



സുരക്ഷിതവും
പോഷകപ്രദവുമായ
ഭക്ഷണം
ഒരു കൂട്ടുത്തരവാദിത്വം

www.snfportal.in

ദി യെല്ലോ ബുക്ക്



ലെവൽ **I**
ക്ലാസുകൾ 1-5

സുരക്ഷിതവും
പോഷകപ്രദവുമായ
ഭക്ഷണത്തിനായി നിങ്ങളുടെ
വഴികാട്ടി@ സ്കൂൾ





മാക്മില്ലൻ

© ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആൻഡ് സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ 2018

എല്ലാ അധികാരങ്ങളും പകർപ്പവകാശത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പകർപ്പവകാശാധികാരമുള്ള വ്യക്തിയുടെ മുൻകൂർ സമ്മതം ലഭിക്കാതെ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗങ്ങളും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ ഇലക്ട്രിക്കൽ, മെക്കാനിക്കൽ, മാഗ്നറ്റിക്, ഒപ്റ്റിക്കൽ, കെമിക്കൽ, മാനുവൽ, ഫോട്ടോ കോപ്പി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും മാർഗങ്ങളിലോ പുനർനിർമ്മിക്കാനോ പകർത്തിയെഴുതാനോ കൈമാറ്റം ചെയ്യാനോ തിരിച്ചെടുക്കാനാകുന്ന സംവിധാനത്തിൽ സൂക്ഷിക്കണോ, ഏതെങ്കിലും ഭാഷകളിലേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ കമ്പ്യൂട്ടർ ഭാഷകളിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യാനോ പാടുള്ളതല്ല. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി ഈ പ്രസിദ്ധീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ അംഗീകൃതമല്ലാത്ത പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവർ കുറ്റകൃത്യത്തിനായുള്ള തുടർ നടപടികൾക്കും കൂടാതെ നാശനഷ്ടങ്ങൾ അനുസരിച്ചുള്ള സിവിൽ ക്ലെയിമുകൾക്കും ബാധ്യസ്ഥരായിരിക്കും

ആദ്യ പ്രസാധനം 2018

മാക്മില്ലൻ പബ്ലിഷേഴ്സ് ഇന്ത്യ പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്
ഡൽഹി ബെംഗളൂരു ചെന്നൈ കൊൽക്കത്താ മുംബൈ
അഹമ്മദാബാദ് ഡോഹാൽ ചണ്ഡീഗഢ് കോയമ്പത്തൂർ
കട്ടക്ക് ഗുവാഹത്തി ഹൈദരാബാദ് ജയ്പൂർ ലക്നൗ മധുരൈ
നാഗ്പൂർ പാറ്റ്ന പുനെ തിരുവനന്തപുരം വിശാഖപട്ടണം

ISBN: 978-93-89466-57-7

പേജ് ലേഔട്ട്, ചിത്രീകരണം, ചിത്രഗവേഷണം കൂടാതെ
കവർ ഡിസൈൻ എന്നിവ ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആൻഡ് സ്റ്റാൻഡേഴ്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ

പ്രസാധകർ മാക്മില്ലൻ പബ്ലിഷേഴ്സ് ഇന്ത്യ പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്,
21, പറ്റുല്ലോസ് റോഡ്, ചെന്നൈ 600002, ഇന്ത്യ

അച്ചടി

“ഈ പുസ്തകം വിദ്യാഭ്യാസപരവും പഠനപരവുമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്. ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള പകർപ്പവകാശങ്ങളും ലംഘിക്കുന്നില്ല എന്നും വ്യക്തികളുടെ ബൗദ്ധികമായ അവകാശങ്ങളെ ഹനിക്കുന്നില്ല എന്നും ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിന് ഇതിന്റെ രചയിതാവ് (ക്കൾ) ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയിരുന്നു. രചയിതാവിനു (താക്കൾക്ക്) ഉറവിടം കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കാതിരിക്കുക കൂടാതെ ഏതെങ്കിലും പകർപ്പവകാശങ്ങൾ അശ്രദ്ധ മൂലം ലംഘിക്കപ്പെടുക എന്നീ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, ഇത് ശരിയാക്കുന്നതിനായുള്ള ഏതു പ്രവർത്തനത്തിനും പ്രസാധകരെ രേഖാമൂലം അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.”

അവതാരിക

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ താല്പര്യങ്ങളുടെയും സ്വഭാവങ്ങളുടെയും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതായ ഒരു സമയമുണ്ട് എങ്കിൽ, അതിപ്പോഴാണ്. നമ്മുടെ മാറുന്ന ജീവിതശൈലിക്കനുസരിച്ച്, ഇന്ത്യയിൽ കുട്ടിക്കാലത്തു തന്നെയുള്ള പൊണ്ണത്തടി അതിനൊപ്പം പോക്ഷകക്കുറവും മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റുകളുടെ അഭാവവും നിശബ്ദമായി പടർന്നു പിടിക്കുകയാണ്. നമ്മളിൽ ഓരോരുത്തർക്കും അത് രക്ഷിതാക്കളോ, അധ്യാപകരോ അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളോ ആകട്ടെ, സുരക്ഷിതവും പോഷകപ്രദവുമായ ഭക്ഷണത്തിനായി (SNF) വസ്തുതകളുടെ ജ്ഞാനമുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുള്ള അവകാശവും ഉത്തരവാദിത്വവും ഉണ്ട്. ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആൻഡ് സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ (FSSAI) 'ദി യെല്ലോ ബുക്ക് 'ന് നിങ്ങളുടെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിനായി, കാര്യഗൗരവമുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനു മാർഗദർശിയാകാൻ സാധിക്കുന്നു.

ചെറുപ്പത്തിൽ ശീലിക്കുന്നവ നമുക്കൊപ്പം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ തുടർന്നേക്കാം എന്നതിനാൽ ദി യെല്ലോ ബുക്ക് ലെവൽ 1 പൂർണ്ണമായി ഗുണപ്രദമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനായി ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ഈ പുസ്തകം സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് വെൽനെസ്സ് സംഘങ്ങളിൽ എളുപ്പത്തിൽ മനസിലാക്കാവുന്നതും കൂടാതെ കുട്ടികൾക്ക് പതിവ് ശീലമാക്കി മാറ്റാനാകുന്നതുമായ രീതിയിൽ സുരക്ഷിതവും പോഷകപ്രദവുമായ ഭക്ഷണത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന ആശയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഉള്ളടക്കം പ്രായത്തിനനുസൃതമായ മൊഡ്യൂളുകളായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും സ്കൂളുകളിൽ നിന്ന് തന്നെ സുരക്ഷിതവും പോഷകപ്രദവുമായ ഭക്ഷണരീതികൾ സ്വായത്തമാക്കാൻ പ്രചോദനം നൽകുന്നതിനായി രൂപകൽപന ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഈ പുസ്തകം വസ്തുക്കൾ, അറിവുകൾ ആശയങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം വിവിധ വ്യാപ്തികളിൽ ഉള്ള സഹായക വസ്തുക്കളുടെയും ഉപകരണങ്ങളുടെയും ഉറവിട കേന്ദ്രമാണ്.

SNF പ്രോഗ്രാമിൽ 'മാസ്റ്റർ സേഹത്ത്', 'മിസ് സേഹത്ത്' എന്നിവരെ സൂപ്പർ ഹീറോകളായും 'ഹെൽത്ത് ചാമ്പുകൾ' സന്ദേശങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നതിനും ലഭിക്കുന്നു. പ്രധാന വിഷയങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പരസ്പര സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന അധിക കഥാപാത്രങ്ങൾ ഉള്ള 'സ്കൂൾ ക്ലബ്ബ്' വിനോദമാണ് അവർ എത്തുന്നത്.

രാജ്യത്തുള്ള വിവിധ പ്രധാന സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഭക്ഷ്യ സാങ്കേതിക വിഗ്യാമുകളുടെയും ന്യൂട്രിഷ്യനിസ്റ്റുകളുടെയും ഒരു സംഘം പ്രധാന വിവരങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു ചേർക്കുകയും പ്രഗത്ഭരായവരാൽ അത് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പുനരവലോകനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. 'ദി യെല്ലോ ബുക്ക്' ഒരു വിശ്വാസ്യയോഗ്യമായ സഹചാരിയാകുന്നതിനും രാജ്യത്തെ സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെയും ഒരു ഭാഗമാകുന്നതിനുമായി ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് മേലുള്ള എല്ലാ നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും FSSAI സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ ഇന്ത്യയുടെ നിർമ്മാണത്തിനായി നമ്മൾക്ക് കൈ കോർക്കാം

പവൻ അഗർവാൾ
ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ,
എഫ് എസ് എസ് എ ഐ

യെല്ലോ ബുക്കിനെ കുറിച്ച്

ചെറിയ പ്രായത്തിൽ ശീലിക്കുന്നവർ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നമുക്കൊപ്പമുണ്ടാകും എന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ. ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനാണ് 'ദി യെല്ലോ ബുക്ക്' ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. ഈ പുസ്തകം ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ കൂടാതെ പോഷകാഹാരം എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്ന തരത്തിൽ, ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതും, ചിത്രീകരണ സഹിതം വിവരിയ്ക്കുന്നതുമായ രീതിയിൽ എഴുതി രൂപകൽപന ചെയ്തിട്ടുള്ളതുമായ ആധികാരിക സാങ്കേതിക ഉറവിടമാണ്. അക്കാദമി അംഗങ്ങൾ, പരിശീലകർ കൂടാതെ മേഖലിലെ വിഗലർ എന്നിവരാണ് 'യെല്ലോ ബുക്ക്' തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്..

ഈ ശ്രേണിയിൽ രണ്ടു ലെവലുകളാണുള്ളത് : ലെവൽ 1 (5 മൊഡ്യൂളുകൾ) പ്രൈമറി ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്. ഇതിൽ ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ കൂടാതെ പോഷകാഹാരം എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങൾ 'പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ പഠിക്കുന്ന' രീതി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകിയാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ലെവൽ 2 (7 മൊഡ്യൂളുകൾ) ലെവൽ 1 ന്റെ നവീകരിച്ച പതിപ്പാണ്, ഇതിൽ മുൻപ് പഠിച്ച ആശയങ്ങളുടെ വിശദാംശങ്ങളെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ ഗവേഷണം നടത്തുകയും ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ കൂടാതെ പോഷകാഹാരം എന്നിവയിലുള്ള സമകാലീന പ്രശ്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

'SNF മുന്നറിയിപ്പുകൾ' ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാകുകയും അത് വഴി ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ടതുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. / പ്രവൃത്തികൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. 'നിങ്ങൾക്കറിയാമോ' യിൽ വസ്തുതകൾ, സംഖ്യകൾ അല്ലെങ്കിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലാത്ത ഭാഷ എന്നിവ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അധിക വിവരങ്ങളായി നൽകുന്നു. കൂടാതെ "വിനോദ സമയങ്ങൾ" ആശയങ്ങൾ രസകരമായ രീതിയിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള ക്ലാസ് മുറി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ പുറത്തു നടത്തുന്നതോ ആയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആയിരിക്കും. ഓരോ മൊഡ്യൂളും 'ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം' എന്ന ഭാഗത്തോടെ പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നതാണ്, ഇത് പ്രധാന ആശയങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി സംഗ്രഹിക്കുന്നതിനു അധ്യാപകരെ സഹായിക്കുന്നു. ഇവിടെയുള്ള 'ടൂളും ട്രാക്കറും' എന്ന ഭാഗം കുട്ടികളെ തങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ അളക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

ലെവൽ 1 ൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള അഞ്ചു മൊഡ്യൂളുകളാണ്.

മൊഡ്യൂൾ 1- 1 വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കുക, മാസ്റ്റർ സേഹത്ത് , മിസ് സേഹത്ത് എന്നിവരും അവരുടെ സംഘവും വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എടുത്തുകാണിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ വഴി അസുഖങ്ങൾ പടരുന്നത് തടയുന്നതിനായി നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ അവർ പ്രചോദനം നൽകുന്നു

മൊഡ്യൂൾ 2- 1 സുരക്ഷിതവും വൃത്തിയുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നത് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയുടെ ആവശ്യകത , രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ വളർച്ചയെയും വ്യാപനത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ, അവയുടെ വ്യാപനം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ 3- 1 പോഷക സമ്പുഷ്ടമായിരിക്കുക എന്നത് പോഷകങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന വിവരങ്ങൾ, സ്ഥൂലവും സൂക്ഷ്മവുമായ പോഷകാംശങ്ങൾ കൂടാതെ വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഊർജ്ജ മൂല്യം എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ആമുഖമാണ്

മൊഡ്യൂൾ 4- 1 എന്റെ ഭക്ഷണം ക്രമപ്പെടുത്തുക എന്നത് സമീകൃതാഹാര ക്രമം സ്വീകരിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ ഊന്നി പറയുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതിയെക്കുറിച്ച് കഥകൾ, ഒഴിവു സമയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ നന്നായി വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും: ഇതിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പരിശോധനാ വിധേയമാക്കിയ ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള ടൂളുകൾ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കാൻ 1,2 എന്നീ ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ അധ്യാപകരോ രക്ഷിതാക്കളോ സഹായിക്കേണ്ടതാണ് എന്നാൽ 3,4,5 ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഇത് എളുപ്പത്തിൽ പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താനാകും.

ഈ പുസ്തകങ്ങൾ പ്രൈമറി, മിഡിൽ സ്കൂളുകളുടെ പാഠ്യ പദ്ധതിയിൽ അനുബന്ധമായുള്ളതാണ്. ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയും പോഷകാഹാരവും സംബന്ധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരസ്പര ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന രീതിയിലൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്, സ്കൂൾ അധികാരികളെ 'ദി യെല്ലോ ബുക്ക് " പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അത് പ്രത്യേകമായി, ഒരു ഗൈഡ്, പ്രവർത്തന പുസ്തകം എന്ന രീതിയിലോ അല്ലെങ്കിൽ പരിശീലന മാനുവൽ, പവർ പോയിന്റ് പ്രസന്റേഷനുകൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ, പോസ്റ്ററുകൾ, ലഘു ലേഖകൾ എന്നിവയുടെ രൂപത്തിൽ പഠന സഹായത്തിനായുള്ള ടൂൾകിറ്റിന്റെ ഭാഗമായും നൽകാവുന്നതാണ്..

സ്കൂളുകളുടെ കർത്തവ്യം

ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, കുട്ടികളിലൂടെ എല്ലാ വീടുകളിലും അറിവുകൾ എത്തുന്നുവെന്നത് ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിൽ സ്കൂളുകൾ പ്രധാനമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ അധ്യാപകരെ റോൾ മോഡലുകളായി സ്വീകരിക്കുന്നതിനാൽ സ്കൂളുകളിൽ പഠിപ്പിക്കുന്നതിലും അധ്യാപകർ പറയുന്നതിലും ചെയ്യുന്നതിലും അവർക്ക് വലിയ വിശ്വാസമായിരിക്കും. ഭക്ഷണ ശുചിത്വം, വ്യക്തി ശുചിത്വം കൂടാതെ പരിസര ശുചിത്വം അതായത് ക്ലാസ് റൂമുകളുടെയും പരിസരങ്ങളിലെയും ശുചിത്വം എന്നിവയ്ക്കാവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ ഉറപ്പുവരുത്തി സ്കൂളുകൾ മാതൃകകളാകേണ്ടതുണ്ട്. സ്കൂളുകളിൽ നൽകുന്ന ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരവും രുചികരവുമായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്

ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ മൊത്തമായ വളർച്ചയിലും വികാസത്തിലും പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു കൂടാതെ ഇത് അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യരുത്. സ്കൂളുകളിൽ നിന്ന് പഠിച്ച വൃത്തി, ശ്രദ്ധ കൂടാതെ നല്ല ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് കുട്ടികൾ അവരുടെ മാതാപിതാക്കളോട് സംസാരിക്കുകയും അത് വഴി ഈ സന്ദേശം സമൂഹത്തിലേക്ക് ക്രമേണ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ രണ്ടു സെറ്റ് ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനായി നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഈ പുസ്തകം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവുമുള്ള ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നതിന് ഇവ ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

വിദഗ്ദ്ധരുടെയും സംഭാവകരുടെയും പാനൽ

സാങ്കേതിക വിദഗ്ദ്ധരും സംഭാവകരും

ഡോ:എരാം റാവു, അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഭാസ്കരാചാര്യ കോളേജ് ഓഫ് അപ്ലൈഡ് സയൻസ്, ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി

സുനേത്ര റോഡേ, സ്വതന്ത്ര കൺസൾട്ടന്റ്, മുൻ പ്രിൻസിപ്പൽ-മഹാരാഷ്ട്ര സ്റ്റേറ്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് ആൻഡ് കാറ്ററിംഗ് കോളേജ്, പുണെ, സീനിയർ ഫുഡ് സേഫ്റ്റി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്, EU-CITD

ഡോ:നീന ഭാട്ടിയ കൗൾ, ഹെഡ് ആൻഡ് അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഫുഡ് ആൻഡ് ന്യൂട്രിഷൻ, ലേഡി ഇർവിൻ കോളേജ്, ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി

ഡോ: പുൽകിത് മാധുർ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഫുഡ് ആൻഡ് ന്യൂട്രിഷൻ, ലേഡി ഇർവിൻ കോളേജ്, ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി

ഡോ : പുജ റായ്സാദ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഫുഡ് ആൻഡ് ന്യൂട്രിഷൻ, ലേഡി ഇർവിൻ കോളേജ്, ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി

അർച്ചന സിൻഹ, ഡയറക്ടർ, നറീഷിങ്ങ് സ്കൂൾസ്, അശോക: ഇന്നോവറ്റോർസ് ഫോർ ദി പബ്ലിക്

രജത് ഗുപ്ത, ഇന്ത്യ കൺസൾട്ടന്റ്, ആരോഗ്യ വേൾഡ്

കാമ്പയിൽ, എഡിറ്റ് & ഡിസൈൻ എന്നിവ ചെയ്തത്

അഭിതി മെഹ്റോത്ര, ലീഡ് എക്സ്പെർട്ട്, FSSAI

നമ്രത ഖന്ന, പ്രൊജക്ട് ലീഡ്, SNF@സ്കൂൾ, FSSAI

സോണിയ താക്കൂർ, ഗ്രാഫിക് ഡിസൈനർ, FSSAI

ഈ പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതാണ്. പ്രത്യേകമായ ആരോഗ്യപരവും പോഷകാഹാര സംബന്ധവുമായ ഉപദേശങ്ങൾക്കായി ദയവായി ഒരു വൈദ്യ പരിശീലകനെ കൺസൾട്ട് ചെയ്യുക



മിസ് സേഹത്



മാസ്റ്റർ സേഹത്

ടീം സേഹത്

ഹായ്!

നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും രസകരമായ ഒരു കാര്യമാകുമെന്ന് ?

എന്നാൽ ടീം സേഹത് അതെങ്ങനെയാണെന്നു നിങ്ങൾക്ക് കാണിച്ചു തരും. സുരക്ഷിതമായും ആരോഗ്യപരമായും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള രസകരമായ വഴികൾ അവർ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതാണ്. നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തെയും പോഷകാഹാരത്തെയും സംബന്ധിക്കുന്ന കുറുക്കു വഴികൾ ഉള്ള ഒത്തിരി കളികൾ കളിക്കുകയും രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുകയുമാകാം

നിങ്ങളുടെ ജീവിതം പൂർണ്ണമായും ആഘോഷമാക്കാൻ, ആരോഗ്യകരവും പോഷകസമ്പുഷ്ടവുമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലോകത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ നിങ്ങളോടൊപ്പം കൂടാൻ മാസ്റ്റർ സേഹതും മിസ് സേഹതും തയ്യാറായിരിക്കുകയാണ്!

താളുകൾ മറിക്കൂ, ഭക്ഷണം, പോഷകം കൂടാതെ ശുചിത്വം എന്നിവക്കൊപ്പമുള്ള രസകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കൂ.



രോഹൻ



ഡോ. സാറ



നിയ



ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആൻഡ് സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ്
അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ



പ്രചോദനം നൽകുന്ന വിശ്വാസം, സുരക്ഷിതവും & പോഷക സമ്പന്നവുമായ ഭക്ഷണം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.
മിനിസ്ട്രി ഓഫ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ഫാമിലി വെൽഫെയർ, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ

1	ഞാൻ വൃത്തിയോടെയിരിക്കുന്നു	1
2	ഞാൻ സുരക്ഷിതവും ശുചിയായതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു	11
3	ഞാൻ പോഷിതമായി നിലനിൽക്കുന്നു!	23
4	എന്ത് കൊണ്ട് ഞാൻ ആരോഗ്യപരമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം ?	39
5	ഞാൻ എന്റെ ഭക്ഷണക്രമം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു	51
6	ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും - വിലയിരുത്തൽ സെറ്റ് 1 കൂടാതെ സെറ്റ് 2	63

ഞാൻ വൃത്തിയോടെയിരിക്കുന്നു



- ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന രോഗാണുക്കൾ
- എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് ?
- ഞാൻ ഇവ എല്ലാദിവസവും ചെയ്യുന്നു



ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ

ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന രോഗാണുക്കൾ.



- * രോഗാണുക്കൾ വളരെ ചെറിയ ജീവികളാണ്
- * നമ്മൾക്ക് അവയെ കാണാൻ സാധിക്കുകയില്ല
- * എന്നാൽ അവ എല്ലായിടത്തും ഉണ്ടായിരിക്കും.
- * അവക്ക് കാലുകളോ ചിറകുകളോ ഇല്ലെങ്കിലും എല്ലാ സ്ഥലത്തും അവ എത്തി ചേരുന്നു.
- * രോഗാണുക്കൾ മൂലം നമ്മൾക്ക് അസുഖങ്ങൾ വരുന്നു. അവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലോ വെള്ളത്തിലോ കലരുകയാണെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ വളരുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ,?

നമ്മുടെ കൈമുട്ടിനും വിരൽത്തുമ്പുകൾക്കുമിടയിൽ ദശലക്ഷക്കണക്കിന് രോഗാണുക്കളാണ് ഒളിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുന്നത് മാത്രമല്ല വൃത്തി ശുചിത്വം. ഇതിൽ നമ്മുടെ മുഴുവൻ ശരീരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ നമ്മൾക്ക് നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.



എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത്?

താഴെ പറയുന്ന അഞ്ചു കാര്യങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും രോഗം പകരുന്നതിന് ഉത്തരവാദികൾ.



ഭക്ഷണം: ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യാത്തതിലൂടെ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും മലിനമാകുന്നു.

വീരലുകൾ: കഴുകാത്ത കൈകളിലും അഴുക്ക് പുരണ്ട കൈ നഖങ്ങളിലും രോഗം പരത്തുന്ന അണുക്കൾ ഉണ്ടായേക്കാം.



വിസർജ്യം: അഴുക്ക് ചാലുകൾ മൂലം മലിനമാകുന്ന ഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ മലിനമായ വെള്ളം, രോഗകാരികളായ അണുക്കളെ ഒരു സ്ഥലത്ത് നിന്നും മറ്റൊരിടത്തേക്ക് എത്തിക്കുന്നു. ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാത്തതും ഒരു കാരണമാണ്.

അണുബാധ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ: വൃത്തിയാക്കാത്ത പാത്രങ്ങൾ, വാതിൽ കൊളുത്തുകൾ, ടാപ്പുകൾ, ടവലുകൾ മുതലായവയിൽ തൊടുന്നതും രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.



ഈച്ചകളും കീടങ്ങളും ഈച്ചകൾ, പാറ്റകൾ, എലികൾ എന്നിവ രോഗം പടർത്തുന്ന അണുക്കളെ വഹിക്കുന്നവയാണ്.



“ എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക ”

വിനോദ സമയം 1

തിളങ്ങുന്ന രോഗാണുക്കൾ
ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് കാണിച്ചു തരാം!



കുറച്ചു തിളങ്ങുന്ന പൊടി (ശ്ലീറ്റർ) അല്ലെങ്കിൽ അറക്കപ്പൊടി കൂടാതെ കുറച്ചു ക്രീം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു തുള്ളി എണ്ണ എന്നിവയാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനായി ആവശ്യമുള്ളത്. ക്രീം അല്ലെങ്കിൽ എണ്ണ നിങ്ങളുടെ കൈകളിലാക്കി തിരുമ്മുക. ഇതുമൂലം ശേഷം ശ്ലീറ്റർ നിങ്ങളുടെ കൈയിലേക്കിടുക. ഇനി നിങ്ങൾക്ക് കാണാം ശ്ലീറ്റർ അഥവാ 'രോഗാണുക്കളെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നവ' എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ തൊടുന്ന വസ്തുക്കളിലേക്ക് പടരുന്നത് എന്ന്. ഇത് പോലെ തന്നെയാണ് രോഗാണുക്കൾ എല്ലായിടത്തും പടരുന്നത്, പക്ഷെ നിങ്ങൾക്കവയെ കാണാൻ സാധിക്കുകയില്ല.



“ ഹാച്ഛ്ചു! രോഗാണുക്കൾ ”

നിങ്ങൾ ചുമക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ എല്ലായിടത്തും പടരുന്നത് എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ തുമ്മുമ്പോൾ, തെറിക്കുന്ന ജലാംശത്തിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ വ്യാപിക്കുകയും ആറടിയോളം ദൂരത്തിൽ നിൽക്കുന്ന മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് വരെ അവ സഞ്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ചുമക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായും പൊത്തിപ്പിടിക്കാൻ ഓർമിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നതൊഴിവാക്കാൻ ഒരു റിഷ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ കൈലേസിലേക്ക് തുമ്മുക.

വിനോദ സമയം 2

സ്പ്രേയിൽ ഉള്ള രോഗാണുക്കൾ

ഒരു സ്പ്രേ ബോട്ടിലിലേക്ക് നോക്കുക ! അത് നിങ്ങൾ മർത്തുമ്പോൾ പലനിറത്തിലുള്ള ജലകണങ്ങൾ വായുവിലേക്ക് തെറിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ നിങ്ങൾ തുമ്മുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ ആറ് അടി ദൂരത്തിൽ വരെ യാത്ര ചെയ്യുന്നു.



വായുവിലെ രോഗാണുക്കൾ

ഒരു ചെറിയ ചുമയിൽ 1 മില്യനോളം (10,00,000) രോഗാണുക്കൾ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ ടിഷ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ കൈലേസ് ഇല്ലായെങ്കിൽ ചുമ മൂലം ആർക്കും ബുദ്ധിമുട്ട് വരാതിരിക്കാൻ കൈമുട്ട് കൊണ്ട് മറച്ച ചുമക്കാനായി ഓർമിക്കുക.

വിനോദ സമയം 3

വായുവിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ

വായുവിലേക്ക് കുറച്ചു ടാൽക്കം പൌഡർ എറിയുക. എത്ര നേരം പൌഡർ വായുവിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നുവെന്നും കൂടാതെ അത് താഴേക്ക് അടിയുന്നതിനു എത്ര നേരം എടുക്കുന്നുവെന്നും നിരീക്ഷിക്കുക.

സമാനമായ രീതിയിലാണ് ഒരു മനുഷ്യൻ ചുമക്കുമ്പോൾ അണുക്കൾ വ്യാപിക്കുന്നത്. നമ്മൾ ഇതേ വായു ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും അണുബാധയേൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ഇപ്രകാരം കഴുകുക

നമ്മുടെ കൈയിൽ ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന അണുക്കളെ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകി കളയേണ്ടതാണ്



1

നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികളും കഴുകുക



2

ഓരോ വിരലും വിരലുകൾക്കിടയിലുള്ള ഭാഗങ്ങളും വൃത്തിയാക്കുക



3

കൈയുടെ പിറകുവശവും വിരലുകൾക്കിടയിലും തിരുമ്മി കഴുകുക



4

തള്ളവിരലിന്റെ അടിഭാഗത്തും തിരുമ്മുക



5

വിരലുകളുടെ പിറകുവശം



6

നിങ്ങളുടെ വിരലുകളുടെ അഗ്രഭാഗം വൃത്തിയാക്കുക



7

കൈയുടെ മണിബന്ധം കഴുകുക



8

ഉണങ്ങിയ ടവലോ ടിഷ്യൂവോ ഉപയോഗിച്ച് കൈ തുടക്കാവുന്നതാണ്

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാൻ 20 നിമിഷങ്ങൾ മാർമരേ എടുക്കുകയുള്ളൂ. ('ഹാപി ബർത്ത്ഡേ' എന്ന് ഗാനം രണ്ട് തവണ പാടുന്ന സമയം).

“പല്ലു ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നത്”



ദന്ത ക്ഷയം (പോടുകൾ) എന്നത് രോഗാണുക്കൾ മൂലം പല്ലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ ദ്വാരങ്ങളാണ്. നാം നമ്മുടെ പല്ലുകളെ രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട് കാരണം അവ താഴെ പറയുന്നവയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു.

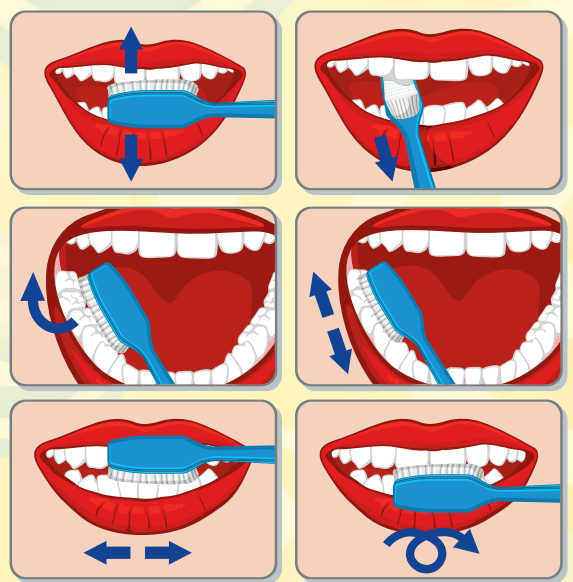
- 1 അസ്വസ്ഥതയും വേദനയും
- 2 അണുബാധ കൂടാതെ പഴുപ്പ് എന്നിവ രൂപപ്പെടുന്നത്
- 3 പല്ലുകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നത്
- 4 വായ് നാറ്റം



നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെയാണോ പല്ലു ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നത് ?

എസ് എൻ എഫ് മുന്നറിയിപ്പ്

തങ്ങൾ നിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി പല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ള വിടവുകൾ നന്നായി ബ്രഷ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്



“ടീം സഹതിന്റേ ഫാക്ട് ഫയൽ”



എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ (4)

- തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ വായും മൂക്കും പൊത്തിപിടിക്കുക .
- ഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും മൂടി വയ്ക്കുക .
- ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകുക
- ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ശേഷവും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകേണ്ടതാണ് .

“എന്റെ രോഗാണു പരിശോധന സ്കോർ കാർഡ്”

വിനോദ സമയം 4
രോഗാണു-പരിശോധന സ്കോർ

‘Y’ അല്ലെങ്കിൽ “N” എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക

- മഞ്ഞുകാലമായാലും വേനൽകാലമായാലും ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുന്നുണ്ട്
- എനിക്ക് ജലദോഷമാണെങ്കിലും ഞാൻ കുളിക്കാറുണ്ട്.
- ഞാൻ രാവിലെയും രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്യാറുണ്ട്.
- ഒരു ടങ്ക്ളീനർ ഉപയോഗിച്ച് ഞാൻ നാക്ക് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.
- ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം ഞാൻ വായ കഴുകാറുണ്ട്.
- ഞാൻ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കൈകൾ കഴുകാറുണ്ട്.
- ഞാൻ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു
- ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും ഷൂകൾ പോളിഷ് ചെയ്യുന്നു
- ഞാൻ സ്ഥിരമായി മൂടി കഴുകുകയും ദിവസവും മൂടി ചീകുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.
- ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മുക്ക് വൃത്തിയാക്കുന്നു കൂടാതെ മുക്കിൽ വിരലിടുന്നത് ചെയ്യാറില്ല
- ഞാൻ സ്ഥിരമായി എന്റെ നഖം മുറിക്കുകയും കൂടാതെ അവ അഴുക്കില്ലാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

Y	N
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞
😊	😞



ഞാൻ ഇത് എല്ലാ ദിവസവും ചെയ്യുന്നു



ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം ഞാൻ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ഞാൻ രാവിലെയും രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും പല്ലു ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നു. ഞാൻ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിനു ശേഷം വായ കഴുകുന്നു



ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുന്നു

ഞാൻ പതിവായി എന്റെ നഖങ്ങൾ വെട്ടുകയും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു



ഞാൻ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും വൃത്തിയുള്ള ഷൂകളും ധരിക്കുന്നു

ഞാൻ എന്റെ മുടി കഴുകുകയും വൃത്തിയാക്കി ചീകി കെട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു



കുറിപ്പ്

ഹൈജീൻ സൂപ്പർ സ്റ്റാറുകൾ !

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പേരുകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു ചാർട്ട് നിർമ്മിക്കുക. അവരിൽ സ്വഭാവങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ, അനുകൂലമായ ഒരു മാറ്റം കാണുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാ ആഴ്ചയിലും അവരുടെ പേരിനു നേരെ ഒരു ഉദിച്ചു വരുന്ന സൂര്യന്റെ ചിത്രം വരച്ചു ചേർക്കാം. അവസാനം അവരെ സൂപ്പർ സ്റ്റാറുകളായി പ്രഖ്യാപിക്കാം.



ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം

രോഗാണുക്കൾ അദ്യശ്യരായിരിക്കും

രോഗാണുക്കൾ നമുക്ക് അസുഖങ്ങൾ വരുത്താൻ കാരണമാകുന്നു

നമ്മെ തന്നെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് രോഗാണുക്കളോടു എതിരിടാവുന്നതാണ്.



“എന്റെ പഠന ലൈബ്രറി”



‘രോഗാണുക്കൾ എനിക്ക് അസുഖം വരുത്തുന്നു!’ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു ലഘു നാടകം തയ്യാറാക്കാൻ ക്ലാസിൽ നിന്ന് 10 വിദ്യാർത്ഥികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



അധ്യാപകരോ രക്ഷിതാക്കളോ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കൈകഴുകുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ചെയ്തു കാണിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. കൈകളിൽ സോപ്പ് പുരട്ടുമ്പോൾ ടാപ്പ് അടക്കുവാനും കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടാവുന്നതാണ്.

ഞാൻ സുരക്ഷിതമായതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു

- ഫംഗസ് കുട്ടനും കുഞ്ഞൻ രോഗാണുവും
- എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ വളരുന്നത്?
- നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക !
- ഭക്ഷ്യ-ജന്യ രോഗങ്ങൾ



ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ



ഫംഗസ് കുട്ടനും കുഞ്ഞൻ രോഗാണുവും

ഫംഗസ് കുട്ടനും കുഞ്ഞൻ രോഗാണുവും കൂട്ടുകാരാണ്. അവർ നിങ്ങളെ രോഗാണു രാജ്യത്തേക്ക് കുട്ടികൊണ്ടു പോകുന്നതാണ്.

