



ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ  
ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

[www.snfportal.in](http://www.snfportal.in)

# ಯೆಲೊ ಬುಕ್ಸ್



ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ  
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ





# ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲನ್

© ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ಸ್ ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ 2018

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

ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆ 2018

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

ISBN: 978-93-89466-57-7

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

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

ಇಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ

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

## ಮುನ್‌ನುಡು

ಒಂದುವೇಳೆ ನಮಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್‌ತು ಹವಯಾಸಗಳ ಚಾರ್‌ಪ್‌ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲುಮದಕಕಾಗೆ ಸಮಯವೆದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಯ ಇದಾಗಿದೆ. ನಮಮ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಭಾರತಮ ಪೌಷ್‌ಟಿಕತ್ ಮತ್‌ತು ಸೂಕ್‌ಷಮಪೌಷ್‌ಟಿಕತ್ಯ ಕೊರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ಬಾಲ್ಯದ ಬೊಜ್‌ಜಿನ ಸಾಂಕ್‌ರಾಮಕತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಮಲ್‌ಲೆ ಪರತೆಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರು, ಹೆತ್‌ತವರಾಗೆರಲೆ, ಶಕ್‌ಷಕರಾಗೆರಲೆ ಅಥವಾ ಮಕ್‌ಕಳಾಗೆರಲೆ, ಸುರಕ್‌ಷೆತ ಮತ್‌ತು ಪೌಷ್‌ಟಿಕ ಆಹಾರದ (ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್) ಬಗೆಗೆ ಮಾಹೆತೆಯುಕ್‌ತ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಕ್‌ತು ಮತ್‌ತು ಜವಾಬ್ದಾರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಫುಡ್ ಸೇಫ್‌ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್‌ಟಾಂಡರ್‌ಡ್‌ಸ್ ಅಥಾರೆಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ (ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ) ನ 'ಯೆಲ್‌ಲೊ ಬುಕ್ ಉತ್‌ತಮ ಆರೋಗ್ಯಯಕ್‌ಕಾಗೆ ಮಾಹೆತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಂದು ಮಾರ್‌ಗದರ್‌ಶಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೆಲ್‌ಲೊ ಬುಕ್ ಮಟ್‌ಟ 1 ನಮಮ ಆರಂಭದ ವರ್ಷಗಳಲ್‌ಲೆ ರೂಡೆಸೆಕೊಂಡ ಹವಯಾಸಗಳು ಜೀವೆತಾವಧೆಯಾದೆಯಂತ ಉಳೆಯುಮದರೆಂದ, ಯೆವೆವನಾವನಾಧೆಯಲ್‌ಲಿನ ಎಲ್‌ಲಾ ಆಹಾರದ ಹವಯಾಸಗಳು ಪರಬೋದಿಸುವ ಗುರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪುಸ್‌ತಕಮ ತೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾದ ಮತ್‌ತು ಮಕ್‌ಕಳು ಪರತೆದಿನ ಅಭೆಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಾಗೆಸುವ ರೇತೆಯಲ್‌ಲೆ ಸುರಕ್‌ಷೆತ ಮತ್‌ತು ಪೌಷ್‌ಟಿಕಯುಕ್‌ತ ಆಹಾರಕ್‌ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಕಲ್‌ಪನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚೆಯಿಸುವಲ್‌ಲೆ ಶಾಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯ ಮತ್‌ತು ಯೋಗಕ್‌ಷೇಮ ತಂಡಕ್‌ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೆಷಯವನ್ನು ವಯಸ್‌ಸಿನ ಸಮುಚಿತ ಮಾಡೆಯೂಲೆಗಳಾಗಿ ವೆಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಟುವಟೆಕೆಗಳು ಮತ್‌ತು ಮಾರ್‌ಗಸೂತರಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್‌ಲೆ ಸುರಕ್‌ಷೆತ ಮತ್‌ತು ಪೌಷ್‌ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರ ಅಭೆಯಾಸಗಳ ಅಳವಡೆಸೆಕೊಳ್ಳುವೆಕೆಗಾಗಿ ಪರೋತ್‌ಸಾಹೆಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಸ್‌ತಕಮ ನೆರಮ ಸಾಮಗರೆ ಮತ್‌ತು ಪರಕರಣಗಳ ವೆವೆಧ ಶರೇಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗತೆಗಳು, ಮಾಹೆತೆ ಮತ್‌ತು ಪರಕಲ್‌ಪನೆಗಳ ಸಂಪನ್‌ಮೂಲ-ರಾಶಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಪರೋಗ್ಯರಾಮ ಮೆಯಾಸೆಕಾಟ್‌ಗಳಾದ, 'ಮಾಸೆಟರ್ ಸೆಹತ್' ಮತ್‌ತು 'ಮೆಸ್ ಸೆಹತ್' ಅವರು ಸುಪರ್ ಹೇರೊಗಳಾಗೆದ್ದಾರೆ ಮತ್‌ತು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಂಡೊಯೆಯುವ 'ಹೆಲ್‌ತ್ ಚಾಂಪೆ'ಗಳಾಗೆದ್ದಾರೆ. ಅವರು 'ಸೆಕೂಲ್ ಕೆರ್‌ಯೂ'ನಿಂದ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಮುಖೆಯ ಧೇಮೆಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್‌ಕೆ ತರುವ ಅಂತರಸಕ್‌ರೆಯ ಸಾಧನವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹೆಚ್‌ಚುವರೆ ಪಾತರಗಳೆವೆ.

ಆಹಾರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಒಂದು ತಂಡವು ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪುನರ್ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ 'ಯೆಲ್‌ಲೊ ಬುಕ್' ಅನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಜೊತೆಗಾರನನ್ನಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಕೂಲ್ ಕ್ಯುರಿಕ್ಯುಲಮ್‌ನ ಭಾಗವಾಗುವಂತೆ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ.

ಬನ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಭಾರತವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಕೈಜೋಡಿಸೋಣ.

**ಪೆವನ್ ಅಗರ್ವಾಲ್**

**CEO, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ**

## ಯೆಲ್ಲೊ ಬುಕ್ ಬಗ್ಗೆ

ನಮ್ಮ ಆರಂಭದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, 'ಯೆಲ್ಲೊ ಬುಕ್' ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಅಧಿಕೃತ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ, ಅಂತರ್‌ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಬರೆಯಲಾದ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ, ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ದೃಷ್ಟಾಂತಯುಕ್ತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. 'ಯೆಲ್ಲೊ ಬುಕ್' ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ವೃತ್ತಿಪರರು ಮತ್ತು ವಿಷಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸರಣಿಯು ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಹಂತ 1 (5 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶತೆಯಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ, 'ನಲಿ ಕಲಿ'ಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಂತ 2 (7 ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು) ಹಂತ 1 ರ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತಿರುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಕಾಲೀನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದೆ.

'ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಅಲರ್ಟ್‌ಗಳು' ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದಾದ ಕ್ರಮ/ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು; 'ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ' ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿ ಸಂಗತಿಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ದಾಖಲೆರಹಿತ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಹಾಗೂ "ಫನ್ ಟೈಮ್‌ಗಳು" ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮರುವರ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತರಗತಿ-ಆಧಾರಿತ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೌಖ್ಯವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮರುಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ 'ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ' ವಿಭಾಗದ ಮೂಲಕ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು 'ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತೆ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು' ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಿಭಾಗವಿದೆ.

ಹಂತ 1 ರಲ್ಲಿನ ಐದು ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

**ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 1 -** ಮಾಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಸೆಹತ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವರು. ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಮತ್ತು ಮೇಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವರು.

**ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 2 -** ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಧಿತವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಹರಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ - ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಆಹಾರ-ಜನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 3 -** ಪೋಷಣೆಯುಕ್ತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಿಕೆಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮೂಲಭೂತತೆಗಳು, ಮೈಕ್ರೋ ಅಂಡ್ ಮ್ಯಾಕ್ರೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪೀಠಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

**ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 4 -** ನಾನು ನನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ಲೇಟ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಫನ್ ಟೈಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

**ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು:** ಹತ್ತವರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು 1 ಮತ್ತು 2ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, 3, 4 ಮತ್ತು 5ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಿ ಈ ಪರಿಕ್ಷಿತ ಹವ್ಯಾಸ-ರೂಪಿಸುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

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

## ಶಾಲೆಗಳ ಪಾತ್ರ

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

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

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

## ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆದಾರರ ಸಮಿತಿ

ತಾಂತ್ರಿಕ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆದಾರರು

ಡಾ.ಇರಾಮ್ ರಾವ್, ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಭಾಸ್ಕರಾಚಾರ್ಯ, ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಅಪ್ಲೈಡ್ ಸೈನ್ಸ್, ಡೆಲ್ಲಿ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ, ಸುನೇತ್ರ ರೊಡೇ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಮಾಜಿ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು - ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಟೇಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೋಟೆಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಂಡ್ ಕೇಟರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು, ಪುಣೆ, ಸೀನಿಯರ್ ಪುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್, ಇಯು-ಸಿಐಟಿಡಿ

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

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

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

ಅರ್ಚನಾ ಸಿನ್ಹಾ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನೌರಿಶಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ಸ್, ಅಶೋಕ: ಇನ್ಫೋವೇಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ದಿ ಪಬ್ಲಿಕ್ ರಜತ್ ಗುಪ್ತಾ, ಇಂಡಿಯಾ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಲ್ಡ್

ಸಂಕಲನ, ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದವರು:

ಅದಿತಿ ಮೆಹ್ರಾತ್ರಾ, ಲೀಡ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ

ನಮ್ರತಾ ಖನ್ನಾ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಲೀಡ್, ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್‌ಶಾಲೆ, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ

ಸೋನಿಯಾ ಥಾಕುರ್, ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಡಿಸೈನರ್, ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ

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

# ಸೆಹತ್ ತಂಡ

# ಹಾಯ್!

ಮಿಸ್  
ಸೆಹತ್



ಮಾಸ್ಟರ್  
ಸೆಹತ್



ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ  
ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಂಡ ಸೆಹತ್ ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಆಹಾರದ ಮೋಜಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆಟಗಳನ್ನು  
ಆಡೋಣ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡೋಣ  
ಅದು ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಕುರಿತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಮಿಸ್ ಸೆಹತ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಜಗತ್ತಿನ  
ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾಗಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ  
ಜೀವನವನ್ನು ನೀವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು!

ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ  
ವಿನೋದವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.



ರೋಹನ್

ಡಾ.ಸಾರಾ

ರಿಯಾ

*fssai*

  
ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ಸ್  
ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

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

1	ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ	1
2	ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ	11
3	ನಾನು ಪೋಷಣೆಯುಕ್ತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತೇನೆ!	23
4	ನಾನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಏಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು?	39
5	ನಾನು ನನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ	51
6	ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು - ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಸೆಟ್ 1 ಮತ್ತು 2	63



ಮಾಡ್ಯಲ್

1

ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ



- ಅಗೋಚರ ರೋಗಾಣುಗಳು
- ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ?
- ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ



ಸೆಹತ್ ಫುಡ್  
ಫಂಡಾ ತಂಡ

## ಅಗೋಚರ ರೋಗಾಣುಗಳು



- \* ರೋಗಾಣುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಜೀವಿತ ಅಣುಗಳಾಗಿವೆ.
- \* ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- \* ಅವುಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
- \* ಅವುಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ರಕ್ತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.
- \* ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ, ಅವುಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.



## ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ನಮ್ಮ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈ ನಡುವೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಾಣುಗಳಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.



# ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ?

ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ 5 ಕಾರಣಗಳು



**ಆಹಾರ:** ನೇರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಅಸಮರ್ಪಕ ನೋವಹಣಿಯ ಮೂಲಕ ಕಲುಶೌತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

**ಬೆರಳುಗಳು:** ತೊಳೆದಿರದ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳಕಾದ ಉಗುರುಗಳು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



**ಕಲ್ಮಶಗಳು:** ಚರಂಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಳಕು ನೀರಿನಿಂದ ಕಲುಶಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು!

**ಫೊಮೈಟ್‌ಗಳು:** ಸ್ಪರ್ಶಗೊಳಿಸಿರದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಾಗಿಲಿನ ಗುಂಡಿಗಳು, ನಲ್ಲಿಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆಯವುಗಳಂತಹ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು.



**ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು:** ಹೌಸ್ ಫ್ಲೈಸ್, ಜಿರಳೆ, ಇಲಿಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ.



“ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು”

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 1

ಹೊಳಪಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು  
ನಾನು ನಿಮಗೆ  
ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ!



ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಳಪಿನ ಅಥವಾ ಸಾಡ್‌ಸ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ತೈಲದ ಒಂದು ಹನಿ ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ತೈಲವನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲಿಟರ್ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಗ್ಲಿಟರ್ ಅಥವಾ 'ಪ್ರಿಟೆಂಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳು' ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಕಾಣುವಿರಿ.



