



സുരക്ഷിതവും  
പോഷകപ്രദവുമായ ഭക്ഷണം  
ഒരു കൂട്ടുത്തരവാദിത്വം

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

# ഭി യെല്ലോ ബുക്ക്



## ലെവൽ II

ക്ലാസുകൾ 6-8

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, ഓപ്റ്റിക്കൽ, 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 കൊൽക്കത്ത മുംബൈ  
അഹമ്മദാബാദ് ഭോപ്പാൽ ചണ്ഡീഗഡ് കോയമ്പത്തൂർ  
കട്ടക്ക് ഗുവാഹത്തി ഹൈദരാബാദ് ജയ്പൂർ ലക്നൗ മധുരൈ  
നാഗ്പൂർ പാറ്റ്ന പുണെ തിരുവനന്തപുരം വിശാഖപട്ടണം

ISBN: 978-93-8966-60-7

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

പ്രസാധകർ മാക്മില്ലൻ പബ്ലിഷേഴ്സ് ഇന്ത്യ പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്,  
21, പറുല്ലോസ് 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 ന്യൂട്രിഷൻ 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 മനസ്സിലാക്കാവുന്നതും 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 വിഗ്രഹങ്ങളുടെയും 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 കൈകോർക്കാം.

## പവൻ അഗർവാൾ

ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ,  
എഫ് എസ് എസ് എ ഐ

## യെല്ലോ ബുക്കിനെ കുറിച്ച്

ചെറിയ പ്രായത്തിൽ ശീലിക്കുന്നവ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നമുക്കൊപ്പമുണ്ടാകും എന്ന വിശ്വാസത്തിന്റേ 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 മേഖലയിലെ വിഗദ്ധർ 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 പ്രശ്നനങ്ങൾ 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 മോഡ്യൂളും '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- | വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കുക, മാസ്റ്റർ സേഹത്, മിസ് സേഹത് എന്നിവയും അവരുടെ സംഘവും** വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എടുത്തുകാണിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ വഴി അസുഖങ്ങൾ പടരുന്നത് തടയുന്നതിനായി നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ അവർ പ്രചോദനം നൽകുന്നു

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

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

**മൊഡ്യൂൾ 4- | 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 ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിൽ സ്കൂളുകൾ പ്രധാനമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. 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 പങ്കുവഹിക്കുന്നു 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 സെറ്റ്സുകളും 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 കൗശ്,** 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, നവീഷിങ്ങ് സ്കൂൾസ്, അശോക: ഇന്നോവറ്റോർസ് ഫോർ ദി പബ്ലിക്

**രജത് ഗുപ്ത,** ഇന്ത്യ കൺസൾട്ടന്റ്, ആരോഗ്യ വേൾഡ്

**ശിവാനി ബൻസാൽ മോഹല,** ഫുഡ് ഫോർട്ട്രിഫിക്കേഷൻ റിസോഴ്സ് സെന്റർ, FSSAI

കാമ്പയിൽ, എഡിറ്റ് & ഡിസൈൻ എന്നിവ ചെയ്തത്

അദിതി മെഹ്റോത്ര, ലീഡ് എക്സ്പെർട്ട്, എഫ് എസ് എസ് എ ഐ

**നമ്രത ഖന്ന,** പ്രൊജക്ട് ലീഡ്, SNF@സ്കൂൾ, എഫ് എസ് എസ് എ ഐ

**സോണിയ താക്കൂർ,** ഗ്രാഫിക് ഡിസൈനർ, എഫ് എസ് എസ് എ ഐ

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



മിസ് സഹേൽ



മാസ്റ്റർ സഹേൽ

# ടീം സേഹൽ ഹായ്!

നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും രസകരമായ ഒരു കാര്യമാകുമെന്ന് ?

എന്നാൽ ടീം സേഹൽ 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 സേഹലും മിസ് സേഹലും തയ്യാറായിരിക്കുകയാണ്!

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



രോഹൻ



ഡോ. സാറൻ



റിയ



ഫുഡ് സേഫ്റ്റി ആൻഡ് സ്റ്റാൻഡേർഡ്സ് അതോറിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ

പ്രചോദനം നൽകുന്ന വിശ്വാസം, സുരക്ഷിതവും & പോഷക സമ്പന്നവുമായ ഭക്ഷണം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

<b>1</b>	ഞാൻ സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു	<b>1</b>
<b>2</b>	ഞാൻ വൃത്തിയോടെയിരിക്കുന്നു	<b>13</b>
<b>3</b>	ഞാൻ ഭക്ഷണം ശുചിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു	<b>24</b>
<b>4</b>	ഞാൻ എന്റെ പരിസരങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നു	<b>40</b>
<b>5</b>	ഞാൻ പോഷണത്തോടെയിരിക്കുന്നു	<b>53</b>
<b>6</b>	ഞാൻ ആരോഗ്യവാനാണ്	<b>69</b>
<b>7</b>	ഞാൻ എന്റെ ഭക്ഷണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു	<b>81</b>
<b>8</b>	ടൂളുകളും ട്രാക്കറുകളും - വിലയിരുത്തൽ സെറ്റ് 1 കൂടാതെ 2	<b>91</b>



മൊഡ്യൂൾ

1

ഞാൻ സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷക്കായുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾ

ഭക്ഷണത്തിലെ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ

എങ്ങനെയാണ് സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ പരക്കുന്നത്?

ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ



### നിങ്ങൾക്കറിയാമോ ?

- 3 ബില്യൺ വർഷങ്ങളെക്കുറിച്ചു മുൻപ് ഭൂമിയിൽ താമസമാക്കിയിരുന്ന ആദ്യ ജീവികളെ സൂക്ഷ്മമാണുക്കളെ (സൂക്ഷ്മജീവികളെ) ആയിരുന്നു.
- സൂക്ഷ്മജീവികളെ എല്ലായിടത്തും കാണാം വായു, വെള്ളം, മാലിന്യം, മണ്ണ്, ചെടികളെ, മൃഗങ്ങളെ, മനുഷ്യർ പിന്നെ അവർ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലും.
- ആന്റണി വാൻ ല്യൂവെൻഹോക്ക് ആണ് ബാക്ടീരിയയെ കണ്ടെത്തിയത്. മൈക്രോസ്കോപ്പ് കണ്ടെത്തിയതും ഇദ്ദേഹം തന്നെയാണ് കേട്ടോ!
- സൂക്ഷ്മജീവികളെ തീരെ ചെറുതാണ്, ഒരു മൊട്ടുസൂചിയുടെ അഗ്രത്തിന്റെ വലുപ്പം വരണമെങ്കിൽ ഇവ 1 മില്യൺ എങ്കിലും വേണ്ടി വരും!
- ശരാശരി കണക്കെടുത്താൽ 1 ബാക്ടീരിയം (ബഹുവചനമാണ് ബാക്ടീരിയ എന്നത്) 6 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ 2.5 ലക്ഷമായി പെരുകുന്നു.!
- 200 ല് അധികം അറിയപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമാണുക്കളെ മുലംപകരുന്നവയാണ്.
- മിക്കസൂക്ഷ്മമാണുക്കളും നമുക്ക് ഉപകാരികളാണ്. ബ്രെഡ്, കേക്ക്, ചീസ്, അച്ചാറുകളെ എന്നിവ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ഇവയെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടാതെ അസറ്റിക് ആസിഡ് (വിനാഗിരി), വീഞ്ഞ്, മദ്യം എന്നിവയുടെ അധിക തോതിലുള്ള ഉല്പാദനത്തിനും ഇവയെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മജീവികളെ മരുന്നുകളുടെ നിർമ്മാണത്തിലും (പെൻസിലിൻ പോലുള്ള ആന്റിബയോട്ടീക്കുകളെ) ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. പരിസ്ഥിതി വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും (വീലാടകർ) മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ഠി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും (നൈട്രജൻ ഫിക്സേഷൻ) സൂക്ഷ്മജീവികളെക്കും പങ്കുണ്ട്



# ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷകാര്യങ്ങളിലുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾ

നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണ് നമ്മുടെ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനും ദൈനം ദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിലുമുള്ള പോഷകങ്ങളും നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. നാം വീട്ടിൽ നിന്നും വീടിനു പുറത്തുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.

ചിലപ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ നമുക്ക് അസുഖങ്ങളും വരാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ഉപദ്രവകാരികളായ സൂക്ഷ്മാണുക്കളാണ്.

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ എന്നത് അതിന്റെ തനതായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം തയാറാക്കുകയോ കഴിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഭക്ഷണം ഹാനികരമാകില്ല എന്ന ഉറപ്പാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങളിൽ തടയുന്നതിന് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

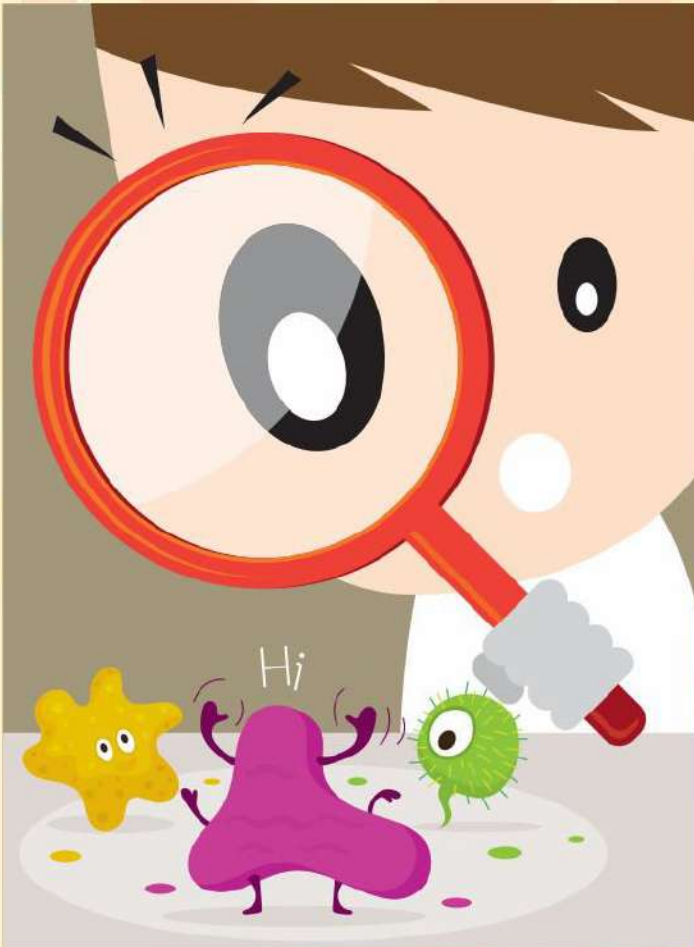


നിങ്ങളുടെ തീൻ മേശയിൽ ഭക്ഷണം എത്തുന്നതിനു മുമ്പ്, അത് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്താൻ ഒരുപാടു ആളുകൾ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്ന് നിങ്ങളുടേതറിയാമോ?

