలు మరియు నిపుణుల బృందం

సాంకేతిక నిపుణులు మరియు రచనలు పంపినవారు

డా.ఏరం రావు, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, భాస్కరాచార్య కాలేజ్ ఆఫ్ అప్లైడ్ సైన్స్, ఢిల్లీ యూనివర్సిటి

సునేత్ర రోడే, స్వతంత్ర సలహాదారు, మాజీ ప్రధానోపాధ్యాయులు - మహారాష్ట్ర స్టేట్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హోటల్ మేనేజ్‌మెంట్ అండ్ క్యాటరింగ్ కాలేజి, పూనే మరియు సీనియర్ ఆహార భద్రతా నిపుణులు, ఈయూ-సి.ఐ.టి.డి.

డా. నీనా భాటియా కౌల్, హెడ్ అండ్ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్, లేడీ ఇర్విన్ కాలేజి, ఢిల్లీ యూనివర్సిటి

డా. పులకిత్ మాథుర్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్,డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్,

లేడీ ఇర్విన్ కాలేజి, ఢిల్లీ యూనివర్సిటి

డా. పూజ రైజాదా, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్,డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్,

లేడీ ఇర్విన్ కాలేజి, ఢిల్లీ యూనివర్సిటి

అర్చన సిన్హా, డైరక్టర్, నరిషింగ్ స్కూల్స్, అశోకా: ఇన్నోవేటర్స్ ఫర్ ది పబ్లిక్

రజత్ గుప్తా, ఇండియా కన్సల్టెంట్, ఆరోగ్య వరల్డ్

శివాని బన్సల్ మోఘే, ఫుడ్ ఫోర్టిఫికేషన్ రిసోర్స్ సెంటర్, ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఐ

సంకలనం, సంపాదకీయం మరియు రూపకల్పన:

అదితి మెహ్రోత్ర, లీడ్ ఎక్స్ పర్ట్, ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఐ

నమ్రత ఖన్నా, ప్రాజెక్ట్ లీడ్, ఎస్ఎన్ఎఫ్@స్కూల్, ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఐ

సోనియా ఠాకూర్, గ్రాఫిక్ డిజైనర్, ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఐ

ఈ పుస్తకంలోని సమాచారం విద్యా సంబంధితమైనది మాత్రమే. ప్రత్యేకమైన ఆరోగ్య మరియు పోషక సంబంధ సలహాలకై వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

ఆరోగ్య బృందం

ఆరోగ్యకర
యువరాణి

ఆరోగ్యకర
యువరాజు

హాయ్!

మీరు ఆహారం మరియు ఆరోగ్యాలు రెండూ వినోదభరితంగా ఉండగలవని ఎప్పుడైనా ఊహించారా?

అదెలాగో మీకు ఆరోగ్య బృందం చూపిస్తుంది. వీరు భద్రమైన మరియు పుష్టికరమైన ఆహారం గురించి వినోదకరంగా వివరిస్తారు. ఇప్పుడు మనం అనేక రకాల కార్యకలాపాలు, ఆటల ద్వారా ఆనందిస్తూ ఆరోగ్యము, పోషక విలువల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఆరోగ్య యువరాజు, యువరాణిలు ఈ సురక్షిత మరియు ఆరోగ్యకర ఆహార అవగాహనా ప్రయాణంలో మీతోపాటు ప్రయాణిస్తూ, మీరు జీవితాంతం ఆనందంగా ఉండేలా చేస్తారు.

పేజీలు తిప్పండి మరియు ఇక ఆడుతూ, పాడుతూ ఆహారం, పోషక విలువలు మరియు పరిశుభ్రత గురించి తెలుసుకోండి.

రోహన్

డా. సారా

రియా

fssai

భారతీయ ఆహార రక్షణ మరియు ప్రమాణాల ప్రాధికార సంస్థ

నమ్మకాన్ని ప్రేరేపిస్తూ, సురక్షిత & పోషకాహారాన్ని నిర్ధారిస్తూ.

ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ, భారత ప్రభుత్వము

1	నేను సురక్షితమైన ఆహారాన్ని తింటాను	1
2	నేను పరిశుభ్రంగా ఉంటాను	13
3	నేను ఆహారాన్ని పరిశుభ్రంగా వాడతాను	24
4	నేను నా పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుతాను	40
5	నేను పౌష్టికాహారాన్నే భుజిస్తాను	53
6	నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను	69
7	నా భోజన ప్రణాళిక	81
8	ఉపకరణాలు మరియు ట్రాకర్స్ - అసెస్ మెంట్ సెట్ 1 మరియు 2	91

మాడ్యూల్ 1

నేను సురక్షితమైన ఆహారాన్ని తింటాను

ఆహార భద్రత

ఆహార భద్రతకు చేయగల ప్రయత్నాలు

ఆహారంలో సూక్ష్మజీవులు

సూక్ష్మజీవులెలా బదిలీ అవుతాయి?

టీమ్ షెహద్ యొక్క **ఫుడ్ ఫండా**

మీకు తెలుసా?

- సూక్ష్మజీవులు సుమారు 3 వందల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితమే ఈ భూమి మీద నివసించిన తొలి జీవరాశులు.
- ఈ సూక్ష్మజీవులు - గాలి, నీరు, మురికినీటి కాలువ, మట్టినేల, మొక్కలు, జంతువులు, మానవులు, వారి ఆహారం - ఇలా ప్రతిచోట వ్యాపించి ఉన్నాయి.
- ఆంటోని వాన్ ల్యూవెన్ హాక్ అనే శాస్త్రవేత్త మొదటిసారిగా సూక్ష్మజీవుల ఉనికిని గుర్తించాడు. ఈయనే మైక్రోస్కోప్ నూ కనుగొన్నాడే!
- ఇవి ఎంత సూక్ష్మమైనవంటే, ఒక గుండుసూది మొనను కప్పడానికి కనీసం 10 లక్షల సూక్ష్మజీవులు అవసరపడతాయి.
- సగటున ఒక సూక్ష్మక్రిమి 6 గంటలలో 2.5 లక్షల వరకు వృద్ధి చెందుతాయి.
- ఈ సూక్ష్మజీవుల ద్వారా 200 కన్నా అధికంగా వ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి.
- సూక్ష్మజీవుల్లో చాలావరకు మేలు చేసేవిగానే ఉంటాయి. బ్రెడ్డు, కేకు, జున్ను మరియు ఊరగాయల్లో వీటిని ఉపయోగిస్తారు. అసిటిక్ ఆసిడ్ (వెనిగర్), వైన్ మరియు మద్యం తయారీలో సూక్ష్మజీవులను అధిక ప్రమాణంలో వాడతారు. పెన్సిలిన్ వంటి ఆంటీబయోటిక్ మందుల తయారీకి కూడా సూక్ష్మ జీవులను వాడతారు. పర్యావరణ శుద్ధికి (జీవ వ్యర్థాలతో మిశ్రమమైన మట్టినేల), నత్రజని స్థిరీకరణకు (మట్టినేల సార సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు) కూడా సూక్ష్మజీవులు ఉపయోగపడతాయి.

ఆహార భద్రతకై చేయవలసిన ప్రయత్నాలు

ఆహారాన్ని తినడం మనందరికీ ఇష్టమే! దైనందిన కార్యక్రమాలకు కావాలసిన శక్తి ఆహారంలోని పోషక పదార్థాల ద్వారా మనకు లభిస్తుంది. మనం ఆహారాన్ని ఇంటా బయటాకూడా తీసుకొంటాము.

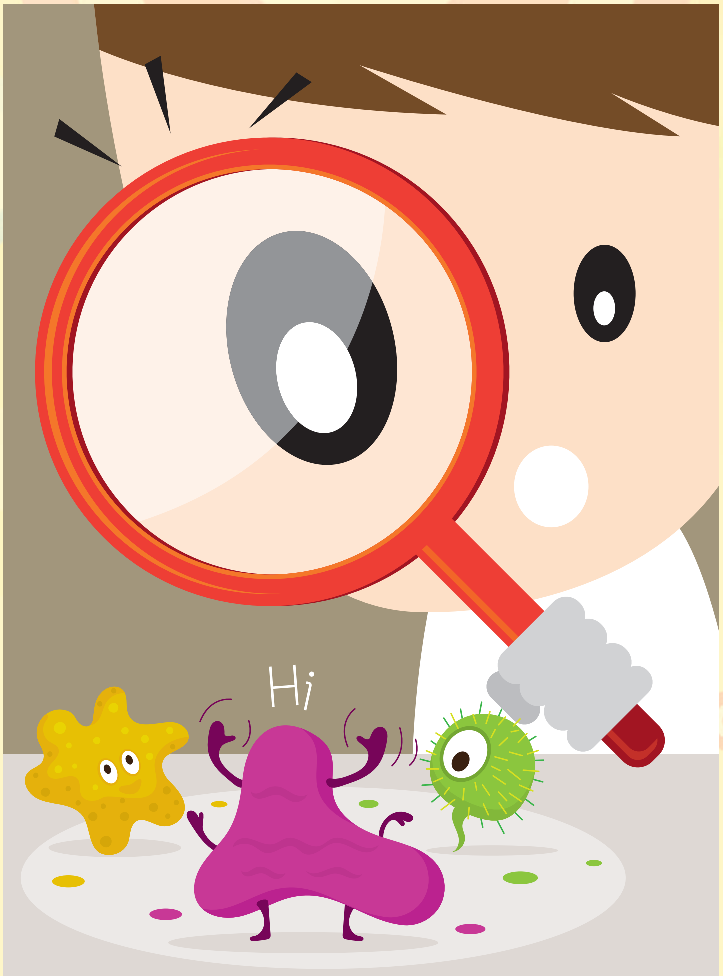
మనం తిన్న ఆహారం వలన అప్పుడప్పుడు మనం అనారోగ్యం పాలవుతుంటాం. ఇలా సంక్రమించే వ్యాధులను ఆహారంలోని సూక్ష్మక్రిములు కలుగజేస్తాయి.

సూచించిన విధంగా వండబడి, తీసుకొనబడిన ఆహారం భద్రంగా ఉండి హాని కలిగించదు. నమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. అందుచేత ఆహార సంబంధ వ్యాధులనుండి తప్పించుకునేందుకై ఆహార భద్రత పాటించడం అత్యవసరం.

భోజనం మీ కంచంలో వడ్డించబడేలోపుగా, అది పుష్టికరంగా మరియు సురక్షితంగా ఉండేందుకు అనేకమంది అంకితభావంతో పనిచేస్తారని మీకు తెలుసా?

“ఆహారం పండించే ముందుగానే నేలను, విత్తనాలను మరియు నీటిని పరిశీలించి, పరీక్షిస్తారు. రైతులు పోషక విలువలుగల ఆహారాన్ని, ఆరోగ్యకరమైన పశువులను పెంచుతారు. ఆహార ఉత్పత్తిదారులు, ఆహారసంబంధ అనారోగ్యాలను నివారించేందుకు కావలసిన అన్ని చర్యలను తీసుకొంటారు. ఆహారాన్ని ప్రాసెస్ చేసేవారు, ఆహారాన్ని భద్రంగా ఉంచేందుకు, చేతులు కడుక్కోవడం మరియు ఆప్రాన్ ధరించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకొంటారు. శాస్త్రవేత్తలు ఆహార నమూనాలను పరీక్షించి, ఆహారం పరిశుభ్రమైన మరియు భద్రమైన పరిసరాలలోనే ఉత్పత్తి చేయబడిందని నిర్ధారిస్తారు. కాని, సూక్ష్మజీవులు అన్ని ప్రదేశాలలో ఉంటూ, నిరంతరం తిరుగుతూనే ప్రయాణిస్తూనే ఉంటాయి. ఇప్పుడిక ఆహారాన్ని భద్రంగా, తీసుకోవడానికి అనువుగా భద్రపరచడమనేది మీబాధ్యత. రండి! ఆహార భద్రత మరియు పోషక విలువల ఉద్దేశ్యాల గురించి మరింత తెలుసుకుందాం.”

ఆహారంలోని సూక్ష్మక్రిములు



బ్యాక్టీరియా

బ్యాక్టీరియా అన్ని చోట్లా వ్యాపించి ఉన్నాయి. ఇవి అనేక ఆకారాలు, పరిమాణాల్లో ఉండే ఏకకణ జీవులు.

కొన్ని బ్యాక్టీరియా నిరోధక శక్తి గల బీజాణువులుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. అనుకూల పరిస్థితులు కలిగేంత వరకు ఇవి అచేతన స్థితిలో ఉండిపోతాయి.

సానుకూల మాధ్యమంలో అనుకూల ఉష్ణోగ్రత అందగానే ఈ బ్యాక్టీరియా త్వరితగతిన వృద్ధి చెందుతాయి.

శిలీంధ్రాలు

ఈస్ట్స్: శిలీంధ్రాలు బ్యాక్టీరియా కంటే ఎక్కువ పరిమాణంగల ఏకకణ జీవులు. ఇవి చక్కెర మరియు పిండి పదార్థాలను పులియబెట్టి ఆల్కహాల్ మరియు కార్బన్ డయాక్సైడ్‌గా మారుస్తాయి. ఈ చర్య బ్రెడ్డు తయారీలో, మద్యాన్ని పులియబెట్టడం లాంటి వాటికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఆహారంలోని శిలీంధ్రాలు పులిసిన పదార్థాలను, విటమిన్ 'బి' కాంప్లెక్స్ గుణాలు గలవిగా చేస్తాయి.

కొన్ని శిలీంధ్రాలు జామ్ మరియు ఊరగాయల వంటి పదార్థాలను పాడుచేస్తాయి.

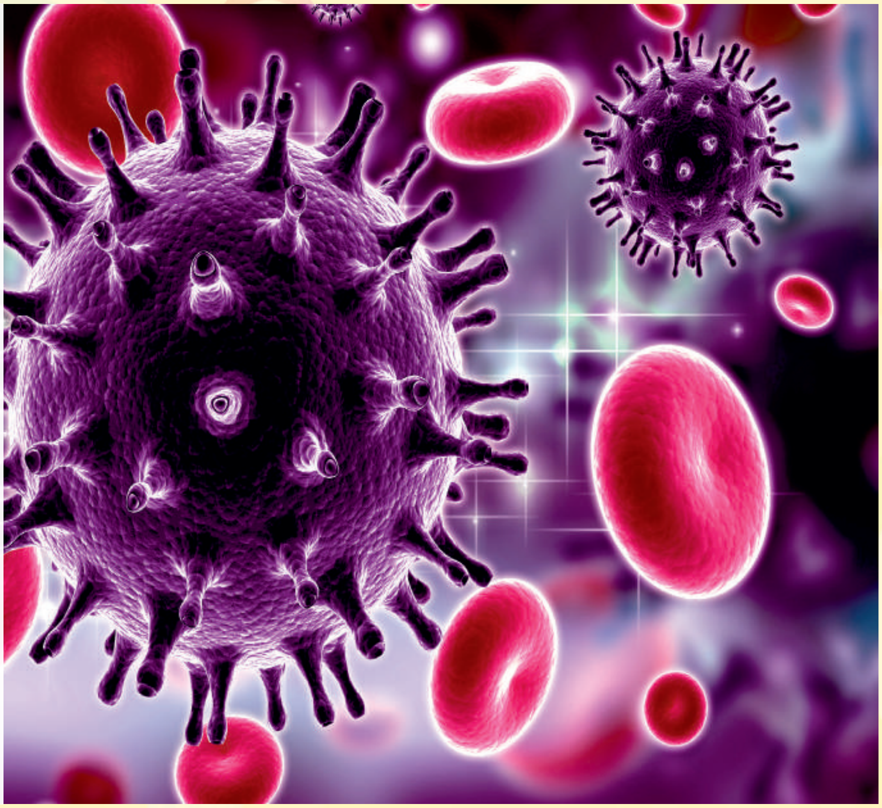
బూజు

బూజు సూక్ష్మదర్శనీయ శిలీంధ్రం. ఇది వృక్ష మరియు జంతు సంబంధిత పదార్థాల మీద జీవిస్తుంది. ఇది ఏకకణ జీవులైన బ్యాక్టీరియా వలెకాకుండా, దూదిలా పొడిగా, ఎండిపోయినట్లుగా, మృదువుగా మెరుస్తూ కంటికి కనబడేటట్లుగా ఉంటుంది. వీటిని తెలుపు, పసుపు, నీలము, ఆకుపచ్చ లేదా నల్లరంగుల్లో చూడవచ్చు.

బూజు అన్నిచోట్ల కనపడతాయి. తేమ మరియు కొంచెం వేడిగా, ఉక్కగా ఉన్న వాతావరణాల్లో ఇవి వృద్ధి చెందుతాయి. కొన్ని రకాల బూజులు జామ్‌లు, జెల్లీ, మరియు పచ్చళ్ళపై పెరుగుతాయి. కొన్ని రకాల బూజులు అలర్జిక్ ప్రతిక్రియలను, శ్వాససంబంధిత వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి.

వైరస్ లు

వైరస్ లు సూక్ష్మక్రిములలో అన్నింటికన్నా చిన్నవి. ఇవి జీవకణాల ఆధారంగా బ్రతికే పరాన్నజీవులు. ఇవి మధ్యస్థ స్థితికి చెందినవై, నిర్జీవ కణాలమీద ఉన్నప్పుడు నిర్జీవంగా ఉంటాయి. జీవకణాలు దాతగా లభించినప్పుడు జీవనచర్యను ప్రారంభిస్తాయి. ఇవి అన్నిచోట్లకు వ్యాపించి, పచ్చకామెర్లు (హెపటైటిస్), సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూ వంటి వ్యాధులకు గురిచేస్తాయి.



"కలుషిత ఆహారం పట్ల జాగ్రత్త వహించండి!"

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

నులిపురుగుల గ్రుడ్లు, బద్దెపురుగులు, టీనియా, జియార్డియా మురుగునీటిలో, కలుషితమైన నేల, నీరు మరియు ఆహారములో, మలము మరియు అన్యవాహకాల ద్వారా (మరుగుదొడ్డి వాడిన తర్వాత సరిగా శుభ్రపరచుకోని చేతుల ద్వారా) సంక్రమిస్తాయి.

- సరియైన శుభ్రతా పద్ధతులను సాధన చేయండి.
- మరుగుదొడ్డి వాడిన తర్వాత ప్రతిసారి సబ్బు మరియు నీటితో చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోండి.

సరదా సమయం 1

సూక్ష్మజీవుల వృద్ధి!

ఏదైనా ఒక బ్రెడ్డు / రొట్టె ముక్కగాని ఒక చెంచా జామ్ / లేదా నారింజపండు తొక్కగాని కొన్నిరోజులు ఒక డబ్బాలో పెట్టి మూసి ఉంచండి.
సంభవించిన మార్పులను తరగతిలోని ఇతర విద్యార్థులతో చర్చించండి.

సూక్ష్మక్రిములు ఎలా బదిలీ అవుతాయి?

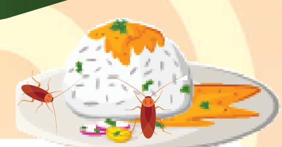
సూక్ష్మజీవులు మూడు కారణాల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతాయి

ఆహారం: ఆహారం మరియు నీటిని సరిగా ఉంచనట్లయితే కలుషితమవుతాయి.

చేతివ్రేళ్ళు: శుభ్రం చేయని చేతులు, మురికిగా ఉన్న చేతిగోళ్ళు వ్యాధికారక క్రిములను కలిగి ఉంటాయి.

మల వ్యర్థాలు: మురుగునీటి కాలువలు మరియు మురికినీటిలో గల రోగకారక క్రిములతో ఆహారం కలుషితమవుతుంది. మరుగుదొడ్డి నుంచి వచ్చిన ప్రతిసారి చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రంగా కడగకపోవడం!

వాడే వస్తువులు: అశుభ్రంగా ఉన్న గిన్నెలు, తలుపు గడియలు, నల్లాలు మరియు తువ్వాళ్ళు సూక్ష్మక్రిములను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ముట్టుకున్న ప్రతిసారి ఇవి వ్యాప్తి చెందుతాయి.



ఈగలు మరియు చీడపురుగులు: ఈగలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు వ్యాధి వ్యాపక సూక్ష్మక్రిములను కలిగి ఉంటాయి.

సూక్ష్మజీవులు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి?

సూక్ష్మజీవులు చాలావరకు హెచ్చింపబడటం ద్వారా వృద్ధి చెందుతాయి.

'వృద్ధి ' చెందేందుకు సూక్ష్మజీవులకు అవసరమైన పరిస్థితులు:

1. **ఆహారం:** సూక్ష్మజీవుల అభివృద్ధికి, పోషక పదార్థాలైన కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లు అవసరమౌతాయి. అనుకూల పరిస్థితులలో, ప్రొటీన్లు అధికంగాగల పాలు, మాంసము, పౌల్ట్రీ, వ్యర్థ ఆహార పదార్థాలు, తేమ మిగిలి ఉన్న వండిన పదార్థాలతో ఈ సూక్ష్మజీవులు త్వరితగతిన అభివృద్ధి చెందుతాయి.

2. **నీరు:** సకల జీవరాశుల ఉనికికి నీరు అత్యవసరం. నీటిని కలిగివున్న ఆహారాలలో సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి చెందుతాయి. ఎండబెట్టడం ద్వారా ఆహారంలోని నీటిని తీసివేయగలిగితే, ఆహారం పాడయ్యే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

3. **సమయం:** సూక్ష్మజీవులు ఆహారాన్ని పాడుచేసే సంఖ్య పెరగడానికై కొంత సమయాన్ని తీసుకుంటాయి. అనుకూల పరిస్థితులలో బ్యాక్టీరియా ప్రతి 20 నిమిషాలలో 2గా విడిపోయి వృద్ధి చెందుతాయి.

4. **ఉష్ణోగ్రత:** సూక్ష్మజీవులు 5° సెం.గ్రేడ్ నుండి 63° సెం.గ్రేడ్ మధ్యలో మిక్కిలి వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ ఉష్ణోగ్రతను 'ప్రమాదకర క్షేత్రం'గా గుర్తించారు, మన పాఠశాల తరగతి గదిలోనూ, ఇళ్ళలో వంటింటిలోను, మన శరీరంలోనూ కూడా ఉండే ఉష్ణోగ్రత ఈ ప్రమాదకర క్షేత్ర సూచిలోనే ఉంటుంది. అందుచేత, ఈ సమయ మరియు ఉష్ణోగ్రతా పరిధిలో వండిన, భద్రపరిచిన ఆహారాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం అత్యవసరం.

5. **pH:** pH అనేది ఒక ద్రావణం చర్యకు ప్రతిగా ఆమ్ల లక్షణాలు కలిగివుందా, క్షారలక్షణాలు కలిగివుందా లేక తటస్థ స్వభావం కలిగివుందా అన్నదాన్ని సూచిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా చాలా వరకు తటస్థ pH 7 విలువలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. బూజు, ఈస్ట్ (శిలీంధ్రాలు) 4 pH ఆమ్ల గుణాల ఆహారంలో పెరుగుతాయి. సూక్ష్మజీవులు ఆమ్ల గుణ ఆహార పదార్థాలలో పెరగలేవు.

6. **ఆక్సిజన్:** అధిక సూక్ష్మజీవుల్లో అభివృద్ధికి ఆక్సిజన్ లేదా ప్రాణవాయువు అవసరం. ఆక్సిజన్ అవసరమున్న సూక్ష్మజీవులను వాయుసహిత జీవులుగాను, ఆక్సిజన్ అవసరంలేనివాటిని వాయురహిత సూక్ష్మజీవులని పిలుస్తారు.

“వీటి వృద్ధిని గమనించండి.”

సరదా సమయం 2

సూక్ష్మజీవులు రెట్టింపవుతున్నాయ్!

ఎండుగింజలు, గులకరాళ్ళు లేదా ఇతర వస్తువులతో సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను ప్రదర్శించి చూపించండి. వేగమైన అభివృద్ధిని చూపించడానికై ముందు ఒక వస్తువుతో మొదలుపెట్టి, 20 సెకన్లలో అది రెండు వస్తువులుగా, మరో 20 సెకన్లలో 4 వస్తువులుగా, తర్వాతి 20 సెకన్లలో 4 వస్తువులు 8 వస్తువులుగా విభజించుకుంటూ వెళ్ళండి. (ప్రతి 20 సెకన్లకి వస్తువులను రెట్టింపుగా చూపండి). ఈ ప్రదర్శనలో సూక్ష్మజీవులు ఎంత వేగతిన పెరుగుతూ పోతాయో తెలుస్తుంది.

సరదా సమయం 3

సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పించే మరియు కల్పించని (లంచ్ బాక్స్ భోజనం, స్ట్రీట్ ఫుడ్) ఆహారం గురించి చర్చించండి. కాయగూరల ముక్కలు, నానబెట్టిన బియ్యం, పాస్తా, పనీర్ రోల్, ఆలూ టిక్కి, పళ్ళరసాలు మరియు మొలకలను ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చును.

సరదా సమయం 4

అంటువ్యాధులు	వ్యర్థపదార్థాలు రెండు
సూక్ష్మజీవులు	తిరిగి వేడి చేయడం

పైనున్న పదాలతో క్రింది ఖాళీలను పూరించండి:

1. బ్యాక్టీరియా ప్రతి 20 సెకనులకి _________ గా భాగింపబడి వృద్ధి చెందుతాయి.
2. మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను జాగ్రత్తగా _________
3. సూక్ష్మజీవులు మన ఆహారాన్ని పాడుచేసి _________ కారణమౌతాయి.
4. రోగకారక _________ ఆహారం, మురికి చేతులు, మల వ్యర్థాలు, వాడే వస్తువులు మరియు ఈగల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి.
5. తరచు సంభవించే _________ మన ఆరోగ్యము, ఆకలి మీద ప్రభావం చూపుతాయి.

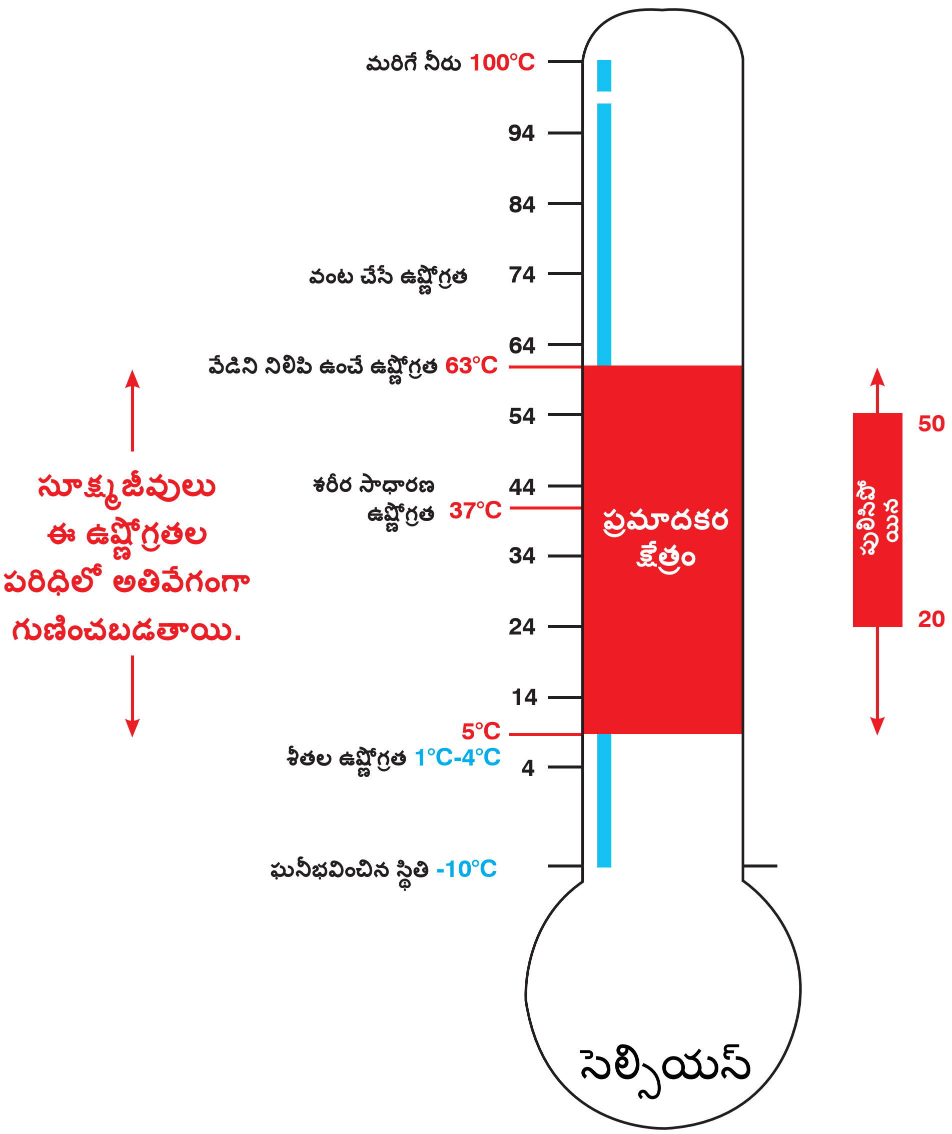
జవాబులు

1. రెండు 2. తిరిగి వేడి చేయడం 3. వ్యర్థపదార్థాలు 4. సూక్ష్మజీవులు 5. అంటువ్యాధులు

సూక్ష్మజీవుల వృద్ధిని నియంత్రించడమెలా?