“ಅಯ್ಯೋ! ರೋಗಾಣುಗಳು”

ನೀವು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವಿರಿ. ನೀವು ಸೀನಿದಾಗ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಡ್ರಾಪ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರು ಅಡಿಯವರೆಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

ನೀವು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕರ್ಚೀಫ್‌ಗೆ ಸೀನಿರಿ.

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 2

ಸಿಂಪಡಣೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು  
ಸಿಂಪಡಣೆಯ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ!  
ನೀವು ಅದನ್ನು ಚೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ  
ಬಣ್ಣದ ಡ್ರಾಪ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು ಗಾಳಿಗೆ  
ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅದೇರೀತಿ, ರೋಗಾಣುಗಳು  
ನೀವು ಸೀನಿದಾಗ ಆರು ಅಡಿಯವರೆಗೆ  
ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.



## ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು

ಒಂದು ಬಾರಿ ಸೀನುವಿಕೆಯು 1 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ (10,00,000) ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕರ್ಚೀಫ್ ಇರದಿದ್ದರೆ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಮ್ಮಿರಿ.

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 3

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಟ್ಯಾಕಮ್ ಪೌಡರ್ ಎಸೆಯಿರಿ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಕಮ್ ಪೌಡರ್ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಂದೇ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು!

## ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು



1 ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊ.



2 ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಉಜ್ಜಿರಿ.



3 ಕೈಗಳ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಉಜ್ಜಿರಿ.



4 ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಬುಡವನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ..



5 ಬೆರಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ.



6 ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿರಿ..



7 ನಿಮ್ಮ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



8 ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಎರಡು ಬಾರಿ 'ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ತ್‌ಡೇ ಹಾಡು' ಹೇಳಿರಿ).

## ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು



ದಂತ ಕುಳಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ:

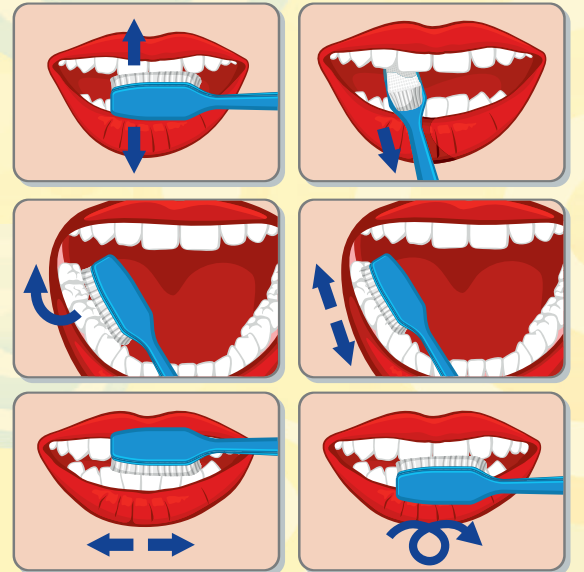
- 1 ಅಸೌಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನೋವು.
- 2 ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 3 ಹಲ್ಲಿನ ನಷ್ಟ
- 4 ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟ.



## ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವಿರಾ?

### ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಅಲರ್ಟ್

ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು.



## “ಟೀಮ್ ಸೆಹತ್‌ನ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಫೈಲ್”



ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಫ್  
ಫಂಡಾ

(4)

- ಸೀನುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## “ನನ್ನ ರೋಗಾಣು-ಪರೀಕ್ಷೆ ಸ್ಕೋರ್ ಕಾರ್ಡ್”

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 4

ರೋಗಾಣು-ಪರೀಕ್ಷೆ  
ಸ್ಕೋರ್

### “ಹೌದು” ಅಥವಾ “ಇಲ್ಲ” ಗುರುತಿಸಿ

- ನಾನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಶೀತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನಾಲಿಗೆಯ ಕ್ಲೀನರ್‌ನಿಂದ ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ನನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಶೂಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯತವಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ನಿಯತವಾಗಿ ನನ್ನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೌದು

ಇಲ್ಲ



# ನಾನು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ



ನಾನು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ನನ್ನ  
ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ನನ್ನ  
ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಊಟದ ನಂತರ  
ನನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.



ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ನನ್ನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು  
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.



ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು  
ಶುಭ್ರವಾದ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು  
ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ  
ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.





ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಸುಪರ್‌ಹೀರೋಗಳು!

ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಹೆಸರುಗಳ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಗುರುತು ಮಾಡಿ.



ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

‘ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಗೋಚರವಾದವುಗಳು.’

‘ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ.’

‘ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಹುದು.’



# ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ



'ರೋಗಾಣುಗಳು  
ನನ್ನನ್ನು  
ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ'  
ಎಂಬ ಸ್ಕಿಟ್ ರಚಿಸಲು  
ತರಗತಿಯಿಂದ 10  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು  
ಗುರುತಿಸಿ!



ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು  
ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ  
ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ  
ಲೈವ್ ಡೆಮೋ ನಡೆಸಬಹುದು.  
ತಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಸಾಬೂನನ್ನು  
ಹಚ್ಚುತ್ತಿರುವಾಗ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು  
ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ.

ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ

- ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣು
- ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!
- ಆಹಾರ-ಜನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆ



ಸೆಹತ್ ಫುಡ್  
ಫಂಡಾ ತಂಡ

# ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣು

ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳು ಸ್ನೇಹಿತರು. ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗಾಣು ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ರೋಗಾಣು: ಆರವ್, ಬಿನಾ ಮತ್ತು ತರುಣ್ ಅವರು ಸ್ನೇಹಿತರು. ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಅವರು ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬಿನಾ ಸೀನಿದಳು ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಹೊರಹಾಕಿದಳು, ನನ್ನ ರೋಗಾಣು ಸ್ನೇಹಿತನು ಆಕೆಯ ಮೂಗಿನ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಬಂದನು. ಆತನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದನು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಆರವ್ ಅವರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆವು.



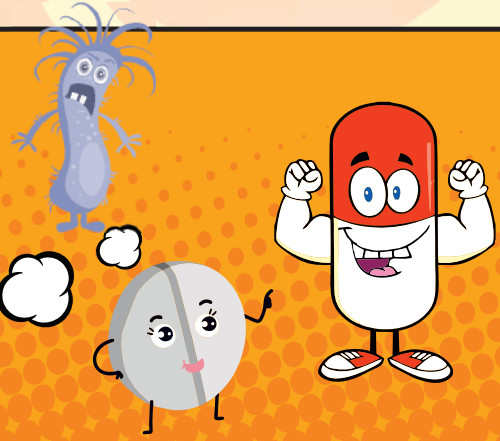
ರೋಗಾಣು: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಆರವ್ ತನ್ನ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ತೆಗೆದನು. ಆತನು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತನು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆತನು ನಮಗೂ ನೀಡಿದನು.



ರೋಗಾಣು: ಮುಂದಿನ ದಿನ, ಆರವ್ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಅವನೊಳಗೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತದಿಂದ ಬಳಲಿದನು. ಆತನನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಬಹಳ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ತು. ಆತನ ತಾಯಿಯು ಅವನಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರು.



ಶಿಲೀಂಧ್ರ: ನಾನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ!  
ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು  
ಮತ್ತು ನನಗೆ ಸೈನಿಕನಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ  
ಆಕ್ರಮಣದ ನಂತರ ನಾವು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲರಾದೆವು.  
ಆರವ್ ಗುಣಮುಖನಾದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ  
ರೋಗಾಣು ಸೋತು ಸತ್ತುಹೋಯಿತು, ಆದರೆ ನಾನು  
ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆ.



ಶಿಲೀಂಧ್ರ: ಆರವ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟವೆಲ್  
ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ.  
ನಾನು ಥಟ್ಟನೆ ಟವೆಲ್ ಮೇಲೆ ನೆಗೆದು,  
ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡೆ.



ಶಿಲೀಂಧ್ರ: ಮರುದಿನ, ಆರವ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತ, ತರುಣ್  
ಆತನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬಂದನು. ಆರವ್‌ನ  
ತಾಯಿಯು ತರುಣ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ನೀಡಿದಳು.  
ತರುಣ್ ಅದನ್ನು ತಿಂದನು, ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು  
ತೊಳೆದುಕೊಂಡನು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಹ್ಯಾಂಡ್  
ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡನು. ನಾನು  
ಬೇಗನೆ ಅವನ ಕೈಯಿಂದ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡೆನು.  
ಈಗ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ತರುಣ್‌ನ  
ಕೈಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ರೋಗಾಣು ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ನಾನು  
ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.



# ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?

ನಮ್ಮಂತೆಯೇ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅವುಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಾಗಿವೆ.

## ಆಹಾರ - ರೋಗಾಣುಗಳು

ಹಾಲು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಪೌಲ್ಟಿಯಂತಹ ಪ್ರೊಟೀನಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.



ತೇವಾಂಶ - ತೇವಾಂಶವು ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ತಾಪಮಾನ - ತಾಪಮಾನವು

5°ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಮತ್ತು 63°ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಇರುವಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.



ಸಮಯ - ರೋಗಾಣುಗಳು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



“ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಯಾವುದು? ”



ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು.



ತನ್ನ ಎಕ್ಸ್‌ಪಿರಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಆಹಾರ.



ನೋಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ತೇವಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.



ಅನುಮತಿಸಿರದ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಡೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ.

# ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ,  
ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು  
ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು  
ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ  
ಟವೆಲ್ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ  
ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು  
ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ  
ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ತೆರೆದ ನಂತರ  
ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮ  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ.

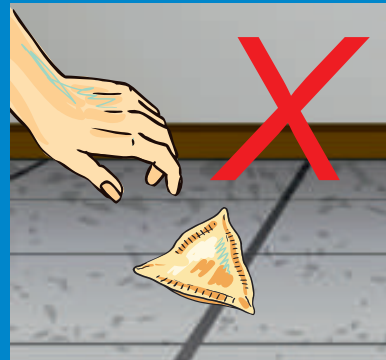


ಆಹಾರ ಮತ್ತು  
ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.

ಅದರ ಮೇಲೆ ನೋಣಗಳನ್ನು  
ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು  
ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.



ಆಹಾರವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ,  
ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.



ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು  
ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ  
ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ  
ತೊಳೆಯಿರಿ.

## ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿ.

ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಿ.  
ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಿಕೆಯು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ  
ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದುವ  
ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್  
ಫಂಡಾ



ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು,  
ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಬೇಧಿಯಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ  
ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?  
ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಸಿವಿನ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವರು  
ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವರು. ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ  
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಬಾಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ.





## ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿ

### ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 5

#### ನನ್ನ ಕೈಗಳು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿವೆ?

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಕೈಗಳೂ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಕೊಳಕಾಗಿರುತ್ತವೆ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಫೋಮ್ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.



#### ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

#### ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನೀವು ಸ್ವಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: ಮುಂದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ಸ್ವಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಮೇಲೂ ಸ್ಮೆಲಿ ಸ್ಪಿರ್ಕರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪಿರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು (ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಗಾಣುಗಳು) ಬಳಸಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತರಗತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಲು ಅವರಿಗೆ ಬಿಡಿ.



## ಈಗ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಎಂದರೇನು?

ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುವ  
5 ಕಾರಣಗಳು.

ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು  
ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ  
ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳು.

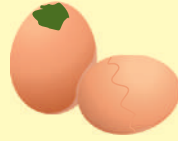
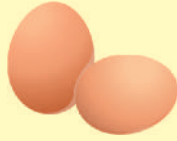


ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 6

ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ವಿರುದ್ಧ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ.

ನೀವು ಸೇವಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರ್ಕಲ್ ಮಾಡಿ.



“ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು?”

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 7

### ದಿನಸಿಯ ಬ್ಯಾಗ್

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.



ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರ್ ಮಾಡಿ.  
ಪೌಲ್ಟಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೋರ್ ಮಾಡಿ.

# ಕಲುಶಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ

## ಆಹಾರ-ವಿಷಕಾರಿತ್ವ

ಆಹಾರದ ವಿಷಕಾರಿತ್ವವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರವು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



## ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ

ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವರು. ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು



- ಬೀಜಗಳು - ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ವಾಲ್ನಟ್, ಪಿಸ್ತಾ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಚಿಲ್‌ಗೊಜ್‌ನಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಮರದ ಬೀಜಗಳು



- ಮೊಟ್ಟೆಗಳು



- ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರಗಳು



- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



- ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು



- ಸಿಸೇಮ್ ಬೀಜಗಳು, ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಸೆಲೆರಿ



- ಸೋಯಾ ಮತ್ತು ತೊಫು, ಬೀನ್, ಮೊಸರು, ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಸೋಯಾ ಚಾಪ್/ಚಂಕ್‌ಗಳಂತಹ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ • ಚೊಮ್ಮಾಟೊ • ಬದನೆಕಾಯಿ • ಅಣಬೆ • ಬಾರ್ಲಿ • ತೋಕೆಗೋಧಿ (ಓಟ್ಸ್)



## ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಅಲರ್ಟ್ !

ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

- ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವುದು
- ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಉದಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವುದು
- ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಯ ಹಠಾತ್ ಅನುಭವ
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳು
- ನುಂಗುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಪಿತ್ತೋದ್ರೇಕ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ

## ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

ಸರಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆಯು ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವನ್ನಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು, ಗೋಧಿ, ಬಟಾಣಿ, ಇತರೆ ಬೀಜಗಳು, ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್, ಮೀನು ಮತ್ತು ಶೆಲ್‌ಫಿಶ್‌ನಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಆಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.



