



सुरक्षित व पौष्टिक आहार
संघटित जबाबदारी

www.snfportal.in

द यलो बुक



पातळी १,
इयत्ता पहिली ते पाचवी

शाळेमधील सुरक्षित व सकस आहाराविषयीची
मार्गदर्शक पुस्तिका





मलपृष्ठ

अस्विकरणीयः

2017

SNF@School

सर्व हक्क सुरक्षित. फक्त शैक्षणिक हेतूसाठी, बिगर-व्यावसायिक पद्धतीने केलेला वापर वगळता या पुस्तिकेतील मजकुराचा कोणताही भाग वापरता, पुनर्मुद्रित करता किंवा प्रसारित करता येणार नाही. या अटीचा भंग करणाऱ्या कोणत्याही व्यक्तीवर किंवा संस्थेवर यासंबंधी झालेल्या निर्णयानुसार कारवाई केली जाईल.

SNF SOURCEBOOK वरील सर्व प्रतिक्रियांचे, विशेषतः आवश्यक तिथे सुधारणा व दुरुस्ती सुचविणाऱ्या प्रतिक्रियांचे स्वागत आहे.

या प्रकाशनातील मजकूर कोणत्याही विद्यमान स्वामित्वहक्काचे/बौद्धिक मालमत्तेचे कोणत्याही प्रकारे उल्लंघन करत नसल्याची खात्री लेखकास आहे.

त्याउपरान्त पुस्तिकेतील मजकुराचा कोणताही अन्य स्रोत सापडल्यास किंवा कोणत्याही स्वामित्वहक्काचे अजाणता उल्लंघन झाल्याचे आढळून आल्यास कृपया योग्य त्या सुधारणेसाठी सूचना

प्रस्तावना

आपल्या खाण्यापिण्याविषयीच्या आवडीनिवडी आणि सवयींवर ताबा मिळविण्याची गरज आज कधी नव्हे इतकी जाणवू लागली आहे. झपाट्याने बदलत चाललेल्या जीवनशैलीमुळे भारतातील लहान मुलांमध्ये लठ्ठपणाची साथ पाऊलही न वाजवता आपले हातपाय पसरत आहे आणि त्याच्या साथीला कुपोषण आणि पोषकतत्वांच्या कमतरेची लागण या समस्याही सामोऱ्या येत आहेत. म्हणूनच आपल्या पाल्याच्या आहाराविषयीचे निर्णय संपूर्ण माहितीअंती घेण्याचा हक्क पालक या नात्याने किंवा मुलांचे शिक्षक या नात्याने आपल्यातील प्रत्येकाला आहे आणि ती आपली जबाबदारीही आहे. भारतीय अन्नसुरक्षा आणि मानांकने प्राधिकरण (Food Safety and Standards Authority of India - FSSAI)चे 'यलो बुक' अशाप्रकारचा सुजाण निर्णय घेण्यासाठी मार्गदर्शन पुरविणारी व मुलांना शाळेमध्ये खात्रीपूर्वकरित्या सुरक्षित व सकस अन्न मिळावे यासाठीच्या सूचना पुरविणारी पुस्तिका आहे.

लहान वयापासूनच संपूर्ण आणि सकस आहार घेण्याची सवय अंगी बाणविणे हा 'यलो बुक'चा हेतू आहे कारण कोणतीही सवय ही लहान वयातच लागते आणि मग ती आपल्या आयुष्याचा भाग बनून जाते. या पुस्तिकेच्या मदतीने शाळेतील आरोग्य व स्वास्थ्य प्रशिक्षकांचा चमू वर्गामध्ये परिणामकारक उपक्रम राबवू शकेल. यातील मजकूर प्रत्येक वयोगटासाठी सुयोग्य अशा विभागांमध्ये (मॉड्युल्स) विभागण्यात आला आहे. यातील उपक्रम आणि मार्गदर्शक सूचना शाळेमध्ये सुरक्षित व पोषक आहार घेण्याच्या सवयीला प्रोत्साहन देण्याच्या हेतूने तयार करण्यात आल्या आहेत. हे पुस्तक म्हणजे तथ्ये, माहिती व संकल्पना तसेच वैविध्यपूर्ण पुरक साहित्य व संसाधनांचा मोठा स्रोत आहे.

एसएनएफ कार्यक्रमाचे मॅस्कॉट्स; 'मास्टर सेहत' आणि 'मिस सेहत' हे सुपरहिरोज आहेत. ते आरोग्याचा संदेश सर्वदूर पोहोचवणारे 'हेल्थ चॅम्प्स' आहेत. हे मॅस्कॉट्स 'स्कूल क्रू' म्हणजेच सहाय्यक पात्रसमूहाच्या साथीने येतात आणि एकमेकांशी संवाद साधत मुख्य सूत्र चर्चेच्या केंद्रस्थानी आणतात. अन्न तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रातील तज्ज्ञ आणि पोषणतज्ज्ञ यांच्या चमूने देशातील विविध महत्त्वाच्या संस्थांद्वारे हे पुस्तक आकारास आणले आहे. विषयतज्ज्ञांनी त्याचे काळजीपूर्वक परीक्षण केले आहे. या प्रकाशनासंबंधी कोणत्याही सूचना किंवा प्रतिक्रियांचे एफएसएसआयकडून स्वागतच केले जाईल, जेणेकरून 'द यलो बुक' हे देशभरातील शाळांचा विश्वासार्ह सोबती बनू शकेल. चला तर, एकमेकांच्या साथीने घडवूया निरोगी आणि आनंदी भारत.

पवन अग्रवाल

प्रमुख कार्यकारी अधिकारी, एफएसएसआय

यलो बुक वापरण्याची पद्धत

यलो बुक ही एक संवादात्मक, चित्रमय आणि समजायला सोपी अशी मार्गदर्शक पुस्तिका आहे जी पालक, शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसाठी एक महत्वाचे साधन बनू शकते. अन्नसुरक्षिततेचा विषय विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठीच्या उपक्रमांचा तयार साचा असे या पुस्तिकेचे स्वरूप असून त्यात वर्गासाठीची व्याख्याने, प्रयोग, व्यवसाय इत्यादी साधनांचा समावेश करण्यात आला आहे.

हे पुस्तक दोन पातळ्यांमध्ये विभागण्यात आले आहे. पहिली पातळी पहिली ते पाचवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी उपयुक्त आहे तर दुसरी पातळी सहावी ते आठवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी तयार करण्यात आली आहे.

मॉड्युल १ – मी स्वच्छ राहणार या विभागात मास्टर आणि मिस सेहत तसेच त्यांचा चमू वैयक्तिक स्वच्छतेचे महत्त्व समजावण्यावर भर देतील. शरीरात व शरीरावर असलेल्या सूक्ष्म रोगजंतूमुळे फैलावणाऱ्या रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी चांगल्या सवयी लावून घेण्याची विनंती हा चमू मुलांना करेल.

मॉड्युल २ – मी स्वच्छ आणि सुरक्षित पदार्थ खाणार हा विभाग अन्न सुरक्षिततेची गरज, जीवजंतूंची वाढ तसेच प्रसारासाठी कारणीभूत ठरणारे घटक, आजारांना कारणीभूत ठरणार्या रोगजंतूंचा फैलाव रोखण्याच्या पद्धती या विषयांवर चर्चा करतो. या मॉड्युलमध्ये अन्नावाटे होणाऱ्या आजारांची सविस्तर माहिती दिली जाते.

मॉड्युल ३ – माझा पोषक आहार हा विभाग पोषणाविषयीची प्राथमिक माहिती, सूक्ष्म आणि ढोबळ पोषकतत्वे, कोणता पदार्थ किती प्रमाणात खावा याविषयीचे सल्ले तसेच विविध खाद्यपदार्थांतून मिळणारे ऊर्जेचे प्रमाण या सर्व विषयांची पायाभूत ओळख करून देते.

मॉड्युल ४ – माझे आहार नियोजन हा विभाग समतोल आहाराचे महत्त्व समजावून सांगतो. यात गोष्टी आणि मौजेच्या उपक्रमांच्या माध्यमातून सकस भोजनथाळीची संकल्पना चांगल्या प्रकारे समजावून सांगितली जाते. डब्यासाठी पोषक पदार्थांचे नियोजन करताना कोणते महत्वाचे मुद्दे लक्षात ठेवले पाहिजेत याचीही माहिती दिली जाते.

साधने आणि कामगिरीचा मागोवा घेण्यासाठीच्या पद्धती: अखेरचा विभाग हा पुरवणी विभाग असून त्यात चांगल्या सवयी रुजविण्यात यशस्वी ठरलेल्या पद्धती आणि आपल्या कामगिरीचा आढावा घेण्यासाठीची संसाधने यांचा समावेश आहे. पहिलीतल्या मुलांना तसेच इतर दोन वयोगटातील मुलांना स्वतःच्याच वागण्याचे मूल्यमापन करायला शिकवू पाहणाऱ्या पालकांना आणि शिक्षकांना या पुस्तकातील व्यवसाय सहज वापरता येतील व पुस्तिकेचा संदेश प्रभावीपणे मुलांच्या मनीमानसी बिंबवता येईल.

‘यलो बुक’ हे एक मार्गदर्शक पुस्तक, व्यवसाय पुस्तिका म्हणून स्वतंत्रपणे वापरता येईल किंवा प्रशिक्षण हस्तपुस्तिका, पॉवर पॉइंट सादरीकरण, उपक्रम, पोस्टर्स आणि पत्रकांचा समावेश असलेल्या सर्वकष साहित्यसंचासह ते वापरता येईल.

शाळांची भूमिका

या दृष्टिकोनातून विचार केल्यास, पुस्तिकेतील माहिती मुलांच्या माध्यमातून घराघरांत पोहोचविण्याच्या कामी शाळांची भूमिका अत्यंत महत्वाची असणार आहे. शिक्षक हे मुलांचे आदर्श असतात. त्यांचे शिकविणे, त्यांची वागणूक, शाळेत शिकवल्या जाणाऱ्या सर्व गोष्टी मुले अत्यंत श्रद्धापूर्वक आत्मसात करत असतात. म्हणूनच खाद्यपदार्थाबाबत बाळगायची स्वच्छता, वैयक्तिक आणि पर्यावरणीय स्वच्छता म्हणजेच वर्गखोल्या आणि परिसरातील स्वच्छता जपण्यासाठी आवश्यक ती पावले उचलून शाळांनी मुलांसमोर चांगले उदाहरण ठेवले पाहिजे. शाळेत दिले जाणारे अन्न आरोग्यपूर्ण तसेच दिसायला व चवीला चांगले असले पाहिजे. मुलांच्या सर्वांगीण वाढीमध्ये आणि विकासामध्ये व्यायामाची भूमिका अत्यंत महत्वाची असल्याने त्याकडे दुर्लक्ष होता कामा नये. स्वच्छता, देखभाल आणि चांगले अन्न खाण्याच्या सवयींबद्दल शाळेत शिकवल्या गेलेल्या गोष्टी मुले आपल्या पालकांनाही सांगतील आणि अशाप्रकारे हा संदेश समाजामध्ये झिरपत जाईल.

- टीम सेहत, मिस सेहत, मास्टर सेहत, रोहन, रिया, डॉ. सारा

तांत्रिक तज्ञ आणि योगदान

डॉ. एरम राव, सह-प्राध्यापक, भास्कराचार्य कॉलेज ऑफ अप्लाइड सायन्स
सुनेत्रा रोडे, मुक्त सल्लागार, माजी प्राचार्य - महाराष्ट्र स्टेट इन्स्टिट्यूट ऑफ हॉटेल मॅनेजमेंट अँड केटरिंग कॉलेज, पुणे, वरीष्ठ
अन्न सुरक्षा विशेषज्ञ, ईयू-सीआयटीडी
डॉ. नीना भाटिया कौल, विभागप्रमुख, फूड अँड न्यूट्रीशन विभाग
डॉ. पुलकित माथूर, लेडी आयर्विन कॉलेज
डॉ. पूजा रायझादा, सह-प्राध्यापक, (अन्न सूक्ष्मजीवशास्त्र आणि अन्न सुरक्षा, मानवी शरीररचनाशास्त्र), लेडी आयर्विन
कॉलेज
अर्चना सिन्हा, सीनियर चेंज मॅनेजर (संचालक), हेल्थ अँड न्यूट्रीशन इनिशिएटिव्ह, अशोका : इन्व्हेटर्स फॉर द पब्लिक
रजत गुप्ता, भारतासाठीचे सल्लागार, आरोग्य वर्ल्ड
एकत्रीकरण, संपादन आणि रचना
अदिती मेहरोत्रा, लीड एक्स्पर्ट, एफएसएसएआय
नम्रता खन्ना, प्रोजेक्ट लीड, SNF@SCHOOL, एफएसएसएआय
सोनिया ठाकूर, ग्राफिक डिझायनर, एफएसएसएआय

टीम सेहता



मिस सेहत



मास्टर सेहत

नमस्कार मुलांनो!

अन्न आणि आरोग्य हा विषयसुद्धा गमतीचा असू शकतो असा
विचार तुम्ही कधी केलाय का?

चला, टीम सेहत तुम्हाला हे पटवून देईल. सुरक्षित आणि सकस आहार कसा घ्यावा हे आम्ही तुम्हाला
अगदी हसतखेळत समजावून सांगू. चला तर, आपण काही गेम खेळू, अनेक उपक्रम करू ज्यातून
आपण भरपूर धमाल करणार आहोतच, शिवाय, पोषक आहाराच्या काही टिप्स आणि सोपे मार्गही
आपल्याला कळतील. मास्टर आणि मिस सेहत यांना तुमच्याशी दोस्ती करायची आहे, तुमचे सवंगडी
बनून तुम्हाला सुरक्षित आणि सकस आहाराच्या दुनियेत घेऊन जायचे आहे म्हणजे तुम्ही तुमच्या
आयुष्याची जास्तीत जास्त मजा लुटू शकाल! चला तर, उलटा पुढचे पान आणि खाद्यपदार्थ, पोषक
आहार आणि स्वच्छतेच्या संकल्पना मौजेने शिकायला सुरुवात करा!



रोहन

रिया

डॉ. सारा

अनुक्रमणिका

1	मी स्वच्छ राहणार	१
2	मी सुरक्षित आणि स्वच्छ अन्न खाणार	१०
3	मी पोषक आहार घेणार	२५
4	मी सकस आहार का घ्यायला हवा ?	४२
5	मी माझ्या आहाराचे नियोजन करणार	५५
6	साधने आणि आढावा	६५



अदृश्य रोगजंतू
 रोगजंतूंचा फैलाव कसा होतो ?
 मी हे रोज करते/करतो



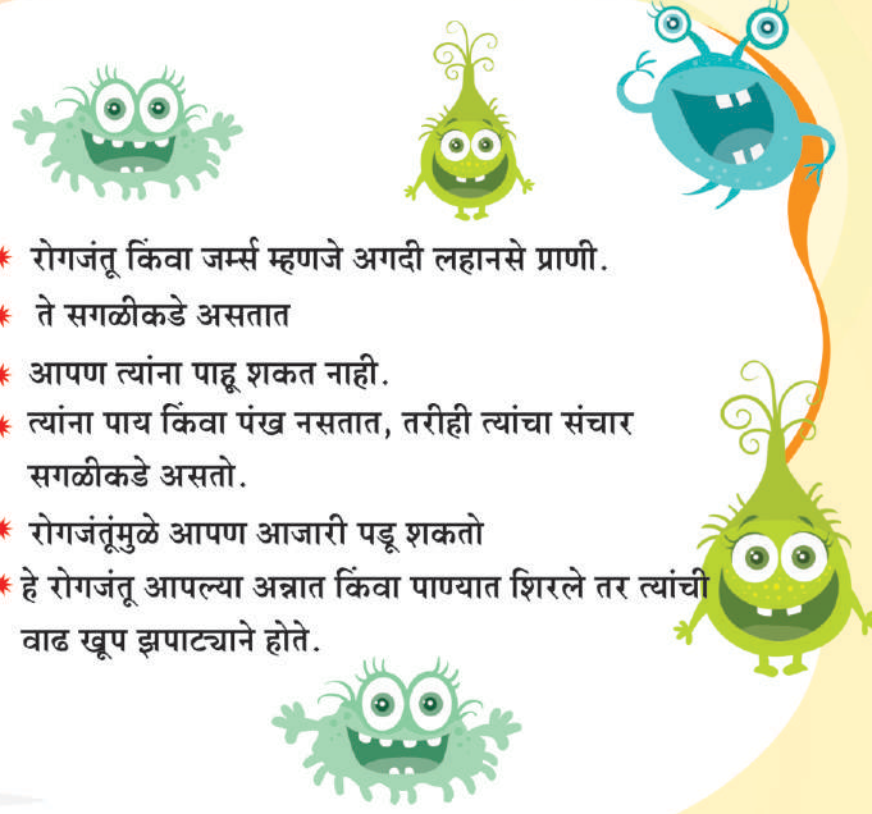
टीम सेहतचा
 फूड फंडा



अदृश्य रोगजंतू



- * रोगजंतू किंवा जर्म्स म्हणजे अगदी लहानसे प्राणी.
- * ते सगळीकडे असतात
- * आपण त्यांना पाहू शकत नाही.
- * त्यांना पाय किंवा पंख नसतात, तरीही त्यांचा संचार सगळीकडे असतो.
- * रोगजंतूमुळे आपण आजारी पडू शकतो
- * हे रोगजंतू आपल्या अन्नात किंवा पाण्यात शिरले तर त्यांची वाढ खूप झपाट्याने होते.