సూక్ష్మజీవులలో చాలావరకు మనకు ఉపయోగకారులుగానే ఉంటాయి. ఐతే, కొన్ని రకాలు హానికారకాలుగా ఉండి, ఆహారాన్ని పాడు చేయడం, ఆహార సంబంధిత రోగాలకు కారణమౌతాయి. ఆహారంలో వీటి సంఖ్యను తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు ఉష్ణోగ్రత మీద నియంత్రణ అత్యావశ్యకం.

ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ



ఆహారాన్ని ప్రమాదకర క్షేత్రం బయటే ఉండేలా చూసుకోండి

వండిన పదార్థాలు, పచ్చిమాంసము, పౌల్ట్రీ, గ్రుడ్లు, తరిగిన తాజా ఫలాలు మరియు కూరలను రిఫ్రిజిరేటర్ లేదా ఫ్రీజర్ లో పెట్టడానికి ముందు ఎక్కువ సమయం బయట వదిలేయవద్దు.

వేడిగా తినే ఆహారాన్ని వేడిగానే ఉంచండి

శీతల ఆహారాన్ని శీతలంగానే ఉంచండి

"సూక్ష్మజీవులను నియంత్రించగల మార్గములు"

- **ఉష్ణోగ్రతపై నియంత్రణ:** సూక్ష్మజీవులు ప్రమాదకర క్షేత్రంలో వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. 5°C నుండి 63°C మధ్యగల ఉష్ణోగ్రతలో. ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడం ద్వారా బ్యాక్టీరియా పెంపును అరికట్టవచ్చును.
- **తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు:** రిఫ్రిజిరేటర్ లేదా ఫ్రీజర్ లలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల తగ్గిపోతుంది మరియు చాలావరకు బ్యాక్టీరియా అచేతన స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాయి. ఐతే అవి మరణించవు.
- **అధిక ఉష్ణోగ్రతలు:** ఆహారాన్ని అధిక ఉష్ణోగ్రతలో వేడిచేసినప్పుడు చాలావరకు సూక్ష్మజీవులు నశించిపోతాయి. అయితే, బీజాణువులు, వండుకునే సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలలో కూడా నశించక, బ్రతికి ఉండగలవు.
    - ఆక్సిజన్ తీసివేయడం— వాయుసహిత బ్యాక్టీరియా ఆహారాన్ని ప్యాకింగ్ చేసి, డబ్బాలలో భద్రపరచడం ద్వారా ప్రాణవాయువును తీసివేయడం వలన నశిస్తాయి. డబ్బాలలో భద్రపరచిన ఆహారంలో అవాయు బ్యాక్టీరియా గనుక ఉన్నట్లయితే అవి బ్రతికి వృద్ధి చెందుతాయి.
    - రసాయన సంరక్షకాలు కలపడం ద్వారా— కెచప్‌లు, సాస్ లు, స్క్వాష్ లు మరియు ఫలసంబంధ ఆహార పదార్థాలలో అనుమతించబడిన మోతాదులలో రసాయన సంరక్షకాలను కలిపి, సూక్ష్మజీవులు ఆహారాన్ని పాడుచేయకుండా చూడడం. దీని వలన ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలం వినియోగించుకోవచ్చును.
    - తేమశాతం తగ్గింపు— పాలు వంటి ద్రవ పదార్థాలలో ఉన్న తేమశాతాన్ని ఆవిరి మరియు నిర్జలీకరణ ద్వారా తగ్గించి, వాటి వినియోగ సమయాన్ని పెంచుతారు. జామ్‌లు మరియు పచ్చళ్ళు నిల్వ చేసేందుకు చక్కెర మరియు ఉప్పును కలుపుతారు.
    - అతి నీలలోహిత కిరణాలకు గురి చేయడం— సూర్యరశ్మి బ్యాక్టీరియాను నశింపచేసే ప్రాణాంతక గుణము కలది. అతి నీలలోహిత కిరణాలను ఆహారపు ఉపరితలము మరియు వాడే పరికరముల మీద గురి చేయడము లేదా జొప్పించడం ద్వారా స్టెరిలైజ్ చేయవచ్చు.

ఇప్పుడు మీకు తెలుసు!

ఆహారం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులను అరికట్టేందుకు ఆహార భద్రత ఎంతో అవసరం.

అన్నిచోట్లా వ్యాపించి ఉన్న సూక్ష్మజీవులను అడ్డుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు, ఈస్ట్‌లు మరియు శిలీంధ్రాలు ఇవన్నీ సూక్ష్మజీవులు.

ఆహారంలోని సూక్ష్మజీవుల వృద్ధిని ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ ద్వారా నియంత్రించవచ్చును.

మాడ్యూల్ 2

నేను పరిశుభ్రంగా ఉంటాను

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

7 పరిశుభ్రతా అలవాట్లు

నిద్ర, వినోదము మరియు విశ్రాంతి

టీమ్ షెహద్ యొక్క

ఫుడ్ ఫండా

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

తనకు తాను పరిశుభ్రంగా ఉంటూ, పరిసరాలను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకునే పద్ధతుల ద్వారా అనారోగ్యాలను, వ్యాధులను అరికట్టడమే - వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ

“వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ అవసరం”

మన శరీరంలో ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధికారక క్రిములెన్నో ఉన్నాయి. మనిషి చేతులు, గోళ్ళ ద్వారా గాని, దగ్గు, తుమ్ము ద్వారా గాని ఈ సూక్ష్మజీవులు ఆహారంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. మనం పరిశుభ్రంగా ఉండడం వలన, సూక్ష్మజీవులు మన శరీరంలోకి ప్రవేశించడాన్ని అరికట్టవచ్చును.

అందుచేత వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది మనకి ఒక అలవాటుగా మారాలి. ప్రతిరోజు స్నానం చేయడం, చేతులు మరియు కాలి గోళ్ళను నియమానుసారం కత్తిరించుకోవడం, రోజుకి రెండుసార్లు పళ్ళను తోముకోవడం వంటివి దేహ పరిశుభ్రతను పెంపొందిస్తాయి. నోటిలోని సూక్ష్మజీవుల సంఖ్య పళ్ళు తోముకోవడం ద్వారా గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది. వండడానికి ముందు, భోజనానికి ముందు, తరువాత, మరుగుదొడ్డిని వాడిన ప్రతిసారి, దగ్గిన, తుమ్మిన తరువాత, చెత్త మరియు వ్యర్థ పదార్థాలను చేతితో తాకిన ప్రతిసారి, ఆరుబయట ఆడివచ్చినపుడు తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం వంటి క్రియలు సూక్ష్మజీవులను మన శరీరంలోకి చేరకుండా ఉండడానికై సహాయపడతాయి.

సరదా సమయం 5

వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ అవసరం

* వేర్వేరు నీటి నమూనాలను సేకరించి మైక్రోస్కోప్ క్రింద పరిశీలించండి.

మీకు తెలుసా?

- సూక్ష్మజీవులు 1 మీటరు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ పరిధి వరకు వ్యాపిస్తాయి.
- మానవ చర్మంపై ప్రతి చదరపు సెంటీమీటరుకు సగటున 1,00,000 బ్యాక్టీరియా కనుగొనబడుతుంది.
- నీటిచుక్కల నుండి తేమ ఇగిరిపోయినప్పుడు బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్లు తాత్కాలికంగా గాలిలో నిలిచిపోతాయి.
- కంటికి కనబడిన మురికిని తీసివేసేది 'శుభ్రత'. రోగకారక క్రిముల నుంచి కాపాడేది 'ఆరోగ్య సంరక్షణ'.

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

సూక్ష్మజీవులు అన్నిచోట్లా వ్యాపించి ఉన్నాయి.

- గాయాలు, పుళ్ళు, గాట్ల చుట్టూ సూక్ష్మజీవులు పేరుకుపోయి ఉంటాయి.
- చిన్నచిన్న గాయాలు, గాట్లు మరియు దెబ్బలను సబ్బు నీటితో పరిశుభ్రంగా కడగాలి.
- సాంక్రమిక వ్యాధులైన తట్టు (మీజిల్స్), ఆటలమ్మ (చికెన్ పాక్స్), వైరల్ జ్వరము మరియు సాధారణ జలుబుతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఇంటివద్దనే ఉండండి.

వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ పాటించడం ఎలా?

మన దేహాన్ని శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు పాటించవలసిన పద్ధతులన్నీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ క్రిందికే వస్తాయి. ఈ క్రింది పద్ధతులను ప్రతిరోజూ ఆచరించండి:

ఉత్తమ ఆరోగ్య సంరక్షణ అలవాట్లు (పాయింట్ల పట్టిక)

సరదా సమయం 6

మీ సూక్ష్మక్రిమి స్కోరును చూద్దాం.

అమను (Y), కాదు (N) అని గుర్తించండి.

	Y	N
• నేను రోజూ స్నానం చేస్తాను.		
• నాకు జలుబు చేసినా నేను స్నానం చేస్తాను.		
• నేను రోజుకి రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకుంటాను.		
• నేను నాలుకను నాలుకబద్దతో శుభ్రం చేసుకుంటాను.		
• నేను ప్రతిరోజు మరుగుదొడ్డికి వెళ్తాను.		
• నేను మరుగుదొడ్డి నుండి వచ్చిన ప్రతిసారీ చేతులు సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కుంటాను.		
• నేను శుభ్రంగా ఉతికిన, ఇస్త్రీ చేసిన బట్టలను వేసుకుంటాను.		
• నేను నా జుట్టును క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకుంటాను మరియు దువ్వుకుంటాను.		
• నేను ప్రతిరోజు స్నానం చేసినప్పుడే ముక్కును శుభ్రం చేసుకుంటాను. నేను ముక్కులో వేలు పెట్టి కెలకను.		
• నేను క్రమం తప్పకుండా గోళ్ళను కత్తిరించుకుంటాను.		

మేలైన మల మూత్ర విసర్జన అలవాట్లు

శరీరం నుండి మల, మూత్ర విసర్జనకై ప్రతిరోజు మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళండి. ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే విరేచనమయ్యే అలవాటు చేసుకోండి. మరుగుదొడ్డి వాడిన అనంతరం నీటితో ఫ్లష్ చేయండి. చేతులను సబ్బుతో మరియు నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

"ఉత్తమ ఆరోగ్య సంరక్షణ అలవాట్లు (పాయింట్ల పట్టిక)"

పాయింట్లకై అవును (Y), కాదు (N) అని గుర్తించండి..	Y	N
• నాకు ఉదయాన్నే విరేచనం అవుతుంది		
• నేను మరుగుదొడ్డిని వాడిన తర్వాత ఫ్లష్ చేస్తాను. మరుగుదొడ్డిని శుభ్రంగా ఉంచుతాను.		
• నేను మరుగుదొడ్డిని వాడిన ప్రతిసారి సబ్బుతోను, నీటితోను చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటాను.		
• నేను చేతులను తువ్వాలుతోగాని, టిష్యూ పేపర్ తోగాని తుడుచుకుని, ఆరబెట్టుకుంటాను.		
• నేను చేతులు శుభ్రం చేసుకునేందుకు, తుడుచుకుని ఆరబెట్టుకునేందుకు 20/ 20 నియమాన్ని పాటిస్తాను. (20 సెకన్లు శుభ్రం చేసుకునేందుకు, 20 సెకన్లు తుడిచి, ఆరబెట్టుకునేందుకు)		

"చేతులు కడుక్కోవడం"

సూక్ష్మజీవులు మన చేతుల ద్వారానే ఆహారంపైకి బదిలీ అవుతాయి. చేతులను శుభ్రపరచుకోవడం వల్ల సూక్ష్మ క్రిముల రవాణాను చాలావరకు అరికట్టి, టైఫాయిడ్, డయేరియా, నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగట విరేచనాలు మరియు వైరస్ సంబంధిత అంటువ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందవచ్చును.

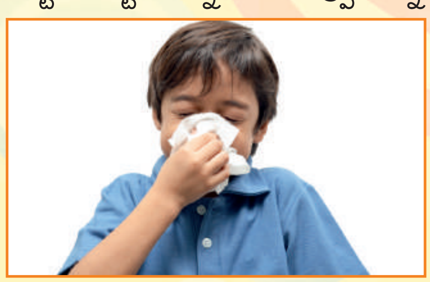
చేతులను శుభ్రపరచుకోవడం మరిచిపోకండి...

భోజనానికి ముందు తరువాత

జుట్టు ముట్టుకున్నా తల దువ్వుకున్నా

మరుగుదొడ్డి వాడిన తర్వాత

చెత్త మరియు వ్యర్థ పదార్థాలు ముట్టుకున్న తర్వాత


ముక్కు చీదిన తర్వాత, దగ్గిన, తుమ్మిన తర్వాత

పెంపుడు జంతువులతో ఆడిన తర్వాత

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

తరగతి నుంచి ఐదుగురు సూక్ష్మజీవుల రక్షణ సేనానులను గుర్తించండి. వీరి బాధ్యతలు:

1. చేతులను శుభ్రపరచుకోవడం సంబంధిత సమస్యలను గుర్తించడం.
2. వాటిని సరిద్దడం
3. చేతుల శుభ్రత సంబంధిత రికార్డు నిర్వహణ

చేతుల శుభ్రతను ఉత్తమంగా పాటించిన వారి సమాచారాన్ని సేకరించండి.

చేతులు శుభ్రపరచుకునే సమయం	విద్యార్థి పేరు
	భోజనానికి ముందు
	భోజనానికి తర్వాత
	మరుగుదొడ్డి నుంచి వచ్చాక
	ఆటలు మరియు పి.టి. క్లాసు తర్వాత

పాఠశాలలో గల సదుపాయాల వీక్షీ తనిఖీ జాబితా

ఉపాధ్యాయునికి గమనిక

పాయింట్లకై అవును (Y), కాదు (N) అని గుర్తించండి.	Y	N
మీ పాఠశాలలో చేతులు శుభ్రపరచుకునేందుకు సరైన సదుపాయాలు ఉన్నాయా?		
• ఈ సదుపాయాలను బాగా నిర్వహిస్తున్నారా?		
• చేతులు శుభ్రం చేసుకునేందుకు సబ్బును ఉపయోగిస్తున్నారా?		
• చేతులు శుభ్రం చేసుకునే స్థలంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ పద్ధతులను పాటిస్తున్నారా?		
• తువ్వాళ్ళను వాడినట్లయితే, వాటిని క్రమానుసారం మారుస్తున్నారా?		
• విద్యార్థులు భోజనం చేసేముందు సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటున్నారా?		
• విద్యార్థుల చేతి గోళ్ళు కత్తిరించబడి, మురికి లేకుండా, గోళ్ళ రంగులు వేయబడకుండా ఉన్నాయా?		
• మరుగుదొడ్లు మరియు భోజనశాల ప్రాంతంలో వాష్ బేసిన్లు ఉన్నాయా?		
• ఆహార తయారీకి ముందు చేతులను సింకులో శుభ్రంగా కడుగుకుంటున్నారా?		
• పిల్లలు ముక్కులో కెలుక్కోవడం, ముఖము, తల గోక్కోవడం చేస్తున్నారా?		
• పిల్లలను ప్రతిసారి, ముక్కు చీదిన చేతులను శుభ్రం చేసుకునేలా ప్రోత్సహిస్తున్నారా?		

సరదా సమయం 8

చేతులను శుభ్రపరచుకునే పాయింట్లను లెక్కించండి.

కావాల్సిన వస్తువులు

ఏప్రాన్	స్టాప్ వాచ్	సింకు	కళ్ళకు గంతలు
కడగబడే రంగుల ఒక్కో ట్యూబు	తువ్వాళ్ళు	సబ్బు	పాయింట్ల పట్టిక

విధానము

1. తరగతిలోని 8 మంది విద్యార్థులను ఈ కార్యకలాపానికి ఎన్నుకోండి. మొదటి విద్యార్థి చేతులను శుభ్రం చేసుకునేవాడు, 2వ విద్యార్థి సమయాన్ని సూచించేవాడు. చేతులను శుభ్రం చేసుకునే విద్యార్థి కళ్ళకు గంతలు కట్టి, అతని చేతుల్లో ఒక చెంచాడు కడగగలిగే పెయింట్ వేసి అన్ని వైపులా సమానంగా రుద్దుకోమనండి. లేదా 2 నిమిషాల వరకు చేతులను ఆరబెట్టుకోమనండి.
2. ఇపుడు 5 సెకన్ల వరకు విద్యార్థిని చేతులు కడుగుకోమనండి. 5 సెకన్ల తరువాత, సమయాన్ని సూచించే విద్యార్థిని తేలిగ్గా తువ్వాలు పెట్టి మొదటి విద్యార్థి చేతులను తుడవమనండి (రుద్దకూడదు).
3. చేతులు శుభ్రం చేసుకునే విద్యార్థికి, అతడి/ ఆమె చేతులు ఎంతవరకు శుభ్రమయ్యాయో చూడనీయకండి. ఇతరులను సంకేతాలు ఇవ్వనీయకండి.
4. ఎంపిక చేసిన రెండవ జట్టు విద్యార్థులతో ఇదే కార్యకలాపాన్ని నీటితో శుభ్రపరచుకునే సమయం 10 సెకన్లు ఇచ్చి పూర్తి చేయమనండి. మూడవ జట్టుకు 15 సెకన్ల సమయంలో చేతులను శుభ్రం చేసుకోమనండి. ఆఖరుగా, 4వ జట్టుకు 20 సెకన్ల కన్నా ఎక్కువ సమయంలో సబ్బుతో, నీటితో చేతులను రుద్ది కడుగుకోమనండి.
5. పాయింట్ల పట్టికను ఉపయోగించి, పరిశుభ్రతా సూచిని ఛార్టు ద్వారా నమోదు చేయండి.

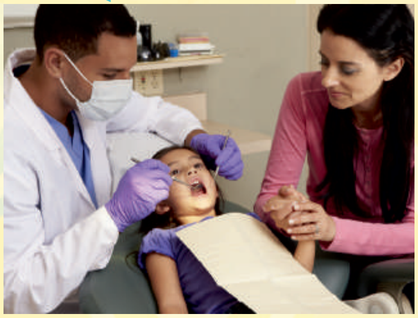
ఫలితం: చేతులకు అంటిన రంగు, సబ్బు మరియు నీటితో 20 సెకన్లు రుద్దుకున్నప్పుడు పూర్తిగా పోతుంది.

"దంతములు మరియు చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ఎలా?"

నోటిలో ఉండే బ్యాక్టీరియా చక్కెర పదార్థాలను దంత క్షయానికి కారణమయ్యే ఆమ్లాలుగా మారుస్తాయి. ఈ ఆమ్లతత్వం దంతముల మీద ఉండే ఎనామిల్ పొరను తినివేసి, దృఢమైన దంత కణజాలాన్ని నశింపజేస్తుంది. ఈ కారణంగా దంతాలు పుచ్చిపోతాయి. దంతక్షయం వలన విపరీతమైన అసౌకర్యం, నొప్పి కలిగిస్తూ ఇన్ ఫెక్షన్ కి గుర్రై, దంతాలు ఊడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

దంతక్షయాన్ని నివారించేందుకు:

- ప్రతిరోజు కనీసం రెండు నిముషాల చొప్పున రెండుసార్లు దంతాలున తోముకోండి.
- వీలైనంత వరకు ప్రతి భోజనం తరువాత దంతాలను తోముకోండి.
- అన్ని పళ్ళను శుభ్రం చేసేలా సన్నని మొనలుగల మెత్తటి బ్రష్ ను వాడండి.
- తోమిన తరువాత బ్రష్ ను కడిగి, ఆరబెట్టండి.
- టూత్ బ్రష్ ను ప్రతి మూడు నెలలకొకసారి లేదా పాడైపోయినపుడు మార్చండి.
- నాలుక మీద ఉండే బ్యాక్టీరియాను నాలుకబద్దతో తీసివేయండి.
- సంతులిత ఆహారాన్ని తినండి. ఆరోగ్యకరమైన దంతాలు, చిగుళ్ళ కొరకు ఆహారం
- ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒక్కసారైనా లేదా దంతాలలో అసౌకర్యం, నొప్పి కలిగినప్పుడు దంత వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి.



“రోజు స్నానం చేయండి”

శరీరంపైనున్న మురికి, చెమట మరియు దుర్గంధం పోవడానికై రోజు స్నానం చేయండి. శరీరంపై చెమట మరియు దుర్గంధం బ్యాక్టీరియా ద్వారా కలుగుతుంది. ఈ సూక్ష్మజీవులు మన శరీరం ద్వారా శుభ్రపరచని దుస్తుల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. రోజు ఉతికిన, శుభ్రమైన లోదుస్తులనే వేసుకోండి.

కాళ్ళు కూడా శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. ముఖ్యంగా కాలివ్రేళ్ళ మధ్య భాగంలో. కాలిగోళ్ళు కూడా కత్తిరించుకొని, శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

క్రమానుసారం తలార స్నానం చేసి, జుట్టును శుభ్రంగా ఉంచుకోనట్లయితే అది సూక్ష్మజీవులను ఆలవాలమవుతుంది.

మీ పాఠశాల ఈ సదుపాయాలను కల్పిస్తున్నదా?

- ఆరోగ్య రికార్డు నిర్వహణ
- వార్షిక ఆరోగ్య పరీక్షలు
- దంత పరీక్షలు
- ఆడపిల్లలకు, మగపిల్లలకు వేర్వేరుగా శుభ్రమైన మరుగుదొడ్లు

సరదా సమయం 9

టిక్ చేయండి లేదా కొట్టివేయండి

సరియైన వాక్యం ముందు టిక్ (✓) మరియు తప్పు వాక్యం ముందు (×) ని గుర్తించండి.

1. చేతి రుమాలును లేదా టిష్యూ పేపరును ఉపయోగించి, నీవు దగ్గినప్పుడు గాని, తుమ్మినప్పుడు గాని వెలువడే సూక్ష్మజీవులను అరికట్టవచ్చును. ( )
2. దంతక్షయం మరియు నోటి దుర్వాసనను అరికట్టేందుకై మీరు ప్రతిదినము రెండుసార్లు దంతాలను తోముకోవడము, భోజనం తిన్న ప్రతిసారి నీటితో పుక్కిలించుకోవడము చేయాలి. ( )
3. మీ చేతులు చూడడానికి శుభ్రంగా కనబడినట్లయితే, వాటిని మీరు భోజనం ముందు శుభ్రపరచుకోనవసరం లేదు. ( )
4. శరీర దుర్గంధం లేకుండా శుభ్రంగా ఉండడానికై ప్రతిరోజు సబ్బుతో స్నానం చేయండి. దుస్తులను రోజు మార్చుకోండి. ( )
5. నియమానుసారం వ్యాయామం, విశ్రాంతి మరియు వినోదం - ఇవన్నీ మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరం. ( )

7 కీలక ఆరోగ్య రక్షణ అలవాట్లు

1. మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళి వచ్చిన ప్రతిసారి చేతులను శుభ్రంగా కడుగుకోండి.
2. శరీరంపైనున్న మురికి, చెమట మరియు ఇతరములైన దేహస్రావాల నుంచి వచ్చే దుర్గంధాన్ని పోగొట్టడానికై రోజు స్నానం చేయండి. కళ్ళను, చెవులను కూడా శుభ్రంగా కడగండి.
3. శుభ్రమైన దుస్తులను ధరించండి. శుభ్రపరచిన పాదరక్షలను ధరించండి.
4. జుట్టును కడిగి, దువ్వుకోండి. జుట్టు పొడవుగా ఉంటే కట్టి ఉంచండి.
5. దంత క్షయము, నోటి దుర్వాసనలకు కారణమైన దంతాల మధ్యలో చేరిన ఆహార పదార్థాలను వెలికి తీయడానికి రోజుకి రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోండి.
6. నాలుకను నాలుకబద్దతో గీసుకొని, నోరు పుక్కిలించుకోండి. చేతుల మరియు కాలి గోళ్ళను కత్తిరించుకుని, మురికి లేకుండా పెట్టుకోండి.
7. అన్ని రకాల గాట్లు, గాయాలు, పుళ్ళు మరియు దెబ్బలపై యాంటీ సెప్టిక్ మందును రాసి నీరు పడకుండా కట్టుకట్టండి.

నిద్ర, వినోదము మరియు విశ్రాంతి

మీకు తెలుసా?

- విశ్రాంతి మరియు వినోదము మనిషికి నూతన ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చి, శారీరక, మానసిక ఒత్తిడులను తగ్గిస్తుంది. రోజంతా చురుకుగా, జాగరూకతగా ఉండేలా చేస్తుంది.
- రోజు లేచిన తర్వాత తాజాగా ఉండేందుకు, కనీసం 8-10 గంటల కలత లేని నిద్ర అవసరం.
- అలసట మరియు నిస్సత్తువలు కలిగితే పాఠశాలలో చదువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరించగలిగే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది.
- మానసిక ఆరోగ్యానికై ఏదో ఒక రూపంలో వినోదము అవసరం. శరీరాన్ని వ్యాయామం ఉత్తేజపరిచినట్లుగా, వినోదం మానసిక ఉల్లాసానికి కారణమౌతుంది.
- సంగీతాన్ని వినడం, నాట్యం, చిత్రలేఖనం లేదా ఏదైనా ఒక క్రీడలో పాల్గొనడం వంటి ఏదైనా ఒక అభిరుచిని అలవాటు చేసుకోండి.

మాడ్యూల్ 3

నేను ఆహారాన్ని పరిశుభ్రంగా వాడతాను

ఆహార భద్రతకు హామీయివ్వడం

ఆహారం చెడిపోవడం అంటే ఏమిటి?

ఆహారం ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు

కలుషిత ఆహారం అంటే ఏమిటి?

ఆహార పదార్థాల లేబుళ్ళను చదవడం

టీమ్ షెహద్ యొక్క ఫుడ్ ఫండా

ఆహార భద్రతకు హామీయివ్వడం

'ఆహార భద్రత' అంటే - ఉద్దేశించబడిన పద్ధతి ద్వారా వండిన/ భుజించిన ఆహారం ఎటువంటి హాని కలిగించదు అన్న హామీ వినియోగదారునికి కలిగించడము.

'ఆహార నాణ్యత' అంటే - వినియోగదారులందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన ఆహారపు మూల లక్షణాలైన ఆకారం, రుచి, నిర్మాణము, పోషక విలువలను కలిగి ఉండడం.

ఆరోగ్య రక్షణ సూత్రాలను పాటిస్తూ, ఆహారము పొలంలోంచి పళ్ళెంలోకి వచ్చినప్పుడు దాని నాణ్యతను, పోషక పదార్థాలను నిలుపుకుని, తినడానికి సురక్షితమైనదిగా ఉండాలి. పొలాల్లో తోటల్లో పండిన కూరగాయలు మరియు ఫలాలు శీతలీకరించకపోయినట్లయితే వాటి నాణ్యతను, పోషక పదార్థాలను కోల్పోతాయి. నాణ్యమైన మరియు సురక్షితమైన ఆహార పదార్థాలకై రక్షిత ఆహార నియమాలను పాటించడం అనివార్యం.

ఆహార భద్రత సాధనకు మేలైన ఆచరణ పద్ధతులు

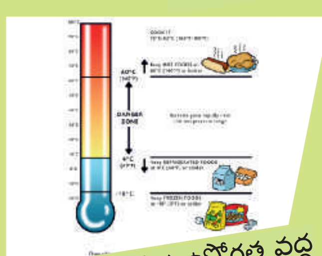
1. నమ్మకమైన వనరుల నుంచి మాత్రమే సంతులిత ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోండి. పాడైన మరియు కలుషిత ఆహారాన్ని పారవేయండి.
2. ఆహారాన్ని హానికారక సూక్ష్మజీవులు, విషపదార్థాలు మరియు ఇతర పదార్థాలతో కలుషితమవకుండా భద్రపరచండి.
3. ఆహార పదార్థాలను రిఫ్రిజిరేటర్ లో గిన్నెలలో లేదా డబ్బాలలో సరియైన విధంగా మూతపెట్టి జాగ్రత్తపరచండి.
4. కలుషితమైన/ పాడైన / అసురక్షితమైన/ నిరుపయోగకరమైన ఆహార పదార్థాలను పారవేయండి.

