



सुरक्षित और पौष्टिक भोजन
एक साझा (सयुक्त) ज़िम्मेदारी

www.snfportal.in

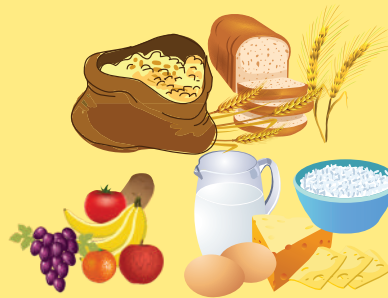
द यैलो बुक



लेवल I

ग्रेड 1-5

आपका मार्गदर्शक
स्कूल में सुरक्षित और पौष्टिक भोजन



© भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण 2018

इस पुस्तक से सम्बंधित सभी अधिकार कॉपीराइट अधिनियम के अंतर्गत आते हैं। इस प्रकाशन से संबंधित किसी भी भाग का प्रतिलिपि तैयार करना, प्रतिलेखन करना, प्रसारण करना, एक पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत करना या किसी भी भाषा में या कंप्यूटर भाषा में अनुवाद करना या किसी भी रूप में या किसी भी तरह से, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, चुंबकीय, ऑप्टिकल, रासायनिक, मैनुअल, फोटोकॉपी करके कॉपीराइट अधिकारी को बिना सूचित किए इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। यदि कोई व्यक्ति जो इस प्रकाशन से संबंधित किसी भी प्रकार का अनाधिकृत कार्य करता है, तो वह क्षतिपूर्ति के लिए आपराधिक अभियोजन और नागरिक दावों के लिए उत्तरदायी हो सकता है।

प्रथम प्रकाशन 2018

मैकमिलन पब्लिशर्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड
दिल्ली, बेंगलुरु, चेन्नई, कोलकाता, मुंबई,
अहमदाबाद, भोपाल, चंडीगढ़, कोयंबटूर,
कटक, गुवाहाटी, हैदराबाद, जयपुर, लखनऊ, मदुरै,
नागपुर, पटना, पुणे, तिरुवनंतपुरम, विशाखापत्तनम

आई.एस.बी.एन.: 978-93-89466-57-7

इस पुस्तक का पृष्ठ अभिन्यास, चित्रण, चित्र अन्वेषण और कवर डिजाइन भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण द्वारा किया गया है।

मैकमिलन पब्लिशर्स इंडिया प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्रकाशित
21, पतुलोस रोड, चेन्नई 600002, भारत

“इस पुस्तक का निर्माण शैक्षिक और अध्ययन उद्देश्यों के लिए किया गया है। पुस्तक के लेखक ने यह सुनिश्चित करने के लिए कि पुस्तक की सामग्री किसी भी व्यक्ति के कॉपीराइट या अन्य बौद्धिक संपदा अधिकारों का किसी भी प्रकार से उल्लंघन नहीं करती है, इसका उचित ध्यान रखे हैं। परंतु यदि लेखक किसी भी स्रोत को ट्रेक करने में असमर्थ रहे हों/या किसी कॉपीराइट का अनजाने में उल्लंघन किया गया है, तो कृपया सुधारात्मक कार्रवाई के लिए प्रकाशक को लिखित रूप में सूचित करें।”

प्रस्तावना

हमारे भोजन की पसंद और आदतों पर ध्यान देने का समय आ चुका है। हमारी तेजी से बदलती जीवनशैली के साथ, भारत में कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के कारण बचपन से मोटापा (एक मूक महामारी) का सामना करना पड़ रहा है। हम में से प्रत्येक, माता-पिता, शिक्षक या बच्चे को मनपसंद एवं सुरक्षित और पौष्टिक भोजन (एस एन एफ) से अवगत होना हमारा अधिकार और ज़िम्मेदारी है। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफ एस एस ए आई) की 'द येलो बुक' बेहतर स्वास्थ्य के लिए मनपसंद एवं सुरक्षित और पौष्टिक भोजन का विकल्प बनाने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में काम करती है।

येलो बुक लेवल 2 का उद्देश्य कम उम्र में पौष्टिक भोजन की आदतों में वृद्धि करना है, क्योंकि हमारे प्रारंभिक वर्षों में अपनाई गई आदतें जीवनभर हमारे साथ रहती हैं। यह पुस्तक स्कूल हेल्थ और वेलनेस टीमों को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन से संबंधित अवधारणाओं को पेश करने में सहायता करेगी, जिससे बच्चों को समझाने और समझने तथा बच्चों द्वारा इसे दैनिक जीवन में अपनाने में आसानी होगी। इस विषय वस्तु आयु के अनुसार उपयुक्त प्रारूप में विभाजित किया गया है। स्कूलों में सुरक्षित और पौष्टिक भोजन को अपनाने तथा प्रोत्साहित करने के लिए क्रियाकलापों और दिशानिर्देशों को उचित तरीके से डिजाइन किया गया है। यह पुस्तक सहायक सामग्री और उपकरणों की एक विविध श्रेणी के साथ-साथ तथ्यों, सूचनाओं और अवधारणाओं का एक संसाधन-कोश है।

मास्टर सेहत और मिस सेहत - एस एन एफ कार्यक्रम के सन्देश को आगे बढ़ाने वाले सुपर हीरो और स्वास्थ्य चेम्प हैं। वे एक 'स्कूल क्रू', अतिरिक्त पात्रों के साथ आते हैं जो मुख्य विषयों पर ध्यान केन्द्रित कराने के लिए एक संवादात्मक साधन प्रस्तुत करते हैं।

खाद्य प्रौद्योगिकीविदों और पोषण विशेषज्ञों की एक टीम ने देश के विभिन्न प्रमुख संस्थानों से महत्वपूर्ण जानकारी को एकत्र कर सावधानीपूर्वक समीक्षा की है। एफ एस एस ए आई इस पाठ्यपुस्तक के प्रकाशन पर किसी भी प्रकार के सुझाव और प्रतिक्रिया का स्वागत करता है, ताकि 'द येलो बुक' एक विश्वसनीय सहयोगी और देश के स्कूल में पाठ्यक्रम का हिस्सा बन जाए।

आइए एक साथ मिलकर स्वस्थ और खुशहाल भारत का निर्माण करें।

पवन अग्रवाल

मुख्य कार्यकारी अधिकारी

येलो बुक के बारे में

इस विश्वास के साथ कि हमारे प्रारंभिक वर्षों में अपनाई गई आदतें जीवनभर हमारे साथ रहती हैं, 'द येलो बुक' का उद्देश्य कम उम्र से ही बच्चों में पोषक भोजन की आदतों को विकसित करना है। यह पुस्तक एक प्रामाणिक तकनीकी संसाधन, समझने में आसान, लिखित और खाद्य सुरक्षा और पोषण के मुद्दों को ध्यान में रखकर संवादमूलक, व्याख्यात्मक तरह से डिजाइन किया गया है।

'येलो बुक' को शिक्षाविदों, चिकित्सकों और इस कार्यक्षेत्र के विशेषज्ञों द्वारा लिखा गया है।

यह श्रृंखला दो स्तर पर विभाजित है: स्तर (5 प्रारूप) प्राथमिक कक्षाओं के छात्रों के लिए तैयार किया गया है। यह खाद्य सुरक्षा और पोषण के बुनियादी अवधारणाओं को प्रस्तुत करता है। स्तर 2 (7 प्रारूप) स्तर 1 का एक उन्नत संस्करण है, जो पहले से सीखी गई अवधारणाओं के विवरणों में निपुण करता है और खाद्य सुरक्षा और पोषण से संबंधित समकालीन मुद्दों को प्रस्तुत करता है।

'एस एन एफ अलर्ट' उन कार्यों/क्रियाकलापों की पहचान करने में सहायता करता है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं और इसलिए इससे बचा जाना चाहिए; 'क्या तुम जानते हो' विषय के बारे में अतिरिक्त जानकारी के रूप में तथ्यों, आंकड़ों या गैर-दस्तावेजी शब्दावली को प्रस्तुत करता है; और खेल-खेल में या तो कक्षा आधारित है या ब्राह्म क्रियाकलाप है जो अवधारणा को मजेदार तरीके से सुदृढ़ आधार प्रदान करता है। शिक्षकों की सहायता के लिए प्रत्येक प्रारूप को छात्रों के साथ महत्वपूर्ण अवधारणाओं पर संक्षेप में दुहराने के लिए 'अब आप जानते हैं!' के एक अनुभाग पर समाप्त होता है। स्वयं के भोजन संबंधित आदतों का पैमाना तैयार करने के लिए 'साधन एवं परख-सूचक' पर एक अनुभाग दिया गया है।

लेवल 1 में 5 प्रारूप शामिल हैं:

प्रारूप 1 - हम स्वच्छ हैं, मास्टर और मिस सेहत और उनके दल ने व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व को उजागर किया है। वे बच्चों से आग्रह करते हैं कि हमारे शरीर में मौजूद सूक्ष्मजीवों के माध्यम से रोग फैलने से रोकने के लिए अच्छी आदतों को अपनाएं।

प्रारूप 2 - हम सुरक्षित और साफ भोजन खाते हैं, सूक्ष्मजीवों के कारण बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने के तरीकों और फैलाव को प्रभावित करने के तरीकों और खाद्य पदार्थों की आवश्यकता के साथ सुरक्षित और स्वच्छ भोजन इस्तेमाल करता हू। इस प्रारूप में खाद्य से जुड़ी हुई बीमारियों को भी समझाया गया है।

प्रारूप 3 - हम पोषित हैं, पोषण की मूल बातें हैं इसमें, सूक्ष्म और मैक्रो पोषक तत्वों, अनुशासित आहार भत्ते और विभिन्न खाद्य पदार्थों के ऊर्जा मूल्य के लिए एक आधारभूत परिचय है।

प्रारूप 4 - हमें स्वस्थ भोजन क्यों खाना चाहिये, स्वस्थ भोजन खाने के महत्व को बताया गया है।

प्रारूप 5 - हमारा भोजन संतुलित है, एक संतुलित आहार लेने के महत्व को दोहराता है। स्वस्थ खाने की प्लेट की अवधारणा, कहानियों और मजेदार गतिविधियों के माध्यम से समझाया गया है।

प्रारूप 6 - टूल्स और ट्रैकर (Tools and Tracker) आखिरी और अंतिम खंड एक परिशिष्ट के रूप में आता है जो सफलतापूर्वक परीक्षण किए गए आदत बनाने वाले उपकरण और आत्म मूल्यांकन टैकर्स के साथ आता है। माता-पिता और शिक्षकों को स्तर 1 के युवाओं की सहायता करने की आवश्यकता होती है जबकि अन्य दो आयु वर्ग के बच्चे आसानी से आत्म मूल्यांकन अभ्यास के रूप में इसे ले सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सबक अच्छी तरह से बनाए गए और बनाए रखा जा सके।

'येलो बुक' को एक गाइड, एक गतिविधि पुस्तक या ट्रेनिंग मैनुअल, पावर प्वाइंट प्रस्तुतिकरण, गतिविधियों, पोस्टर और हैंडआउट के रूप में एक व्यापक टूलकिट के हिस्से के रूप में प्रदान किए गए सीखने वाले के साथ स्वतंत्र रूप से उपयोग किया जा सकता है। इस संदर्भ में, स्कूल बच्चों के माध्यम से जानकारी हर घर तक पहुंचने में यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। शिक्षक उनकी भूमिका मॉडल है और बच्चों को स्कूल में जो पढ़ाया जाता है और उनके शिक्षकों को क्या कहना है और क्या करना है, उस पर बहुत विश्वास है। स्कूलों को यह सुनिश्चित करने के लिए उपायों को निर्धारित करने की आवश्यकता है कि खाद्य स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वच्छता और पर्यावरणीय स्वच्छता यानी कक्षाओं और परिवेश की स्वच्छता बनाए रखा जाए। स्कूलों में भोजन किया जाना चाहिए स्वस्थ और पलातावले (palatable) होना चाहिए। शारीरिक गतिविधि बच्चे के समग्र विकास और विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और इसे उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए। बच्चे स्कूल में अपने माता-पिता को सिखाए जाने वाले स्वच्छता, देखभाल और अच्छी खाद्य आदतों के बारे में बात करेंगे और यह संदेश बदले में समुदाय के लिए होगा।

विद्यालय की भूमिका

इस संदर्भ में, यह सुनिश्चित करने के लिए कि बच्चों के माध्यम से हर घर तक इस पुस्तक के बारे में जानकारी पहुँचे, स्कूल इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगे। शिक्षक-छात्रों के (प्रेरणास्रोत) होते हैं और बच्चों को स्कूल में जो पढ़ाया जाता है या शिक्षकों द्वारा जो कहा या किया जाता है उस पर छात्र विश्वास करते हैं। स्कूलों को खाद्य स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वच्छता और पर्यावरणीय स्वच्छता यानी कक्षाओं और परिवेश की स्वच्छता बनाए रखने के लिए उपाय करके उदाहरण स्थापित करने की आवश्यकता है। स्कूलों में परोसा जाने वाला भोजन पोषक और स्वादिष्ट होना चाहिए।

शारीरिक गतिविधि बच्चे के समग्र विकास और वृद्धि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और इसे नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। बच्चे अपने माता-पिता को स्कूल में सिखाई जाने वाली साफ-सफ़ाई, देखभाल और अच्छी खान-पान के बारे में बताएँगे और यह संदेश समुदाय के लिए अच्छा होगा।

मूल्यांकन के लिए टूल और ट्रैकर्स के दो सेट पुस्तक के अंत में दिए गए हैं। बच्चों को किताब का उपयोग करने से पहले और बाद में अपने खाने की आदतों का आंकलन करने के लिए और उसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

विशेषज्ञों और योगदानकर्ताओं का पैनेल

तकनीकी विशेषज्ञ और योगदानकर्ता

डॉ। इरम राव, एसोसिएट प्रोफेसर, भास्करचार्य कॉलेज ऑफ एप्लाइड साइंस।

सुनेत्रा रॉडे, स्वतंत्र परामर्शदाता, पूर्व प्रिंसिपल-महाराष्ट्र स्टेट इंस्टीट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेंट एंड कैंटरिंग कॉलेज, पुणे, वरिष्ठ खाद्य सुरक्षा विशेषज्ञ, ईयू-सीआईटीडी।

डॉ नीना भाटिया कौल, प्रमुख, खाद्य और पोषण विभाग।

डॉ पुलकित माथुर, लेडी इरविन कॉलेज।

डॉ पूजा रायजादा, एसोसिएट प्रोफेसर, (खाद्य माइक्रोबायोलॉजी और खाद्य सुरक्षा, मानव फिजियोलॉजी), लेडी इरविन कॉलेज।

अर्चना सिन्हा, वरिष्ठ परिवर्तन प्रबंधक (निदेशक), स्वास्थ्य और पोषण पहल, अशोक: जनता के लिए नवप्रवर्तनक।

रजत गुप्ता, भारत सलाहकार, आरोग्य विश्व।

संकलित, संपादित और द्वारा डिजाइन किया गया।

अदिति मेहरोत्रा, लीड विशेषज्ञ, एफएसएसएआई (FSSAI)

नम्रता खन्ना, प्रोजेक्ट लीड, एसएनएफ/स्कूल, एफएसएसएआई (SNF@SCHOOL, FSSAI)

सोनिया ठाकुर, ग्राफिक डिजाइनर, एफएसएसएआई (FSSAI)

इस पुस्तक में दी गई जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है। कृपया स्वास्थ्य और पोषण संबंधी सलाह के लिए एक चिकित्सक से परामर्श लें।

टीम सेहत



मिस
सेहत



मास्टर
सेहत

हैलो!