तुम्हाला माहित आहे का ?

आपल्या बोटांच्या टोकांवर आणि आपल्या कोपरांमध्ये लक्षावधी रोगजंतू लपलेले असतात. स्वच्छ रहायचे म्हणजे फक्त हात स्वच्छ ठेवून चालत नाही. वैयक्तिक स्वच्छता म्हणजे आपले संपूर्ण शरीर स्वच्छ ठेवणे जेणेकरून आपल्यामुळे आपल्या अवतीभवतीच्या लोकांना जंतूसंसर्ग होणार नाही.



रोगजंतूंचा फैलाव कसा होतो ?

आजार पसरविण्यास कारणीभूत ठरणारे पाच 'F'



FOOD (अन्न) : बेजबाबदारपणे हाताळले गेलेले किंवा रोगग्रस्त प्राणी आणि त्यांच्यापासून मिळालेल्या उत्पादनांमुळे दूषित झालेले पाणी किंवा अन्न

FINGERS (बोटे) : न धुतलेले हात आणि मळ साठलेली नखे.



FAECES (विष्ठा) : सांडपाणी किंवा घाण पाणी मिसळल्याने किंवा शौचास जाऊन आल्यानंतर हात न धुतल्याने अन्न दूषित होते.



FOMITES (जंतूवाहक वस्तू) : अस्वच्छ भांडी, उपकरणे, दरवाजाचे नॉब्स, नळ, टॉवेल्स आणि अशा इतर वस्तूमुळे रोगजंतूंचा फैलाव होऊ शकतो.



FLIES & PESTS (माश्या आणि किटक) : जसे की माश्या, झुरळे, उंदीर वगैरे



“रोगजंतूंचा फैलाव कसा होतो हे समजून घेण्यासाठी”

गंमतजंमत १

चकचकणारे जंतू

थांबा, मी काय दाखवते/
दाखवतो ते पहा....



यासाठी तुम्हाला थोडेसे ग्लिटर म्हणजे चकाकणारी पूड किंवा लाकडाचा भुसा आणि थोडे व्हॅसलिन किंवा थेंबभर तेल इतकेच साहित्य लागेल. प्रथम यापैकी व्हॅसलिन किंवा तेलाचा थेंब आपल्या हातावर चोळून घ्या. आता थोडेसे ग्लिटर हातावर शिंपडा. हे ग्लिटर किंवा 'लुटुपुटीचे जंतू' तुमच्या हातावरून तुम्ही स्पर्श करत असलेल्या कोणत्याही वस्तूपर्यंत कसे पोहोचतात हे तुम्हाला दिसेल. सूक्ष्म जीवजंतूसुद्धा अशाच प्रकारे सगळीकडे पोहोचतात पण तुम्ही त्यांना पाहू शकत नाही.



आआआआच्छु! मधले रोगजंतू

आपल्या नाकपुड्यांवाटे आणि तोंडावाटे हे रोगजंतू सगळीकडे कसे पसरतात हे पहा. जेव्हा तुम्ही शिकता तेव्हा नाका-तोंडातून निघणाऱ्या पाण्याच्या लहान लहान थेंबांवाटे हे जंतू तुमच्यापासून सहा फुटांपर्यंतच्या अंतरावर असलेल्या माणसांपर्यंत पोहोचू शकतात.

तेव्हा शिकताना आपले नाक आणि तोंड झाकून घ्यायला विसरू नका. जंतूंना पसरू द्यायचे नसेल तर टिश्यू पेपर नाहीतर रुमाल तोंडावर ठेवून शिका.

गंमतजंमत २

फवाऱ्यातील जंतू

ही फवारणीची बाटली पहा! मी ती दाबल्यानंतर त्यातून रंगीत पाण्याचे तुषार निघत आहेत आणि हवेत मिसळत आहेत. तुम्ही शिकता तेव्हा नेमकं हेच होत असतं. पाण्याचे तुषार माझ्या चेहराभर उडाले आहेत!



हवेमधले जंतू

. एकदाच्या खोकण्यातही तब्बल दोन कोटी जंतू असू शकतात. तेव्हा हाताशी टिश्यू किंवा रुमाल नसेल तर आठवणीने आपल्या कोपरात तोंड खुपसून खोका म्हणजे इतर कुणाच्या अंगावर खोकले जाणार नाही.

गंमतजंमत २

हवेमधले जंतू

हे पहा! ही टाल्कम पावडर हवेत उडवा. या पावडरीचे कण किती वेळ हवेत तरंगतात आणि किती वेळाने खाली बसतात ते पहा.

एखादी व्यक्ती खोकते तेव्हा अशाचप्रकारे रोगजंतूंचा प्रसार होत असतो. तीच हवा आपण श्वासावाटे शरीरात घेतो आणि आपल्याला रोगाची लागण होते!

आपल्या हाताचे तळवे स्वच्छ धुवा.

आपल्या हातावर लपलेल्या जंतूंना साबण आणि पाण्याने घालवून लावायला हवे.



आपल्या हाताचे तळवे स्वच्छ धुवा.



प्रत्येक बोट आणि बोटांमधली जागा घासून स्वच्छ करा.



तळव्याची मागची बाजू आणि तळवा पालथा असताना बोटांमधली जागा चोळून स्वच्छ करा.



अंगठ्याच्या तळाकडची जागा,



बोटांची मागची बाजू घासून स्वच्छ करा



बोटांची अग्रे आणि तळवे घासून स्वच्छ करा.



आपले मनगट धुवा.



स्वच्छ टॉवेल किंवा टिश्यूने हात कोरडे करा.

आपल्या हातावर लपलेल्या जंतूंना साबण आणि पाण्याने घालवून लावायला हवे. हात धुण्यासाठी लागणारा वेळ आहे २० सेकंद ('हॅप्पी बर्थ डे' गाणं दोनदा म्हणा. झाली २० सेकंदं)

दात घासणे



कॅव्हिटिज म्हणजे किटाणूमुळे दातांमध्ये तयार झालेली लहान लहान छिद्रे. अशाप्रकारच्या कॅव्हिटिज होणे थांबवायला हवे कारण त्यामुळे खालील गोष्टी होऊ शकतात.

१ अस्वस्थता आणि वेदना

२ जंतूसंसर्ग आणि पू तयार होणे

३ दात पडणे

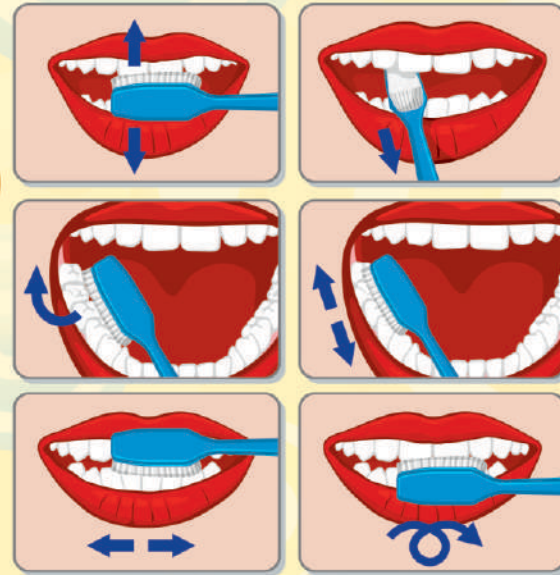
४ श्वासांची दुर्गंधी



तुम्ही अशाप्रकारे दात घासता का ?

एसएनएफ अलर्ट

दातांमध्ये अडकलेले अन्न बाहेर काढण्यासाठी दातांच्या फटीफटीतून व्यवस्थित ब्रश फिरवायला हवा.



टीम सेहतची फॅक्ट फाइल

एसएनएफचा फंडा

- शिकताना किंवा खोकताना नेहमी आपले तोंड आणि नाक झाकून घ्या.
- खाद्यपदार्थ आणि पिण्याचे पदार्थ नेहमी झाकून ठेवा.
- शौचाला जाऊन आल्यानंतर नेहमी आपले हात साबण आणि पाण्याने धुवून टाका.
- जेवण्यापूर्वी आणि जेवल्यानंतर नेहमी आपले हात साबणाने धुवा.

माझे जर्मी-चेक स्कोअर कार्ड

'होय' किंवा 'नाही'वर बरोबरची खूण करा

- हिवाळा असो की उन्हाळा, मी रोज आंघोळ करते/करतो.
- सर्दी झाली असेल तरीही मी आंघोळ करते/करतो.
- मी दिवसातून दोनदा आपले दात घासते/घासतो.
- मी माझी जीभ टंग क्लिनरने स्वच्छ करते/करतो.
- काहीही खाल्यानंतर मी खळखळून चूळ भरते/भरतो.
- मी आपले हात साबण आणि पाण्याने धुते/धुतो.
- मी स्वच्छ आणि धुतलेले कपडे घालते/घालतो.
- मी रोज माझ्या बुटांना पॉलिश करते/करतो.
- मी माझे केस नियमितपणे धुते/धुतो आणि ते रोज विंचरते/विंचरतो.
- आंघोळ करताना मी माझे नाक रोज स्वच्छ करते/करतो आणि नाकात बोटे घालत नाही.
- मी माझी नखे नियमितपणे कापते/कापतो आणि त्यांच्यात मळ साचू देत नाही.

होय नाही



गंमतजंमत ४

जर्मी-चेक स्कोअर



माझी रोजची सवय



शौचाला जाऊन आल्यावर मी माझे हात व्यवस्थित धुते/धुतो.

मी खाल्यानंतर खळखळून चूळ भरते/भरतो. मी दिवसातून दोनदा दात घासते/घासतो.



मी रोज आंघोळ करते/करतो.

मी माझी नखे स्वच्छ ठेवते/ठेवतो आणि ती वेळच्यावेळी कापते/कापतो.



मी स्वच्छ कपडे आणि स्वच्छ बूट घालते/घालतो.

मी माझे केस स्वच्छ धुऊन ते नीट विंचरते/विंचरतो.



शिक्षकांसाठी

सूचना

स्वच्छतेचे सुपरस्टार्स!

तुमच्या विद्यार्थ्यांची नावे असलेला तक्ता भिंतीवर चिकटवा आणि त्यांच्या सवयींमध्ये एखादा लक्षात येण्यासारखा चांगला बदल दिसून आल्यास आठवड्याच्या शेवटी अशा विद्यार्थ्यांच्यानावासमोर उगवत्या सूर्याचे चित्र काढा. अखेर त्यांना शार्यनिंग सुपरस्टार्स अशी पदवी द्या.



आता तुम्हाला कळले...

रोगजंतू दिसत नाहीत

रोगजंतूमुळे आपण आजारी पडू शकतो!

स्वतःला स्वच्छ ठेवून आपण रोगजंतूशी दोन हात करू शकतो.



“ माझा शिकवण साठा ”



वर्गातील १० मुले निवडून त्यांना 'रोगजंतू मला आजारी पाडतात!' या विषयावरचे एक छोटेसे नाटुकले तयार करवून घ्या.



शिक्षक किंवा पालक साबण आणि पाण्याने हात धुण्याच्या आदर्श पद्धतीचे प्रात्यक्षिक मुलांसमोर सादर करू शकतात.
हात चोळत असताना मुलांनी नळ बंद ठेवायला हवा.

मॉड्युल २

मी सुरक्षित आणि स्वच्छ अन्न खाणार



- फंगू आणि जर्मी
- रोगजंतूची वाढ कशी होते ?
- आपले अन्न सुरक्षित ठेवा.
- अन्नातून पसरणारे आजार



टीम सेहतचा
फूड फंडा



फंगू आणि जर्मी

फंगू आणि जर्मी हे दोन मित्र आपल्या जर्मी सफरीची गोष्ट सांगतील.

जर्मी : आरव, बिना आणि तरुण हे तिघंही एकाच वर्गात शिकतात. एके दिवशी तिघं खेळत असताना बिनाला शिंक आली आणि माझा किटाणू मित्र फंगू तिच्या नाकातून उडत उडत बाहेर आला. मला पाहून तो खूश झाला. आम्ही दोघांनीही ठरवलं की आता आपण एकत्र मिळून आरवच्या डोक्यावर रहायचं.



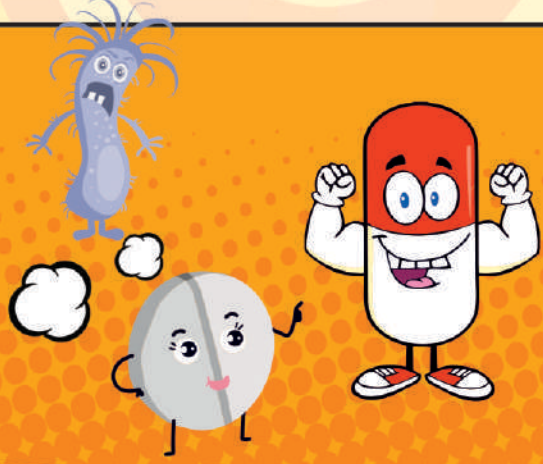
जर्मी : शाळेमध्ये आरवने डोकं खाजवून आम्हाला तिथून हकलून दिलं पण आता आम्ही त्याच्या आंगठ्याला चिकटलो. तो दुपारचा डबा खाऊ लागला तेव्हा त्याने आपल्या बोटांनी घास उचलला आणि आपल्या तोंडात टाकला आणि असं करताना त्याने आम्हालाही त्याच्या तोंडात कोंबलं!



जर्मी : दुसऱ्या दिवशी आरव उठला तेव्हा त्याचा घसा बसला होता, कारण आम्ही दोघं आता त्याच्या घशाच्या मागच्या बाजूला होतो. त्याला भयंकर खोकला झाला होता आणि तापही आला होता. त्यामुळे त्याला कुठेही जाण्याची परवानगी नव्हती. त्याच्या आईला त्याला बरीच औषधं द्यावी लागली.



फंगू : मला औषधं अजिबात आवडत नाहीत! या औषधांकडे सैनिकांची मोठी फौजच असते. ते सैनिक माझ्यावर आणि जर्मीवर हल्ला करायला लागले. या हल्ल्यानंतर आम्ही खूपच दुबळे झालो. आरवचा ताप मागे हटला. जर्मी लढाई हरला आणि मरून गेला. मी मात्र कसाबसा निसटलो.