കുഞ്ഞൻ രോഗാണു: ആരവ്, ബീന, തരുൺ എന്നിവർ കൂട്ടുകാരായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം രാവിലെ അവർ കളിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ബീന ഒന്ന് തുമ്മി. അപ്പോൾ അവളുടെ മൂക്ക് വഴി എന്റെ കൂട്ടുകാരൻ ഫംഗസ് കുട്ടൻ പറന്നു പുറത്തു ചാടി. അവൻ എന്നെ കണ്ടപ്പോൾ വലിയ സന്തോഷമായി. ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ആരവിന്റെ കൈയിൽ താമസിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു.



കുഞ്ഞൻ രോഗാണു : സ്കൂളിൽ വച്ച്, ആരവ് അവന്റെ ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ പാത്രം തുറന്നു. അവൻ കൈകൾ കഴുകിയിരുന്നില്ല. അവൻ ഭക്ഷണമെടുത്തു വായിലേക്കിട്ടു. ഒപ്പം ഞങ്ങളെയും വായിലിട്ടു.!

കുഞ്ഞൻ രോഗാണു: അടുത്ത ദിവസം, തൊണ്ടയിൽ അസ്വസ്ഥതയുമായാണ് അവൻ എഴുന്നേറ്റത്, കാരണം ഞങ്ങൾ രണ്ടു പേരും അവനുള്ളിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. അധികരിച്ച ചുമയും പനിയുമായി കിടപ്പിലായതിനാൽ അവനു സ്കൂളിൽ പോകാനും കഴിയുമായിരുന്നില്ല. അവന്റെ അമ്മയ്ക്ക് അവന് മരുന്നുകൾ നൽകേണ്ടതായും വന്നു.



ഫംഗസ് കുട്ടൻ : എനിക്കീ മരുന്നുകൾ ഇഷ്ടമേയല്ല ! അവയിൽ എന്നെയും കുഞ്ഞൻ രോഗാണുവിനെയും ആക്രമിക്കുന്ന പോരാളികൾ ഉണ്ടാകും. അവരുടെ ഓരോ അക്രമണത്തിനു ശേഷവും ഞങ്ങൾക്ക് ശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരുന്നു. ആരവിനു കുറച്ചു ദേദപ്പൊന്നും തുടങ്ങി. അവസാനം യുദ്ധത്തിൽ തോറ്റു കുഞ്ഞൻ രോഗാണു മരിച്ചു പോയി. പക്ഷെ ഞാൻ രക്ഷപ്പെട്ടു.



ഫംഗസ് കുട്ടൻ: ആരവ് ടവൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ഞാൻ കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നു. ഞാൻ ടവലിലേക്ക് ചാടി അവിടെയിരിക്കാൻ തുടങ്ങി.



ഫംഗസ് കുട്ടൻ: അടുത്ത ദിവസം തരുൺ അവനെ കാണാൻ വന്നു. ആരവിന്റെ 'അമ്മ തരുണിനു ചോക്ലേറ്റ് നൽകി. തരുൺ അത് കഴിച്ചു കൈ കഴുകി, എന്നിട്ട് അവന്റെ കൈ ടവലിൽ തുടച്ചു. പെട്ടെന്ന് തന്നെ ടവലിൽ നിന്ന് ഞാൻ അവന്റെ കൈയിലേക്ക് ഒറ്റച്ചാട്ടം. ഇപ്പോൾ ഞാനിവിടെത്തന്നെയിരിക്കുകയാണ്. ഒരു പുതിയ രോഗാണു കൂട്ടുകാരനെ ലഭിക്കുന്നതിന്..



എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ വളരുന്നത് ?

നമ്മെ പോലെ തന്നെ രോഗാണുക്കൾക്കും ഫംഗസുകൾക്കും വളരുന്നതിനും പെരുകുന്നതിനും പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഇത് അവരുടെ അടിസ്ഥാന വളർച്ച ആവശ്യകതകളാണ്.

ഭക്ഷണം - പ്രോടീൻ അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളായ പാല്, ഇറച്ചി, വളർത്തു പക്ഷികളുടെ ഇറച്ചി എന്നിവയിൽ ഇവ വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ വളരുന്നു. അടച്ചു വയ്ക്കാത്ത ഭക്ഷണത്തിലും ഇവ വളരുന്നതാണ്.



ഈർപ്പം - രോഗാണുക്കളുടെ വളർച്ചക്ക് ഈർപ്പം ഒരു കാരണമാകുന്നു



താപനില - താപനില 5°C കൂടാതെ 63°C എന്നിവയ്ക്കിടയിലാകുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ പെട്ടെന്ന് വളരുന്നു .



സമയം - നമ്മുടെ ഭക്ഷണം മോശമാക്കാൻ കഴിയുന്നത്ര രീതിയിൽ വളരെയധികമായി പെരുകുന്നതിനു രോഗാണുക്കൾക്കും ഫംഗസുകൾക്കും സമയം ആവശ്യമാണ്.



“ എന്താണ് നമ്മുടെ ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമല്ലാത്തതാക്കുന്നത് ? ”



“ രോഗാണുക്കളുടെ വളർച്ച എങ്ങനെ തടയാം? ”



രോഗാണുക്കളെ അകറ്റുന്നതിന് നമ്മൾ ഈ നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.



ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കൈ കഴുകുക. കൈകൾ ഒരു ഉണങ്ങിയ ടവൽ ഉപയോഗിച്ച് തുടക്കുക.



ശുദ്ധ ജലം കുടിക്കുക

നിങ്ങളുടെ ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ പാത്രം തുറന്ന ശേഷം പെട്ടെന്ന് തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഉച്ച ഭക്ഷണം പൂർത്തിയാക്കുക.



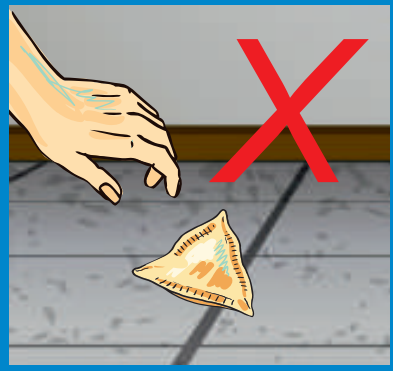
ഭക്ഷണവും വെള്ളവും അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക



ഈച്ചകൾ വന്നിരുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക



ഭക്ഷണം നിലത്തു വീഴുകയാണെങ്കിൽ, അത് തിന്നരുത്.



ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു മുൻപ് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകുക

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക

ഭക്ഷണത്തെ നശിപ്പിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികളിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക. ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത്, ഭക്ഷണത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെത്തുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികളെ തടയുന്നു. കുട്ടികൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം കാരണം അണുബാധയേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത അവരിലാണ് കൂടുതലായുള്ളത്.



എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ, സാധാരണമായി കാണപ്പെടുന്ന അണുബാധകളായ ജലദോഷം, ചുമ, ജ്വരം, കൂടാതെ അതിസാരം എന്നിവ രോഗാണുക്കളാണ് പകർത്തുന്നത് എന്ന്? ആരോഗ്യമില്ലാത്ത കുട്ടികൾക്ക് വിശപ്പു നഷ്ടപ്പെടുകയും അവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിർത്തി വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് വഴി കുട്ടികളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള വളർച്ചയും വികാസവും ബാധിക്കപ്പെടുന്നു.



“വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക”

വിനോദ സമയം 5

എന്റെ കൈകൾ എങ്ങനെയാണ് വൃത്തിയാക്കേണ്ടത് ?

കൈകൾ കാണുമ്പോൾ വൃത്തിയായി തോന്നാം എങ്കിലും അതിൽ അഴുക്ക് ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക. എങ്ങനെയാണ് പതയുടെ നിറം മാറുന്നത് എന്ന് കാണുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയില്ലാത്തതാണെങ്കിൽ അത് തവിട്ട് നിറം കലർന്നതായി മാറുന്നു.



അധ്യാപകർക്കുള്ള

കുറിപ്പ്

നിങ്ങൾ തൊടുന്ന എല്ലാ വസ്തുക്കളിലും രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് എങ്ങനെയാണ് എന്ന് ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വിശദീകരിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാനായി സ്മൈലി സ്ലിക്കറുകളോ ഒട്ടിപ്പ് പൊട്ടുകളോ നൽകുക (രോഗാണുക്കളെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതിനു) കൂടാതെ അടുത്ത 20 മിനിറ്റുകളിൽ നിങ്ങൾ തൊടുന്ന എല്ലാ വസ്തുക്കളിലും ഇവ ഒട്ടിച്ചു വയ്ക്കുക. ശേഷം എങ്ങനെയാണ് രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് എന്നതിനെ കുറിച്ചറിയാൻ ക്ലോസ് മുറിക്കുള്ളിൽ നിരീക്ഷിക്കാൻ അവരോടു ആവശ്യപ്പെടാം.



ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം

എന്താണ് സൂക്ഷ്മജീവികൾ ?

രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നതിനുള്ള 5 കാരണങ്ങൾ

അവ വളരുന്നതിനും പെരുകുന്നതിനും ആവശ്യമായ വസ്തുതകൾ



“സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്”

വിനോദ സമയം 6

സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണവും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണവും

നിങ്ങൾ കഴിക്കാനിഷ്ടപ്പെടാത്ത ഭക്ഷണത്തിനു ചുറ്റും വൃത്തം വരയ്ക്കുക



“ഭക്ഷണം എങ്ങനെ പങ്കുവയ്ക്കണം?”

വിനോദ സമയം 7

പലചരക്കു സഞ്ചി
 ഭക്ഷണ ശരിയായ സ്ഥലങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുക



മുട്ടകൾ, പാൽ, പുതുമയുള്ള പച്ചക്കറികൾ കൂടാതെ പഴങ്ങൾ എന്നിവ റെഫ്രിജറേറ്ററിൽ സൂക്ഷിക്കുക. മത്സ്യം, ഇറച്ചി എന്നിവ ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

കേടായ ഭക്ഷണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ

ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധ

സൂക്ഷ്മ ജീവികളായ ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസുകൾ മുതലായവയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ നമ്മൾ കഴിക്കുന്നതാണ് ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധയ്ക്കു കാരണമാകുന്നത്. ബാക്ടീരിയകളുടെയും, ഫംഗസുകളുടെയും എണ്ണം വളരെയധികമായി പെരുകി ഛർദ്ദി, വയറുവേദന, അതിസാരം കൂടാതെ പനി എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു.



ഭക്ഷണ അലർജി

ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പ്രത്യേക ഘടകത്തോട് ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രതികരണമാണ് അലർജി എന്നത് കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. മിക്കവാറും ആളുകളിൽ ഹാനികരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ചില ആളുകളിൽ മാത്രം അസ്വാഭാവികമായ സംവേദനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. അലർജി ഉണ്ടാകുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ അലർജനുകൾ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

സാധാരണയായി അലർജി ഉണ്ടാക്കാനിടയുള്ള ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ



- അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ - നിലക്കടല കൂടാതെ എല്ലാ തരത്തിലും പെട്ട മരത്തിൽ നിന്നുത്പാദിപ്പിക്കുന്ന അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ അതായത് വാൾ നട്ടുകൾ, പിസ്താ, കശുവണ്ടി, ബദാം, ചിൽഗൂസ മുതലായവ



- മുട്ടകൾ



- മത്സ്യം, കടൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ



- പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും



- എള്ള്, കടുകു, സെലറി



- ഗോതമ്പ് ഉത്പന്നങ്ങൾ



- സോയയും അതിന്റെ ഉത്പങ്ങളായ ടോഫു, ട്രൈറ്റ്, പാൽ, സോയ ചാപ്/ ചർസ് എന്നിവയും

ചില ആളുകൾക്ക് താഴെ പറയുന്നവ മൂലവും അലർജികൾ ഉണ്ടാകുന്നു

- മുളക് • തക്കാളി • വഴുതനങ്ങ • കുൺ • ബാർലി • ഓട്ട്സ്



എസ് എൻ എഫ് മുന്നറിയിപ്പ്!

ഭക്ഷണ അലർജിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾക്കെതിരെ ശ്രദ്ധിക്കുക

- ത്വക്കിലെ ചുവപ്പു നിറം
- തൊണ്ടയിലും വയ്ക്കുകത്തുമുള്ള വീക്കം
- ഗുരുതരമായ ശ്വാസന പ്രശ്നങ്ങൾ
- പെട്ടെന്ന് തളർച്ച അനുഭവപ്പെടുക
- രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയുക
- ശരീരത്തിൽ മൊത്തമായി കാണപ്പെടുന്ന തിണർപ്പുകൾ
- വിഴുങ്ങുന്നതിനും സംസാരിക്കുന്നതിനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- വയറുവേദന , ഓക്കാനം കൂടാതെ ഛർദ്ദി

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം

ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യം

ശരിയായ താപനിലയിൽ ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കുന്നത്, ഭക്ഷണം കേടാകുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നു

നമ്മുടെ സാധാരണ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളായ മുട്ട, പാല്, ഗോതമ്പ്, നിലക്കടല മുറ്റുള്ള അണ്ടിപരിപ്പുകൾ, സോയാബീൻസ്, മത്സ്യം കൂടാതെ കക്ക എന്നിവയ്ക്ക് ചില കുട്ടികളിൽ അലർജി ഉള്ളതായി കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ഗുരുതരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളതിനാൽ ഇവ അവഗണിക്കേണ്ടതാണ്.

ഭക്ഷണങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി തന്നെയോ അല്ലെങ്കിൽ അവയിൽ രോഗാണുക്കൾ കലരുമ്പോഴോ കേടാകുന്നു. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭൗതിക കേടുപാടുകൾ കൊണ്ടോ രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ടോ ഭക്ഷണം മോശമാകുന്നു.

വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനമാണ് എന്നത് പോലെത്തന്നെ, നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ളതാകണം



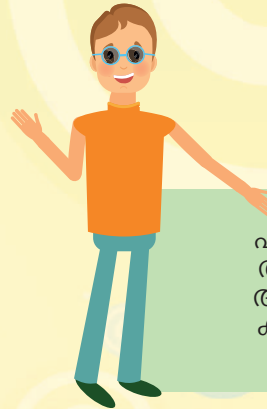
എനിക്ക് അണ്ടിപ്പരിപ്പുകളോട് അലർജിയാണ്. എന്റെ കുട്ടുകാരും ക്ലാസിൽ ഉള്ള കുട്ടികളും എനിക്ക് നിലക്കടല അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം തരാറില്ല.



എനിക്ക് പശുവിൻ പാൽ കുടിക്കാനാകില്ല, അതുകൊണ്ട് ഞാൻ സോയ മിൽക്ക് ആണ് കുടിക്കാനുള്ളത്



ഞാൻ കടൽഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, എന്റെ ശരീരം വീങ്ങുകയും എനിക്ക് ശരിയായി ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.



എനിക്ക് മുട്ടകളോട് അലർജിയുണ്ട്, മുട്ട അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഞാൻ ഒഴിവാക്കാനുണ്ട്.

എനിക്ക് ഗോതമ്പിനും ഗോതമ്പിൽ നിന്നുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളായ കേക്കുകൾ, ബ്രെഡുകൾ എന്നിവയോടും അലർജിയുണ്ട്. എനിക്ക് അരി, ചോളം ഓട്സ് എന്നിവ കഴിക്കാനാകും



എന്റെ പഠന ലൈബ്രറി



വീഡിയോ : ഭക്ഷണ വിഷബാധയുടെ സൂചനകളും ലക്ഷണങ്ങളും

ലിങ്ക് കാണൂ

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

ഞാൻ പോഷിതമായിരിക്കുന്നു!



- എന്തിനാണ് എനിക്ക് ഭക്ഷണം ആവശ്യമായുള്ളത് ?
- രോഗിനെ പുറത്തുള്ള ഒരു ദിവസം
- മുന്നോട്ടു പോകാനും, വളരാനും, തിളങ്ങാനുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ



ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ



എന്തിനാണ് എനിക്ക്
ഭക്ഷണം
ആവശ്യമായുള്ളത് ?

ഭക്ഷണം
എനിക്ക്
ജോലിചെയ്യുന്നതിനും
കളിക്കുന്നതിനുമുള്ള
ആരോഗ്യം നൽകുന്നു



ഭക്ഷണം
അസുഖങ്ങളോടും
അണുബാധയോടും
പോരാടാൻ
സഹായിക്കുന്നു

ഭക്ഷണം എന്നെ
ഉയരത്തോടെയും
ശക്തിയുടെയും
വളരാൻ
സഹായിക്കുന്നു



“പോഷകങ്ങൾക്ക് ഒരു ആമുഖം”

ദിവസവും പുറത്തു പോയി കളിക്കുക, ശാരീരികമായി ഉത്സാഹത്തോടെയിരിക്കുക



എൻ ഐ എൻ പിരമിഡിൽ നിന്നും അനുരൂപമാക്കിയാൽ

“സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ”



നമുക്ക് സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഗോതമ്പ്, അരി, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടാതെ അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു .
നമുക്ക് മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും പാൽ, ഇറച്ചി, മുട്ട, കോഴിയിറച്ചി, മത്സ്യം എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു



രോഹൻറെ പുറത്തുള്ള ഒരു ദിവസം

ഈ അവധികാലത്ത്, രോഹൻ ഗ്രാമത്തിലുള്ള അമ്പൻറെ അമ്മുമ്മയെ സന്ദർശിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അവൻ വളരെ ആവേശത്തിലായിരുന്നു, വയലുകളിൽ പോകുകയും കുറെ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ കാണുകയും ചെയ്യാമല്ലോ.



രോഹൻറെ അമ്മുമ്മ എപ്പോഴും അവനു വേണ്ടി നാവിൽ വെള്ളമുറുന്നതേയും രുചിയുള്ള വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമായിരുന്നു.

ഒരു ദിവസം അവർ ഉച്ച ഭക്ഷണം കഴിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ, രോഹൻ ചോദിച്ചു, "അമ്മുമ്മേ, അമ്മുമ്മ എങ്ങനെയാണ് റൊട്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്, പിന്നെ ഈ പൊടി അമ്മുമ്മക്ക് എവിടെനിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്?"