क्या आपने कभी सोचा है कि भोजन और
स्वास्थ्य से भी मनोरंजन हो सकता है।

टीम सेहत अब आपको मनोरंजन के माध्यम से सुरक्षित और स्वास्थ्यवर्धक आहार
के बारे में सिखायेंगे। चलिए, एक खेल खेलते हैं और खूब सारी मज़ेदार तरीकों
से स्वास्थ्य और पोषित भोजन के बारे में सीखते हैं।

मास्टर और मिस सेहत सुरक्षित और पोषित खाद्य पदार्थों की दुनिया में
आपके साथी बनना चाहते हैं जिससे आप ज़िंदगी एक सेहतमंद तरीके से
बिता सकें।

पन्नों को पलटें और भोजन, पोषण और स्वच्छता को
मनोरंजन के साथ सीखें।



रोहन



डॉ. सारा



रिया

fssai



भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण

प्रत्येक विश्वास, सुरक्षित और पौष्टिक भोजन का आश्वासन

| | | |
|----------|-----------------------------------|----|
| 1 | हम स्वच्छ हैं। | 1 |
| 2 | हम सुरक्षित और साफ भोजन खाते हैं। | 10 |
| 3 | हम पोषित हैं। | 25 |
| 4 | हमे स्वस्थ भोजन क्यों खाना चाहिए? | 42 |
| 5 | हमारा भोजन संतुलित है। | 55 |
| 6 | उपकरण और खोजी (ट्रैकर्स)। | 65 |

प्रारूप

1

हम स्वच्छ रहते हैं।



- अदृश्य रोगाणु।
- रोगाणु कैसे फैलते हैं?
- हम इन्हें रोज करते हैं।



टीम सेहत का

फूड
फंडा

अदृश्य रोगाणु।



- * रोगाणु बहुत छोटे जीवित प्राणी हैं।
- * हम उन्हें नहीं देख सकते हैं।
- * वे हर जगह मौजूद हैं।
- * उनके पास पैर या पंख नहीं हैं लेकिन सभी जगहों तक पहुंच सकते हैं।
- * रोगाणु हमें बीमार कर सकते हैं। अगर वे हमारे भोजन और पानी में आते हैं तो वे बहुत तेजी से बढ़ते हैं।



क्या आप जानते हैं?

हमारी उंगली युक्तियों और कोहनी के बीच छिपे लाखों से अधिक रोगाणु हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता सिर्फ हमारे हाथों को साफ रखने से कहीं अधिक है। इसका मतलब है कि हमें पूरे शरीर को साफ रखना है ताकि हम अपने आस-पास के लोगों को संक्रमित न करें।



रोगाणु कैसे फैलते हैं?

बीमारियों के प्रसार के लिए 5 चीजें जिम्मेदार है।



भोजन : खराब प्रबंधन या रोगग्रस्त जानवरों के माध्यम से प्रदूषित पानी भोजन और उनके उत्पाद

उँगलियाँ : गंदे हाथ और गंदे नाखून



मल : सीवेज या गंदे पानी से दूषित भोजन या शौचालय उपयोग के बाद अवांछित हाथ

फोमीटस : वस्तुओं में अशुद्ध बर्तन जिसमें रोगाणु हो, उपकरण, दरवाजे की कुण्डी, नलियाँ, तौलियाँ और अन्य वस्तुएँ



मक्खियाँ और कीट : जैसे घर में पायी जाने वाली मक्खी, तिलचट्टे, चूहें इत्यादि



“रोगाणु कैसे फैलते हैं?”

खेल खेल में - 1

चमकीले रोगाणु।
देखतें हैं



आपको अपनी हथेलियों पर रगड़ने के लिए कुछ ग्लिटर या चूरा और कुछ वैसलीन या तेल की एक बूंद चाहिए। अब अपने हाथों पर कुछ ग्लिटर छिड़के। आप देखेंगे की ये ग्लिटर (जीवाणु) हाथों द्वारा एक स्थान से दूसरे स्थान पर कैसे फैलते हैं जब आप के हाथ किसी वस्तु के संपर्क में आते हैं। इस प्रकार कीटाणु फैलते हैं, परन्तु आप उन्हें देख नहीं सकते।



“आछूउळउळउळउळउळउळ ! रोगाणुओं”

आप सीखेंगे कि कैसे रोगाणु नाक और मुंह के माध्यम से हर जगह फैल सकता है। जब आप छींकते हैं, रोगाणु बूंदों के माध्यम से फैल जाते हैं और दूसरे व्यक्ति को छह फीट तक संक्रमित कर सकते हैं। याद रहे छींकते समय अपने मुंह और नाक को ढकने के लिए और रोगाणुओं के प्रसार से बचने के लिए एक ऊतक या रूमाल में छींकें।

खेल खेल में - 2

सप्रे में रोगाणु
बोतल को दबाते ही रंगीन पानी की
बुँदे हवा में फैल जाती हैं। इसी
तरह जब हम छींकते हैं तो
रोगाणु 6 फीट की दूरी तक
फैल सकते हैं।



हवा में रोगाणु।

एक बार खांसी में लगभग 10 लाख तक रोगाणु हो सकते हैं। अगर आपके पास ऊतक या रुमाल नहीं है तो अपनी कोहनी में खांसी करे जिससे आपके आस पास के लोग आपकी खांसी से बच सके।

खेल खेल में - 3

हवा में रोगाणु

हवा में टैल्कम पाउडर उड़ाएं और देखें की कितनी देर तक टैल्कम पाउडर हवा में रहता है और नीचे आने में कितना समय लगता है

इस प्रकार खांसी से रोगाणु हवा में फैलते हैं और एक ही हवा में सांस लेने से हम संक्रमित हो सकते है

“ अपने हाथ इस तरह धोएँ ”

अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ



1
अपने हथेलियों को धोएँ।



2
प्रत्येक उंगली और उंगलियों के बीच मले।



3
हाथ के पीछे और उँगलियों के बिच में रगड़ें।



4
अंगूठे को रगड़ें।



5
उंगलियों के पीछे रगड़ें।



6
उँगलियों के ऊपरी हिस्से को रगड़ें।



7
अपनी कलाई धोएँ।



8
साफ तौलिया के साथ हाथ सूखायें।

हाथ धोने का समय 20 सेकेंड है
(हाथ धोते समय जन्मदिन का गीत दो बार गायें)

“ दन्त मंजन करना ”



रोगाणु के कारण दांत में छोटे छेद हो जाते हैं जिन्हे दन्त क्षय कहते हैं।
अपने दांतों को रोगाणु से बचाएं क्योंकि वे नीचे लिखी समस्याओं का कारण बनते हैं।

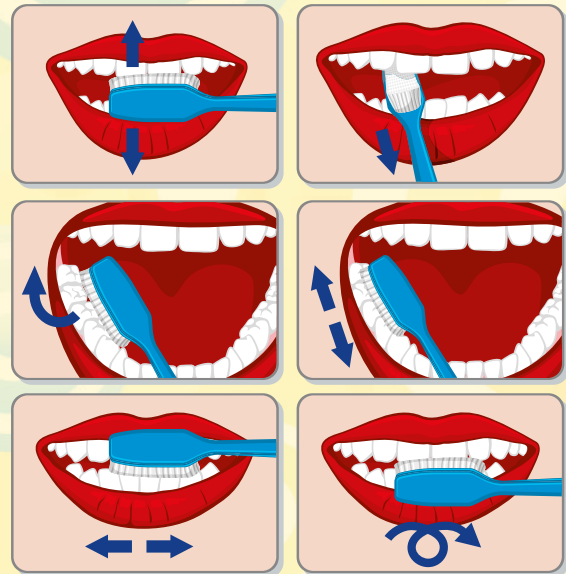
- 1 असुविधा और दर्द।
- 2 संक्रमण और पस का गठन।
- 3 दांतों का टूटना।
- 4 सांसों की बदबू



क्या आप इस तरह दन्त मंजन करते हैं?

एस एन एफ अलर्ट

दांतों के बीच की जगहों में फंसे हुए किसी भी भोजन को हटाने के लिए ठीक से दन्त मंजन करें।



“चलिए दोहराएं”



एस एन एफ फंडा



- छींकते और खांसते समय हमेशा अपने मुंह और नाक को ढकें।
- खाने और पीने के पदार्थ को ढक कर रखें।
- शौचालय का उपयोग करने के बाद हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी से धो लें।
- भोजन से पहले और बाद में हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी से धो लें।

“रोगाणु जांच का स्कोर कार्ड”

खेल खेल में - 4

रोगाणु जांच
का स्कोर

टिक 'हा' अथवा 'ना'

- हम हर दिन सर्दी या गर्मियों में स्नान करते हैं।
- जब भी हमे ठंड लगती है तब भी हम स्नान करते हैं।
- हम अपने दांतों को प्रतिदिन दो बार दन्त मंजन करते हैं।
- हम अपनी जीभ को जीभ क्लीनर से साफ करते हैं।
- हम खाने के बाद अपने मुहँ से कुल्ला करते हैं।
- हम साबुन और पानी के साथ अपने हाथ धो लेते हैं।
- हम साफ और धुले हुए कपड़े पहनते हैं।
- हम अपने जूते हर रोज पॉलिश करते हैं।
- हम नियमित रूप से अपने बालों को धोते हैं और अपने बालों को रोजाना बांधते हैं।
- हम स्नान करते समय रोजाना अपनी नाक साफ करते हैं।
- हम नियमित रूप से अपने नाखूनों को काटते हैं और उन्हें गंदगी मुक्त रखते हैं।

हा



ना



हम ये रोज करते हैं



शौच के बाद हम अपने हाथ धोते हैं।

खाने के बाद कुल्ला करते हैं और दिन में दो बार दन्त मंजन करते हैं।



रोज नहाते हैं।

नियमित रूप से अपने नाखून साफ और छोटे करते हैं



साफ कपड़े और साफ जूते पहनते हैं।

अपने बालों को अच्छी तरह धोते, साफ करते और सही से बांधते हैं



ध्यान दें

अध्यापक

के लिए

स्वच्छता का सुपरस्टार

अपने छात्रों के नाम के साथ एक चार्ट लगाएं। जब भी आप इनमें एक उल्लेखनीय परिवर्तन पाते हैं तो उनके नामों के आगे साप्ताहिक आधार पर उगता हुआ सूरज दिखाएँ अंत में उन्हें स्वच्छता का सुपरस्टार घोषित करें



अब तुम जानते हो

रोगाणु अदृश्य हैं।

रोगाणु हमें बीमार कर सकते हैं।

हम खुद को साफ रखकर रोगाणुओं से लड़ सकते हैं।



मेरी पुस्तकालय



रोगाणुओं पर एक प्रहसन बनाने के लिए कक्षा के 10 छात्रों को पहचाने 'रोगाणु मुझे बिमार कर देते है!'



शिक्षक या माता-पिता साबुन और पानी का उपयोग करके हाथ धोने की तकनीक पर एक लाइव डेमो आयोजित कर सकते हैं।

बच्चों को अपने हाथों में साबुन लगाते समय नल बंद करने को कहें।

हम सुरक्षित और साफ भोजन खाते हैं।

- फंगु जर्मी
- रोगाणु कैसे बढ़ते हैं?
- अपने भोजन को सुरक्षित रखें।
- भोजन से उत्पन्न बीमारियाँ।



टीम सेहत का
फूड
फंडा



फंगु और जर्मी

फंगु और जर्मी दो दोस्त हैं जो अपनी जर्मी यात्रा दिखाएंगे।

जर्मी : आराव, बीना और तरुण सहपाठी हैं। एक दिन तीनों खेल रहे थे, बीना छींकी और फंगु, मेरा रोगाणु मित्र उसकी नाक से उड़ा। वह मुझे देखकर बहुत खुश था। हम दोनों ने आराव के सिर पर एक साथ रहने का फैसला किया।



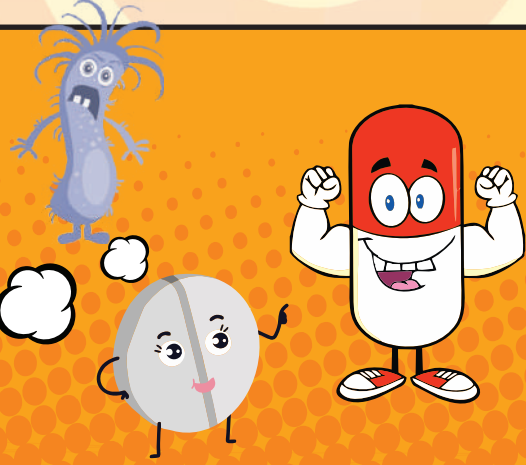
जर्मी : स्कूल में, आराव ने हमें अपने सिर से खरोंच दिया लेकिन हम उसके अंगूठे पर फंस गए। जब उसने दोपहर का खाना उठाया और उसे खाया तो साथ-साथ वो हमें भी खा गया!