ఆహార భద్రతకు 5 సూత్రాలు

శుభ్రంగా ఉంచండి.

పచ్చి మరియు వండిన ఆహారాన్ని వేరు చేయండి.

బాగా ఉడికించండి.


ఆహారాన్ని రక్షిత ఉష్ణోగ్రత వద్ద భద్రపరచండి.

శుభ్రమైన నీరు మరియు ముడి పదార్థాలను వాడండి.

ఆహారం పాడైపోవడం అంటే ఏమిటి?

వివిధ కారకముల ద్వారా ఆహారం నశించి, కుళ్ళిపోయి వాడుకకు పనికిరానిదిగా అవడాన్ని **'ఆహారం పాడవడం'** అంటారు. పాడైన ఆహారం వాసన, రుచి, ఆకారం మరియు నిర్మాణంలో మార్పులకు లోనై తినడానికి పనికిరానిదవుతుంది.

ఆహారం ఎలా పాడవుతుంది?

- **సూక్ష్మజీవుల చర్య** - సూక్ష్మజీవుల అభివృద్ధి కారణంగా, సాధారణంగా ఆహారం పాడవుతుంది. ఉదాహరణకి విరిగిన పాలు, బూజుపట్టిన బ్రెడ్డు.
- **రసాయన చర్యలు** - క్రొవ్వు పదార్థాల రసాయన ఆక్సీకరణం వలన పదార్థాల్లో కుళ్ళిన దుర్వాసన కలగడం. ఉదా: వెన్న పాడవడం.
- **ఆకార నష్టం** - తప్పుగా వాడిన మరియు నిల్వ చేసిన ఆహార పదార్థాలు. ఉదా: ఫలాలు మరియు కూరగాయలు నలిగిపోయి, చితికిపోవడం.
- **కలుషిత పదార్థాలు కలిగి ఉండడం** - ఉదా: రాళ్ళు, దుమ్ము, గాజు ముక్కలు.
- **సహజ ఎంజైముల మార్పు** - ఫలాలు మరియు కాయగూరలు సహజ ఎంజైముల మార్పులకు లోనవుతాయి. ఉదా: అతిగా మగ్గిన పండ్లు
- **క్రిముల కారణంగా** - ఆహార ధాన్యాలు, ఫలాలు, కాయగూరలు కాండము తొలిచే పురుగులు, కీటకములు మరియు ఎలుకల మూలాన నాశనమవుతుంది.

వినియోగకాలాన్ని ఆధారం చేసుకుని విభజించిన ఆహార పదార్థాలు

- **చెడిపోని ఆహార పదార్థములు**
    - చల్లని, పొడి ప్రదేశాలలో నిలువ చేస్తే ఒక సంవత్సరము వరకు పాడవకుండా ఉంటాయి.
    - చక్కెర, పప్పు దినుసులు, తృణధాన్యాలు, నూనె, పిండి, బియ్యం ఇత్యాదులు
- **పాక్షికంగా పాడయ్యే ఆహార పదార్థములు**
    - రిఫ్రిజిరేటర్ లోగాని, మంచి గాలి, వెలుతురు తగిలేచోట గాని నిలువచేస్తే కొన్ని వారాలు లేదా నెలల వరకు తాజాగా ఉంటాయి.
    - డ్రై ఫ్రూట్లు, శనగపిండి, ఉల్లిపాయలు, ఆలుగడ్డల వంటి కూరగాయలు మరియు శీతలీకరించిన ఆహార పదార్థాలు.
- **పాడయ్యే ఆహార పదార్థాలు**
    - ఒక రోజులోనే పాడవుతాయి.
    - పాలు, మాంసము, చేపలు, పౌల్ట్రీ, చాలారకాల ఫలములు, కూరగాయలు ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు.

కలుషిత ఆహారమంటే ఏమిటి?

అవాంఛిత పదార్థాల, కలుషిత లేదా మురికిగా ఉన్న పదార్థాల లేదా ఏదైనా భౌతిక పదార్థాల ఉనికి వలన ఆహారం కలుషితమవుతుంది. పొలాల నుంచి ఆహార పళ్ళేల వరకు సంభవించే ఆహార ప్రక్రియ పరిణామ క్రమంలో ఏదేని వస్తువు/ పదార్థం జోడించబడి, దాని వలన వినియోగదారునికి హాని కలిగితే ఆ ఆహారాన్ని కలుషిత ఆహారం అంటారు.

1. జీవ కాలుష్యాలు

కంటికి కనిపించేవి మరియు కనిపించని జీవ కాలుష్యాలు ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తాయి. ఎలుక గొద్దెలు, కొంకీపురుగులు, క్రిమి కీటకాల దేహ భాగాలు, ఈగలు మరియు పురుగులు కంటికి కనిపించేవి మరియు సూక్ష్మక్రిములు కంటికి కనిపించని కాలుష్యాన్ని కలుగజేస్తాయి.

పశు సంబంధమైన జీవకాలుష్యం, పశువులను వధించిన సమయాన లేదా వధించిన కొద్ది సమయానికే, వ్యాధికారక క్రిముల ఉనికి వల్ల జరుగుతుంది. ఇంకా ఆహారాన్ని వడ్డించే వారివల్ల, వాడే ఉపకరణాల వల్ల మరియు చుట్టుప్రక్కల వాతావరణంవల్ల కూడా, ఉత్పన్నమయ్యే సూక్ష్మజీవుల వల్ల ఆహారం కలుషితమవుతుంది.

2. రసాయన కాలుష్యాలు

ఏదైనా రూపంలో ఉన్న రసాయన మిశ్రమాలు, ఈ రసాయన కాలుష్యాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆహార పదార్థాలను కలుషితం చేస్తాయి మరియు ఆహారం తినేవారికి జబ్బులు మరియు హానిని చేస్తాయి. ఈ కాలుష్యాలు మన అనుమతి లేకుండా ఆహారంలో కలిపే మిశ్రమాలు, కల్తీ పదార్థాలు, శుభ్రం చేసే రసాయనాలు, పార్శిళ్లని అంటిపెట్టే ధాతువులు, ఇంకులు మరియు శీతలీకరణ మాధ్యమాలు లేదా మన ఆహారంలో సంచయనమైపోయిన రసాయనాలు అనగా ముడి లోహాలు (సీసం, పాదరసం, బ్యాటరీలో వాడే కేడ్మియం), పురుగుల మందుల అవశిష్టాలు మరియు పశువుల మందుల వల్ల కలుగుతాయి. ఆహార పంటలకు సీసంలో కలుషితమైన నీరు పెట్టినప్పుడు మనకు ఆహార పంటలు రసాయన కాలుష్యాలు కలిగి ఉంటాయి.

3. భౌతిక కాలుష్యాలు

భౌతిక కాలుష్యాలు పలు రకాల కాలుష్యాలు కలిగి ఉంటాయి. అనగా, గాజుముక్కలు, లోహాలు, ఎముకలు, గుడ్డు పెంకులు మరియు జుత్తు లాంటివి. ఆహార పదార్థాలు తీసుకొనేటప్పుడు, ఇటువంటి రసాయన కాలుష్యాలు వినియోగదార్లకు హాని కలిగిస్తాయి.

ఒక ప్యాకేజింగ్ మిషన్ ఉపయోగించే వారి జుట్టు లేదా ఆభరణాలతో ఆహారం కలుషితం కావచ్చు.

మీకు తెలుసా?

మన ఆహారం రైతునుండి వినియోగదారునికి చేరేలోపుగా కలుషితమవవచ్చును. ఏదేమైనా కలుషిత ఆహారాన్ని 3 విభాగాలుగా విభజించారు.

- పంట ఎదుగుదల సమయంలో / కోతకు ముందు
- పంట ఉత్పత్తి సమయంలో / కోతల తర్వాత
- భుజించే ఆహార నిర్వహణ సమయంలో / అమ్మినప్పుడు

కలుషిత ఆహారంలోని సూక్ష్మజీవులు ఒకరి చేతులనుండి మరొకరి చేతులలోకి, పరికరాలు, ఇతర ఆహార పదార్థాల నుండి మార్పిడి చెందడమే పరస్పర కలుషిత చర్య (క్రాస్ కంటామినేషన్)

సరదా సమయం 10

ఈ క్రింది కలుషిత పదార్థాలను జీవ, రసాయన, భౌతిక కాలుష్య విభాగాల్లో గుర్తించండి.

బూజు పట్టిన పల్లీలు	పురుగుల మందు	స్టాఫిలోకోకి	వాషింగ్ సోడా
స్టేప్లర్ పిన్స్	ఎలుక గొద్దెలు	గ్లాసు	జుట్టు

జీవ సంబంధ
- బూజు పట్టిన పల్లీలు
- స్టాఫిలోకోకి
- ఎలుక గొద్దెలు

రసాయన
- పురుగుల మందు
- వాషింగ్ సోడా

భౌతిక
- స్టేప్లర్ పిన్స్
- గ్లాసు
- జుట్టు

ఆహార వ్యాపక అనారోగ్యాలు

మనం తిన్న ఆహారం కలుషితమై, అది తిన్నప్పుడు కలిగే అన్ని వ్యాధులను ఆహార వ్యాపక అనారోగ్యాలుగా గుర్తించారు.

వీటిలో ఆహారం విషపూరితమవడం, ఆహార సంక్రమిక వ్యాధులు మరియు ఆహార అలెర్జీలుగా ఉన్నాయి.

ఆహారం విషపూరితమవడం

కలుషిత పదార్థాలలో గల విషపదార్థాలతో ఆహారం విషపూరితమవుతుంది. ఆహారంలోని సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తి, ఆహారం విషపూరితమవడానికి కారణం. అటువంటి ఆహారాన్ని సేవనం తీసుకున్నప్పుడు జీర్ణాశయపు లోపలి పొరను చికాకు పరచి వాంతులు, కడుపునొప్పి మరియు డయేరియాలకు గురిచేస్తుంది.

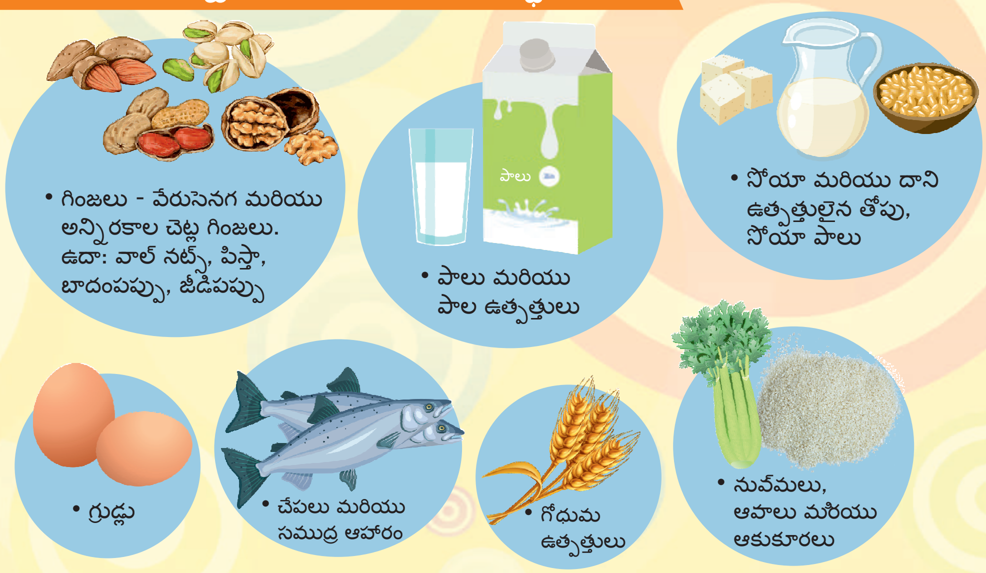
ఆహార సంబంధ అంటువ్యాధులు

ఆహార సంబంధ అంటువ్యాధులు, సూక్ష్మజీవులవల్ల సోకుతాయి. జీవించిన సూక్ష్మజీవులతో కూడిన ఆహారాన్ని భుజించినపుడు ఇవి సోకుతాయి. ఈ సూక్ష్మజీవులు లక్షలాదిగా గుణించబడి, అంటువ్యాధులుగా ప్రబలుతాయి. ఈ సూక్ష్మజీవుల చర్యకి శరీరం ప్రతిస్పందన చూపినప్పుడు వాంతులు, కడుపునొప్పి, డయేరియా మరియు జ్వరము వంటి లక్షణాలతో అనారోగ్యానికి గురికాగలరు.

ఆహారపు అలర్జీ

ఒక వ్యక్తికి ఆహారంలోని ప్రత్యేక దినుసుతో జరిగే ప్రతిచర్య ఆహారపు అలర్జీగా చెప్పబడుతోంది. సాధారణ వ్యక్తులలో కలుగని సున్నితత్వ ప్రతిస్పందనను కొందరు కొన్ని పదార్థాల పట్ల కలిగి ఉంటారు. అటువంటి ఆహార పదార్థాలను "అలర్జెన్స్" అంటారు.

'అలర్జెన్స'ను కలిగి ఉండే కొన్ని సాధారణ ఆహార పదార్థాలు



కొందరిలో ఇవి కూడా అలర్జీలను కలిగించవచ్చును.

• మిరపకాయలు • టొమాటోలు • వంకాయలు • బార్లీ • ఓట్స్

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

ఆహారం వల్ల కలిగే అలెర్జీ లక్షణాలు

- చర్మం కందిపోయి, ఎర్రగా మారుతుంది
- నోరు మరియు గొంతువాపు
- శ్వాస తీసుకోవడంలో విపరీతమైన ఇబ్బంది
- అకస్మాత్తుగా నీరసంగా అనిపించడం
- రక్తపోటులో తగ్గుదల
- శరీరం మీద తట్లు తేలడం
- మాట్లాడుతున్నప్పుడుగాని, మింగుతున్నప్పుడుగాని గొంతులో నొప్పి పెట్టడం
- కడుపులో నొప్పి, వికారం మరియు వాంతులు

ఆరోగ్య బృందపు మిత్రులు అలెర్జీలకు సంబంధించి కొన్ని విషయాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు.

నాకు గింజలు తింటే పడదు. నా స్నేహితులు, సహాధ్యాయులు పల్లీలు లేదా గింజలు గల ఆహారాన్ని నాకు పెట్టరు.

నేను ఆవుపాలను తీసుకోలేను. అందుచేత నేను సోయాపాలను త్రాగుతాను.

సముద్రపు ఆహారం తింటే నా శరీరం అంతా వాచిపోతుంది. నేను తేలికగా శ్వాస కూడా తీసుకోలేను.

నాకు గ్రుడ్లు తింటే పడవు. గ్రుడ్లు కలిగి ఉన్న ఏ ఆహారాన్ని ఐనా నేను వదిలేస్తాను.

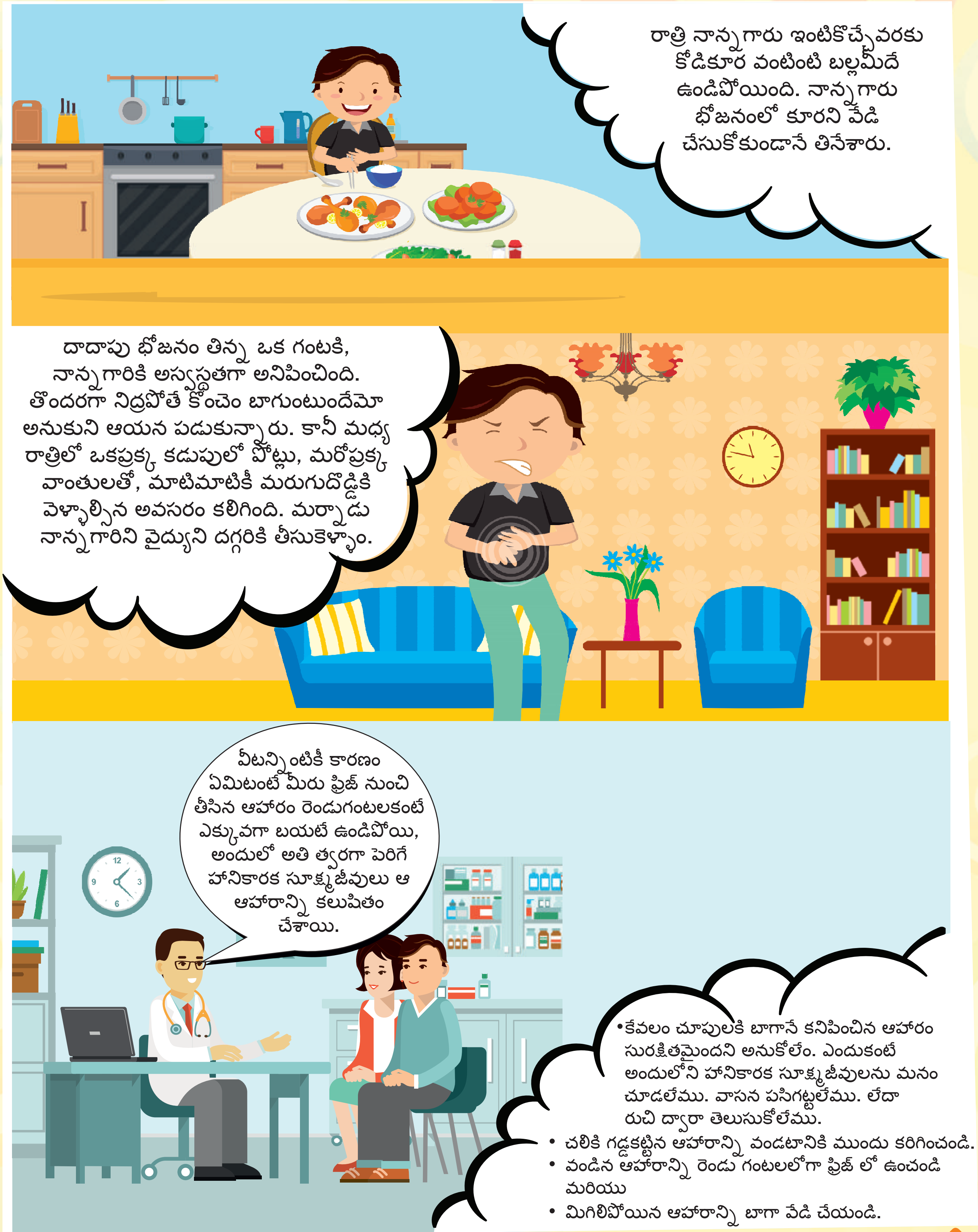
ఆహారాన్ని ఇంటి బయట సేవిస్తున్నప్పుడు అలర్జెన్స్ రహిత పదార్థాలకై ఈ క్రింది అంశాలను పరిశీలించండి:

- ఆహారాన్ని వడ్డించేవారు గిన్నెలు, కట్టింగ్ బోర్డులు మరియు వడ్డించే పళ్ళాలను (కత్తులు, గరిటెలతోసహా), వండేవి మరియు వడ్డించే వస్తువులను వేర్వేరుగా శుభ్రంచేసి వాడుతున్నారా? లేదా?
- వేర్వేరు తాజా నూనెలను అలర్జిక్, నాన్ అలర్జిక్ ఆహార పదార్థాల వేపుళ్ళకి ఉపయోగిస్తున్నారా? లేదా? ఎక్కువగా వేయించడం వలన అలెర్జెన్స్ నశించవు.
- ఉదా: సముద్రపు ఆహార అలెర్జీల నియంత్రణకు, రొయ్యలను, అప్పడాలు, వడియాలు వేయించిన నూనె కంటె శుభ్రమైన మూకుడులో తాజాగా నూనెను వేసి గాఢంగా వేయించడం మేలైన పద్ధతి.
- ఆహారం వేరుగా శుభ్రమైన పళ్ళెంలో, శుభ్రంగా చేసిన చెంచాతో / గరిటలతో వడ్డించబడుతోందా?
- వండిన వంటలో అంతర్గతంగా మిళితమైన అలెర్జీ కారక ఆహార పదార్థాలను మీరు తెలుసుకోగలరా? ఉదా: ఆహారంలో వేరుసెనగ గనుక కలిసివుంటే ఆ పదార్థం ద్వారా అలెర్జీకి గురయ్యే బాధితునికి ఆ విషయం తెలియకపోవచ్చును.

మీకు తెలుసా?

- సరియైన ఆహార నిర్వహణయే ఆహార సంబంధిత అలెర్జీలను నివారించగలదు.
- ఆహార వ్యాపక వ్యాధులే, ఆహార భద్రత యొక్క ముఖ్య ఆందోళనకర సమస్యలు.
- బాలలలోను, రోగులలోను, గర్భవతులైన స్త్రీలలోను మరియు వృద్ధులలోనూ ఆహార వ్యాపక వ్యాధుల పరిణామం తీవ్రంగా కనిపిస్తుంది.

ఓ కథ - కోడికూరని వదిలేశాం!


రాత్రి నాన్నగారు ఇంటికొచ్చేవరకు కోడికూర వంటింటి బల్లమీదే ఉండిపోయింది. నాన్నగారు భోజనంలో కూరని వేడి చేసుకోకుండానే తినేశారు.
దాదాపు భోజనం తిన్న ఒక గంటకి, నాన్నగారికి అస్వస్థతగా అనిపించింది. తొందరగా నిద్రపోతే కొంచెం బాగుంటుందేమో అనుకుని ఆయన పడుకున్నారు. కానీ మధ్య రాత్రిలో ఒకప్రక్క కడుపులో పోట్లు, మరోప్రక్క వాంతులతో, మాటిమాటికీ మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం కలిగింది. మర్నాడు నాన్నగారిని వైద్యుని దగ్గరికి తీసుకెళ్ళాం.
వీటన్నింటికీ కారణం ఏమిటంటే మీరు ఫ్రిజ్ నుంచి తీసిన ఆహారం రెండుగంటలకంటే ఎక్కువగా బయటే ఉండిపోయి, అందులో అతి త్వరగా పెరిగే హానికారక సూక్ష్మజీవులు ఆ ఆహారాన్ని కలుషితం చేశాయి.
• కేవలం చూపులకి బాగానే కనిపించిన ఆహారం సురక్షితమైందని అనుకోలేం. ఎందుకంటే అందులోని హానికారక సూక్ష్మజీవులను మనం చూడలేము. వాసన పసిగట్టలేము. లేదా రుచి ద్వారా తెలుసుకోలేము.
• చలికి గడ్డకట్టిన ఆహారాన్ని వండటానికి ముందు కరిగించండి.
• వండిన ఆహారాన్ని రెండు గంటలలోగా ఫ్రిజ్ లో ఉంచండి మరియు
• మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని బాగా వేడి చేయండి.

వీటిని తెలుసుకోండి!

1. నాన్నగారు దేనివల్ల అస్వస్థులయ్యారు?
2. ఆహారపు అలెర్జీ, విషపూరిత ఆహారం లేదా ఆహారంతో సోకిన వ్యాధులే దీనికి కారణమా?
3. వంట వండిన తర్వాత ఏమి చేసి ఉండాల్సింది?
4. భోజనం తినేముందు ఏమి చేసి ఉండాల్సింది?

డాక్టరుగారు ఆహార సంబంధ వ్యాధులనుంచి తప్పించుకునేందుకు తీసుకోవలసిన కొన్ని ఆహార నిర్వహణ విషయాలను మా కుటుంబసభ్యులకు వివరించారు. మరిన్ని విషయాలను తెలుసుకోవడానికై చదవండి.

ఆహారంతో సోకే వ్యాధులను నివారించి, ఆహారాన్ని భద్రపరచుకోవడమెలా?

ఆహార సంబంధిత అలెర్జీలు కలగడానికి ముఖ్య కారణాలు: తప్పుడు ఆహార నిర్వహణ పద్ధతులు మరియు ఆహారాన్ని నిలువ చేసే ఉష్ణోగ్రతలలోని మార్పులు, ఆహార కారక అలెర్జీలను ఈ క్రింది సూత్రాల ద్వారా నివారించవచ్చును.

1. పరిశీలన
2. పరిశుభ్రత
3. కప్పి ఉంచడం
4. వండడం
5. చల్లదనం శీతలీకరణ
6. వినియోగం
7. కాలుష్యం అరికట్టడం

ఇది తెలుసుకున్నారా? ప్రశ్నలకు సమాధానాలు: 1. కలుషిత ఆహారం 2. ఆహారం ద్వారా సోకిన వ్యాధులు 3. రిఫ్రిజిరేటరులో భద్రపరచడం 4. సరియైన ఉష్ణోగ్రతలో వేడి చేయడం

ప్రాజెక్టు: పాఠశాల క్యాంటీను సందర్శనం

ఇప్పుడు మీరు మీ పాఠశాల ఆహార నాణ్యత ఇన్ స్పెక్టరుగా నియమించబడ్డారు. 7 సూత్రాలననుసరించి మీ క్యాంటీనుకు రేటింగ్ ఇవ్వండి 7 Cలు .

7 సూత్రాలు	ప్రమాణాలు	స్టార్ రేటింగ్
పరిశీలన	• ముడివస్తువుల నాణ్యత • ప్యాకేజీ ఆహార వస్తువుల నాణ్యత • శీతలీకరించిన ఆహార పదార్థాల ఉష్ణోగ్రత	☆☆☆☆☆
పరిశుభ్రత	• ప్యాకేజీలు, డబ్బాలు, సీసాలు • ఫలాలు మరియు కూరగాయలు • ప్లేట్లు, గ్లాసులు మరియు చెంచాలు	☆☆☆☆☆
కప్పి ఉంచడం	• వండే ప్రదేశంలోని ఆహార పదార్థాలు • రిఫ్రిజిరేటరులోని ఆహార పదార్థాలు • వడ్డిస్తున్నప్పుడు ఆహార పదార్థాలు	☆☆☆☆☆
వండడం/ఉడికించడం	• శీతలీకరించిన ఆహారాన్ని వేడి చేసే ముందు గది ఉష్ణోగ్రతకి రానివ్వాలి. • ఆహారాన్ని బాగా ఉడికించడం • పదార్థాల రంగు, రుచి మరియు వాసనలు	☆☆☆☆☆
చల్లదనం/శీతలీకరణ	• పాడయిపోయే ఆహార పదార్థాలు 1.5 గం|| నుంచి రెండు గంటల లోపుగానే చల్లబరచడం • ఆహార పదార్థాలు 1.5 గం|| నుంచి రెండు గంటలలోపుగానే శీతలీకరించడం	☆☆☆☆☆
వినియోగం	• ఆహారం శుభ్రమైన వాతావరణంలో అందజేయబడుతోంది. • గిన్నెలు, పాత్రలు, చెంచాలు మొదలైన సామాన్లు శుభ్రంగా ఉన్నాయి. వేడిగా ఉండాల్సిన ఆహారం 63° వద్ద అందజేయబడుతుంది • ఒకసారే వాడవలసిన వస్తువులు తిరిగి వాడకం లేదు. • ఆహార పదార్థాలు, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు వేర్వేరుగా విడదీసి ఉంచారు. • స్వచ్ఛమైన త్రాగే నీరు అందుబాటులో ఉంది.	☆☆☆☆☆
కాలుష్యం అరికట్టడం నివారించడం	• వడ్డించేవారు, నిర్వహించేవారు చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకుంటున్నారు. • తరిగే పీటలు, కత్తులు, ఫోర్కులు, చెంచాలు వేర్వేరుగా ఉన్నాయి. • ముడిసరుకులు, వండిన పదార్థాలకి క్రింది వైపుగా నిలువ చేయబడ్డాయి.	☆☆☆☆☆

సరదా సమయం 11

కిందివాటిని జతపరచండి:

కాలమ్ బిలోని వాటిని ఒకసారికంటే ఎక్కువ సార్లు ఉపయోగించవచ్చు.