അമ്മുമ്മ പുഞ്ചിരിയോടെ മറുപടി പറഞ്ഞു "രോഹൻ, നീന്നെ ഞാൻ ഈ കഴിഞ്ഞാൽ കൃഷി സ്ഥലത്തു കൊണ്ട് പോകാം കേട്ടോ"



അവർ വയലിൽ എത്തിയപ്പോൾ, അമ്മുമ്മ പറഞ്ഞു, 'രോഹൻ ഇതാണ് ഗോതമ്പ് പാടങ്ങൾ. ഈ കതിരിനു മുകളിലുള്ള ധാന്യങ്ങൾ നീ കാണുന്നില്ലേ? ഈ കുഞ്ഞു ഗോതമ്പ് മണികൾ ഒരു മില്ലിൽ പൊടിചെയ്യുന്നു. ഈ പൊടിയാണ് ഞാൻ ചപ്പാത്തിയുണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നിനക്കറിയാമോ, നമുക്ക് കേക്കുകളും, പൂരിയും, പൊറോട്ടയും കൂടാതെ മറ്റു പല ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ഈ പൊടിയിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കാമെന്ന്?'

'അമ്മുമ്മേ, ഇത് പോലുള്ള വേറെയും വയലുകളുണ്ടോ?' രോഹൻ ചോദിച്ചു.

അമ്മുമ്മ പറഞ്ഞു, ഉച്ചപ്പോ രോഹൻ മോനെ, ഞാൻ നിന്നെ പച്ചകറി തോട്ടത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാം.

അമ്മമ്മ രോഹനെയും കൂട്ടി തോട്ടത്തിലെത്തി, അവനോടു ചോദിച്ചു, 'നീ ഈ ചുവന്നു തുടുത്ത തക്കാളികൾ കണ്ടോ?' അവൾ കുറച്ചു തക്കാളികൾ പറിച്ച് ഉടുത്ത് രോഹനെ കാണിച്ചു.

അമ്മമ്മ കുറച്ചു കാരറ്റുകളും ഉരുളക്കിഴങ്ങും കുഴിച്ചെടുത്തു, അവൾ പച്ചക്കറികൾ എടുത്തുകൊള്ളാൻ അനുമതി നൽകിയ കർഷകനോട് നന്ദി പറഞ്ഞു.



വീട്ടിലേക്കു പോകുമ്പോൾ, അമ്മമ്മ ഒരു കോഴിവളർത്തു കേന്ദ്രം കാണിച്ചു കൊണ്ട് രോഹനോട് പറഞ്ഞു 'രോഹൻ, നോക്ക്, ഇവിടെ നിന്നാണ് നിനക്ക് മുട്ടയും കോഴിയിറച്ചിയും ലഭിക്കുന്നത്'



അപ്പോൾ പാലോ ? രോഹൻ ചോദിച്ചു അമ്മമ്മ പുഞ്ചിരിയോടെ പറഞ്ഞു, 'രോഹൻ നീ കുടിക്കുന്ന പാൽ, ഐസ് ക്രീം, മിൽക്ക് ഷേയ്ക്ക് എന്നിവയെല്ലാം പശു, എരുമ എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ക്ഷേണത്തിന്റേ വിവിധ ഉറവിടങ്ങളെ കുറിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ രോഹൻ നല്ല സന്തോഷം തോന്നി. അവൻ പറഞ്ഞു, 'നന്ദി അമ്മമ്മേ'



എവിടെ നിന്നാണ് ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നത് ?

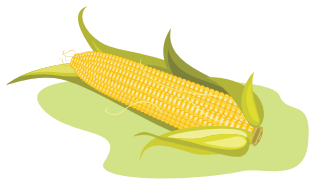
ഭക്ഷണത്തെ അതിന്റെ ഉറവിടവുമായി കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുക



വിനോദ സമയം 8



പോപ്കോൺ



ബ്രെഡ്



പാൽ



മുട്ട



ജ്യൂസ്



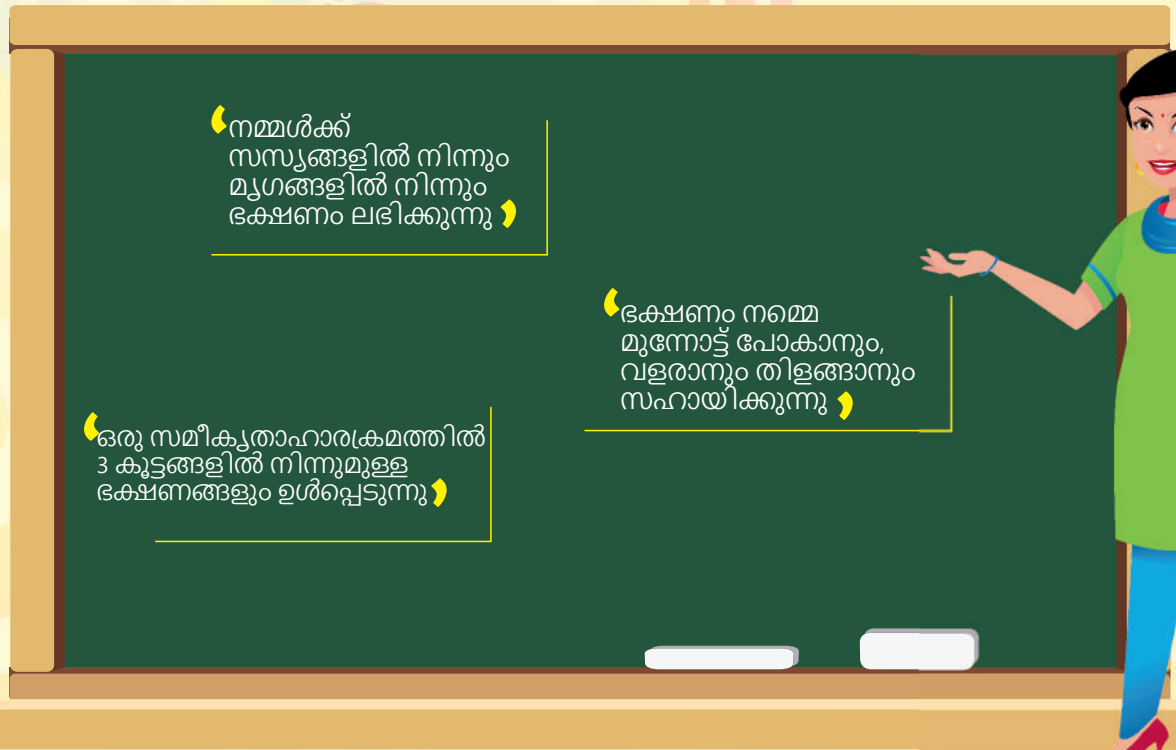


എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ



ഒരു സമീകൃതഹാരത്തിൽ എല്ലാ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു .
 എന്റെ ഷീൽഡിന് മുകളിൽ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ കൂട്ടങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കാണാനുണ്ടോ? നമ്മൾക്ക് ഊർജവും ശക്തിയും ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രോടീനുകൾ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ കൂടാതെ പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു. ഈ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള സൂപ്പർ പവർ നമ്മളെ അണുബാധയിൽ നിന്നും സംരക്ഷിച്ചു, ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ഉള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നു. .

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം



• നമ്മൾക്ക് സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നു

• ഭക്ഷണം നമ്മെ മുന്നോട്ട് പോകാനും, വളരാനും തിളങ്ങാനും സഹായിക്കുന്നു

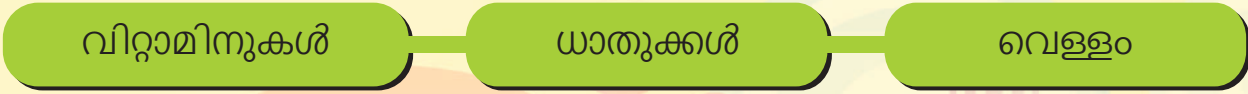
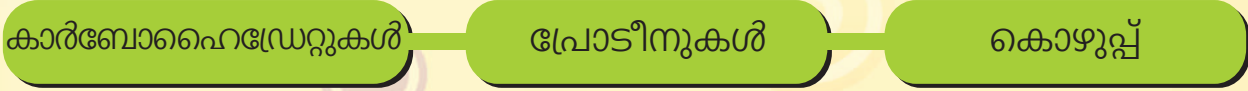
• ഒരു സമീകൃതഹാരക്രമത്തിൽ 3 കൂട്ടങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു

“**പോഷക കൂട്ടങ്ങൾ**”



പോഷകാംശങ്ങൾ നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങളാണ്, ഇത് നമ്മുടെ ശരീരവളർച്ചക്കും, പരിപാലനത്തിനും, അപാകതകൾ തീർക്കുന്നതിനും അനുബന്ധകളിൽ നിന്നും സുരക്ഷ നൽകുന്നതിനുമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മുന്നോട്ടു പോകുന്നതിനു, വളരുന്നതിനും, തിളങ്ങുന്നതിനുമായി പ്രധാനമായും 6 തരത്തിലുള്ള അടിസ്ഥാന പോഷങ്ങളാണ് ആവശ്യമായുള്ളത്.



സ്ഥൂലപോഷകങ്ങൾ
(മാക്രോന്യൂട്രിയന്റുകൾ)
(പ്രോടീനുകൾ, അന്നജം, കൊഴുപ്പ്)

വെള്ളം

സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങൾ
(മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റുകൾ)
(വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും)



മുന്നോട്ടു പോകാനും, വളരാനും, തിളങ്ങാനുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ - മുന്നോട്ടു പോകുന്നതിനുള്ള ഭക്ഷണം (ഗോ ഫുഡ്സ്)

ഗോ ഫുഡ്സ് ആണ് നമുക്ക് ഓടാനും നടക്കാനും ചാടാനുമൊക്കെയുള്ള ഊർജം നൽകുന്നത്.

ഗോ ഫുഡിൽ ഉള്ള പ്രധാന പോഷകങ്ങളാണ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും കൊഴുപ്പും

കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് പ്രധാനമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ : ചപ്പാത്തി, പൂരി, ഇഡലി, ചോറ്, ചോളം , ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ബ്രഡ് എന്നിവ

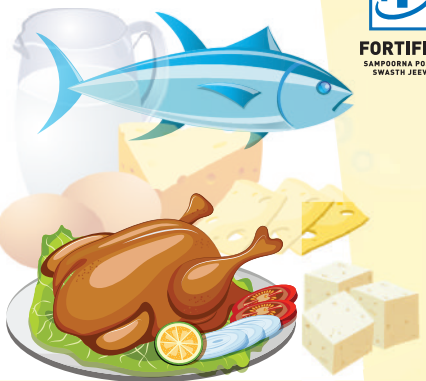
പ്രോട്ടീനുകൾ - വളരുന്നതിനുള്ള ഭക്ഷണം (ഗോ ഫുഡ്സ്)



പ്രോട്ടീനുകൾ - വളരുന്നതിനുള്ള ഭക്ഷണം (ഗോ ഫുഡ്സ്)

ശരീര നിർമ്മിതിക്കാവശ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് പ്രോട്ടീനുകൾ .

ഈ കൂട്ടത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന പോഷകാംശം പ്രോട്ടീനാണ്. പ്രോട്ടീനുകൾ ധാരാളമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ : ഇറച്ചി, മത്സ്യം, വളർത്തുപക്ഷികളുടെ ഇറച്ചി, മുട്ട, പാൽ കൂടാതെ പാലുല്പന്നങ്ങളായ തൈർ, വെണ്ണ എന്നിവ , പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ, കൂടാതെ ബദാം, കശുവണ്ടി പോലുള്ള അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ എന്നിവയിലും പ്രോട്ടീനുകൾ അധികമായുണ്ട്.



വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും - തിളങ്ങുന്നതിനുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (ഗോ ഫുഡ്സ്)

നല്ല ആരോഗ്യത്തിനും സ്ഥിരതയ്ക്കും വേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ഗോ ഫുഡുകൾ. അവ മികച്ച കാഴ്ചശേഷി, ആരോഗ്യമുള്ള ചർമ്മം കൂടാതെ അണുബാധകൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധശേഷി എന്നിവ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും ധാരാളമായി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം : പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും (ഇലക്കറികൾ, ചുവപ്പ്, ഓറഞ്ച്, മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ളവ) എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും കൂടുതലായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.



എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ

നമ്മൾ ആരോഗ്യമായും ശക്തിയുടേയും ജീവിക്കാനായി ഗോ, ഗ്രോ, ഗ്ലോ ഭക്ഷണങ്ങൾ തീർച്ചയായും കഴിക്കേണ്ടതാണ്!



“ **വെള്ളം** ”

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ വെള്ളവും ഒരു പോഷകാംശമാണെന്ന്? വെള്ളം എല്ലാ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും അത്യാവശ്യമാണ്

- ശരീരത്തിലാകമാനം പോഷകങ്ങൾ വഹിക്കുന്നതിനു വെള്ളം അത്യാവശ്യമാണ്
- വെള്ളം ശരീരത്തിലെ താപനില, ദഹനം, ആഗിരണം, സംവഹനം, പോഷകങ്ങളുടെ ലയനം കൂടാതെ മലിന വസ്തുക്കളുടെ വിസർജനം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്.



എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ



വെള്ളം കുടിക്കാൻ മറക്കരുത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യകരമായി സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വെള്ളം ആവശ്യമാണ്. 5 മുതൽ 6 ഗ്ലാസ് വരെ വെള്ളം കുടിക്കുക. ചൂടുള്ള വേനൽക്കാല ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മനുഷ്യർക്ക് ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ ഏതാണ് ആഴ്ചകൾ ജീവിച്ചിരിക്കാനാകും , എന്നാൽ വെള്ളമില്ലാതെ രണ്ടു മൂന്ന് ദിവസത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ജീവിച്ചിരിക്കാനാകില്ല



“ സമയ പരിവൃത്തി ”



വിനോദ സമയം 9

കുട്ടികളോട് അവർ എന്താണ് പ്രാതലിനു കഴിക്കുന്നതിനു ചർച്ച ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക

നിങ്ങൾ ഇന്ന് ആരോഗ്യപ്രദമായ ഒരു രൂപഭാഗ ഭക്ഷണമാണോ കഴിച്ചത്?



എന്റെ ന്യൂട്രി ബ്രാൻഡുകൾ

വിനോദ സമയം 10

ഭക്ഷണ പൊതികൾ, പാക്കറ്റുകൾ കൂടാതെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ ശേഖരിക്കുക. അവയുടെ പേരുകൾ ഗോ, ഗോ, ഗോ ബ്രാൻഡുകളിൽ എഴുതുക.





എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ



നിങ്ങളുടെ പ്ലെയിറ്റിലെ മഴവില്ല്!
എല്ലാ നിറങ്ങളിലുമുള്ള പഴങ്ങളും
പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക



വിനോദ സമയം 11



ചാർട്ട് പേപ്പറിലെ നിറങ്ങളുമായി പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും നിറങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് വര കൊണ്ട് യോജിപ്പിക്കാനാകുമോ ?



“**ന്യൂട്രിയന്റ് കിസ്**”

വിനോദ സമയം 12

വിട്ടഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക, ബോക്സിൽ നിന്ന് വാക്കുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

വിറ്റാമിനുകൾ, കൊഴുപ്പ്, പ്രോടീൻ, വെള്ളം, അന്നജം

1. അരിയും ചപ്പാത്തിയും _____നാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് .
2. പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇല കറികൾ _____കൂടാതെ _____എന്നിവയുടെ നല്ല ഉറവിടങ്ങളാണ് .
3. നെയ്യും വെണ്ണയും _____ന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്
4. _____ശരീര താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു
5. ശരീര നിർമ്മാണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ പ്രധാന പോഷകാംശം _____ ആണ് .



ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം

ഭക്ഷണത്തിന്റേയും അവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാംശങ്ങളുടെയും പ്രാധാന്യം

സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീനുകൾ കൂടാതെ വെള്ളം എന്നിവയാണ്. ഇവ കൂടിയ അളവിൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ്.

സൂക്ഷ്മപോഷകങ്ങളാണ് വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും. ഇവ വളരെ ചെറിയ അളവുകളിൽ മാത്രമേ ശരീരത്തിനു ആവശ്യമുള്ളൂ.

എന്റെ പഠന ലൈബ്രറി



നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഭക്ഷണ മഴവിൽ ദിവസം സംഘടിപ്പിക്കാം. കുട്ടികളോട് വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും അവരുടെ ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനായുള്ള ബോക്സുകളിൽ കൊണ്ട് വരാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.

ഒരു പച്ചക്കറി വിലപനക്കാരനോട് നിങ്ങളുടെ സ്കൂൾ സന്ദർശിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക. കുട്ടികളോട് വിവിധ പച്ചക്കറികൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം.



അധ്യാപകർക്കുള്ള

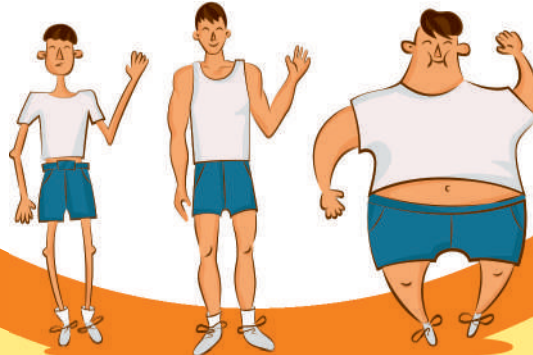
കുറിപ്പ്

കുട്ടികളോട് എൻ്റെ പഴം ട്രാക്കർ കൂടാതെ എൻ്റെ പച്ചക്കറി ട്രാക്കർ പൂരിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം. ഇത് കുട്ടിയെ വിവിധതരത്തിലുള്ള, വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.