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ, മണ്ണ്, വിത്തുകൾ, വെള്ളം എന്നിവ പരിശോധിക്കാറുണ്ട്. കർഷകർ സുരക്ഷിതമായ ധാന്യങ്ങളും കൃഷി ചെയ്യുകയും, ആരോഗ്യമുള്ള മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നവർ, അതിൽ നിന്ന് അസുഖങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതു തടയാൻ സാധ്യമായതെല്ലാം ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ പല ഘട്ടങ്ങളായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ കൈകൾ കഴുകുക, ഏപ്രണുകൾ ധരിക്കുക മുതലായ ചെയ്ത് ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഭക്ഷണത്തിന്റെ സാമ്പിളുകൾ പരിശോധിച്ചു ഭക്ഷണം ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന പരിസ്ഥിതി സുരക്ഷിതവും വ്യത്യസ്തങ്ങളായതുമായ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു. പലചരക്കു കടകളിൽ നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലേക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഉത്പന്നങ്ങളും എത്തിക്കാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. പക്ഷേ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള സൂക്ഷ്മജീവികളും എപ്പോഴും ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഇനി ഭക്ഷണം സ്വീകരിക്കുന്നതിലും സംഭരിക്കുന്നതിലും സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ചുമതലയാണ്. ഇതിനായി നമുക്ക് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയും പോഷകാഹാരവും എന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസിലാക്കുവാൻ, കൂടുതൽ വായിക്കാം.



# ഭക്ഷണത്തിലെ സൂക്ഷ്മജീവികൾ

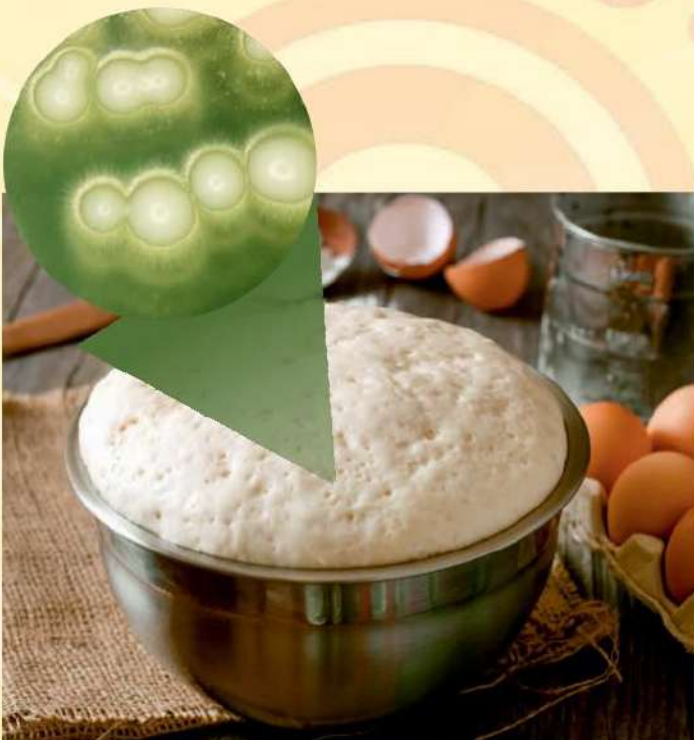


## ബാക്ടീരിയ

ബാക്ടീരിയകളെ എല്ലായിടത്തും കാണാവുന്നതാണ്. ഇവ ഏകകോശജീവികളും വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങളിലും ആകൃതികളിലുമുള്ളവയാണ്.

ചില ബാക്ടീരികൾ സ്പോറുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ ശേഷിയുള്ളവയാണ്, ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രതിരോധ രൂപമാണിവ. വളർച്ചയ്ക്കുള്ള അവസ്ഥകൾ അനുകൂലമാകുന്നത് വരെ സ്പോറുകൾ നിക്ഷിപ്രിയമായിരിക്കുന്നതാണ്.

ബാക്ടീരിയ അനുകൂലമായ ഒരു മാധ്യമവുമായി, അനുകൂലമായ താപനിലയിൽ സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ, അവ വളരെ വേഗത്തിൽ പെരുകുന്നു.



## ഫംഗസുകൾ

യീസ്റ്റുകൾ: ബാക്ടീരിയെക്കാൾ വലുപ്പം കൂടുതലുള്ള ഏകകോശ ജീവികളാണ് യീസ്റ്റുകൾ. ഇവയാണ് പഞ്ചസാരയും അന്നജവും പുളിപ്പിച്ച് അവയിൽ നിന്ന് ആൽക്കഹോളും കാർബൺ ഡയോക്സൈഡും നിർമ്മിക്കുന്നത്. ഈ സവിശേഷത ബ്രെഡ് നിർമ്മാണത്തിനും ആൽക്കഹോൾ പുളിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഭക്ഷ്യ യീസ്റ്റുകൾ പുളിപ്പിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളെ വിറ്റാമിൻ ബി കോംപ്ലക്സിന്റെ മികച്ച ഉറവിടങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നു.

ചില യീസ്റ്റുകൾ ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളായ ജാമുകൾ, അച്ചാറുകൾ എന്നിവ കേടുവരുത്തുന്നു.

## മോൾഡുകൾ

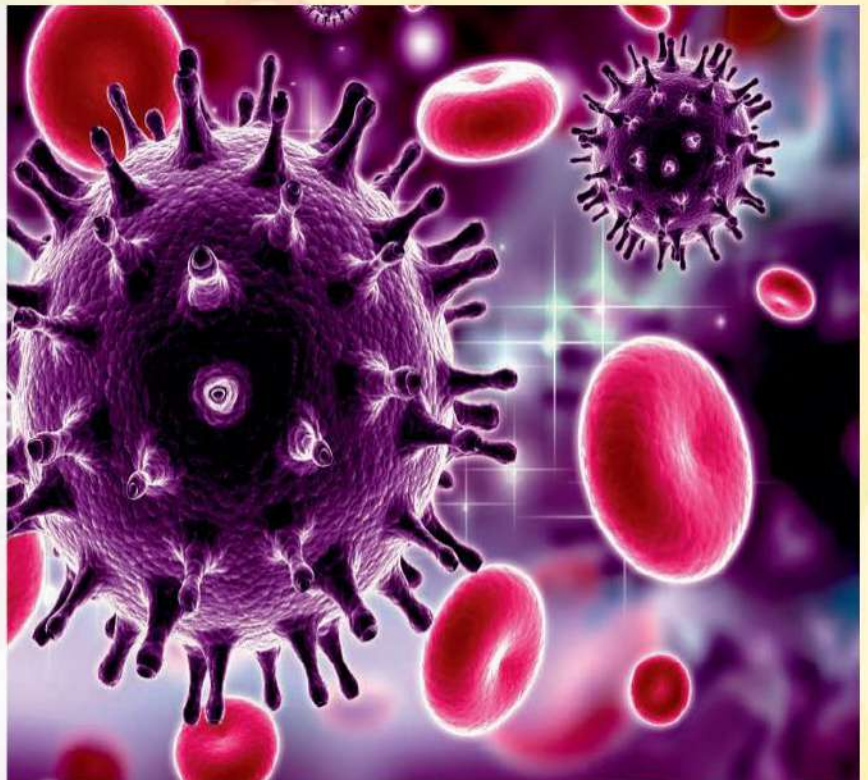
മോൾഡുകൾ മൈക്രോസ്കോപ്പുകളിലൂടെ മാത്രം കാണാവുന്ന ഫംഗസാണ്. ഇവ സസ്യങ്ങളിലും മൃഗങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഏക കോശ ജീവികളായ ബാക്ടീരിയകളിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായി മോൾഡുകൾ ബഹു കോശമുള്ളവയാണ് കൂടാതെ ചില സമയത്തു നഗ്ന നേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് വെള്ള, മഞ്ഞ, നീല, പച്ച അല്ലെങ്കിൽ കറുപ്പ് നിറത്തിൽ പഞ്ഞി പോലെ, വരണ്ടത് പോലെ, പൊടിപോലെ, മിനുസമുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ തിളക്കമുള്ളതോ ആയി കാണപ്പെടുന്നു.

മോൾഡുകളെ എല്ലായിടത്തും കാണാവുന്നതാണ്. ഇവ ഇളം ചൂടും ഈർപ്പമുള്ളതുമായ അവസ്ഥകളിൽ നന്നായി വളരുന്നു. ചില മോൾഡുകൾക്ക് റെഫ്രിജറേറ്റുകളിൽ വച്ചിട്ടുള്ള ജാമുകൾ, ജെല്ലികൾ കൂടാതെ അച്ചറുകൾ എന്നിവയിലും വളരുന്നു. ചിലയിനം മോൾഡുകൾ അലർജി പോലുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ശ്വാസന സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.



## വൈറസുകൾ

സൂക്ഷ്മജീവികളിൽ വച്ചു ഏറ്റവും ചെറുതാണ് വൈറസുകൾ. ഇവ പൂർണ്ണ പരാദങ്ങളാണ് കൂടാതെ ജീവനുള്ള കോശങ്ങളിൽ മാത്രം വസിക്കുന്നു. ഇവ ഇടയ്ക്കുള്ള വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവയാണ് — അജീവമായ പദാർത്ഥങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ ഇവ നിർജീവമാകുകയും ഒരു ആതിഥേയ കോശത്തെ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ സജീവമാകുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവ എല്ലായിടത്തും കാണപ്പെടുന്നു കൂടാതെ മഞ്ഞപിത്തം, സാധാരണയായി കാണുന്ന ജലദോഷം, പകർച്ച പനി എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.



“മലിനീകരണം സംഭവിക്കുന്നത് സൂക്ഷിക്കുക!”



### എസ് എൻ എഫ് ഫൺഡാ

ഉരുളൻ വിര, കൃമി, ട്രെയ്നിയ (ഒരിനം നാടവിര ) കൂടാതെ ഗിയാർടിയ (ഒരിനം പരാദജീവി) എന്നിവയുടെ മുട്ടകൾ, മാലിന്യം, മലിനമായ മണ്ണ്, വെള്ളം, ഭക്ഷണം എന്നിവയിലൂടെയും കൂടാതെ വിസർജ്യത്തിൽ- നിന്ന് വായ് വഴിയും (ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ശരിയായി കഴുകാത്തതിനാൽ) വഹിക്കപ്പെടുന്നു.