फंगू : अगदी हळुहळू मी आरवच्या घशातून त्याच्या तोंडाकडे परतण्याची वाट शोधली आणि जेव्हा त्याने त्याच्या ओठांना हात लावला तेव्हा मी चटकन त्याचं बोट धरलं. त्याने त्याचे हात एका टॉवेलला पुसले तेव्हा मी लगेच त्या टॉवेलवर उडी मारली आणि तिथेच राहू लागलो.



फंगू : आरवला लगेचच बरं वाटू लागलं आणि त्याचा मित्र तरुण त्याला भेटायला आला. दोघांनीही चॉकलेट खाल्लं आणि चॉकलेटने चिकट झालेले आपले हात धुण्यासाठी तरुण वॉशरूममध्ये गेला. तिथल्या टॉवेलवरून मी पटकन त्याच्या हातावर उडी मारली. आता मी तरुणच्या तोंडात बसून तुम्हाला माझी ही गोष्ट सांगतोय. माझा नवा जर्मी मित्र कुठे सापडतोय का याची वाट बघतोय.



रोगजंतूंची वाढ कशी होते ?

आपल्याप्रमाणेच सूक्ष्मजीवजंतूंच्या वाढीसाठी व त्यांची संख्या वाढण्यासाठी काही विशिष्ट परिस्थितीची गरज असते. त्यांच्या वाढीसाठी आवश्यक असलेल्या प्राथमिक गरजा पुढीलप्रमाणे.

अन्न – दूध, मांस, पोल्ट्री उत्पादने
अशा प्रथिनांनी समृद्ध अन्नामध्ये
तसेच आणि उरलेल्या, दमटपणा
असलेल्या शिजवलेल्या अन्नामध्ये
जंतूंची वाढ झपाट्याने होते.



दमटपणा – दमटपणा जंतूंच्या वाढीस मदत
करतो. सुके अन्न चटकन खराब होत नाही.



तापमान – ५ अंश सेल्सियस आणि ६३ अंश सेल्सियस
या दरम्यानच्या धोक्याच्या भागात त्यांना वाढायला
आवडतं. फ्रिजमध्ये ठेवलेलं किंवा
गोठवलेलं अन्न सुरक्षित राहतं.
पण तिथे त्यातले जंतू मरत नाहीत तर
फक्त निष्क्रिय बनून राहतात.



वेळ – सूक्ष्मजीवजंतूमुळे अन्न खराब
होण्यासाठी त्यांची पुरेशी वाढ
व्हावी लागते आणि त्यासाठी
काही वेळ जावा लागतो.



अन्न कशामुळे असुरक्षित बनते ?



वापराची तारीख उलटून
गेली असेल तर
पिकण्याच्या प्रक्रियेतही
वस्तू नासते.



रोगजंतूंच्या सक्रियतेमुळे

माश्या आणि किटकांनी ते
खराब केले असेल तर



मान्यता नसलेले रंग
वापरले असतील तर

रोगजंतूंची वाढ कशी रोखावी ?

रोगजंतूंना दूर ठेवण्यासाठी आपण पुढील नियम कटाक्षाने पाळले पाहिजेत



काही खाण्याआधी
किंवा खाऊन
झाल्यानंतर हात
व्यवस्थित धुवून कोरडे
करावेत



स्वच्छ पाणी प्यावे.

आपले अन्न स्वच्छ ताटातून किंवा
भांड्यातून खावे आणि डबाबंद तयार
खाद्यपदार्थ उघडल्या उघडल्या
संपवून टाकावेत.

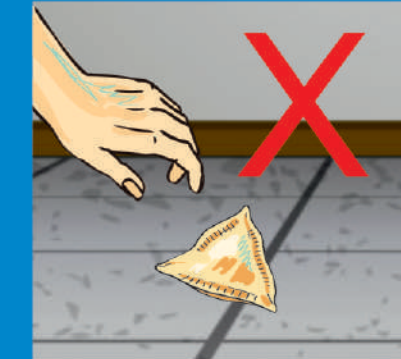


अन्न आणि पाणी झाकून ठेवावे.

माश्या बसलेले अन्न खाऊ नये.



अन्न जमिनीवर सांडल्यास
ते खाऊ नये.



फळे आणि भाज्या
खाण्यापूर्वी स्वच्छ
धुवून घ्याव्यात.



आपले अन्न सुरक्षित ठेवा

आपले अन्न, ते खराब करणाऱ्या अदृश्य जीवजंतूंपासून सुरक्षित ठेवा. अन्नावटेशरीरात शिरू शकणाऱ्या बॅक्टेरिया (जिवाणू) आणि इतर सूक्ष्म जीवजंतूंपासून अन्न सुरक्षितता आपले संरक्षण करते. मुलांनी तर याबाबतीत विशेष काळजी घ्यायला हवी कारण त्यांना जंतूसंसर्गाचा धोका अधिक असतो.

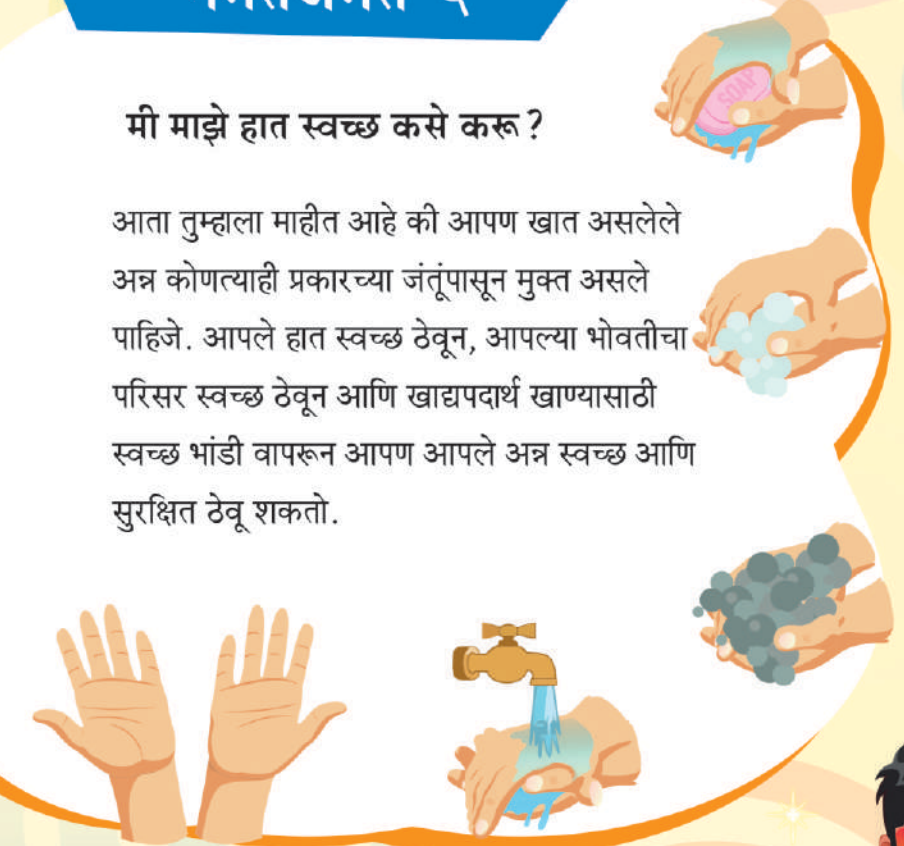


“स्वच्छता पाळा”

गंमतजंमत ५

मी माझे हात स्वच्छ कसे करू ?

आता तुम्हाला माहित आहे की आपण खात असलेले अन्न कोणत्याही प्रकारच्या जंतूंपासून मुक्त असले पाहिजे. आपले हात स्वच्छ ठेवून, आपल्या भोवतीचा परिसर स्वच्छ ठेवून आणि खाद्यपदार्थ खाण्यासाठी स्वच्छ भांडी वापरून आपण आपले अन्न स्वच्छ आणि सुरक्षित ठेवू शकतो.



एसएनएफ फंडा



तुम्हाला माहित आहे का ? मुलांना सर्दी, खोकला, ताप आणि डायरियासारख्या रोगजंतूमुळे होणाऱ्या सर्वसाधारण आजारांची लागण लगेच होते. आजारी मुलांची भूक मंदावते आणि खाणे बंद होते. यामुळे त्यांच्या एकूण वाढीवर विकासावर परिणाम होतो.



शिक्षकांसाठी सूचना

रोगजंतूंचा फैलाव कसा होतो हे तुम्ही या छोट्याशा व्यवसायातून स्पष्ट करू शकता— हात लागेल तिथे जंतू : मुलांना स्मायली स्टिकर्स किंवा टिकल्या आणायला सांगा. आता पुढची वीस मिनिटांत जिथे जिथे त्यांचा हात लागेल तिथे तिथे या टिकल्या म्हणजेच छोटे जंतू चिकटवा. आता त्यांना भोवताली पाहून जंतू कुठेकुठे पोहोचले ते पहायला सांगा.



आता तुम्हाला कळले...

‘रोगजंतू म्हणजे काय?’

‘जंतू पसरवणारे ५ ‘F’

‘रोगजंतूंच्या वाढीसाठी आणि त्यांची संख्या वाढण्यासाठी आवश्यक गोष्टी’



अन्न कसे साठवावे?

गंमतजंमत ७

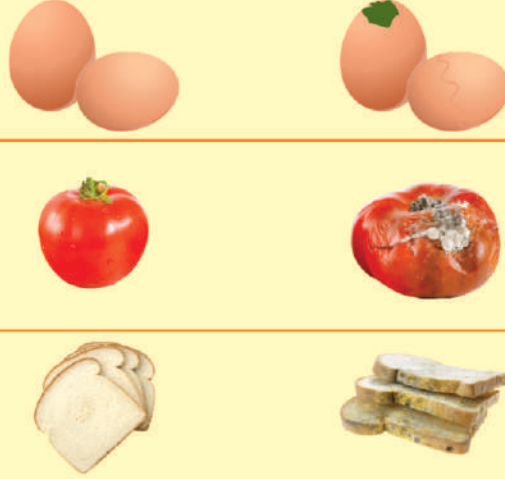
वाणसामानाची पिशवी
अन्न योग्य जागी
साठवा

सुरक्षित अन्नाची निवड

गंमतजंमत ६

सुरक्षित अन्न वि. असुरक्षित अन्न

तुम्ही कोणते खाद्यपदार्थ खाणार नाही त्याभोवती वर्तुळ काढा



अंडी, दूध, ताज्या पालेभाज्या व फळे रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवा.
चिकन, मासे आणि मांस फ्रीजरमध्ये ठेवा.

अन्नातून पसरणारे आजार

अन्नातून होणारी विषबाधा म्हणजे फूड पॉयझनिंग

दूषित अन्नामध्ये असलेल्या विषारी घटकांमुळे हा आजार होतो. दूषित अन्नामधील बॅक्टेरियांच्या वाढीमुळे हे विषारी घटक तयार होतात. असे अन्न खाल्ल्यानंतर त्यातील विषारी पदार्थ आपल्या पोट व आतड्यांच्या मार्गांच्या आतल्या स्तराला त्रास देतात व त्यामुळे उलट्या, पोटदुखी, अतिसारासारख्या समस्या उद्भवतात.



अन्नातून जंतूसंसर्ग किंवा फूड इन्फेक्शन

अन्नातून होणाऱ्या जंतूसंसर्गाची समस्या ही त्यात असलेल्या सूक्ष्मजीवसंस्थेमुळे उद्भवते. जिवंत बॅक्टेरिया असलेले अन्न खाल्लामुळे हा त्रास होतो. अन्नावाने शरीरात गेलेल्या बॅक्टेरियांची संख्या तिथे कित्येक पटींनी वाढते व त्यातून जंतूसंसर्ग होतो. असा जंतूसंसर्ग झाल्यास उलट्या, पोटदुखी, अतिसार आणि ताप ही लक्षणे दिसून येतात. मोठ्या संख्येने तयार झालेल्या बॅक्टेरियांना प्रतिरोध करण्यासाठी आपल्या शरीराने दिलेली ती प्रतिक्रिया असते.

अन्नाची अॅलर्जी

खाद्यपदार्थातील एखादा विशिष्ट घटक शरीराला पटत नसल्याने शरीरावर होणारे परिणाम म्हणजे अॅलर्जी. इतरांना सहज पचून जाणारे पदार्थ काही लोकांना जराही चालत नाहीत. अॅलर्जी व्हायला कारणीभूत ठरणाऱ्या घटकांना 'अॅलर्जेन्स' असे म्हणतात.



नट्स म्हणजे टणक कवचाची फळे :
शेंगदाणे आणि साधारणपणे सुक्यामेव्यात
मोडणारे अक्रोड, पिस्ता, काजू, बदाम सारखे
पदार्थ, चिलगोड (पाइन नट्स)



अंडी



मासे आणि सी फूड



दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ



गहू



तीळ, राई आणि सेलरी



सोया आणि सोयापासून बनवलेले टोफू,
बीन कर्ड, सोया मिल्क, सोया चॅप/चन्क्स सारखे पदार्थ

मिरच्या टोमॅटो वांगी मशरूमस जव ओट राय

आता तुम्हाला कळले...

अन्नाचा दर्जा टिकवून ठेवण्यासाठी अन्न सुरक्षितता महत्वाची आहे.

योग्य तापमानावर पदार्थ साठवून ठेवणे महत्वाचे आहे.

अंडी, दूध, गहू, शेंगदाणे, इतर प्रकारचा सुकामेवा, सोया बिनस, मासे किंवा कवच असलेले समुद्री जीव अशा आपल्या आहारात सरसकट आढळून येणाऱ्या पदार्थांची काही मुलांना मात्र अॅलर्जी असते. हे पदार्थ त्यांच्या आहारात आले तर त्यांचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात त्यामुळे त्यांचे सेवन टाळायला हवे.

अन्नपदार्थ नैसर्गिकरित्या किंवा त्यांत जीवाणूंचा शिरकाव झाल्याने नासतात. बाहेरून नुकसान झाल्याने किंवा रासायनिक प्रक्रिया झाल्यानेही पदार्थ नासतात.

वांगल्या आरोग्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता जितकी महत्वाची आहे तितकेच महत्त्व स्वच्छ आणि नीटनेटक्या परिसरालाही आहे.



एसएनएफ अॅलर्ट!

फूड अॅलर्जीच्या खालील लक्षणांवर लक्ष ठेवा

- त्वचा लालसर होणे
- घसा आणि तोंडाला सूज येणे
- श्वास घ्यायला खूप त्रास होणे
- अचानक थकवा जाणवणे
- रक्तदाब कमी होणे
- अंगावर चट्टे उठणे
- घास गिळायला किंवा बोलायला त्रास होणे
- पोटात दुखणे, मळमळणे आणि उलटी होणे

टीम सेहतला अन्नाच्या अॅलर्जीबद्दल तुम्हाला काहीतरी

मला शेंगदाण्यांची अॅलर्जी आहे. त्यामुळे मला खरोखरच बरं वाटत नाही. माझ्या वर्गातल्या मुलांना आता ही गोष्ट माहित झाली आहे. मला शेंगदाण्यांचा त्रास होऊ नये म्हणून ते डब्यात शेंगदाण्याचे पदार्थ आणत नाहीत.



मी गाईचं दूध पिऊ शकत नाही. मी सोया-मिल्क घेईन.



मी सी फूड खाल्लं तर माझ्या अंगावर सूज येते आणि मला नीट श्वासही घेता येत नाही. त्यामुळे मी काळजी घ्यायला हवी.



मी सी फूड खाल्लं तर माझ्या अंगावर सूज येते आणि मला नीट श्वासही घेता येत नाही. त्यामुळे मी काळजी घ्यायला हवी.



मला गहू चालत नाही कारण त्यामुळे मला उलटीसारखं होतं. पार्टीमध्ये सगळेच केक खात असतात आणि मला मात्र तो खाता येत नाही याचं मला कधीकधी खूप वाईट वाटतं. पण मी भात, मका आणि ओट्स खाऊ शकते.