ഞാൻ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

- നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതെന്താണോ അതാണ് നിങ്ങൾ !
- പോഷകത്തിന്റെ അഭാവങ്ങൾ



ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ



നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതെന്താണോ അതാണ് നിങ്ങൾ !



തൂക്കക്കുറവ്

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതിലും കുറവാണ് നിങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നത് എങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ശക്തിയോടെ വളരുകയോ ആരോഗ്യമുള്ളവരാകുകയോ ചെയ്യില്ല



സാധാരണ അവസ്ഥ

നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത്ര മാത്രം നിങ്ങൾ കഴിക്കുകയും, വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീര ഭാരം സാധാരണ ഗതിയിലാകുകയും നിങ്ങൾ ശക്തിയും ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



തൂക്ക കൂടുതൽ

നിങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ളതിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷിക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ശരീര ഭാരം കൂടുതലും ശരീര ക്ഷമത ഇല്ലാത്തയാളുമാകുന്നു.

“ കണ്ണാടി, ചുവരിലെ കണ്ണാടി ”

വിനോദ സമയം 13

ഞാൻ കണ്ണാടിക്കു മുൻപിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ഞാൻ കാണുന്നത്

- തിളക്കമുള്ള പ്രകാശപുരിതമായ കാണുക
- ആരോഗ്യകരമായ തിളക്കമുള്ള മിനിസമാർന്ന ചർമ്മം
- മിസുസമുള്ളതും ഇഴർപ്പമുള്ളതുമായ ചുണ്ടുകൾ
- ആരോഗ്യമുള്ള പിങ്ക് നിറത്തിലുള്ള മോണയും പല്ലുകളും
- വളവില്ലാത്ത കാലുകൾ



എന്താണ് പോഷകാഹാരക്കുറവ് ?



നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ രീതിയിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ , അതിന്റെ അഭാവം ഉണ്ടാകുന്നു



- നിങ്ങൾ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് രോഗങ്ങൾ പിടിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അനാരോഗ്യത്തിനെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു..
- ഇതിനു കാരണം ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ശരിയായി ശരീരത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടാതിരിക്കുന്നതാണ് കൂടാതെ അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ വളർച്ചയും വികാസവും ബാധിക്കപ്പെടുന്നു.



നിങ്ങൾ ഇവയിലേതെങ്കിലും പോലെ തോന്നുന്നുണ്ടോ?
ഇവ നിങ്ങൾ ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ക്രമമല്ല പാലിക്കുന്നത് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.



ഗോ ഇല്ല , ഗ്രോ ഇല്ല , ഗ്ലോ ഇല്ല !

നിങ്ങൾ ഗോ, ഗ്രോ, ഗ്ലോ ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറവാണ് കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജവും ശക്തിയും കുറവായിരിക്കും . രോഗങ്ങളോട് പോരാടാനുള്ള ശേഷിയും കുറയുന്നു.



“നിങ്ങൾ കുറവ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ”



കുറവ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജ നില കുറയുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണം വരുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് ഉതസാഹദേരിതരായി ഇരിക്കാനേ സാധിക്കില്ല.

നാരുകളുടെ അഭാവം മലബന്ധത്തിന് കാരണമാകുന്നു

“നിങ്ങൾ കുറവ് പ്രോട്ടീനുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ”

- നിങ്ങളുടെ ശരീര ഭാരം കുറയുന്നു.
- ധനീങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുന്നു.
- നിങ്ങൾക്ക് വേഗം അണുബാധയേൽക്കുന്നു
- മുറിവുകൾ ഉണങ്ങുന്നതിനു വളരെയധികം സമയമെടുക്കുന്നു
- പേശികൾ ദുർബലമാകുന്നു.
- മുടിയും നഖങ്ങളും പെട്ടെന്ന് പൊട്ടിപോകാൻ സാധ്യതയുള്ളവയാകുന്നു

നിങ്ങളുടെ ശരീരം പാലിപാലിക്കുന്നതിനും അപാകതകൾ തീർക്കുന്നതിനും പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്.



“നിങ്ങൾ കുറവ് കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുമ്പോൾ”



- ചർമ്മം വരണ്ടതും പരുപരുത്തതുമാകുന്നു, വളർച്ച കുറയുന്നു, കൂടാതെ ശരീര ഭാരം കുറയുന്നു
- കൊഴുപ്പിന്റെ അഭാവം മറ്റു വിറ്റാമിനുകളായ A,D,E കൂടാതെ K എന്നിവയുടെ കുറവിന് കാരണമാകുന്നു. ഈ വിറ്റാമിനുകൾ കൊഴുപ്പിൽ അലിയുന്നവയാണ്.

“ ഇരുമ്പിന്റെ അഭാവം ”

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് രക്തം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നതിനു ഇരുമ്പ് ആവശ്യമാണ്, ഇത് നമ്മെ ആരോഗ്യത്തിടെയും ശക്തിയുടെയും നിലനിർത്തുന്നു!



“ അയോഡിന്റെ അഭാവം ”

അയോഡിന്റെ അഭാവം കുറഞ്ഞ ശാരീരികവും ബൗദ്ധികവുമായ വളർച്ചക്ക് കാരണമാകുന്നു

അയോഡിൻ ഭാവത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഗോയിറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ കഴുത്തിലെ മുഴ
- ദുർബലമായ പേശികൾ
- വരണ്ട ചർമ്മം
- ബുദ്ധി കുറവ്
- അയോഡിന്റെ കുറവ് ഗുരുതരമാണെങ്കിൽ, വളർച്ച മുരടിപ്പും ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും സംഭവിക്കുന്നു.



“ വിറ്റാമിൻ A യുടെ അഭാവം ”

ഇത് കുറഞ്ഞ പ്രതിരോധശേഷിക്കു കാരണമാകുന്നു. പ്രതിരോധശേഷി എന്നത് രക്തത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ശ്വേത രക്താണുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ ആന്റി ബോഡിയുടെ പ്രവർത്തനം വഴി അണുബാധയെ ചെറുക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവാണിത്. .



ലക്ഷണങ്ങൾ

- കണ്ണുകൾ തിളക്കമില്ലാത്തതും ദുർബലവുമാകുന്നു
- കൺഗോളങ്ങൾ വരണ്ടതും തേജസില്ലാത്തതുമാകുന്നു
- കണ്ണുകൾ തീവ്ര പ്രകാശത്തിനോട് സംവേദനം ഉള്ളതാകുന്നു
- നിശാസത
- ചർമ്മം വരണ്ടതും വിളറിയതുമാകുന്നു
- ചർമ്മം പരുപരുത്തതും, വരണ്ടതും ശൽക്കങ്ങൾ ഉള്ളതുമാകുന്നു
- മുറടിച്ച എല്ലുകളും, വളർച്ചയും

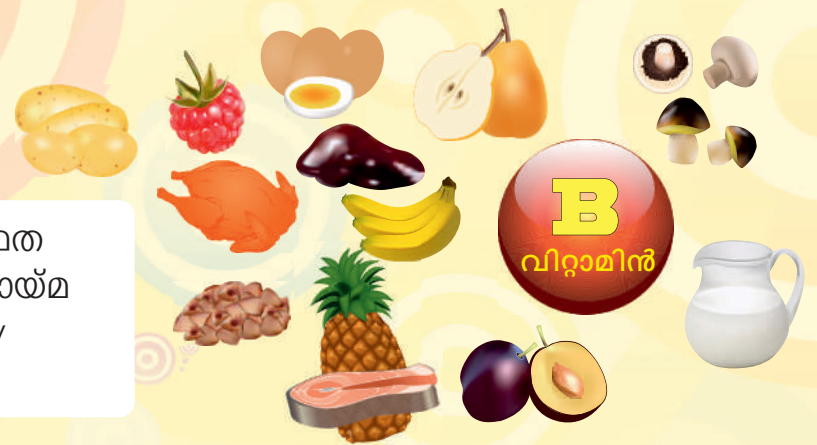


“ വിറ്റാമിൻ B ഗ്രൂപ്പിന്റെ അഭാവം ”

- വിറ്റാമിൻ B1 അഥവാ തയാമിൻ
- വിറ്റാമിൻ B2 അഥവാ റൈബോഫ്ലേവിൻ
- വിറ്റാമിൻ B3 അഥവാ നിയാസിൻ
- ഫോളിക് ആസിഡ് അഥവാ ഫോളേറ്റ് B9
- വിറ്റാമിൻ B12 or കോബാലമിൻ

ലക്ഷണങ്ങൾ

- പൊതുവായ ഉന്മേഷക്കുറവ്
- വിഷാദം
- ദഹനക്കുറവ്
- അസ്വസ്ഥത
- വിശപ്പില്ലായ്മ
- ക്ഷീണം / തളർച്ച



“**വിറ്റാമിൻ C യുടെ അഭാവം**”

ലക്ഷണങ്ങൾ

- രക്തം വരുന്ന മോണകൾ
- ഇടക്കിടെയുള്ള ജലദോഷവും പണിയും
- അണുബാധകൾക്കെതിരെയുള്ള കുറഞ്ഞ പ്രതിരോധം
- പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ
- മുറിവുകൾ ഉണങ്ങുന്നതിനു ഏറെ സമയം എടുക്കുന്നു



“**വിറ്റാമിൻ D കൂടാതെ കാൽസ്യം എന്നിവയുടെ അഭാവം**”

കാലുകൾ വളവില്ലാത്ത രീതിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ , അത് എല്ലുകൾ ശക്തമല്ല എന്നതാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്
ദുർബലമായ എല്ലുകൾ വളയുകയോ പൊട്ടുകയോ ചെയ്തേക്കാം
എല്ലുകളും പല്ലുകളും ബലമുള്ളതാക്കാൻ വിറ്റാമിൻ D യും കാൽസ്യവും ആവശ്യമാണ്



വളവില്ലാത്ത



വളഞ്ഞ കാലുകൾ



കൊട്ടു കാൽ

എല്ലുകൾ ആരോഗ്യകരവും ശക്തവുമായി നിലനിർത്തുന്നതിന് കൊഴുപ്പു നീക്കിയ പാൽ ദിവസവും കുടിക്കുക.





എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ

ധാതുക്കൾ വിറ്റാമിനുകളെ പോലെത്തന്നെ പ്രധാനമാണ്. മതിയായ ധാതുക്കൾ ഉൾപ്പെടുത്താതെയുള്ള ഭക്ഷണ ക്രമം ഇവയുടെ അഭാവത്തിന് കാരണമാകുന്നു.



നിങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായിരിക്കാൻ ഗോതമ്പ് പൊടി, അരി, എണ്ണ, പാല് കൂടാതെ ഉപ്പ് എന്നീ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ +F ലോഗോ നോക്കുക.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

സോഡിയത്തിന്റെ പ്രധാന ഉറവിടമാണ് ഉപ്പ്!

പാചകം ചെയ്യുന്നായി അയോഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.




നിങ്ങൾക്ക് രണ്ടു തവണ ശുദ്ധീകരിച്ച ഉപ്പ് തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്നതാണ്, ഇതിൽ ഇരുമ്പും അയോഡിനും ഉണ്ട്.

“ വെള്ളത്തിന്റെ അഭാവം ”

വെള്ളത്തിന്റെ അഭാവത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പദമാണ് നിർജലീകരണം!



- ചെറിയ രീതിയിൽ മുതൽ ഗുരുതരമായതു വരെ നിർജലീകരണം അവസ്ഥകൾ താഴെ പറയുന്നവയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു
- വരണ്ട വായും കുഴിഞ്ഞ കണ്ണുകളും. ചർമ്മത്തിനു പുറമെ വലിച്ചാൽ(നുള്ളിയാൽ) അത് വലിഞ്ഞു തന്നെ നിൽക്കുന്നു
 - വെപ്രാളം
 - സ്വസ്ഥതക്കുറവ്
 - മയക്കം
 - കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ അവസ്ഥകളിൽ ബോധക്ഷയം



അമിതമായ ദാഹം



വരണ്ട വായ



കുറവ് തവണകൾ മാത്രം മുത്രമൊഴിക്കുക



തലവേദന

വിനോദ സമയം 14

മഹത്തായ ധാന്യങ്ങൾ



ബോക്സിൽ നിന്നുള്ള പദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വിട്ടു പോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക

ഐസ്, ദലിയ, ഊർജം, ബ്രഡ്, അന്നജം, ചപ്പാത്തി

ധാന്യങ്ങൾ വളരെ മഹത്തായതാണ് കാരണം അവ നമുക്ക് ഓടാനും കളിക്കാനായി ധാരാളം _____ ഊർജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ധാന്യങ്ങളിൽ ഉള്ള _____നെ, നമ്മുടെ ശരീരം അതിനാവശ്യമായ ഊർജമാക്കി മാറ്റുന്നു. നമുക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാനായി ധാരാളം ധാന്യങ്ങളുണ്ട്. നമ്മൾക്ക് _____, _____, _____, കൂടാതെ _____ എന്നിവയിൽ നിന്ന് ഏതുവേണമെങ്കിലും കഴിക്കാനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ധാന്യങ്ങൾ മഹത്തായവ തന്നെ !

ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ വെച്ച് അവയുടെ പേരുകൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക



“ **മുയലിനെ കാർട്ട് കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കാമോ?** ”

കാർട്ടിൽ ധാരാളം വിറ്റാമിൻ A അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് കൂടാതെ ഇവ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്

വിനോദ സമയം 15



രാത്രി സമയമായിരിക്കുന്നു. മുയൽക്കൂട്ടന് കാർട്ട് കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നില്ല



അവൻ ശരിക്കും കാണാനാകാതെ ഇരുട്ടിൽ തപ്പിത്തടയുകയാണ്



നമ്മൾക്ക് തോട്ടത്തിൽ പോയി മുയൽക്കൂട്ടനെ കാർട്ട് കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കാം. കാർട്ട് അവനു എല്ലാ സമയങ്ങളിലും വ്യക്തമായി കാണുന്നതിനുള്ള ശേഷി നൽകും.



ഇതോ അതോ ?

വിനോദ സമയം 16

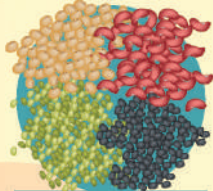
ഇവിടെ തന്നിരിക്കുന്ന ഓരോ ചിത്രങ്ങൾക്കും , ഏറ്റവും നല്ല ഐച്ഛികം തിരഞ്ഞെടുക്കുക



ഭക്ഷണത്തിലൂടെ വിനോദം 17

ജയ് വിളിക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ
ജയ് വിളിക്കേണ്ടാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ

ശരിയായ ബോക്സ് വട്ടത്തിലാക്കുക



ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യപ്രദമായും സാമ്പത്തികമായും നിലനിൽക്കുന്നതിനു പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്

നാം ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ശരിയായ അളവുകളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്

ശരീരത്തിന് മതിയായ അളവുകളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ , അഭാവം ഉണ്ടാകുന്നു

നമ്മുടെ ബലമേറിയ എല്ലുകൾക്കും പല്ലുകൾക്കുമായി കാൽഷ്യവും വിറ്റാമിൻ D യും ആവശ്യമാണ്



എന്നെ പഠന ലൈബ്രറി



സമീകൃത ഭക്ഷണക്രമത്തെ കുറിച്ചുള്ള വീഡിയോ <https://www.youtube.com/watch?v=YimuldeZSNY>

കൃത്രിമ ഭക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ബ്രെയ്ൻസ്റ്റൈൻ കരടിയുടെ കഥ <https://www.youtube.com/watch?v=VkqMiKlc6wE>



അധ്യാപകർക്കുള്ള കുറിപ്പ്

പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള രസകരമായ കഥകൾ സൃഷ്ടിക്കുക. തലേദിവസം രാത്രി വിദ്യാർത്ഥികൾ അത്താഴത്തിന് എന്താണ് കഴിച്ചതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്താം കൂടാതെ അതൊരു ആരോഗ്യകരമായ സമീകൃതാഹാരമാണോയെന്ന് കണ്ടെത്താനും അവരെ സഹായിക്കാം.



ഞാൻ എന്റെ ഭക്ഷണം
ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു!



- സമീകൃത ആഹാരങ്ങൾ
- നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം
ബുദ്ധിപൂർവ്വം
തിരഞ്ഞെടുക്കുക !



ടീം
സേഹത്തിന്റെ
ഭക്ഷണ
വിനോദങ്ങൾ



ഒരു സമീകൃതാഹാരം

എന്താണ് ഒരു സമീകൃതാഹാരക്രമം ?
 ഒരു സമീകൃത ആഹാര ക്രമത്തിൽ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും - അന്നജം, പ്രോടീനുകൾ, കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിനുകൾ , ധാതുക്കൾ കൂടാതെ വെള്ളം എന്നിവയെല്ലാം തന്നെ ശരിയായ അളവിലും അനുപാതത്തിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു സമീകൃത ഭക്ഷണക്രമം നമ്മളുടെ ദൈനം ദിന പോഷണ ആവശ്യകതകൾ നിറവേറ്റുന്നതാണ് കൂടാതെ അസുഖങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പരിക്ക് എന്നിവയുള്ളപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാനായി അധിക പോഷകങ്ങളെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ സംഭരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു .



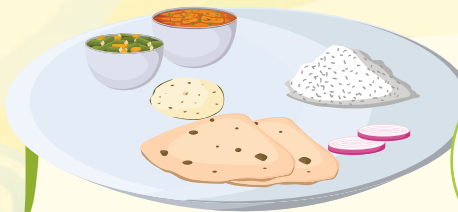
നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ?