ಟೀಮ್ ಸೆಹತ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ವಿಷಯ ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ.

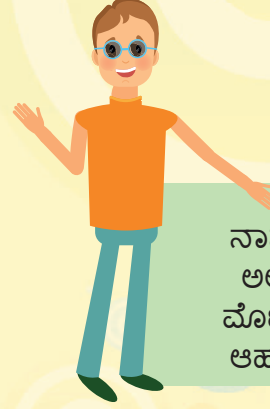
ನಾನು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸೆಹತ್‌ನವರಿಗೆ ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.



ನಾನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಸೋಯಾ-ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ.



ನಾನು ಕಡಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನನ್ನ ದೇಹವು ಉದಿಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನಾನು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಾನು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಕೇಸು ಹಾಗೂ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳಂತಹ ಗೋಧಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅನ್ನ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ತೋಕೆಗೋಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ



ವೀಡಿಯೋ: ಆಹಾರ ವಿಷಕಾರಿತ್ವದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ:

<https://www.youtube.com/watch?v=UkV2dxdGXo8>

ನಾನು ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ!



- ನನಗೆ ಆಹಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು?
- ರೋಹನ್‌ನ ಡೇಟೆಟ್
- ಗೋ, ಗ್ರೋ, ಗ್ಲೋ ಆಹಾರಗಳು



ಸೆಹತ್ ಫುಡ್  
ಫಂಡಾ ತಂಡ

## ನನಗೆ ಆಹಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಆಹಾರವು ಕೆಲಸ  
ಮಾಡಲು ಮತ್ತು  
ಆಟವಾಡಲು  
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು  
ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಆಹಾರವು ರೋಗ  
ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ  
ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು  
ನನಗೆ ಸಹಾಯ  
ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ನಾನು  
ಎತ್ತರವಾಗಿ  
ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು  
ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಲು  
ಸಹಾಯ  
ಮಾಡುತ್ತದೆ.





# ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಚಯ

ನಿಯತವಾಗಿ  
ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ  
ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ  
ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿ



ಎನ್‌ಐಎನ್ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

# ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆಹಾರ



ನಾವು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳನ್ನು  
ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ  
ಮತ್ತು ಮೀನಿನಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.



## ರೋಹನ್‌ನ ಡೇಟೆಟ್

ಅವರ ರಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ರೋಹನ್ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಆತನು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಇದ್ದನು, ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ಜಮೀನಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತು ಮತ್ತು ಹಲವು ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು.



ರೋಹನ್ ಅವರ ಅಜ್ಜಿಯು ಆತನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು.



ಒಂದು ದಿನ, ಅವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ರೋಹನ್ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದನು, 'ಅಜ್ಜಿ, ನೀನು ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ ಮತ್ತು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುತ್ತೀಯೆ?'

ರೋಹನ್‌ನ ಅಜ್ಜಿಯು ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು, 'ರೋಹನ್, ನೀನು ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಜಮೀನಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.'



ಅವರು ಜಮೀನಿಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಅಜ್ಜಿಯು ಹೇಳಿದರು, 'ರೋಹನ್, ಇದು ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯ ಜಮೀನು. ನೀನು ತೆನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆಯಾ? ಗೋಧಿಯ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗಿರಣಿ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಚಪಾತಿ ಮಾಡಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.'

ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೆ, ನಾವು ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೇಕು, ಪೂರಿ, ಪರಾಠ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

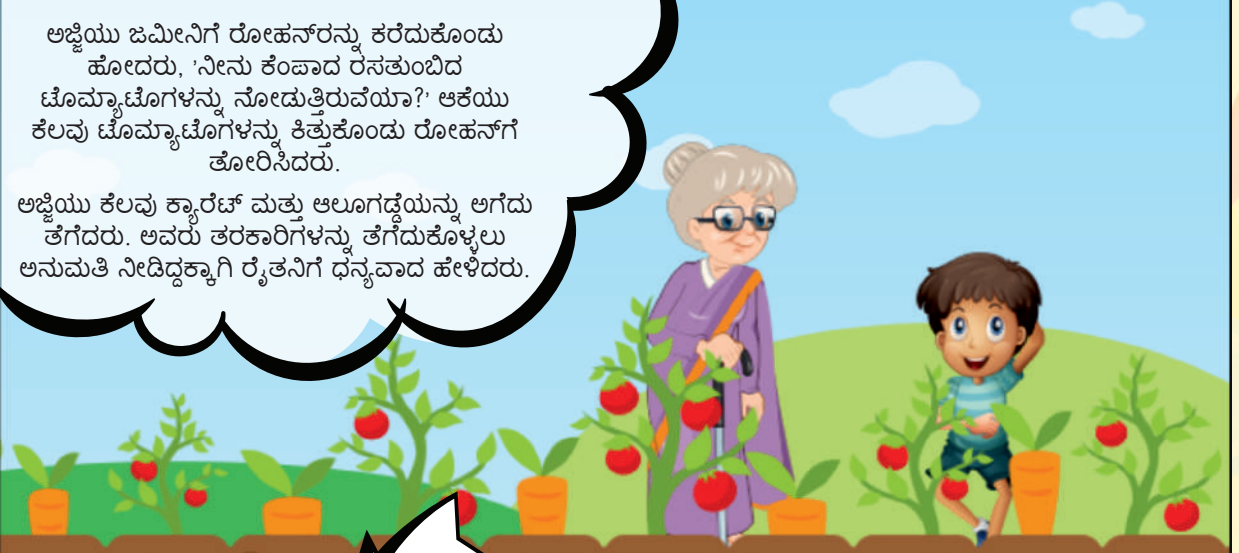


ರೋಹನ್ ಉತ್ತರಿಸಿದನು, 'ಅಜ್ಜಿ, ಇಂತಹುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಜಮೀನುಗಳಿವೆಯೇ?'

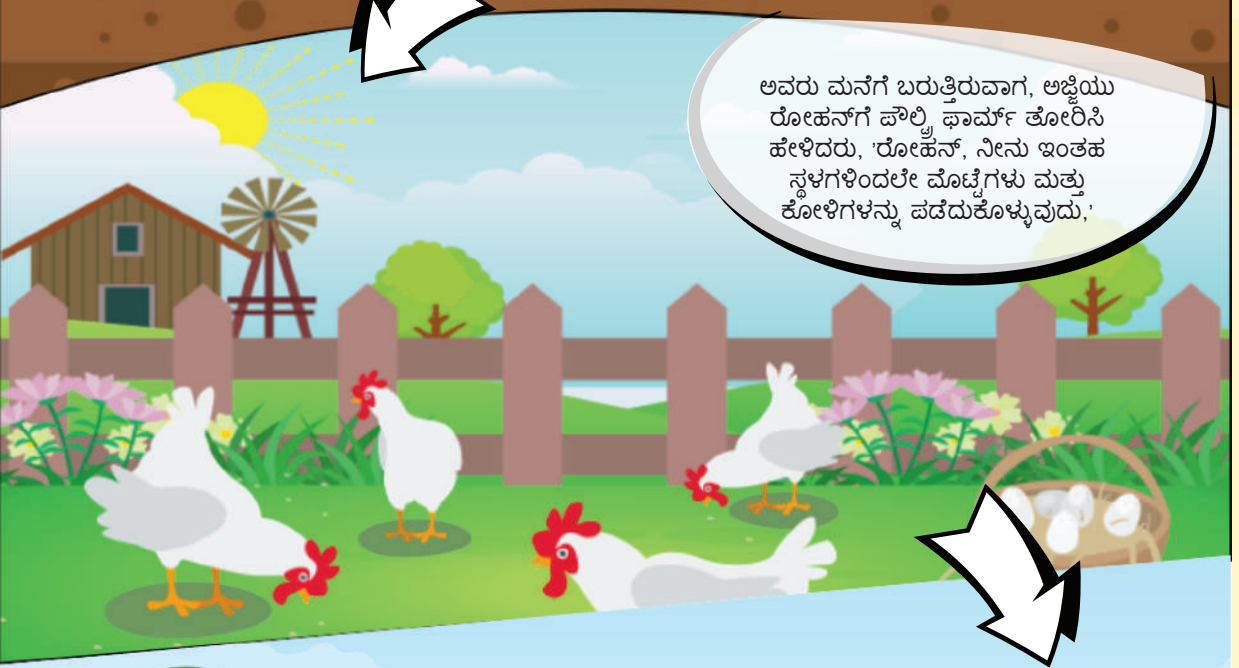
ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದರು, 'ಹೌದು, ರೋಹನ್, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ತರಕಾರಿ ತೋಟಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.'

ಅಜ್ಜಿಯು ಜಮೀನಿಗೆ ರೋಹನ್‌ರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು, 'ನೀನು ಕೆಂಪಾದ ರಸತುಂಬಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆಯಾ?' ಆಕೆಯು ಕೆಲವು ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ರೋಹನ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿದರು.

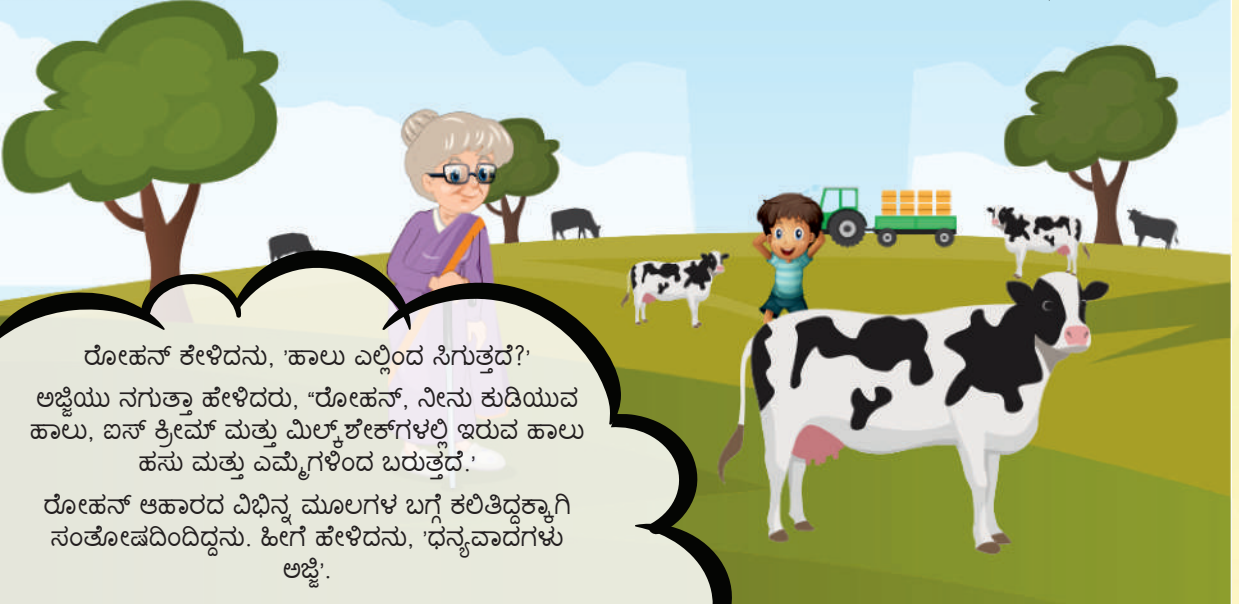
ಅಜ್ಜಿಯು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅಗೆದು ತೆಗೆದರು. ಅವರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ರೈತನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದರು.



ಅವರು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಜ್ಜಿಯು ರೋಹನ್‌ಗೆ ಪೌಲ್ಟಿ ಫಾರ್ಮ್ ತೋರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು, 'ರೋಹನ್, ನೀನು ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.'



ರೋಹನ್ ಕೇಳಿದನು, 'ಹಾಲು ಎಲ್ಲಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ?' ಅಜ್ಜಿಯು ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು, 'ರೋಹನ್, ನೀನು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಲು ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.' ರೋಹನ್ ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನ ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿತಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದನು. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದನು, 'ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಅಜ್ಜಿ!'