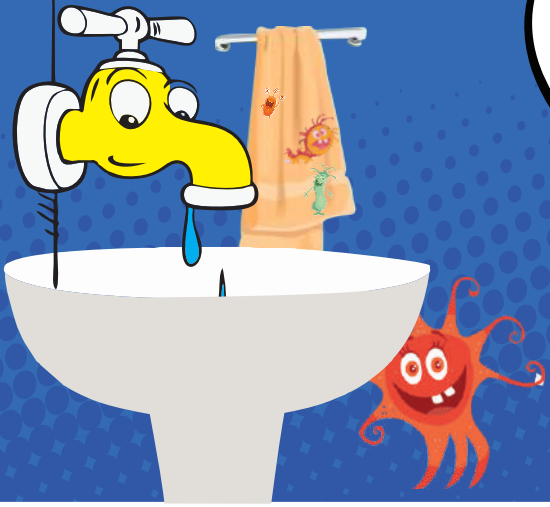
जर्मी : अगले दिन, आराव जब सोकर उठा तो उसे खाँसी थी क्योंकि उसके गले में खराश थी क्योंकि हम दोनों उसके अंदर पहुंच चुके थे। उसे विद्यालय जाने की इजाजत नहीं थी क्योंकि वह भयानक खाँसी और बुखार से पीड़ित था। उसकी मां को कई दवाएं देनी पड़ीं।



फंगु : मुझे दवाएँ पसंद नहीं हैं। इन दवाइयों में सिपाही हैं, जिन्होंने जर्मी और मुझ पर हमला कर दिया। जिसके बाद हम कमजोर हो गए। आराव को आराम आ गया। जर्मी हार गया पर मैं बच निकला।



फनगु : आराव ने तौलिया इस्तेमाल किया तो मैं तौलिया पर कूद कर वही रह गया



फनगु : अगले दिन आराव का मित्र तरुण मिलने आया। उन दोनों ने साथ चॉकलेट खायी पहले तरुण अपना चिपचिपा हाथ धोने वाशरूम गया। जैसे ही उसने अपने हाथ धोकर तौलिये से साफ किये मैं फौरन उसके हाथ पर चढ़ गया। अब मैं यहाँ बैठा हूँ और आपको अपनी कहानी सुना रहा हूँ और तरुण के मुँह में एक नया जर्मी दोस्त दूढ़ रहा हूँ।



रोगाणु कैसे बढ़ते हैं?

हमारी तरह रोगाणु को भी बढ़ने और अपनी तादाद बढ़ाने के लिए काफी सारी चीजों की जरूरत होती है उसमे से कुछ चीजे इस प्रकार हैं ।

भोजन—प्रोटीन समृद्ध भोजन जैसे दूध, मांस, और बचे हुए नमकीन, पके हुए भोजन में रोगाणु तेजी से बढ़ते हैं।



नमी—रोगाणु के बढ़ने में मदद करते हैं। सूखे खाद्य पदार्थ आसानी से खराब नहीं होते।



तापमान—रोगाणु 5 डिग्री सेल्सियस से 63 डिग्री सेल्सियस तापमान के बीच में बढ़ते हैं।




समय—खाने को खराब करने की क्षमता तक बढ़ने के लिए रोगाणु और कवक को समय लगता है।



असुरक्षित भोजन



 अत्याधिक पके फल और सब्जियाँ।

 भोजन जिनके खराब होने की तारीख बीत चुकी है।



मक्खियाँ और कीट द्वारा खराब भोजन।



नम भोजन पर कवक बढ़ते हैं।



गैर अनुमत रंगों से बनाए गए पदार्थ।

“रोगाणु के विकास को कैसे रोकें?”



रोगाणुओं को दूर रखने के लिए हमें इन नियमों का पालन करना होगा।



खाने से से पहले
अपने हाथों को
ठीक से धोएं
और सुखाएं।



साफ
पानी
पीएँ।

साफ प्लेट और कटोरे में खाना खाएं
और अपने पैक किए गए दोपहर के
भोजन को खोलने के तुरन्त बाद खाएँ।



भोजन और पानी
को ढक कर रखें

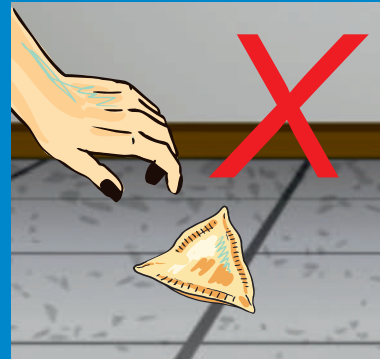
मक्खी वाले
खाने को न खाएं।



जमीन पर भोजन
को मत खाएँ



खाने से पहले फल
और
सब्जियां अच्छी तरह
से धोएं।



भोजन को सुरक्षित रखें।

भोजन को सुरक्षित और अदृश्य जीवों से मुक्त रखें जो इसे खराब कर देते हैं। खाद्य सुरक्षा हमें बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्म जीवों से बचाती है जो हमारे शरीर में खाने के साथ साथ प्रवेश कर सकते हैं। बच्चों को अधिक सावधान रहने की आवश्यकता है क्योंकि वो जल्दी संक्रमित होते हैं।



एस एन एफ फंडा



क्या आप जानते हैं कि रोगाणुओं से उत्पन्न बिमारियाँ जैसे की सर्दी खासी फ्लू दस्त इत्यादि से बच्चे आसानी से संक्रमित हो सकते हैं। तबियत खराबी के कारण बच्चों की ताकत कम होती है और वो ठीक से खाना भी नहीं खा पाते है। इससे बच्चे की वृद्धि और विकास प्रभावित होते हैं, जिससे उन्हें भूख कम लगती है और वे भोजन नहीं खाते।



“ स्वच्छ रहें। ”

खेल खेल में - 5

मेरे हाथ कितने साफ हैं?

साफ दिखने वाले हाथ भी गंदे हो सकते हैं। साबुन और पानी के साथ अपने हाथ धोएँ और देखें फोम कैसे रंग बदलता है।



ध्यान दें

अध्यापक

के लिए

रोगाणु कैसे फैलते हैं समझाने के लिए बच्चों को स्माइली स्टिकर या बिंदी को अगले 20 मिनट तक उपयोग करने को कहे, वो जिस भी चीज को स्पर्श करेंगे (रोगाणु) वहाँ चिपक जायेंगे। फिर उन्हें कक्षा के चारों ओर देखने को कहें कि रोगाणु कैसे फैलते हैं।



अब तुम जानते हो।

सूक्ष्मजीव क्या हैं?

5FS जिनसे जीवाणु फैलते हैं।

जीवाणु के विकास और गुणन के कारण।

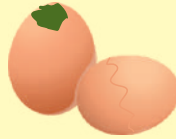
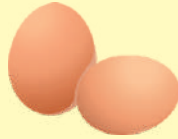


सुरक्षित भोजन का चयन

खेल खेल में - 6

सुरक्षित भोजन बनाम असुरक्षित भोजन

उस भोजन को गोला करें जो खाने योग्य नहीं है।



भोजन भण्डारण

खेल खेल में - 7

किराने का थैला।

भोजन को सही
जगह पर स्टोर
करें।



रेफ्रिजरेटर में रखें- अंडें, दूध, ताजी सब्जिया फल इत्यादि
फ्रीजर में रखें- मछली, मांस इत्यादि

भोजन से उत्पन्न बीमारियाँ।

विषाक्त भोजन

यह दूषित भोजन में मौजूद विषाक्त पदार्थों के कारण होने वाली एक बीमारी है, जो जीवाणु और कवक युक्त भोजन खाने से होती है। जीवाणु और कवक के अत्याधिक मात्रा में बढ़ जाने से उलटी, दस्त, पेट में दर्द, बुखार इत्यादि परेशानियाँ हो सकती हैं।



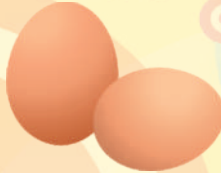
खाने में एलर्जी

किसी व्यक्ति की भोजन में एक विशिष्ट सामग्री के प्रति प्रतिक्रिया को एलर्जी कहते हैं। कुछ लोग कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति असामान्य संवेदनशीलता दिखाते हैं जो औरों के लिए हानिकारक नहीं होता। जो पदार्थ एलर्जी का कारण बनते हैं उन्हें एलर्जेस कहते हैं।

एलर्जी पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ



मावे (नट्स) – मूंगफली और सभी प्रकार के पेड़ और पौधों से प्राप्त मावे (नट्स) जैसे अखरोट, पिस्ता, काजू, बादाम, चिल्लोज (पाइन नट्स) इत्यादि।



अंडे।



मछली और समुद्री भोजन।



दूध और दूध से बने उत्पाद।



गेहूं



तिल के बीज, सरसों, और अजवाइन।



सोया और इसके उत्पादों जैसे टोफू, बीन दही, सोया दूध, सोया चाप/टुकड़े।

कुछ लोग निम्न चीजों से भी एलर्जिक होते हैं-

मिर्च । टमाटर । बैंगन । मशरूम । जौ । ओट । राई इत्यादि।



खाद्य एलर्जी के लक्षण

- त्वचा की लाली।
- गले और मुंह की सूजन।
- गंभीर सांस लेने की समस्याएं।
- कमजोरी की अचानक भावना।
- रक्तचाप में गिरावट।
- शरीर पर चकत्ते।
- निगलने और बोलने में कठिनाई।
- पेट दर्द, मतली और उल्टी।

अब तुम जानते हो।

खाद्य गुणवत्ता को संरक्षित करने के लिए खाद्य सुरक्षा का महत्व।

सही तापमान पर भोजन भंडारण महत्वपूर्ण है।

कुछ बच्चों को सामान्य खाद्य पदार्थों से एलर्जी होती है जो हम रोजाना खाते हैं जैसे अंडे, दूध, गेहूं, मूंगफली, अन्य नट्स, सोया सेम, मछली और खोल मछली। खाने के दौरान इन खाद्य पदार्थों में गंभीर प्रतिक्रियाएं होती हैं जिससे बचा जाना चाहिए।

खाद्य पदार्थ स्वाभाविक रूप से खराब होते हैं या जब रोगाणु भोजन में प्रवेश करते हैं। किसी भी शारीरिक क्षति या किसी भी रासायनिक प्रतिक्रियाओं के कारण खाद्य भी खराब हो सकता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए निजी स्वच्छता बहुत ही महत्वपूर्ण है, और हमारे आसपास के वातावरण को साफ करने की भी आवश्यकता है।



टीम सेहत के मित्रो से खाद्य एलर्जी के बारे में जानें।

मुझे मूंगफली से एलर्जी है।
खाने से मैं बीमार पड़ जाता हूँ।
इसलिए मेरी कक्षा में मेरे मित्र मुझे
मुंगफली युक्त भोजन नहीं देते।



मैं गाय का दूध नहीं पी सकता
इसलिए मैं सोया दूध पीता हूँ।

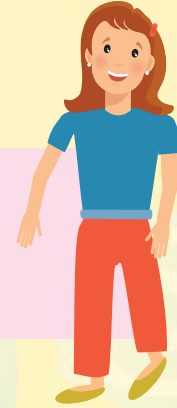


अगर मैं समुद्री भोजन खाती हूँ तो मेरे
शरीर में सूजन हो जाती है और सांस
लेने में दिक्कत होती है।



मैं अण्डायुक्त भोजन नहीं खा सकता
क्योंकि मुझे अण्डे से एलर्जी है।

मुझे गेहूँ और उससे बने पदार्थ जैसे कि डबल रोटी, केक इत्यादि से
एलजी है। पर मैं चावल, मकई और दलिया इत्यादि खा सकती हूँ।



“ मेरी पुस्तकालय ”



वीडियो: खाद्य विषाक्तता के चिन्ह और लक्षण
लिंक देखें:

[https://www.youtube.com/
watch?v=UkV2dxdGXo8](https://www.youtube.com/watch?v=UkV2dxdGXo8)

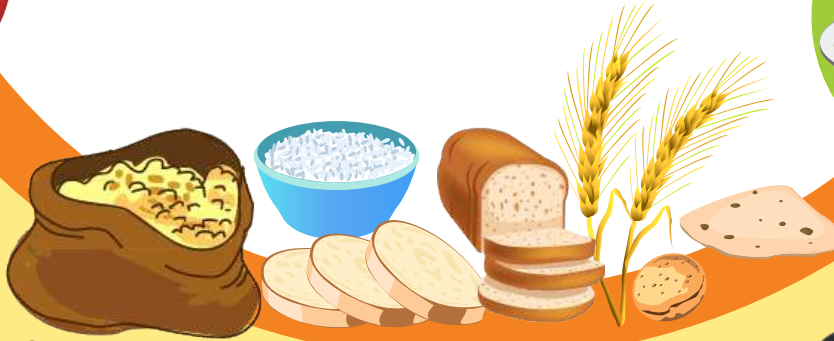
प्रारूप

3

हम पोषित हैं।



- भोजन की आवश्यकता।
- रोहन की छुट्टी।
- गो, ग्री, ग्लो खाना।



टीम सेहत का
फूड
फंडा



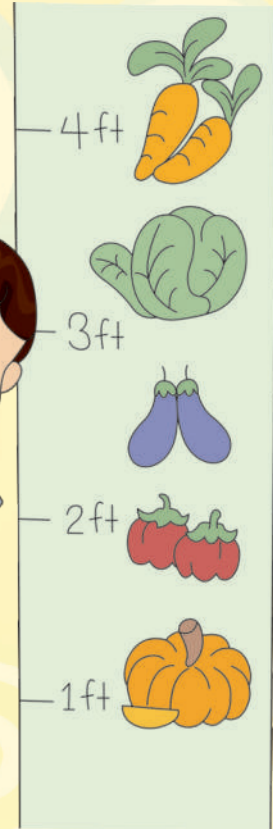
भोजन की आवश्यकता

भोजन हमें काम करने और खेलने के लिए ऊर्जा देता है।



भोजन हमें बीमारी से लड़ने में मदद करता है।

भोजन हमें लंबा और मजबूत बनाने में मदद करता है।



“ पोषण का परिचय ”

नियमित रूप से व्यायाम
करें और शारीरिक
रूप से सक्रिय रहें।



एनआईएन पिरामिड से अनुकूलित

“ पौधों और पशु से मिलने वाला भोजन ”



हमें गेहूँ, चावल, दाले, मेवा इत्यादि पौधो से प्राप्त होता है

हमें दूध, मांस, मछली, अंडे इत्यादि जानवरों से प्राप्त होता है



रोहन की छुट्टियां (डे आउट)

अपनी छुट्टियों के दौरान, रोहन ने अपने गांव में अपनी दादी से मिलने का फैसला किया। वह बहुत ही उत्साहित था क्योंकि वह वहाँ खेतों में जा सकता था और कई नई चीजें देख सकता था।

रोहन की दादी हमेशा उसके लिए बहुत ही मजेदार व्यंजन तैयार कर के देती हैं।



“एस दिन, जब वे दोपहर का खाना खा रहे थे, रोहन ने पूछा, दादीमा, आप चपाती कैसे बनाती हैं और आपको यह अच्छा सफेद पाउडर कहां से मिलता है? “रोहन की दादी मुस्करा दी और बहुत धीरे से जवाब दिया” रोहन मुझे आपको एक बार खेत मे ले जाने दो और जल्दी अपना दोपहर का भोजन खत्म करो।”



एक बार जब वे खेत पहुंचे तो दादी माँ ने कहा, “रोहन, ये गेहूँ के खेत हैं क्या तुम डंठल पर अनाज देख सकते हो? इन छोटे अनाज से हमें गेहूँ का आटा मिलता है। इस आटे में पानी मिलाकर फिर मैं इसको गुंदती हूँ और उसके बाद चपाती बनाने के लिए गोल गेंद बना देती हूँ। क्या आप जानते हैं कि हम इस आटे से केक, पराठा और अन्य खाद्य पदार्थ बना सकते हैं?”