माझा शिकवण साठा



व्हिडिओ : अन्न विषबाधा, चिन्हे आणि लक्षणे.
पुढील लिंक पहा
<https://www.youtube.com/watch?v=UkV2dxdGXo8>



मॉड्युल ३

माझा पोषक आहार



- मला अन्नाची गरज का आहे ?
- रोहनची सहल
- 'गो', 'ग्रो', 'ग्लो' फूड्स



टीम सेहतचा फूड फंडा



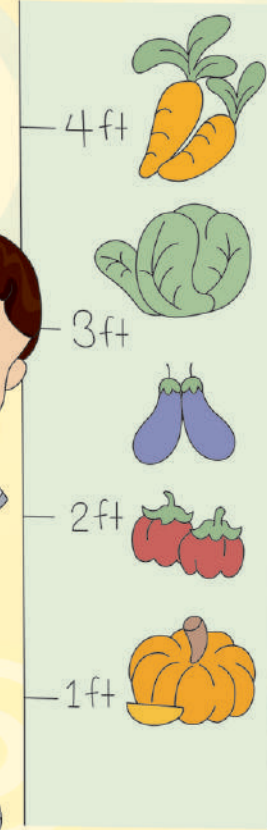
मला अन्नाची गरज का आहे ?

अन्नामुळे मला कामासाठी व खेळण्यासाठी लागणारी ऊर्जा मिळते.



आजारपणांचा मुकाबला करण्यासाठी अन्न मला मदत करते.

अन्नामुळे माझी उंची वाढते आणि माझे शरीर सुदृढ बनते.



पोषणाची पहिली ओळख

नियमितपणे व्यायाम करा आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय रहा.



आपल्याला वनस्पती आणि प्राण्यांपासून अन्न मिळते.

वनस्पती आणि प्राणी यांच्यापासून अन्न मिळते. तुम्ही कधी मोठमोठ्या झाडांना लगडलेली फळे पाहिली आहेत? कधी भाजीच्या मळ्यामध्ये गेला आहात? आपण खात असलेल्या अन्नापैकी काही अन्न हे वनस्पतींपासून मिळते. उदाहरणार्थ फळे, भाज्या, गहू, तांदूळ, डाळी आणि सुकामेवा. दूध, अंडी, चिकन, मासे किंवा मांस हे पदार्थ प्राणीजन्य आहेत.



रोहनची सहल

सुट्टीमध्ये गावी आजीकडे जावं असं रोहनने ठरवलं. आपल्या या सहलीची त्याला भयंकर उत्सुकता होती कारण गावी गेल्यावर त्याला शेतात जाता येणार होतं आणि कितीतरी नव्या गोष्टी पाहता येणार होत्या.



शिवाय रोहनची आज्जी त्याच्यासाठी खमंग, अगदी तोंडाला पाणी आणणारे पदार्थही बनवायची.

एकदा दुपारचं जेवण सुरू असताना रोहनने आज्जीला विचारलं, 'आज्जी, तू या चपात्या कशा बनवतेस आणि त्यासाठी हे मऊसूत पीठ तुला कुठून मिळतं ?

आज्जी हसली आणि अगदी हळुवारपणे म्हणाली, 'रोहन, तुझं जेवून झालं ना, की मी तुला शेतात घेऊन जाईन



शेतात पोहोचल्यावर आजी म्हणाली, 'रोहन, हे गव्हाचं शेत आहे. या कणसांमध्ये तुला धान्याचे दाणे दिसताहेत का ? या दाण्यांपासून गव्हाचं पीठ बनतं. याच पिठाची मी कणिक मळते. तिचे लहान लहान गोळे बनवून नंतर त्यांची चपाती बनवते. तुला माहित आहे, या पिठापासून केक, पुऱ्या, पराठे आणि इतरही खूप सारे पदार्थ बनवता येतात.'



रोहन म्हणाला, 'आज्जी, अशी आणखीही शेत आहेत का ?'

'हो आहेत ना. आता मी तुला भाजीचा मळा दाखवते. शेतकरी तिथे भाज्यांची लागवड करतात.

मग आज्जीने रोहनला भाजीच्या मळ्यात नेलं आणि विचारलं, 'ते लाल, रसरशीत टोमॅटो पाहिलेस का ?'

मग आज्जीने काही गाजर आणि बटाटे मातीतून उकरून काढले. तिने काही टोमॅटोही खुडले आणि हे सारं रोहनला दाखवलं. तिथली भाजी घेऊ दिल्याबद्दल दोघांनीही शेतकरी दादांचे आभार मानले.



घरी परतताना आज्जीने रोहनला कुक्कुटपालन केंद्र दाखवलं. 'रोहन, इथूनच तुला तुझ्या आवडीचं ऑमलेट बनविण्यासाठी लागणारी अंडी मिळतात.



घरी आल्यावर रोहनने विचारलं, 'आज्जी, भाज्या आणि अंडी कुठून मिळतात हे तर मला कळलं, पण दूधाचं काय, ते कुठून येतं ?'

आज्जी हसली आणि रोहनला डेअरी फार्मवर घेऊन गेली. ती म्हणाली, 'रोहन, तू पितोस ते दूध, आईस्क्रीम आणि मिल्कशेक्समध्ये वापरलेलं दूध आपल्याला गार्डकडून मिळतं. 'आपलं अन्न नेमकं कुठून येतं हे प्रत्यक्ष पाहून रोहन खूश झाला. 'व्वा, आज भलतीच मज्जा आली!' तो म्हणाला



माझे मूळ रूप कोणते ?

खाद्यपदार्थ आणि त्याचा स्रोत यांची जोडी जुळवा

गंमतजंमत ८



पॉपकॉर्न



ब्रेड



दूध



अंडी



ज्यूस



एसएनएफ फंडा

आपण जेव्हा प्रत्येक अन्नगटातील विविध प्रकारच्या अन्नाचा आपल्या आहारात समावेश करतो तेव्हा त्याला समतोल आहार असे म्हणतात. तुमच्या ढालीवर लिहिलेले अन्नगट पहा. धान्यांपासून आपल्याला ऊर्जा मिळते आणि फळे, भाज्या तसेच दुग्धजन्य पदार्थांपासून प्रथिने मिळतात. या अन्नपदार्थांमधली 'सुपर पॉवर' आपले जंतूसंसर्गापासून संरक्षण करते, आपली रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते आणि आपल्याला सुदृढ बनवते.



आता तुम्हाला कळले...

- आपल्याला प्राणी आणि वनस्पतींपासून अन्न मिळते.
- समतोल आहारामध्ये तिन्ही अन्नगटांतील पदार्थांचा समावेश असतो.

- समतोल आहारामध्ये तिन्ही अन्नगटांतील पदार्थांचा समावेश असतो.



पोषक घटकांचे प्रकार

पोषक घटक म्हणजे आपण खाल्लेल्या अन्नामधून मिळणारे काही रासायनिक घटक. आपले शरीर वाढीसाठी, देखभालीसाठी व झीज भरून काढण्यासाठी तसेच जंतूसंसर्गापासून संरक्षण करण्यासाठी या घटकांचा वापर करते.

स्थूल पोषक घटक, सूक्ष्म पोषक घटक

कार्बोदके

प्रथिने

स्निग्ध

जीवनसत्त्वे

खनिजे

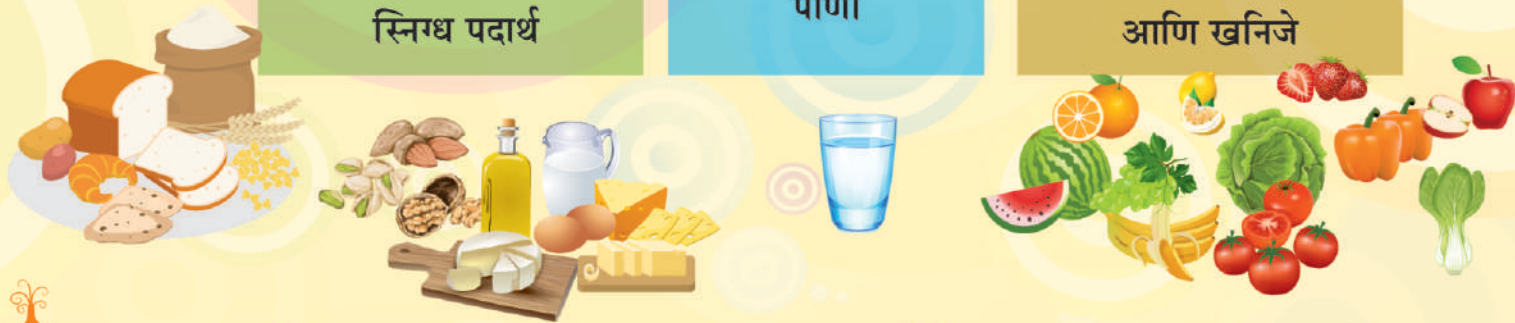
पाणी

पोषक घटकांचे प्रकार

(प्रथिने, कार्बोदके,
स्निग्ध पदार्थ)

पाणी

जीवनसत्त्वे
आणि खनिजे



ऊर्जा देणारे (GO), वाढीस चालना देणारे (GROW), निरोगी ठेवून सतेजता जपणारे (GLOW) अन्न

ऊर्जा देणारे अन्न

गटातील अन्नपदार्थ आपल्याला धावणे, चालणे, उड्या मारणे अशा शारीरिक कृतींसाठी लागणारी ऊर्जा पुरवितात.

या पदार्थांमध्ये प्रामुख्याने कार्बोदके आणि स्निग्धांश यांचा समावेश असतो.

कार्बोदकांनी समृद्ध अन्न : पाव, चपाती, पुरी, भात, मका, बटाटे.

स्निग्ध पदार्थ : खाद्यतेल, लोणी आणि तूप



वाढीस चालना देणारे अन्न

गटातील अन्नपदार्थ हे शरीर सुदृढ बनवितात. प्रथिने हे या गटातील पदार्थांमध्ये प्रमुख पोषकत्व आहे. वाढीस चालना देणाऱ्या पदार्थांच्या या गटामध्ये मांस, मासे, कुक्कुटवर्गातील प्राणी, अंडी, दूध तसेच दही, चीज यांसारखे दुग्धजन्य पदार्थ, डाळी, कडधान्ये आणि बदाम, अक्रोड यासारख्या सुक्यामेव्याचा समावेश होतो.



निरोगी ठेवून सतेजता जपणारे अन्न

गटातील पदार्थ हे चांगले आरोग्य आणि स्वास्थ्य यांच्यासाठी आवश्यक आहे. या पदार्थांमुळे चांगली दृष्टी, निरोगी, सतेज कांती आणि जंतूसंसर्गाचा प्रतिकार करण्याची क्षमता मिळते. जीवनसत्त्वे आणि खनिजे ही या गटातील पदार्थांमध्ये आढळणारी प्रमुख पोषकत्वे आहेत. या गटामध्ये फळे आणि भाज्यांचा समावेश होतो. (हिरव्या पालेभाज्या, लाल, नारंगी, पिवळी फळे व भाज्या तसेच इतर भाज्या)



एसएनएफ फंडा

निरोगी आणि सुदृढ राहण्यासाठी आपण गो, ग्रो आणि ग्लो अशा तिन्ही गटांतील अन्न खातो.



पाणी

पाणी हा सुद्धा एक पोषक घटक आहे हे तुम्हाला माहित होते का ?

शरीराच्या सर्व कार्यासाठी पाणी अत्यावश्यक असते.

- आपल्या शरीराचा जवळजवळ दोन तृतीयांश भाग हा जलमय आहे.

एसएनएफ फंडा



पाणी प्यायला विसरू नका. आपले शरीर निरोगी राहण्यासाठी पाण्याची गरज असते दिवसभरात कमीत कमी ५ ते ६ ग्लास पाणी प्या. उन्हाळ्यातल्या तापलेल्या दिवसांमध्ये तुम्ही याहून जास्त पाणी पिऊ शकता.



तुम्हाला माहित आहे काय ?

मनुष्यप्राणी अन्नाशिवाय काही आठवडे राहू शकतो, पण द्रवपदार्थाशिवाय त्याला दोन किंवा तीन दिवसांहून अधिक काळ तग धरता येणार नाही.

माझ्याभोवती वर्तुळ आखा

गंमतजंमत ?

आपण सकाळी न्याहारीमध्ये काय खाल्ले याविषयी मुलांना चर्चा करायला सांगा.

आज तुम्ही सकस न्याहारी केलीत का ?



छान



माझी न्यूट्रीबास्केट्स



गो

गंमतजंमत १०

खाद्यपदार्थांची वेष्टने, पाकिटे, पदार्थांच्या खेळण्यातल्या प्रतिकृती, चित्रे किंवा छयाचित्रे जमा करा. आता त्यांची गो, ग्री आणि ग्लो बास्केट्समध्ये विभागणी करा.



ग्लो



ग्री



एसएनएफ फंडा

इंद्रधनुष्याच्या रंगांनी आपले ताट सजवा सर्व रंगांची फळे आणि भाज्या खा.



गंमतजंमत ११

फळे आणि भाज्यांचे रंग चार्ट पेपरच्या रंगांशी जुळवून पहा.



हे पोषक घटक कोणते ते ओळखा पाहू

गंमतजंमत १२

गाळलेल्या जागा भरा

खुणेचे शब्द : जीवनसत्वे, स्निग्ध पदार्थ, खनिजे, प्रथिने, पाणी, कार्बोदके

- १.मी शरीराची अनेक कामे करतो. मी पोषक घटकांना शरीरातील पेशींपर्यंत पोहोचण्यास मदत करतो आणि शरीराचे तापमानही नियंत्रणात ठेवतो. मी आहे _____.
- २.माझे ऊर्जेमध्ये रूपांतर होऊ शकते. शरीरातील उती तयार करण्याच्या, त्यांच्या देखभालीच्या व दुरुस्तीच्या कामीही माझी मदत होते. मी आहे _____.
- ३.खूप जण माझ्याकडे पाहून नाक मुरडतात पण मी शरीराच्या अनेक कामांमध्ये मदत करतो. उदाहरणार्थ, मी ऊर्जेचा सर्वाधिक सधन स्रोत आहे आणि शरीराच्या वाढीसाठी तसेच निरोगी तजेलदार त्वचेसाठी माझी गरज असते. मी आहे _____.
- ४.शरीरासाठी आवश्यक ऊर्जेचा आम्ही मुख्य स्रोत आहोत आणि आम्ही सरल आणि जटिल अशा दोन रूपांमध्ये आढळतो. आम्ही आहोत _____.
- ५.मी ऊर्जा पुरवित नाही (कॅलरीज) पण शरीरातील कितीतरी रासायनिक प्रक्रियांचे नियमन करण्याच्या कामी आमची मदत होते. माझ्या १३ वेगवेगळ्या रूपांची तुमच्या शरीराला रोजगरज भासते. मी आहे _____.
- ६.जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या जवळजवळ प्रत्येक प्रक्रियेसाठी शरीर माझ्यावर अवलंबून असते. कॅल्शियमपासून ते लोहापर्यंत माझे १६ प्रकार शरीराला रोज लागतात. मी आहे _____.



तुम्हाला आता कळल

अन्नाचे महत्त्व आणि त्यात असलेले पोषक घटक

शरीराला सूक्ष्म पोषक घटकांची गरज तुलनेने कमी प्रमाणात असते. हे घटक म्हणजे जीवनसत्वे आणि खनिजे

शरीराला स्थूल पोषक घटक मोठ्या प्रमाणात लागतात. हे घटक म्हणजे कार्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ आणि पाणी

माझा शिकवण साठा



आठवड्यातला कोणताही एक दिवस 'फळे खाण्याचा दिवस' म्हणून निश्चित करा. या दिवशी मुले आपल्या घरून फळे घेऊन येतील. मुलांना ही फळे खाण्यासाठी प्रोत्साहन द्या किंवा तुम्ही आठवड्यातला प्रत्येक दिवस इंद्रधनुष्याच्या एकेका रंगासाठी निश्चित करू शकता. त्या दिवशी मुलांना ठरलेल्या रंगाचे फळ किंवा भाजी डब्यात आणावीत.