“

# ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?

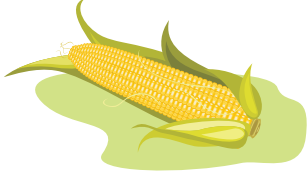
”

ತನ್ನ ಮೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ.

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 8



ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್



ಬ್ರೆಡ್



ಹಾಲು



ಮೊಟ್ಟೆ



ಜ್ಯೂಸ್





## ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ



ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಶೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದೇ? ನಾವು ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

## ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ನಾವು ಗಿಡ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಎಲ್ಲಾ 3 ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಗೊ, ಗ್ರೋ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋ ಆಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

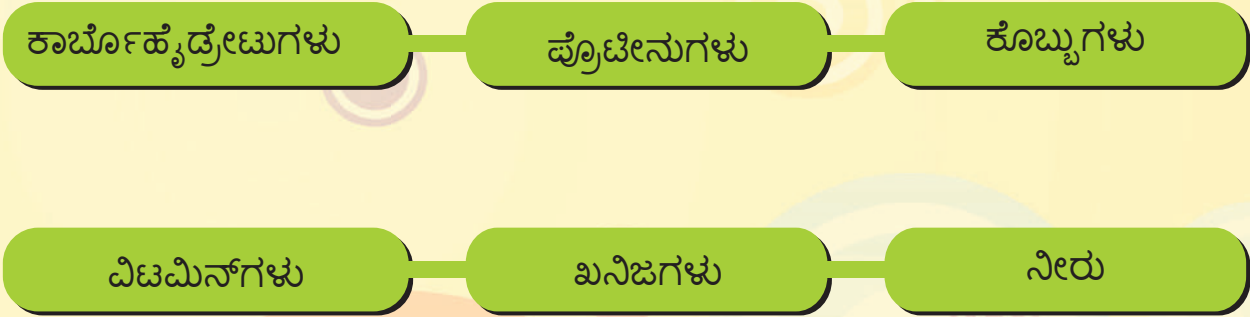


# “ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಮೂಹಗಳು ”



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ರಿಪೇರಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುವಂತಹವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಗೊ, ಗ್ರೋ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ 6 ಮೂಲಭೂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿವೆ.



## ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳು

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು  
(ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು,  
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು,  
ಕೊಬ್ಬುಗಳು)

ನೀರು

ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು  
(ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು  
ಖನಿಜಗಳು)



# ಗೊ, ಗ್ರೋ, ಗ್ಲೋ ಆಹಾರಗಳು

## ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು-ಗೊ ಫುಡ್ಸ್

ಗೊ ಫುಡ್ಸ್ ನಮಗೆ ಓಡಲು, ನಡೆಯಲು, ಹಾಪ್, ಸ್ಲಿಪ್ ಮತ್ತು ನೆಗೆಯಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಗೊ ಫುಡ್ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿನ ಮೌಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ: ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ, ಇಡ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬ್ರೆಡ್.

ಕೊಬ್ಬುಗಳು: ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ.



## ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು-ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಹಾರಗಳು

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶವು ಪ್ರೋಟೀನು ಆಗಿದೆ. ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು: ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಗಿಣ್ಣುವಿನಂತಹ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಬಾದಾಮಿಯಂತಹ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಳಕೆ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ವಾಲ್ನಟ್‌ಗಳೂ ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.



## ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು-ಹೊಳಪಿನ ಆಹಾರಗಳು

ಹೊಳಪಿನ ಆಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು: ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು (ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಕೆಂಪು, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಹಳದಿ) ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



## ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಲು ಗೋ, ಗ್ರೋ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು!



ನೀರು

ನೀರು ಕೂಡ ಒಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

## ನೀರು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ

- ನೀರು ದೇಹದಾದ್ಯಂತದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ನೀರು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ, ಜೀರ್ಣತೆ, ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸಾಗಾಣಿಕೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕರಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್  
ಫಂಡಾ



ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 5 ರಿಂದ 6 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀವು ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.



## ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಮನುಷ್ಯರು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಷ್ಟೆ ಬದುಕಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.





ಸರ್ಕಲ್ ಸಮಯ



## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 9

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ  
ಅವರು ಏನನ್ನು  
ತಿಂದರು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಚರ್ಚಿಸಿ.

ನೀವು ಇಂದು ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನು  
ಸೇವಿಸಿದಿರಾ?



“ ನನ್ನ ನ್ಯೂಟ್ರಿ-ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳು ”

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 10

ಆಹಾರದ ವ್ಯಾಪರ್‌ಗಳು,  
ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು  
ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.  
ಗೋ, ಗ್ರೋ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋ  
ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ  
ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಗೋ

ಗ್ಲೋ

ಗ್ಲೋ



## ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು!  
ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು  
ಸೇವಿಸಿ.

## ಮೋಚಿನ ಸಮಯ 11

ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ನ  
ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣು  
ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ  
ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ  
ಸಾಲುಗಳನ್ನು  
ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದೇ.



“ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ”

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 12

ಖಾಲಿ ಇರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ. ಬಾಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ..

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನು, ನೀರು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು

1. ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಯು \_\_\_\_\_ ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ..
2. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು \_\_\_\_\_ ರ ಮತ್ತು \_\_\_\_\_ ರ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. .
3. ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯು \_\_\_\_\_ ರ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. .
4. \_\_\_\_\_ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ..
5. ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು \_\_\_\_\_.



## ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತವಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರು ಆಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಅಗತ್ಯಪಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ..

ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ದೇಹದಿಂದ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಪಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

## ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ



ನೀವು 'ಆಹಾರ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ದಿನ'ವನ್ನೂ ಸಂಘಟಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಬಣ್ಣಗಳ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತರಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಒಬ್ಬ ತರಕಾರಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು ಬರಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೆಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ.



ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

ಟಿಪ್ಪಣಿ

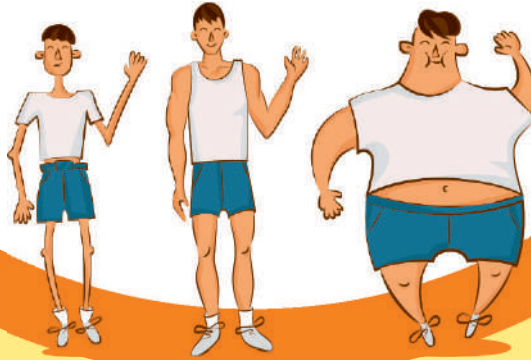
'ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ಮತ್ತು 'ನನ್ನ ತರಕಾರಿ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್' ಭರ್ತಿಮಾಡಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಇದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ವರ್ಣಮಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.



ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?



- ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುವಿರೋ ಅದೇ ನೀವು!
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ



ಸೆಹತ್ ಫುಡ್  
ಫಂಡಾ ತಂಡ



ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುವಿರೋ ಅದೇ ನೀವು!



ಕಡಿಮೆ ತೂಕ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಸಾಮಾನ್ಯ

ನೀವು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ತೂಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಿರಿ.



ಅತಿಯಾದ ತೂಕ

ನೀವು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಹೊಂದುವಿರಿ ಮತ್ತು ಅಸದೃಶರಾಗುವಿರಿ.

ಕನ್ನಡಿ, ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡಿ

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 13

ನಾನು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ, ನಾನು ನೋಡುವುದು...

ಕಣ್ಣುಗಳು ಉಜ್ಜಲ ಮತ್ತು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಳಪಿನ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆ.

ತುಟಿಗಳ ಮೃದುತ್ತ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಸುಗೆಂಪು ವಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು.

ನೇರವಾದ ಕಾಲುಗಳು.





# “ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಎಂದರೇನು? ”



ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಕೊರತೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



- ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವಿರಿ ಅಥವಾ ಕಳಪೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.
- ಏಕೆಂದರೆ, ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಬಾಧಿತವಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ..



ನೀವು ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಕಾಣುವಿರಾ?  
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.



## ನೊ ಗೊ, ನೊ ಗ್ರೋ, ನೋ ಗ್ಲೋ!

ನೀವು ಗೊ, ಗ್ರೋ, ಗ್ಲೋ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠತೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



“ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ”



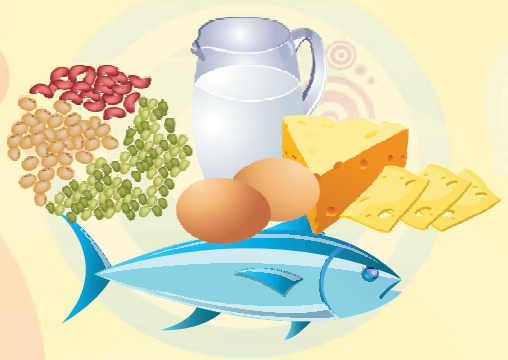
ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಗನೆ ಬಳಲಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾರಿನ ಕೊರತೆಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

“ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ”

- ನೀವು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ
- ನಿಮಗೆ ಬಳಲಿಕೆಯ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ
- ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಗಾಯಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು
- ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ಬಿರಿಯುವುದು

ಪ್ರೋಟೀನು ದೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



“ ನೀವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ”



- ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕಳಪೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೊರತೆಯು ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಯಂತಹ ಇತರ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲವುಗಳಾಗಿವೆ.

## “ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ”



### ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವನ್ನಾಗಿಸಲು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ!



## “ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ”

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯು ಕಳಪೆ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಗಳಗಂಡ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ
- ಜೋಲುಬಿದ್ದ ಸ್ನಾಯುಗಳು
- ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ.
- ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ.
- ತೀವ್ರವಾದ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ, ಕುರಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಂದಬುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



## ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆ

ಕಡಿಮೆ ನಿರೋಧಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ನಿರೋಧಕತೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.



### ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಕಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಹೊಳಪುಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಂವೇದನೆ ತೋರುವುದು
- ರಾತ್ರಿ ಅಂಧತ್ವ
- ಚರ್ಮವು ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಮಸುಕಾಗುವುದು
- ಚರ್ಮದ ಒರಟಾಗುವಿಕೆ, ಶುಷ್ಕವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಬ್ಬೇಳುವಿಕೆ
- ಸ್ಪಂಟ್ ಆದ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ

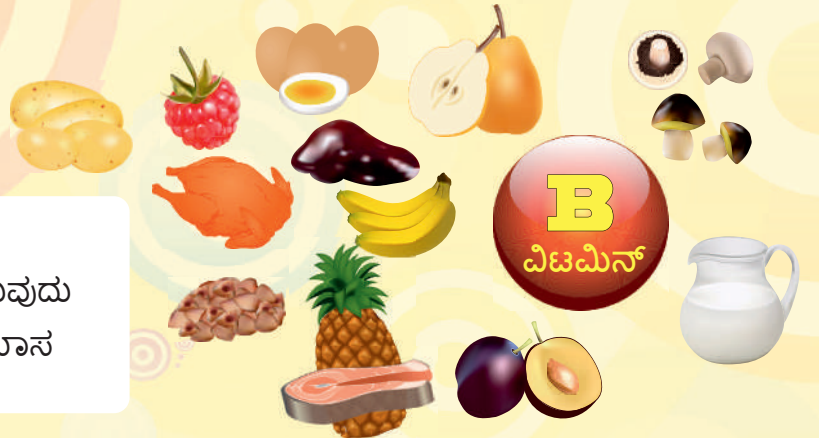


## ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಕೊರತೆ

- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ಅಥವಾ ಥಿಯಾಮಿನ್
- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2 ಅಥವಾ ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್
- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಅಥವಾ ನಿಯಾಸಿನ್
- ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಥವಾ ಫೊಲೇಟ್ ಬಿ9
- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಅಥವಾ ಕೊಬಲಾಮಿನ್

### ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಖಿನ್ನತೆ
- ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು
- ಅಜೀರ್ಣತೆ
- ಬಳಲಿಕೆ/ಆಯಾಸ



## “ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ”

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ವಸಡೆನ ರಕ್ತಸರಾವ
- ಪದೇಪದೇ ಶೇತ ಮತ್‌ತು ಜ್ವರ
- ಸೋಂಕೆಗೆ ಕಡೆಮೆ ನೆರೋಧಕತೆ
- ಸುಲಭವಾಗೆ ಮೂಗೇಟಾಗುಮದು
- ಗಾಯಗಳು ನೆಧಾನವಾಗೆ ಗುಣಮುಖವಾಗುಮದು



## “ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ”

ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳು ಬಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಮುರಿದುಹೋಗಲೂಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಳು ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ನೇರ



ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು



ಕೂಡು ಮಂಡಿಗಳು

ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವನ್ನಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಫೋರ್ಟಿಫೈಡ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.



FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN



FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN

## ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

ಖನಿಜಗಳು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂತೆಯೇ  
ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಖನಿಜಗಳಿಂದ  
ಸಂತ್ರಸ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಕೊರತೆಗೆ  
ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಗೋಧಿ  
ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ, ತೈಲ, ಹಾಲು ಮತ್ತು  
ಉಪ್ಪಿನಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ  
ಮೇಲೆ +ಎಫ್ ಲೋಗೊ ನೋಡಿರಿ.