ശരിയായ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക !

ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം സോപ്പും വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.

### വിനോദ സമയം 1

സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ വളർച്ച !

എങ്ങനെയാണ് സൂക്ഷ്മജീവികൾ വളരുന്നത്?

മാറ്റങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുക.



**എങ്ങനെയാണ് സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ ഒരിടത്തു നിന്ന് മറ്റൊരിടത്തേക്ക് വഹനം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്?**

**താഴെ പറയുന്ന 5 കാര്യങ്ങളാണ് സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ പകരാൻ കാരണമാകുന്നത്**



**01**  
**വിരലുകൾ:** കഴുകാത്ത കൈകളിലും അഴുക്ക് പൂരണ്ട കൈ നഖങ്ങളിലും രോഗം പരത്തുന്ന അണുക്കൾ ഉണ്ടായേക്കാം.



**02**  
**ഭക്ഷണം:** ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യാത്തതിലൂടെ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും മലിനമാകുന്നു.



**03**  
**വിസർജ്ജം:** അഴുക്ക് ചാലുകൾ മുലം മലിനമാകുന്ന ഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ മലിനമായ വെള്ളം, രോഗകാരികളായ അണുക്കളെ ഒരു സ്ഥലത്ത് നിന്നും മറ്റൊരിടത്തേക്ക് എത്തിക്കുന്നു. ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാത്തതും ഒരു കാരണമാണ്.



**04**  
**അണുബാധ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ:** വൃത്തിയാക്കാത്ത പാത്രങ്ങൾ, വാതിൽ കൊളുത്തുകൾ, ടാപ്പുകൾ, ടവ്വലുകൾ മുതലായവയിൽ തൊടുന്നതും രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.



**05**  
**ഇറച്ചികളും കീടങ്ങളും:** ഇറച്ചുകൾ, പാറ്റകൾ, എലികൾ എന്നിവ രോഗം പടർത്തുന്ന അണുക്കളെ വഹിക്കുന്നവയാണ്.



# എങ്ങനെയാണ് സൂക്ഷ്മജീവികൾ വളരുന്നത്?

മിക്ക സൂക്ഷ്മജീവികളും ഇരട്ടിക്കൽ വഴിയാണ് വളരുന്നത്. വളരുന്നതിന് അവയ്ക്ക് താഴെ പറയുന്നവ ആവശ്യമാണ്.

**1** **ഭക്ഷണം:** സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ വളർച്ചക്ക് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പ്രോടീനുകൾ, കൊഴുപ്പ്, ധാതുക്കൾ കൂടാതെ വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവ ആവശ്യമാണ്. വളർച്ചയ്ക്കുള്ള മറ്റു സാഹചര്യങ്ങൾ അനുക്വലമാണെങ്കിൽ പ്രോടീൻ അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളായ പാൽ, ഇറച്ചി, വളർത്തു പക്ഷികൾ, കൂടാതെ ഈർപ്പമുള്ള മിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ അവ പെട്ടന്ന് വളരുന്നു.

**2** **വെള്ളം:** എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിനു ജലം അത്യവശ്യമാണ്. ജലാംശമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളിൽ സൂക്ഷ്മജീവികൾ പെട്ടന്ന് വളരുന്നു. ഉണക്കുന്നതിലൂടെ ഈ ജലാംശം നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ കോടാനുള്ള സാധ്യതകളും കുറയുന്നു.

**3** **സമയം :** ഭക്ഷണം കേട്ടുവരുത്താൻ പാകമായ അളവിൽ പെരുകുന്നതിനു സൂക്ഷ്മജീവികൾക്ക് സമയം ആവശ്യമാണ്. അനുക്വലമായ അവസ്ഥകളിൽ ഓരോ 20 മിനിറ്റിലും ഒരു ബാക്ടീരിയ രണ്ടായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ട് വർധിക്കുന്നു.

**4** **താപനില :** സൂക്ഷ്മജീവികൾ 5°C, 63°C എന്നിവയ്ക്കുള്ളിലാണ് അധികമായി പെരുകുന്നത്. ഈ താപനില പരിധി 'അപകടപരിധി' എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത് കാരണം ഇത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായേക്കാം. നമ്മുടെ ക്ലാസ് മുറിയിലെ താപനില, അടുക്കളയിലെ താപനില കൂടാതെ ശരീര താപനിലയും ഈ അപകട പരിധിക്കുള്ളിലാണ് വരുന്നത്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഭക്ഷണം നിലനിൽക്കുന്ന സമയവും താപനിലയും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.

**5** **pH:** pH (ഹൈഡ്രജന്റെ പൊട്ടൻഷ്യൽ) എന്നത് ഒരു ലായനിയുടെ അമ്ലത, ക്ഷാരത അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടുമല്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നതിന്റെ അളവാണ്. മിക്ക സൂക്ഷ്മ ജീവികളും ന്യൂട്രലായ പി എച് മൂല്യം 7 ൽ ആണ് ഏറ്റവും നന്നായി വളരുന്നത്. മോൾഡുകളും യീസ്റ്റുകളും ഭക്ഷണങ്ങളിൽ, അമ്ലതയുള്ള പി എച് മൂല്യമായ 4 ൽ വളരുന്നു എന്നാൽ ബാക്ടീരിയ അമ്ലതയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ വളരുന്നില്ല.

**6** **ഓക്സിജൻ:** മിക്ക സൂക്ഷ്മജീവികൾക്കും വളർച്ചക്ക് ഓക്സിജൻ ആവശ്യമാണ്. ഓക്സിജൻ ആവശ്യമായ ജീവാണുക്കളെ ഐറോബുകൾ എന്നും, അതെ സമയം ഓക്സിജൻ ആവശ്യമില്ലാത്തവയെ അനൈറോബുകൾ എന്നും പറയുന്നു.



“അവ വളരുന്നത് നിരീക്ഷിക്കൂ”

വിനോദ സമയം 2

സൂക്ഷ്മജീവികൾ ഇരട്ടിക്കുന്നത്!

ഉണങ്ങിയ ബീൻസ്, കല്ലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ വളർച്ച ചെയ്തു കാണിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിനായി ആദ്യം ഒരു വസ്തു ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കാം. ഇത് 20 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ രണ്ടു വസ്തുക്കളായി അടുത്ത 20 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ 4 എണ്ണമായും അടുത്ത 20 സെക്കന്റിനുള്ളിൽ 8 എണ്ണമായും അത് പോലെ തുടർന്നും വിഭജിക്കുക. (ഓരോ 20 സെക്കന്റിനുള്ളിലും നിങ്ങളുടെ കൈവശം ഉള്ള വസ്തുക്കൾ ഇരട്ടിയാക്കുക). ഇത് എത്ര പെട്ടന്നാണ് ബാക്ടീരിയ വളരുന്നതെന്നു കാണിക്കുന്നു.”



വിനോദ സമയം 3

സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ വളർച്ചക്ക് അനുകൂല സാഹചര്യം നൽകുന്നതും നൽകാത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ച് (തെരുവോര ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഉച്ചഭക്ഷണ പാത്രത്തിലെ ഭക്ഷണങ്ങൾ) ചർച്ച ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉദാഹരണമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്— സാലഡുകൾ, കൂതിർത്ത അരി, പാസ്ത, പനീർ റോൾ, ആലു ടിക്കി, പഴച്ചാർ കൂടാതെ മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ



## വിനോദ സമയം 4

അണുബാധകൾ	മാലിന്യം	രണ്ട്
സൂക്ഷ്മജീവികൾ	വീണ്ടും	ചൂടാക്കുക

ബോക്സിൽ നിന്ന് ശരിയായ പദം തിരഞ്ഞെടുത്ത് വിട്ട ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക.

1. ഓരോ 20 മിനിറ്റിലും \_\_\_\_\_ ആയി വിഭജിച്ചുകൊണ്ട് ബാക്ടീരിയകൾ പെരുകുന്നു.
2. മിച്ച് വന്ന ഭക്ഷണം നന്നായി \_\_\_\_\_
3. സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണം കേടാക്കുകയും കൂടാതെ ഭക്ഷണത്തിൽ \_\_\_\_\_ നു കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു .
4. രോഗകാരികളായ \_\_\_\_\_ ഭക്ഷണം, മലിനമായ കൈകൾ, വിസർജ്ജങ്ങൾ, അണുബാധ വഹിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ കൂടാതെ ഈച്ചകൾ എന്നിവ മുലം പടരുന്നു.
5. ഇടക്കിടെയുള്ള \_\_\_\_\_ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം, വിശപ്പ് എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നു