एवाद्या भाजीवाल्याला तुमच्या शाळेमध्ये येण्याची विनंती करा. विद्यार्थ्यांना अनेक प्रकारच्या भाज्या पाहता येतील.



सूचना

इंद्रधनुष्य तक्ता भरण्याचे लक्ष्य समोर असल्याने तुमच्या मुलांना विविध प्रकारच्या रंगबिरंगी भाज्या खाण्यासाठी प्रोत्साहन मिळेल.



मॉड्युल

४

मी सकस आहार का घ्यायला हवा ?

- जसे आपण खातो तसे आपण बनतो
- पोषक घटकांची कमतरता



टीम सेहतचा
फूड फंडा



जसे आपण खातो तसे आपण बनतो !



प्रमाणापेक्षा कमी वजन

गरजेपेक्षा कमी अन्न खाल्ले तर तुमची चांगली वाढ आणि विकास होणार नाही.



योग्य वजन

आपल्याला हवे तितकेच खाल्ले आणि व्यायाम केला तर तुमचे वजन प्रमाणात राहते आणि तुम्ही निरोगी व तंदुरुस्त राहता.



प्रमाणापेक्षा जास्त वजन

जेव्हा तुम्ही गरजेपेक्षा जास्त खाता आणि व्यायाम करत नाही तेव्हा तुमचे वजन वाढून तुम्ही लठ्ठ होता आणि तंदुरुस्त राहत नाही.

आरशा आरशा खरं सांग !

गंमतजंमत १३

आरशासमोर उभं राहिल्यावर मला दिसतं की...

माझे डोळे तेजस्वी आणि चमकदार आहेत.

निरोगीपणाचे तेज असलेली मऊ त्वचा

ओढ मऊ आणि ओलसर आहेत

निरोगी गुलाबी हिरड्या आणि शुभ्र दात

सरळ पाय



पोषक घटकांची कमतरता म्हणजे काय ?



जेव्हा तुमच्या शरीराला एक किंवा त्याहून अधिक पोषक तत्वे पुरेशा प्रमाणात मिळत नाही तेव्हा त्यांची कमतरता निर्माण होते.



- तुम्ही सकस आहार घेतला नाही तर तुम्ही आजारी पडता आणि तुमचे आरोग्य ठीक नसल्याची लक्षणे दिसू लागतात.
- आहारात हजर असलेले पोषक घटक शरीरात चांगल्या प्रकारे शोषले जात नसल्याने हे घडते व त्याचा परिणाम तुमच्या वाढीवर आणि विकासावर होतो.



तुम्ही यांच्यापैकी कुणा एकासारखे दिसता का ? सकस आहार न खाल्ल्याची ही चिन्हे आहेत.



गती नाही, विकास नाही, सतेजता नाही

जेव्हा तुम्ही गो, ग्रो आणि ग्लो प्रकारांमधले अन्न कमी प्रमाणात खाता तेव्हा तुमच्यामध्ये ऊर्जा व ताकद कमी असते. रोगप्रतिकारशक्ती सुद्धा खालावते.



“पुरेशी कार्बोदके न खाल्ल्यास काय होईल ?”



पुरेशी कार्बोदके खाल्ली नाहीत तर तुमच्या शरीरातील ऊर्जा कमी होते आणि शरीराची वाढही कमी प्रमाणात होते.

तंतूमय पदार्थांची कमतरता निर्माण झाल्याने

“प्रथिने पुरेशा प्रमाणात खाल्ली नाहीत तर काय होईल ?”

- वजन घटणे
- थकवा
- जंतूसंसर्गाचा प्रतिकार करण्याची शक्ती कमी होणे
- जखम भरून निघण्यास वेळ लागणे
- स्नायूंचा अपुरा विकास
- कमकुवत केस आणि नखे वाढ खुंटणे

शरीराची देखभाल व दुरुस्ती करण्यासाठी प्रथिनांची गरज असते



“स्निग्ध पदार्थ पुरेशा प्रमाणात खाल्ले नाहीत तर काय होईल ?”



- त्वचा रखरखीत आणि कोरडी बनेल, चांगली वाढ होणार नाही आणि वजन कमी भरेल.
- स्निग्ध पदार्थांच्या कमतरतेमुळे अ, ड, ई, आणि के या जीवनसत्त्वांचीही कमतरता निर्माण होऊ शकते. ही जीवनसत्त्वे चरबीमध्ये विरघळणारी आहेत.

“लोहाची कमतरता”

तुम्हाला माहित आहे का ?

आपले शरीर निरोगी आणि बळकट राहण्यासाठी लोहाची गरज असते. आयोडिनची कमतरता



“आयोडिनची कमतरता”

आयोडिनच्या कमतरतेमुळे शरीराची वाढ योग्य प्रकारे होत नाही.

- गॉयटर किंवा गालगुंड
- विसविशीत स्नायू
- कोरडी त्वचा
- कमी बुद्धयांक
- आयोडिनची आत्यंतिक कमतरता निर्माण झाल्यास अपुरी वाढ आणि मतीमंदत्व अशा समस्या येऊ शकतात.



अ जीवनसत्वाची कमतरता



- डोळे निस्तेज आणि दृष्टी कमकुवत बनते.
- त्वचा कोरडी आणि फिकी पडते.
- नेत्रगोल कोरडा आणि चमकहीन बनतो.
- डोळ्यांना प्रखर उजेड सहन होईनासा होतो.
- त्वचा रखरखीत, कोरडी होते व तिचे पापुद्रे निघतात.
- वाढ थांबणे व हाडांची अपुरी वाढ
- रातांधळेपणा



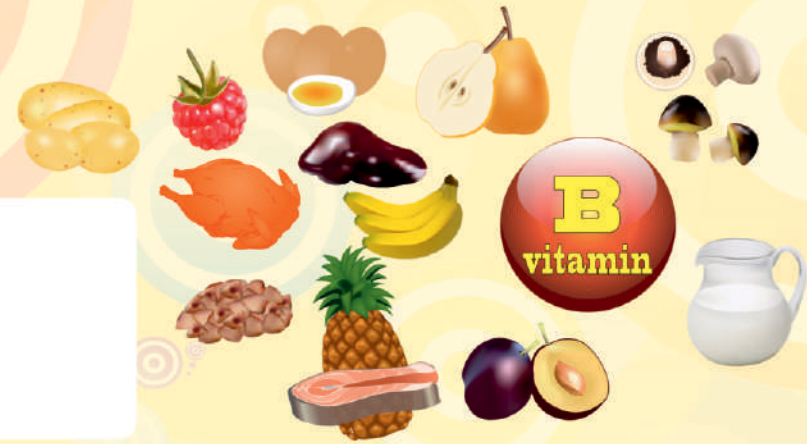
ब जीवनसत्वाची कमतरता

- जीवनसत्व ब१ किंवा थियामिन
- जीवनसत्व ब२ किंवा रिबोफ्लोविन
- जीवनसत्व ब३ किंवा नियासिन
- फॉलिक ॲसिड किंवा फोरेट बी९
- जीवनसत्व ब१२ किंवा कोबालामिन

ही जीवनसत्वे आपल्या शरीरामध्ये विविध रूपांमध्ये आढळतात!
ब जीवनसत्व हे पाण्यात विरघळणाऱ्या जीवनसत्वांच्या गटातील

Symptoms

- निरुत्साह
- चिडचिडेपणा
- नैराश्य
- भूक मंदावणे
- अपचन दमायला होणे
- थकवा



क जीवनसत्वाची कमतरता

क जीवनसत्व हे एक ॲण्टिऑक्सिडण्ट आहे

- हिरड्यांतून रक्त येणे
- वारंवार सर्दीताप येणे
- वारंवार सर्दीताप येणे
- सहज जखम होणे
- जखम भरून येण्यास वेळ लागणे



ड जीवनसत्व आणि कॅल्शियमची कमतरता

पाय वक्र असतील तर ते हाडांच्या कमकुवतपणाचे लक्षण असते. कमकुवत हाडे सहज वाकतात आणि प्रसंगी तुटूही शकतात. ड जीवनसत्व आणि कॅल्शियम यांना तुमचे जिवलग मित्रच समजा. हाडे आणि दात मजबूत बनविण्यासाठी या दोन्ही घटकांची गरज असते.



सरळ



बाहेरील बाजूने वाकलेले



आतील बाजूने वाकलेले

हाडे निरोगी आणि मजबूत बनविण्यासाठी रोज पोषक घटकांनी समृद्ध दूध प्या. आतून किंवा बाहेरून वाकलेल्या पायांची समस्या दूर करा.



फूड फंडा

खनिजे ही जीवनसत्वांइतकीच महत्त्वाची असतात. आहारात खनिजे पुरेशा प्रमाणात नसतील तर शरीरात त्यांची कमतरता निर्माण होते.

निरोगी राहण्यासाठी गहू, तांदूळ, तेल, दूध आणि मीठ यांच्या पिशव्यांवर +F हे चिन्ह शोधा.

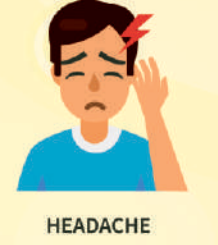
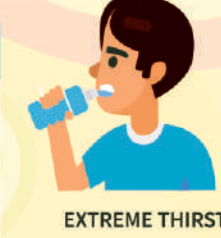


पाण्याची कमतरता

शरीरातील पाण्याची कमतरता म्हणजे डिहायड्रेशन!

सौम्य किंवा तीव्र डिहायड्रेशन म्हणजे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यास

- तोंड कोरडे पडणे, डोळे खोल जाणे, त्वचा चिमटीत उचलली जाणे ही लक्षणे उद्भवू शकतात.
- अस्वस्थपणा
- चिडचिड
- आळस
- डिहायड्रेशनचे प्रमाण अती झाल्यास शुद्ध हरपू शकते.



गंमतजंमत १४

धान्यांचे मोल

तक्त्यामध्ये दिलेल्या शब्दांमधून योग्य शब्द निवडत रिकाम्या जागा भरा.

तांदूळ, मॅकरोनी, ऊर्जा, ब्रेड, पिष्ठमय पदार्थ, चपाती.

धान्ये अतिशय मोलाची असतात कारण ती आपल्याला धावण्यासाठी व खेळण्यासाठी भरपूर _____ देतात. धान्यांमध्ये _____ असतात ज्यांचे रूपांतर आपले शरीर त्याला आवश्यक असलेल्या ऊर्जेमध्ये करते. तुम्ही _____, _____, _____, किंवा _____ खाऊ शकता. धान्ये महान आहेत!

धान्यापासून बनलेल्या तुमच्या आवडत्या खाद्यपदार्थांचे चित्र काढा व त्याला नाव द्या

तुम्हाला माहित आहे का ?

शरीराला लागणाऱ्या सोडिअमचा मुख्य स्रोत आहे मीठ
घरात नेहमी आयोडीनयुक्त मीठ वापरा!



याशिवाय लोह आणि मीठ अशा दोन्ही घटकांची जोड दिलेल्या डबल फोर्टिफाइड मीठाचा पर्यायही तुम्ही वापरू शकत



“सशाला त्याच्या गाजरापर्यंत पोहचायला मदत करा.”

गाजरांमध्ये अ जीवनसत्व भरपूर प्रमाणात असते आणि ती डोळ्यांसाठी चांगली असतात.

गंमतजंमत १५

रात्र झाली आहे आणि ससोबाला त्याची गाजर सापडत नाहीयेत.

त्याला नीट दिसत नाहीये आणि तो अंधारात धडपतोय.

चला मळ्यात जाऊ या आणि ससोबाला त्याची गाजर शोधायला मदत करूया. त्याला चांगलं दिसावं यासाठीही प्रयत्न करू या. गाजरांमुळे त्याला कोणत्याही वेळी चांगले दिसू शकेल.



“हे की ते?”

गंमतजंमत १६

खाली दिलेल्या प्रत्येक चित्रासाठी अधिक चांगला पर्याय निवडा



खाऊची धमाल १७

हे जरूर खा हे बिलकुल खाऊ नका

सकस पदार्थांच्या रकान्यात बरोबरची खूण करा तर आरोग्यास अपायकारक असलेल्या अन्नाच्या रकान्यात फुली मारा.



आता तुम्हाला कळलं... संत्री, पेरू आणि आवळे यात भरपूर क जीवनसत्व असते. हे जीवनसत्व आपले जंतूंसर्गापासून संरक्षण करते

आपले शरीर निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी पोषक घटकांची गरज असत

शरीराला जितक्या अन्नाची गरज असेल तितकेच अन्न खायला हवे.

शरीराला एक किंवा एकाहून अधिक पोषक घटक पुरेशा प्रमाणात मिळाले नाहीत तर त्यांची कमतरता तयार होते.

हाडे आणि दात बळकट होण्यासाठी कॅल्शियम आणि ड जीवनसत्वाची गरज असते.



माझा शिकवण साठा



समतोल आहाराविषयीचा व्हिडिओ
<https://www.youtube.com/watch?v=YimuldEZSNY>
द बेरेन्स्टाइन बेअर्स स्टोरी ऑन जंक
फूड <https://www.youtube.com/watch?v=VkqMiKlc6wE>



सूचना

गोष्टींच्या माध्यमातून मुलांमध्ये सकस
आहाराबद्दल तसेच कमतरता टाळण्याविषयी
रस निर्माण करा. मुलांनी आदल्या रात्रीच्या
जेवणात काय काय खाल्ले हे आठवा आणि
ते सकस आणि समतोल होते काय हे त्यांना
ठरवू द्या.



मॉड्युल्स

५

माझे आहार नियोजन

- समतोल आहार
- आपले अन्न विचारपूर्वक निवडा



टीम सेहतचा
फूड फंडा



संतुलित आहार

संतुलित आहार कशास म्हणावे ?

संतुलित आहार म्हणजे असा आहार ज्यात (विविध अन्नगटांतील) विविध प्रकारच्या अन्नाचा योग्य त्या प्रमाणात समावेश असेल जेणेकरून कार्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वे, खनिजे, पाणी आणि तंतूमय पदार्थ अशा सर्व पोषक घटकांची शरीराला असलेली गरज पुरेशा प्रमाणात भागवली जावी.

तुम्हाला माहीत आहे काय ?

आपल्या रोजच्या आहारामध्ये सर्व सहा पोषक घटक योग्य त्या प्रमाणात हजर असली पाहिजेत व त्यांचा दर्जाही चांगला असला पाहिजे.



एनआयएन पिरेमिडमधून प्राप्त

“ तृणधान्ये व इतर धान्ये : ब्रेड, चपाती, भात ”



हे पदार्थ आपल्याला ऊर्जा देतात. दिवसभरात आपण या गटातील विविध पदार्थ खायला हवेत.



मला भात, इडल्या आणि पराठे खूप आवडतात.



FORTIFIED
SARFARAZ KHAN
SHARIF JEDAH



“ दूध प्या, दुग्धजन्य पदार्थ खा ”



FORTIFIED
SARFARAZ KHAN
SHARIF JEDAH



दुधामुळे आपली हाडे आणि दात बळकट होतात. इथे कोणते खाद्यपदार्थ तुम्हाला दिसताहेत? यातील एखादा पदार्थ तुम्ही आजच्या दिवसात खाल्लाय का ?

व्हा! हा माझा सगळ्यात आवडता अन्नगट आहे. मला दही आणि स्मूदी खूप आवडतात.



प्रथिने : मांस, मासे, अंडी, बीन्स

या अन्नगटातील काही खाद्यपदार्थ रोज खा.