కాలమ్ A	కాలమ్ B
ఆహార కలుషితం	ట్రిచినెల్లా
ఆహారంద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు	బోటులిస్మ్
అలెర్జీ	చెట్ల గింజలు
నులిపురుగులవల్ల బాధపడటం	హెపటైటిస్ ఎ
ఆహారం పాడవడం	విరిగిపోయిన పాలు

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

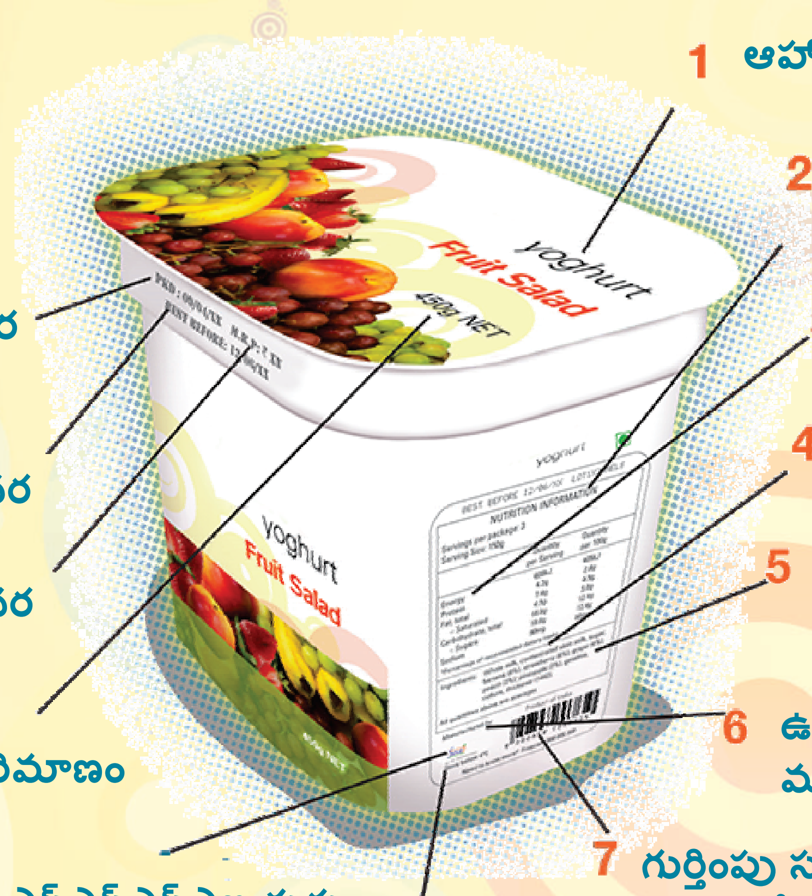
ఆహార సంబంధ అనారోగ్యాలను నివారించేందుకు అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

- ముడి మొలకలు, పాశ్చ్యురైజ్ చేయబడని పాలు, మరియు పాశ్చ్యురైజ్ చేయబడని పాలతో తయారుచేసిన ఉత్పత్తులు తీసుకోకండి.
- ముడి లేదా సరిగా వండబడని మాంసం, గుడ్లు, చేపలు మరియు షెల్ చేపలను తీసుకోకండి.

ఆహార పదార్థాల మీద లేబుళ్ళను చదవడం

మనం కొనుగోలు చేసే ప్రతి పదార్థం మీద దానియొక్క పోషక విలువ, భద్రత ప్రమాణాలు మరియు ధరలు మొదలైన అంశాలను ప్రదర్శించే లేబుళ్ళను చదివి, అర్థం చేసుకోవడం అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. వీటి ద్వారా మనకి సరియైన ఎంపిక సాధ్యపడుతుంది.

లేబుళ్ళ మీద ప్రదర్శించవలసిన వివరములు



లేబుల్ మీద పోషక విలువలు రాసి ఉండాలి. మన దేశంలో, లేబుల్ మీద ఆహార పదార్థమునకు సంబంధించి, అందులోగల కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు మరియు శక్తి విలువలను పేర్కొనడం అనివార్యం.

“మీరు చేసే కొనుగోలు గురించి తెలుసుకోండి”

సరదా సమయం 12

సూపర్ మార్కెట్ ను సందర్శించండి. మీకిష్టమైన 6 ఆహార పదార్థాల మీద గల లేబుళ్ళను పరిశీలించండి!

- ఎన్ని పర్యాయాల వరకు వస్తుందో లేబుల్ మీద ముద్రించబడి ఉందా?
- ఒక పర్యాయంలో ఎన్ని గ్రాముల చక్కర ఉందో ముద్రించబడి ఉందా?
- ఒక పర్యాయంలో ఎన్ని గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థం కలదో ముద్రించబడి ఉందా?
- ఒక పర్యాయపు ఆహారంలో సాచ్యురేటెడ్ క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎన్ని కలవో ముద్రించబడి ఉందా?
- ఒక పర్యాయంలో ఎన్ని గ్రాముల లవణం కలిగి ఉందో ముద్రించబడి ఉందా?
- విశేష పోషక విలువలు కలిగివున్నట్లు క్లెయిమ్ చేస్తోందా?

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

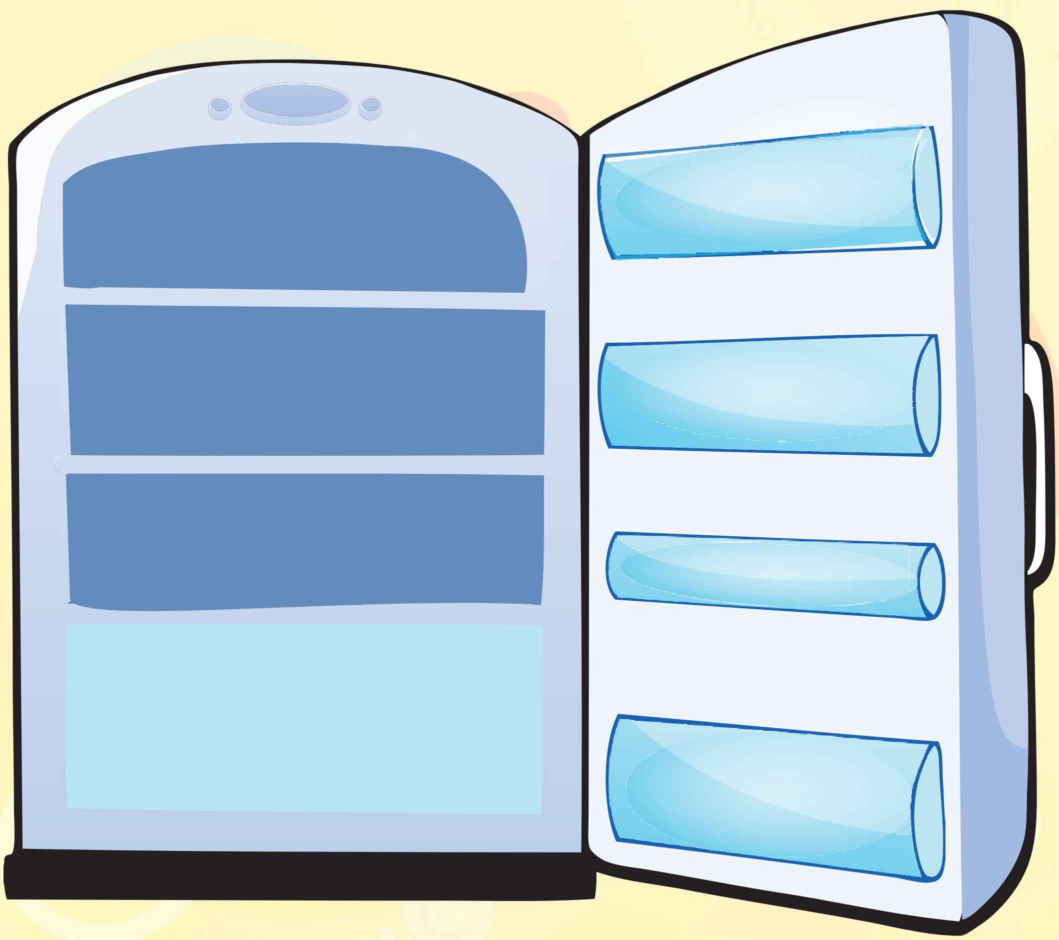
ఆహారాన్ని సరియైన ప్రదేశంలో, సరియైన డబ్బాలలో, సరియైన ఉష్ణోగ్రత వద్ద భద్రపరచండి. దీనివల్ల ఆహార వినియోగ సమయం పెరుగుతుంది. సరియైన పద్ధతులలో నిలువ చేసి, నిర్ధారిత గడువులోగా వినియోగించిన ఆహారం సరియైన ప్రమాణాలు, భద్రత మరియు పోషక విలువలు కలిగి ఉంటుంది.

సరియైన పద్ధతిలో నిలువ చేయండి

సరదాసమయం 13

ఈ క్రింది రిఫ్రిజిరేటర్ లో గల ఆహార పదార్థాలను సరియైన ప్రదేశంలో ఉంచండి లేదా చిత్రించండి.

వండిన ఆహారం, పెరుగు, పాలు, చేపలు, కాయగూరలు, బ్రెడ్డు, గ్రుడ్లు, ఫలములు



మాడ్యూల్ 4

నేను నా పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతాను

పరిశుభ్రమైన పరిసరాల ఆవశ్యకత

చీడ పురుగుల నియంత్రణ

వీధి బళ్ళమీది ఆహారం

వ్యర్థ పదార్థాలు పారవేయుట మరియు నిర్వహణ

టీమ్ షెహద్ యొక్క ఫుడ్ ఫండా

పరిశుభ్రమైన పరిసరాల ఆవశ్యకత

సరియైన నిర్వహణ లేని లేదా మురికిగా ఉన్న పరిసరాలు, ఆహారాన్ని కలుషితం చేసే సూక్ష్మజీవులు దాగి ఉండే నెలవుగా మారతాయి. గుర్తుంచుకోండి. రక్షిత ఆహార పదార్థాలు అశుభ్రమైన వాతావరణంలో తయారు కాలేవు.

పరిశుభ్రత మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ ద్వారా, పాఠశాలలో పరిశుభ్ర వాతావరణం ఏర్పడి, విద్యార్థులను భద్రంగా మరియు ఆరోగ్యకరంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

- తరగతి గదులను, మైదానాలను, క్యాంటీన్ ను మరియు పాఠశాల ప్రాంగణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచండి.
- కాగితాలు, సుద్దముక్కలు, పెన్సిల్ పొట్టు, మిగిలిపోయిన భోజన పదార్థాలు లేదా ఇతర ఏ అన్య వ్యర్థ పదార్థాలనూ తరగతి గదులలో, ఆట మైదానాలలో విసరకండి.
- వ్యర్థ పదార్థాలను పారవేసేందుకు సరియైన చెత్త డబ్బాలను వాడండి.
- పునర్వినియోగపరచదగని ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లు, ప్లాస్టిక్ కప్పులను మరలా వాడకండి.
- మరుగుదొడ్లను శుభ్రంగా ఉంచండి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు ప్రదేశాలకు అవసరమైన సదుపాయాల తనిఖీ పట్టిక

క్రమ సంఖ్య	ప్రమాణములు	అవును / కాదు
1.	**భుజించే ప్రదేశం ఎక్కడ ఉంది?** స్థలము మరియు నిర్మాణం, మంచి ఆరోగ్య ప్రమాణాలను పాటించే విధంగా ఉన్నాయా? వాతావరణ కాలుష్యానికి మరియు పారిశ్రామిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉందా?	
2.	**వండడానికి, వడ్డించడానికి వాడే పాత్రలు** పాత్రలు తుప్పుపట్టని / విషపూరితము కాని స్టెయిన్ లెస్ స్టీలు వంటి పదార్థములతో చేసినవేనా?	
3.	**లోపలి భాగపు నిర్మాణము, లోపలి సామానులు** నేల శుభ్రపరిచేందుకు వీలుగా ఉందా? కిటికీలకు తేలికగా ఊడదీసే కర్టెన్లు మరియు క్రిమి కీటకాలు ప్రవేశించలేని మెష్ లు ఉన్నాయా?	
4.	**నాణ్యత గల గాలి మరియు వెలుతురు** భుజించే ప్రదేశం సహజమైన లేదా యాంత్రిక శక్తి ద్వారా నిర్వహణ చేసే వెలుతురు కలిగి ఉందా? ప్రదేశంలోని గాలి ఆహార వస్తువుల వాసనలు, వంట పొగలు, సెగలు లేకుండా ఉందా?	
5.	**కాంతి** భుజించే ప్రదేశంలో సహజమైన లేదా కృత్రిమమైన కాంతిని కలిగి ఉందా? కాంతినిచ్చే పరికరాలు / బల్బులు సురక్షితంగా ఉన్నాయా?	

గుర్తుంచుకోండి. శుభ్రమైన మరియు ఆరోగ్యకర జీవనానికి భారతదేశం అనువుగా ఉండాలంటే, ముందు మన ఇళ్ళను, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అత్యవసరం.

"పరిశుభ్రంగా ఉంచండి"

మనం ఇళ్ళు చక్కగా, శుభ్రంగా ఉండాలనుకుంటాము. మరి మన పరిసరాల సంగతో?

మనలో నిజంగా ఎంతమందిమి మన చుట్టుప్రక్కల పరిసరాలు బాగుచేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము? ఆరుబయట ఎవరైనా చెత్తా-చెదారం వేస్తుంటే కనీసం ఆపగలిగామా?

1. **చెత్తా - చెదారం విసిరి వేయకండి. వ్యర్థ పదార్థాలను సక్రమంగా వేరు చేయండి.**

   వీధులలోను, అపార్ట్ మెంట్ సముదాయాల్లోను, తోట / పార్కులలోను, జలాశయాలలోను లేదా మన పరిసరాలలోను చెత్తను విసిరివేయకండి. చెత్తను ఆకుపచ్చని - జీవశైథిల్య పదార్థాలు, నీలము - జీవ శైథిల్యము కాని పదార్థాలుగా విభజించండి.

2. **శుభ్రత పాటించండి**

   ఇంటా, బయటా ఆరోగ్య భద్రతను పాటిస్తూ, రోగకారక క్రిముల ఉత్పత్తిని నివారించండి.

3. **పునర్వినియోగం మరియు రీసైక్లింగ్**

   పునర్వినియోగం మరియు రీసైకిల్ అనేవి పరిశుభ్రమైన పరిసరాల నిర్మాణానికి మూల మంత్రాలు. మీ దగ్గర గల ఏదేని వస్తువు అవసరం ఇప్పుడు మీకు లేనట్లయితే దానిని ఇంకోవిధంగా వాడే మార్గం వెదకండి. లేదా దాన్ని అవసరమున్న ఇంకొకరికి ఇవ్వండి. అది విరిగి ఉన్నట్లయితే, ఇంకొకరికి ఇచ్చేముందు దాన్ని బాగుచేసి ఇవ్వండి.

4. **వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించండి.**

   మోటారు వాహనాలను మంచి కండిషన్ లో ఉంచండి. దూరప్రాంతాలకు ప్రభుత్వ రవాణాలోగాని / కార్ పూల్ లోగాని ప్రయాణించండి. చెత్తను, ఎండుటాకులను, దుస్తులను కాల్చకండి. బాణాసంచాను కాల్చకండి.

సరదా సమయం 14

సరియైన సమాధానానికి టిక్ గుర్తు పెట్టండి.

		✔ / ✘
1.	వంటింటి నేలకి, గోడలకి టైల్స్ వేసి ఉండనక్కరలేదు.	
2.	వంటింటి కిటికీలు శుభ్రపరిచే వీలుగా ఉండి, క్రిమి కీటకాలు లోనికి ప్రవేశించని మెష్ / పరదాలు కలిగి ఉండాలి.	
3.	పని చేసుకునే వస్తువులలో మరియు వాటి ఉపరితలం మీద పగుళ్ళు, సందులు ఉండకూడదు.	
4.	వంటింటిలో గల బల్లలు అల్యూమినియంతో తయారు చేయబడి ఉండాలి	
5.	వంట తయారయ్యే ప్రదేశం చెత్త వేసే స్థలం నుంచి దూరంగా ఉండాలి.	

1. వంటింటి నేలకి, గోడలకి టైల్స్ వేసి ఉండనక్కరలేదు.. (×)
2. వంటింటి కిటికీలు శుభ్రపరిచే వీలుగా ఉండి, క్రిమి కీటకాలు లోనికి ప్రవేశించని మెష్ / పరదాలు కలిగి ఉండాలి.. (✔)
3. పని చేసుకునే వస్తువులలో మరియు వాటి ఉపరితలం మీద పగుళ్ళు, సందులు ఉండకూడదు.. (✔)
4. వంటింటిలో గల బల్లలు అల్యూమినియంతో తయారు చేయబడి ఉండాలి.. (×)
5. వంట తయారయ్యే ప్రదేశం చెత్త వేసే స్థలం నుంచి దూరంగా ఉండాలి.. (✔)

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

- భోజనం చేసే ప్రదేశం శుభ్రంగా ఉండాలి. అందులో తివాచీలు, రగ్గులు పరచి ఉంచవద్దు.
- చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోండి. (పాఠశాలలో సబ్బును సరఫరా చేయాలి). చేతి గోళ్లు పొట్టిగా, శుభ్రంగా ఉంచుకోండి.
- స్వచ్ఛమైన నీటిని త్రాగండి. (పాఠశాల వారే స్వచ్ఛమైన నీటిని సరఫరా చేయాలి).

తెగులు/ చీడపురుగుల నివారణ

ఏదేని జంతువుగాని, మొక్కగాని, లేదా జీవాణువులు గాని మానవుల ఆహారం లేదా పశువులకు నష్టం లేదా హాని కలిగించినా, లేదా పొలాలను నాశనం చేస్తున్నా, అటువంటప్పుడు వాటికి చీడ లేదా తెగులు పట్టిందని అంటారు. ఉదాహరణకు క్రిములు, పురుగులు, పేలు, కీటకాలు, ఎలుకలు, చిట్టెలుకలు ఇతర ప్రాణులు, నత్తలు, నులిపురుగులు, నాడాపురుగులు, టేపు పురుగులు మొదలైన

ఆహార పరిసరాలలో చీడపురుగుల ఉనికి వల్ల ఆహారపదార్థాలు సూక్ష్మజీవుల సంపర్కము చేత లేదా భౌతికంగా కలుషితమవడము చేత ఆహార రక్షణ సంబంధిత సమస్యగా మారుతుంది.

సాధారణ చీడ పురుగులైన ఈగలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలు, బల్లులు, ధాన్యపు పురుగులైన కాండము తొలుచు పురుగులు, దిమ్మెస పురుగులు, కుక్కలు, పిల్లులు మరియు పక్షులను నియంత్రించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

చీడపురుగులను ఈ క్రింద తెలిపిన ఆరోగ్య సంరక్షణ పద్ధతుల ద్వారా మరియు మంచి పారిశుద్ధ్య పద్ధతుల ద్వారా నియంత్రించవచ్చును.

ఈగలు రోగకారక క్రిములనెలా వ్యాపింపజేస్తాయి?

ఈగలు ఘనపదార్థాలను నమలలేవు. అందుచేత అవి ద్రవీకరించేందుకు ఆహారంపై వాంతిచేస్తాయి. తిరిగి ఆహారంలోని హానికారక సూక్ష్మాణువులను విసర్జిస్తాయి. ఇందులో కొన్ని వాంతి బిందువులు, గాఢమైన విసర్జిత పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈగల కాళ్ళపై ఉండే జిగురుతో ఉన్న వెంట్రుకలు ఆ సూక్ష్మాణువులను ఒకచోట నుండి ఇంకొక చోటికి తీసుకెళ్ళడానికి ఉపయోగపడతాయి.

మీకు తెలుసా?

డెంగ్యూ అనేది దోమల వల్ల కలిగే వ్యాధి. దీని వలన దాదాపుగా 400 మిలియన్ల అంటువ్యాధులు మరియు 20,000 మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని అంచనా. గత 50 సంవత్సరాలలో డెంగ్యూ తక్కువ సంఖ్యలో గల దేశాల నుండి, 128 దేశాలలో స్థానికంగా ప్రబలి, ధనిక, పేద వర్గాలు రెండింటి మీద ప్రభావం చూపుతున్నది.

వీధులలో అమ్మే ఆహారం

మన భారతదేశంలో వీధిబండ్లలో అమ్మే ఆహారం, నిత్యం తినే భోజనంలో భాగంగా మారి బాలలు ముఖ్యంగా పనిచేసేవారు, విద్యార్థుల ఆరోగ్య శ్రేయస్సుపై చాలా దుష్ప్రభావం చూపుతోంది. ఇక్కడ అమ్మబడే ఆహార పదార్థాల యొక్క పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య భద్రతలు సాధారణంగా నిర్లక్ష్యం చేయబడతాయి లేదా రాజీపడేలా చేస్తాయి.

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

ఢిల్లీ వీధులలో అమ్మే ఆహార పదార్థాల సర్వే క్రింది విషయాలను బహిర్గతం చేసింది...

- చాలామందికి వీధులలో అమ్మే ఆహారం వల్ల సంభవించే హాని గురించి తెలియదు. కానీ, వారికి ఈ ఆహారం ఎంపిక సౌలభ్యంగా, రుచిగా అనిపించింది.
- నిత్యమూ 18% ప్రజలు వీధి బండ్లలోని ఆహారాన్ని భుజిస్తున్నారు.
- సర్వే చేయబడిన విద్యార్థులలో 50% మంది ఇతర రకాలైన ఆహార పదార్థాల కంటే వీధులలో అమ్మే ఆహారానికే ప్రాధాన్యమిచ్చారు.
- వారానికి లేదా నెలకి 38-45% విద్యార్థులు వీధి బండ్లలో అమ్మే ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారు.
- 74% ప్రజలు రుచి కోసం ఈ ఆహారాన్ని కొంటున్నారు.
- 31% విద్యార్థులు సౌలభ్యం కోసం మరియు తక్కువ ధరవల్ల ఈ ఆహారాన్ని కొంటున్నారు.

వీధిబండ్ల మీద అమ్మే ఆహార పదార్థాలకు సంబంధించి ముఖ్యమైన 6 ఆందోళనకర విషయాలు

- అపరిశుభ్రమైన పాత్రలతో వంట తయారీ మరియు వడ్డన
- ముడి పదార్థాలను శుభ్రంగా కడుగకపోవడం, ముఖ్యంగా కొత్తిమీర, పుదీనా మరియు సలాడ్ లోని పచ్చికూరలను
- తెరచి ఉంచిన ఆహారంపై దుమ్ము, ధూళి, ఈగలు మరియు అన్య వినియోగదారుల కారణంగా కలుషితమవడం
- అధిక మొత్తంలో, ముందుగా తయారుచేయబడిన ఆహార పదార్థాలు ప్రమాద క్షేత్రం (5°C – 63°C)లో చాలా గంటలు ఉండిపోవడం
- కనీస మౌలిక సదుపాయాలైన నీరు మరియు ఇతర సేవలు అందుబాటులో లేకపోవడం
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత చాలా తక్కువగా ఉండడం. ఆహార విక్రయదారులలో పారిశుద్ధ్యం పట్ల అవగాహన లేకపోవడం. విక్రయదారులు ఆహారాన్ని అందించే ముందు చేతులను శుభ్రం చేసుకోరు. ఉట్టి చేతులతోనే ఆహార పదార్థాలను అందిస్తారు.

సరదాసమయం 15

వీధిబండ్లలో అమ్మబడే ఆహార పదార్థాల పోషక ఆహార గస్తీ దళం మీరు ఇప్పుడు రక్షిత పోషకాహార గస్తీ దళ సభ్యులు. మీ ఇంటి చుట్టుపక్కల గల వీధులలో ఆహారాన్ని అమ్మే విక్రయదారులను తనిఖీ చేసి, వారిని ఈ క్రింది ప్రమాణాలననుసరించి, వర్గీకరించండి.

ప్రమాణాలు	వ్యాఖ్యలు
1. ఆహారపు దుకాణం యొక్క స్థానం. (కలుషిత ప్రదేశాలైన మురుగు కాల్వలు, మరుగుదొడ్లు, చెత్త డబ్బాలు మరియు వ్యర్థ జలము వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.)	
2. ఆహారాన్ని వడ్డించేవారి పరిశుభ్రత (గోళ్ళు, జుట్టు, దుస్తులు)	
3. శుభ్రమైన వంట మరియు వడ్డన పాత్రలు, గరిటెలు	
4. ముడిపదార్థాల నాణ్యత	
5. ఆహార పదార్థాల బహిరంగ ప్రదర్శన దుమ్ము, ధూళి, ఈగలు మరియు ఇతర వినియోగదారుల చేతులతో కలుషితమవుతుంది.	
6. ఆహార పదార్థాల ఉష్ణోగ్రత మరియు వంటకు పట్టే సమయం, వండిన పదార్థాల నిల్వజేసే పద్ధతులు సరియైనవిగా ఉండాలి	
7. శీతలీకరణ సదుపాయాలు	
8. ఆహార పదార్థాలను వడ్డించే ప్రమాణాలు. ఉదా: పానీపూరీల వంటి పదార్థాలను వడ్డించేటప్పుడు చేతికి గ్లవ్స్ ని ధరించడం.	
9. వంటకు వాడే నీటితోబాటు పాత్రలను కడిగే నీటి శుభ్రత ప్రమాణాలు	
10. ముడిసరుకులు, ఆమోదిత ఆహార రంగు పదార్థాలు మరియు వంటనూనెలు (క్రొవ్వు/నూనె) వాడకంలో ఉన్నతమైన ప్రమాణాలు	

ఒకేసారి వాడే వస్తువులు/ డిస్పోజబుల్స్ అంటే ఏమిటి?

- ఒకేసారి వాడే వస్తువులు లేదా డిస్పోజబుల్స్ ప్లాస్టిక్, కాగితం, థర్మోకోల్, అల్యూమినియం రేకుతో తయారవుతాయి. వీటిని ఒకే ఒకసారి వాడిన తర్వాత నలిపి, పారవేసి, రీసైకిల్ చేయబడే విధంగా రూపకల్పన చేస్తారు.
- ఒకేసారి వాడే వస్తువులలో ముఖ్యంగా గ్లాసులు, ప్లేట్లు, కప్పులు, స్ట్రాలు, బౌల్స్, డబ్బాలు మరియు గిన్నెలు తయారవుతాయి.
- ఒకేసారి వాడే వస్తువులు, శుభ్రపరచేందుకు, ఆరోగ్య రక్షణ సాధ్యం కాని పరిస్థితులలో చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఇవి ఆహార గ్రేడ్ కలిగిన పదార్థాల నుంచి మాత్రమే తయారవ్వాలి.

చర్చా సమయం 16

ఒకేసారి వాడే వస్తువులను హాని కలిగకుండా
పారవేసి పరిష్కరించేది ఎలా?

1. ప్లాస్టిక్ మంచినీటి గ్లాసులు
2. థర్మోకోల్
3. ప్లాస్టిక్ చెంచాలు
4. పునర్వినియోగపరచలేని అల్యూమినియం డబ్బాలు

వ్యర్థ పదార్థాల పారవేత మరియు నిర్వహణ

ఆహార వ్యర్థాలు, ఆకులు, న్యూస్ పేపర్లు, సీసాలు, గృహ నిర్మాణ శకలాలు, ఫ్యాక్టరీల నుండి వచ్చే రసాయనాలు, కవర్లు లేదా అణుధార్మిక పదార్థాలు. ఇలా వ్యర్థాలు ఎన్నో రకాలు. వ్యర్థ పదార్థాల సేకరణ, రవాణా, పారవేత పునర్వినియోగం మరియు పర్యవేక్షణ - ఇవన్నీ వ్యర్థ పదార్థాల నిర్వహణ అనే అంశం క్రిందికి వస్తాయి. హాని కలిగించే వ్యర్థ పదార్థాల ప్రభావం నుంచి ప్రజలను, మరియు వాతావరణాన్ని రక్షించడమే ఈ నిర్వహణ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

వ్యర్థ పదార్థాల పారవేత మరియు నిర్వహణ యొక్క ప్రాముఖ్యత

- వ్యర్థాలను, ఆహార వినిమయంలోను, నిలువ చేసేటప్పుడు, ఇంకా ఇతర కార్యకలాపాలలోను పేరుకుపోయేట్లు చూడకూడదు.
- వ్యర్థాలను తీసివేసి, వాటిని సక్రమంగా నిలువ జేసే పద్ధతులపై దృష్టిపెట్టాలి.
- వ్యర్థాలను క్రమపద్ధతిలో, సమర్థవంతంగా పారవేయడం వల్ల ఆహార పదార్థాలు కలుషితమవకుండా చూడగలం.
- వ్యర్థాలు పారవేసేముందు, విడదీయాలి.

ఆహార వ్యర్థ పదార్థాల పారవేతకు గల 3 ప్రాధాన్య ఎంపికలు

- సేంద్రీయ ఎరువుల తయారీ
- పునర్వినియోగం
- బయోగ్యాసు ప్లాంట్ల స్థాపనం

"సేంద్రీయ ఎరువులు"

కూరగాయలు, ఫలముల తొక్కలు, కొమ్మలు మరియు ఆహార వ్యర్థ పదార్థాలను వెంటవెంటనే పారవేయకపోతే పులిసిపోయి, కుళ్ళి ఈగలు ముసిరి దుర్వాసనలకు దారితీస్తాయి. ఈ సేంద్రియ వ్యర్థ పదార్థాలు లేదా జీవ సమూహాలు, జీవ శైథిల్య క్రియ ద్వారా మరియు వ్యర్థములలోని పోషక పదార్థాలను వెర్మి కంపోస్టింగ్ ద్వారా తిరిగి ప్రకృతిలోకి ప్రవేశపెట్టవచ్చును.