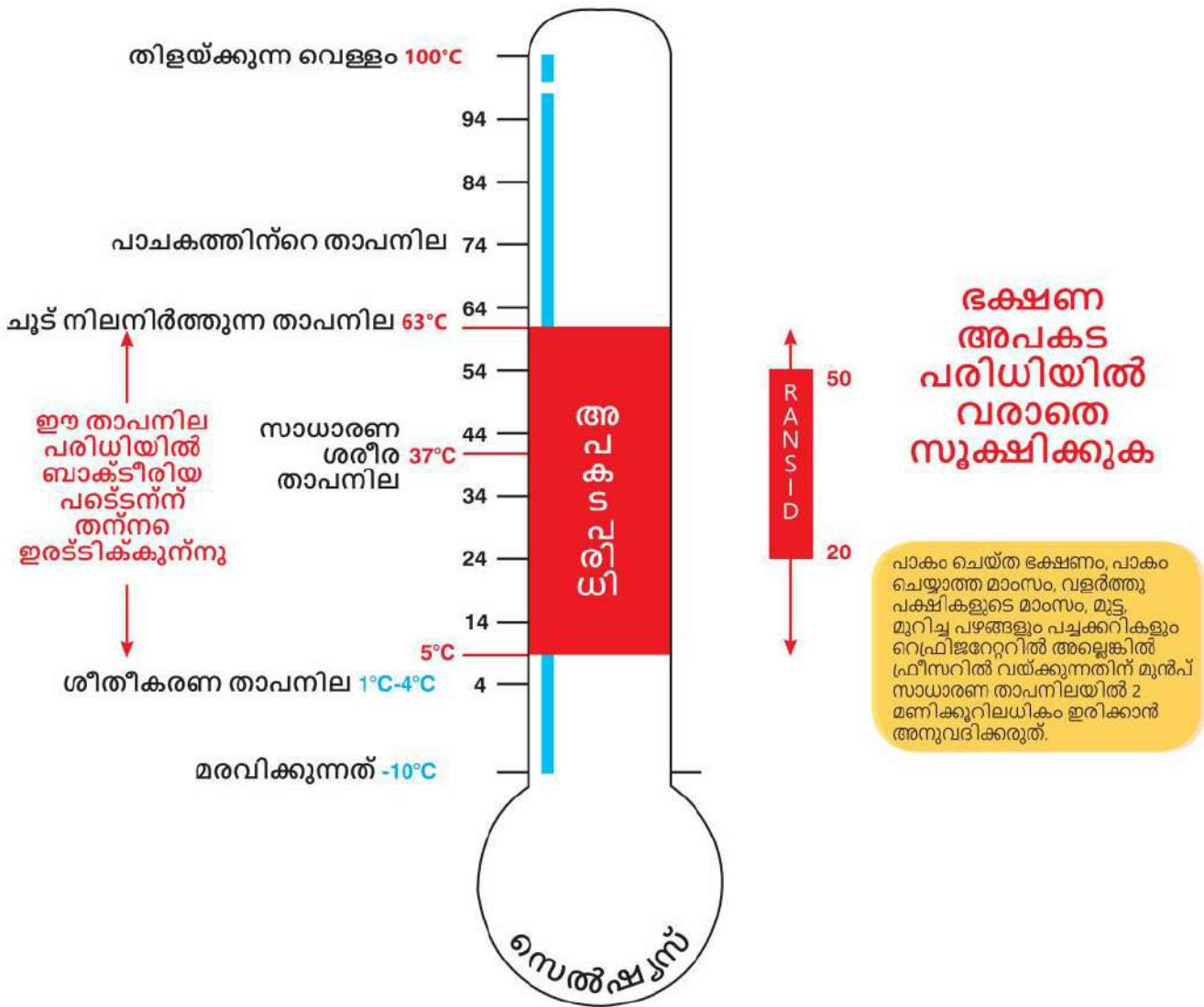


1. രണ്ട് 2. വീണ്ടും 3. ചൂടാക്കുക 4. സൂക്ഷ്മജീവികൾ 5. അണുബാധകൾ  
 ഉത്തരങ്ങൾ

# എങ്ങനെയാണ് സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ വളർച്ച നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ?

മിക്ക സൂക്ഷ്മജീവികളും ഉപകാരികളാണ്, ചിലത് ഹാനികരമായേക്കാം കാരണം അവ ഭക്ഷണം കേടുവരുന്നതിനും ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. അവയുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനോ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനോ താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

## താപനില നിയന്ത്രണം



**ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം ചൂടോടെ സൂക്ഷിക്കുക.**

**തണുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം തണുപ്പോടെ സൂക്ഷിക്കുക**

## “ ബാക്ടീരിയയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ”

- **താപനില നിയന്ത്രിക്കുക :** ബാക്ടീരിയകൾ അപകടപരിധിയിൽ അതായത് 5°C ,63°C എന്നീ താപനിലകൾക്കിടയിൽ പെട്ടെന്ന് വളരുന്നു (ഇരട്ടിക്കുന്നു). താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വഴി ബാക്ടീരിയകളുടെ വളർച്ചയും നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്.
- **താഴ്ന്ന താപനിലകൾ:** ഫ്രിജറേറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ ഫ്രീസർ എന്നിവയിൽ ബാക്ടീരിയകളുടെ വളർച്ച മന്ദീഭവിക്കുകയും മിക്ക ബാക്ടീരിയകളും നിർജീവാവസ്ഥയിലേക്കു മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അവ നശിക്കുന്നില്ല.
- **ഉയർന്ന താപനിലകൾ :** ഭക്ഷണം ഉയർന്ന താപനിലയിലേക്ക് ചൂടാക്കുമ്പോൾ, മിക്ക ബാക്ടീരിയകളും നശിച്ചു പോകുന്നു. എന്നാലും ചില സ്പോറുകൾ സാധാരണ പാചക താപനിലകളെ അതിജീവിക്കാറുണ്ട്.
  - ഓക്സിജൻ നീക്കം ചെയ്യുന്നത് — ഫ്ലൂയറോബിക് ബാക്ടീരിയ ഓക്സിജൻ നീക്കം ചെയ്താൽ നശിച്ചു പോകുന്നതാണ് അതായത് ഭക്ഷണം വായു കടക്കാതെ പാക്ക് ചെയ്യുകയോ കാമ്പിൽ അടക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ. അനയ്റോബിക് ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവ ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷണങ്ങളിൽ വളർന്നേക്കാം.
  - രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയ പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ ചേർക്കുന്നത് — ഷെൽഫ് ലൈഫ് ( ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ ഉപയോഗ കാലാവധി ) കൂട്ടുന്നതിനും സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ വളർച്ച തടയുന്നതിനും സോസുകൾ, കെച്ചപ്പ്, പഴങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സ്കാഷുകൾ എന്നിവയിൽ അനുവദനീയമായ അളവിൽ പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ ചേർക്കുന്നു.
  - ഈർപ്പത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിന് — പാൽ പോലുള്ള ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളിലെ ഈർപ്പത്തിന്റെ അളവ് ബാഷ്പീകരണം, നിർജലീകരണം എന്നിവയിലൂടെ കുറച്ച് അവയുടെ ഷെൽഫ് ലൈഫ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ജാമുകളിലും അച്ചാറുകളിലും അവ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും ചേർക്കുന്നു.
  - അൾട്രാ വയലറ്റ് വികിരണങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം—സൂര്യ പ്രകാശത്തിൽ ബാക്ടീരിയകൾക്കു ഹാനികരമായ അൾട്രാ വയലറ്റ് വികിരണങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം , ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രതലം അണുവിമുക്തമാക്കാൻ അൾട്രാ വയലറ്റ് വികിരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

## ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം !

ഭക്ഷ്യ ജന്തു രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിന് ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നത് അത്യാവശ്യമാണ്

സൂക്ഷ്മജീവികൾ എല്ലായിടത്തുമുണ്ട് കൂടാതെ അവയുടെ പരിശോധന ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്

ബാക്ടീരിയകൾ, വൈറസുകൾ, യീസ്റ്റുകൾ കൂടാതെ മോൾഡുകൾ എന്നിവയെല്ലാം സൂക്ഷ്മ ജീവികളാണ്.

ഭക്ഷണത്തിലെ സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ വളർച്ച താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വഴി നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.



മൊഡ്യൂൾ

2

ഞാൻ  
വൃത്തിയോടെയിരിക്കുന്നു

വൃക്തി  
ശുചിത്വം

7 പ്രധാന  
ശുചിത്വ  
ശീലങ്ങൾ

ഉറക്കം.  
പുനർനിർമ്മാണം  
കൂടാതെ  
വിശ്രമം

ടീം  
സേഹത്തിന്റെ  
ഭക്ഷണ  
വിനോദങ്ങൾ



# വ്യക്തി ശുചിത്വം

വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്നത് അസുഖങ്ങളും രോഗങ്ങളും തടയുന്നതിനായി അവനവനെയും അവനവന്റെ ചുറ്റുപാടുകളെയും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള സ്വഭാവങ്ങളാണ്.

## “ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകത ”

ഭക്ഷ്യജന്യ അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ തന്നെ കാണപ്പെടുന്നു. ഇവ പ്രധാനമായും വ്യക്തിയുടെ കൈകളോ നഖങ്ങളോ വഴിയോ അല്ലെങ്കിൽ ചുമക്കുന്നതിലൂടെയോ തുമ്മുന്നതിലൂടെയോ ഭക്ഷണങ്ങളിലേക്ക് എത്തിപ്പെടുന്നു. നമ്മൾ ശരിയായ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, സൂക്ഷ്മജീവികൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തേക്കു എത്തിപ്പെടുന്നതിനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കാനാകും.

അത് കൊണ്ട് തന്നെ നല്ല രീതിയുള്ള വ്യക്തി ശുചിത്വം ഒരു സ്വഭാവമാക്കിയെടുക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുന്നതും, പതിവായി കൈകളിലെയും കാൽകളിലെയും നഖങ്ങൾ മുറിക്കുന്നതും കൂടാതെ രണ്ടു തവണ ബ്രഷ് ചെയ്യേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. പല്ലു തേക്കുന്നത് വായിലുള്ള ബാക്ടീരിയകൾ കുറയുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും, ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം, ചുമക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്തതിനു ശേഷം, മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്തതിനു ശേഷം, വീടിനു പുറത്തു പോയി കളിച്ചതിനു ശേഷം എന്നീ അവസരങ്ങളിലെല്ലാം കൈകൾ നന്നായി കഴുകുന്നത് സൂക്ഷ്മജീവികൾ ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് കുറയാൻ കാരണമാകുന്നു.



**വിനോദ സമയം 5**

**വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകത**

- വിവിധ തരത്തിലുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ മാതൃകകൾ ശേഖരിച്ചു അവ മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിക്കുക.



## നിങ്ങൾ ക്കറിയാമോ ?



- സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ 1 മീറ്ററോ അതിൽ കൂടുതലോ ഉള്ള വൃത്ത പരിധിയിൽ പടരുന്നു.
- മനുഷ്യ ചർമ്മത്തിലെ ഓരോ ചതുരശ്ര സെന്റീമീറ്ററിലും ശരാശരി 1,00,000 ബാക്റ്റീരിയകളെ കാണാനാകും.
- ജലകണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഈർപ്പം ബാഷ്പമായി പുറത്തു പോകുമ്പോൾ ബാക്ടീരിയ വൈറസ് പോലുള്ള സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു.
- 'വൃത്തി' എന്നാൽ കാണാനാകുന്ന അഴുക്കുകൾ ഇല്ല എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്നാൽ 'ശുചിത്വം' എന്നത് രോഗ കാരണമായ ജീവാണുക്കളിൽ നിന്ന് മുക്തമായത് എന്നാണ് അർത്ഥം!



## എസ് എൻ എഫ് ഫൺഡാ

രോഗാണുക്കൾ എല്ലായിടത്തും ....



- പരിക്കുകൾ, മുറിവുകൾ, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ രോഗാണുക്കൾ അടിഞ്ഞു കൂടുന്നു.
- ചെറിയ പരിക്കുകളും മുറിവുകളും സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ശരിയായി കഴുകണം.
- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടാതെ വൈറൽ പനി, ജലദോഷം, അഞ്ചാംപനി, ചിക്കൻ പോക്സ് തുടങ്ങിയ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക.