रोहन ने जवाब दिया, “दादीमा क्या इस तरह के कुछ और खेत हैं?” दादी ने जवाब दिया, “हाँ मेरे प्रिय रोहन, मैं आपको वह खेत दिखाऊँगी जहां किसान सब्जियां उगाते हैं।”



दादी उसे खेत में ले गयीं और पूछा, “क्या आप लाल रसदार टमाटर देख सकते हैं?” दादी ने कुछ टमाटर तोड़े और रोहन को दिखाए। दादी ने कुछ गाजर और आलू खोद लिए। उन्होंने किसानों को अपनी सब्जियां लेने की अनुमति देने के लिए धन्यवाद दिया।



जैसे ही वे घर पहुंचे, दादी ने पोल्ट्री फार्म रोहन को दिखाया। “और रोहन से कहा की यह वो जगह है जहाँ से आपको अंडे प्राप्त होते हैं”



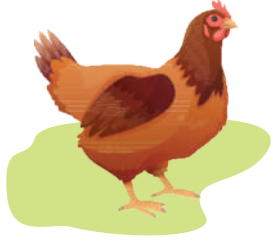
रोहन ने दूध के बारे में पूछा। दादी मुस्कराकर उसे डेयरी फार्म ले गई। उसने कहा “रोहन, जो दूध आप पीते हैं, जो दूध आइसक्रीम में इस्तेमाल होता है और जो दूध मिल्क शेक्स में इस्तेमाल होता है वो सब, गायों और भैंस से आता है।” रोहन असली खाद्य स्रोतों को देखकर बहुत खुश हुआ और दादी को धन्यवाद दिया।



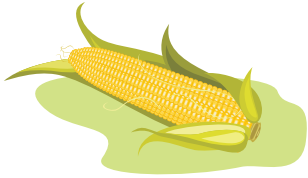
“ भोजन के स्रोत ”

भोजन को अपने स्रोत से मेल करें।

खेल खेल में - 8



पाँपकाँन



डबल रोटी



दुध



अण्डा



जूस





एस एन एफ फंडा



संतुलित भोजन तब होता है जब हम प्रत्येक खाद्य समूह से विभिन्न प्रकार के भोजन खाते हैं। क्या आप देख सकते हैं हमारे ढाल पर बने खाद्य समूह? हमें अनाज, फल, सब्जियों और दूध के उत्पादों से ताकत और प्रोटीन मिलता है। इन खाद्य पदार्थों में मौजूद ताकत हमें संक्रमण से बचाती है और हमें मजबूत और तन्दुरुस्त बनाती है।

अब तुम जानते हो।

☛ भोजन जानवरों और पौधों से आता है। ☛

☛ संतुलित आहार में इन सभी 3 खाद्य समूहों है। ☛

☛ भोजन से हमें चलने, बढ़ने और चमकने में मदद मिलती है। ☛

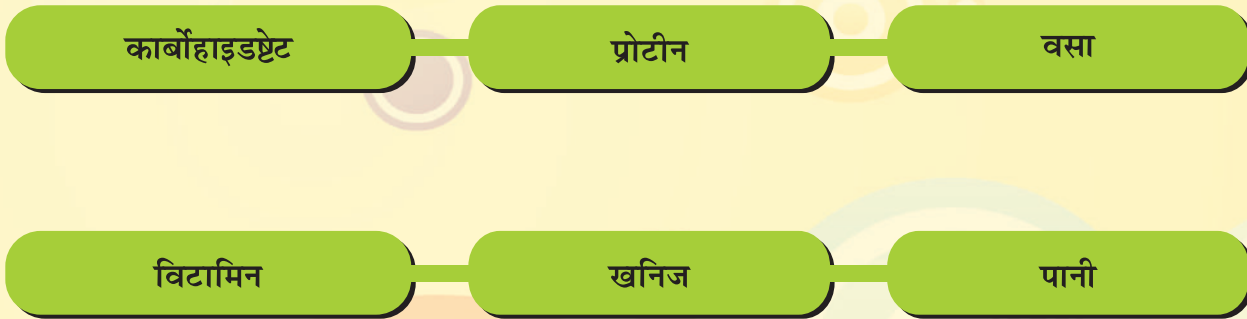


“पोषक तत्वों का समूह”

पोषक तत्व हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से प्राप्त रासायनिक पदार्थ होते हैं और हमारे शरीर द्वारा विकास, रखरखाव, मरम्मत और संक्रमण से सुरक्षा के लिए उपयोग किये जाते हैं।



पोषक तत्वों के छह समूह हैं जो हमारे विकास के लिए आवश्यक हैं।



पोषक तत्वों के समूह।



गो, ग्री, ग्लो

कार्बोहाइड्रेट – गो फूड्स

गो फूड्स हमें चलाने, दौड़ने, उछलने और कूदने के लिए ऊर्जा देते हैं।

गो खाद्य समूह में मुख्य पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट और वसा है। **कार्बोहाइड्रेट समृद्ध खाद्य पदार्थ:** रोटी, पूरी, चावल, मक्का, आलू इत्यादि। **वसा समृद्ध खाद्य पदार्थ:** तेल, मक्खन और घी इत्यादि।

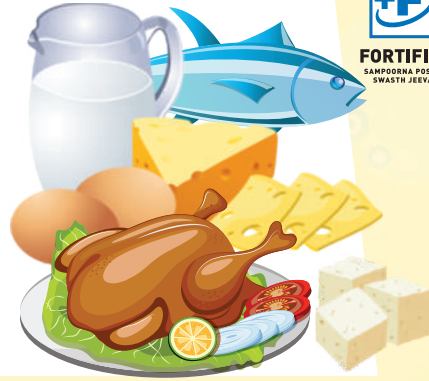


प्रोटीन – ग्री फूड्स

ग्रोथ फूड बॉडी-बिल्डिंग फूड हैं।

इस समूह में मुख्य पोषक तत्व प्रोटीन है।

प्रोटीन समृद्ध खाद्य पदार्थ: मांस, मछली, अंडे, दूध और दूध के उत्पाद जैसे दही, पनीर इत्यादि हैं। दालें, बादाम और अखरोट जैसे मावे भी इसी प्रकार में आते हैं।



विटामिन और खनिज – ग्लो फूड्स

ग्लो फूड्स अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए हैं।

वे अच्छी दृष्टि प्रदान करते हैं, स्वस्थ त्वचा और संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ाते हैं।

विटामिन और खनिज समृद्ध खाद्य पदार्थ: फल और सब्जियां (हरी पत्तेदार, लाल, नारंगी, पीला और अन्य सब्जियां) इत्यादि।



एस एन एफ फंडा

हम स्वस्थ और सुपर मजबूत रहने के लिए गो, ग्री और ग्लो खाद्य पदार्थ खाते हैं।



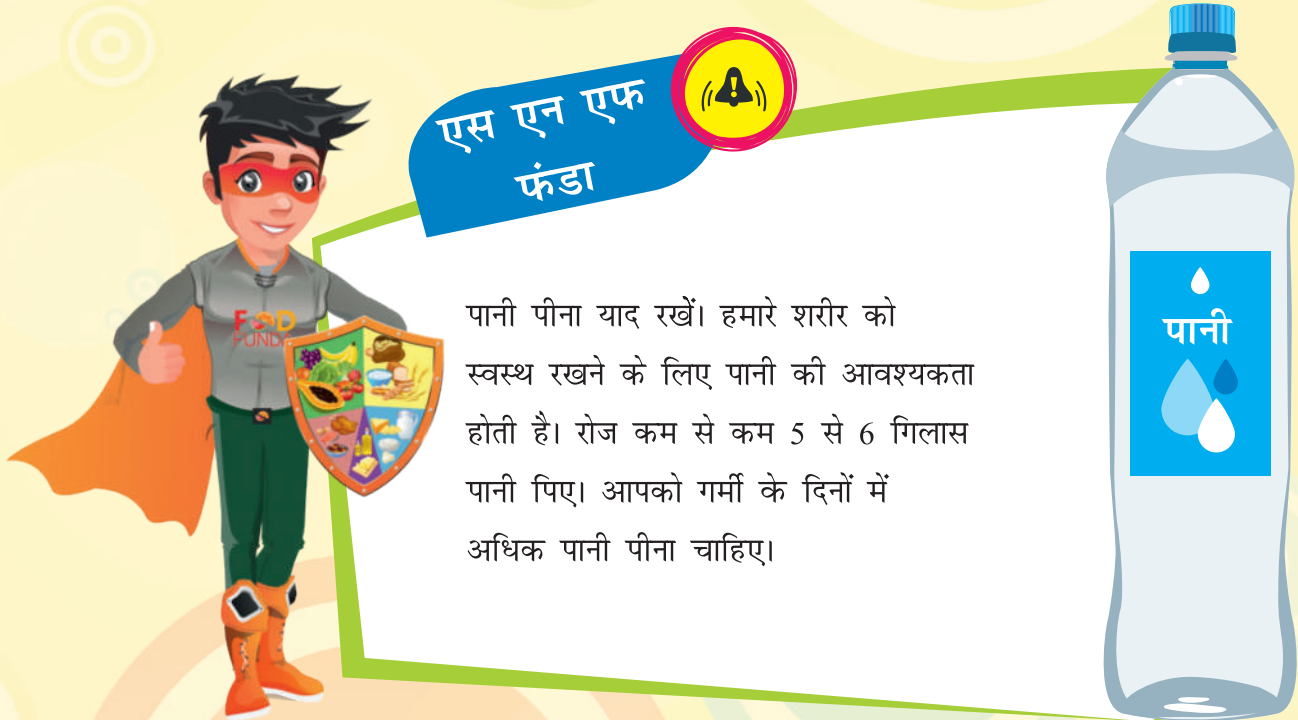
“ पानी ”

क्या आप जानते हैं, कि पानी भी पोषक तत्व है?

शरीर के सभी कार्यों के लिए पानी आवश्यक है।

पूरे शरीर में पोषक तत्व को पहुँचाने के लिए पानी की आवश्यकता होती है।

- पानी शरीर के तापमान, पाचन, अवशोषण, परिवहन, पोषक तत्वों को भंग करने और अपशिष्ट उत्पादों को समाप्त करने में मदद करता है।



पानी पीना याद रखें। हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पानी की आवश्यकता होती है। रोज कम से कम 5 से 6 गिलास पानी पिए। आपको गर्मी के दिनों में अधिक पानी पीना चाहिए।



क्या पता है?

मनुष्य भोजन के बिना कुछ हफ्तों तक जीवित रह सकते हैं, लेकिन मनुष्य दो से तीन दिनों तक तरल पदार्थ के बिना जीवित नहीं रह सकते हैं।

“सर्कल समय”



खेल खेल में - 9

छात्रों को नाश्ते में किए भोजन पर चर्चा करने को लिए कहें।

क्या आपने आज स्वस्थ नाश्ता खाया



“पोषण की टोकरी”

खेल खेल में - 10

खाद्य रैपर, पैकेट, चित्रों को इकट्ठा करें। मिलाने के बाद उन्हें गो, ग्रो और ग्लो टोकरी में रखें।



एस एन एफ फंडा



अपनी प्लेट पर एक इंद्रधनुष बनाएँ और इन रंगों की फल और सब्जियाँ खाएं।



खेल खेल में - 11

चार्ट पेपर के रंगों के साथ फल और सब्जियों के रंगों का मेल करें



“ न्यूट्रिएंट क्विज ”

खेल खेल में - 12

रिक्त स्थानों को भरें।

मुख्य शब्द: विटामिन, वसा, खनिज, प्रोटीन, पानी, कार्बोहाइड्रेट।

1. चावल और रोटी में पाया जाता है
.....
2. हरी पत्तेदार सब्जियाँ इसका उदाहरण है
.....
3. घी और मक्खन इसका उदाहरण है
.....
4. शारीरिक तापमान बनाए रखने में सहायता करता है
.....
5. शरीर निर्माण के लिए आवश्यक पोषक तत्व
.....
.....



अब तुम जानते हो

उनमें मौजूद भोजन और पोषकतत्वों का महत्व।

बड़ी मात्रा में शरीर द्वारा मैक्रोन्यूट्रिएंट की आवश्यकता होती है, जो कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा और पानी में मिलता है।

शरीर द्वारा अपेक्षाकृत कम मात्रा में सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जो विटामिन और खनिज से मिलता है।

मेरी पुस्तकालय

सब्जी विक्रेता को स्कूल में बुलाएं और छात्रों से विभिन्न सब्जियों का निरीक्षण करने को कहें।

एक सप्ताह में किसी भी दिन “फल खाने का दिन” के रूप में समर्पित करें जो छात्र घर से ला सकते हैं। यह सभी छात्रों को उस फल को खाने के लिए प्रोत्साहित करेगा। आप खाद्य इंद्रधनुष के रंग के आधार पर सप्ताह के दिन भी बना सकते हैं। छात्रों को खाने के डब्बे में विभिन्न सब्जी या फल लाने के लिए कहें।





ध्यान दें

अध्यापक

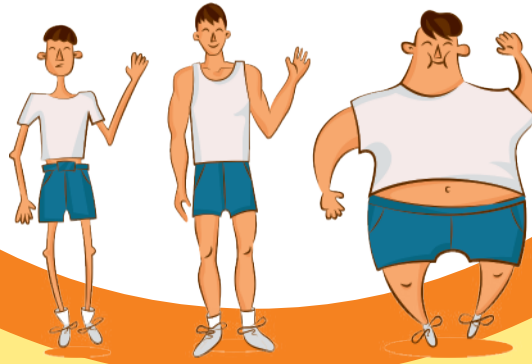
के लिए

बच्चों से फलों और सब्जियों के ट्रैकर भरने को कहें जिससे उन्हें विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ और फल खाने का प्रोत्साहन मिलेगा



स्वस्थ भोजन खाने की आवश्यकता

- आप जैसा खाते है वैसा ही बनते है।
- पोषक तत्वों की कमी।



टीम सेहत का
फूड
फंडा



आप जैसा खाते हैं वैसे बनते हैं!