हे पदार्थ योग्य प्रमाणात खाल्ल्यास ते आपल्याला सुदृढ आणि निरोगी बनवतात

मी रोज एक अंडे खाते. ते मला तंदुरुस्त बनवते!



भाज्या

या अन्नगटातले पदार्थ आपल्याला तंतूमय पदार्थ, कार्बोदके, जीवनसत्वे, विशेषतः अ आणि क ही जीवनसत्वे आणि इतर खनिजे पुरवतात.



फळे

फळे ही क आणि इतर जीवनसत्वांचा उत्तम स्रोत आहेत. फळांच्या सालांमधून तंतूमय पदार्थ मिळतात.



मिश्र आहार

आपण खात असलेल्या अनेक पाककृती या एकाहून अधिक सकस आहार गटातील पदार्थांपासून बनविलेल्या असतात.

अशा पाककृतींची काही उदाहरणे

- इडली/डोसा आणि सांबर
- भाज्यांचा पराठा /काठी रोलस
- सिंधी कढी
- पास्ता
- पिझ्झा



आपल्या अन्नाची निवड विचारपूर्वक करा

गंमतजंमत १८

फूड फंडा

माझ्या शीलडवरील अन्नगटांकडे लक्ष द्या. निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी या सर्व अन्नगटातील पदार्थ दररोज खा!



फूड फंडा

- HI-FIVE हा तुमचा परवलीचा शब्द बनवा ! दर दिवशी किमान पाच फळे आणि भाज्या खा.
- टरफलांसहितची धान्ये, ब्राउन राईस आणि बटाट्यासारखी चांगली कार्बोदके खा.
- दिवसातून किमान दोनदा तरी दूध प्या आणि दोन दुग्धजन्य पदार्थ खा.
- प्रथिने खा ! मांस, मासे, अंडी आणि बीन्स या गटांतील काहीतरी खा



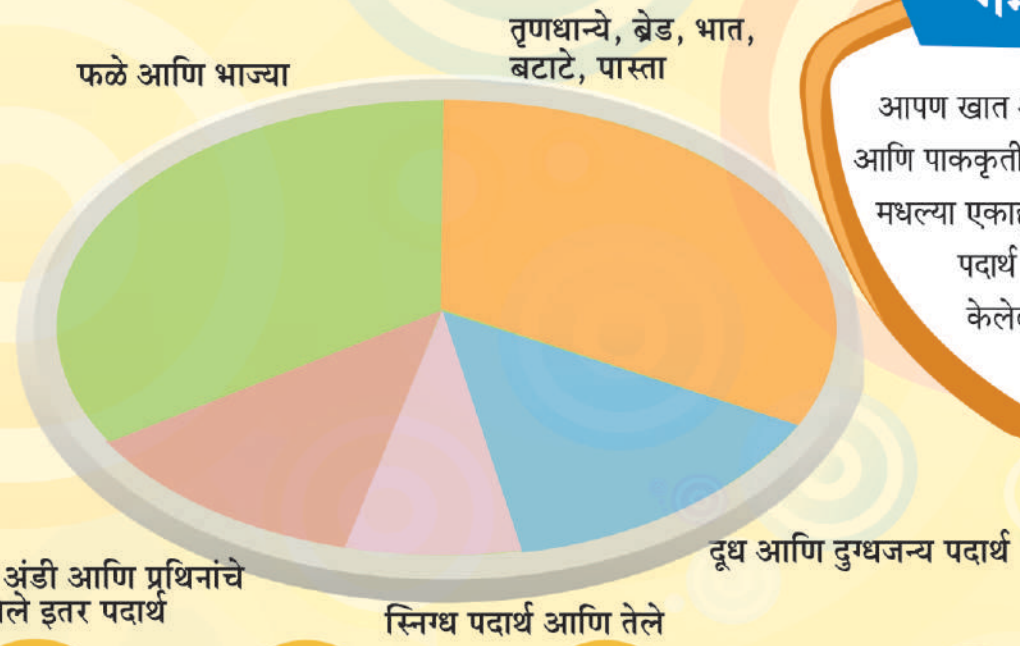
सकस आहार कसा निवडावा

हे सेवन करू नका!

हे सेवन करा!

आपली 'सकस अन्न थाळी' तयार करण्यासाठी लागणाऱ्या पदार्थांची चित्रे काढूया

सकस आहार कसा निवडावा



गंमतजंमत १९

आपण खात असलेले अनेक पदार्थ आणि पाककृती या 'सकस अन्न थाळी' मधल्या एकाहून अधिक अन्नगटातले पदार्थ वापरून तयार केलेल्या असतात.



“ धावा आणि एक घास घ्या. ”

ॲक्टिव्हिटी

गंमतजंमत २०

फूड ग्रुप रिले

निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी आपण सर्व अन्नगटांतले अन्न खायला हवे. सुचना – वेगवेगळ्या अन्नगटांची नावे लिहिलेल्या स्वतंत्र पिशव्या अंतिमरेषेकडे ठेवा. मुलांनी रिले स्पर्धेप्रमाणे धावून त्यांच्या धावरेषेत ठेवलेल्या प्रत्येक अन्नगटातील एका पदार्थाची प्रतिकृती उचलायची आहे आणि त्या त्या अन्नगटाच्या पिशवीमध्ये ती टाकायची आहे.



“ योग्य अन्नगट ”

गंमतजंमत २१

कोणते दोन पदार्थ फळे आणि भाज्यांच्या गटामध्ये मोडतात ?



कोबी



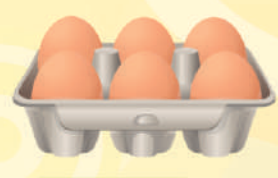
चिकन



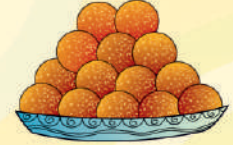
सफरचंद



पाव



अंड



लाडू (मिठाई)



पालक



सफरचंद



लोणी

कोणते दोन पदार्थ दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांच्या गटात मोडतात ?



दही



द्राक्ष



अंडी,

कोणते दोन पदार्थ मांस, मासे, अंडी आणि शेंगांच्या गटात मोडतात ?



मासे



गाजर



टोमॅटो



चॉकलेट



समोसा

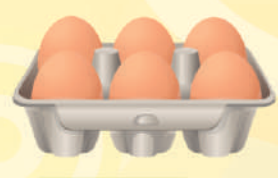
कोणते दोन पदार्थ खूप स्निग्धांश आणि साखर असलेल्या पदार्थांच्या गटात मोडतात ?



सफरचंद



पाव



अंड



स्ट्रॉबेरी



केळे



कॅंडीज

माझा पौष्टिक जेवणाचा डबा

एक पौष्टिक जेवणाचा डबा
कोणत्या गोष्टी पुरवेल?



एका आरोग्यपूर्ण, संतुलित आणि पोषक घटकांनी समृद्ध अशा जेवणाच्या डब्यातून आपल्या दैनंदिन कामांसाठी, वाढीसाठी, सतेजतेसाठी, विकासासाठी तसेच शिकण्यासाठी लागणारी ऊर्जा मिळेल.

१ यातील कर्बोदकांपासून मिळालेली ऊर्जा दुपारपर्यंत पुरू शकेल.



२ फळे आणि भाज्यांमधून जीवनसत्वे आणि खनिजे मिळतील जी आजारांपासून संरक्षणाच्या कामी आपली मदत करतील.



३ मांस, मासे, अंडी, बीन्स आणि इतर बिगर दुग्धजन्य पदार्थ आपल्या वाढीस मदत करतील. असे अन्न लोह आणि जस्त या खनिजांनीही समृद्ध असल्याचाही वाढीस फायदा होईल.



४ दूध व दुग्धपदार्थ हे हाडे व दातांच्या बळकटीसाठी लागणाऱ्या कॅल्शियमचे चांगले स्रोत आहेत.



तुम्ही पाणी पिऊन शरीरातील पाण्याचे प्रमाण राखले पाहिजे.



टिफिन बॉक्स

योग्य आणि अयोग्य अन्नपदार्थ

सफेद पाव सॅण्डविचपेक्षा पूर्ण गव्हाच्या पावाच्या स्यांडविचची निवड करा!



फळांचा रस पिण्यापेक्षा अखरे फळच खायचा पर्याय निवडा!



डब्यामध्ये दिलेल्या सलाड स्टिक्स अगदी चविष्ट लागतात!



डब्यामध्ये चॉकलेट गोळ्यांच्या ऐवजी फळे न्या!



सूचना : टिफिन बॉक्स हा अन्न ठेवण्यासाठी योग्य दर्जाच्या साहित्यापासूनच बनविलेला असला पाहिजे.

खेळही आणि आरोग्यही

खेळ असा खेळा.

शरीराचे वजन प्रमाणात राखण्यासाठी, हाडे व स्नायूंच्या बळकटीसाठी तसेच भविष्यात आजारी पडण्याचा धोका कमी करण्यासाठी नियमितपणे खेळणे व शारीरिक व्यायाम करणे महत्त्वाचे आहे. दर दिवशी शारीरिक कसरतीचा किमान एक खेळ खेळा.



झोप



८ ते १० तासांची चांगली झोप तुम्हाला ताजेतवाने बनवेल व तुमचा मेंदूही तल्लख राहील.

विरंगुळा

संगीत, नृत्य, गायन, चित्रकला अशी काही विरंगुळ्याची साधने मनाच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहेत.



साधने आणि आढावा

सवयी घडवणारी साधने
साधने आणि आढावा
पातळी १, २



टीम सेहतचा
फूड फंडा



माझी दैनंदिनी – डॉट ट्रॅकर

नाव _____

वर्ग _____ तुकडी _____

माझी दैनंदिनी

यातील प्रत्येक पदार्थ तुम्ही दिवसातून किती वेळ खाता त्यानुसार त्या त्या पदार्थासमोर एक डॉट काढा.
पाहू या तुम्ही किती तंदुरुस्त आहात ते.



आईस्क्रीम्स



लोणी



पनीर



चीझ



योगर्ट / दही



दूध

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

सवयी घडवणारी साधने
साधने आणि आढावा
पातळी १










स्त्रोत : टूल्स आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन

माझे शुगर ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

यातील प्रत्येक पदार्थ तुम्ही दिवसातून किती वेळा खाता त्यानुसार त्या त्या पदार्थासमोर एक डॉट काढा.

माझे शुगर ट्रॅकर	उदाहरणार्थ	पहिला दिवस	दुसरा दिवस	तिसरा दिवस	चौथा दिवस	दिवस पाचवा	दिवस सहावा	सातवा दिवस	एकूण अन्नप्रकार
दुग्धजन्य पदार्थ 	✓✓✓								
शीतपेये व फळांचे रस 	✓								
चॉकलेट्स आणि गोळ्या 	✓✓								
पाकिटबंद खाद्यपदार्थ 	✗								
जॅम्स आणि सिरप्स कप केक्स 	✓								
आईस्क्रीम/ बर्फाचा गोळा 	✓								
मिठाई 	✓								
दिवसभराची गोळाबेरीज									

स्त्रोत: टूल्स आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन

माझे वॉटर ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

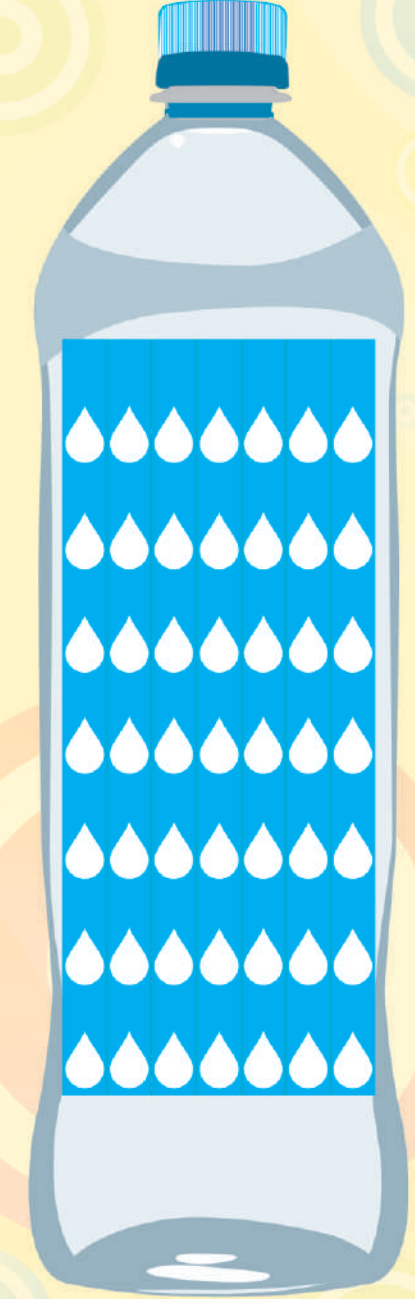
दर वेळी एक कप पाणी पिऊन झाल्यावर एक थेंब रंगवा आणि आठवडाभरात आपण किती पाणी पितो याचे प्रमाण शोधा.

(१ कप = १५० एमएल) दिवसभरात शरीराला लागणारे एकूण पाणी (इतर पेये धरून)

४-८ वर्षांपर्यंत ५-६ कप

९-१२ वर्षांपर्यंत ७-८ कप

१३ वर्षांनंतर ८-१० कप



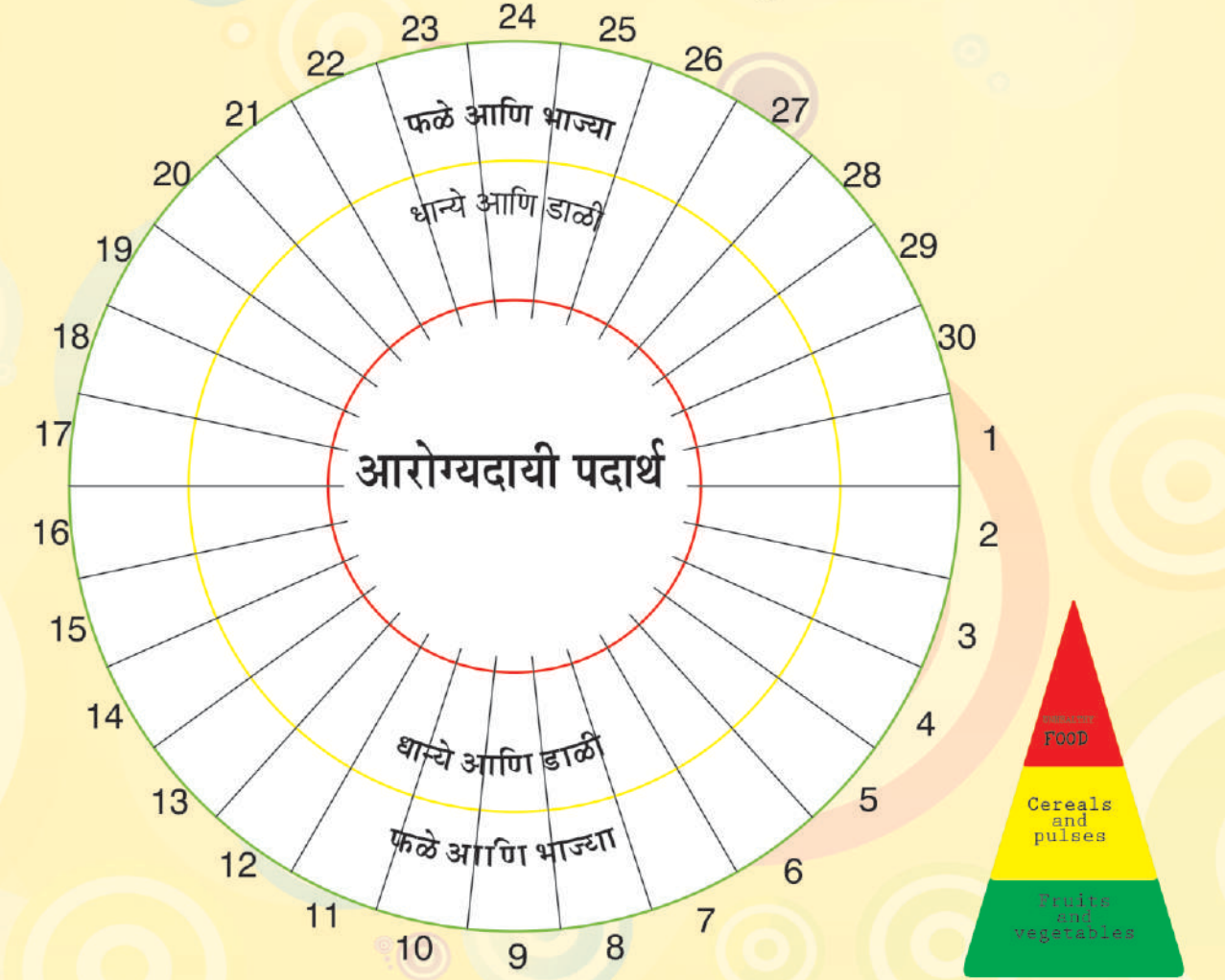
माझे अनहेल्थी फूड ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

अनारोग्यकारक पदार्थ

क्रमांक लिहिलेला प्रत्येक पट्टा महिन्याच्या कॅलेंडरमधील एक दिवस दर्शवतो. तुम्ही दिवसभरात कोणकोणत्या अन्नगटातील पदार्थ खाल्लेत त्याची जोडी जुळवून त्यानुसार या ट्रॅकरवर बरोबरची खूण करा. रोजचा आढावा घेताना अनारोग्यकारक खाद्यपदार्थ खाण्याचे प्रमाण कमी होताना दिसेल असे पहा.