# എങ്ങനെയാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നത് ?

നമ്മുടെ ശരീരം വൃത്തിയാക്കാനും ആരോഗ്യപരമായും സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള എല്ലാ വ്യക്തിഗത ശീലങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് വ്യക്തിശുചിത്വം എന്ന് പറയുന്നത്. താഴെ പറയുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും എല്ലാ ദിവസങ്ങളും പാലിക്കേണ്ടതാണ്..

# നല്ല ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ (സ്കോർ കാർഡ്)



ഉണ്ട് എന്നതിന് Y എന്നും ഇല്ല എന്നതിന് N എന്നും രേഖപ്പെടുത്തുക.	Y	N
ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുന്നു	😊	😞
എനിക്ക് ജലദോഷമുള്ളപ്പോഴും ഞാൻ കുളിക്കുന്നു	😊	😞
ഞാൻ ദിവസവും രണ്ടു തവണ ബ്രഷ് ചെയ്യുന്നു	😊	😞
ഞാൻ ഒരു ടണ്ട് ക്ലീനർ ഉപയോഗിച്ച് എന്റെ നാവ് വൃത്തിയാക്കുന്നു	😊	😞
ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും ടോയ്ലെറ്റിൽ പോകുന്നു	😊	😞
ഓരോ തവണ ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷവും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കുന്നു	😊	😞
ഞാൻ വൃത്തിയുള്ള, കഴുകിയ, ഇസ്തിരിയിട്ട വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു.	😊	😞
ഞാൻ എന്റെ തലമുടി എല്ലാ ദിവസവും കഴുകുകയും ചീകുകയും ചെയ്യുന്നു	😊	😞
ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മുക്ക് വൃത്തിയാക്കുന്നു , കൂടാതെ മുക്കിൽ വിരലിടുന്നതും ചെയ്യാറില്ല	😊	😞
ഞാൻ എന്റെ നഖങ്ങൾ പതിവായി മുറിക്കുകയും അവയെ അഴുക്കില്ലാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.	😊	😞

# നല്ല ശുചാലയ ശീലങ്ങൾ

ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്നതിനു പതിവായി ടോയ്ലെറ്റിൽ പോകുക. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ തന്നെ മലവിസർജനം ചെയ്യുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കിയെടുക്കാം. ഉപയോഗിച്ച് കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം ടോയ്ലെറ്റ് വൃത്തിയാക്കുകയും സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കൈകൾ കഴുകുകയും ചെയ്യുക.





# നല്ല ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ (സ്കോർ കാർഡ്)



**വിനോദ സമയം 7**  
നമ്മൾക്ക് നിങ്ങളുടെ രോഗാണു സ്കോർ ഒന്ന് പരിശോധിക്കാം

ഉണ്ട് എന്നതിന് Y എന്നും ഇല്ല എന്നതിന് N എന്നും രേഖപ്പെടുത്തുക.

- |  |  |  |
|--|--|--|
| • ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ തന്നെ മലവിസർജനം ചെയ്യുന്നു  |  |  |
| • ഞാൻ ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം ടോയ്ലെറ്റ് വൃത്തിയാക്കുകയും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു  |  |  |
| • ഞാൻ ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം എന്റെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകുന്നു  |  |  |
| • ഞാൻ കൈകൾ കഴുകിയതിനു ശേഷം വൃത്തിയുള്ളതും ഉണങ്ങിയതുമായ ടവലിലോ അല്ലെങ്കിൽ നിർമാർജനം ചെയ്യാവുന്ന പേപ്പർ റ്റിഷ്യൂവിലോ തുടയ്ക്കുന്നു.  |  |  |
| • ഞാൻ കൈകൾ കഴുകുന്നതിനും ഉണക്കുന്നതിനുമായി 20/20 നിയമം പാലിക്കുന്നു (20 സെക്കന്റുകൾ കഴുകുന്നതിനും / 20 സെക്കന്റുകൾ ഉണക്കുന്നതിനും) |  |  |

## കൈ കഴുകൽ

നമ്മുടെ കൈകളാണ് ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് രോഗാണുക്കളെ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന വാഹകരായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കൈകഴുകുന്നത് രോഗാണുക്കൾ/ സൂക്ഷ്മജീവികൾ പടരുന്നത് തടയുകയും ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങളായ ടൈഫോയിഡ് പനി, അതിസാരം, ഡിസന്ററി കൂടാതെ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൈ കഴുകാൻ മറക്കല്ലേ.....



ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും



നിങ്ങളുടെ തലമുടി തൊട്ടതിനും ചീകിയതിനും ശേഷം



ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം



മാലിന്യങ്ങളും ചപ്പു ചവറുകളും കൈകാര്യം ചെയ്തതിനു ശേഷം



മുക്ക് ചീറ്റുകയോ, ചുമക്കുകയോ കൂടാതെ തുമ്മുകയോ ചെയ്തതിനു ശേഷം



വളർത്തു മൃഗങ്ങളുമായി കളിച്ചതിനു ശേഷം

**അധ്യാപകർക്കുള്ള**

**കുറിപ്പ്**

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസ്സുകളിൽ നിന്ന് 5 രോഗാണു പരിശോധന നേതാക്കളെ കണ്ടെത്തുക. അവരുടെ ചുമതലകൾ താഴെ പറയുന്നവയായിരിക്കും:

1. കൈ കഴുകുന്നത് സംബന്ധിച്ച പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക
  2. ശരിയാക്കുന്നതിനായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക
  3. കൈ കഴുകുന്നതിന്റെ റെക്കോഡുകൾ പാലിക്കുക
- ആരാണ് നല്ല കൈ കഴുകൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതെന്നു രേഖപ്പെടുത്തുക!

**വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പേര്**

കൈകഴുകുന്നതിന്റെ സ്ഥലം

- ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ്
- ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം
- ടോയ്ലെറ്റിൽ പോയതിനു ശേഷം
- കളികൾക്കോ PE ക്ലാസ്സിനോ ശേഷം

സ്കൂളിലെ സൗകര്യങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ആഴ്ചതോറും പരിശോധിക്കേണ്ടവയുടെ പരിശോധന പട്ടിക

**അധ്യാപകർക്കുള്ള**

**കുറിപ്പ്**

അതെ എന്നതിന് Y എന്നും അല്ല എന്നതിന് N എന്നും രേഖപ്പെടുത്തുക

- |   | Y | N |
|---|---|---|
| • കൈകഴുകുന്നതിനു മതിയായ സൗകര്യങ്ങൾ സ്കൂളുകളിൽ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ ?                            |   |   |
| • ഇത്തരം സൗകര്യങ്ങൾ ശരിയായി പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?  |   |   |
| • കൈകൾ കഴുകുന്നതിനായി സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ?  |   |   |
| • കൈ കഴുകുന്നതിനുള്ള സ്ഥലത്തു കൈകൾ തുടക്കുന്നതിനു ശുചിയായ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണോ?                    |   |   |
| • ടവലുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ഇവ സമയാസമയങ്ങളിൽ മാറ്റുന്നുണ്ടോ?                                |   |   |
| • ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കുട്ടികൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ നന്നായി കഴുകുന്നുണ്ടോ?              |   |   |
| • കുട്ടികളുടെ വിരൽ നഖങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കിയും വെട്ടിയും കൂടാതെ ചായം പുരട്ടാതെയും സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ ? |   |   |
| • ഊണ് കഴിക്കുന്നതിനുള്ള സ്ഥലത്തും കഴുകുന്നതിനുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും വാഷ് ബേസിനുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ടോ?      |   |   |
| • ഭക്ഷണം തയാറാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സിങ്കുകളിൽ കൈകൾ കഴുകാറുണ്ടോ?                                    |   |   |
| • കുട്ടികൾ മുക്കിൽ വിരലിടുക, തലയോ മുഖമോ ചൊറിയുക എന്നിവ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?                            |   |   |
| • മുക്ക് ചീറ്റിയതിനു ശേഷം കൈകൾ കഴുകാൻ കുട്ടികളെ പ്രേരിപ്പിക്കാറുണ്ടോ?                             |   |   |





**വിനോദ സമയം 8**

നിങ്ങളുടെ കൈകഴുകുന്ന പ്രവർത്തനത്തെ വിലയിരുത്തുക

**ആവശ്യമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ**

 <b>ഏപ്രൺ</b>	 <b>സ്റ്റോപ്പ് വാച്ച്</b>	 <b>സിങ്ക്</b>	 <b>കണ്ണ് മുടികെട്ടുന്നതിനുള്ള തുണി</b>
 <b>1 ട്യൂബ് കഴുകി കളയാവുന്ന നിറങ്ങൾ</b>	 <b>ടവ്വലുകൾ</b>	 <b>സോപ്പ്</b>	 <b>സ്കോർ കാർഡ്</b>

**നടപടിക്രമങ്ങൾ**

1. ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ 8 വിദ്യാർത്ഥികൾ മുന്നോട്ടു വരേണ്ടതാണ്. ഒരാൾ കൈകഴുന്നയാളും അടുത്തയാൾ ടൈം കീപ്പറുമാണ്. കൈകഴുന്നയാളുടെ കണ്ണുകൾ മുടികെട്ടുക. ശേഷം അയാളുടെ കൈപ്പത്തിയിൽ ഒരു ടീസ്പൂൺ അളവിൽ കഴുകി കളയാവുന്ന പെയിന്റ് ആക്കി, അത് രണ്ടു കയ്യിലും നന്നായി പുരട്ടാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഒന്നോ രണ്ടോ മിനിറ്റുകളോളം ഇത് ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക.
2. കൈകഴുന്നയാളെ 5 സെക്കന്റുകൾ കൈകഴുകാൻ അനുവദിക്കുക. 5 സെക്കന്റിനു ശേഷം കൈകഴുകിയ ആളുടെ കൈകൾ, ചർമ്മത്തിൽ ടവൽ കൊണ്ട് പതിയെ ഒപ്പി ഉണക്കുക (ഉരയ്ക്കരുത്!).
3. കൈകഴുന്നയാൾ അവന്റെ / അവളുടെ കൈകൾ കാണാൻ ഇടയാകരുത് അഥവാ അവരുടെ കൈകൾ എത്രത്തോളം വൃത്തിയാക്കി എന്നതിന്റെ സൂചനകൾ നൽകാൻ പാടുള്ളതല്ല.
4. തിരഞ്ഞെടുത്തവരിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു സെറ്റ് കുട്ടികൾ ഇതാവർത്തിക്കണം കൂടാതെ 10 സെക്കന്റുകൾ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് വേണം കൈകഴുകാൻ. മൂന്നാമത്തെ സെറ്റ് വെള്ളം മാത്രമുപയോഗിച്ചു 15 സെക്കന്റുകൾ കൈകഴുകണം കൂടാതെ നാലാമത്തെ സെറ്റിലെ ആളുകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു 20 സെക്കന്റുകൾ നേരമോ അതിലധികമോ സമയമോ കൈ കഴുകാം.
5. വിലയിരുത്തുന്നതിനുള്ള ഗൈഡ് ഉപയോഗിച്ച് സ്കോറിങ് ചാർട്ടിൽ വൃത്തി രേഖപ്പെടുത്താം.