వెర్మి కంపోస్టింగ్ ?

- కొన్ని ప్రత్యేక జాతుల వానపాములు వ్యర్థాలను తింటూ, వాటిని చిన్నచిన్న తునకలుగా విరగకొడతాయి. ఈ తునకలను మొక్కలు సులువుగా పీల్చుకుంటాయి.
- వెర్మి కంపోస్టింగ్ కుళ్ళిపోయిన నేలలోని గుజ్జును సంరక్షిస్తుంది. వానపాముల విసర్జితాలు సమృద్ధియైన ఎరువులా తయారవుతుంది. జల్లెడ మాదిరిగా వేలాదిగా ఉత్పత్తి అయ్యే వానపాముల సంఖ్య ఈ ప్రక్రియను ముందుకు నడిపిస్తుంది.
- సాధారణంగా నాగలితో భూమిని దున్నే ప్రక్రియ కంటే పదిరెట్లు మిన్నగా ఈ వానపాములు భూమిలోకి చొచ్చుకునిపోయి, నేలను గుల్లపరుస్తాయి.
- రసాయన ఎరువులను వాడిన నేలకంటే ఈ విధమైన నేలలో పండించిన కూరగాయలు, ఫలములు ఆరోగ్యవంతముగా, రుచికరంగా మరియు పోషక పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి.
- సేంద్రీయ ఎరువులను వాడి పండించిన ఆహార పదార్థాలను "సేంద్రీయ ఆహార పదార్థాలు" అంటారు. వీటికి మార్కెట్లలో అధిక ధర పలుకుతుంది.

సరదా సమయం 17

పాఠశాలలో/ మీ ఇంటిలో మీకుగా వెర్మికంపోస్ట్ ను తయారుచేయండి.

కావాలసిన సామాను: ఒక మధ్యరకం సైజులో గొయ్యి లేదా డబ్బా, కొన్ని వానపాములు, కొంత ఒండ్రుమట్టి, కొంచెము తోటలోని వ్యర్థ పదార్థాలు, కొంచెము ఆహార వ్యర్థ పదార్థాలు.

వెర్మి కంపోస్టింగ్

- ఒక చిన్న చెక్క డబ్బాను తీసుకోండి లేదా నేలలో చిన్న గోతిని తవ్వండి.
- చెక్క డబ్బా/ గోతి మీద ఒక వలను పరచండి.
- 1 లేదా 2 సెం.మీ. మందంలో మట్టిని పోయండి.
- దానిమీద పచ్చటి ఆకులను కప్పండి.
- వంటింటి వ్యర్థాలతో (ఫలముల తొక్కలు, కూరగాయల వ్యర్థాలు, వాడిన టీ ఆకులు మొదలైనవి) మట్టిని కప్పండి.
- కొంత నీటిని చల్లి, మట్టిని తడపండి.
- వానపాములను వేయండి.
- 3-4 వారాల తర్వాత వేసిన మట్టి విడివిడిగా, వదులుగా ఉన్న పదార్థాలతో కనిపిస్తుంది.
- ఆ పదార్థాలను డబ్బా/ గోతిలోంచి బయటకు తీసి, ఎండబెట్టండి.
- సేంద్రియ ఎరువు సిద్ధం!

మాడ్యూల్ 5

నేను పౌష్టికాహారాన్నే భుజిస్తాను

పోషకాహారాల అవసరాలు

స్థూల పోషకాలు

స్థూల పోషకాలు

టీమ్ షెహద్ యొక్క **ఫుడ్ ఫండా**

పోషకాహారాల అవసరాలు

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన శరీరానికి వివిధ రకములైన పోషక పదార్థాలు అవసరం.

పోషక పదార్థాలు మన ఆహారంలో లభించే రసాయన పదార్థాలు. మనం శరీరం ద్వారా జరిపే వివిధ క్రియలకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. మన శరీరానికి పోషక పదార్థాల ఆవశ్యకత:

- శక్తికై
- ఎదుగుదల మరియు అరిగిన శరీర కణజాలాల మరమ్మతుకై
- అంటువ్యాధుల నుండి రక్షణకై
- శరీర జీవక్రియలను క్రమబద్ధీకరించడానికి

ఆహారం ద్వారా తీసుకున్న వివిధ రకాలైన పోషకాల సమ్మేళనం ద్వారా మనకు ఉత్తమమైన ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

స్థూల పోషకాలు

కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, ఫ్యాట్లు స్థూల పోషకాలు (స్థూలము అనగా ఎక్కువ పరిమాణం). శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని పొందడానికై ఈ స్థూల పోషకాలు ఆహారంలో అధిక సంఖ్యలో అవసరమౌతాయి. స్థూల పోషకాల ఆధారంగానే మన శారీరక ఎదుగుదల మరియు పోషణ జరుగుతుంది.

విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు సూక్ష్మ పోషకాలు. మన శారీరక క్రియలకు ఇవి చిన్న మొత్తంలో అవసరమవుతాయి.

నీటిని ఒక పోషక పదార్థంగా గణించనప్పటికీ, నీరు మన ఆరోగ్యానికి, జీవనానికి అత్యవసరం.

“ఆహారంలోని శక్తి”

మీకు సరిపడేంత శక్తి లభిస్తోందా?

మనం ఏదైనా ఆహారాన్ని తిన్నప్పుడు గాని, త్రాగినప్పుడుగాని, మన శరీరంలోకి చేరే శక్తి కిలో జౌల్స్ (కి.జె) లేదా కిలో క్యాలరీలలో కొలవబడుతుంది. శారీరక కార్యకలాపాలకు అనుగుణంగా మనకు శక్తి అవసరం. స్థిరమైన బరువును కలిగి ఉండాలంటే మనం ఆహారంతో పొందే శక్తి మన శారీరక కార్యకలాపాలకు, జీవ చర్యలకు వాడే శక్తికి తగ్గట్టుగా ఉండాలి.

మనకు ఆహారంలో లభించే శక్తి వనరులు ఏవి?

1. కార్బోహైడ్రేట్లు లేదా పిండిపదార్థాలు ఆహారంలో లభించే ముఖ్యమైన శక్తి వనరులు.
2. క్రొవ్వు పదార్థాలు పిండి పదార్థాల కన్నా రెట్టింపు శక్తినిస్తాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు ఆహారంలో స్వల్ప మాత్రంగానే తీసుకోవాలి. క్రొవ్వు పదార్థాలు: వెన్న, నెయ్యి, వంటనూనె, ఛీజ్, జున్ను మరియు మాంసములలో లభిస్తాయి.
3. ప్రొటీన్లు లేదా మాంసకృత్తులు కూడా శక్తి కారకమైనవే. వీటి ముఖ్య ధర్మము శరీర ఎదుగుదల మరియు కణజాల మరమ్మతు చేయడం.

“స్థూల పోషకాలు: కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు మరియు క్రొవ్వు పదార్థాలు”

A కార్బోహైడ్రేట్లు

ఆరోగ్యకర, సంతులిత ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తాయి. ఇవి జీర్ణమయ్యాక, గ్లూకోజుగా మారుతాయి. ఈ గ్లూకోజు మన మెదడుకి, కండరాలకు అవసరమైన శక్తినిచ్చే ఇంధనం.

పిండి పదార్థాలు, గోధుమ, బ్రెడ్డు, వరి అన్నం, బంగాళదుంపలు, అల్పాహారంలో తీసుకునే తృణధాన్యాలు, ఓట్లు ఇతర ధాన్యాలలో లభిస్తాయి. ఈ ఆహారాలు మంచి జీర్ణక్రియకు అవసరమైన పీచు పదార్థాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు స్వల్ప పరిమాణంలో విటమిన్ బి, ఐరన్, కాల్షియం మరియు ఫోలేట్ ను కూడా కలిగి ఉన్నాయి.

సరదా సమయం 18

మీరు తినే తీపి ఆహార పదార్థాలను పరీక్షిద్దాం. అవి పోషకమైనవేనా? లేదా అవి సున్నా క్యాలరీలు మరియు అతి తక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉన్నాయా?

మీరు.....	ఎల్లప్పుడూ (4 పాయింట్లు)	సాధారణంగా (3 పాయింట్లు)	కొన్నిసార్లు (2 పాయింట్లు)	ఎప్పుడూ కాదు (1 పాయింట్లు)
• చాక్లెట్ / మిఠాయి బదులు ఏదేని పండును చిరుతిండిగా స్వీకరిస్తారా?				
• వాయుసహిత శీతల పానీయాలకు బదులుగా జ్యూస్ లేదా పాలను తాగుతారా?				
• పప్పు వంటకాలలో చక్కెర బదులుగా ఫలాలను ఉపయోగిస్తారా?				
• బ్రెడ్డు ముక్కలపై జామ్ లేదా చక్కెర పాకం బదులుగా ఫలాలను ఉపయోగిస్తారా?				
• ఐస్ క్రీముపై చాక్లెట్ సిరప్ బదులు ఫలాలను వాడతారా?				
• అల్పాహారంతో లేదా బర్గర్లతో పాటు ఫలరసం లేదా పాలను ఆర్డర్ చేస్తారా?				
• భోజనం తర్వాత తినే వంటకంగా, ఎక్కువ క్యాలరీలుగల తీపి పదార్థానికి బదులుగా ఏదేని పండుగా తింటారా?				
• కేకులో పెద్ద సైజు ముక్కకి బదులు చిన్న ముక్క తీసుకుంటారా?				
• చిరుతిండిగా 5 నుంచి 6 బిస్కెట్లు/కుకీల బదులుగా రెండు మూడు బిస్కెట్లు / కుక్కీలను పాలతో పాటు తీసుకుంటారా?				
• కేవలం నీళ్ళనే కాకుండా వేడి కోకో పాలను త్రాగుతారా?				

మీకు వచ్చిన పాయింట్లు ...

30 కన్నా ఎక్కువ ఉంటే - మీరు తీసుకునే తీపి ఆహార పదార్థాలు అధిక పోషక గుణాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఇంకో విషయం. అప్పుడప్పుడూ వీటికి తోడు అదనంగా కొంచెం చక్కెర తీసుకుని, ఆహారాన్ని ఆస్వాదించండి.

20 నుంచి 29 - మొత్తంగా చూస్తే మీ భోజనం సంతులితంగా ఉన్నట్లే. మీరు క్యాలరీల బడ్జెట్ను అధికంగా ఖర్చుపెట్టడం లేదని అర్థమవుతోంది. మీరు తింటున్న తీపి పదార్థాల ఎంపిక, బహుశా కొంతవరకు సరైనదే.

10 నుంచి 19 - మీకు తీపి పదార్థాలపై గల మక్కువ, మీ శారీరక సమర్థత మరియు దంతాల ఆరోగ్యంపైన విపరీత ప్రభావం చూపవచ్చును.

ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

మనము శక్తిని ఎలా ఉపయోగిస్తాము?

నడవడం, పరిగెత్తడం, ఆటలాడటం వంటి ఏవైనా శారీరక కార్యకలాపాలకు శక్తి అవసరం. మీరు శరీరకంగా చురుకుగా ఉండాలంటే, ఈ క్రింది మార్గ దర్శకాలను పాటించండి.

- కుదిరినప్పుడల్లా పిండి పదార్థాలు అధికంగా గల రొట్టెలు, బ్రెడ్డు, వరి అన్నం, పాస్తా మరియు తృణధాన్యాలను ధాన్యరూపంలోనే తీసుకోండి.
- అధిక మొత్తంలో కూరలు, పండ్లు తీసుకోండి.
- పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులైన జున్ను, పెరుగు, లీన్ మీట్, చేపలు, పౌల్ట్రీ, గింజలు, గుడ్లు మరియు పప్పు దినుసులను అధికమొత్తంలో తీసుకోండి.
- క్రొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెర మరియు లవణం గల ఆహార పదార్థాలను, పానీయాలను మితంగా వాడండి.
- ద్రవపదార్థాలను అధికంగా తీసుకోండి.

B ప్రోటీన్లు

శరీర ఎదుగుదల మరియు అరిగిన శరీర భాగాలను బాగుచేసేందుకై ఆహారంలో ప్రోటీన్లు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ప్రోటీన్లు శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. 1 గ్రాము ప్రోటీను 4 కిలో క్యాలరీలు (17 కిజెలు) ను ఇస్తుంది. ప్రోటీన్లు శరీర నిర్మాణానికి అవసరమైన అమినో ఆమ్లాలను కలిగి ఉన్నాయి. జంతు సంబంధమైన ప్రోటీన్లు (మాంసము, చేపలు, గుడ్లు మరియు పాల ఉత్పత్తులు) శరీరానికి అవసరమయ్యే వివిధ శ్రేణుల అమినో ఆమ్లాలను కలిగి ఉన్నాయి. మొక్కల నుంచి లభించే ప్రోటీన్లు (పప్పుదినుసులు మరియు తృణ ధాన్యాలు) కొన్ని ప్రత్యేకమైన అమినో ఆమ్లాలను అలిగి ఉన్నాయి.

సరదా సమయం 19

పోషక పదార్థాలు వాటి మూల వనరులు!

- మీరు తినే అల్పాహారంలోని రెండు పోషక వనరులను పేర్కొనండి.
- మీ మధ్యాహ్న భోజనంలోని రెండు పిండి పదార్థాలను పేర్కొనండి.

C క్రొవ్వు పదార్థాలు

ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి ప్రతివ్యక్తికీ నిర్దిష్ట పరిమాణంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు అవసరం. క్రొవ్వు పదార్థాల ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు అది సరైన మోతాదులో సరైన రకమైనదై ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు వనస్పతి నూనెలు (వెజిటబుల్ ఆయిల్స్) క్రొవ్వుగల చేపలు, గింజలు మరియు నూనె గింజలలో లభిస్తాయి. చిప్స్, పేస్ట్రీలు మరియు వేపుళ్లలో తక్కువ ఆరోగ్యకరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి.

అనారోగ్యకర క్రొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించుకోవడం ఎలా?

- తక్కువ క్రొవ్వు గల పాలు, పెరుగు మరియు జున్ను పదార్థాలను ఎన్నుకోవడం.
- వెన్న, వెన్నలాంటి అధిక క్రొవ్వు గల పదార్థాలను తక్కువ మోతాదులో వాడడం.
- స్వీట్లు, పెస్ట్రీలు, కేకులు మరియు బిస్కట్లు వంటి వాటిలో అనారోగ్యకర క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉండడం వలన వాటిని తక్కువగా తినడం.

మీకు తెలుసా?

కొన్ని క్రొవ్వు పదార్థాలు మనకి అత్యవసరం. అత్యధికంగా క్రొవ్వు లభించే ఆమ్లాలు - లినోలిక్ మరియు ఆల్ఫా లినోలిక్ ఆమ్లాలను మన శారీరం ఉత్పత్తి చేయలేదు. (క్రొవ్వు సంబంధిత ఆమ్లాలు క్రొవ్వు పదార్థాలకు నిర్మాణ మూలాలు). పిల్లల సాధారణ పెరుగుదలకు మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, తినే భోజనంలో పైన చెప్పిన రెండు క్రొవ్వు ఆమ్లాలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

సూక్ష్మ పోషకాలు

"విటమిన్లు అంటే ఏమిటి?"

- విటమిన్లు అంటే రకరకాల ముఖ్య ప్రక్రియలకై మన శరీరానికి చిన్న మొత్తాలలో కావలసిన పోషకాలు.
- చాలామటుకు విటమిన్లను మన శరీరం ఉత్పత్తి చేయలేదు. కాబట్టి, వీటిని మనం ఆహారంతోనే సమకూర్చుకోవాలి.
- విటమిన్లని క్రొవ్వుతో కరిగే విటమిన్లు మరియు నీటితో కరిగే విటమిన్లుగా వర్గీకరించారు.
- విటమిన్ల అవసరం మనకు మన జీవిత దశల ప్రకారం మారుతుంది.

క్రొవ్వుతో కరిగే విటమిన్లు - ఎ, డి, ఇ మరియు కె

విటమిన్ - ఎ : మనకు రెటినాల్ రూపంలో కాలేయం మరియు గుమ్మపాలలో లభ్యం అవుతుంది. ముదురు ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలలోనూ, నారింజ / కమలా రంగు పళ్ళు మరియు కూరాలలోనూ కలిగి ఉన్న బీటా - కెరోటిన్ ని, మన శరీరం రెటినాల్ గా మార్చుకుని వాడుకుంటుంది.

విటమిన్ - డి : చర్మానికి సూర్యరశ్మి తగలడం ద్వారా, మన శరీరం విటమిన్ 'డి' ని ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది.

విటమిన్ - కె : మనకు ఆకు కూరలలో లభిస్తుంది. ఈ విటమిన్ మనకు రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

విటమిన్ - ఇ : ఇది ఒక పార్టీ ఆక్సీకరణ విటమిన్. ఇది మన కణాలకు హాని కలుగకుండా కాపాడడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పప్పులు, గింజలు, గోధుమ గింజలు మరియు నూనె గింజలు మనకు విటమిన్ 'ఇ' అధికంగా లభించే పదార్థాలు.

నీటి ద్రావణీయ విటమిన్లు - బి మరియు సి

క్రమబద్ధమైన విటమిన్ బి మరియు సి ల వినియోగం శరీరానికి అత్యవసరం. ఎందుకంటే, ఈ విటమిన్లకి శరీరంతో ప్రత్యేకమైన విధులున్నాయి. అవి:

విటమిన్ సి1, విటమిన్ బి1 (థియోమిన్); విటమిన్ బి2 (రిబోఫ్లోవిన్); విటమిన్ బి3 (నియాసిన్); విటమిన బి6 (పైరిడాక్సిన్); విటమిన్ బి12 (సయనో కోబాలమిన్); ఫోలేట్; పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం మరియు బయోటిన్ - ఇవి నీటిలో కరిగే విటమిన్లు.

విటమిన్ - సి అవసరం దేనికంటే:

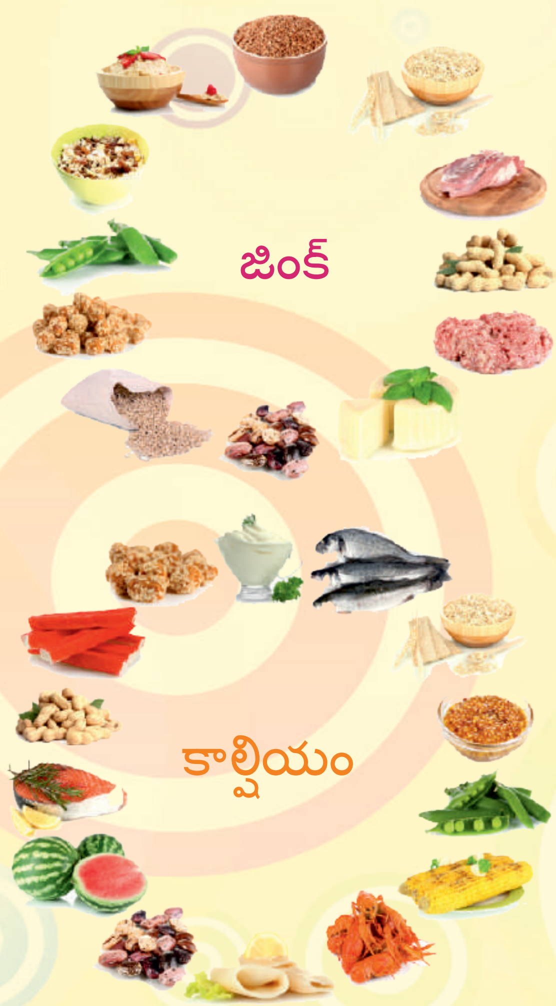
- రోగనిరోధక శక్తి యధాతధంగా పని చేయడానికి
- కణాలకు హాని కలగకుండా కాపాడడానికి
- కొలజెన్ అనే మాంస కృత్తి (ప్రోటీన్) తయారీకి, ఇది రక్తనాళాలు, ఎముకలు, మృదులాస్థి, దంత చిగుళ్ళు, చర్మము మరియు దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా అత్యవసరం.

మీకు తెలుసా?

భోజనం చేసేటప్పుడు తీసుకున్న ఆకుకూరలలోని ఐరన్ ను పీల్చుకునేందుకై అదే భోజనంలో విటమిన్ 'సి'వాడకం ముఖ్యమైన అంశము.

"ఖనిజాలు అంటే ఏమిటి?"

- వివిధ రకములైన జీవ్వచర్యలు, ఎముకల నిర్మాణానికి మరియు దంత నిర్మాణములకై ఆకార్బనిక పదార్థాలైన ఖనిజాలు మన శరీరానికి ఎంతో అవసరం. శరీర కణజాలం మరియు ద్రవాల ఉత్పత్తికి, నాడీ వ్యవస్థ నిర్వహణకు అవసరమయ్యే ఎంజైముల వ్యవస్థకు ఖనిజాలు తోడ్పడతాయి.
- కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం మరియు క్లోరైడు వంటి ఖనిజాలు, ఇతర ఖనిజాలకంటే శరీరానికి ఎక్కువగా అవసరం. కొన్ని ఖనిజాలు శరీరానికి అతి తక్కువ మోతాదులోనే అవసరమవుతాయి. వీటిని ట్రేస్ మినరల్స్ అంటారు. ఉదాహరణకి ఐరన్, జింక్, అయోడిన్, ఫ్లోరైడ్, సెలీనియం మరియు కాపర్ లు.
- ఉత్తమ ఆరోగ్యానికై తగిన్నని ఖనిజాలు గల వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను భోజనంలో తీసుకోవాలి.



"మీ ఎముకలను కాపాడుకోండి!"

ఎముకలలో బలము మరియు సాంద్రత అన్నది వ్యక్తి యొక్క ఆహారం మరియు శారీరక శ్రమ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కాల్షియం మరియు విటమిన్ 'డి' పోషకాల రూపంలో మన ఎముకల వృద్ధికి తోడ్పడతాయి. కాల్షియం రూపంలో ఉన్న ఎన్నో మంచి వనరులు మనకు లభిస్తున్నాయి. అందులో పాలు, పాల పదార్థాలు ముఖ్యమైనవి. (గ్రుడ్లు, ట్యూనా చేపలు, మాకరెల్, సాల్మన్ చేపలు, ముదురు ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు, ఎండు చిక్కుళ్లు, పప్పులు (గింజలు) మరియు రాగులు కూడా మంచి పోషక పదార్థాలు.

మీ ఆహారంలో పాల పదార్థాలను జత చేసుకోండి.

- అల్పాహారంలో తృణధాన్యాలు (విటమిన్స్) లేదా గ్లాసుడు పాలు లేదా మజ్జిగ తీసుకోండి.
- జున్ను ముక్కని బ్రెడ్ సాండ్విచ్ లలో కలిపి తినండి.
- మధ్యాహ్నపు భోజనం (లంచ్) లో తియ్యని పెరుగు లేదా పెరుగు కలిగి తినండి.
- పాలతో చేసిన డిస్సర్ట్ అనగా పరమాన్నం లేదా కస్టర్డ్ తీసుకోండి.

ఎముకలను బలంగా ఉంచే ఇతర మార్గాలు

- ధూమపానం చేసే వారి వద్ద ఉండవద్దు.
- వ్యాయామం చేయండి లేదా ఇంటి బయట ఏదైనా ఆటలను ఆడండి.

మీకు తెలుసా?

సంపూర్ణ క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎంత మోతాదులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు మరియు కాల్షియంలను కలిగి ఉంటాయో, అంతే మోతాదులో మనకు అవి తక్కువ క్రొవ్వు గల మరియు క్రొవ్వురహిత పాలు, జున్ను మరియు పెరుగులో కూడా లభ్యమవుతున్నాయి.

"నీరు పుష్కలంగా త్రాగండి!"

శరీరంలో తేమశాతం పెంచి, అప్రమత్తంగా ఉంచడానికి మనకందరికీ రోజుకి కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు లేదా ఇతర ద్రవ పదార్థాలు అవసరం.

నిర్జల స్థితి అవస్థలో మనకు చురుకుదనం తగ్గి, నిస్సత్తువగా అనిపిస్తుంది. తరగతి గదిలో గంటల కొలది సమయం ఏకాగ్రతతో ఉండాల్సిన మీకు ఇది మంచిది కాదు. టీ మరియు కాఫీలు ద్రవ పదార్థాలుగా పరిగణించబడినా, కెఫీన్ అనే పదార్థాన్ని కలిగి ఉండడం వలన అవి శరీరాన్ని నిర్జలీకరిస్తాయి. నీరు మరియు పాలు ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తాయి.

మీ నీటి వినియోగం పెరిగేందుకై

- రోజులో తరచూ నీరు త్రాగే విరామాలు తీసుకోండి.
- భోజనంతో పాటు నీరు లేదా పానీయం. ఉదా: నిమ్మకాయ రసం వంటివి తీసుకోండి.
- ఎటువంటి శారీరక కార్యకలాపానికైనా ముందూ తరువాత కూడా నీటిని త్రాగండి. ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో.
- ఎల్లప్పుడూ మీతో మంచునీటి బాటిలును ఉంచుకోండి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ప్రతి పావుగంటకీ నీరు త్రాగండి. దాహం వేసేంతవరకూ ఆగకండి!

మీకు తెలుసా?

మీకు దాహం వేసిందంటే శరీరంలో తేమశాతం తగ్గుతోందని గుర్తించండి. ఈ నీటి ఆటలో ముందుండండి - ప్రతి రోజూ మంచినీటి సీసాలో నీరు నింపుకుని మీతో పట్టుకెళ్ళండి. ఆటల ముందు, ఆటల నుంచి వచ్చాక, అదనపు ద్రవ పదార్థాలను త్రాగడం మరచిపోవద్దు!

సోడియం ఆరోగ్యానికి అత్యావశ్యకం!

సోడియం మన ఆరోగ్యానికి అత్యావశ్యకమైన ఖనిజం, నాడీ స్పందనల ప్రసరణకు, కండరాల కదలికలకు ముఖ్యంగా గుండె కండరపు సడలింపు చర్యలకు సోడియం సహాయపడుతుంది.

మీకు తెలుసా?

చాలా వరకు సోడియం మనకు వండిన లేదా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం ద్వారా లభిస్తుంది. వంటింటిలో ఉన్న ఉప్పు డబ్బా నుంచి కాదు, సోడియం అధిక మాత్రలో సేవించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. సోడియం అధిక మోతాదులో తీసుకోవడంకూడా ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం కాదు. అధికమైన సోడియం వినియోగం అధిక రక్తపోటుకి దారితీయవచ్చును.

ఐరన్ ఎర్ర రక్తకణాలను తయారుచేస్తుంది

అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చేసేందుకు, ఎర్ర రక్తకణాలను తయారు చేస్తూండే ఐరన్ మన భోజనంలో అతి ముఖ్యమైన ఖనిజంగా పేర్కొనబడింది. లీన్ రెడ్ మీట్, లివరు వంటి మాంసములు ఐరన్ గల అత్యుత్తమ ఆహారాలు, గ్రుడ్లు, తాజా ఆకుకూరలు, గింజలు, పప్పు దినుసులు (బఠాణీలు, చిక్కుళ్లు, కాయధాన్యాల వంటివి), బలవర్ధకమైన బ్రెడ్డు మరియు అల్పాహార ధాన్యాలు (లేబుళ్లను పరీక్షించండి) మొదలైన ఆహారాల్లో కూడా మంచి ఐరన్ లభిస్తుంది.

మీకు తెలుసా?

శరీరంలో తగినంత ఐరన్ కలిగి ఉంటే, మనం దృఢంగా, సౌఖ్యంగా ఉంటాం, శరీరంలో తక్కువ ఐరన్ కలిగి ఉన్న వారు అలిసిపోయినట్లు, ఆయాసపడుతున్నట్లు, నిర్వీర్యంగా కనపడతారు.

మీకు తెలుసా?

అమ్మాయిలూ! అబ్బాయిల కంటే మీకు ఐరన్ ఎక్కువ కావాలి! ఇది మీ మాసిక ఋతుచక్రము మరియు, పెరుగుదల దశలోనూ మీకు అవసరమవుతుంది, కనుక్ మీరు ఖచ్చితంగా ప్రతి రోజూ ఐరన్ భరిత ఆహార పదార్థాలనే తినేలా చూసుకోండి.