FORTIFIED  
SAMPOORNA POSHAN  
SWASTH JEEVAN

## ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಸೋಡಿಯಂನ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವು ಉಪ್ಪು ಆಗಿದೆ!

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ  
ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿ.



ನೀವು ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ, ಡಬಲ್ ಫೋರ್ಟಿಫೈಡ್ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ನೀರಿನ ಕೊರತೆ

ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಎಂದರೆ ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಎಂದರ್ಥ!



ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರತೆಯವರೆಗೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

- ಶುಷ್ಕ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುಳಿಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಚೆವಟಿದಾಗ ಉದಿದಂತೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅವಿಶ್ರಾಂತತೆ
- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಆಲಸ್ಯ
- ವಿಪರೀತ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ



ವಿಪರೀತವಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ



ಶುಷ್ಕ ಬಾಯಿ



ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ



ತಲೆನೋವು

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 14

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳು



ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಶಬ್ದಗಳೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.

**ಐಸ್, ದಲಿಯಾ, ಶಕ್ತಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಪಿಷ್ಟ, ಚಪಾತಿ**

ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ನಮಗೆ ಓಡಲು ಮತ್ತು ಆಟವಾಡಲು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ \_\_\_\_\_ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ \_\_\_\_\_ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ನಾವು \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, ಅಥವಾ \_\_\_\_\_ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದವು.



ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ನಿಮ್ಮ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿ.

“ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬನ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ”

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 15



ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬನ್ನಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ.



ಆತನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕತ್ತಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಮುಗ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಬನ್ನಿ ಫಾರ್ಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬನ್ನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಆತನಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.





# “ಇದೋ ಅಥವಾ ಅದೋ?”

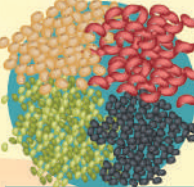
## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 16

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ.



## ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ವಿನೋದ 17

ಠಂಪ್ಸ್ ಅಪ್ ಆಹಾರಗಳು ಠಂಪ್ಸ್ ಡೌನ್ ಆಹಾರಗಳು ಸರಿಯಾದ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಸುತ್ತುಹಾಕಿ



## ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. )

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸೇರದಿದ್ದಾಗ, ಕೊರತೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. )

ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. )

ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. )



# ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯ



## ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ

### ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ನೀವು ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಏನನ್ನು ತಿಂದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ತ್ವರಿತ ರಿಕಾಲ್ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ರಮವಾಗಿತ್ತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.



ನಾನು ನನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ



- ಸಂತುಲಿತ ಊಟ
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ!



ಸೆಹತ್ ಫುಡ್  
ಫಂಡಾ ತಂಡ



# ಸಂತುಲಿತ ಊಟ

ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಎಂದರೇನು?

ಸಂತುಲಿತ ಊಟದ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ಒದಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



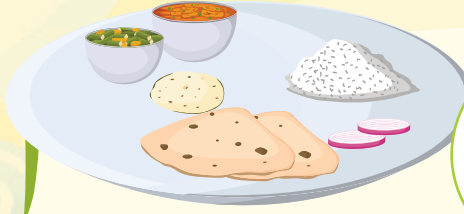
## ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

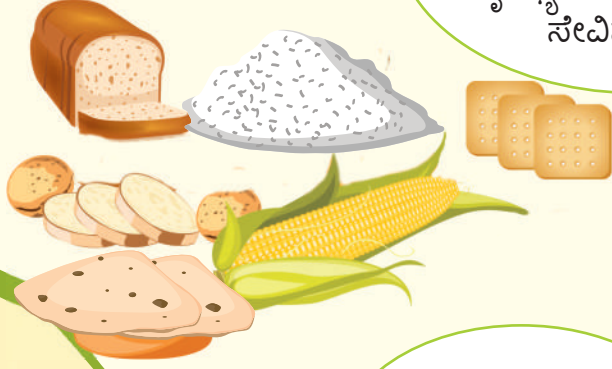


ಎನ್‌ಐಎನ್ ಪಿರಮಿಡ್‌ನಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ

“ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು: ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ”



ಈ ಆಹಾರಗಳು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ನಾನು ಅನ್ನ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.



“ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಹನು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ”



ಹಾಲು ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು? ನೀವು ಇಂದು ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಾ?



ಯಮ್ಮಿ! ಇದು ನನ್ನ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಗುಂಪಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸ್ಮೂಥಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.



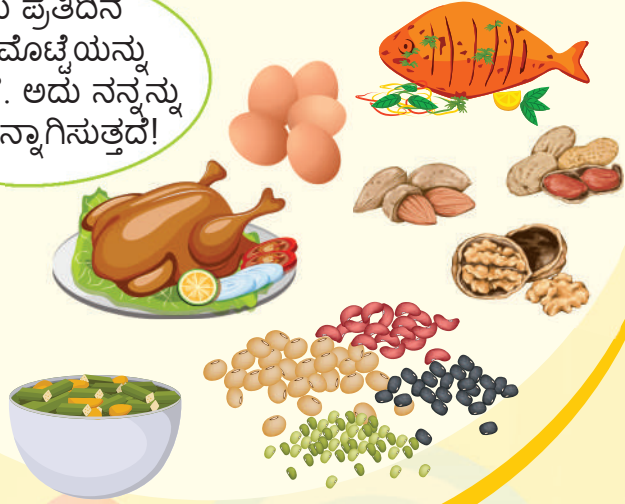
# “ಪ್ರೋಟೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ಬೀನ್ಸ್”

ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ  
ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು  
ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನನ್ನನ್ನು  
ಬಲಿಷ್ಠನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ!

ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು  
ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ  
ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು  
ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು  
ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ.



# “ಹಣ್ಣುಗಳು”

ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು  
ಇತರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸಮೃದ್ಧ  
ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಸಿಪ್ಪೆಗಳು  
ನಾರನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.



## ತರಕಾರಿಗಳು

ತರಕಾರಿಗಳು ನಾರು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



## ಸಂಯೋಜಿತ ಆಹಾರಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಲವಾರು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ..

ಸಂಯೋಜಿತ ಆಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

- ಇಡ್ಲಿ/ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್
- ಮಿಶ್ರಿತ ತರಕಾರಿಗಳ ಪರಾರ
- ಕಫಿ ರೋಲ್‌ಗಳು
- ಸಿಂಧಿ ಕಡಿ

ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?





## ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

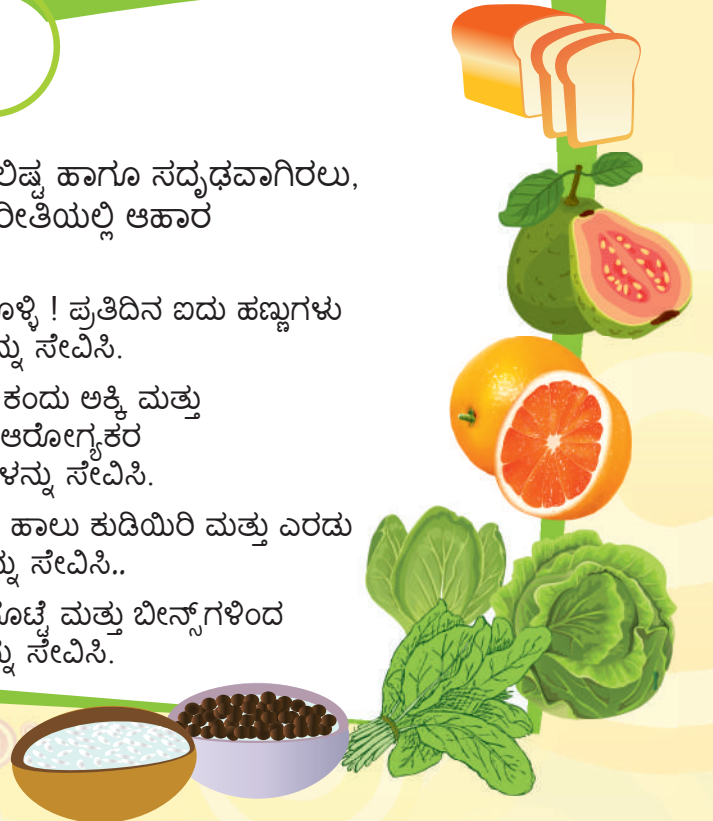
ನನ್ನ ಶೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ನಾನು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.



## ಎಸ್‌ಎನ್‌ಎಫ್ ಫಂಡಾ

ನನ್ನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು, ನೀವು ನಾನು ತಿನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ..


- ಹೈ-ಫೈ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ! ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ..
- ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.






# ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ!

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 18




### ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ

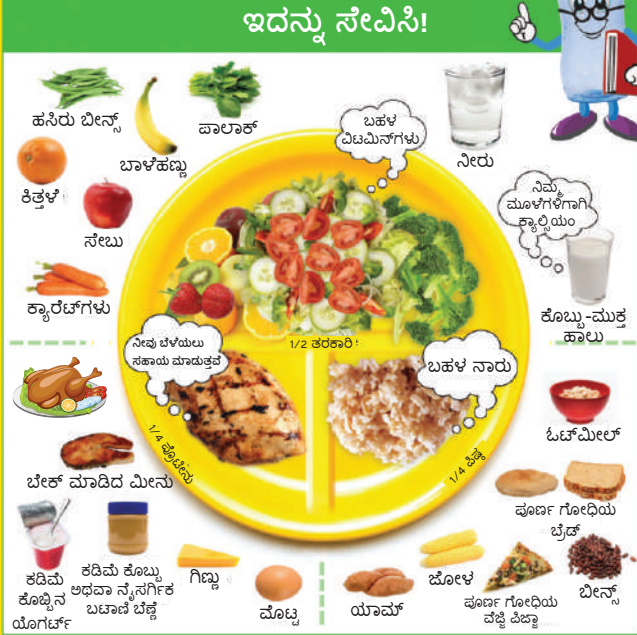
#### ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ!



ವ್ಯಟ್ ಬ್ರೆಡ್, ವ್ಯಟ್ ರೈಸ್, ವೈಡ್ ಫಿಶ್ ಸಿಕ್‌ಗಳು, ಡಬಲ್ ಚೀಸ್‌ಬರ್ಗರ್, ಕಡಿಮೆ ನಾರು, ಬಹಳ ಸಕ್ಕರೆ, ಸೋಡಾ, ಜ್ಯೂಸ್, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು, ಡಬಲ್ ಚೀಸ್‌ಬರ್ಗರ್.



#### ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ!



ಕಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಪಾಲಾಕ್, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು, ಕ್ಯಾರೋಟ್‌ಗಳು, ನೀರು, ಬಹಳ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕೊಬ್ಬು-ಮುಕ್ತ ಹಾಲು, ಓಟ್‌ಮೀಲ್, ಫರ್ವ್ ಗೋಧಿಯ ಬ್ರೆಡ್, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣ ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಯಾಮ್, ಬೋಳೆ, ಫರ್ವ್ ಗೋಧಿಯ ವಜ್ಜಿ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬಹಳ ನಾರು, ನಿವು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, 1/2 ತರಕಾರಿ, 1/4 ಪ್ರೋಟೀನ್, 1/4 ಪಿಷ್ಟ.

## ಬನ್ನಿ 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಫ್ಲೇಟ್' ಮಾಡಲು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸೋಣ

### ಚಟುವಟಿಕೆ

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಬ್ರೆಡ್, ಅನ್ನ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಪಾಸ್ತಾ

ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಮೂಲಗಳು

ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು

ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು

## ಮೋಜಿನ ಸಮಯ 19

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಲವು ರೆಸಿಪಿಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಶ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಫ್ಲೇಟಿನ ಒಂದು ಗುಂಪಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಂಪಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.



“ರನ್ ಅಂಡ್ ಗ್ಯಾಬ್ ಎ ಬೈಟ್”

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಫನ್ ಟೈಮ್ 20

ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನ ರಿಲೇ

ಫಿನಿಶ್ ಲೈನಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಲೇಬಲ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದ ಬ್ಯಾಗ್ ಇರಿಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ರನ್ನಿಂಗ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಂದು ಆಹಾರದ ಬ್ಯಾಗ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ರಿಲೇ ರೇಸ್ ಓಡಲು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆಹಾರದ ಗುಂಪಿನ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಹೇಳಿರಿ.



“ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಗುಂಪುಗಳು”

ಫನ್ ಟೈಮ್ 21

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎರಡು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಮಾಡಿ.