**ഫലം:** 20 സെക്കന്റുകൾ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കഴുകുമ്പോൾ പെയിന്റ് പൂർണ്ണമായും കൈകളിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

“ പല്ലും മോണകളും എങ്ങനെ വൃത്തിയായും ആരോഗ്യത്തോടെയും സൂക്ഷിക്കാം? ”

വായിൽ ഉള്ള ബാക്ടീരിയ പഞ്ചസാരയെ ആസിഡ് ആക്കി മാറ്റുന്നത് ദന്തക്ഷയത്തിനും (പോടുകൾക്ക്) കാരണമാകുന്നു. ഈ ആസിഡ് ഇനാമലിനെ ദ്രവിപ്പിക്കുകയും, കാഠിന്യമുള്ള പല്ലിലെ കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പല്ലു ദ്രവിക്കുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു.



ദന്തക്ഷയം (പല്ലിലെ പോടുകൾ) അസ്വസ്ഥതയ്ക്കും വേദനക്കും കൂടാതെ അണുബാധക്കും പല്ലു നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു

- ദന്തക്ഷയം തടയുന്നതിനായി ഒരു ദിവസത്തിൽ രണ്ടു തവണ രണ്ടു മിനിറ്റുകിലും സമയമെടുത്ത് പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്യുക.
- ഓരോ ഭക്ഷണത്തിനും ശേഷവും, ആവശ്യമെങ്കിൽ പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്യാം
- എല്ലാ പല്ലുകളിലേക്കും എത്തുന്നതിനായി ചെറിയ മുക്ൾഭാഗം ഉള്ള മുദുവായ ടൂത്ത് ബ്രഷ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- നിങ്ങളുടെ ടൂത്ത് ബ്രഷ് വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചു കഴുകി ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക
- ഓരോ മൂന്നു മാസങ്ങൾ കൂടുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ബ്രഷിന്റേ നാരുകൾ പല ദിശകളിലേക്ക് പോകുമ്പോഴോ ടൂത്ത് ബ്രഷ് മാറ്റാവുന്നതാണ്.
- നാക്കിൽ ബാക്ടീരിയകൾ അടിഞ്ഞു കൂടുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഒരു ടങ്ക്ടീനർ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- സമീകൃതമായ ഭക്ഷണക്രമം ആസ്വദിക്കാം. പോഷകാംശങ്ങളുടെ ഉചിതമായ അളവിലുള്ള ലഭ്യത ആരോഗ്യമുള്ള പല്ലുകൾക്കും മോണകൾക്കും അത്യാവശ്യമാണ്.
- വേദനയോ അസ്വസ്ഥത യോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പരിശോധിക്കുന്നതിനായി 6 മാസത്തിലൊരിക്കൽ ഒരു ഡെന്റിസ്റ്റിനെ(ദന്തരോഗ വിഗദ്ധനെ) സമീപിക്കുക.



# എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുക

ശരീരത്തിലെ വിയർപ്പ്, അഴുക്ക് ദുർഗന്ധം എന്നിവ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി എല്ലാ ദിവസവും കുളിക്കുക. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും കഴുകാത്ത വസ്ത്രങ്ങളിലും ബാക്ടീരിയകൾ പെരുകുന്നതാണ് ശരീര ദുർഗന്ധത്തിനു കാരണമാകുന്നത്. അടിവസ്ത്രങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും മാറ്റുകയും അലക്കുകയും ചെയ്യുക.

കാൽ പാദങ്ങൾ ശരിയായി കഴുകുകയും വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ് പ്രത്യേകിച്ചും വിരലുകൾക്കിടയിൽ. കാൽവിരൽ നഖങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി വെട്ടി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ശരിയായി കഴുകുകയും വൃത്തിയാക്കിയ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തില്ലായെങ്കിൽ മുടി ബാക്ടീരിയകൾ പെരുകുന്നതിനുള്ള ഭാഗമായി മാറിയേക്കാം.



## നിങ്ങളുടെ സ്കൂൾ ഇവയെല്ലാം നൽകുന്നുണ്ടോ

- ഹെൽത്ത് റെക്കോഡുകളുടെ പരിപാലനം
- വാർഷിക ആരോഗ്യ പരിശോധനകൾ
- പല്ലുകളുടെ പരിശോധന
- ഉചിതമായ രീതിയിൽ പരിപാലിച്ചിരിക്കുന്ന മൂത്രപ്പുരകൾ, ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകമായുള്ളവ.



**വിനോദ സമയം 9**

**ശരിയോ തെറ്റോ!**

ശരിയായ പ്രസ്താവനകൾക്ക് സമീപത്തു ഒരു ടിക്ക് (✓) അടയാളപ്പെടുത്തുക കൂടാതെ തെറ്റായ പ്രസ്താവനകൾക്ക് നേരെ ഒരു ക്രോസ്സ് (x) അടയാളപ്പെടുത്തുക.

1. നിങ്ങൾ ചുമക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ ഒരു കൈലേസ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത് തടയാവുന്നതാണ് ( )
2. വേദനാജനകമായ പൊടികളും ദുർഗന്ധമുള്ള ശ്വാസവും അകറ്റുന്നതിനായി, ദിവസത്തിൽ രണ്ടു തവണ നിങ്ങളുടെ പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്യുകയും എല്ലാ ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും വായ കഴുകുകയും ചെയ്യുക. ( )
3. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയുള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ് അവ കഴുകേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യമില്ല ( )
4. ശരീര ദുർഗന്ധം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കുന്നതിനും, എല്ലാ ദിവസവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കുളിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റുകയും ചെയ്യുക. ( )
5. പതിവായ വ്യായാമം, വിശ്രമം, കൂടാതെ ചില തരത്തിലുള്ള വിനോദങ്ങൾ എന്നിവ നല്ല ആരോഗ്യത്തിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ( )

# 7 പ്രധാന ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ

1. ഓരോ തവണ ടോയ്ലെറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷവും കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.
2. ചർമ്മത്തിൽ നിന്ന് വിയർപ്പ്, അഴുക്ക്, ശരീര ദ്രവങ്ങൾ എന്നിവ കഴുകി കളയുന്നതിനു ദിവസവും കുളിക്കുക, കണ്ണുകളും ചെവിയും ശരിയായി വൃത്തിയാക്കുക.
3. വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും ചെരിപ്പുകളും ധരിക്കുക
4. മുടി കഴുകുകയും ചീകുകയും ചെയ്യുക കൂടാതെ നീളമുള്ള മുടി കെട്ടി വയ്ക്കുക
5. ദന്ത ക്ഷയം, ദുർഗന്ധമുള്ള ശ്വാസം എന്നിവ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായും പല്ലുകൾക്കിടയിൽ അകപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി ദിവസത്തിൽ രണ്ടു തവണ ബ്രഷ് ചെയ്യുക.
6. ഒരു ടങ്ക്ട്രീനർ ഉപയോഗിച്ച് നാക്ക് വൃത്തിയാക്കുക കൂടാതെ വായ നന്നായി കഴുകുക. നഖങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി വെട്ടിയും അഴുക്കില്ലാതെയും സൂക്ഷിക്കുക.
7. എല്ലാത്തരത്തിലുള്ള പരിക്കുകളും, മുറിവുകളും വൃണങ്ങളും വൃത്തിയാക്കി ആന്റിസെപ്റ്റിക് ആയ മരുന്നുകൾ പുരട്ടി വെള്ളം കടക്കാനിടയില്ലാതെ കെട്ടി വയ്ക്കുക.



# ഉറക്കം, വിനോദം കൂടാതെ വിശ്രമം

## നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?



- വിശ്രമവും വിനോദവും ഒരു വ്യക്തിയെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുന്നു. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ക്ഷീണം കുറച്ചു അവരെ ദിവസം മുഴുവൻ സജീവമായും ഉണർവോടെയും നിലനിർത്തുന്നു.
- ഉന്മേഷത്തോടെ ഉണരുന്നതിനായി 8 മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെ തടസങ്ങളില്ലാതെ ഉറങ്ങുന്നത് ആവശ്യമാണ്
- തളർച്ച അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷീണം സ്കൂളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു
- ആരോഗ്യമുള്ള മനസിനായി ചില രീതികളിലുള്ള വിനോദങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണ്. വ്യായാമം ശരീരത്തിന് ഉണർവ് നൽകുന്നത് പോലെ ഇവ മനസിന് ഉണർവ് നൽകുന്നു.
- അഭിരുചിക്കിടങ്ങിയ ഒരു പ്രവർത്തനം കണ്ടെത്തുക, പാട്ടു കേൾക്കുക, നൃത്തം ചെയ്യുക, പെയിന്റ് ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക.

ഞാൻ ഭക്ഷണം ശുചിത്വത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു

ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കൽ

ഭക്ഷണം കേടാകുക എന്നാൽ എന്താണ് ?

ഭക്ഷ്യ ജന്തു രോഗങ്ങൾ

എന്താണ് ഭക്ഷണ മലിനീകരണം ?

ഭക്ഷണ ലേബലുകൾ വായിക്കുക

ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ





# ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുക

'ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ' എന്നത്, ഒരു ഭക്ഷണം തന്നതായ രീതിയിൽ പാകം ചെയ്യുകയോ/ കഴിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കഴിക്കുന്നയാൾക്ക് ഹാനികരമാകുകയില്ല എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉറപ്പാണ്.

'ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ' എന്നത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ സവിശേഷതകളായ ബാഹ്യമായ രുപം, മണം, പ്രകൃതം, പോഷക മൂല്യം കൂടാതെ എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമാണ് എന്നിവയും അർത്ഥമാക്കുന്നു.

വിളനിലങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്ലെയ്റ്റിലേക്കെത്തുന്നത് വരെ ഭക്ഷണം ശുചിത്വത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, അവ ഗുണമേന്മയുള്ളതും പോഷകമൂല്യവുമുള്ളതും കഴിക്കുന്നതിനു ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായുള്ളതുമാകുന്നു. തോട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് പറിച്ചെടുക്കുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളിലും റെഫ്രിജറേറ്റിൽ വയ്ക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ അവയുടെ ഗുണമേന്മയും പോഷകമൂല്യങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയും ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയും ഉറപ്പുവരുത്താൻ, ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ ശുചിത്വ പൂർണ്ണമായ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ ആവശ്യമാണ്.

## ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ നേടുന്നതിന്, കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് സംബന്ധിച്ചുള്ള ശരിയായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. വിശ്വസിക്കാവുന്ന ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക, മലിനമായത് അല്ലെങ്കിൽ കേടായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
2. ഭക്ഷണത്തെ അപകടകരമായ സൂക്ഷ്മജീവികൾ, വിഷവസ്തുക്കൾ കൂടാതെ അന്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടുന്ന മലിനീകരണങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുക.
3. റെഫ്രിജറേറ്റർ കൂടാതെ/ അല്ലെങ്കിൽ മുടിവയ്ക്കാവുന്ന പാത്രങ്ങൾ/ കണ്ടെയ്നറുകൾ എന്നിവയിൽ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക.
4. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത/ ഉപയോഗയോഗ്യമല്ലാത്ത അല്ലെങ്കിൽ മലിനമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക/ നീക്കം ചെയ്യുക.

### ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള 5 പ്രധാന മാർഗ്ഗങ്ങൾ



വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക



പച്ചയായതും പാകം ചെയ്തതുമായ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ തരംതിരിക്കുക



ശരിയായി പാകം ചെയ്യുക



സുരക്ഷിതമായ താപനിലകളിൽ ഭക്ഷണം സൂക്ഷിക്കുക



സുരക്ഷിതമായ വെള്ളവും അസംസ്കൃത പദാർത്ഥങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക

# ഭക്ഷണം കേടാകുക എന്നാൽ എന്താണ് ?

'ഭക്ഷണം കേടാകുക' എന്നത് വിവിധ കാര്യങ്ങൾ വഴി ഭക്ഷണത്തിനു സംഭവിക്കുന്ന അപാകതകളാണ്, ഇത് മൂലം ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കാതാകുന്നു. കേടായ ഭക്ഷണം അവയുടെ മണം , രുചി, ബാഹ്യമായ അവസ്ഥ കൂടാതെ പ്രകൃതം എന്നിവ മൂലം ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായിരിക്കുകയില്ല.



## എങ്ങനെയാണ് ഭക്ഷണം കേടാകുന്നത്?

- **സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ പ്രവർത്തനം** - സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ വളർച്ചയാണ് ഭക്ഷണം കേടാകുന്നതിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനവും സാധാരണവുമായ കാരണം, ഉദാഹരണത്തിന് , പാലി പുളിക്കുന്നത് കൂടാതെ ബ്രഡ് നിർമ്മിക്കുന്നത്.
- **രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ** - കൊഴുപ്പുകളിൽ രാസവസ്തുക്കൾ മൂലമുള്ള ഓക്സിഡേഷൻ തീക്ഷ്ണ ഗന്ധത്തിനു കാരണമാകുന്നു ഉദാഹരണത്തിന് വെണ്ണ കേടാകുന്നത്
- **ഭൗതികമായ അപാകതകൾ** - ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയല്ലാതെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതും സൂക്ഷിക്കുന്നതും ഉദാഹരണത്തിന് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പൊട്ടുന്നത്.
- **മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം** - ഉദാഹരണത്തിന് കല്ലുകൾ , മണൽ, ചില്ലു കഷ്ണങ്ങൾ എന്നിവ
- **സ്വാഭാവികമായ ജൈവരസങ്ങൾ മൂലമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ** - പച്ചക്കറികളിലും പഴങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്ന രാസമാറ്റങ്ങൾ , ഉദാഹരണത്തിന് പഴങ്ങൾ അധികം പഴുക്കുന്നത്.
- **കീടങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം** - ഭക്ഷ്യ ധാന്യങ്ങൾ , പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയിൽ വണ്ടുകൾ, കീടങ്ങൾ, കാർന്നു തിന്നുന്ന ജീവികൾ മുതലായവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന അപാകതകൾ.



## പരമാവധി സൂക്ഷിക്കാവുന്ന സമയം (ഷെൽഫ് ലൈഫ്) അനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ വർഗീകരണം

- **കേടാകാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ**
  - തണുത്തതും വരണ്ടതുമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ ഷെൽഫ് ലൈഫ് 1 വർഷത്തിനു മുകളിൽ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നു.
  - പഞ്ചസാര, ലെഗ്യൂമുകൾ, ധാന്യങ്ങൾ, എണ്ണ പൊടികൾ, അരി മുതലായവ
- **ഭാഗികമായി കേടാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ**
  - റഫ്രിജറേറ്ററിലോ അല്ലെങ്കിൽ നന്നായി വായു സഞ്ചാരമുള്ള തണുത്ത മുറികളിലോ സൂക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏതാനും ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ കേടാകാതെ ഇരിക്കുന്നു
  - ഉണക്കിയ പഴങ്ങൾ ,കടലമാവ്, സവാള , ഉരുളക്കിഴങ്ങ് പോലുള്ള പച്ചക്കറികൾ കൂടാതെ ശീതീകരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ
- **കേടാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ**
  - ഒരു ദിവസത്തിനകം കേടാകുന്നു
  - പാൽ, മൽസ്യം, ഇറച്ചി, വളർത്തു പക്ഷികളുടെ മാംസം, കൂടാതെ മിക്ക പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പ്രത്യേകിച്ചും ഇലക്കറികൾ.

# എന്താണ് മലിനീകരണം ?

ഭക്ഷണത്തിൽ അനാവശ്യ ഘടകങ്ങൾ, മലിനീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ മാലിന്യം കൂടാതെ മറ്റു വസ്തുക്കൾ എന്നിവയുടെ സാന്നിധ്യമാണ് മലിനീകരണം എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വിളനിലങ്ങളിൽ നിന്ന് ടേബിളുകളിലേക്ക് എത്തുന്നതിനിടയിലുള്ള ഭക്ഷ്യ ശൃംഖലയുടെ വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളിൽ ഉത്പന്നത്തിലേക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടുന്ന, ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് ഹാനികരമാകുന്ന ഏതൊരു വസ്തുവും മലിനീകരണമുണ്ടാക്കുന്നവയായി കണക്കാക്കുന്നു. മലിനീകരണമുണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളെ മൂന്നു പ്രധാന വിഭാഗങ്ങളായി തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

## 1. ജൈവികമായ മലിനീകരണ വസ്തുക്കൾ

ജൈവികമായ മലിനീകരണ വസ്തുക്കളിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ കലരാവുന്ന ഏലി പോലുള്ള ജീവികളുടെ കാഷ്ഠം, വണ്ടുകൾ, കീടങ്ങൾ, ഷഡ്പദങ്ങളുടെ ശരീരാവശിഷ്ടങ്ങൾ, ഇറച്ചികൾ, പുഴുക്കൾ കൂടാതെ ബാക്ടീരിയകൾ പോലുള്ള ദൃശ്യവും അദൃശ്യവുമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ, രോഗകാരികളായ ബാക്ടീരിയ മൂലമുണ്ടായേക്കാവുന്ന മലിനീകരണത്തിന്, അറക്കുന്ന സമയത്തോ അതിനു കുറച്ചു സമയത്തിന് ശേഷമോ സാധ്യതയുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് അത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരിൽ നിന്നോ, ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നോ പരിസരങ്ങളിൽ നിന്നോ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ പടർന്ന്, അത് മലിനമാകുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു.



## 2. രാസ സ്വഭാവമുള്ള

രാസ സ്വഭാവമുള്ള മലിനീകരണ വസ്തുക്കളിൽ, ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളെ മലിനമാക്കുന്നതും കഴിക്കുന്നവർക്ക് ഹാനികരവും അസുഖത്തിനു കരണവുമാകുന്ന ഏതൊരു തരത്തിലുള്ള രാസവസ്തുക്കളും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവയിൽ അനുവദനീയമല്ലാത്ത ഭക്ഷ്യ അഡിറ്റീവുകൾ(റൂചിവർദ്ധകങ്ങൾ), മായങ്ങൾ, വൃത്തിയാക്കുന്നതിനുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ, പാക്കേജിംഗ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പശകൾ, മഷികൾ കൂടാതെ റഫ്രിജറന്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ അടിക്കുന്ന കൂടുന്ന കാഠിന്യമേറിയ ലോഹങ്ങൾ പോലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ (ലെഡ്, മെർക്കുറി, കാഡ്മിയം), കീടനാശിനി അവശിഷ്ടങ്ങൾ, മൃഗങ്ങൾക്കായുള്ള മരുന്നുകൾ എന്നിവയും ഉൾപ്പെടാവുന്നതാണ്. ലെഡ് കലർന്ന വെള്ളം കാർഷികാവശ്യത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭക്ഷ്യ വിളകളിൽ രാസികമായ മലിനീകരണ വസ്തുക്കളും ഉണ്ടായിരിക്കാം.



## 3. ഭൗതികമായ മലിനീകരണ വസ്തുക്കൾ.

ഭൗതികമായ മലിനീകരണ വസ്തുക്കളിൽ, ചില്ലുകഷ്ണങ്ങൾ, ലോഹം, എല്ലുകൾ, തോടുകൾ മുടി എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ളവ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം. ഇവ ഭക്ഷ്യ ഉൽപന്നം കഴിക്കുന്ന സമയത്ത്, ആളുകൾക്ക് ഹാനികരമാകുന്നവയാണ്.

പാക്കേജിംഗ് ചെയ്യുന്ന മെഷീൻ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരുടെ മുടിയോ ആഭരണങ്ങളോ ഉൾപ്പെട്ടും ഭക്ഷണം മലിനമായേക്കാം.



## നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?



കൃഷിയിടത്തിൽ നിന്ന് ഉപഭോക്താവിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണം പലതരത്തിൽ മലിനമാകാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്. എന്നാലും, കൂടുതൽ മലിനീകരണങ്ങളും മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്—

- വളർച്ചക്കിടയിൽ / വിളവെടുപ്പിനു മുൻപ്
- ഉൽപാദനത്തിനിടയിൽ / വിളവെടുപ്പിനു ശേഷം
- കഴിക്കുമ്പോഴോ/ വിൽക്കുമ്പോഴോ ഭക്ഷ്യ വസ്തു കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ

'ക്രോസ്-കണ്ടാമിനേഷൻ' എന്നത് മലിനമായ ഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ സ്ഥലം എന്നിവയിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് കൈകൾ, ഉപകരണം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം രോഗാണുക്കൾ സംക്രമിക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് .