సూచన - 1: విటమిన్ 'సి' తో నిండిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడే మీ శరీరం ఐరన్ ను గ్రహిస్తుంది. అందుచేత మీ ఆహారంలో కొంత మోతాదులో తాజా ఫలాలు, పచ్చికూరలు, సలాడ్లు (టమోటా వంటివి) లేదా చక్కెర లేని పళ్లరసం కలిపి తీసుకోండి.

సూచన 2 : టీ మరియు కాఫీ ఫోలిఫీనాల్స్ కలిగి ఉంటాయి. వీటిలోని ఐరన్ గ్రహించడం శరీరానికి కష్టసాధ్యమవుతుంది. అలాగని పూర్తిగా వీటిని వదిలేయనక్కరలేదు. కానీ, వీలైనంత వరకు భోజనం చేసిన 30 నిమిషాల లోపు వీటిని తీసుకోవద్దు.

ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

ఒక ప్రఖ్యాత కార్టూన్ పాత్రధారి అయిన 'పాపేయీ' నమ్మినట్లు, పాలక్ ఆకుకూర మనల్ని శక్తివంతం చేస్తుందా? పాలక్ ఆకుకూరలో ఐరన్ ఉంటుదన్నది సత్యం. కానీ, ఈ పాలక్ ఆకుకూర ఇంకొక ఆహార పదార్థామైన ఆక్సాలిక్ ఆమ్లం, ఈ ఐరన్ తో మిళితమై, ఐరన్ గ్రహించడాన్ని అడ్డుకుంటుంది. కనుక ఈ కూరలో ఐరన్ ఉత్తమమైన వనరు కాదు.

పోనీ, ఇనప మూకుడులో ఈ కూరని వండితే, అందులోని ఐరన్ అంశం వృద్ధి చెందుతుందా?

వృద్ధి చెందుతుంది. మన పెద్దలు యధాలాపంగానే కుటుంబ ఆహార ప్రణాళికను ఐరన్ తో అనుసంధానించారు. ఉదాహరణకు ఇనుప మూకుళ్ళు మరియు ఇనుప పాత్రలలో వండడం, ఆమ్లీకరణ పదార్థాలైన టమోటా, నిమ్మ మరియు వినిగార్ వంటివి ఇనుప పాత్ర / మూడుకులోని ఐరన్ అంశాన్ని కొంచెం కొంచెంగా వండే వంటకంలోకి మిళితం అవడానికి దోహదపడతాయి. కానీ, ఇలా ద్రావితమైన ఐరన్ మన శరీరంలో సరైన మాత్రలో ఇమడకపోవచ్చును.

"జింక్ ఇంకొక ఆవశ్యక ఖనిజం!"

జింక్ పెరుగుదలకు, లైంగిక పరిపక్వతకు ఆవశ్యకం. మాంసము, కోళ్ళ ఉత్పత్తులు, చిక్కుళ్ళు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు మరియు సముద్ర సంబంధ ఆహార పదార్థాలలో జింక్ మనకు లభిస్తుంది.

ఇతర ఆహార సంబంధమైన అవసరాలు

శాఖాహార ఆహార పదార్థాలు

ప్రపంచ జనాభాలో నాలుగో వంతు శాఖాహార ఆహారాన్ని భుజిస్తారు. సంతులిక శాఖాహార ఆహారంలో ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు), ఐరన్ మరియు విటమిన్ బి12 అనే మూడు మేలైన ఆవశ్యక పోషకాలను సమ్మిళితం చేయాలి. మేలుకరమైన ప్రోటీన్లు మనకు పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు లేదా తృణధాన్యాలు మరియు పప్పు దినుసుల మిశ్రమం (రొట్టె / పప్పన్నం / కిచిడీ) ద్వారా లభిస్తాయి.

శాఖాహారులు బి12 ను పాలు మరియు పాల పదార్థాలు మరియు ఇడ్లీ - దోశ మరియు ఢోక్లా వంటి పులిసిన ఆహారాల నుండి పొందుతారు.

గిలకరింపు పరీక్ష

సరదా సమయం 20

మీరు రోజు తినే ఆహారంలో ఎంత ఉప్పు తీసుకొంటారు? ఒకసారి చూద్దాం!

ఇది తెలుసుకోవడానికి "గిలకరింపు పరీక్ష" ను చేద్దాం. ఒక పళ్ళెం లేదా గిన్నెను ముచ్చిక రేకుతో గాని, ప్లాస్టిక్ కాగితంతో కానీ మూయండి. ఇప్పుడు మీ పళ్ళెంలో రాత్రి మీరు తినే భోజనాన్ని గానీ, గిన్నె నిండా పాప్ కార్న్ ఉన్నట్లుగానీ ఊహించండి. దానికి సరిపడా మీ ఆహారంలో అవసరమైన ఉప్పుని కలపండి. ఇప్పుడు ఎంత ఉప్పు కలుపుకున్నారో కొలవండి. ఒకవేళ పావు టీ చెంచాడు ఉప్పు కలిగి గిలకరించితే, మీరు దాదాపు 600 మిల్లీగ్రాముల (0.6 గ్రా.) ఉప్పు (సోడియం) ఆహారానికైనా లేదా పాప్ కార్న్ కైనా కలిపారన్నమాట.

ప్రతిరోజు 2గ్రాములకు మించి సోడియం (ఉప్పు) తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం కాదు!

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

- మన ఎముకలు అత్యధిక కాల్షియాన్ని కౌమారదశలోనూ మరియు యుక్త వయసు అనగా ఇరవైల్లోనూ తీసుకుంటాయి. కాల్షియం మన ఎముకలకు శక్తిని ఇస్తుంది. పాలు (తియ్యటి), పెరుగు మరియు జున్ను మనకు మేలైన కాల్షియం వనరులు. కౌమారదశలో ఉన్న అత్యధికులకు రోజుకు నాలుగు సర్లైనా పాల పదార్థాలు తీసుకునే అవసరం ఏర్పడుతుంది.
- మనం ఉదయాన అల్పాహారం తీసుకోనకపోతే, మన శరీరం విద్యుత్తు లేని కంప్యూటర్లాగా అయిపోతుంది.
- కుకీలు, క్యాండీలు లేక ఇతర తియ్యటి ఆహార పదార్థాలు మరియు తియ్యటి పానీయాలు సేవించడం శక్తిని పుంజుకోవడానికై మంచి మార్గం కాదు.
- అమ్మాయిలూ! మీరు మాసిక ఋతుక్రమంలో ఐరన్ ను కోల్పోతారు. ఐరన్ అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు సేవించి ఐరన్ నష్టాన్ని భర్తీ చేసుకొని శక్తివంతంగా మరియు ఆనందంగా ఉండండి.

"నేనెవరిని?"

సరదా సమయం 21

పోషకాల క్విజ్! నేనెవరిని? ఈ క్రింది ఖాళీలను సరైన పోషకాల సమాధానాలతో పూరించండి.

1. నేను శరీర కణాలకు కావలసిన పోషకాలను మోసుకెళ్తాను మరియు శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరించడంలో సహాయపడతాను. నేను ________________.
2. నన్ను శక్తి క్రింద మార్చుకోవచ్చును. నన్ను శరీర నిర్మాణానికి, పోషణకి మరియు శరీర కణజాలలకి ఉపయోగించుకోవచ్చును. నేను ఒక ________________ .
3. నేను అతి గాఢవంతమైన శక్తి వనరుని. నేను ఒక ________________ .
4. నేను శరీరం యొక్క ముఖ్య మూలాధార శక్తిని, నేను ఒక ________________ .
5. నేను శక్తిని (శక్తి కొలమానమైన క్యాలరీలను) ఇవ్వను. కానీ శరీరంలోని పెక్కు రసాయన ప్రక్రియలను క్రమబద్ధీకరించడంలో తోడ్పడతాను. నేను నీటిలో కానీ, క్రొవ్వులో కానీ ద్రావణీకరణ చేయబడగలను. నేను ఒక ________________
6. నాకు వలె కాల్షియం, ఐరన్, జింకు వంటివి శరీరంలో ముఖ్య కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తాయి.
   నేను ఒక ________________

1. నీరు 2. ప్రోటీన్ 3. క్రొవ్వు 4. కార్బోహైడ్రేట్ 5. విటమిన్ 6. ఖనిజాలు

మాడ్యూలు 6

నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను

ఆరోగ్యమైన
ఆహారం
శక్తినిస్తుంది

ఏవి ఆరోగ్యకరమైన
మరియు
అనారోగ్యకరమైన ఆహార
పదార్థాలు?

టీమ్ షెహద్
యొక్క
ఫుడ్ ఫండా

ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

ఆరోగ్య యువరాజు మరియు ఆరోగ్య యువరాణి మంచి ఆరోగ్యానికి ప్రతిరూపాలు, వీరు స్నేహపూరితంగా హుషారుగా ఉంటూ ఇతరులకు సహాయపడే ఆటగాళ్లు. వారు ఒత్తైన మెరిసే జుట్టు, మెరుస్తున్న దేహచాయ, అందమైన తెల్లటి పలువరుస, చురుకైన కళ్ళు మరియు మంచి శరీరాకృతి కలిగివుంటారు. వీరు మంచి ఏకాగ్రత కలిగి ఉంది, ఎప్పుడూ చిరాకు పడరు. ఏ కార్యకలాపాలనకై వారి దగ్గర సమయం ఉన్నట్లే కనిపిస్తుంది. వ్యక్తిగత పారిశుధ్యాన్ని పాటిస్తారు.

ఈ ఆరోగ్య యువరాజు, ఆరోగ్య యువరాణులకి ఇంత ఆకర్షణీయత మరియు శక్తి ఎక్కడి నుండి వస్తాయో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

వీరు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమే సేవిస్తారు. అంతేకాదు. ఆహారము, చదువు మరియు వినోదమే కాక, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటిస్తారు, క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేస్తారు మరియు రాత్రి కాంతినిండా నిద్రపోతారు. మనలో కూడా చాలా మందిమి ఈ నియమాలను పాటిస్తాం. కానీ, తినడంలోను, త్రాగడంలోనూ శ్రద్ధ వహించం. తరచుగా వ్యాయామాలను తప్పించేస్తాం, తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం లేదా సహాద్యాయుల బలవంతపు ప్రేరణకు లోనవుతాం.

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా!

మంచి ఆరోగ్యానికి అ ఆ ఇ లు ఏమిటి?

- అ . ధృడమైన యోగ్యతనే లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి : ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును గురిపెట్టండి. రోజంతా శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి.
- ఆ. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరానికై కృషి చేయండి: తృణధాన్యాలు, పళ్ళు, కూరలు లాంటి వివిధ పోషకాలతో కూడిన మరియు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆహారాన్ని ఎన్నుకోండి. రక్షిత ఆహారాన్నే భుజించండి.
- ఇ. తెలివిగా ఎన్నుకోండి: క్రొవ్వు, చక్కెర మరియు లవణ రహిత ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి.

రక్షిత పోషక ఆరోగ్య సూత్రాల నిదర్శన అధ్యయనాలు

హాయ్! నేను గీతను. నా జుట్టు దట్టంగా, ఒత్తుగా మెరుస్తూ ఉండాలని అనుకుంటాను. ఎన్నిసార్లు జాగ్రత్తగా తల దువ్వుకున్నా, ఎన్నో రకాల షాంపూలు మరియు కండిషనర్లను వాడినా కూడా, నా జుట్టు, పలుచగా, మెరుపు లేకుండా నిర్జీవంగా ఉంటుంది. ఇంకా తల రుద్దుకున్న లేదా దువ్వుకున ప్రతిసారీ జుట్టు విపరీతంగా రాలిపోతోంది. ఎంచక్కా నాకు కూడా రాధకున్న జుట్టులాగా ఉంటే ఎంత బాగుండునో! ఏ షాంపూ వాడుతోందో తనని అడగాలి.

గీతకున్న సమస్య తల రుద్దుకునే షాంపూ మారుస్తేనే తీరిపోతుందా? మీరేమనుకుంటారు?

రాజు ఒక సిగ్గరి అయిన బాలుడు. బలహీనమైన శరీరాకృతి, త్వరగా నీరసపడే స్వభావం ఉండడంతో పాఠశాలలో ఈత నేర్చుకునే తరగతులకు వెళ్లకుండా తప్పించుకునేవాడు. ఆటలాడుకునేందుకు మైదానంలోకి వెళ్లాలన్నా ఏవో సాకులు చెప్పేవాడు. కానీ రహస్యంగా, రాధ మరియు రవిలతో స్నేహం చేసి, ఈతకి వాళ్ళతో పాటు వెళ్లామనుకున్నాడు.

సమస్యల నుంచి తప్పించుకుని తిరగడం మూలాన రాజు శారీరకంగా ధృడంగా అవగలడా? ఆత్మ విశ్వాసం పెరిగి, చురుకుగా, శక్తివంతంగా ఉండగలదా?

ఇప్పుడు మనం గీత మరియు రాజులకు సహాయం చేద్దాము.

గీతా, రాజు! మన శరీరంలోని మొత్తం కణజాలము - చర్మము, కండరాలు, ఎముకలు, గోళ్ళు మరియు జుట్టుతో సహా గల అవయవాల ఎదుగుదల, మరమ్మత్తు మరియు చక్కటి ఆరోగ్యానికై ప్రోటీన్లు మరియు జింకులు అత్యవసరం.

ప్రోటీన్లు మరియు జింక్ లోపాన్ని సరిచేసేందుకై తృణధాన్యాలు + పప్పు దినుసులు, కొద్దిగా పాలు / పెరుగులతో మిళితమైన ఆహారము, ప్రాసెస్ చేసిన సోయా ఉత్పత్తులు, టెక్స్చర్డ్ వెజిటబుల్ ప్రోటీన్ (టివిపి) లభించే - నూట్రి నగ్గెట్లు వంటివి తినడం లాభదాయకం.

రాత్రివేళ రోడ్డు మీద ట్రాఫిక్ లైట్లతో పడే కాంతి, తాత్కాలికంగా రమ్యకు కళ్ళు కనిపించకుండా చేస్తుంది. ఆమె తక్కువ కాంతిలో చదవడం, వస్తువులను చూడడానికి ఇబ్బంది పడుతోంది. ఆమెకు కళ్ళజోడు అవసరమా? రమ్య ఇప్పుడు ఏం చేస్తే బాగుంటుంది?

మనలో విటమిన్ ఎ లోపం కళ్ళకు హాని కలిగించి, తక్కువ కాంతిలో వస్తువులను చూడగలిగే సామర్ధ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు పసుపు - నారింజరంగు గల ఫలాలను, కాయగూరలను, తాజా ఆకుకూరలను తప్పకుండా తినాలి. వీటిలో కెరోటిన్ వర్ణకం పుష్కలంగా లభిస్తుంది కెరోటిన్ శరీరం లో విటమిన్ 'ఎ' గా మారుతుంది. వెన్న, నెయ్యి మరియు సంపూర్ణ పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం కూడా సహాయపడుతుంది.

రాము సునీత పాఠశాల నుంచి తిరిగి రాగానే చాలా నీరసంగా ఉంటారు. మెట్లెక్కుతున్నప్పుడు లేదా ఆరు బయట ఆటలాడేటప్పుడు వారికి ఆయాసం కలుగుతోంది. వారు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి?

రాము మరియు సునీతలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. వారికి హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పడిపోయి, రక్తానికి ఆక్సిజనును అందించే సామర్ధ్యం తగ్గడం వలన ఆయాసం కలుగుతోంది. ఐరన్ లోపం, విటమిన్ బి12 మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్ లోపాల కారణంగా ఈ లక్షణాలు కనపడతాయి.

మాంసము, గ్రుడ్లు, ఆకుపచ్చని తాజా ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, ఖర్జూరం మరియు బెల్లము తిని ఈ లోటును భర్తీ చేసుకోవాలి.

లోపాలను అధిగమించండి

మరి కొన్ని లోపాలను గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము. ఆహార లోపము వల్ల కలిగే రోగ లక్షణాలను గుర్తించి వాటిని అధిగమిద్దాము.

1

మీరు దంతక్షయం మరియు దంతాలలో ఏర్పడ్డ రంధ్రాల వలన నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

దంతాలను అపరిశుభ్రంగా, అనారోగ్యంగా ఉంచుకోవడంతో బాటు చక్కెర మరియు పిండి పదార్థాలు అధికంగా గల ఆహార సేవనం కూడా దంతక్షయానికి దారి తీస్తుంది. క్యాండీలు, చాక్లెట్లు, చిప్స్ మితంగా, అది కూడా భోజనంతో పాటు తినడం శ్రేయస్కరం. పంటికి అంటుకునే బంక పదార్థాలు/ తీపివంటకాలు తిన్న ప్రతిసారీ, నోటిని పుక్కిలించి, దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి.

2

మీరు తరచుగా మలబద్ధకానికి గురవుతున్నారా? మీరు నీటిని సరిపడా తాగుతున్నారా?

పీచు పదార్థ లోపం మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. తృణధాన్యాలు చిరుధాన్యాలు, కాయగూరలు మరియు ఫలముల సేవనం మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది పానీయాలు, సూపులు, పళ్లరసాలు మరియు నీటి రూపంలో ద్రవపదార్థాలను పుష్కలంగా త్రాగండి. నియమిత శారీరక వ్యాయామం కూడా మీకు సహాయపడుతుంది.

3

మీరు కాళ్లలో నొప్పులు, మరియు నడుము నొప్పితో బాధపడుతున్నారా? మీ కాళ్ళు తిన్నగా, దృఢంగా ఉన్నాయా లేదా వంగి ఉన్నాయా? మీ ఎముకలు తరచుగా విరిగి/ పగిలిపోతున్నాయా?

దృఢమైన ఎముకలకు విటమిన్ డి, కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫరస్ అవసరం. బలంగా ఉన్నప్పుడే ఎముకలు మీ శరీర భారాన్ని సులభంగా మోయగలవు. బలహీన పడిన ఎముకలు వంగిపోయి, ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. ప్రతి రోజూ పాలను త్రాగండి. పాల ఉత్పత్తులను తినండి. రాగులు, ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు, మునగ ఆకులు, గింజలు మరియు నూనె గింజలు ముఖ్యంగా నువ్వులపప్పు గింజలు మంచి కాల్షియంను కలిగి ఉన్నాయి.

4

మీరు తరచూ జలుబు, జ్వరాలతో బాధపడుతూ, పాఠశాలకు వెళ్ళలేక పోతున్నారా? దంతాలను బ్రష్ చేసుకుంటున్నప్పుడు మీ చిగుళ్ళనుండి రక్తం వస్తోందా? మీకు దెబ్బలు / పుళ్ళు తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతున్నదా?

వీటన్నిటినీ నివారించే సరళమైన ఉపాయం విటమిన్ సి అధికంగా గల తాజాపళ్ళు, మొలక ధాన్యాలు, భోజనంలో పచ్చికూరల సలాడ్లు తీసుకోవడం. విటమిన్ సి శరీరం కండ పట్టడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కణాల మధ్య సిమెంటువలె నిలచి రక్త నాళాలకు, ఎముకలకు, స్నాయువులకు ధృడమైన ఆకృతిని ఇస్తుంది. విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభించే సిట్రస్ ఫలలు ఉదా: నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్ష, ఉసిరి మరియు అన్ని రంగుల నేరేడు ఫలాలను ఆహారంతో పాటు తీసుకోవాలి.

5

మీకు తరచూ నోటిలో పుళ్ళు వస్తున్నాయా? చేతులలో, కాళ్ళలో జలదరింపు కలిగి, తిమ్మిర్లు ఎక్కుతున్నాయా?

బహుశా మీరు విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, బలవర్ధకమైన బ్రెడ్లు, ఎండు చిక్కుళ్ళు, బఠాణీలు, పీనట్ బటర్, గింజలు, మాంసము, పౌల్ట్రీ, చేపలు, గ్రుడ్లు మరియు పాలను పుష్కలంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను అరికట్టవచ్చును.

మీకు తెలుసా?

- మన గోళ్ళలో చిగురుశోథ (స్కర్వీ) విటమిన్ సి లోపం వలన కలుగుతుంది. పుల్లని నిమ్మజాతి ఫలాల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఉసిరికాయ అధిక మాత్రలో విటమిన్ సి ని కలిగి ఉంది.
- రేచీకటి విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల సంభవిస్తుంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, పచ్చని తాజా ఆకుకూరలు, పసుపు, నారింజ రంగు గల ఫలాలు మరియు కాయగూరలు విటమిన్ ఎ ని అందజేస్తాయి.
- ఎముకలు మెత్తబడే, పిల్లలలో కలిగే 'రికెట్స్' వ్యాధి విటమిన్ డి లోపం వల్ల సంభవిస్తుంది. కాడ్ లివర్ ఆయిల్ లో విటమిన్ డి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. విటమిన్ డి లోప నివారణకై శరీరానికి ఎండ తగిలేట్లు చూసుకోవడం ముఖ్యమైన పద్ధతి.
- బెరిబెరి థయామిన్ లోపం వలన సంభవిస్తుంది ఆహారంలో శుద్ధి చేసినవి కాకుండా, ముడి ధాన్యాలు లేదా బ్రౌన్ రైస్, ముడి తృణధాన్యాలు తీసుకోవడం వలన బెరిబెరి వ్యాధిని అరికట్టవచ్చును.

మీకు తెలుసా?

బాల్యములోనూ, కౌమార దశలోనూ ఆరోగ్యకర శరీర బరువును కలిగి ఉండటం అనేది అతి ముఖ్యమైన అంశము. ఇది యుక్తవయసులోకి వచ్చాక, అధిక బరువును కలిగే లక్షణాన్నుంచి (స్థూలకాయం) కాపాడుతుంది. ఆటల్లో చురుకుగా పాల్గొనడం, చలనరాహిత్య శైలిని (ఒకే చోట కదలకుండా కూర్చుని ఉండటం, అతిగా టి.వి.ని చూడడం, వీడియో, కంప్యూటర్ గేమ్స్ ఆడడం వంటి చర్యలు) తగ్గించుకోవడం మరియు ఆరోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లను పెంచుకోవడం ద్వారా మన శరీరం మంచి ఆరోగ్యకరమైన బరువును పొందుతుంది.

ప్రొటీను గల ధాన్యాలు + పప్పుదినుసులు = ప్రొటీన్లు గల ఆహారం

ఆరోగ్యకరమైనవి, ఆరోగ్యకరం కాని ఆహారాలు ఏవి?

ఆరోగ్యకరము కానివి

ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు లేదా ఖనిజాలు లేకుండా, కేవలం క్రొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెర మరియు లవణాలు మాత్రమే గల ఆహారం (HFSS) ఆరోగ్యకరం కాదు.

ఉదాహరణకి ఆలుగడ్డ చిప్స్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, చిరుతిళ్ళు, సమోసా, భటూరా, మిఠాయిలు, క్యాండే, శీతల పానీయలు, కేకు మరియు చాక్లెట్లు.

ఆరోగ్యమైనవి

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, ఆరోగ్యాన్నిచ్చి, శరీర నిర్మాణము మరియు ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ఈ ఆహారంలో మనకు ఆవశ్యక పోషకాలైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు లభిస్తాయి.

ఆరోగ్యకర ఆహారానికి ఉదాహరణలు - ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా లభించే పాలు, మజ్జిగ, స్మూథీస్, ఆమ్లెట్లు, చేపలు, పప్పు, మొలకలు, పచ్చికూరల సలాడ్లు మరియు తాజా ఫలములు.

అయితే డాక్టరు పూజా? మనము (HFSS) ఆహార పదార్థాలను అసలు తిననే కూడదా?

మీరు HFSS ఆహార పదార్థాలను అప్పుడప్పుడూ మితంగా తినవచ్చును. కానీ ఇవి సంతులిత ఆహారాన్ని భర్తీ చేయలేవు. ఆరోగ్యకరము కాని ఆహారాన్ని మనము తరచూ తీసుకున్నట్లయితే, అవి మన జీవనశైలిలో మార్పును తీసుకొచ్చి, మనకు ఎన్.సి.డి (NCDs) అనగా అంటు సోకని వ్యాధులు సంభవించవచ్చు.

అంటు రోగము కాని వ్యాధులు (NCDs)

అంటు రోగము కాని వ్యాధులు (NCDs) (జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధులు) ఇవి ఒకరినుంచి మరొకరికి సోకే వ్యాధులు కావు. కానీ, బాల్యావస్థలోనే పొడచూపె వీటి లక్షణాలు, కాని తరువాత జీవనశైలిపై విపరీతమైన ప్రభావం చూపవచ్చును. (కొన్ని యుక్తవయసు వచ్చేంతవరకూ పైకి కనిపించకపోవచ్చును). NCD లను అతి తక్కువ ఖర్చుతో లేదా ఏ ఖర్చు లేకుండా చాలా సమర్థంగా ఎదుర్కొనవచ్చును. ఐతే, ఈ చర్యలు చిన్నతనం నుంచే మొదలవ్వాలి.

స్థూలకాయం, తద్వారా కలిగే చక్కెర వ్యాధి, అధిక రక్తపోటు లేదా అతి తన్యత మరియు గుండె పోట్లు.

FOOD FUNDA
గుండె జబ్బు
క్రొవ్వు నిండిన లివర్
అధిక రక్తపోటు
ఆస్టియో ఆర్ధరైటిస్
టైప్ - 2 చక్కెర వ్యాధి

హానికర అలవాట్లను అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా మనం అంటు సోకని (NCD) లని నిరోధించగలము. ముఖ్యమైనది:

అనారోగ్యకర భోజన అలవాట్లు

శారీరక నిష్క్రియత్వం

నోటి పరిశుభ్రత లేకపోవడం

పొగాకు సేవనం

మద్యపాన సేవనం

పాఠశాలలోని సంచాలకులు విద్యార్థులు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, శారీరక కార్యకలాపాలు, మరియు నోటి పరిశుభ్రతలపై దృష్టి పెట్టాలి. దురలవాట్ల వలన సంభవించే అనర్థాలపై అధిక దృష్టి సారించాలి. దృఢమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన పునాదిని వేయండి.

అంటు సోకని వ్యాధులను తరిమికొట్టండి.

మాడ్యూలు 7

నా భోజన ప్రణాళిక

సంతులిత
ఆహార
ఆవశ్యకత

ఆరోగ్యకరమైన
ఆహార పళ్ళెం

ఆరోగ్యకర
ఆహార లంచ్
డబ్బా

టీమ్ షెహద్ యొక్క ఫుడ్ ఫండా

సంతులిత ఆహార ఆవశ్యకత

మనము సంతులిత ఆహారాన్ని భుజించాలి, ఎందుకంటే:

- అది మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి, కాపాడుతుంది.
- ఎత్తుకు అనుగుణమైన అనుమతించబడిన శరీర బరువు ఉండేలా చేస్తుంది.
- అన్ని రకాల పోషకాలను సరియైన పాళ్ళలో సమకూరుస్తుంది.
- పలు రకాల ఆహారాల సమ్మేళనంగా ఉంటుంది.

కౌమార దశలోని వారి ఆహార పళ్ళెంలో ఏ యే పదార్థాలు ఉన్నాయి?

స్థానికంగా లభించేవి, జాతి, ఆచారపరంగా తినేవి, మనకిష్టమైనవి, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, చిరుతిళ్ళు, మనం ఇంట్లో పండించేవి లేదా మార్కెట్లో కొన్నవి - ఇలా ఏ రకమైన ఆహారానికైనా ఆరోగ్యకర ఆహార పళ్ళెంలో చోటు ఉంటుంది. పోషకాల ఆధారంగా ఆహారాలను వేర్వేరు సమూహాలుగా చేర్చారు. ఇవన్నీ మనకు ఆరోగ్యాన్ని, పరిపుష్టిని చేకూరుస్తాయి. నిజానికి ఈ సమూహాలలోని ప్రతి ఆహార పదార్థము, శరీరానికి అవసరమైన ఏదో ఒక పోషక పదార్థాన్ని అందించి శక్తిని ఇస్తుంది. ఐతే, ప్రత్యేకించి ఏ ఆహార సమూహము శరీరానికి అవసరపడే మొత్తము పోషక విలువలను సమకూర్చదు. ఈ ఆరోగ్యకర ఆహార పళ్ళెంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు చక్కెర మరియు లవణాలను అధికంగా గల ఆహార పదార్థాలను కూడా చేర్చడం జరిగింది. ఐతే వీటి వినియోగం మాత్రం తగినంత మోతాదులో ఉండాలి.