कम वजन

यदि आप अपनी जरूरत से कम खाते हैं, तो आपका शरीर अच्छी तरह से बढ़ता नहीं है।



सामान्य

जब आप शरीर के जितना आवश्यक हो उतना खाते हैं, और नियमित व्यायाम करते हैं तो आपके शरीर का वजन सामान्य होता है और आप स्वस्थ और फिट होते हैं। healthy.



अधिक वजन

जब आप अपनी जरूरत से अधिक खाते हैं और व्यायाम नहीं करते हैं तो आप अधिक वजन वाले हो जाते हैं और आपका शरीर अस्वस्थ हो जाता है।

“मिरर मिरर ऑन द वॉल”

खेल खेल में - 13

मैंने दर्पण में देखा

उज्ज्वल और चमकदार आँखें

एक स्वस्थ चमक के साथ चिकनी त्वचा।

नम और नरम होंठ

गुलाबी रंग के स्वस्थ मसूड़े और सफेद दाँत।

सीधे पैर



“पोषक तत्व की कमी क्या है?”



जब आपके शरीर को एक या एक से अधिक पोषक तत्व नहीं मिलते हैं, तो उसे पोषक तत्व की कमी कहते हैं।



- जब आप स्वस्थ भोजन नहीं खाते हैं, तो आप बीमार पड़ सकते हैं या आपमें खराब स्वास्थ्य के लक्षण हो सकते हैं।
- ऐसा इसलिए है क्योंकि भोजन में मौजूद पोषक तत्व शरीर द्वारा अच्छी तरह से अवशोषित नहीं होते हैं और आपका स्वास्थ्य और विकास प्रभावित होता है।



क्या आप उनमें से किसी की तरह दिखते हैं? ये एक स्वस्थ आहार नहीं खाने के संकेत हैं।



नो गो, नो ग्रो, नो ग्लो

जब आप गो, ग्रो, ग्लो वाले भोजन कम तादाद में खाते हैं तो आपकी ऊर्जा और ताकत में कमी होती है। बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी कम हो जाती है।



“ जब आप कम कार्बोहाइड्रेट खाते हैं। ”



कार्बोहाइड्रेट्स कम खाने से शरीर की ऊर्जा में कमी आती है और आप जल्दी थक जाते हैं।

फाइबर की कमी कब्ज का कारण बनती है।

“ जब आप कम प्रोटीन आहार खाते हैं तो ”

- वजन की कमी
- थकान
- संक्रमण के लिए कम प्रतिरोध।
- घाव भरने में समय
- खराब विकसित मांसपेशियों।
- कमजोर बाल और नाखून।
- कम वृद्धि।

शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए प्रोटीन की जरूरत होती है



“ जब आप अपने आहार में कम वसा खाते हैं ”



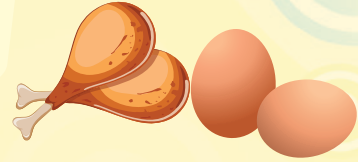
- शारीरिक विकास और वजन कम हो जाता है त्वचा रुखी और शुष्क हो जाती है।
- वसा की कमी से ए.डी.ई. और के, जैसे अन्य विटामिन की कमी हो सकती है यह विटामिंस, वसा में घुलनशील होते हैं।

“ शरीर में आयरन की कमी ”



क्या तुम्हें पता है?

हमारे शरीर को रक्त बनाने के लिए आयरन की आवश्यकता होती है जो हमें स्वस्थ और मजबूत रखती है!



“ शरीर में आयोडीन की कमी ”

आयोडीन की कमी खराब शारीरिक और मानसिक विकास का कारण बनती है

- गर्दन में गोइटर या सूजन।
- कोमल मांसपेशियों।
- रूखी त्वचा।
- मानसिक विकास में कमी।
- गंभीर आयोडीन की कमी के मामले में, अवरुद्ध विकास और मानसिक मंदता देखी गई है।



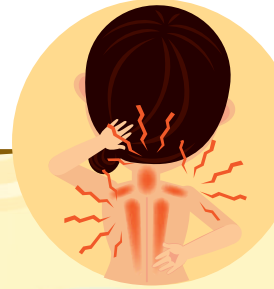
“विटामिन- ए की शरीर में कमी”

कमजोर प्रतिरक्षा रक्त में मौजूद एंटीबॉडी या श्वेत रक्त कोशिकाओं की कार्यवाही द्वारा संक्रमण का विरोधा करने की क्षमता है।



लक्षण

- आंखें सुस्त और कमजोर हो जाती हैं।
- त्वचा शुष्क और पीला हो जाती है।
- आँखों की पुतलिया सुखी पड़ जाती हैं और उनमें चमक की कमी हो जाती हैं।
- चमकदार रोशनी के प्रति संवेदनशील आंखें।
- त्वचा रूखी सूखी और फटने लगती है।
- शारीरिक विकास में कमी होती है और हड्डियां कमजोर दिखती हैं।
- रतौंधी।



“विटामिन बी समूह कि कमी”

- विटामिन बी 1 या थायामिन
- विटामिन बी 2 या राइबोफ्लेविन
- विटामिन बी 3 नियासिन
- फोलिक एसिड या फोलेट बी 9
- विटामिन बी 12 कोबालमाइन

विटामिन बी एक ऐसी विटामिन का समूह है जो पानी में मिश्रित हो जाता है!

लक्षण

- ◆ सामान्य उदासीनता
- ◆ चिड़चिड़ाहट
- ◆ अवसाद
- ◆ भूख की कमी
- ◆ अपचन
- ◆ थकावट / थकान



बी
विटामिन

“विटामिन सी की कमी”

लक्षण

- मसूड़ों से खून आना
- लगातार सर्दी और बुखार
- संक्रमण के लिए कम प्रतिरोध
- आसान आघात
- घावों का धीरे भरना



“विटामिन डी और कैल्शियम की कमी”

यदि पैर सीधे नहीं होते हैं, तो यह इंगित करता है कि हड्डियां मजबूत नहीं हैं।

कमजोर हड्डियों मुड़ सकती है और टूट सकती हैं विटामिन डी और कैल्शियम की आवश्यकता हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने के लिए होती है।



सीधे



मुड़े पाव



घुटनो के बल

हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए प्रतिदिन सशक्त दूध पीएं।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTI JEEVAN



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN



फूड फंडा

खनिज विटामिन के तरह ही महत्वपूर्ण हैं। खनिजों की कम मात्रा के साथ लिया जाने वाला खाद्य पदार्थ शरीर की कमियों का कारण बन सकता है।



आटा, चावल, तेल, दूध और नमक जैसे खाद्य उत्पादों पर +F का चिन्ह तलाशें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप स्वस्थ भोजन का उपभोग कर रहे हैं।



FORTIFIED
SAMPOORNA POSHAN
SWASTH JEEVAN

क्या पता है?

सोडियम का मुख्य स्रोत नमक है!

घर पर आयोडीनयुक्त नमक हमेशा खाएँ!



आप डबल फोर्टिफाइड नमक का भी चयन कर सकते हैं, जिसमें आयरन और आयोडीन दोनों हैं।

“ पानी की कमी ”

शरीर में पानी की कमी को डिहाईड्रेशन कहते हैं!



हल्के और गंभीर निर्जलीकरण के प्रभाव

- मुंह में सूखापन बुझी और ढली हुई आंखें रूखी सूखी त्वचा जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।
- बेचैनी।
- चिड़चिड़ापन।
- सुस्ती।
- गंभीर मामलों में बेहोशीपन।



अत्याधिक प्यास



सूखा मुँह



कम पेशाब आना



सिर दर्द

खेल खेल में - १४



आवश्यक
अनाज

रिक्त स्थान भरें!

शब्द सूची: चावल, मैकरोनी, ऊर्जा, रोटी, स्टार्च, चपाती

अनाज आवश्यक हैं क्योंकि वे हमें खेलने कूदने और चलने के लिए बहुत सारी
..... देते हैं। अनाज में होता है जो हमारा शरीर हमें
आवश्यक ऊर्जा में बदल देता है। बहुत सारे अनाज हैं जिनमें से आप अपनी पसंद का चुन सकते हैं।
आप, ..
या खा सकते हैं। अनाज आवश्यक हैं!



अनाज से बने अपने पसंदीदा भोजन को बनाएं और चिन्हित करें

“ खरगोश की गाजर ढूँढने में मदद करें ”

गाजर में विटामिन ए मौजूद होता है जो हमारी आंखों के लिए काफी लाभदायक है।



खेल खेल में - 15



यह रात का वक्त है और खरगोश अपनी गाजरे ढूँढ नहीं पा रहा है।

खरगोश रात में सही से देख नहीं सकता और इसीलिए अंधेरे में लड़खड़ाता है



आइए हम लोग खेत में जाकर अपने खरगोश को गाजर ढूँढने में मदद करें। इन गाजरों से उसे अच्छे तरीके से देखने की ताकत मिलेगी।



“ यह या वह? ”

खेल खेल में - 16

नीचे दी गई प्रत्येक चित्र के लिए, बेहतर विकल्प का चयन करें।



अच्छा और बुरा भोजन

थम्स अप वाले भोजन
 थम्स डाउन वाले भोजन
 क्रॉस का निशान लगाएं।



अब तुम जानते हो

स्वस्थ और फिट रहने के लिए हमारे शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

जब हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में एक या अधिक पोषक तत्व नहीं मिलते हैं, तो कमी होती है।

शरीर की आवश्यकतानुसार खाना खाया जाना चाहिए।

हड्डियों और दांतों के लिए हमें कैल्शियम और विटामिन डी की आवश्यकता है।



“ मेरी पुस्तकालय ”



संतुलित आहार पर वीडियो

<https://www.youtube.com/watch?v=YimuIdeZSNY>

जंक फूड पर ब्रेनस्टाइन भालू की कहानी



<https://www.youtube.com/watch?v=VkqMiKic6wE>

ध्यान दें

अध्यापक

के लिए

पोषक तत्वों की कमी से बचने के लिए स्वस्थ खाने पर कहानियों में रूचि दिखाएं। पिछली रात बच्चों के द्वारा खाए गए खाने पर चर्चा कर उन्हें समझाएं कि उनका खाना स्वस्थ और संतुलित था कि नहीं।



प्रारूप

5

हमारा भोजन संतुलित है।



- संतुलित भोजन
- अपने भोजन को समझदारी से चुनें



टीम सेहत का
फूड
फंडा



संतुलित आहार

एक संतुलित आहार क्या है?

संतुलित आहार वह है जिसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ होते हैं (विभिन्न समूहों से)। उचित मात्रा और अनुपात में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज, पानी और फाइबर जैसे सभी पोषक तत्वों की आवश्यकता पर्याप्त रूप से पूरी की जाती है। यह न केवल हमारे दैनिक पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को पूरा करता है बल्कि चोट और बिमारी की स्थिति में भी काम आता है।



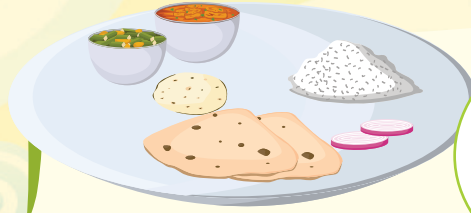
क्या पता है?

रोजाना के आवश्यक भोजन का समूह

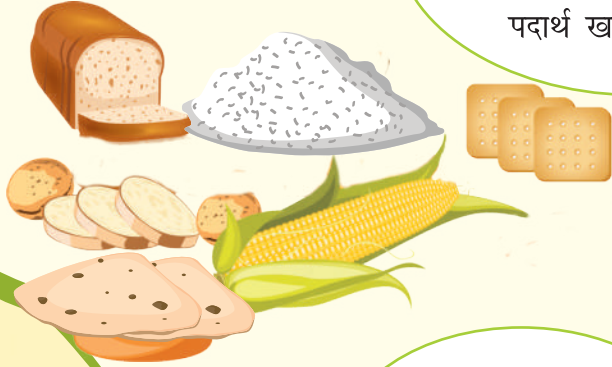


द नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (NIN) पिरामिड से लिया गया

“ खनिज और अनाज: रोटी, डबल रोटी, चावल। ”



ये खाद्य पदार्थ हमें ऊर्जा देते हैं। हमें पूरे दिन इस तरह के विभिन्न खाद्य पदार्थ खाना चाहिए।



मुझे चावल, इडली और पराठा बहुत पसंद है।



“ दूध और दूध से बन पदार्थ खाएं ”



दूध हमें मजबूत हड्डियों और मजबूत दांत देता है। साथ में बने खाद्य पदार्थ देखें। क्या आपने आज इनमें से किसी भी खाद्य पदार्थ को खाया है? अगर ऐसा है, तो वे कौन से हैं?



स्वादिष्ट! यह मेरा पसंदीदा भोजन समूह है। मुझे दही और स्मूदी पसंद है।



“ प्रोटीन: मांस, मछली, अण्डा, बीन्स और फलियां ”

प्रत्येक दिन इस समूह से कुछ खाद्य पदार्थ खाएं।



मैं हर रोज एक अंडा खाती हूँ। यह मुझे मजबूत बनाता है!

सही मात्रा में खाए गए ये खाद्य पदार्थ हमें मजबूत और स्वस्थ बनाते हैं।



“ फल ”

फलों से हमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी तथा दूसरे विटामिन मिलते हैं। फलों के छिलके भी फाइबर प्रदान करते हैं।



सब्जियां

यह खाद्य समूह फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, विशेष रूप से विटामिन ए और सी और अन्य खनिज प्रदान करता है।



समग्र खाद्य पदार्थ

ज्यादातर व्यंजन जो हम कहते हैं वह एक से अधिक खाद्य समूह से मिलकर बनता है

उदाहरण के तौर पर

- इडली/डोसा और साम्भर
- भरवां सब्जी परांठा
- काठी रोल
- सिंधी कढ़ी

कुछ उदाहरण सोचे और बताएं





एस एन एफ फंडा

मेरी शील्ड पर भोजन समूह को देखो। मैं स्वस्थ और फिट रहने के लिए प्रतिदिन सभी खाद्य समूहों को खाता हूँ!