ഇതാണ് നിങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും കഴിക്കേണ്ടത് - എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്നുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ



എൻ ഐ എൻ പിരമിഡിൽ നിന്നും അനുരൂപമാക്കിയത്

“ പരിപ്പുകളും ധാന്യങ്ങളും: ബ്രെഡ്, ചപ്പാത്തി, ചോറ് ”



ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ നമുക്ക് ഉൾജം നൽകുന്നു. ഇത്തരം വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ നാം ദിവസവും കഴിക്കേണ്ടതാണ് .



എനിക്ക് ചോറ്, ഇഡലി, ചപ്പാത്തി, പൊറോട്ട എന്നിവ ഇഷ്ടമാണ്.



“ പാൽ കുടിക്കുക, പാലുല്പന്നങ്ങൾ കഴിക്കുക ”



ശക്തമായ എല്ലുകളും പല്ലുകളും ഉണ്ടാകുന്നതിനു പാൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ട് ? ഈ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് നിങ്ങൾ ഇന്ന് കഴിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ, അവ ഏതെല്ലാം ?



നല്ല സ്വാദ് ! ഇതാണ് എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പ്. എനിക്ക് തൈരും സ്മുത്തിയും ഇഷ്ടമാണ്.



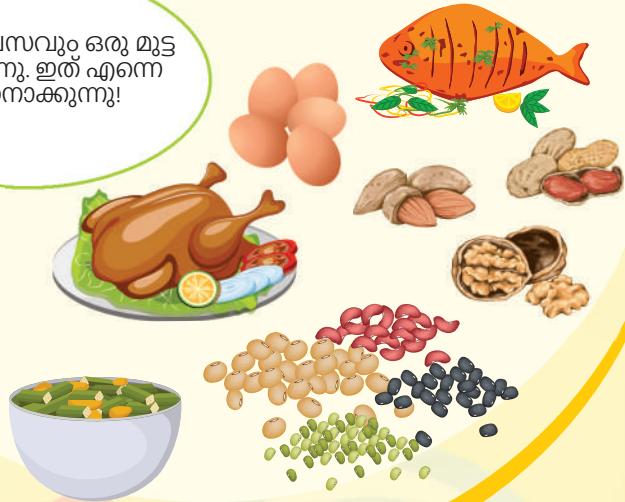
“പ്രോട്ടീൻ: മാംസം, മുട്ട, മുട്ട, ബീൻസ്”

ഈ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നുള്ള ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും കഴിക്കുക.



ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നത് നമ്മെ ശക്തരും ആരോഗ്യകരമുള്ളവരുമാക്കുന്നു.

ഞാൻ ദിവസവും ഒരു മുട്ട കഴിക്കുന്നു. ഇത് എന്നെ ശക്തനാക്കുന്നു!



“പഴങ്ങൾ”

വിറ്റാമിൻ C യുടെയും മറ്റ് വിറ്റാമിനുകളുടെയും ഏറ്റവും നല്ല ഉറവിടമാണ് പഴങ്ങൾ. ഇവയുടെ തൊലിയിൽ ഭക്ഷ്യനാരുകൾ നൽകുന്നു.



പച്ചക്കറികൾ

പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷ്യനാരുകൾ, അന്നജം, വിറ്റാമിനുകൾ, പ്രത്യേകമായി വിറ്റാമിൻ A യും C യും മറ്റു ധാതുക്കളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു



സംയോജിത ഭക്ഷണങ്ങൾ

സംയോജിത ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ.

ഇഡ്ഡലി / ദോശ , സാമ്പാറിനോടൊപ്പം

- പച്ചക്കറിവുകൾ നിറച്ച പൊറോട്ട
- ചപ്പാത്തി റോൾ
- സിന്ധി കാദി (ഒരു തരം കറി)
- നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഉദാഹരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാമോ?



നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന മിക്ക വിഭവങ്ങളും ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.





എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ

എന്റെ ഷീൽഡിന് മുകളിലുള്ള ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകൾ നോക്കുക . ഞാൻ ആരോഗ്യമായും സ്വാസ്ഥ്യത്തോടെയും ഇരിക്കാനായി എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളിലുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും ദിവസേന കഴിക്കുന്നു.



എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ



എന്നെപ്പോലെ ആരോഗ്യത്തോടെയും സ്വാസ്ഥ്യത്തോടെയും ഇരിക്കുന്നതിന്, നിങ്ങൾ ഞാൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് പോലെ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

- ഓർമിക്കൂ, അഞ്ചെണ്ണം! എല്ലാ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് അഞ്ചു പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുന്നവയായ മുഴുധാന്യങ്ങൾ, തവിടു കളയാത്ത അരി, ഉരുളക്കിഴങ്ങുകൾ കഴിക്കുക
- ദിവസം രണ്ടു തവണയെങ്കിലും പാൽ കുടിക്കുക കൂടാതെ രണ്ട് പാലുല്പന്നങ്ങൾ എങ്കിലും കഴിക്കുക
- ഇറച്ചി , മത്സ്യം , മുട്ട കൂടാതെ ബീൻസ് എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള പ്രോടീൻ മതിയായ അളവിൽ കഴിക്കുക




നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം ബുദ്ധിപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കുക !


വിനോദ സമയം 18

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് എങ്ങനെ

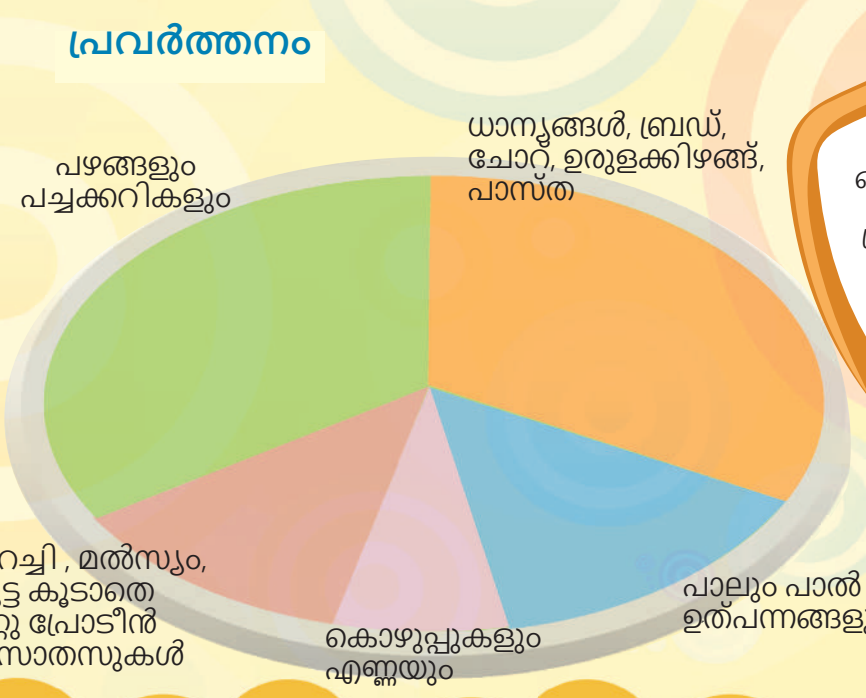
ഇവയൊന്നും തന്നെ കഴിക്കരുത്!



ഇവ കഴിക്കൂ!



'ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പ്ലെയ്റ്റിൽ' എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്നു നമുക്ക് വരയ്ക്കാം



വിനോദ സമയം 19

ഒരു ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പ്ലെയ്റ്റിലെ ഒന്നിലധികം ഗ്രൂപ്പുകളിലെ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നാണ് നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന മിക്ക വിഭവങ്ങളുടെയും പാചകവിധികൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.



“ ഓടിപ്പോയി സ്വാദുനോക്കാം ”

പ്രവർത്തനം

വിനോദ സമയം 20



ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പ് റിലേ

ഓരോന്നോരോന്നായി അടയാളപ്പെടുത്തിയ ചെയ്ത ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകളുടെ ബാഗുകൾ അവസാനിക്കുന്ന വരയിൽ വയ്ക്കുക. അതിനു ശേഷം കുട്ടികളോട് ഒരു റിലേ മത്സരം നടത്താൻ ആവശ്യപ്പെടാം, അവർ ഓടുന്ന ട്രാക്കിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സഞ്ചികൾ എടുത്തുകൊണ്ടുപോയി അതാത് ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പിന്റെ സഞ്ചികളിൽ നിക്ഷേപിക്കാം.



“ ശരിയായ ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകൾ ”

വിനോദ സമയം 21

പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക



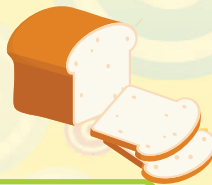
കാബേജ്



കോഴിയിറച്ചി



ആപ്പിൾ



ബ്രെഡ്



മുട്ട



ലഡ്ഡു (മധുരമുള്ളത്)



ചീര

പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക



ആപ്പിൾ



വെണ്ണ



പട്ടിത്തൈര്/തൈര്



മുന്തിരി



മുട്ട

ഇറച്ചി, മൽസ്യം, മുട്ട കൂടാതെ ലെഗ്യൂമുകൾ എന്നിവയുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങളെ അടയാളപ്പെടുത്തുക



മൽസ്യം



കാര്റ്റ്



തക്കാളി



ചോക്കലേറ്റ്



സമോസ

കൊഴുപ്പുകൾ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ എന്നിവയുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക



സ്ട്രോബെറി



നേന്ത്രപ്പഴം



മിഠായികൾ


“എന്റെ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഉച്ചഭക്ഷണ പാത്രം”

ഒരു ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഉച്ചഭക്ഷണ പാത്രത്തിൽ എന്തെല്ലാമുണ്ടാകും ?





ഫുഡ് ഗ്രേഡ് പ്ലാസ്റ്റിക് (ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ സമ്പർക്കം വരാവുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്സുകൾ)


ഒരു ആരോഗ്യപ്രദവും, സമീകൃതവും കൂടാതെ പോഷകസമ്പുഷ്ടവുമായ ഉച്ചഭക്ഷണം മുന്നോട്ടു പോകാനും (ഗോ) വളരാനും (ഗോ) തിളങ്ങാനും (ഗോ) വികാസം നൽകുന്നതിനും പഠിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ ഊർജവും പോഷകഘടകങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

1  കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ നിങ്ങൾക്ക് വൈകുന്നേരം വരെ പരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള ഊർജം നൽകുന്നു

2  പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അസുഖങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും നൽകുന്നു

3  ഇറച്ചി, മൽസ്യം, മുട്ട, ബീൻസ് കൂടാതെ പാലുല്പന്നങ്ങൾ അല്ലാതെയുള്ള മറ്റു പ്രോടീൻ ഉറവിടങ്ങൾ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു.

4  പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ശക്തിയേറിയ എല്ലുകൾക്കും പല്ലുകൾക്കുമായി കാൽസ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു

5  ജലം നിങ്ങളെ നിർജലീകരണം ഇല്ലാതെ അവസ്ഥയിൽ പരിപാലിക്കുന്നു

എന്റെ സ്കൂൾ ടിഫിൻ

നല്ലതും അത്ര നല്ലതല്ലാത്തതുമായ ഭക്ഷണ താല്പര്യങ്ങൾ

വെള്ള ബ്രെഡ് കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ സാൻഡ് വിച്ച് കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഒരു ഗോതമ്പ് സാൻഡ് വിച്ച് കഴിക്കുക! പച്ചക്കറികൾക്കൊപ്പം കഴിക്കുക



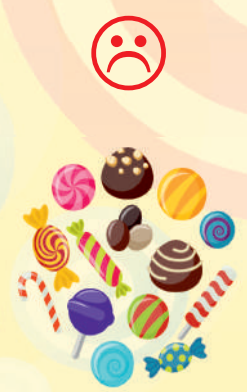
പഴച്ചാറുകൾക്കു പകരം മുഴുവൻ പഴങ്ങളും കഴിക്കുക!



ഉച്ച ഭക്ഷണ പാത്രത്തിലെ സാലഡുകൾ രുചികരമായിരിക്കും!



മധുരപലഹാരങ്ങൾക്കു പകരം നിങ്ങളുടെ ഉച്ച ഭക്ഷണ പാത്രത്തിൽ പഴങ്ങൾ കൊണ്ട് പോകുക



കുറിപ്പ്: ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കാവുന്ന നിലവാരമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ടായിരിക്കണം ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനായുള്ള പാത്രങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്.

“ രസകരമാണ് .
ആരോഗ്യകരമാണ് ! ”

കളിക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ ശരീര ഭാരം നിലനിർത്താനും, ശക്തമായ എല്ലുകളും പേശികളും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും കൂടാതെ ഭാവിയിൽ ജീവിതത്തിൽ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ അപകട സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും സ്ഥിരമായി കളിക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാ ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും പുറത്തു പോയി കളിക്കേണ്ടതാണ്..



ഉറങ്ങുക



സജീവവും ബുദ്ധിനിരതരും ആയിരിക്കാൻ എട്ടു മുതൽ പത്തു മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങുക

വിനോദം

പാട്ടു കേൾക്കുന്നത്, നൃത്തം ചെയ്യുന്നത്, പാട്ടു പാടുന്നത്, ചിത്രം വരയ്ക്കുന്നത് മുതലായ ചില പുനർ സൃഷ്ടിയുടെ രൂപങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നത് ആരോഗ്യമുള്ള മനസിന് അത്യാവശ്യമാണ്.



ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും

സ്വഭാവ
രൂപീകരണത്തിനുള്ള
ടൂളുകളും കൂടാതെ
വിലയിരുത്തൽ
ട്രാക്കറുകളും സെറ്റ് 1 ഉം 2 ഉം



ടീം
സേഹത്തിന്റെ
ഭക്ഷണ
വിനോദങ്ങൾ



സ്വഭാവ
രൂപീകരണത്തിനുള്ള
ടൂളുകളും കൂടാതെ
വിലയിരുത്തൽ
ട്രാക്കറുകളും സെറ്റ് 1 ഉം

എന്റെ പാലുത്പന്ന
ട്രാക്കർ

പേര് _____
ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

എന്റെ പാലുത്പന്ന കലണ്ടർ

ഓരോ പാലുത്പന്നം ലഭിക്കുമ്പോഴും ഒരു ബിന്ദു വരച്ചു ചേർക്കുക. നമുക്ക് നോക്കാം നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശക്തിയുള്ളവരാണെന്ന്.



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

















ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



എന്റെ പഞ്ചസാര ട്രാക്കർ

പേര് _____
ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

തന്നിട്ടുള്ള ഉദാഹരണം നോക്കുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ കഴിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിനു നേരെ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. ഭക്ഷണം ഒരു തവണയിൽ കൂടുതൽ കഴിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരേ ബോക്സിൽ തന്നെ ഒന്നിലധികം ശരി അടയാളപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം	ഉദാഹരണം	ദിവസം 1	ദിവസം 2	ദിവസം 3	ദിവസം 4	ദിവസം 5	ദിവസം 6	ദിവസം 7	ഭക്ഷണ വിഭാഗം മൊത്തം
<p>പാലുൽപ്പന്നം</p> 									
<p>ശീതള പാനീയങ്ങൾ ജ്യൂസുകൾ</p> 									
<p>പോക്രേറ്റുകളും മിട്ടായികളും</p> 									
<p>പാക്കറ്റിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളായ ജാമുകയും & സിറപ്പുകളും</p> 									
<p>കപ്പ് കേക്ക് കുക്കികൾ</p> 									
<p>ഐസ് ക്രീം, ഐസ് ലോലി എന്നിവ</p> 									
<p>മധുരപലഹാരം</p> 									
<p>മൊത്തത്തിൽ ഒരു ദിവസം</p>									

ഉറവിടം: ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ് കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു

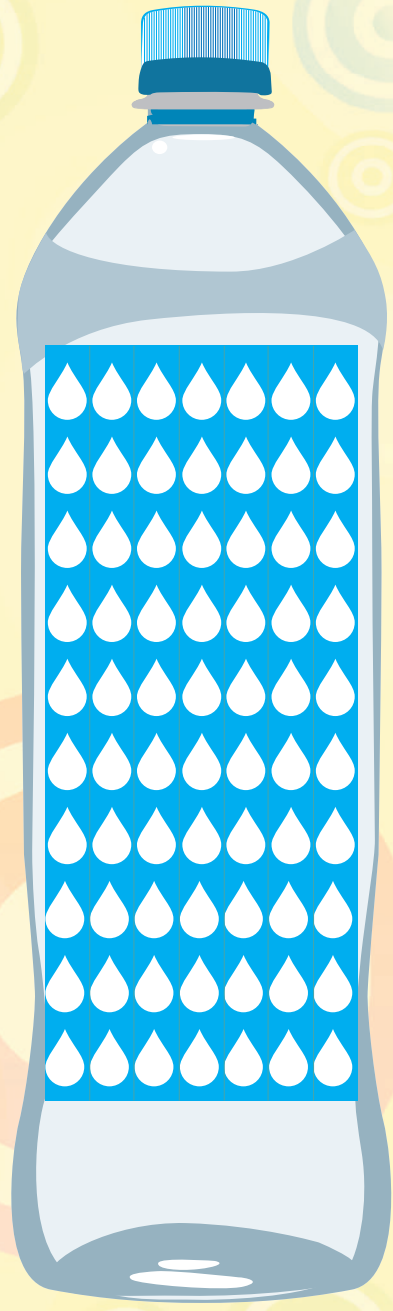




എന്റെ വെള്ളം ട്രാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

നിങ്ങളുടെ ഒരാഴ്ച കുടിക്കുന്ന വെള്ളം കണക്കാക്കുക, ഇതിനായി ഓരോ തവണ നിങ്ങൾ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോഴും നീല നിറത്തിൽ ഓരോ തുള്ളി വരച്ചു ചേർക്കുക.
 (1 കപ്പ് = 150 മില്ലിലിറ്റർ)
 ഒരു ദിവസം സ്വീകരിക്കേണ്ടതിനായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് (മറ്റു പാനീയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ)
 5-6 കപ്പുകൾ 4 മുതൽ 8 വയസുവരെ
 7-8 കപ്പുകൾ 9 മുതൽ 12 വയസുവരെ
 8 -10 കപ്പുകൾ 13+ വയസു മുതൽ