కాయగూరలు, ఫలాలు

హోల్ వీట్ బ్రెడ్డు,
అన్నం, ధాన్యాలు, ఆలుగడ్డ, పాస్తా

పప్పు దినుసులు,
చిక్కుళ్ళు, మాంసము,
చేపలు మరియు గ్రుడ్లు

బలవర్ధకమైన పాలు,
పాల ఉత్పత్తులు

సంతులిత ఆహార ఆవశ్యకత

ఆరోగ్యకర ఆహార పళ్ళెంలోని పదార్థాలు, ఒక సరళమైన చిత్రరూపంగా చూపబడి మీ సంతులిక ఆహార ఎంపికలో సహాయపడతాయి.

- సంతులిత ఆహారం ధాన్యాలు, ఆలుగడ్డలు, ఇతర పిండి పదార్థాలు, కాయగూరలు మరియు ఫలాల ఆధారంగా ఉండాలి (రోజుకి 5)
- వివిధ రకాలైన ధాన్యము, కాయకూరలు, ఫలాల సమూహాల నుంచి అవసరమైన ఒక్కో సమూహము, సంతులిక ఆహారంలో 1/3 వ భాగానికి సమమై ఉండాలి.
- మిగిలిన 1/3 వంతు పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, మాంసము, గ్రుడ్లు, తృణధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు మిశ్రమమై ఉండాలి.
- చాలా తక్కువ మోతాదులో అధిక క్రొవ్వుపదార్థాలు, చక్కెర మరియు లవణాలు గల ఆహారాలను జత చేయాలి.

ఆరోగ్యకర ఆహార పళ్ళెం భోజనానికి సంబంధించిన మూడు ముఖ్య సందేశలను ఇస్తుంది : వివిధ రకములు, సమతుల్యత, మరియు పరిమితి

- వివిధ రకములు : వివిధ రకములైన ఆహారాలను భుజించండి - ఫలములు, కాయగూరలు మరియు ధాన్యపు గింజలలో మీకు కావలసిన పోషక పదార్థాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. రకరకాలైన ఆహార పదార్థాల వల్ల ఆహారానికి రుచి, తినడానికి ఆసక్తి మరియు తినడంలో ఆనందం కలుగుతాయి.
- సమతుల్యత: ఒక్కో ఆహార సమూహము నుంచి ఎన్నుకున్న ఆహార పదార్థాలను సరియైన మాత్రలో, సమతుల్యత పాటించేలా తీసుకుని, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను పొందండి.
- పరిమితి: సంతృప్త క్రొవ్వు పదార్థాలు (సాట్యురేటెడ్ ఫాట్స్), కొలస్ట్రాల్ మరియు అదనపు చక్కెరలను కలిగిన ఆహార పదార్థాలను, పానీయలను, శక్తి అవసరాల పరిమితికి లోబడి తీసుకోండి. మితంగా తినడం, ఆరోగ్యకర శరీర భార నిర్వహణకు, చక్కెరవ్యాధి, గుండె జబ్బులు మరియు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందడంలో సాయపడుతుంది.

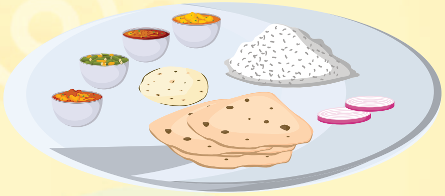
ఆరోగ్యకర భోజనం చేయండి - జీవితానికి ఆనందాన్ని జోడించండి!

ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

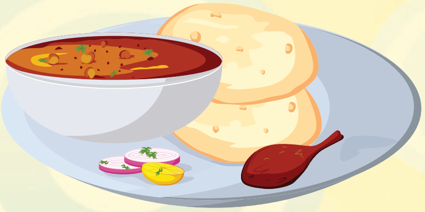
- పళ్ళు మరియు కూరలు తినేటప్పుడు "రోజుకి ఐదు" అని ఎందుకు సలహానిచ్చారు?
- పరిశోధనలు చూపేదేమిటంటే, కనీసం రోజుకి ఐదుమార్లు పళ్ళు మరియు కూరలు తినడం వల్ల కేన్సరు వంటి మహమ్మారి జబ్బుల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. ఎక్కువ మోతాదులో పళ్ళు మరియు కూరలు తినడం వల్ల స్థూలకాయపు ప్రమాదం తగ్గించుకోవచ్చు. మరియు దీనివల్ల అంటు సోకని వ్యాధులు (NCDs) రావు.
- అసమతుల్య ఆహారం అంటే ఏమిటి?
- రెస్టారెంట్ల సంఖ్య, సైజులు పెరుగుతున్న కొద్దీ, చాలా మంది పిల్లలు ఎంత వరకు ఎంత మోతాదుల్లో తినాలో అన్న విచక్షణ కోల్పోతున్నారు. ఆ విషయానికొస్తే, భారతీయులు తాము తింటున్న భోజన మోతాదులను తక్కువ అంచనా వేసుకుంటున్నారు. ఇలా భారీ మోతాదుల్లో తినడం 'సంతృప్తి పొందేవరకు తిను' అనేదానికన్నా 'పీకల దాకా తిను' అన్న మాటలను నిజం చేస్తున్నాయి. పిల్లలు, పెద్దలు కూడా ఆకలి యొక్క సంకేతాలను గమనించక, తినే తిండి మీద నియంత్రణ కోల్పోతున్నారు. అమితంగా భుజించడం వల్ల అధిక క్యాలరీలు, అధిక ఫ్యాటు, సాట్యురేటెడ్ ఫ్యాట్లతో శరీరానికి మితిమీరిన పోషకాలు లభించి తద్వారా స్థూలకాయం ఏర్పడే ప్రమాదముంది.

వివిధ పదార్థాల మరియు తినే తిండి ప్రమాణాని తగ్గించడానికై

- ఆహారం తినడానికి చిన్న పళ్ళేలు, గిన్నెలు మరియు కప్పులను వాడండి.



- గుర్తుంచుకోండి. మాంసం, చికెన్ లేదా చేపలు మన పళ్ళెంలో ఎక్కువ స్థలాన్ని ఆక్రమించనక్కరలేదు. పళ్ళాన్ని సగం వరకూ కూరలు, పళ్ళతోనే నింపండి.



- తినే ఆహారాన్ని తక్కువ పరిమాణంతో మొదలుపెట్టి మెల్లమెల్లగా తింటూ, ఇంకా ఆకలిగా ఉంటేనే మరోసారి వడ్డించుకోండి.

- ఆహారం ప్యాకెట్ల బదులుగా పళ్ళెంలో పెట్టుకొని తింటేనే మనకి ఎంత తిన్నది లెక్క తెలుస్తుంది.

సరదా సమయం 22

రండి! మనం భోజనానికి రంగులు దిద్దుదాం!

- పెరుగుపైన స్ట్రాబెర్రీలను పేర్చండి.
- స్లైస్ చేయబడిన బీట్‌రూట్ సలాడ్ పైన అందంగా పేర్చండి.
- బ్రెడ్ సాండ్ విచ్ లో ఉడికిన జొన్నలు, టమోటా ముక్కలు, పాలకూర ఆకులు నింపండి.
- అద్భుతమైన భోజనంలో రంగు ఎప్పుడూ కంటికి ఇంపు. పళ్ళు మరియు కూరలతో మన కంచం హరివిల్లు మరియు ఒక పోషకాల గుచ్ఛములా కనిపిస్తుంది. అందులో ప్రతి అంశం వేర్వేరు లాభాలను అందిస్తుంది.

సరదా సమయం 23

మీ ఆహార ప్రణాళిక ఈ పరీక్షలను తట్టుకుంటుందా?

- **వర్ణ పరీక్ష**
  భోజనంలోకి సాధ్యమైనంత వరకూ వివిధ రంగులు, హంగులు గల ఆహార పదార్ధాలను ఎంచుకోండి.
- **"పై" పరీక్ష**
  మీ కంచాన్ని ఒక విభజించిన తామరాకు పళ్ళెం అనుకొని, అందులో 50 శాతం పళ్ళు మరియు కూరలతో, 25 శాతం తృణధాన్యాలతో, మరో 25 శాతం ప్రొటీను పదార్ధాలు అనగా పప్పు దినుసులు/మాంసం/గ్రుడ్లు మరియు విడిగా గిన్నెలో పాల పదార్ధాలతో రోజువారీ ఆహార క్రమంలో కలుపుకోవాలి.
- **"రోజుకి ఐదు" పరీక్ష**
  ప్రతిదినం ఐదు దఫాలుగా కూరలు మరియు పళ్ళు సేవించడం మంచి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యం. తినడమే కాదు లెక్క కూడా వేసుకోండి.

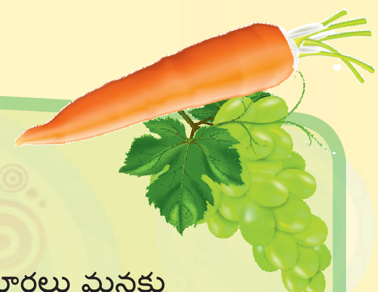
ఆరోగ్యకరమైన లంచ్ డబ్బా

మన ఎదుగుదల, వికాసం మరియు జిజ్ఞాసకి తోడ్పడే శక్తి మరియు పోషకాలు మనకు ఆరోగ్యకర లంచ్ డబ్బా ద్వారా లభిస్తాయి. ఒక సంతులిత, పోషక లంచ్ డబ్బాకి మూలం ఈ క్రింద చెప్పబడిన మూడు ఆహార సమూహాల నుండి ఎన్నుకున్న వివిధ ఆహారాల కలగలుపు.

1

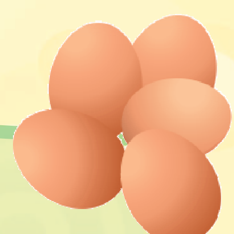
శ్రేష్ఠమైన పిండి పదార్థ యుక్త ఆహార పదార్థాలు అనగా రొట్టె, బ్రెడ్డు, అన్నంతో వండిన పదార్థాలు లేక కూరలతో చుట్టపెట్టిన "రోల్స్" వంటకలు లాంటివి శక్తిని ఇస్తాయి.

2



పళ్ళు మరియు కూరలు మనకు రోగనిరోధక శక్తి రూపంలో విటమిన్లను, ఖనిజములను సమకూర్చుతాయి.

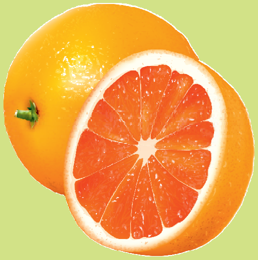
3



శ్రేష్ఠమైన పిండి పదార్థ యుక్త ఆహార పదార్థాలు అనగా రొట్టె, బ్రెడ్డు, అన్నంతో వండిన పదార్థాలు లేక కూరలతో చుట్టపెట్టిన "రోల్స్" వంటకలు లాంటివి శక్తిని ఇస్తాయి.

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

- అల్పాహారాన్ని తప్పించడం అనేది పనిలో అసమర్థతకు దారి తీస్తుంది. అదే ప్రొద్దున అల్పాహారం తీసుకుంటే, దాని వల్ల వచ్చే శక్తి పిల్లలకి చదువులో విజయాన్ని ఇస్తుంది. మెరుగైన ఏకాగ్రత, సమస్యలను సునాయాసంగా పరిష్కరించగలగడంతో పాటు మెరుగైన కండరాల సమన్వయం కలిగి ఉంటారు. అల్పాహారం తినే పిల్లలలో స్థూలకాయత ఎక్కువగా కనిపించదు, మరియు వీరు సరియైన మోతాదులో కాల్షియంను కలిగి ఉంటారు. అల్పాహారం క్రమం తప్పడం వల్ల మంచి పోషణా వివేకాన్ని కోల్పోతాం!
- ఏ వయస్సులో ఉన్నవారైనా బాలలు కౌమార దశలోని పిల్లలు, పెద్దలకు ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు అనేది ఒక దీర్ఘ ఆరోగ్యవంతమైన క్రియాశీలక జీవితానికి మూలం. శ్రేష్టమైన ప్రొటీను యుక్త ఆహార పదార్థాలు అనగా కూరలు, కాయలు, పళ్ళు, వివిధ రకాల ధాన్య పదార్థాలు, లీన్ మీట్ మరియు పాల పదార్థాలను ఎంచుకోండి. సరైన మాత్రలో ఆహారాలను ఎంచుకొని శారీరకంగా, చురుకుగా ఉండండి.



- శాఖాహార మరియు మాంసాహార ఆహార పదార్థాలు. మన పోషణకు, ఆరోగ్యవృద్ధికి, ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించడానికి తగు మోతాదులో పోషకాలను సరఫరా చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకర చిరునవ్వు కోసం ఆరోగ్యకర అల్పాహారం

మీ చిరునవ్వును ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుకోండి! మనందరికీ, ముఖ్యంగా బాలలకి, తెలివైన అల్పాహార ఎంపిక మంచి నోటి ఆరోగ్యము (ఓరల్ హెల్త్) నకు కారణమవుతుంది.

- తరచుగా చిరుతిళ్ళు తినాలనే కోరికను అదుపు చేసుకోండి. చిరుతిండిలో గల పిండి పదార్థాలలో ఉండే బాక్టీరియా, పదార్థ సేవనం చేసిన ప్రతిసారీ 20 నుంచి 40 నిమిషాలలోగా వ్యాప్తి చెంది, ఆమ్లాలను ప్రవిస్తూ, దంతముల పై పొరను నష్టపరుస్తుంది.
- సంతులిక ఆహార ప్రణాళికలు లోబడి చిరుతిళ్ళను ఎంచుకోండి. తాజా కాయగూరలు, ఆపిల్ వంటి ఫలములు, సాదా పెరుగు, జున్ను (చీజ్), పాలు మరియు పాప్ కార్న్ లను తినండి.
- దంతముల మధ్య అంటుకునే చిరుతిళ్ళ కన్నా వేగంగా వదిలిపోయినప్పటికీ, నోటిలో నెమ్మదిగా కరుగుతూ ఉండే చక్కెర ఆహారాలను తక్కువగా తినండి.
- చిరుతిండి తిన్న వెంటనే నోటిని బ్రష్ చేసుకోండి. ఇది దంతాలలో చిల్లులు చేసే బాక్టీరియా ప్రక్రియను ఆపి, దంతక్షయాన్ని అరికడుతుంది. నోటిలో ఆహార పదార్థాలను తీసివేయడానికై భోజనం చేసిన ప్రతిసారీ నోటిని నీటితో పుక్కిలించుకోండి.

మీకు తెలుసా?

- ప్రణాళికాబద్ధమైన అల్పాహారంతో అతిగా తినడాన్ని ఆపవచ్చు.
- టి.వి. వీక్షణం చిరుతిళ్ళ అలవాట్లను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా అధిక క్రొవ్వు పదార్థాలు, అధిక క్యాలరీలు కలిగిన చిరుతిళ్ళు.
- పెద్ద సైజు గల చిరుతిండి డబ్బాలు ఎక్కువ క్యాలరీలను జోడిస్తాయి. పెద్ద సైజు డబ్బాలు ఉంటే, తినే చిరుతిళ్ళు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి.

రండి! వండుదాం!

ఈ సరళమైన, ఆరోగ్యకరమైన, ఉడికించనక్కరలేని పదార్థాలను ప్రయత్నించండి. ఇవి సరదాగా పెద్దవారి పర్యవేక్షణ తక్కువగా లేదా అసలు లేకుండా తయారు చేసుకోవచ్చును.

- **ఫలముల మరియు కూరగాయల కెబాబ్ లు:** పచ్చికూరలను, ఫలములను ముక్కలుగా తరగండి. పల్చటి పుల్లలకి గుచ్చండి. (రంగు నల్లబడకుండా ఉండడానికి ఆపిల్స్. అరటిపళ్ళు లేదా బేరీపళ్ళను బత్తాయి లేదా నిమ్మ రసంలో ముంచి ఉంచండి).

- **పెరుగులో ముంచిన కూరముక్కలు:** ముల్లంగి, కీర దోసకాయ లేదా క్యారట్ ను పొడుగాటి ముక్కలుగా తరగండి. వీటిని పెరుగులో ముంచి తినండి.

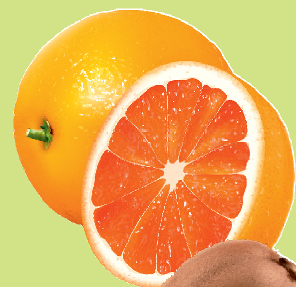
- **బనానా పాప్స్:** అరటి పండును ఒలవండి. తీయన్ పెరుగులో ముంచి, వాటిని చూర్ణం చేసిన కార్న్ ఫ్లేక్స్ మీద పొర్లించి, ఫ్రీజ్ చేయండి.

- **ఫ్రూట్ షేక్స్:** అరకప్పు తక్కువ క్రొవ్వు పదార్థం గల ఫల రుచి గల తీయని పెరుగు, అరకప్పు చల్లని పండ్ల రసాన్ని ఒక మూతగల పాత్రలోకి తీసుకోండి. మూతను గట్టిగా బిగించండి. పాత్రని పైకి, క్రిందికి కుదిపి ఆడించండి. ఇప్పుడు దీన్ని రెండుగా కత్తిరించండి. రెండింటినీ కలిపి సరదా సాండ్ విచ్ లను చేయండి.

- **సాండ్విచ్ కటౌట్లు:** కుకింగ్ కట్టర్లను ఉపయోగించి, నక్షత్రాలు, హృదయం వంటి ఆసక్తికరమైన ఆకారాలు చేయండి. చీజ్ యొక్క స్లైస్‌లను హోల్-గ్రెయిన్ బ్రెడ్‌ను కట్ చేయండి. ఇప్పుడు వాటిని ఈ ముక్కలపై ఉంచి చూడచక్కగా ఉండే సాండ్విచ్ తయారుచేయండి.

ఎస్.ఎస్.ఎఫ్ ఫండా

- మీ స్నేహితులతో కలిసి దృఢంగా తయారవండి. ఏదైనా పని చేద్దామనుకుంటున్నారా? ఆ కార్యకలాపాలను స్నేహితులతో కలిసి చేస్తే, దృఢత్వమే కాదు, సరదాగా కూడా ఉంటుంది.
- ఉదయాన్నే అరగంట ముందే లేచి వేగవంతమైన నడక (బ్రిస్క్ వాక్) నడిచి, మీ రోజును మొదలు పెట్టండి. ఈ నడకను మీ స్నేహితులతో కలిసి కూడా సాగించవచ్చు.
- చురుకుగా ఉండే ఆటలాడండి : టెన్నిస్, క్రికెట్ లేదా మీ పాఠశాలలో జరిగే నృత్య ప్రదర్శనలో పాల్గొనండి.
- ఫోన్ లో మాట్లాడటానికి బదులుగా, నడవండి మరియు మీ స్నేహితులతో మాట్లాడండి.
- మీ పాఠశాల లేదా మీ ఇంటి చుట్టుప్రక్కల గల క్రీడా బృందాలలో చేరండి.



- లిఫ్టు లేదా ఎలివేటర్ ను ఎక్కే బదులుగా మెట్లను ఉపయోగించండి. మెట్ల మీద నుంచి నడవడం గుండెకు వ్యాయామాన్ని ఇచ్చి క్యాలరీలను కరిగిస్తుంది మరియు కండరాలను పెంపొందిస్తుంది.
- భోజన విరామంలో ఇంటి లోపల గానీ, బయట గానీ నడవండి. ఈ పద్ధతి ద్వారా కూర్చుని ఇంకా ఏదో తినాలన్న కోరిక నుంచి బయటపడి, శక్తిని వినియోగించుకోగలరు.

- మీ పెంపుడు జంతువులతో చురుకుగా ఆటలాడండి. కొన్నిసార్లు కుక్కలు మనతో సమానంగా ఫ్రిస్బీని ఆడడం ఇష్టపడతాయిట!
- భోజనానికి ముందు, తరువాత నడవండి. మీ కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడండి.
- కొంత తోటపనిని చేయండి (కాయగూరలు, పాదులను పెంచండి).

మాడ్యూలు 8

సాధనాలు మరియు ట్రాకర్లు

సదభ్యాసానికి సాధనాలు

స్వీయ మూల్యాంకన ట్రాకర్లు

టీమ్ షెహద్ యొక్క ఫుడ్ ఫండా

సదభ్యాసానికి సాధనాలు మరియు మూల్యాంకన ట్రాకర్లు సెట్ 1

“నా పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం - బిందు ఉపకరణం”

పేరు ______________________________

తరగతి ____________________ విభాగము ______________

నా పాల ఉత్పత్తుల వినియోగ క్యాలెండర్

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ఐస్ క్రీములు															
వెన్న															
పన్నీర్															
చీజ్/జున్ను															
పెరుగు															
పాలు															

పాల ఉత్పత్తులు సేవించిన ప్రతిసారీ ఒక బిందువును గుర్తించండి. చూద్దాం! మీకెంత బలముందో!

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

చక్కెర పదార్థాలను అంచనా వేసే ట్రాకర్

ఆహార పదార్థం	ఉదాహరణ	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7	ఆహార సమూహం మొత్తం
పాల ఉత్పత్తులు	✓✓✓								
శీతల పానీయాలు మరియు జ్యూస్	✓								
చాక్లెట్లు మరియు క్యాండీలు	✓✓								
ప్యాకేజ్ చేయబడిన ఆహారం జామ్ లు, సిరప్ లు	✗								
కప్ కేక్ కుకీలు	✓								
ఐస్ క్రీములు పుల్ల ఐస్ లు	✓								
మిఠాయిలు	✓								
రోజు మొత్తానికి									

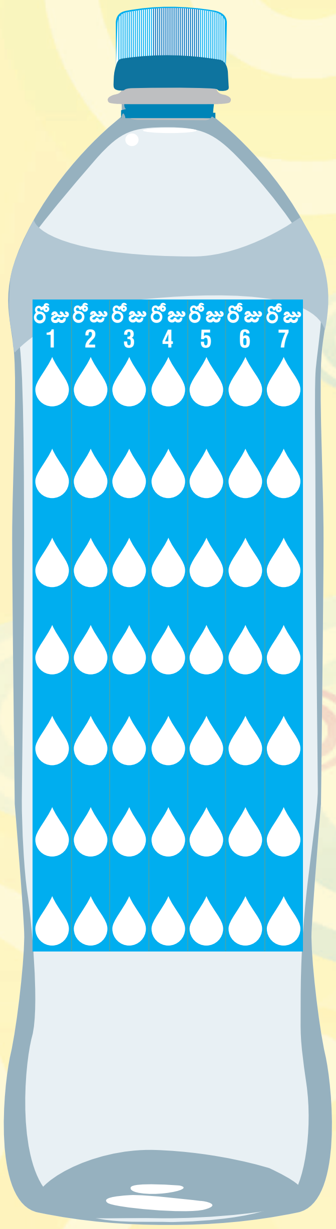
సూచనలు: క్రింది ఉదాహరణను చూడండి. ఒక రోజులో తిన్న ఆహార పదార్థాలు వాటికి ఎదురుగా ఉన్న గడిలో గుర్తు పెట్టండి. ఒకే పదార్థాన్ని ఒకసారి కన్నా ఎక్కువసార్లు తింటే అదే గడిలో మరోసారి గుర్తును పెట్టవచ్చు.

మూలం: సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆర్నీస్ ఫిట్ కిడ్స్-ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నేను తీసుకొనే నీటిని కొలిచే ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ________________ విభాగము ________________



సూచనలు

ఒక వారంలో మీరు త్రాగే ప్రతి కప్పు నీటికి ఒక నీలి బిందువుని మార్క్ చేయండి. (1 కప్పు నీరు = 150 మి.లీ.)

సిఫార్సు చేయబడిన రోజూవారీ నీటి వాడకం (ఇతర ద్రవ పదార్థాలతో సహా)

4 - 8 సంవత్సరాల వారికి 5 - 6 కప్పులు

9 - 12 సంవత్సరాల వారికి 7 - 9 కప్పులు

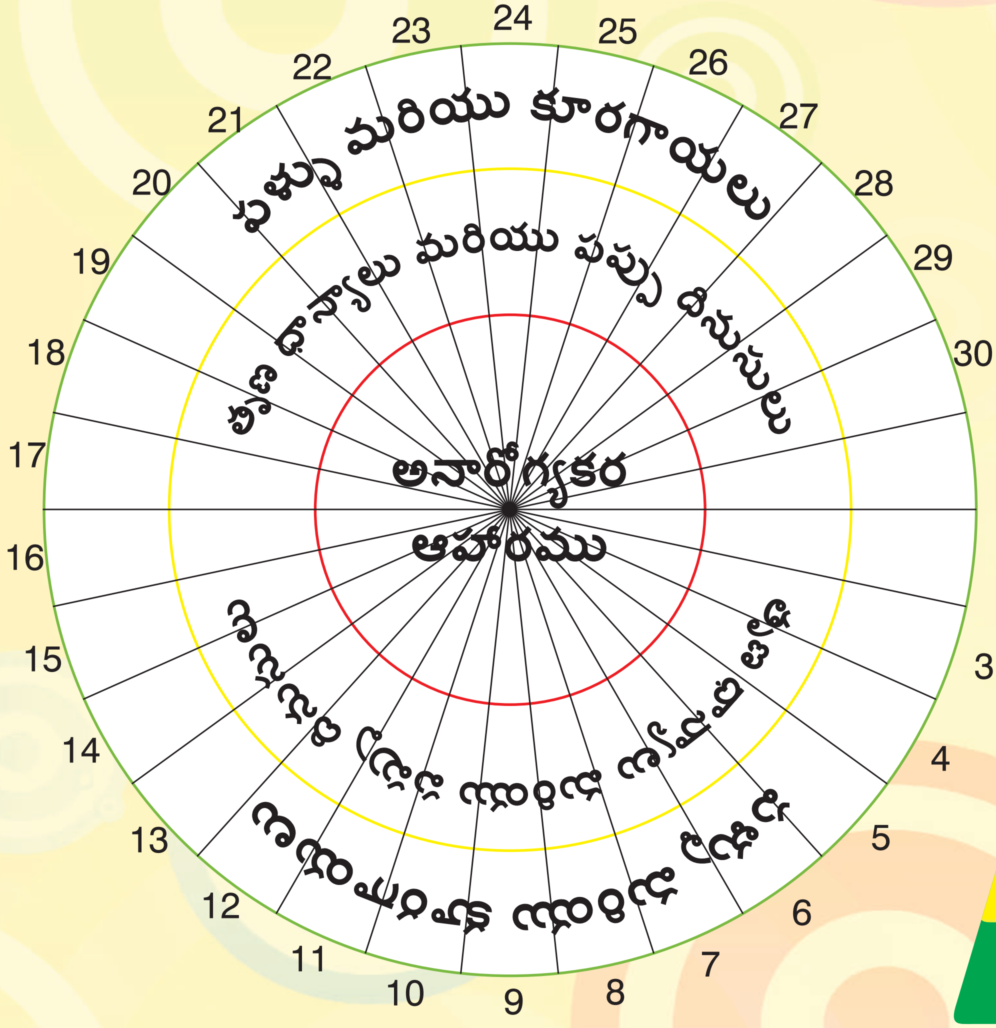
13 + సంవత్సరాల వారికి 8 - 10 కప్పులు

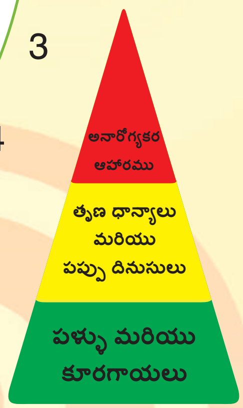
మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"అనారోగ్యపు ఆహారపు విశదీకరణ"

పేరు ______________________________

తరగతి ________________ విభాగము ________________





సూచనలు

క్రింది సంఖ్య గల గీతలు నెలలో గల రోజుల్ని సూచిస్తాయి. ప్రతి రోజు భుజించిన ఆహార సమూహపు రంగుని గుర్తిస్తూ సరిపోల్చండి. అనారోగ్యకర ఆహార సేవనం ప్రతిరోజు తగ్గిపోయేట్లుగా చూసుకోండి.

సూచనలు

పోషక విలువలు తక్కువగా ఉండి, ఎక్కువ క్యాలరీలు, సోడియం గల ఆహారాన్ని అనారోగ్యకర ఆహారం అంటారు. వీటిలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు అతి తక్కువగా గానీ లేదా అసలు లేకుండా గానీ ఉండి - లవణాలు, చక్కెర మరియు క్రొవ్వు పదార్థాలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.