एस एन एफ फंडा

मेरे जैसा स्वस्थ, मजबूत और फिट रहने के लिए आपको उसी तरह से भोजन खाना है जैसे मैं खाता हूँ।

- हर दिन कम से कम पाँच फल और पाँच सब्जियाँ खाएं।
- पौष्टिक खाना जैसे कि साबुत अनाज, भूरा चावल और आलू का सेवन करें।
- दिन में कम से कम दो बार दूध पीएं और दो बार दूध के बने उत्पादों को खाएं।
- पर्याप्त मात्र में मांस, मछली, अंडे और सेम समूह से प्राप्त प्रोटीन का सेवन करें।



अपनी भोजन सामग्री को अकलमंदी से चुने

खेल खेल में - 18

कैसे स्वस्थ भोजन को चुने?

इन्हें न खाएं

हाईट ब्रैड

हाईट राईस

फ्राईड फिश स्टीक्स

डबल चीज़ बर्गर

पेपरोनी पिज्जा

शुगर युक्त

सोडा

जूस

कम रेशेदार

तेलीय

अत्याधिक फेट

इन्हें खाएं

ग्रीन बीन्स

केला

पालक

संतरा

सेब

गाजर

बेकड फिश

कम वसा प्राकृतिक मूंगफली का मक्खन

चीज़

अंडा

येम्स

मक्का

होल हीट ब्रैड

होल हीट वैजी पिज्जा

बिना मसाले का मक्खन

पानी

हड्डियों के लिए कैल्शियम

वसा मुक्त दूध

ओटमील

पूर्ण रेशायुक्त

1/2 सब्जियाँ

1/4 सब्जि

बढ़ने में मददगार

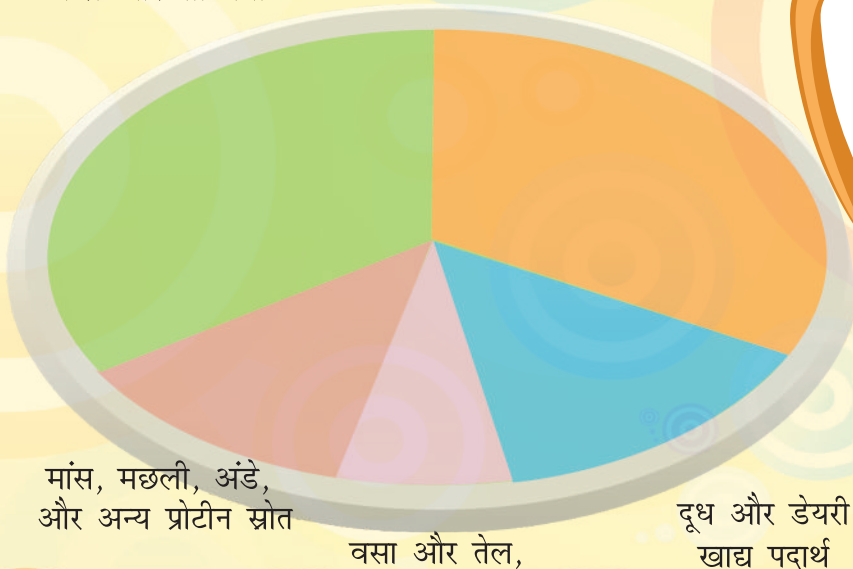
विटामिन युक्त

खाने के पदार्थ के चित्र बनाते हैं और एक "स्वस्थ भोजन प्लेट" बनाते हैं।

क्रियाकलाप

फल और सब्जियाँ

अनाज, रोटी, चावल, आलू, पास्ता



खेल खेल में - 19

हमारे द्वारा खाए जाने वाले कई व्यंजन स्वस्थ खाने की थाली के एक से अधिक समूहों से बने होते हैं



“ भागो और एक निवाला खाओ ”

क्रियाकलाप

खेल खेल में - 20

फिनिश लाइन पर व्यक्तिगत रूप से लेबल किए गए खाद्य समूह बैग को रखें।
निर्देश - बच्चों को रिले दौड़ के दौरान अपने ट्रैक में रखें प्रत्येक समूह से एक खाने की सामग्री को उठाना है और उन्हें उनके संबंधित बैग में डालना है।



“ खाने की सामग्री के समूह को सही करें। ”

खेल खेल में 21

फल और सब्जियों के समूह से कौन से 2 खाद्य पदार्थ हैं?



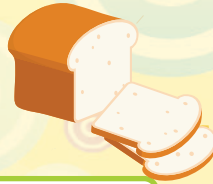
पत्तागोभी



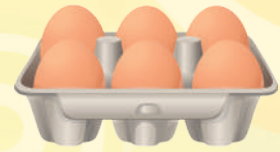
चिकन



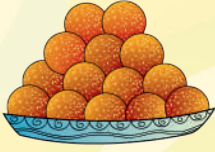
सेब



डबल रोटी



अंडा



लड्डु
(स्वीट)



पालक

दूध और डेयरी खाद्य
पदार्थ समूह के कौन से
2 खाद्य पदार्थ हैं?



सेब



मक्खन

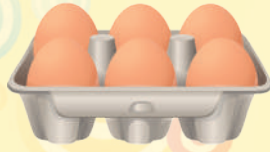


योगर्ट/दही

दही



अंगूर



अंडे

मांस, मछली, अंडे, फलियां
समूह के कौन से 2 खाद्य
पदार्थ हैं?



मछली



गाजर



टमाटर



चॉकलेट



समोसा

कौन सा 2 खाद्य पदार्थ
उच्च वसा और चीनी
समूह से संबंधित
हैं?



स्ट्रॉबेरी



केले



मीठी गोलियाँ


“स्वस्थ खाने का डिब्बा”

एक स्वस्थ खाने के डिब्बा में क्या होना चाहिए?




एक स्वस्थ, संतुलित और पौष्टिक डब्बा, बढ़ने, चमकने, विकसित होने और सीखने के लिए आवश्यक ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है।


1 कार्बोहाइड्रेट आपको दोपहर तक काम करने के लिए ऊर्जा देता है।




2 फल और सब्जियां बीमारी के खिलाफ सुरक्षा में मदद के लिए सभी विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं।




3 मांस, मछली, अंडे, सेम और अन्य गैर डेयरी, प्रोटीन के स्रोत विकास में मदद करते हैं।



4 मजबूत हड्डियों और दांतों के लिए दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थ कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत हैं।



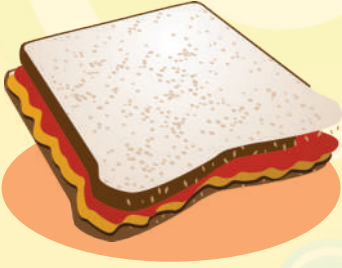
5 आपको पानी पीना चाहिए और हाइड्रेटेड रहना चाहिए।



“ खाने का डिब्बा ”

अच्छे बुरे भोजन का चयन

डबल रोटी सैंडविच के बजाय पूरे गेहूं सैंडविच चुनें!



फल के रस के बजाय पूरे फल को चुने और खाएं!



खाने के डब्बे में सलाद स्वादिष्ट लगता है!



मीठी गोलियों के बजाय खाने के डब्बे में फल ले जाएं!



नोट: खाने का डिब्बा केवल खाद्य ग्रेड सामग्री से बना होना चाहिए!

“ मनोरंजन भी, स्वास्थ्य भी ”

खेल

सही वजन बनाए रखने, मजबूत हड्डियों और मांसपेशियों को विकसित करने और कम बीमार होने के लिए नियमित खेल और गतिविधि महत्वपूर्ण है। कम से कम एक घंटे सक्रिय खेल में व्यस्त रहें।



पर्याप्त सोना



सक्रिय और सतर्क रहने के लिए कम से कम आठ से दस घंटे की नींद लें।

मनोरंजन

संगीत, नृत्य, गायन, चित्रकला सुनना मनोरंजन के कुछ रूप हैं जो स्वस्थ दिमाग के लिए जरूरी हैं।



उपकरण और ट्रेकर्स

साधन एवं
परख
सूचक
मूल्यांकन
ट्रेकर



टीम सेहत का
फूड
फंडा



प्रारूप- 8
साधन एवं परख-सूचक
(Tools and assessment tracker)

समूह- 1

“ दूध से बने पदार्थ का सेवन ”

नाम _____

कक्षा _____ वर्ग _____

हर एक दुग्ध उत्पाद के सेवन के लिए एक बिंदु बनाइए। देखें, आप कितने मजबूत हैं।



आइसक्रीम



मक्खन



पनीर



चीज़



योगर्ट/दही



दूध

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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










स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“मैने कितनी चीनी खायी”

नाम _____
कक्षा _____ वर्ग _____

उदाहरण देखिए- आपने पूरे दिन में जो खाद्य पदार्थ खाएँ हों उनके आगे सही का चिह्न लगाइए। यदि आपने एक दिन में एक ही खाद्य पदार्थ एक से अधिक बार खाया हो तो आप एक ही खाने में एक से अधिक चिह्न लगा सकते हैं।

| खाद्य | उदाहरण | दिवस 1 | दिवस 2 | दिवस 3 | दिवस 4 | दिवस 5 | दिवस 6 | दिवस 7 | भोजन के प्रकार का योग |
|---------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|
| दुग्ध उत्पाद |  | ✓✓✓ | | | | | | | |
| ठण्डे पेय पदार्थ/जूस |  | ✓ | | | | | | | |
| चाँकलेट/केंडी |  | ✓✓ | | | | | | | |
| पैकेटबंद भोजन-जैम और सिरप |  | ✗ | | | | | | | |
| कप केक/कुकीज |  | ✓ | | | | | | | |
| आइसक्रीम और आइसलाली |  | ✓ | | | | | | | |
| मिठाई |  | ✓ | | | | | | | |
| कुल दिवस | | | | | | | | | |

स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“मैने कितना पानी पीया”

नाम _____

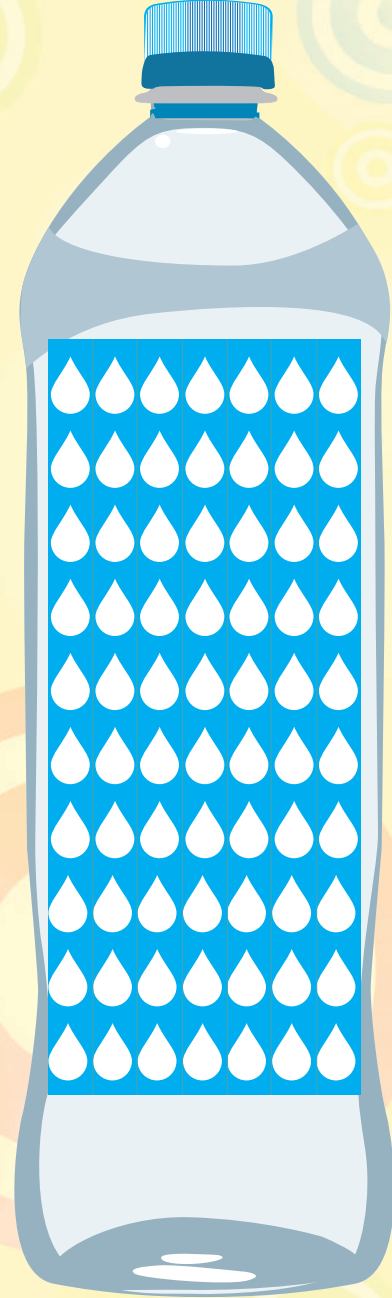
कक्षा _____ अनुभाग _____

जब भी आप एक कप पानी पीए (एक कप = 150 मिलीलीटर), एक नीले रंग की बूँद बनाकर एक हफ्ते तक आप अपने पानी पीने को परखिए। प्रतिदिन पानी पीने की मात्रा का सुझाव (अन्य पैय पदार्थ को जोड़कर)

4 से 8 साल के लिए 5-6 कप

9 से 12 साल के लिए 7-8 कप

13 साल से अधिक के लिए 8-10 कप



स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“मैने कितना पौष्टिक भोजन खाया”

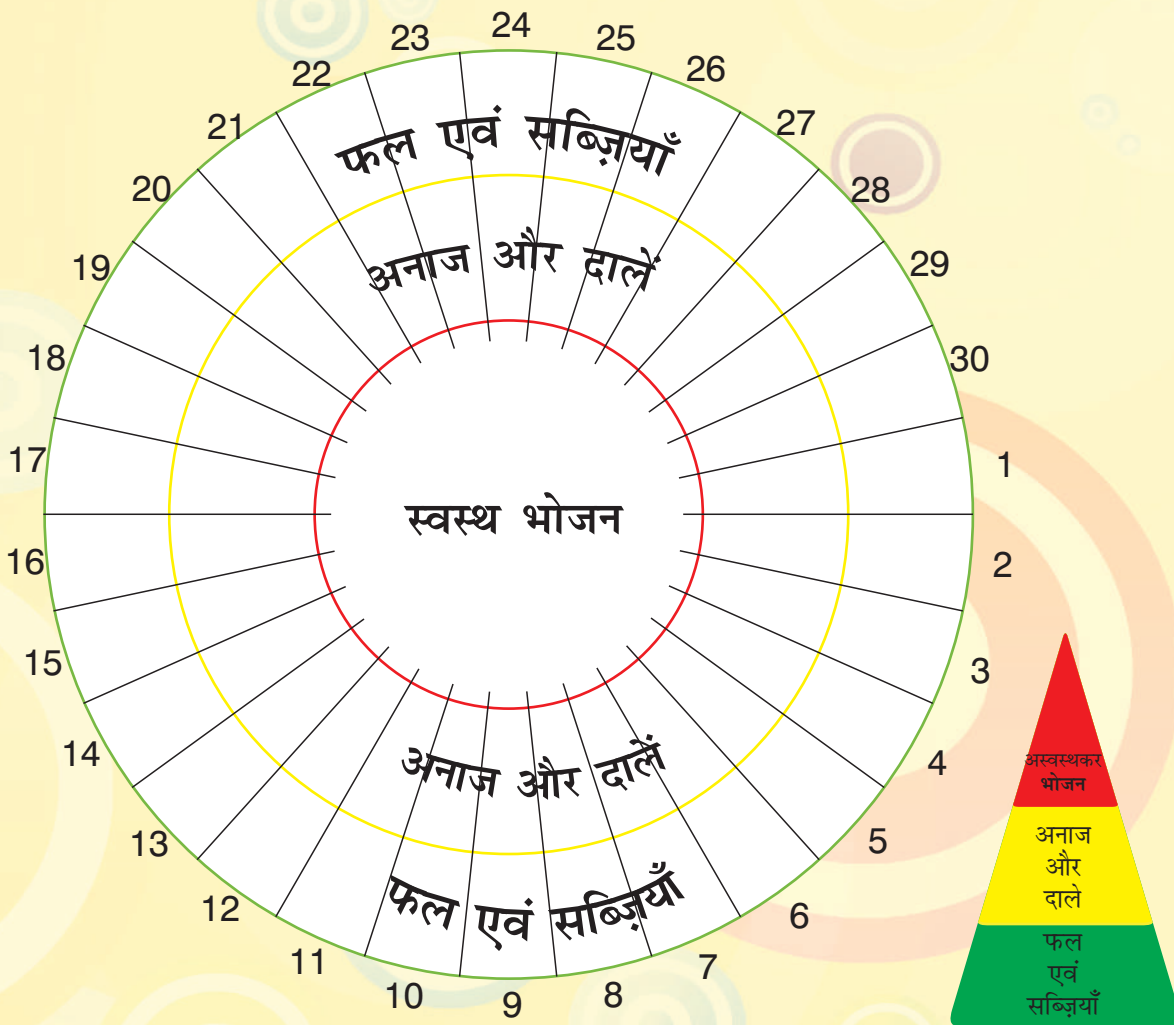
नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