ಎಲೆಕೋಸು



ಕೋಳಿಮಾಂಸ



ಸೇಬು



ಬ್ರೆಡ್



ಮೊಟ್ಟೆ



ಲಡ್ಡು (ಸಿಹಿ)



ವಾಲಾರ್ಕ್

ದೂಧ ಏವಁ ದುಘಜಾತೀಯ  
ಖಾಬಾರೇರ ಂಪೇರ ಅಘುರ್ಭುತ  
ದುತಿ ಖಾಬಾರೇ ತಿಕ ಚಿಹ್  
ದಿನ ।



ಸೇಬು



ಬೆಣ್ಣೆ



ಮೊಸರು



ದ್ರಾಕ್ಷಿ



ಮೊಟ್ಟು

ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟು  
ಮತು ಲೆಗ್ಯೂಮ್ ಗುಂಪಿಗೆ  
ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಂರಡು  
ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.



ಮೀನು



ಕ್ಯಾರಟ್



ಟೊಮ್ಯಾಟೊ



ಚಾಕೊಲೇಟ್



ಸಮೋಸ

ಕೊಬ್ಬು ಮತು  
ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ  
ಸೇರಿದ ಂರಡು ಆಹಾರಗಳನ್ನು  
ಗುರುತಿಸಿ.



ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ



ಬಾಳೆಹಣ್ಣು



ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು


# “ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್”

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಏನನ್ನು  
ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ?



ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತುಲಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಲಂಚ್ ಗೋ, ಗೋ ಮತ್ತು ಗೋ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.


**1** ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ನೀವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೂ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.




**2** ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.




**3** ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಇತರೆ ಹೈನೇತರ ಮೂಲಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.



**4** ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹೈನು ಆಹಾರಗಳು ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ



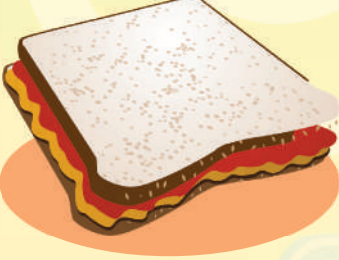
**5** ನಿಮ್ಮ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಯಾವುದು.



## ನನ್ನ ಸ್ಕೂಲ್ ಟಿಫಿನ್

ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲ

ವೈಟ್ ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಬದಲಾಗಿ ವೋಲ್  
ವೀಡ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ!  
ವೆಜಿಟೇಬಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ.



ಜ್ಯೂಸ್ ಬದಲಾಗಿ ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನು  
ತಿನ್ನಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ!



ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು  
ಯಮ್ಮಿ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತವೆ



ಸಿಹಿಯ ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ  
ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ!



ಗಮನಿಸಿ: ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಆಹಾರದ ಗ್ರೇಡ್ ಸಾಮಗ್ರಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು

“ ಫನ್ ಕೂಡಾ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡಾ ”

ಃಲ್ಲೇ

ನಿಯತವಾದ ಆಟ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಲು, ಬಲಿಷ್ಠ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಜೀವಿತದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ.



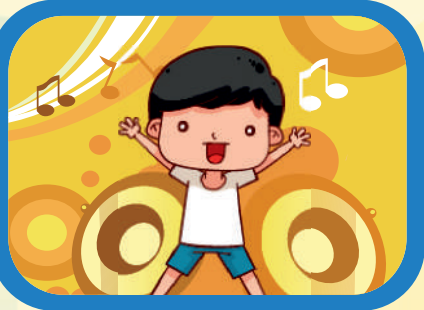
ನಿದ್ರೆ



ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

ಮೋಜು

ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ನೃತ್ಯ, ಹಾಡು, ಪೈಂಟಿಂಗ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ರಿಕ್ರಿಯೇಶನ್ನಿನ ಕೆಲವು ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ.



ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು

ನಡವಳಿಕೆ ರೂಪಿಸುವ  
ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು  
ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಸೆಟ್  
1 ಮತ್ತು 2



ಸೆಹತ್ ಫುಡ್  
ಫಂಡಾ ತಂಡ



ನಡವಳಿಕೆ ರೂಪಿಸುವ  
ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು  
ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ  
ಸೆಟ್ 1



# “ ನನ್ನ ಡೈರಿ - ಡಾಟ್ ಟ್ಯಾಕರ್ ”

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ನನ್ನ ಡೈರಿ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್

ಪ್ರತಿ ಡೈರಿ ಸೇವೆಗೆ 1 ಡಾಟ್ ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.



ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು



ಬೆಣ್ಣೆ



ಪನೀರ್



ಗಿಣ್ಣು



ಯೋಗರ್ಟ್ / ಮೊಸರು



ಹಾಲು


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



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಆರ್ನಿಸ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್ಸ್ - ಪ್ರೊಮೊಟಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್










# ನ್ನ ಶುಗರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದಂಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದೇ ಬಾಕ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಂಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುರುತು ಹಾಕಬಹುದು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತು	ಉದಾಹರಣೆ	ದಿನ 1	ದಿನ 2	ದಿನ 3	ದಿನ 4	ದಿನ 5	ದಿನ 6	ದಿನ 7	ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ವಿಧ
ಡೈರಿ 	✓✓								
ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು 	✓								
ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು 	✓✓								
ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳು ಜಾಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಪ್‌ಗಳು 	✗								
ಕಪ್ ಕೇಕ್‌ಗಳು ಕುಕೀಗಳು 	✓								
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಲಾಲಿ 	✓								
ಮಿಠಾಯಿ 	✓								
ದಿನದ ಒಟ್ಟು									

ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಆರ್ನಲ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್ಸ್ - ಪ್ರೊಮೊಟಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್



# “ ನನ್ನ ನೀರಿನ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ರ್ ”

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗಲೂ ಒಂದು ಹನಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂಲಕ ವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಡಿದ ನೀರನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ.

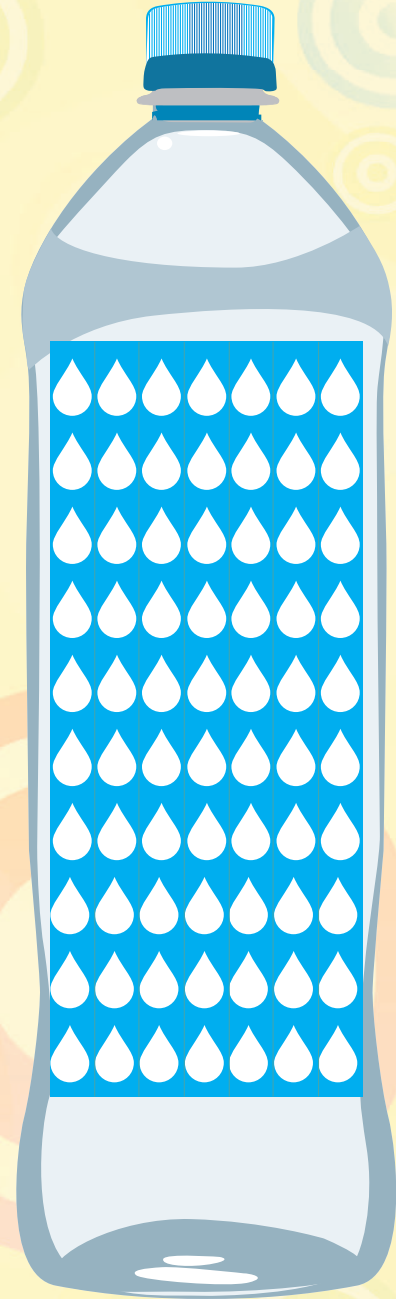
(1 ಕಪ್ = 150 ಮಿಲಿ)

ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣ (ಬೇರೆ ಬಿವರೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು)

4 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ 5-6 ಕಪ್‌ಗಳು

9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ 7-8 ಕಪ್‌ಗಳು

13+ ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ 8 ರಿಂದ 10 ಕಪ್‌ಗಳು





# “ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಟದ ಟ್ಯಾಕರ್”

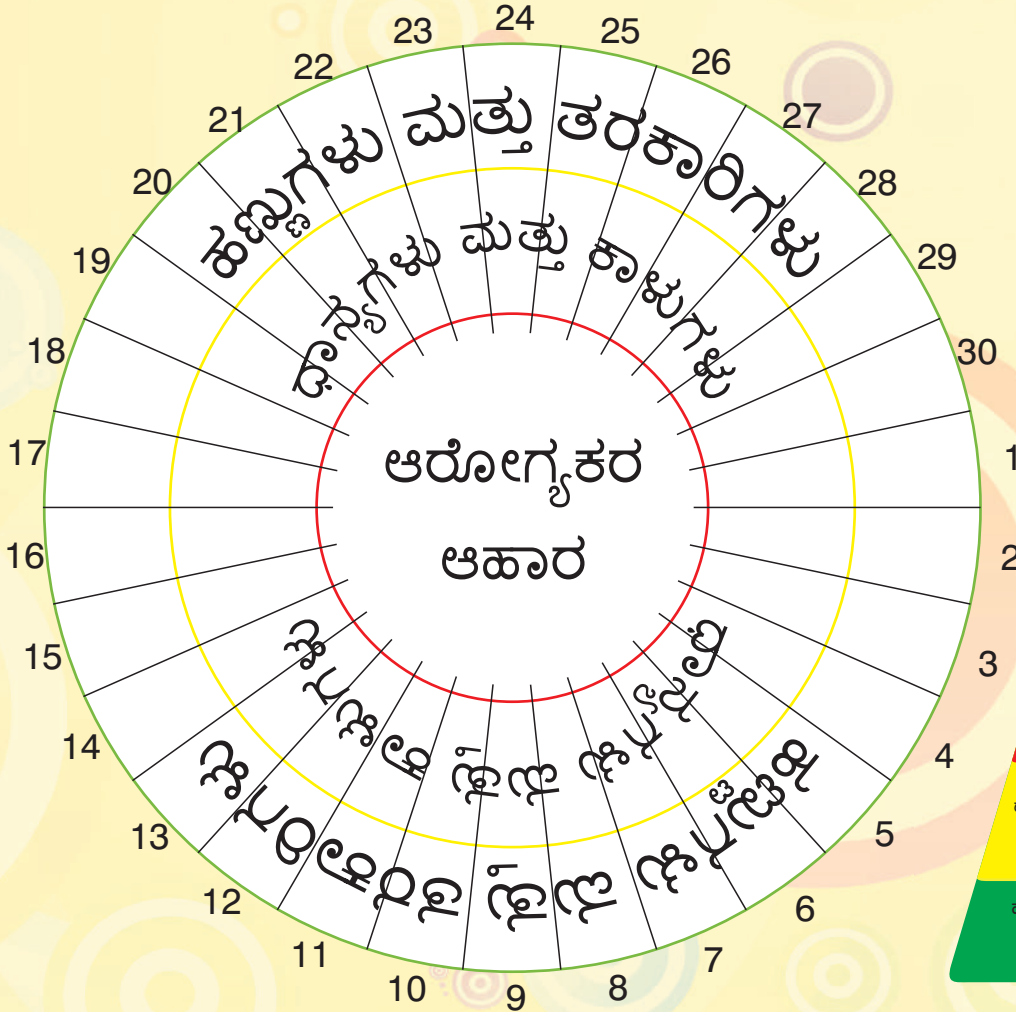
ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

## ವಿವರಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಂದು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಗುಂಪಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಆರ್‌ಎಸ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್ಸ್ - ಪ್ರೊಮೊಟಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್





# “ನನ್ನ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್”

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲಾನ್ ಪೆನ್‌ನಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ.
2. ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಂದು ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿರಿ.

## ನಾನು ಒಬ್ಬ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಸುಪರ್‌ಹೀರೋ

**ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು**



- ಬೆಳಗ್ಗೆ
- ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಟಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ
- ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

**ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ**



- ಬೆಳಗ್ಗೆ
- ಅಟದ ನಂತರ
- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ

**ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು**



- ಸ್ನಾನದ ನಂತರ
- ಶಾಲೆಯ ನಂತರ
- ಅಟದ ಮುಂಚೆ
- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ

**ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು**



- ಬೃಶ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ
- ಯಾವುದೇ ಉಟಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ
- ಯಾವುದೇ ಉಟದ ನಂತರ
- ಫೇ ನಂತರ
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ
- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು							
ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು							
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ							
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು							
ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು							





# ನನ್ನ ಪ್ರೂಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_

ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಂದು ಸೇವಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.