మూలం: సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆర్నీస్ ఫిట్ కిడ్స్-ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నా ఆరోగ్య రక్షణ ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ____________________ విభాగము ____________________

పరిశుభ్రతలో నేను సూపర్ స్టార్ ని

పళ్ళు తోముకోవడం

- ఉదయం
- భోజనం తర్వాత
- రాత్రి నిద్రపోయే ముందు

స్నానం

- ఉదయం
- ఆటల తర్వాత
- పడుకునేముందు

దుస్తుల్ని మార్చుకోవడం

- స్నానం తర్వాత
- బడి నుంచి వచ్చాక
- ఆటల ముందు
- పడుకునేముందు

చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం

- పళ్ళు తోముకునేముందు
- ఏదైనా ఆహారం తీసుకునేముందు
- ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత
- ఆటల తరువాత
- మరుగుదొడ్డికి వెళ్లి వచ్చిన తరువాత
- పడుకునేముందు

కార్యకలాపాలు							
పళ్ళు తోముకోవడం							
స్నానం							
దుస్తుల్ని మార్చుకోవడం							
చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవడం							

సూచనలు

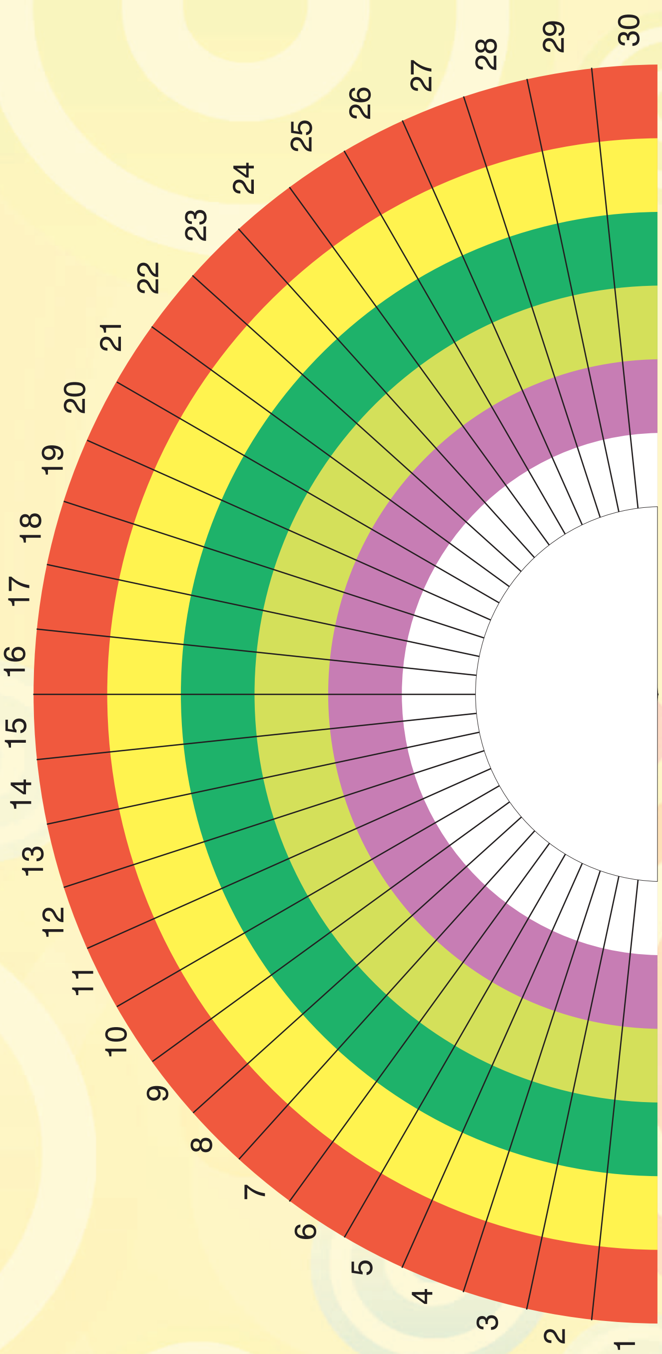
1. క్రింది పట్టికలోని సూక్ష్మక్రిములను పెన్సిలుతో గుచ్చేస్తూ వెళ్ళండి.
2. పరిశుభ్రత పాటించినప్పుడల్లా ఒక్కోసారికి ఒక్కో క్రిమిని హతమార్చండి.

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

“నేను తీసుకొనే ఫలాల ట్రాకర్”

పేరు ______________________

తరగతి ______________ విభాగము ______________



సూచనలు

క్రింది సంఖ్యలో గల గీతలు నెలలో గల రోజుల్ని సూచిస్తాయి. భుజించిన ఆహార సమూహంలో గల ఫలాలను వాటి రంగుల ప్రకారం గుర్తించండి. ప్రతిరోజు వివిధ ఫలాల సేవనం పెరిగేలా చూసుకోండి

ఫలముల వర్ణమాల

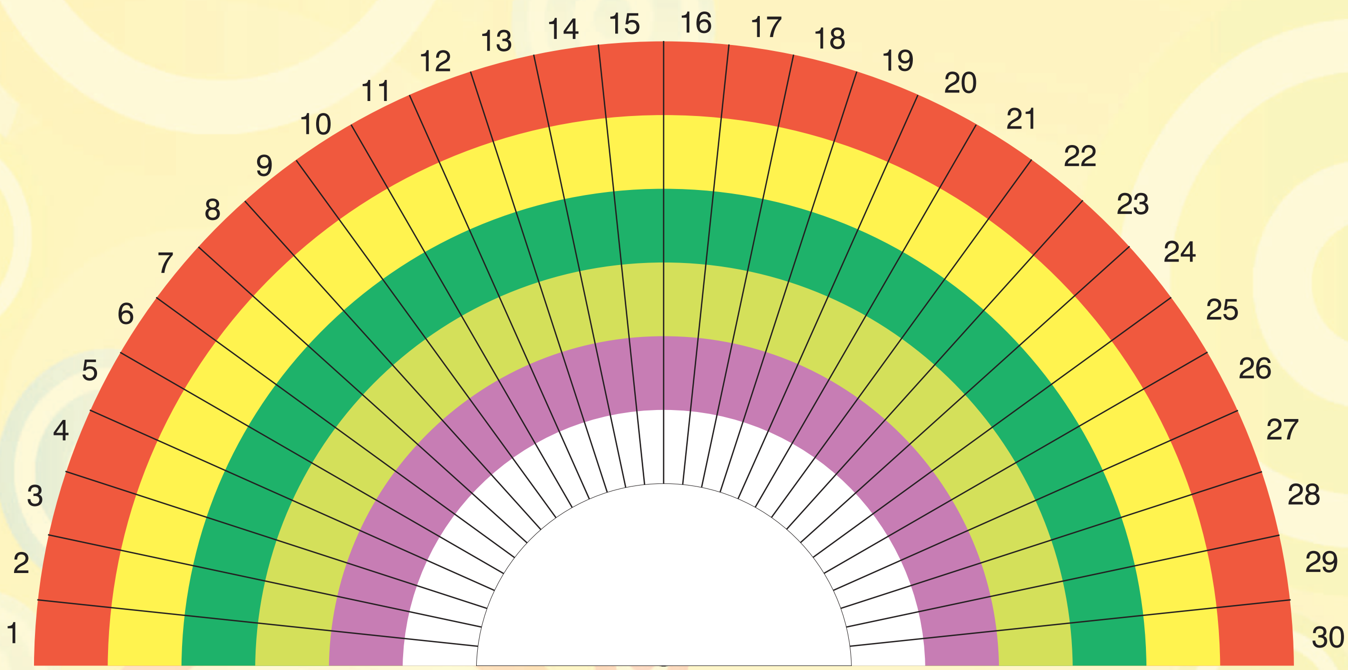
ఎరుపు	: చర్మంతో గల ఆపిల్, దానిమ్మ, చెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, పుచ్చకాయ
కాషాయం	: బొప్పాయి, కమలా ఫలం
పసుపు	: అనాస, బంగారు రంగు ఆపిల్, మామిడి, ఇండియన్ రాస్ప్బెర్రీ
ఆకుపచ్చ	: బేరు ఫలాలు, ఆకుపచ్చ ఆపిల్, కివి ఫలము
ఊదా	: నేరేడు, నల్ల ద్రాక్ష
తెలుపు	: అరటి, లిచీ, మ్యాంగోస్టీన్, డ్రాగన్ ఫ్రూట్

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నేను తీసుకొనే కూరగాయల ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ____________________ విభాగము ____________________



కాయగూరల వర్ణాల సూచి

ఎరుపు	: టమోటాలు, క్యారట్లు, బీట్ రూట్లు, ఎర్ర మిరప
పసుపు	: మొక్కజొన్న, పసుపు టమోటాలు, తీయ గుమ్మడి, చిలగడ దుంప మొ
ముదురు ఆకుపచ్చ	: పాలకూర, మెంతికూర, బ్రోకలీ, ఆకుపచ్చ బీన్స్, క్యాప్సికం, స్ప్రింగ్ ఉల్లిపాయలు, బీరకాయ, కాకరకాయ, బెండకాయ, అకుపచ్చ గుమ్మడి, ఆకుపచ్చ దోస
లేత ఆకుపచ్చ	: క్యాబేజీ, దోస, బఠాణీ, సొర కాయ, దిల్ పసంద్, లెట్యూస్, సెలెరీ
ఊదారంగు	: ఊదా క్యాబేజీ, వంకాయ, నల్ల ఆలివ్లు
తెలుపు	: బంగాళాదుంప, పుట్టగొడుగులు, చేమ, ముల్లంగి, తామర కాడలు, కాలీఫ్లవర్, రాడిష్, ఉల్లిపాయలు

సూచనలు

అర్ధచంద్రాకారంలో గల గీతలు మాసంలో గల రోజుల్ని సూచిస్తాయి. ఈ రోజు భోజనంలో మీరు తీసుకొన్న కూరగాయల రంగులను ట్రాకర్‌లో గుర్తించండి. ప్రతి రోజూ మీరు తినే కూరగాయల్లో వివిధ రంగులు పెరిగేలా చూసుకోండి.

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

సదభ్యాసానికి సాధనాలు మరియు మూల్యాంకన ట్రాకర్లు సెట్ 2

నా పాల ఉత్పత్తుల వినియోగం - బిందు ఉపకరణం

పేరు ______________________________

తరగతి ____________________ విభాగము ____________________

నా పాల ఉత్పత్తుల వినియోగ క్యాలెండర్

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ఐస్ క్రీములు															
వెన్న															
పన్నీర్															
చీజ్/జున్ను															
పెరుగు															
పాలు															

పాల ఉత్పత్తులు సేవించిన ప్రతిసారీ ఒక బిందువును గుర్తించండి. చూద్దాం! మీకెంత బలముందో!

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్

చక్కెర పదార్థాలను అంచనా వేసే ట్రాకర్

ఆహార పదార్థం	ఉదాహరణ	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7	ఆహార సమూహం మొత్తం
పాల ఉత్పత్తులు	✓✓✓								
శీతల పానీయాలు మరియు జ్యూస్	✓								
చాక్లెట్లు మరియు క్యాండీలు	✓✓								
ప్యాకేజ్ చేయబడిన ఆహారం జామ్ లు, సిరప్ లు	✗								
కప్ కేక్ కుకీలు	✓								
ఐస్ క్రీములు పుల్ల ఐస్ లు	✓								
మిఠాయిలు	✓								
రోజు మొత్తానికి									

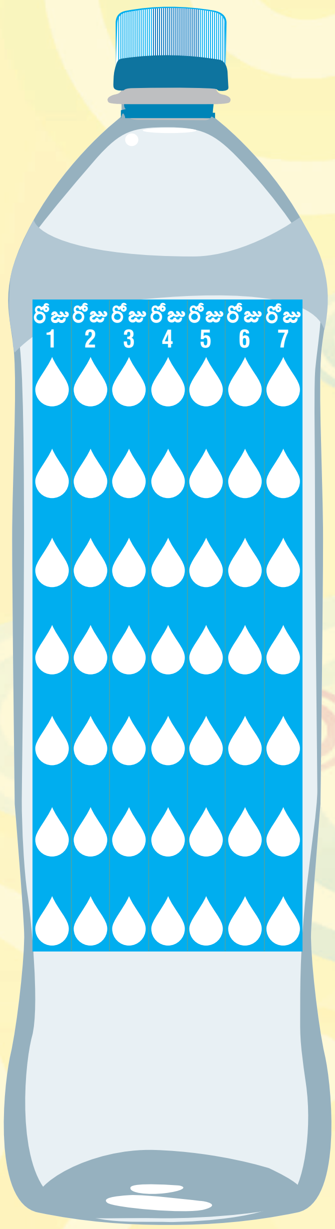
సూచనలు: క్రింది ఉదాహరణను చూడండి. ఒక రోజులో తిన్న ఆహార పదార్థాలు వాటికి ఎదురుగా ఉన్న గడిలో గుర్తు పెట్టండి. ఒకే పదార్థాన్ని ఒకసారి కన్నా ఎక్కువసార్లు తింటే అదే గడిలో మరోసారి గుర్తును పెట్టవచ్చు.

మూలం: సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆర్నీస్ ఫిట్ కిడ్స్-ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నేను తీసుకొనే నీటిని కొలిచే ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ________________ విభాగము ________________



సూచనలు

ఒక వారంలో మీరు త్రాగే ప్రతి కప్పు నీటికి ఒక నీలి బిందువుని మార్క్ చేయండి. (1 కప్పు నీరు = 150 మి.లీ.)

సిఫార్సు చేయబడిన రోజువారీ నీటి వాడకం (ఇతర ద్రవ పదార్ధాలతో సహా)

4 - 8 సంవత్సరాల వారికి 5 - 6 కప్పులు

9 - 12 సంవత్సరాల వారికి 7 - 9 కప్పులు

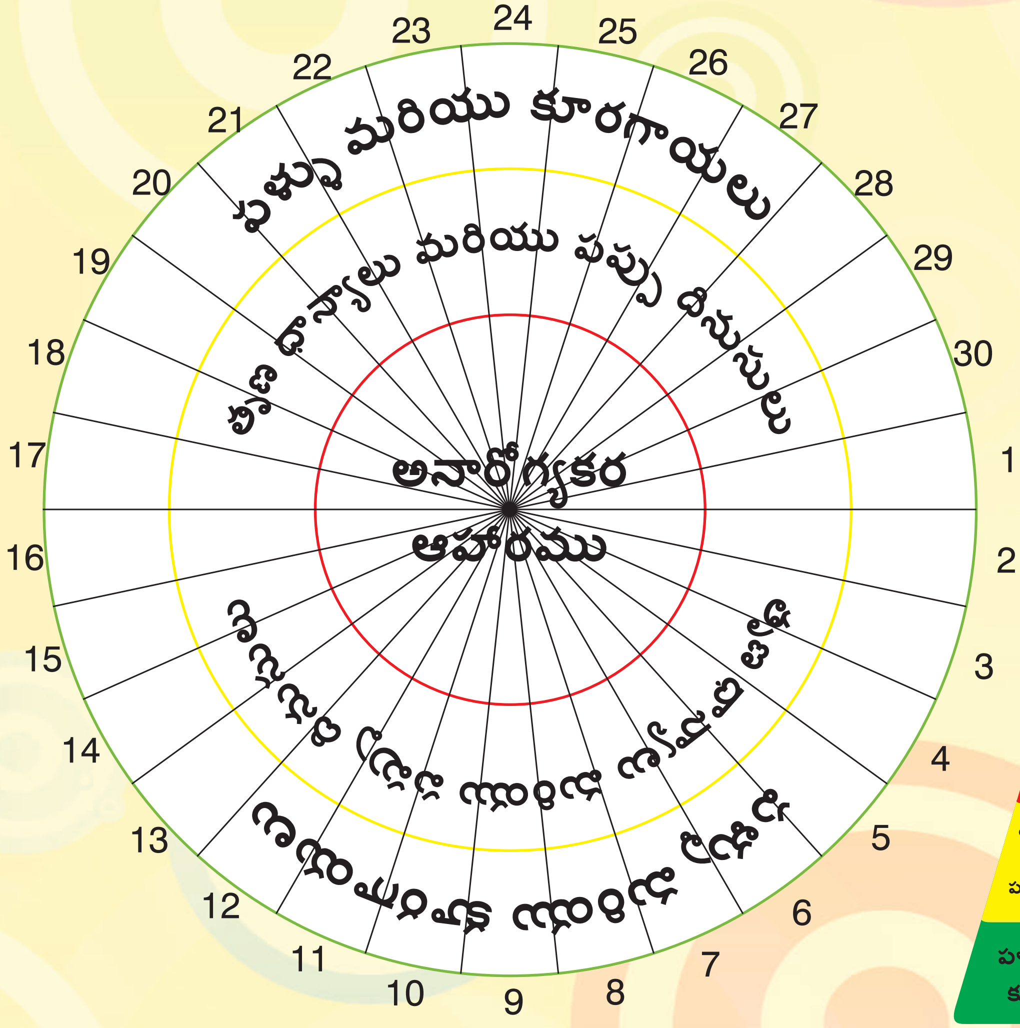
13 + సంవత్సరాల వారికి 8 - 10 కప్పులు

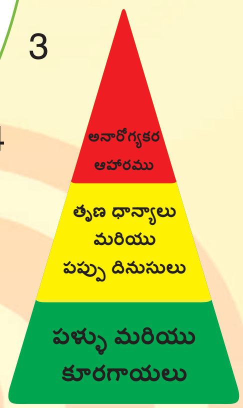
మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

“అనారోగ్యపు ఆహారపు విశదీకరణ”

పేరు ____

తరగతి ________________________ విభాగము _________________





సూచనలు

క్రింది సంఖ్య గల గీతలు నెలలో గల రోజుల్ని సూచిస్తాయి. ప్రతి రోజు భుజించిన ఆహార సమూహపు రంగుని గుర్తిస్తూ సరిపోల్చండి. అనారోగ్యకర ఆహార సేవనం ప్రతిరోజు తగ్గిపోయేట్లుగా చూసుకోండి.

సూచనలు

పోషక విలువలు తక్కువగా ఉండి, ఎక్కువ క్యాలరీలు, సోడియం గల ఆహారాన్ని అనారోగ్యకర ఆహారం అంటారు. వీటిలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు అతి తక్కువగా గానీ లేదా అసలు లేకుండా గానీ ఉండి - లవణాలు, చక్కెర మరియు క్రొవ్వు పదార్థాలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.

మూలం: సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆర్నీస్ ఫిట్ కిడ్స్-ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నా ఆరోగ్య రక్షణ ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ______________________ విభాగము ______________

పరిశుభ్రతలో నేను సూపర్ స్టార్ ని

పళ్ళు తోముకోవడం

- ఉదయం
- భోజనం తర్వాత
- రాత్రి నిద్రపోయే ముందు

స్నానం

- ఉదయం
- ఆటల తర్వాత
- పడుకునేముందు

దుస్తుల్ని మార్చుకోవడం

- స్నానం తర్వాత
- బడి నుంచి వచ్చాక
- ఆటల ముందు
- పడుకునేముందు

చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం

- పళ్ళు తోముకునేముందు
- ఏదైనా ఆహారం తీసుకునేముందు
- ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత
- ఆటల తరువాత
- మరుగుదొడ్డికి వెళ్లి వచ్చిన తరువాత
- పడుకునేముందు

కార్యకలాపాలు							
పళ్ళు తోముకోవడం							
స్నానం							
దుస్తుల్ని మార్చుకోవడం							
చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవడం							

సూచనలు

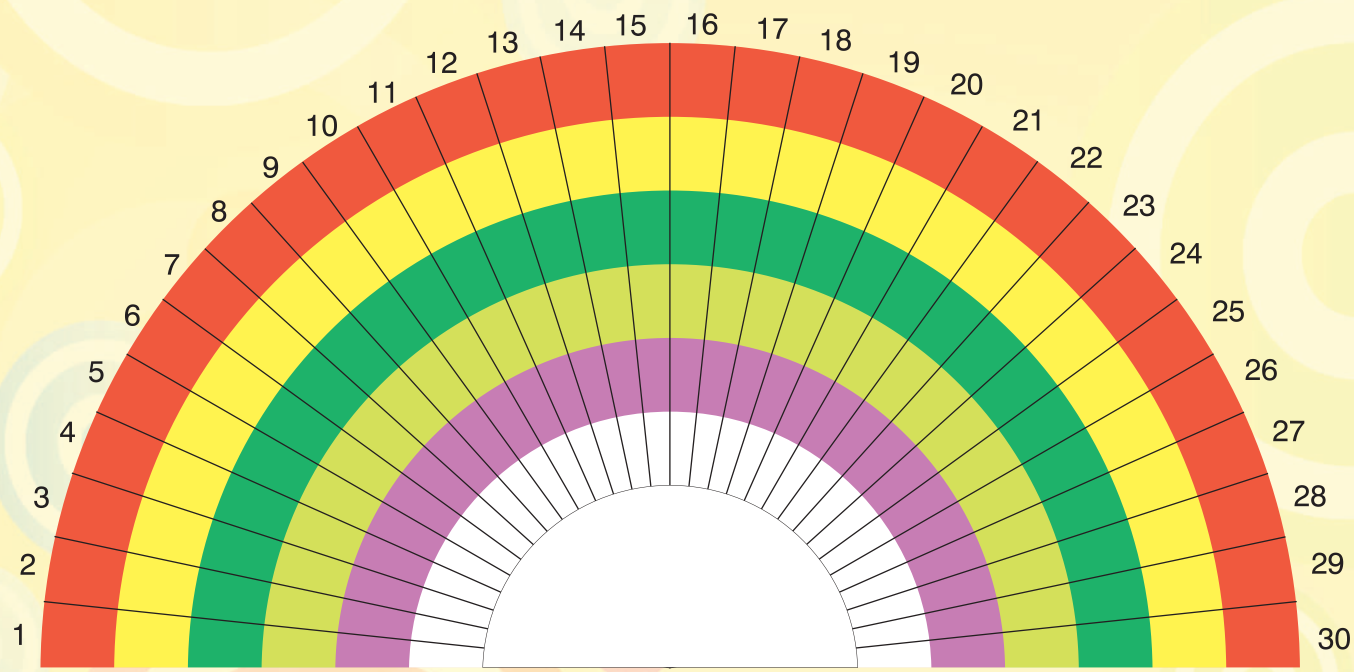
1. క్రింది పట్టికలోని సూక్ష్మక్రిములను పెన్సిలుతో గుచ్చేస్తూ వెళ్ళండి.
2. పరిశుభ్రత పాటించినప్పుడల్లా ఒక్కోసారికి ఒక్కో క్రిమిని హతమార్చండి.

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నేను తీసుకొనే ఫలాల ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ____________________ విభాగము ____________________



ఫలముల వర్ణమాల

ఎరుపు	: చర్మంతో గల ఆపిల్, దానిమ్మ, చెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, పుచ్చకాయ
కాషాయం	: బొప్పాయి, కమలా ఫలం
పసుపు	: అనాస, బంగారు రంగు ఆపిల్, మామిడి, ఇండియన్ రాస్ప్బెర్రీ
ఆకుపచ్చ	: బేరు ఫలాలు, ఆకుపచ్చ ఆపిల్, కివి ఫలము
ఊదా	: నేరేడు, నల్ల ద్రాక్ష
తెలుపు	: అరటి, లిచీ, మ్యాంగోస్టిన్, డ్రాగన్ ఫ్రూట్

సూచనలు

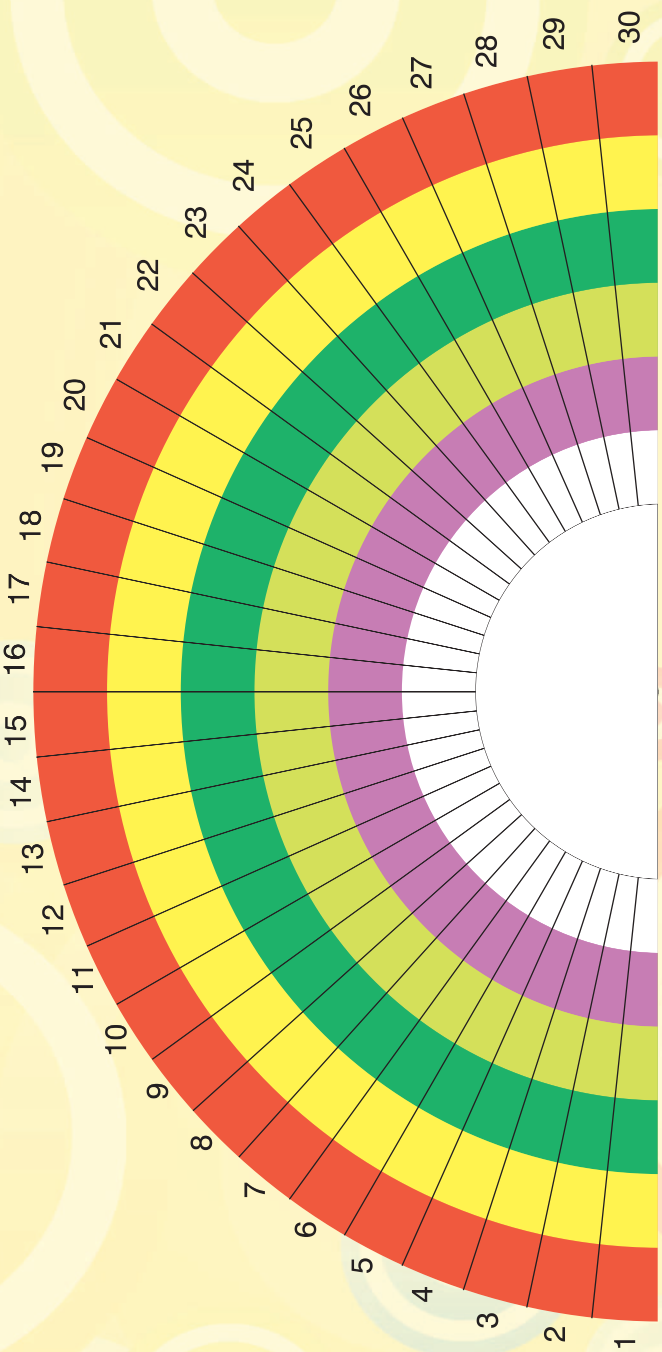
క్రింది సంఖ్యలో గల గీతలు నెలలో గల రోజుల్ని సూచిస్తాయి. భుజించిన ఆహార సమూహంలో గల ఫలాలను వాటి రంగుల ప్రకారం గుర్తించండి. ప్రతిరోజు వివిధ ఫలాల సేవనం పెరిగేలా చూసుకోండి

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

"నేను తీసుకొనే కూరగాయల ట్రాకర్"

పేరు ______________________________

తరగతి ____________________ విభాగము ____________________



సూచనలు

అర్ధచంద్రాకారంలో గల గీతలు మాసంలో గల రోజుల్ని సూచిస్తాయి. ఈ రోజు భోజనంలో మీరు తీసుకొన్న కూరగాయల రంగులను ట్రాకర్‌లో గుర్తించండి. ప్రతి రోజు మీరు తినే కూరగాయల్లో వివిధ రంగులు పెరిగేలా చూసుకోండి.

కాయగూరల వర్ణాల సూచి

ఎరుపు	: టమోటాలు, క్యారట్లు, బీట్ రూట్లు, ఎర్ర మిరప
పసుపు	: మొక్కజొన్న, పసుపు టమోటాలు, తీయ గుమ్మడి, చిలగడ దుంప మొ
ముదురు ఆకుపచ్చ	: పాలకూర, మెంతికూర, బ్రోకలీ, ఆకుపచ్చ బీన్స్, క్యాప్సికం, స్ప్రింగ్ ఉల్లిపాయలు, బీరకాయ, కాకరకాయ, బెండకాయ, అకుపచ్చ గుమ్మడి, ఆకుపచ్చ దోస
లేత ఆకుపచ్చ	: క్యాబేజీ, దోస, బఠాణీ, సొర కాయ, దిల్ పసంద్, లెట్యూస్, సెలెరీ
ఊదారంగు	: ఊదా క్యాబేజీ, వంకాయ, నల్ల ఆలివ్లు
తెలుపు	: బంగాళాదుంప, పుట్టగొడుగులు, చేమ, ముల్లంగి, తామర కాడలు, కాలీఫ్లవర్, రాడిష్, ఉల్లిపాయలు

మూలం : సాధనాలు మరియు ఉపకరణాలు - ఆరీస్ ఫిట్ కిడ్స్ - ప్రమోటింగ్ హెల్దీ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్

“కార్యసాధన ధృవపత్రము”

15, అక్టోబరు విశ్వ
హస్తప్రక్షాళన
దినోత్సవము

కార్యసాధన ధృవపత్రము

చిరంజీవి ______________________ ను

హస్తప్రక్షాళన విజేతగా
ధృవీకరించడమైనది.

తేది ______________

సంతకం ______________