अस्वस्थकर भोजन की व्याख्या

हर संख्या का बैंड महीने के दिन का सूचक है। प्रत्येक दिन में खाए गए खाद्य-समूह के रंग को सूचक में मिलाइए और चिह्न लगाइए। सुनिश्चित कीजिए कि अस्वस्थकर भोजन के उपभोग में प्रत्येक दिन कमी आए।

अस्वस्थ भोजन को इस तरह व्याख्यित कर सकते हैं कि कोई भी भोजन जिसमें कम पोषण हो और उच्च कैलोरीज एवं सोडियम हो। ऐसे भोजन में प्रोटीन, विटामिन और खनिज कम या बिलकुल भी नहीं होंगे जबकि अत्यधिक शक्कर, नमक और वसा होगी।



स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“ मैं कितना स्वच्छ हूँ ”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

हर बार जब भी आप स्वच्छता का कोई कार्य करें, एक कीटाणु को मारे।

मैं स्वच्छता का
एक सुपरस्टार
हूँ।

दाँतों को दन्त मंजन करना



- सुबह
- अधिक खाने के बाद
- सोते समय

स्नान करना



- सुबह
- खेलने के बाद
- सोने के पहले

कपड़े बदलना



- नहाने के बाद
- स्कूल के बाद
- खेलने के पहले
- सोने के पहले

हाथों को साफ करना



- दन्त मंजन करने के पहले
- किसी भी भोजन के पहले तथा पश्चात्
- खेलने के बाद
- शौचालय जाने के बाद
- सोने के पहले

| गतिविधियाँ | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| दाँतों को दन्त मंजन करना | | | | | | | |
| स्नान करना | | | | | | | |
| कपड़े बदलना | | | | | | | |
| हाथों को साफ करना | | | | | | | |



स्रोत: उपकरण और ट्रैकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“मैंने कितना फल खाया”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

हर संख्या का बैंड महीने के दिन का सूचक है। प्रत्येक दिन में खाए गए फलों के रंग को सूचक में मिलाइए और चिह्न लगाइए। सुनिश्चित कीजिए कि प्रत्येक दिन उपभोग किए गए फलों के रंग ऊपर जाएँ।

फलों के रंग की कुंजी

लाल : बिना छिल्ला सेब, अनार, चेरी, स्ट्राबेरी, तरबूज

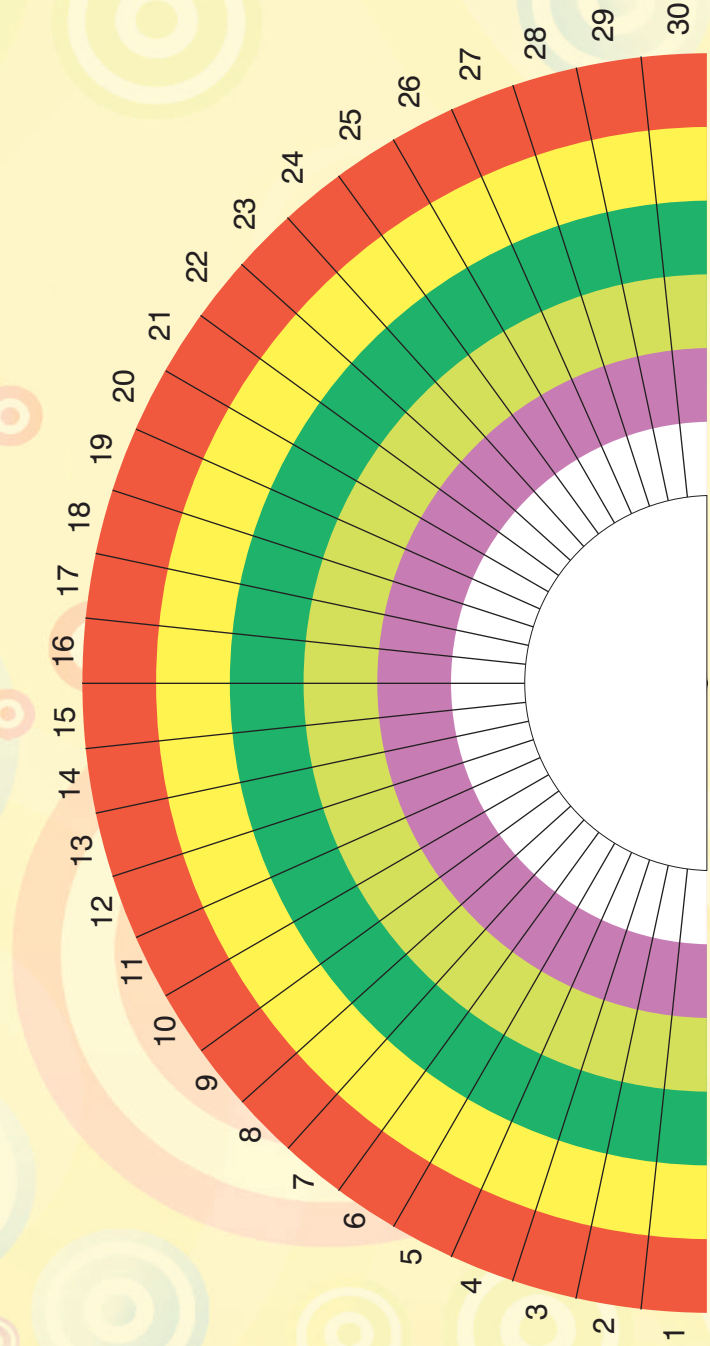
नारंगी : पपीता, संतरा

पीला : अनानास, सुनहरा सेब, आम, भारतीय रस-भरी

हरा : नाशपाती, हरा सेब किवी

बैंगनी : जामुन, काले अंगूर

सफ़ेद : केला, लीची, मैंगोस्टीन, ड्रेगन फल





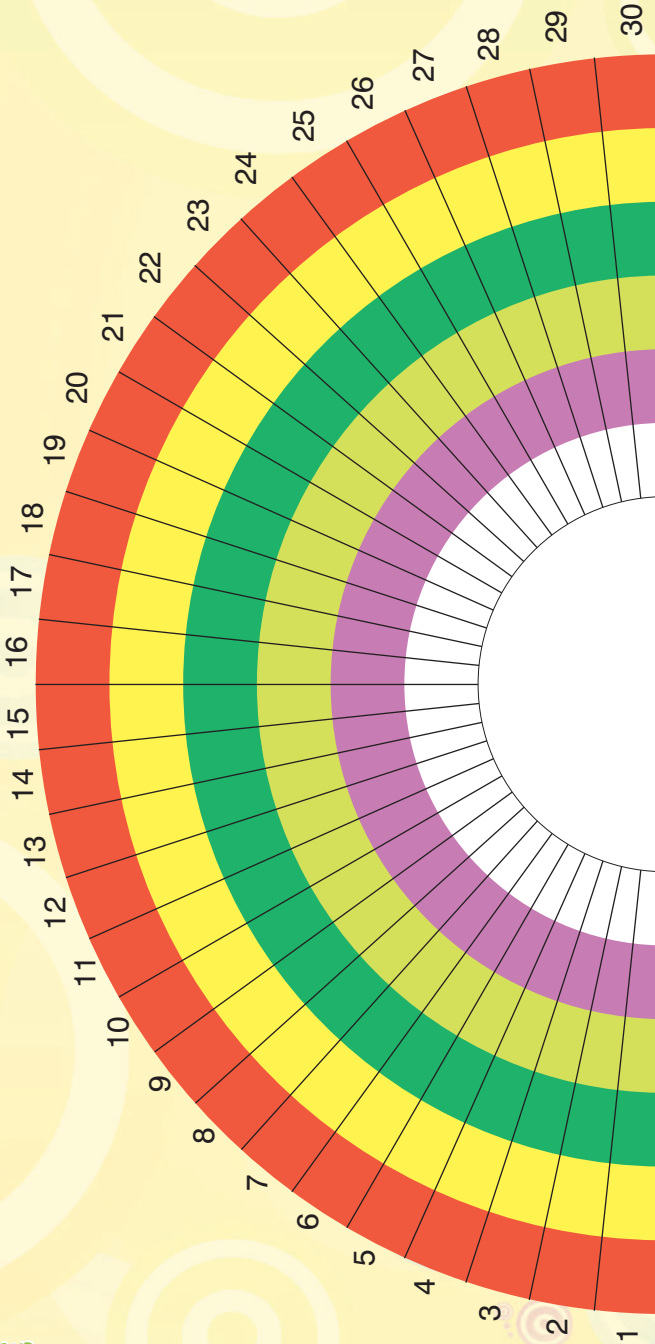
“मैंने कितनी सब्जी खायी”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

निर्देश

हर संख्या का बैंड महीने के दिन का सूचक है। प्रत्येक दिन में खाई गई सब्जियों के रंग को सूचक में मिलाइए और चिह्न लगाइए। सुनिश्चित कीजिए कि प्रत्येक दिन खाई गई सब्जियों के रंग ऊपर जाएँ।



सब्जियों के रंगों की कुंजी

- लाल : टमाटर, गाजर, चुकन्दर, लाल मिर्च
- पीला : शिमला मिर्च, पीला स्ववेश, मक्के के दाने (भुट्टा), पीला टमाटर, कद्दू, शकरकंद
- गहरा : पालक, मेथी, बसोली, हरी फलियाँ, शिमला मिर्च, स्पिंग
- हरा : प्याज, तुरई, करेला, तोरई, भिन्डी, हरा कद्दू, परवल
- हल्का : बंद-गोभी, खीरा, मटर, लौकी, टिंडा, सलाद, अजवायन
- हरा
- बैंगनी : बैंगनी बंद-गोभी, बैंगन, काले जतुन
- सफेद : आलू, अरबी (घुईयाँ), शलजम, कमल-ककड़ी, फूल-गोभी, मुली, प्याज



स्रोत: उपकरण और ट्रैकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



प्रारूप- 8
साधन एवं परख-सूचक
(Tools and assessment tracker)

समूह- 2



“ दूध से बने पदार्थ का सेवन ”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

दुग्धशाला (डेयरी) का कलेंडर

हर एक दुग्ध उत्पाद के सेवन का बिंदु बनाइए, देखें, आप कितने मजबूत हैं।



आइसक्रीम



मक्खन



पनीर



चीज़



योगर्ट/दही



दूध

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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



स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



मैने कितनी चीनी खायी

नाम _____
कक्षा _____ अनुभाग _____

उदाहरण देखिए- दिन में जो वस्तु खाई हो उसके आगे एक चिह्न लगाइए। आप उसी खाने में एक से अधिक टिक लगा सकते हैं यदि आपने कोई भोजन एक से अधिक बार खाया हो।

| भोजन के कुल प्रकार | दिनांक 7 | दिनांक 6 | दिनांक 5 | दिनांक 4 | दिनांक 3 | दिनांक 2 | दिनांक 1 | उदाहरण | भोज्य-वस्तुएँ |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|--------------------------|
| | | | | | | | | ✓✓✓ | दुग्ध पदार्थ |
| | | | | | | | | ✓ | ठण्डे पेय पदार्थ/जूस |
| | | | | | | | | ✓✓ | चाकलेट/केंडी |
| | | | | | | | | ✗ | बंद भोजन-जैम और सिरप |
| | | | | | | | | ✓ | कम केक/कुकीज |
| | | | | | | | | ✓ | आइसक्रीम और आइसलाली |
| | | | | | | | | ✓ | मिठाई |
| | | | | | | | | | कुल दिवस |

स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“मैने कितना पानी पीया”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

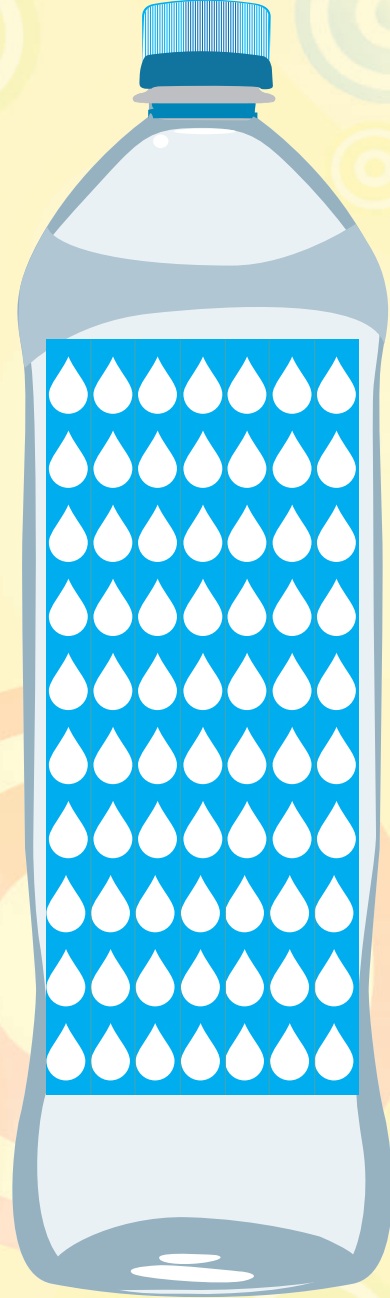
जब भी आप एक कप पानी पिए (एक कप = 150 मिलीलीटर), एक नीले रंग की बूँद बनाकर एक हफ्ते तक आप अपने पानी को परखिए।

प्रतिदिन पानी पीने की मात्रा की संस्तुति (अन्य पे पदार्थ को जोड़कर)