## ಬಣ್ಣದ ಕಲರ್ ಕೀ

ಕೆಂಪು: ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವ ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚೆರಿಗಳು, ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು, ಸ್ಯಾಬೆರಿಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು,

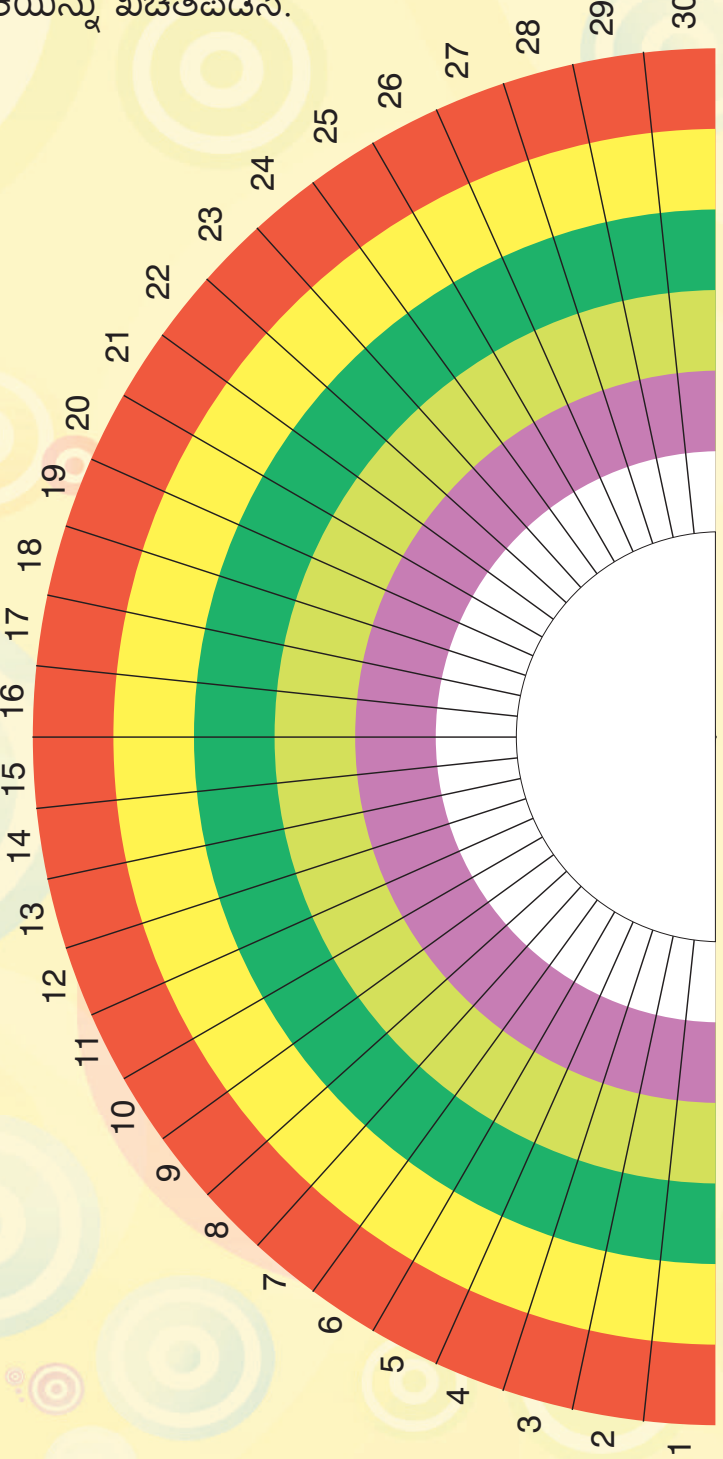
ಕಿತ್ತಳೆ: ಪಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ

ಹಳದಿ: ಅನಾನಸ್, ಗೋಲ್ಡನ್ ಆಪಲ್, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಇಂಡಿಯನ್ ರಾಸ್‌ಬರಿ

ಹಸಿರು: ಪೇರು, ಹಸಿರು ಸೇಬು, ಕಿವಿಹಣ್ಣು

ನೇರಳೆ: ಜಾಮೂನು, ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷೆ

ಬಿಳಿ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು, ಮ್ಯಾಂಗೊಸ್ಟೀನ್, ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು





# ನ್ಮ ವಜಿ ಟ್ಯಾಕರ್

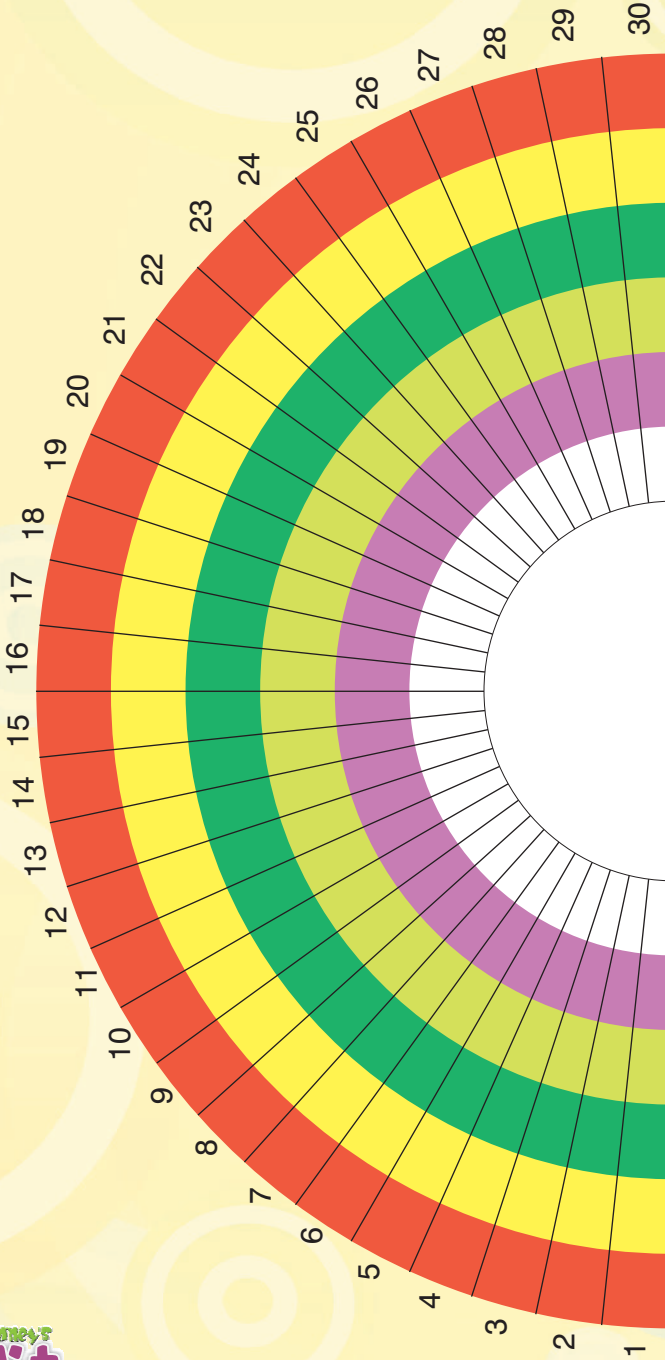
ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_

ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

## ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಂದು ಸೇವಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.



## ತರಕಾರಿ ಬಣ್ಣದ ಕೀ

ಕೆಂಪು: ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು

ಹಳದಿ: ಗಂಟೆ ಮೆಣಸು, ಹಳದಿ ಸ್ಕ್ವಾಶ್, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನಾ, ಹಳದಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

ಗಾಢ ಹಸಿರು: ಪಾಲಾಕ್, ಮೆಥಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಯುಚಿನಿ, ಕರಲಾ, ತೊರೈ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪರ್ವಾಲ್

ಲಘು ಹಸಿರು: ಎಲೆಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಲಾಕಿ, ಟೆಂಡಾ, ಲೆಟ್‌ಸು, ಸೆಲೆರಿ

ನೇರಳೆ: ನೇರಳೆ ಎಲೆಕೋಸು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕಪ್ಪು ಆಲೀವ್‌ಗಳು

ಬಿಳಿ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅರ್ಬಿ, ಟರ್ನಿಪ್, ಕಮಲದ ಕಾಂಡ, ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ

ನಡವಳಿಕೆ ರೂಪಿಸುವ  
ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು  
ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ  
ಸೆಟ್ 2

# ನನ್ನ ಡೈರಿ - ಡಾಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ನನ್ನ ಡೈರಿ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್  
ಪ್ರತಿ ಡೈರಿ ಸೇವೆಗೆ 1 ಡಾಟ್ ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.



ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು



ಬೆಣ್ಣೆ



ಪನೀರ್



ಗಿಣ್ಣು



ಯೋಗರ್ಟ್/  
ಮೊಸರು



ಹಾಲು

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



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಆರ್ನಿಸ್ ಫಿಟ್‌ಸಿಡ್ಸ್ - ಪ್ರೊಮೊಟಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್ಮೆಂಟ್












# ನ್ನ ಶುಗರ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದಂಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದೇ ಬಾಕ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಂಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುರುತು ಹಾಕಬಹುದು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತು	ಉದಾಹರಣೆ	ದಿನ 1	ದಿನ 2	ದಿನ 3	ದಿನ 4	ದಿನ 5	ದಿನ 6	ದಿನ 7	ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ವಿಧ
ಡೈರಿ 	✓✓								
ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು 	✓								
ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು 	✓✓								
ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರಗಳು ಜಾಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಪ್‌ಗಳು 	✗								
ಕಪ್ ಕೇಕ್‌ಗಳು ಕುಕೀಗಳು 	✓								
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಲಾಲಿ 	✓								
ಮಿಠಾಯಿ 	✓								
ದಿನದ ಒಟ್ಟು									

ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಆರ್ನಿಸ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್ಸ್ - ಪ್ರೊಮೊಟಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್



# “ ನನ್ನ ನೀರಿನ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ರ್ ”

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗಲೂ ಒಂದು ಹನಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಮೂಲಕ ವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಡಿದ ನೀರನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ.

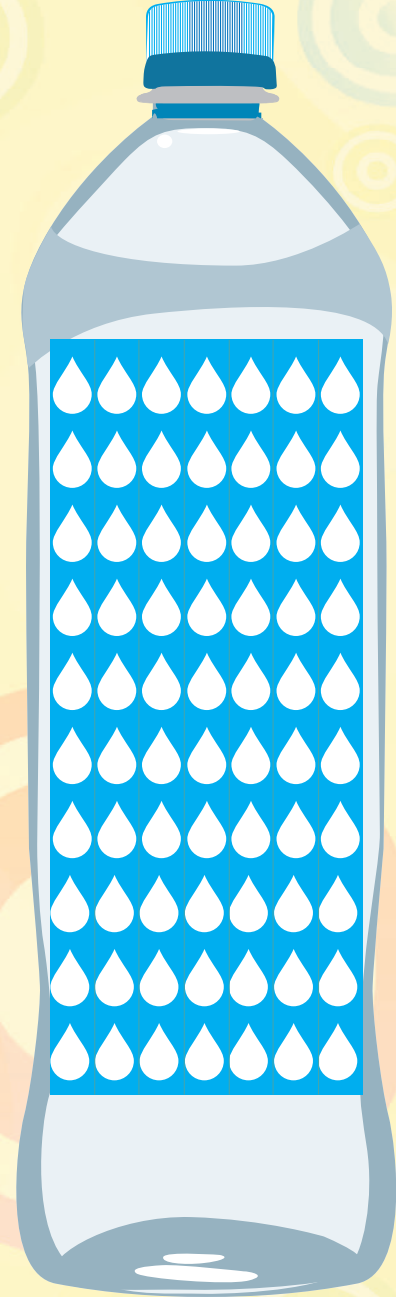
(1 ಕಪ್ = 150 ಮಿಲಿ)

ಒಟ್ಟು ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣ (ಬೇರೆ ಬಿವರೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು)