निकस आहाराच्या व्याख्येनुसार 'ज्या पदार्थांमध्ये अत्यावश्यक पोषकतत्वांची कमतरता असते व ज्यात कॅलरीज आणि सोडिअमचे प्रमाण जास्त असते अशा पदार्थांना निकस म्हणतात. अशा पदार्थांमध्ये प्रथिने, जीवनसत्वे किंवा खनिजे यांचे प्रमाण अगदी कमी असते किंवा हे घटक त्यांत नसतातच पण मीठ, साखर, स्निग्ध पदार्थ यांचे प्रमाण खूप जास्त असते व कॅलरीजची संख्याही खूप असते.



माझे हायजिन ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

- तुमच्या ट्रॅकरवरील जर्म्सच्या चित्रांवर पेन्सिलने काट मारून हे ट्रॅकर भरा
- प्रत्येक वेळी वैयक्तिक स्वच्छतेची एक गोष्ट केल्यावर एक जर्म मारून टाका

मी आहे स्वच्छता
सुपरस्टार



कृती							
दात घासणे							
आंघोळ							
कपडे बदलणे							
हात धुणे							

माझा फूट ट्रॅकर

नाव _____
इयत्ता _____ तुकडी _____

अंक असलेला प्रत्येक बँड मासिक कॅलेंडरचा एक दिवस दर्शवतो. ट्रॅकरवर दिवसामध्ये सेवन केल्या जाणाऱ्या फळांचे रंग जुळवा व टिक करा. रोज वेगवेगळ्या रंगाच्या फळांचे सेवन केले जात असल्याची खात्री घ्या.

फूट कलर की

लाल : सालीसह सफरचंद, डाळिंब, चेरीज, स्ट्रॉबेरीज, कलिंगड

नारिंगी : पपई, संत्रे

पिवळा : अननस, सोनेरी सफरचंद, आंबा, भारतीय रस-भरी

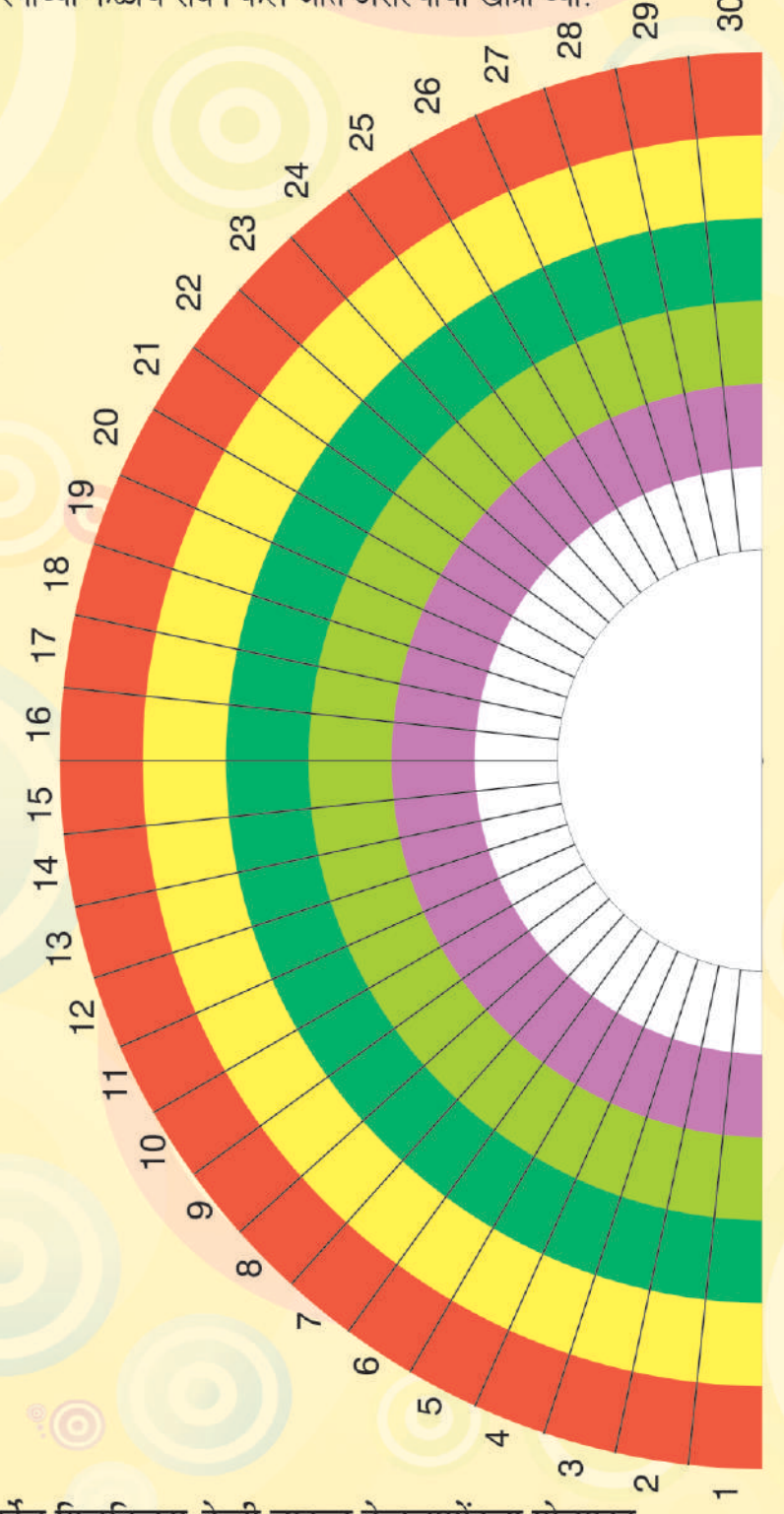
हिरवा : पेअर्स, ग्रीन ऑपल किवी

जांभळा : जांभुळ, काळी द्राक्षे

सफेद : केळी, लिची, मँगोस्टीन, ड्रॅगन फ्रूट



स्रोत: टूल्स आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन

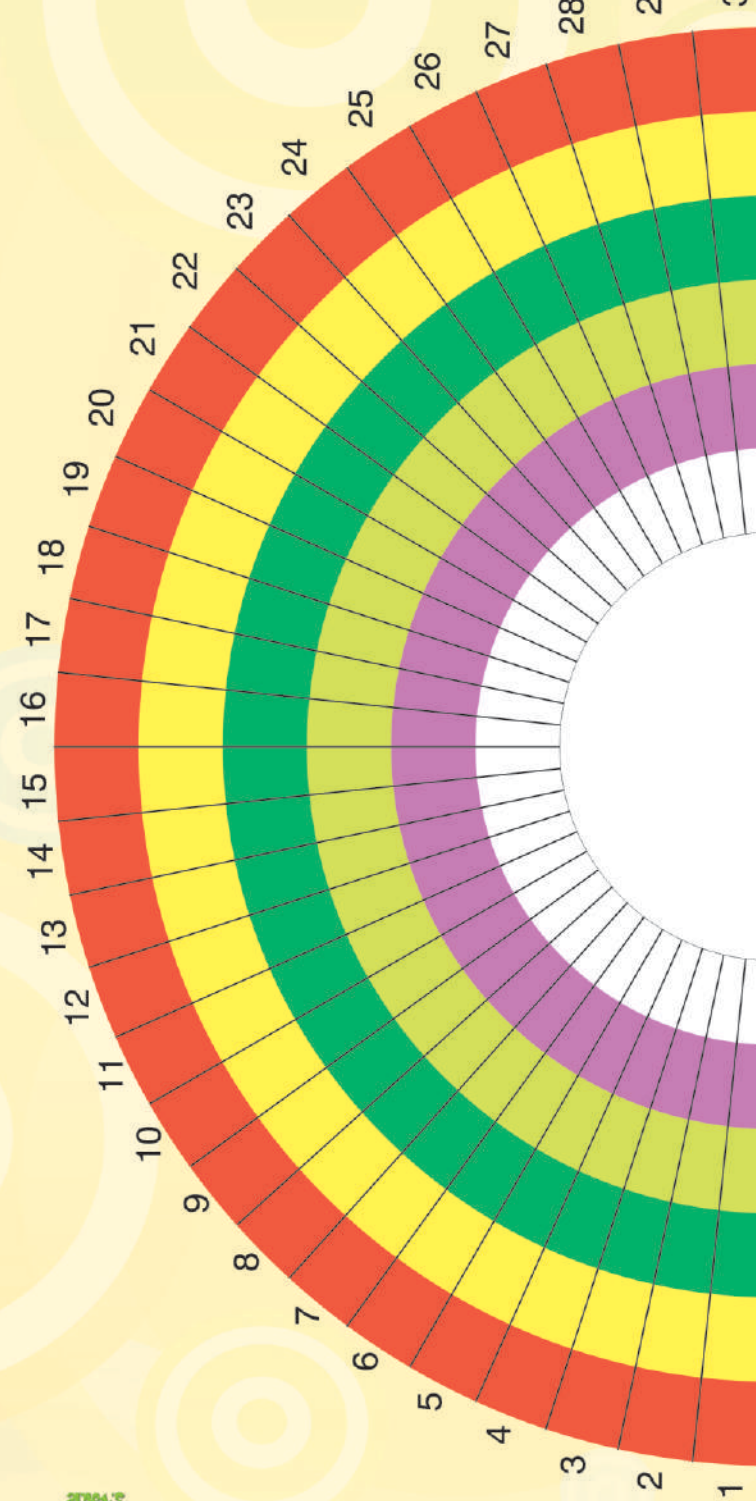


माझा वेजी ट्रॅकर

नाव _____
इयत्ता _____ तुकडी _____

सूचना

अंक असलेला प्रत्येक बँड मासिक कॅलेंडरचा एक दिवस दर्शवतो. ट्रॅकरवर दिवसामध्ये सेवन केल्या जाणाऱ्या भाज्यांचे रंग जुळवा व टिक करा. रोज वेगवेगळ्या रंगाच्या भाज्यांचे सेवन केले जात असल्याची




वेजीटेबल कलर की

लाल : टोमॅटो, गाजर, बीट, लाल सिमला मिरची
पिवळा : भोपळी मिरची, येलो स्क्वॅश, गोड मका, पिवळा टोमॅटो, भोपळा, रताळे
गडद : पालक, मेथी, ब्रोकोली, हिरव्या शेंगा, शिमला मिरची, कांदाची पात, झुकिनी, कारले, तुरई, ओक्रा, हिरवा भोपळा, पडवळ
फिकट : कोबी, काकडी, मटार, दुधीभोपळा, टिंडा, कोशिंबीर, सेलेरी ग्रीन
जांभळा : जांभळा कोबी, वांगी, ब्लॅक ऑलिव्ह



स्त्रोत : टूल्स आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन



सवयी घडवणारी साधने
साधने आणि आढावा
पातळी २

माझी दैनंदिनी – डॉट ट्रॅकर

नाव _____

वर्ग _____ तुकडी _____

माझी दैनंदिनी

यातील प्रत्येक पदार्थ तुम्ही दिवसातून किती वेळ खाता त्यानुसार त्या त्या पदार्थासमोर एक डॉट काढा.
पाहू या तुम्ही किती तंदुरुस्त आहात ते.



आईस्क्रीम्स



लोणी



पनीर



चीझ



योगर्ट / दही



दूध

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










स्त्रोत : टूल्स आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन

माझे शुगर ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

यातील प्रत्येक पदार्थ तुम्ही दिवसातून किती वेळा खाता त्यानुसार त्या त्या पदार्थासमोर एक डॉट काढा.

माझे शुगर ट्रॅकर	उदाहरणार्थ	पहिला दिवस	दुसरा दिवस	तिसरा दिवस	चौथा दिवस	दिवस पाचवा	दिवस सहावा	सातवा दिवस	एकूण अन्नप्रकार
दुग्धजन्य पदार्थ 	✓✓✓								
शीतपेये व फळांचे रस 	✓								
चॉकलेट्स आणि गोळ्या 	✓✓								
पाकिटबंद खाद्यपदार्थ 	✗								
जॅम्स आणि सिरप्स कप केक्स 	✓								
आइस्क्रीम/ बर्फाचा गोळा 	✓								
मिठाई 	✓								
दिवसभराची गोळाबेरीज									

स्रोत: टूल्स आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन

माझे वॉटर ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

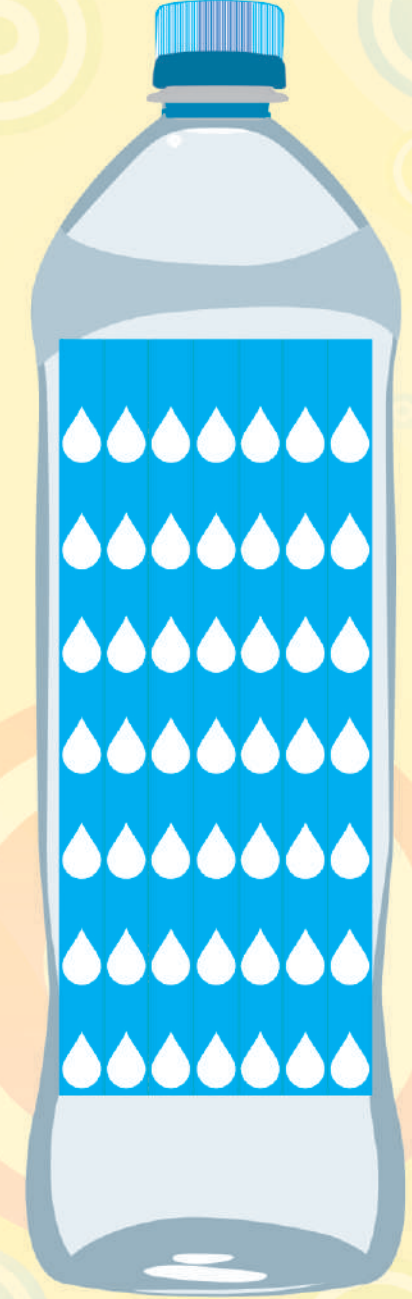
दर वेळी एक कप पाणी पिऊन झाल्यावर एक थेंब रंगवा आणि आठवडाभरात आपण किती पाणी पितो याचे प्रमाण शोधा.