4 से 8 साल के लिए 5-6 कप

9 से 12 साल के लिए 7-8 कप

13 साल से अधिक के लिए 8-10 कप



स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



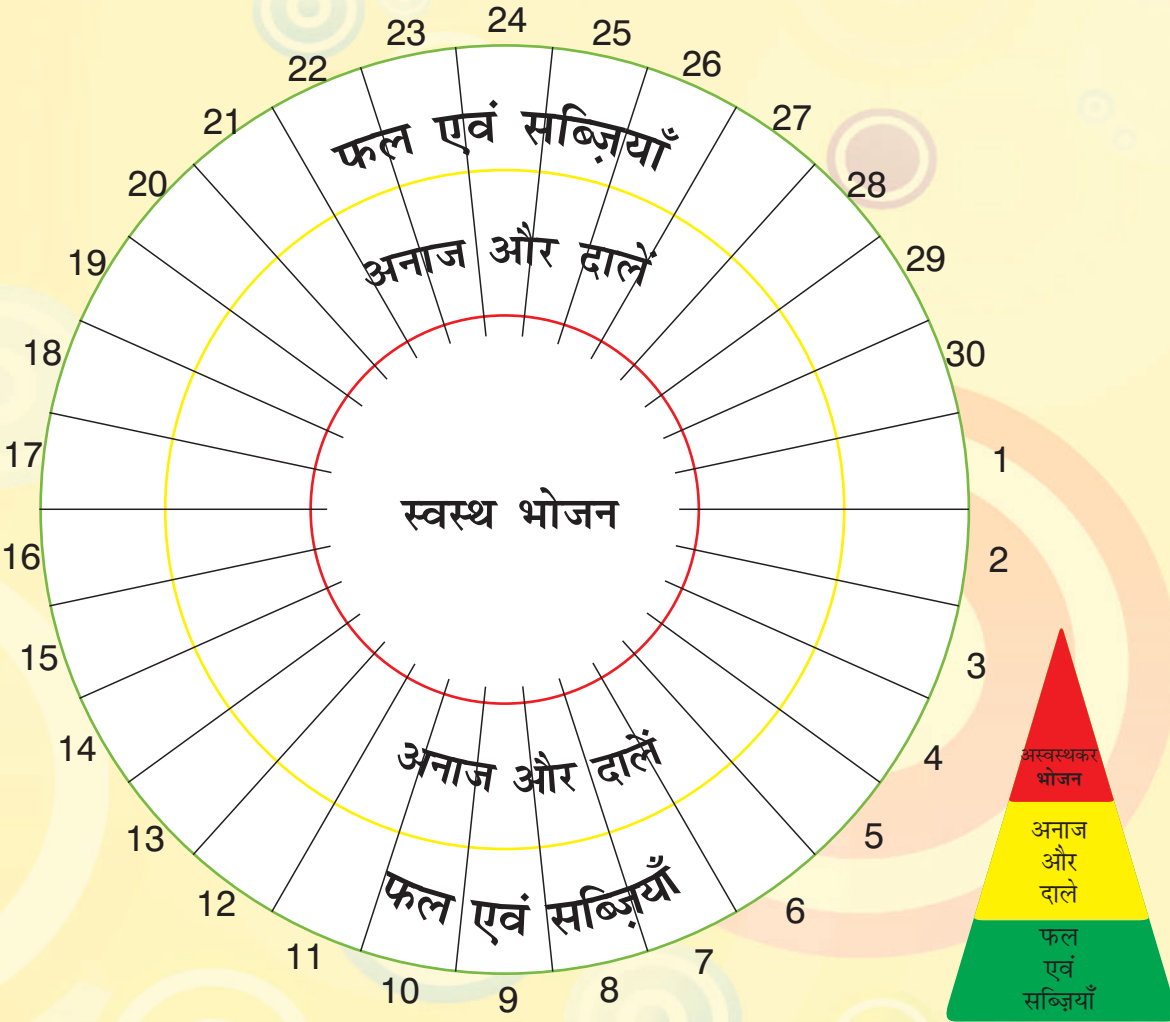
“मैने कितना पौष्टिक भोजन खाया”

नाम _____
कक्षा _____ अनुभाग _____

अस्वस्थकर भोजन की व्याख्या

हर संख्या का बैंड महीने के दिन का सूचक है। प्रत्येक दिन में खाए गए खाद्य-समूह के रंग को सूचक में मिलाइए और चिह्न लगाइए। सुनिश्चित कीजिए कि अस्वस्थकर भोजन के उपभोग प्रत्येक दिन कमी आए।

अस्वस्थकर भोजन को इस तरह व्याख्यित कर सकते हैं कि कोई भी भोजन जिसमें कम पोषकता हो और उच्च वसा, कैलोरी और सोडियम हो। ऐसे भोजन में प्रोटीन, विटामिन और खनिज कम या बिलकुल भी नहीं होंगे जबकि अत्यधिक शक्कर, नमक और वसा होगी।



स्रोत: उपकरण और ट्रैकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“ मैं कितना स्वच्छ हूँ ”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

1. अपनी पेंसिल से कीटाणुओं को मारते हुए अपने परख-सुचक में काम कीजिए।
2. हर बार जब भी आप निजी स्वच्छता का कोई कार्य करें, एक रोगाणु को मार दें।

मैं स्वच्छता का एक सुपरस्टार हूँ।

दाँतों को दन्त मंजन करना



- सुबह
- अधिक खाने के बाद
- सोते समय

स्नान करना



- सुबह
- खेलने के बाद
- सोने के पहले

कपड़े बदलना



- नहाने के बाद
- स्कूल के बाद
- खेलने के पहले
- सोने के पहले

हाथों को साफ करना



- दन्त मंजन करने के पहले
- किसी भी भोजन के पहले
- खेलने के बाद
- शौचालय जाने के बाद
- सोने के पहले

| गतिविधियाँ | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| दाँतों को दन्त मंजन करना | | | | | | | |
| स्नान करना | | | | | | | |
| कपड़े बदलना | | | | | | | |
| हाथों को साफ करना | | | | | | | |



स्रोत: उपकरण और ट्रेकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“मैने कितना फल खाया”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

हर संख्या का बैंड महीने के दिन का सूचक है। प्रत्येक दिन में खाएँ गए फलों के रंग को सूचक में मिलाइए और चिह्न लगाइए। सुनिश्चित कीजिए कि प्रत्येक दिन उपभोग किए गए फलों के रंग ऊपर जाएँ।

फलों के रंग की कुंजी

लाल : बिना छिल्ला सेब, अनार, चेरी, स्ट्राबेरी, तरबूज

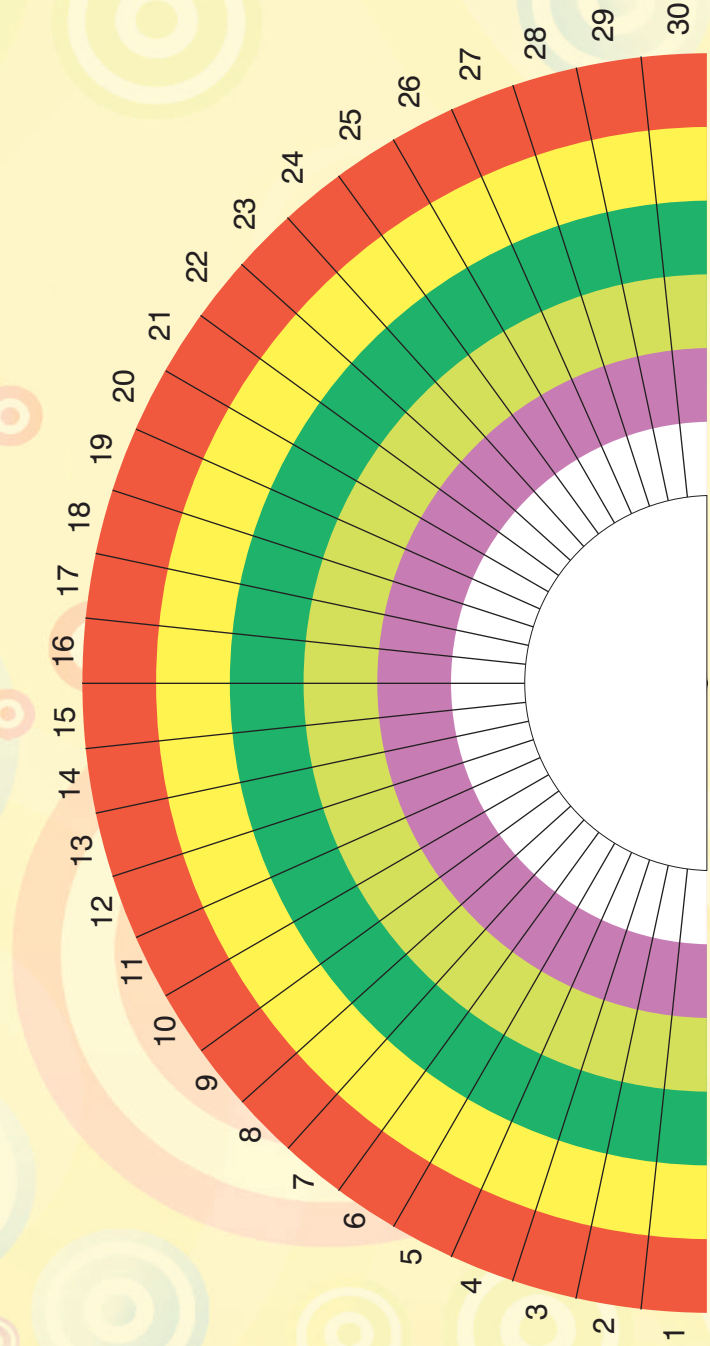
नारंगी : पपीता, संतरा

पीला : खजूर, सुनहरा सेब, आम, भारतीय रस-भरी

हरा : नाशपाती, हरा सेब, किवी

बैंगनी : जामुन, काले अंगूर

सफेद : केला, लीची, मैंगोस्टीन, ड्रेगन फल



स्रोत: उपकरण और ट्रैकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



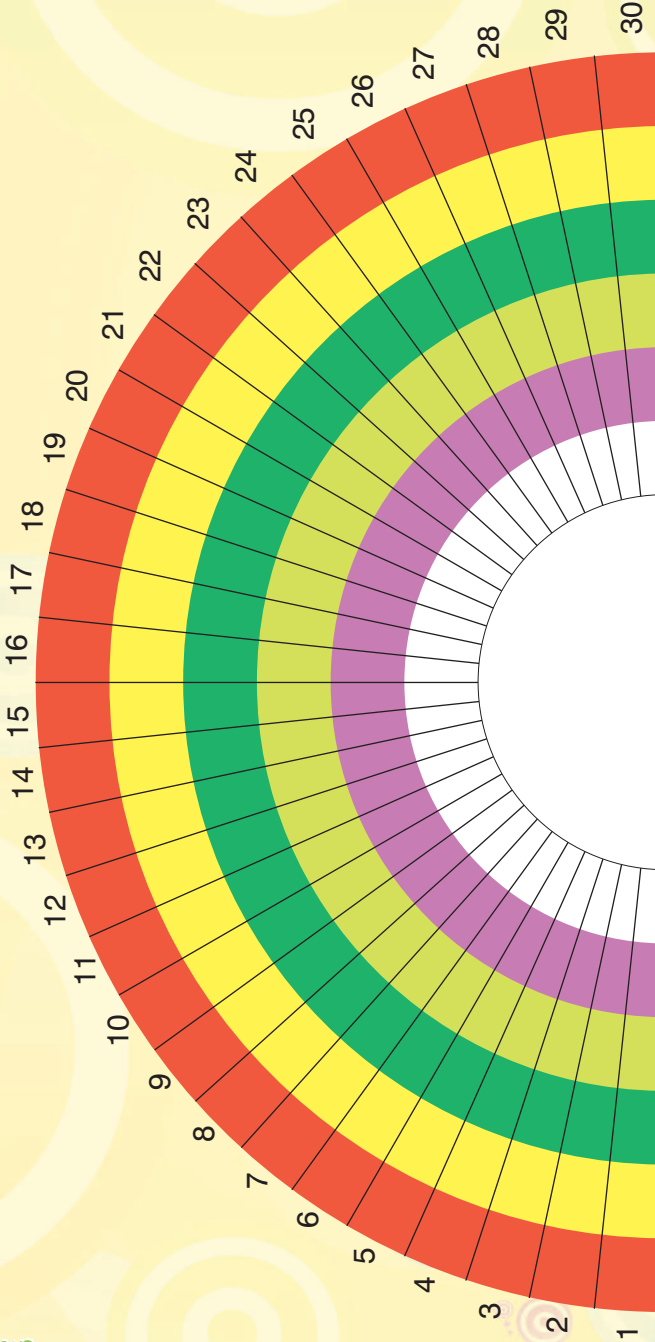
“मैने कितनी सब्जी खायी”

नाम _____

कक्षा _____ अनुभाग _____

निर्देश

हर संख्या का बैंड महीने के दिन का सूचक है। प्रत्येक दिन में खाई गई सब्जियों के रंग को सूचक में मिलाइए और चिह्न लगाइए। सुनिश्चित कीजिए कि प्रत्येक दिन खाई गई सब्जियों के रंग ऊपर जाएँ।



सब्जियों के रंगों की कुंजी

- लाल : टमाटर, गाजर, चुकन्दर, लाल मिर्च
- पीला : शिमला मिर्च, पीला स्ववेश, मक्के के दाने (भुट्टा), पीला टमाटर, कद्दू, शकरकंद
- गहरा : पालक, मेथी, बसोली, हरी सेम, शिमला मिर्च, स्प्रिंग
- हरा : प्याज, तुरई, करेला, तोरई, भिन्डी, हरा कद्दू, परवल
- हल्का : बंद-गोभी, खीरा, मटर, लौकी, टिंडा, सलाद, अजवायन
- हरा
- बैंगनी : बैंगनी, बंद-गोभी, बैंगन, काले ओलिव
- सफेद : आलू, अरबी (घुईयां), शलजम, कमल-ककड़ी, फुल-गोभी, मुली, प्याज



स्रोत: उपकरण और ट्रैकर्स-आर्नी के फिटकिड्स - स्वस्थ बाल विकास को बढ़ावा देना



“ उपलब्धि प्रमाणपत्र ”

उपलब्धि प्रमाणपत्र

15 अक्टूबर
को विश्व
हस्त-स्वच्छता
दिवस मनाया जाता
है

यह प्रमाणित किया जाता है कि _____

हस्त-स्वच्छता के विजेता हैं।

दिनांक _____

हस्ताक्षर _____