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



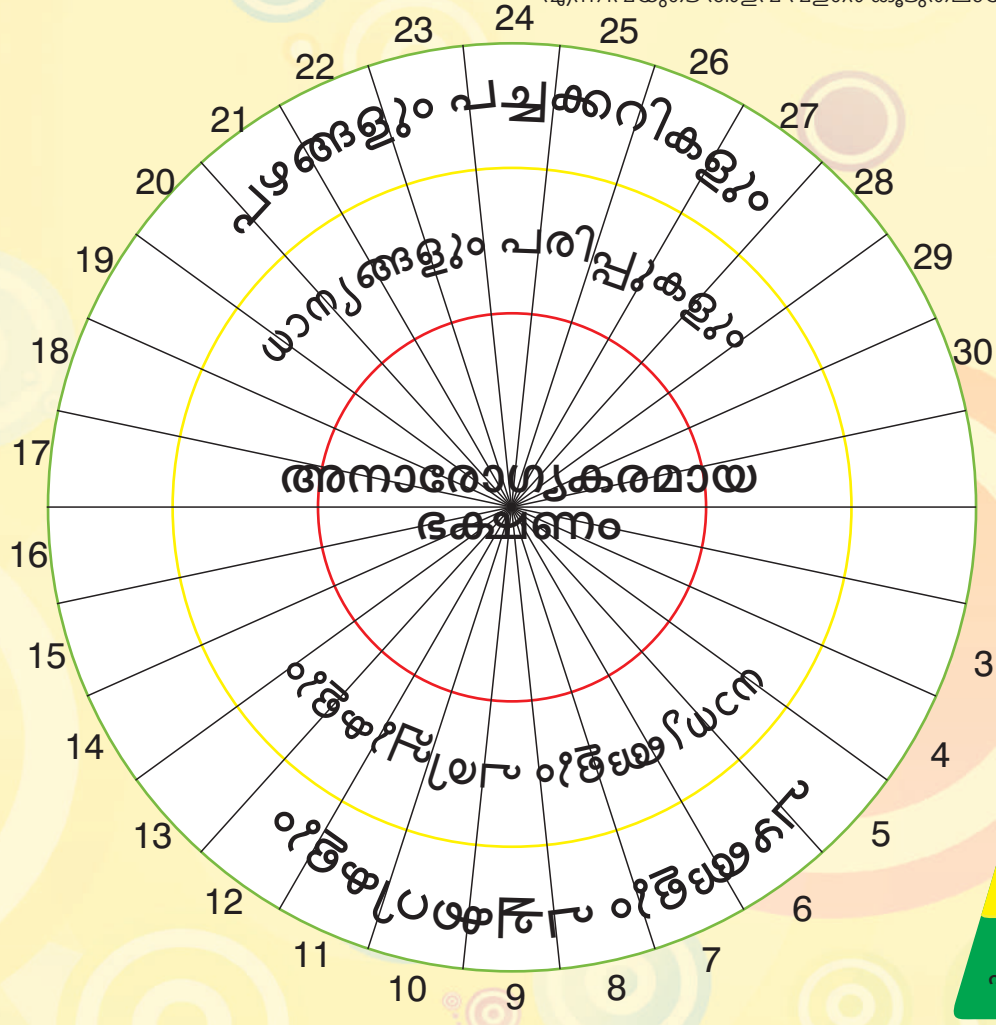
“എന്റെ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണ ട്രാക്കർ”

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ വൃത്തവും (ബ്രാൻഡും) ഒരു മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാക്കറിൽ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പ് യോജിപ്പിച്ച് നിറത്തിൽ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം ഓരോ ദിവസം കുടുംതോറും കുറഞ്ഞു വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ കുറവും കലോറിയും സോഡിയവും കൂടുതലുമായ ഏതൊരു ഭക്ഷണത്തെയുമാണ്. ഈ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ വളരെ കുറച്ചുമാത്രം പ്രോടീനുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ധാതുക്കൾ ഉണ്ടാകുകയോ ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം, എന്നാൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര കൂടാതെ കൊഴുപ്പുകൾ എന്നിവയുടെ അളവ് വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



എന്റെ ശുചിത്വ ട്രാക്കർ

പേര് _____

ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

1. നിങ്ങളുടെ പെൻസിൽ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ട്രാക്കറിലെ രോഗാണുക്കളെ വെട്ടിക്കളയുക
2. നിങ്ങൾ ഓരോ വൃത്തി ശുചിത്വം സംബന്ധിച്ച പ്രവർത്തനം ചെയ്യുമ്പോഴും ഓരോ അണുക്കളെ വെട്ടിക്കളയാവുന്നതാണ്.

**ഞാനൊരു
പൊജീൻ
സൂപ്പർ സ്റ്റാർ
ആണ്**

പല്ലു തേക്കുക



- രാവിലെ
- വലിയ ക്ഷണത്തിന് ശേഷം
- ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ

കുളിക്കുക



- രാവിലെ
- കളിച്ചതിന് ശേഷം
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

വസ്ത്രങ്ങൾ മാറുക



- കുളി കഴിഞ്ഞ്
- സ്കൂൾ കഴിഞ്ഞ്
- കളിക്കുന്നതിനു മുൻപ്
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

കൈ കഴുകുക



- പല്ലു തേക്കുന്നതിനു മുൻപ്
- ഏതു ക്ഷണത്തിനു മുൻപും
- ഏതു ക്ഷണത്തിനു ശേഷവും
- കളിച്ചതിന് ശേഷം
- ടോയ്ലെറ്റിൽ പോയി വന്നതിനു ശേഷം
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

പ്രവർത്തനങ്ങൾ							
പല്ലു തേക്കുക							
കുളിക്കുക							
വസ്ത്രങ്ങൾ മാറുക							
കൈ കഴുകുക							



ഉറവിടം: ടുജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു

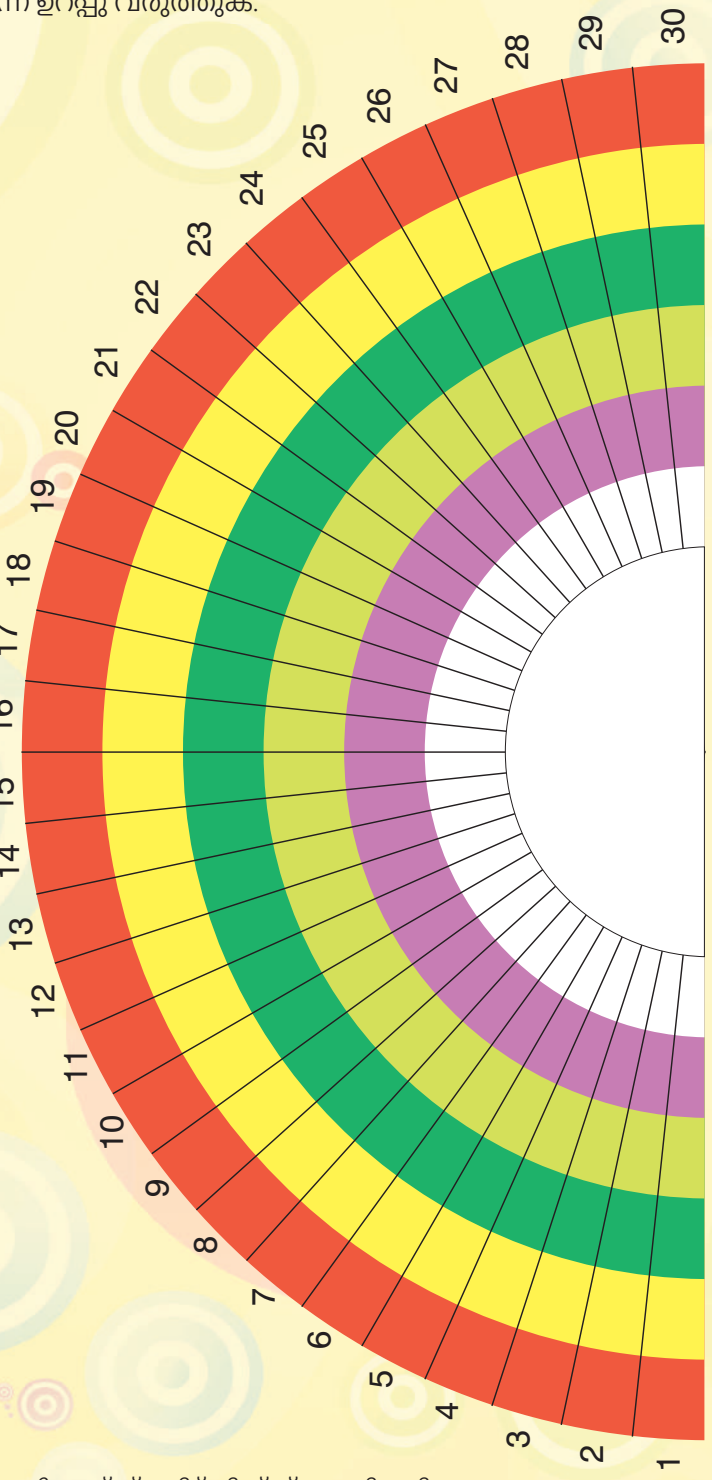


എന്റെ പഴം ട്റാക്ടർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ വൃത്തവും (ബ്രാൻഡും) ഒരു മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാക്കറിൽ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിട്ടുള്ള പഴത്തിന്റെ നിറം യോജിപ്പിച്ച് അതിൽ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഓരോ ദിവസം കുടുംതോറും കൂടി വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- പഴങ്ങളുടെ നിറസൂചിക**
- ചുവപ്പ് : തൊലിയോട് കൂടിയ ആപ്പിൾ, മാതളനാരങ്ങ, ചെറികൾ, സ്ട്രോബറികൾ, തണ്ണിമത്തങ്ങ
 - ഓറഞ്ച്, പപ്പായ, ഓറഞ്ച്
 - മഞ്ഞ : പൈനാപ്പിളുകൾ, ഗോൾഡൻ ആപ്പിൾ, മാങ്ങ, മൾബറി
 - പച്ച: പിയറുകൾ, പച്ച ആപ്പിൾ, കിവി പഴം
 - പർപ്പിൾ: തോവൽ, കറുത്ത മുന്തിരി
 - വെള്ള: നേന്ത്രപ്പഴം, ലിച്ചി, മാംഗോസ്റ്റീൻ, ഡാഗൺ ഫ്രൂട്ട്



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു

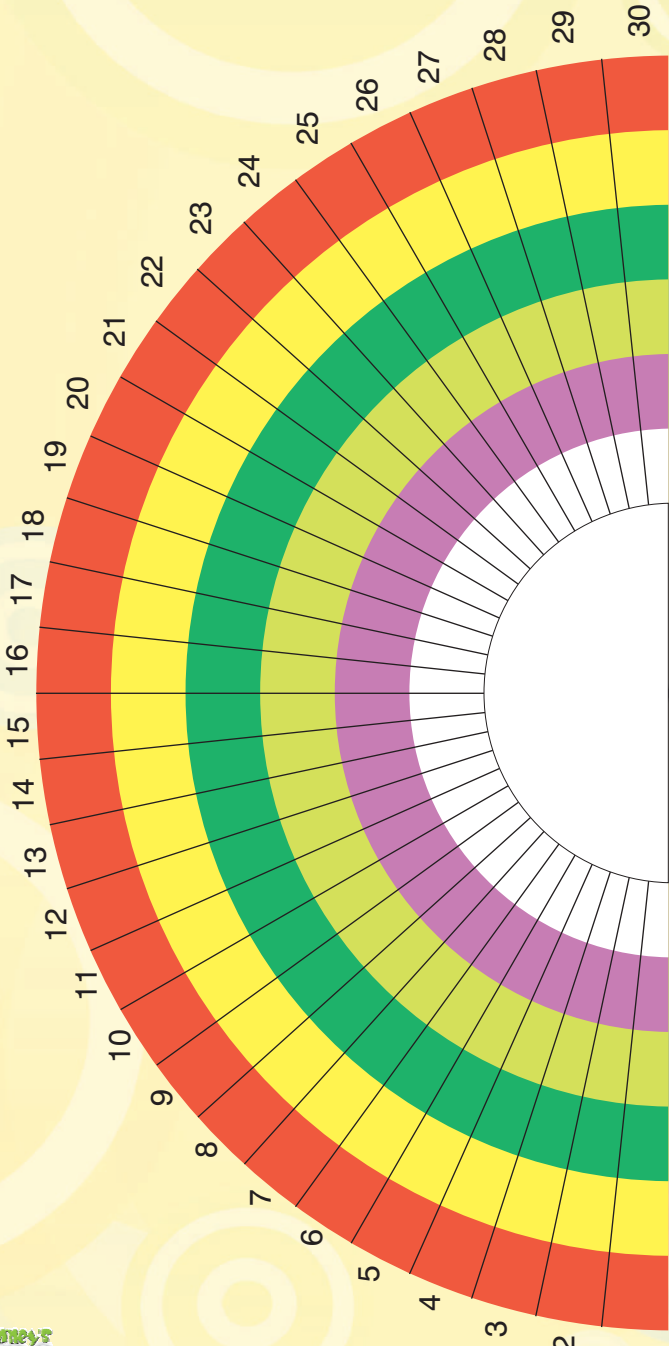


എന്റെ പച്ചക്കറി ട്രാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ വൃത്തവും (ബ്രാൻഡും) ഒരു മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാക്കറിൽ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിട്ടുള്ള പഴത്തിന്റെ നിറം യോജിപ്പിച്ച് അതിൽ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഓരോ ദിവസം കൂടുതലും കൂടി വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.



പച്ചക്കറികളുടെ നിറ സൂചിക

- ചുവപ്പ്: തക്കാളി, കാരറ്റ്, ബീറ്റ് റൂട്ട്, ചുവന്ന കുരുമുളക്
- മഞ്ഞ: കാപ്സിക്കം, മഞ്ഞ സ്കവാഷ്, മധുര ചോളം, മഞ്ഞ തക്കാളി, മത്തങ്ങ, മധുരക്കിഴങ്ങ്
- കടും പച്ച: ചീര, ഉലുവ ചപ്പ, ബ്രോക്കോളി, പച്ച പയർ, കാപ്സിക്കം, സ്പ്രിംഗ് ഒനിയൻ, സൂക്കിനി, കയ്പക്ക, ചിരവക്ക, വെണ്ടക്കായ, പച്ച മത്തങ്ങ, കോവൽ
- ഇളം പച്ച: കോബേജ്, കക്കിരിക്ക, കടല, പടവലങ്ങ, പീച്ചിങ്ങ, ചീര, സെലറി
- പർപ്പിൾ: പർപ്പിൾ കോബേജ്, വഴുതന, കറുത്ത ഒലിവ്
- വെള്ള: ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ചേമ്പ്, ടർണിപ്പ്, താമര തണ്ട്, കോളിഫ്ളവർ, റാഡിഷ്, ഉള്ളി



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കൂട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു


സ്വഭാവ
രൂപീകരണത്തിനുള്ള
ടൂളുകളും കൂടാതെ
വിലയിരുത്തൽ
ട്രാക്കറുകളും സെറ്റ് 2 ഉം

എന്റെ പാലുൽപന്ന ട്രാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

എന്റെ ദിവസ കലണ്ടർ

ഓരോ തവണ പാലുൽപന്നങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോഴും ഓരോ ബിന്ദു വരച്ചു ചേർക്കുക. നമ്മുടെ കാണാം നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം ശക്തിയുള്ളവരാണെന്നു:

-  ഐസ് ക്രീമുകൾ
-  വെണ്ണ
-  പന്നീർ
-  ചീസ്
-  ചട്ടിഞ്ഞെർ/ഞ്ഞെർ
-  പാൽ

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

















ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



എന്റെ പഞ്ചസാര ട്രാക്കർ

പേര് _____
ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

തന്നിട്ടുള്ള ഉദാഹരണം നോക്കുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ കഴിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തിനു നേരെ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. ഭക്ഷണം ഒരു തവണയിൽ കൂടുതൽ കഴിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരേ ബോക്സിൽ തന്നെ ഒന്നിലധികം ശരി അടയാളപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണ പദാർത്ഥം	ഉദാഹരണം	ദിവസം 1	ദിവസം 2	ദിവസം 3	ദിവസം 4	ദിവസം 5	ദിവസം 6	ദിവസം 7	ഭക്ഷണ വിഭാഗം മൊത്തം
<p>പാലുൽപ്പന്നം</p> 									
<p>ശീതള പാനീയങ്ങൾ ജൂസുകൾ</p> 									
<p>പോക്രേറ്റുകളും മിട്ടായികളും</p> 									
<p>പാക്കറ്റിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളായ ജാമുകയും & സിറപ്പുകളും</p> 									
<p>കപ്പ് കേക്ക് കുക്കികൾ</p> 									
<p>ഐസ് ക്രീം, ഐസ് ലോലി എന്നിവ</p> 									
<p>മധുരപലഹാരം</p> 									
<p>മൊത്തത്തിൽ ഒരു ദിവസം</p>									