4 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ 5-6 ಕಪ್‌ಗಳು

9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ 7-8 ಕಪ್‌ಗಳು

13+ ವರ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ 8 ರಿಂದ 10 ಕಪ್‌ಗಳು





# “ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಟದ ಟ್ಯಾಕರ್”

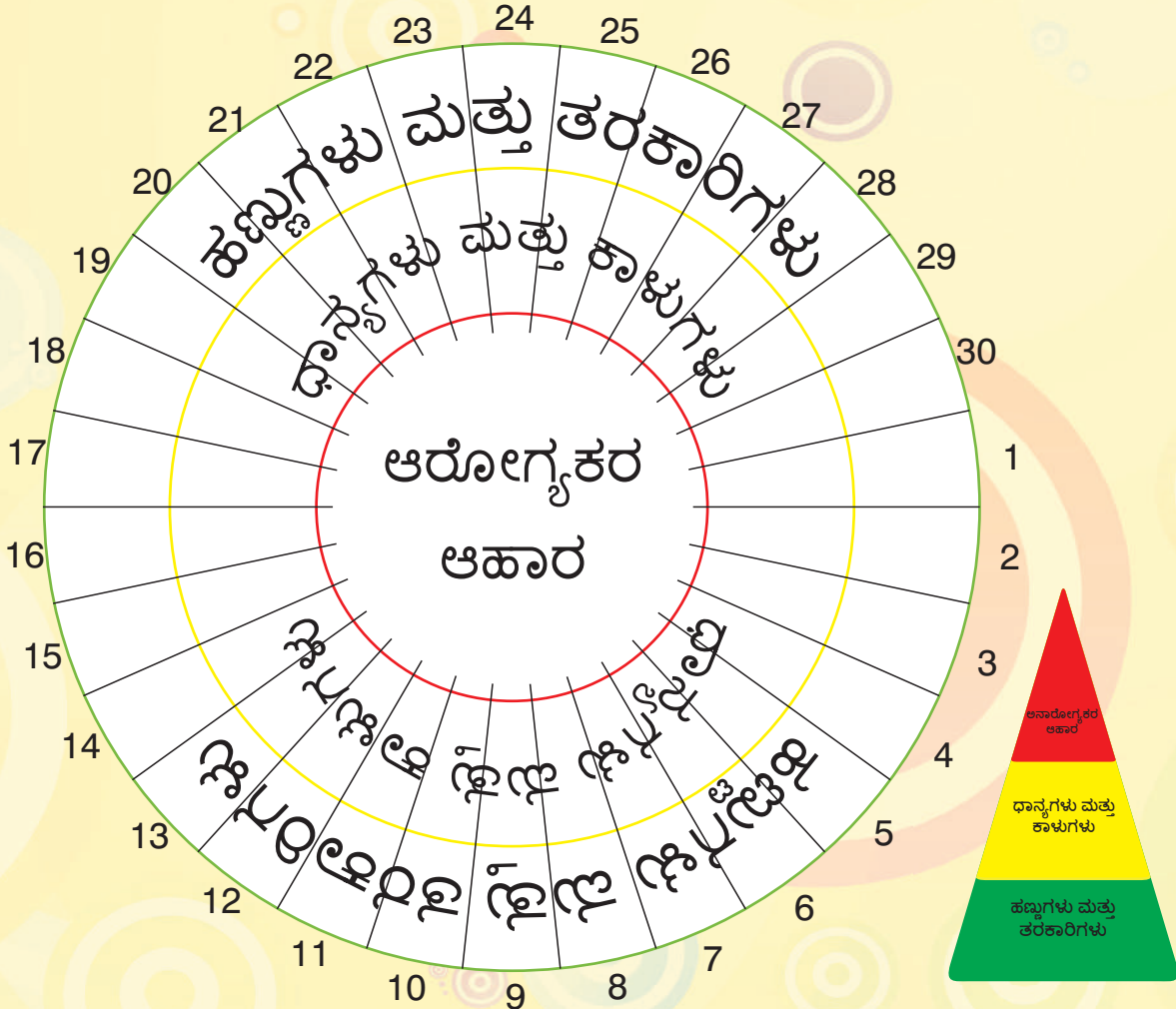
ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

## ವಿವರಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಂದು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಗುಂಪಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಮೂಲ: ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕರ್‌ಗಳು-ಆರ್‌ಎಸ್ ಫಿಟ್‌ಕಿಡ್ಸ್ - ಪ್ರೊಮೊಟಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಥಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್







# “ನನ್ನ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್”

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_ ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲಾ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ.
2. ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಒಂದು ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿರಿ.

## ನಾನು ಒಬ್ಬ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯ ಸುಪರ್‌ಹೀರೋ

 <p><b>ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ಬೆಳಗ್ಗೆ</li> <li>- ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ</li> <li>- ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ</li> </ul>	 <p><b>ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ಬೆಳಗ್ಗೆ</li> <li>- ಅಟದ ನಂತರ</li> <li>- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ</li> </ul>	 <p><b>ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ಸ್ನಾನದ ನಂತರ</li> <li>- ಶಾಲೆಯ ನಂತರ</li> <li>- ಅಟದ ಮುಂಚೆ</li> <li>- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ</li> </ul>	 <p><b>ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ</li> <li>- ಯಾವುದೇ ಉಟಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ</li> <li>- ಯಾವುದೇ ಉಟದ ನಂತರ</li> <li>- ಫೇ ನಂತರ</li> <li>- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ</li> <li>- ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ</li> </ul>
--	---	--	---

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು							
ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು							
ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ							
ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು							
ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು							







# ನನ್ನ ಪ್ರೂಟ್ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್

ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_

ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಂದು ಸೇವಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.

## ಬಣ್ಣದ ಕಲರ್ ಕೀ

ಕೆಂಪು: ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವ ಸೇಬು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚೆರಿಗಳು, ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು, ಸ್ವಾಬೆರಿಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು,

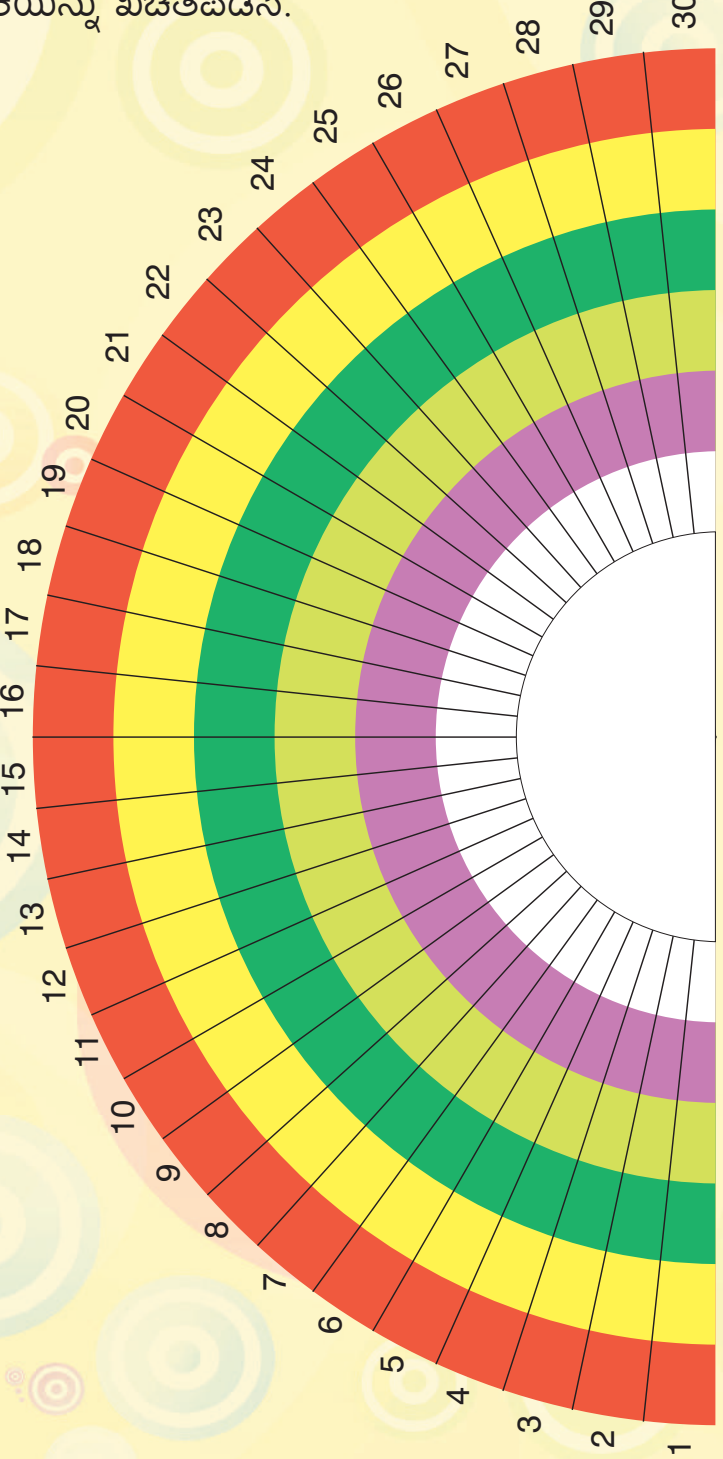
ಕಿತ್ತಳೆ: ಪಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ

ಹಳದಿ: ಅನಾನಸ್, ಗೋಲ್ಡನ್ ಆಪಲ್, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಇಂಡಿಯನ್ ರಾಸ್‌ಬರಿ

ಹಸಿರು: ಪೇರು, ಹಸಿರು ಸೇಬು, ಕಿವಿಹಣ್ಣು

ನೇರಳೆ: ಜಾಮೂನು, ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷೆ

ಬಿಳಿ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು, ಮ್ಯಾಂಗೊಸ್ಟೀನ್, ಡ್ರಾಗನ್ ಹಣ್ಣು





# ನ್ಮ ವಜಿ ಟ್ಯಾಕರ್

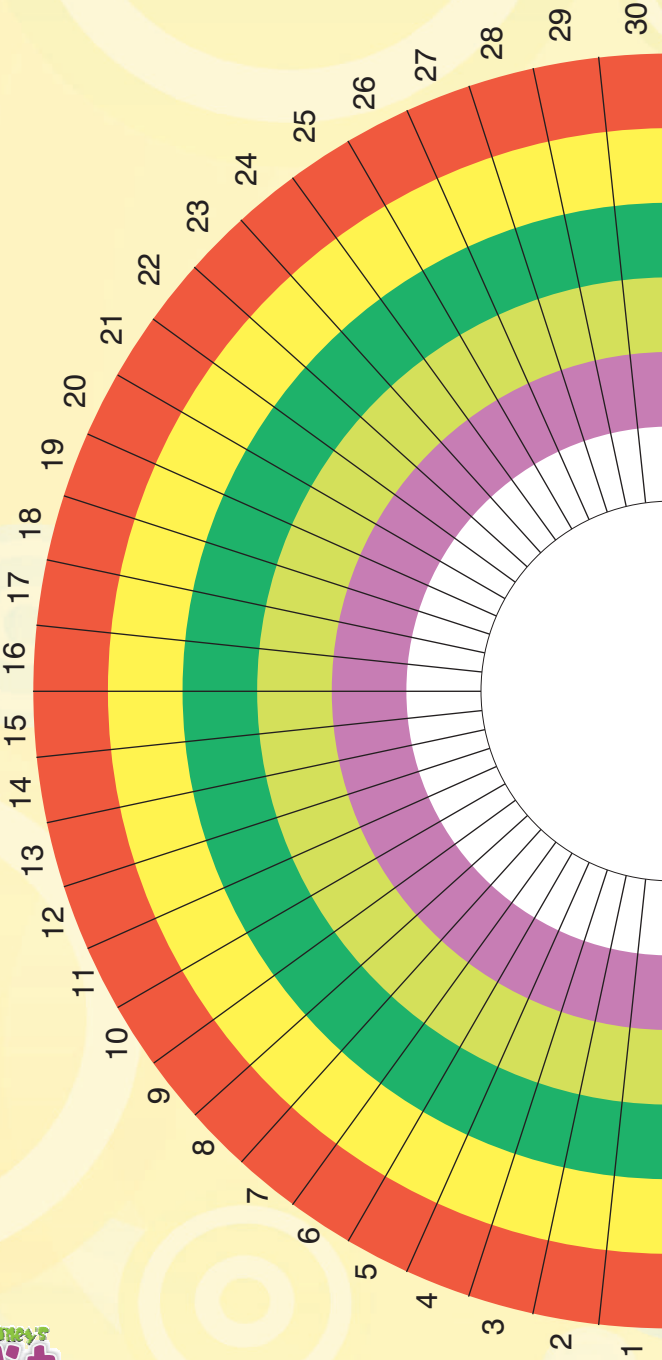
ಹೆಸರು \_\_\_\_\_

ತರಗತಿ \_\_\_\_\_

ವಿಭಾಗ \_\_\_\_\_

## ಸೂಚನೆಗಳು

ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ತಿಂಗಳ ಒಂದು ದಿನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದಂದು ಸೇವಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ.



## ತರಕಾರಿ ಬಣ್ಣದ ಕೀ

ಕೆಂಪು: ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸು

ಹಳದಿ: ಗಂಟೆ ಮೆಣಸು, ಹಳದಿ ಸ್ಕ್ವಾಶ್, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನಾ, ಹಳದಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

ಗಾಢ ಹಸಿರು: ಪಾಲಾಕ್, ಮೆಥಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಯುಚಿನಿ, ಕರಲಾ, ತೊರೈ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪರ್ವಾಲ್

ಲಘು ಹಸಿರು: ಎಲೆಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಲಾಕಿ, ಟೆಂಡಾ, ಲೆಟ್‌ಸಸ್, ಸೆಲೆರಿ

ನೇರಳೆ: ನೇರಳೆ ಎಲೆಕೋಸು, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕಪ್ಪು ಆಲೀವ್‌ಗಳು

ಬಿಳಿ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅರ್ಬಿ, ಟರ್ನಿಪ್, ಕಮಲದ ಕಾಂಡ, ಹೂಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ



“ ಸಾಧನೆಯ ಪರಮಾಣಪತ್ರ ”

# ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ

15ನೇ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಅನ್ನು  
ಜಾಗತಿಕ ಕೃತೋಳಿಯವ  
ದಿನ ಎಂದು  
ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಈ ಮೂಲಕ \_\_\_\_\_ ಅವರನ್ನು

ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಶ್ ಚಾಂಪ್ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ

ದಿನಾಂಕ \_\_\_\_\_

ಸಹಿ \_\_\_\_\_