(१ कप = १५० एमएल) दिवसभरात शरीराला लागणारे एकूण पाणी (इतर पेये धरून)

४-८ वर्षांपर्यंत ५-६ कप

९-१२ वर्षांपर्यंत ७-८ कप

१३ वर्षांनंतर ८-१० कप



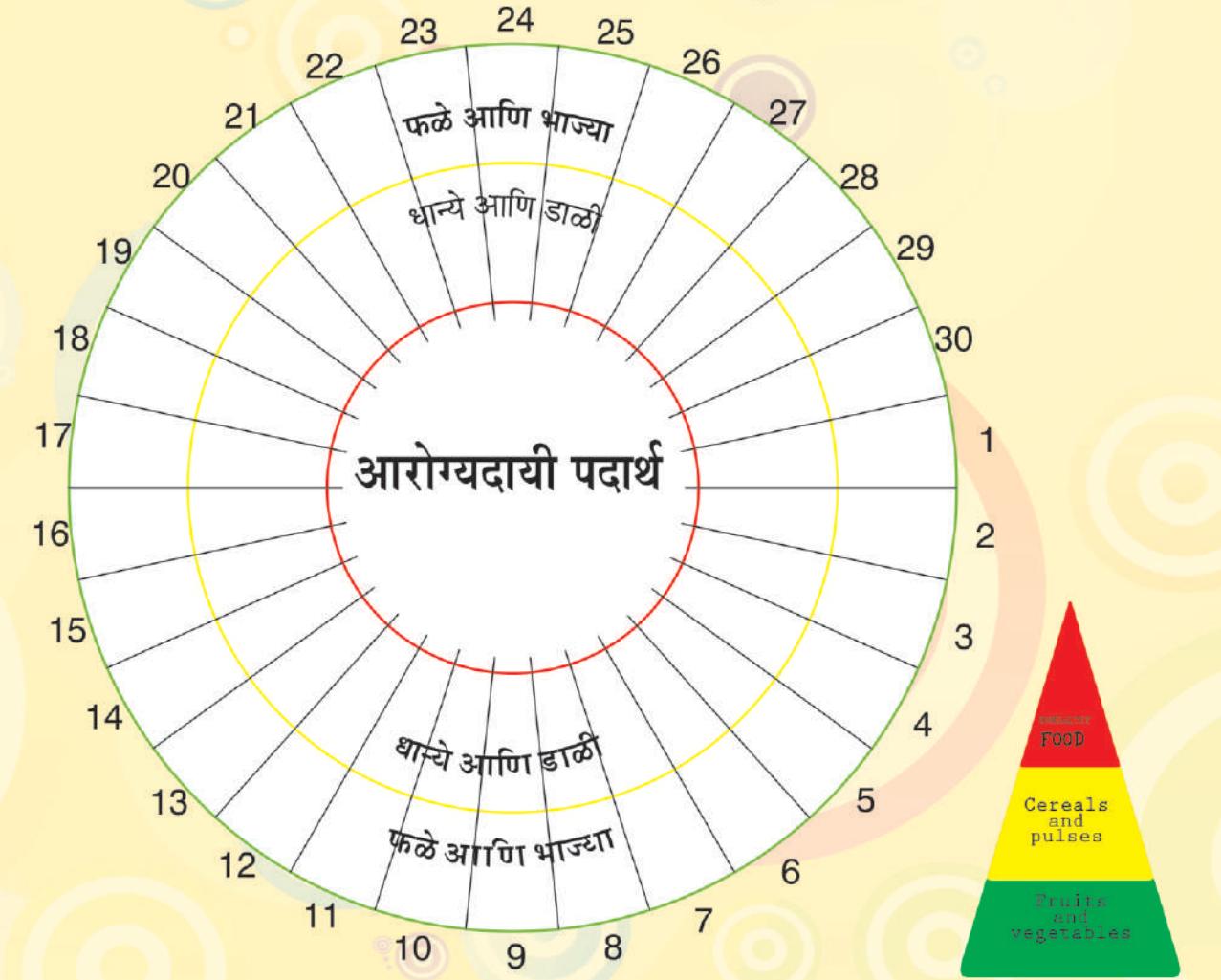
माझे अनहेल्थी फूड ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

अनारोग्यकारक पदार्थ

क्रमांक लिहिलेला प्रत्येक पट्टा महिन्याच्या कॅलेंडरमधील एक दिवस दर्शवतो. तुम्ही दिवसभरात कोणकोणत्या अन्नगटातील पदार्थ खाल्लेत त्याची जोडी जुळवून त्यानुसार या ट्रॅकरवर बरोबरची खूण करा. रोजचा आढावा घेताना अनारोग्यकारक खाद्यपदार्थ खाण्याचे प्रमाण कमी होताना दिसेल असे पहा.

निकस आहाराच्या व्याख्येनुसार 'ज्या पदार्थांमध्ये अत्यावश्यक पोषकतत्वांची कमतरता असते व ज्यात कॅलरीज आणि सोडिअमचे प्रमाण जास्त असते अशा पदार्थांना निकस म्हणतात. अशा पदार्थांमध्ये प्रथिने, जीवनसत्वे किंवा खनिजे यांचे प्रमाण अगदी कमी असते किंवा हे घटक त्यांत नसतातच पण मीठ, साखर, स्निग्ध पदार्थ यांचे प्रमाण खूप जास्त असते व कॅलरीजची संख्याही खूप असते.



माझे हायजिन ट्रॅकर

नाव _____
वर्ग _____ तुकडी _____

- तुमच्या ट्रॅकरवरील जर्म्सच्या चित्रांवर पेन्सिलने काट मारून हे ट्रॅकर भरा
- प्रत्येक वेळी वैयक्तिक स्वच्छतेची एक गोष्ट केल्यावर एक जर्म मारून टाका

मी आहे स्वच्छता सुपरस्टार



कृती							
दात घासणे							
आंघोळ							
कपडे बदलणे							
हात धुणे							

माझा फूट ट्रॅकर

नाव _____
इयत्ता _____ तुकडी _____

अंक असलेला प्रत्येक बँड मासिक कॅलेंडरचा एक दिवस दर्शवतो. ट्रॅकरवर दिवसामध्ये सेवन केल्या जाणाऱ्या फळांचे रंग जुळवा व टिक करा. रोज वेगवेगळ्या रंगाच्या फळांचे सेवन केले जात असल्याची खात्री घ्या.

फूट कलर की

लाल : सालीसह सफरचंद, डाळिंब, चेरीज, स्ट्रॉबेरीज, कलिंगड

नारिंगी : पपई, संत्रे

पिवळा : अननस, सोनेरी सफरचंद, आंबा, भारतीय रस-भरी

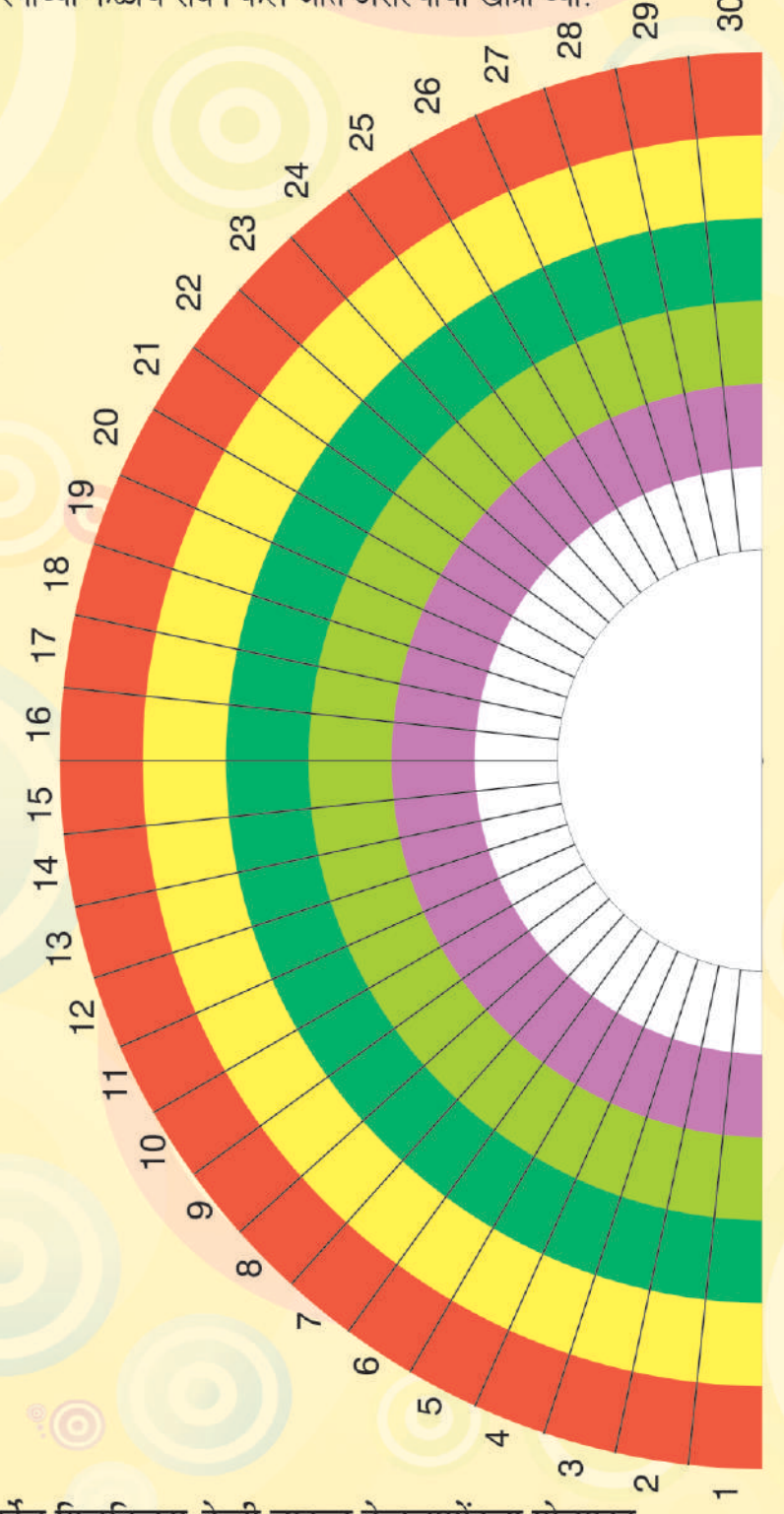
हिरवा : पेअर्स, ग्रीन ऑपल किवी

जांभळा : जांभुळ, काळी द्राक्षे

सफेद : केळी, लिची, मँगोस्टीन, ड्रॅगन फ्रूट



स्त्रोत: टूलस आणि टिकर्स-अर्नेज फिटकिड्स-हेल्दी चाइल्ड डेव्हलपमेंटला प्रोत्साहन



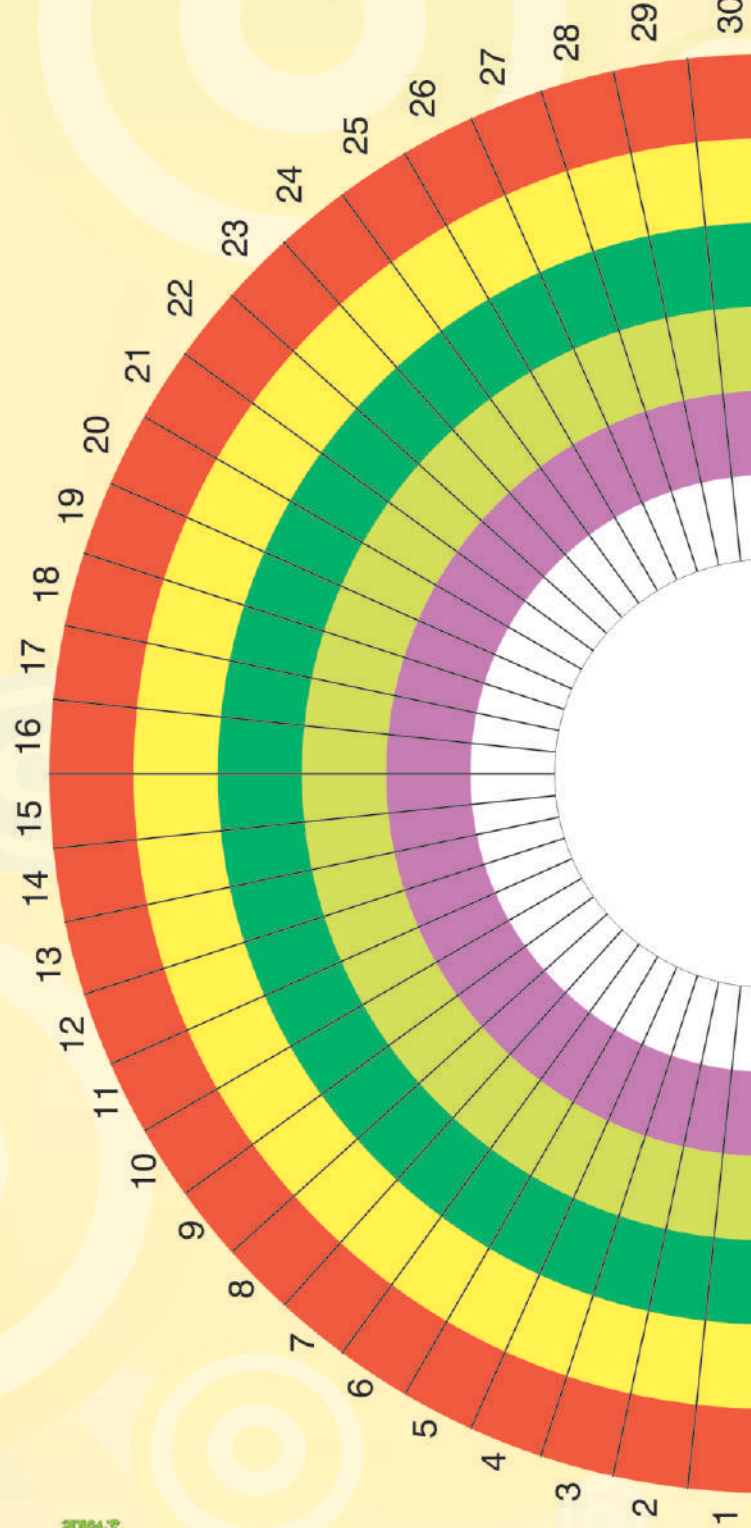
माझा वेजी ट्रॅकर

नाव _____

इयता _____ तुकडी _____

सूचना

अंक असलेला प्रत्येक बँड मासिक कॅलेंडरचा एक दिवस दर्शवतो. ट्रॅकरवर दिवसामध्ये सेवन केल्या जाणाऱ्या भाज्यांचे रंग जुळवा व टिक करा. रोज वेगवेगळ्या रंगाच्या भाज्यांचे सेवन केले जात असल्याची



वेजीटेबल कलर की

लाल : टोमॅटो, गाजर, बीट, लाल सिमला मिरची

पिवळा : भोपळी मिरची, येलो स्क्वॅश, गोड मका, पिवळा टोमॅटो, भोपळा, रताळे

गडद : पालक, मेथी, ब्रोकोली, हिरव्या शेंगा, शिमला मिरची, कांदाची पात, झुकिनी,

कारले, तुरई, ओक्रा, हिरवा भोपळा, पडवळ

फिकट : कोबी, काकडी, मटार, दुधीभोपळा, टिंडा, कोशिंबीर, सेलेरी ग्रीन

जांभळा : जांभळा कोबी, वांगी, ब्लॅक ऑलिव्ह

संपादन प्रमाणपत्र

१५ ऑक्टोबर हा दिवस
ग्लोबल हँड वॉशिंग डे
म्हणून साजरा केला जातो

प्रमाणपत्र संपादन

हे प्रमाणित करण्यात येते की _____ हे आहेत

“हँड वॉशिंग चॅम्प”

दिनांक _____
स्वाक्षरी _____