ഉറവിടം: ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു

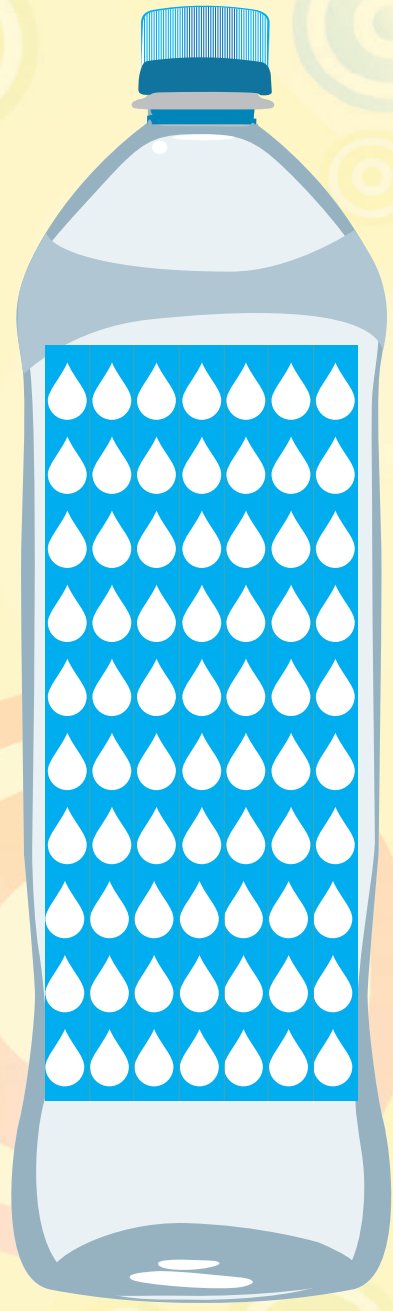




എന്റെ വെള്ളം ട്രാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

നിങ്ങളുടെ ഒരാഴ്ച കുടിക്കുന്ന വെള്ളം കണക്കാക്കുക, ഇതിനായി ഓരോ തവണ നിങ്ങൾ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോഴും നീല നിറത്തിൽ ഓരോ തുള്ളി വരച്ചു ചേർക്കുക.
 (1 കപ്പ് = 150 മില്ലിലിറ്റർ)
 ഒരു ദിവസം സ്വീകരിക്കേണ്ടതിനായി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് (മറ്റു പാനീയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ)
 5-6 കപ്പുകൾ 4 മുതൽ 8 വയസുവരെ
 7-8 കപ്പുകൾ 9 മുതൽ 12 വയസുവരെ
 8 -10 കപ്പുകൾ 13+ വയസു മുതൽ



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



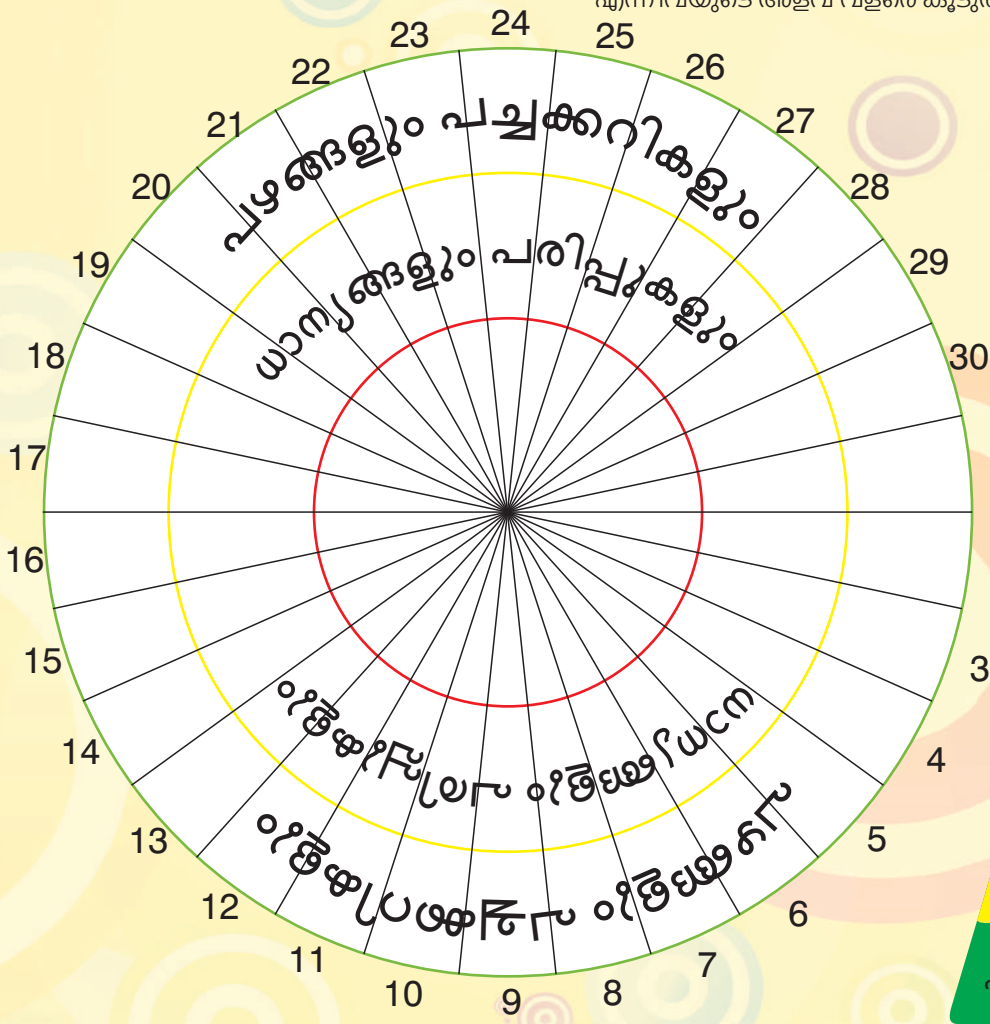
എന്റെ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണ ട്രാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ വൃത്തവും (ബ്രാൻഡും) ഒരു മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാക്കറിൽ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പ് യോജിപ്പിച്ച് നിറത്തിൽ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം ഓരോ ദിവസം കൂടുംതോറും കുറഞ്ഞു വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ കുറവും കലോറിയും സോഡിയവും കൂടുതലുമായ ഏതൊരു ഭക്ഷണത്തെയുമാണ്. ഈ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ വളരെ കുറച്ചുമാത്രം പ്രോടീനുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ധാതുക്കൾ ഉണ്ടാകുകയോ ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം, എന്നാൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര കൂടാതെ കൊഴുപ്പുകൾ എന്നിവയുടെ അളവ് വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും.



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



എന്റെ ശുചിത്വ ട്രാക്കർ

പേര് _____

ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

1. നിങ്ങളുടെ പെൻസിൽ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ട്രാക്കറിലെ രോഗാണുക്കളെ വെട്ടിക്കളയുക
2. നിങ്ങൾ ഓരോ വൃത്തി ശുചിത്വം സംബന്ധിച്ച പ്രവർത്തനം ചെയ്യുമ്പോഴും ഓരോ അണുക്കളെ വെട്ടിക്കളയാവുന്നതാണ്.

**ഞാനൊരു
പൊച്ചിൻ
സൂപ്പർ സ്റ്റാർ
ആണ്**

പല്ലു തേക്കുക



- രാവിലെ
- വലിയ ക്ഷണത്തിന് ശേഷം
- ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ

കുളിക്കുക



- രാവിലെ
- കളിച്ചതിന് ശേഷം
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

വസ്ത്രങ്ങൾ മാറുക



- കുളി കഴിഞ്ഞ്
- സ്കൂൾ കഴിഞ്ഞ്
- കളിക്കുന്നതിനു മുൻപ്
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

കൈ കഴുകുക



- പല്ലു തേക്കുന്നതിനു മുൻപ്
- ഏതു ക്ഷണത്തിനു മുൻപും
- ഏതു ക്ഷണത്തിനു ശേഷവും
- കളിച്ചതിന് ശേഷം
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയി വന്നതിനു ശേഷം
- ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ്

പ്രവർത്തനങ്ങൾ							
പല്ലു തേക്കുക							
കുളിക്കുക							
വസ്ത്രങ്ങൾ മാറുക							
കൈ കഴുകുക							



ഉറവിടം: ടുജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു

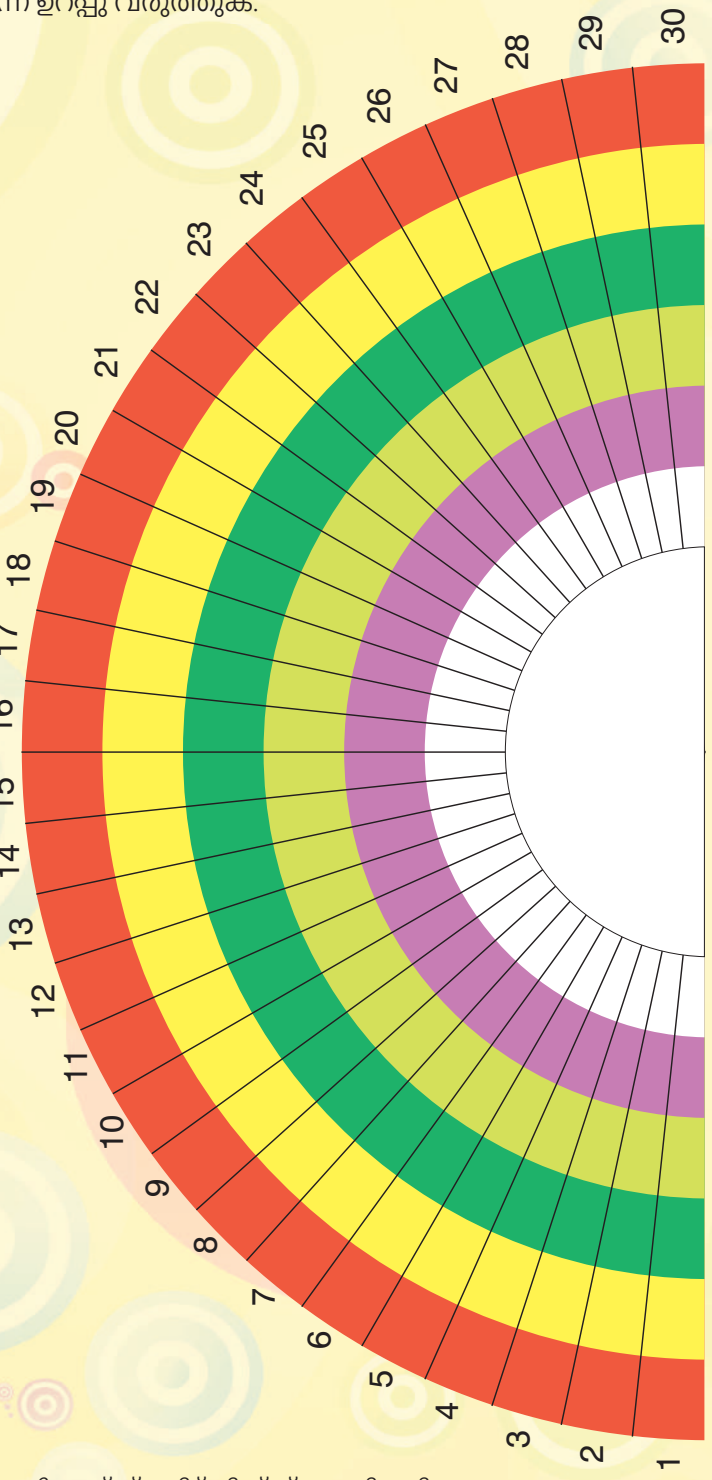


എന്റെ പഴം ട്റാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ വൃത്തവും (ബ്രാൻഡും) ഒരു മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാക്കറിൽ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിട്ടുള്ള പഴത്തിന്റെ നിറം യോജിപ്പിച്ച് അതിൽ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഓരോ ദിവസം കുടുംതോറും കൂടി വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- പഴങ്ങളുടെ നിറസൂചിക**
- ചുവപ്പ് : തൊലിയോട് കൂടിയ ആപ്പിൾ, മാതളനാരങ്ങ, ചെറികൾ, സ്ട്രോബറികൾ, തണ്ണിമത്തങ്ങ
 - ഓറഞ്ച്, പല്ലായ, ഓറഞ്ച്
 - മഞ്ഞ : പൈനാപ്പിളുകൾ, ഗോൾഡൻ ആപ്പിൾ, മാങ്ങ, മൾബറി
 - പച്ച: പിയറുകൾ, പച്ച ആപ്പിൾ, കിവി പഴം
 - പർപ്പിൾ: തോവൽ, കറുത്ത മുന്തിരി
 - വെള്ള: നേന്ത്രപ്പഴം, ലിച്ചി, മാംഗോസ്റ്റീൻ, ഡാഗൺ ഫ്രൂട്ട്



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു

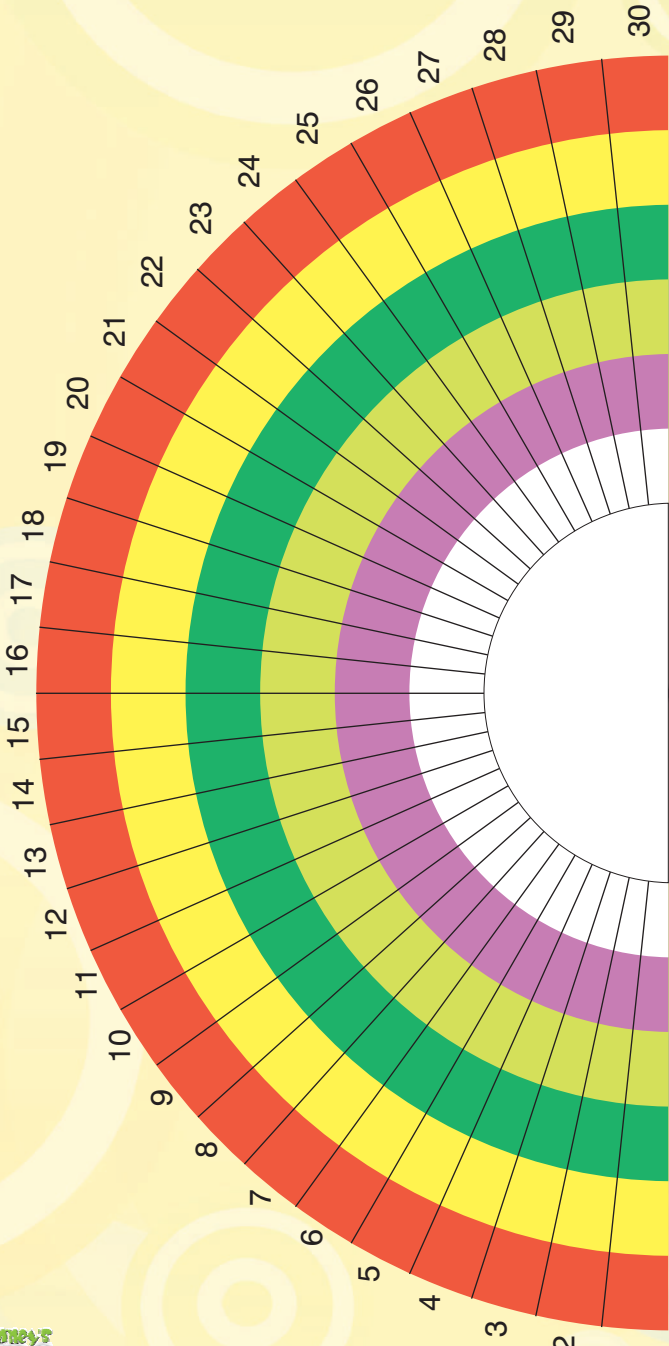


എന്റെ പച്ചക്കറി ട്രാക്കർ

പേര് _____
 ക്ലാസ് _____ വിഭാഗം _____

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ വൃത്തവും (ബ്രാൻഡും) ഒരു മാസത്തിലെ ഒരു ദിവസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ട്രാക്കറിൽ ഒരു ദിവസം കഴിച്ചിട്ടുള്ള പഴത്തിന്റെ നിറം യോജിപ്പിച്ച് അതിൽ ശരി അടയാളം രേഖപ്പെടുത്തുക. വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഓരോ ദിവസം കൂടുതലും കൂടി വരുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.



പച്ചക്കറികളുടെ നിറ സൂചിക

- ചുവപ്പ്: തക്കാളി, കാരറ്റ്, ബീറ്റ് റൂട്ട്, ചുവന്ന കുരുമുളക്
- മഞ്ഞ: കാപ്സിക്കം, മഞ്ഞ സ്കവാഷ്, മധുര ചോളം, മഞ്ഞ തക്കാളി, മത്തങ്ങ, മധുരക്കിഴങ്ങ്
- കടും പച്ച: ചീര, ഉലുവ ചപ്പ്, ബ്രോക്കോളി, പച്ച പയർ, കാപ്സിക്കം, സ്പ്രിംഗ് ഒനിയൻ, സൂക്കിനി, കയ്പക്ക, ചിരവക്ക, വെണ്ടക്കായ, പച്ച മത്തങ്ങ, കോവൽ
- ഇളം പച്ച: കോബേജ്, കക്കിരിക്ക, കടല, പടവലങ്ങ, പീച്ചിങ്ങ, ചീര, സെലറി
- പർപ്പിൾ: പർപ്പിൾ കോബേജ്, വഴുതന, കറുത്ത ഒലിവ്
- വെള്ള: ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ചേമ്പ്, ടർണിപ്പ്, താമര തണ്ട്, കോളിഫ്ളവർ, റാഡിഷ്, ഉള്ളി



ഉറവിടം: ടൂജുകളും ട്രാക്കറുകളും s-ആർനെയ്സ് ഫിറ്റ്കിഡ്സ് - കൂട്ടികളിലെ ആരോഗ്യകരമായ വികാസത്തെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു



“ നേട്ടത്തിനായുള്ള സാക്ഷ്യപത്രം ”

നേട്ടത്തിനായുള്ള സാക്ഷ്യപത്രം

15 തിയ്യതി
ഒക്ടോബർ
ആഗോള
കൈകഴുകൽ
ദിനമായി
ആചരിക്കുന്നു.

_____ നെ കൈ കഴുകൽ

ചാമ്പ്യനായി തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നുവെന്നു ഇതിനാൽ

സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

തിയ്യതി _____

ഒപ്പ് _____