## വിനോദ സമയം 10

തന്നിരിക്കുന്ന മലിനീകരണ വസ്തുക്കളെ ജൈവികം, രാസികം, ഭൗതികം എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കുക

പഴകിയ കടല	കീടനാശിനി	സ്തംഭലോകോക്കി	അലക്കു കാറം.
സൂപ്പർ പിന്നുകൾ	ഏലിക്കൊപ്പം	ഗ്ലാസ്	മുടി

- റേഷ്യൂൺ
- പ്രൊപ്പ്രൈറ്ററിയം
- റെഡ് തിഴുപ്പ്

ഔദ്യോഗിക

- റേഷ്യൂൺ
- പ്രൊപ്പ്രൈറ്ററിയം

ഔദ്യോഗിക

- റേഷ്യൂൺ
- റേഷ്യൂൺ
- റേഷ്യൂൺ

ഔദ്യോഗിക

# ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ

നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഉള്ള മലിനീകരണങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ തരത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങളെയും പൊതുവായി ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ എന്ന പദം കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇവയിൽ ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധ, ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള അണുബാധകൾ, കൂടാതെ ഭക്ഷണ അലർജികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.



## ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധ

മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ മൂലമാണ് ഭക്ഷ്യ വിഷ ബാധകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിലെ സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ വളർച്ച മൂലമാണ് ഇത്തരം വിഷ വസ്തുക്കൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ, വിഷ പദാർത്ഥങ്ങൾ അന്നനാളത്തിലെ ആവരണത്തിൽ അസ്വസ്ഥതണ്ടാക്കുകയും ഛർദ്ദി, വയറുവേദന കൂടാതെ അതിസാരം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

## ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള അണുബാധകൾ

സൂക്ഷ്മജീവികളാണ് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത്. ബാക്ടീരിയയുള്ള ഭക്ഷണം നമ്മൾ കഴിക്കാനിടയാകുമ്പോഴാണ് ഇതുണ്ടാകുന്നത്. കൂടിയ അളവിലുള്ള ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യത്തിനോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഛർദ്ദി, വയറു വേദന, അതിസാരം , പനി മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു.

## ഭക്ഷണ അലർജി

ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഭക്ഷണത്തിലെ ഒരു പ്രത്യേക ഘടകത്തോടുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനമാണ് അലർജിയായി കണക്കാക്കുന്നത്. മിക്ക ആളുകൾക്കും ഹാനികരമല്ലാത്ത ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ ചില ആളുകളിൽ അസാധാരണമായ സംവേദനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളെ അലർജനുകൾ എന്ന് പറയുന്നു.

## പൊതുവായി അലർജനുകൾ കാണപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ

ചില ആളുകൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളോടും അലർജി ഉണ്ടായേക്കാം  
 • മുളക് • തക്കാളി • വഴുതനങ്ങ • ബാർലി • ഓട്ട്സ്



## എസ് എൻ എഫ് ഫൺഡാ

ഭക്ഷണ അലർജിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചർമ്മത്തിൽ ചുവപ്പു നിറം
- തൊണ്ടയിലും വായിലുമുള്ള വീക്കം
- ഗുരുതരമായ ശ്വാസന പ്രശ്നങ്ങൾ
- പെട്ടെന്നുള്ള തളർച്ച
- രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിൽ കുറവ്
- ശരീരത്തിൽ തിണർപ്പുകൾ
- വിഴുങ്ങുന്നതിനും സംസാരിക്കുന്നതിനുമുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- വയറു വേദന, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി എന്നിവ

ടീം സേഹത്തിലെ കുട്ടുകാർക്ക് ഭക്ഷണ അലർജികളെക്കുറിച്ചു നിങ്ങളോട് ചിലതു സംസാരിക്കാനുണ്ട്.

എനിക്ക് അണ്ടിപ്പരിപ്പുകളോട് അലർജിയാണ്. എന്റെ കുട്ടുകാരും കളാസിൽ ഉള്ളവരും എനിക്ക് നിലക്കടല അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം തരാറില്ല



എനിക്ക് പശുവിൻ പാൽ കുടിക്കാനാകില്ല, അതുകൊണ്ട് ഞാൻ സോയ മിൽക്ക് ആണ് കുടിക്കാറുള്ളത്



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



എനിക്ക് മുട്ടകളോട് അലർജിയുണ്ട്, മുട്ട അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഞാൻ ഒഴിവാക്കാറുണ്ട്.



പുറത്തു നിന്ന് കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലോ പലഹാരത്തിലോ അലർജനുകൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ല എന്നുറപ്പു വരുത്താൻ താഴെ പറയുന്നവ പരിശോധിക്കുക.

- ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ അത് തയ്യാറാക്കുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനുമായി പ്രത്യേകമായതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ പാത്രങ്ങൾ (കത്തികളും സ്പൂണുകളും ഉൾപ്പെടെ), കണ്ടെയ്നറുകൾ, കട്ടിങ് ബോർഡുകൾ കൂടാതെ വിളമ്പുന്നതിനുള്ള പാത്രങ്ങൾ എന്നിവയാണോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ?
- അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്നതും ഉണ്ടാക്കാത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ വറുത്തെടുക്കുന്നതിനായി അവർ പ്രത്യേകമായതും പുതിയതുമായ എണ്ണയാണോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ? എണ്ണയിൽ മുക്കി വറുക്കുന്നതും അലർജനുകളെ ഇല്ലാതാക്കുകയില്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, കടൽഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അലർജി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്, നമ്മൾ ഫ്രഞ്ച് ഫ്രൈസ്, മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ചെമ്മീൻ വറുക്കുന്നതിന് പുതിയ എണ്ണയും വൃത്തിയുള്ള ഫ്രയിങ് പാനും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഭക്ഷണം പ്രത്യേകമായ വിളമ്പുന്ന പാത്രത്തിൽ, പ്രത്യേക സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചാണോ വിളമ്പുന്നത്?
- ഒരു വിഭവത്തിൽ ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? ഉദാഹരണത്തിന് നിലക്കടല മുലമുള്ള അലർജി തടയുന്നതിന്, ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നിലക്കടല, അലർജി ഉള്ള ആളുകൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകാം.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ ?



- ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിന് പ്രധാനമാണ് ഭക്ഷണം ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.!
- ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷയുടെ പ്രധാന പരിഗണനയാണ് ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ!
- നവജാത ശിശുക്കൾ, ഗർഭിണികൾ, പ്രായമായവർ എന്നിവർക്ക് ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതങ്ങൾ പൊതുവെ കൂടുതൽ ആയിരിക്കും.

ഒരു കഥ — ബാക്കിയാക്കിപ്പോയ ചിക്കൻ കുറി!



ശനിയാഴ്ച, ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനു കുറി തയാറാക്കാനായി ഫ്രീസറിൽ വെച്ച് ശീതീകരിച്ച കോഴിയിറച്ചിയാണ് ഉപയോഗിച്ചത്.



ഞങ്ങൾ റൊട്ടിയും ഇറച്ചിക്കറിയും പെട്ടന്നു തന്നെ കഴിച്ചതിനു ശേഷം അച്ഛൻ പിറന്നാൾ സമ്മാനം വാങ്ങാനായി മാളിൽ പോയി



കുറി ടേബിളിൽ തന്നെ വെച്ചാണ് പോയത്.





രാത്രി അച്ഛൻ വീട്ടിൽ വന്നപ്പോഴും ഭക്ഷണം അടുക്കളയിലെ ടേബിളിനു മുകളിൽ തന്നെയുണ്ടായിരുന്നു. ബാക്കിയുള്ള കറി ചൂടാക്കാതെ തന്നെ അച്ഛൻ എടുത്തു കഴിച്ചു.

ഭക്ഷണം കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞ് ഒരു മണിക്കൂറിനു ശേഷം അച്ഛൻ അസ്വസ്ഥത തുടങ്ങി. അദ്ദേഹം നേരത്തെ കിടന്നുറങ്ങാം എങ്കിൽ സുഖമാകും എന്ന് കരുതി. എന്നാൽ രാത്രിയിൽ കഠിനമായ വയറുവേദനയുമായാണ് അദ്ദേഹം എഴുന്നേറ്റത് കൂടാതെ ചർദ്ദിക്കാനും ഇടക്കിടെ ടോയ്ലെറ്റിൽ പോകാനും തുടങ്ങി. അടുത്ത ദിവസം ഞങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തിച്ചു.



പ്രശ്നം ഉണ്ടാക്കിയത് ,2 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയം റെഫ്രിജറേറ്റിൽ വയ്ക്കാതിരുന്ന , കോടകുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ വളരെ വേഗത്തിൽ വളരുന്ന അപകടകാരിയായ ബാക്ടീരിയ ആയിരുന്നു .



- ഭക്ഷണം വെറുതെ കണ്ടത് കൊണ്ട് അത് സുരക്ഷിതമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയാനാവില്ല കാരണം അപകടകാരിയായ ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം നിങ്ങൾക്ക് കാണാനോ, മണത്തു നോക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ രുചിച്ചു അറിയുവാനോ കഴിയുന്നതല്ല.
- ശീതീകരിച്ച ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് തണുപ്പ് മാറുന്നതിനു അനുവദിക്കുക
- പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ റെഫ്രിജറേറ്റിൽ വയ്ക്കുക കൂടാതെ
- ബാക്കി വന്ന ഭക്ഷണങ്ങളും വീണ്ടും ചൂടാക്കുക

“ഇത് കണ്ടെത്തൂ !”

1. അച്ഛന് അസുഖം വരാനുണ്ടായ കാരണം എന്താണ് ?
  2. ഇത് ഭക്ഷണ അലർജി ആയിരുന്നോ, ഭക്ഷ്യ വിഷബാധ ആയിരുന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള അണുബാധ ആയിരുന്നോ?
  3. ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് ?
  4. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?
- വീട്ടിൽ ഭക്ഷണം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം കൂടാതെ ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങളെ എങ്ങനെ തടയാം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കൂടുമ്പത്തനായി ഡോക്ടർ ചില അറിവുകൾ നൽകി. എന്താണെന്നു കണ്ടെത്താൻ കൂടുതൽ വായിക്കുക



**എങ്ങനെയാണ് ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ തടഞ്ഞ് ഭക്ഷണം സുരക്ഷിതമാക്കുന്നത്?**

ശരിയല്ലാതെ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതും, ഉചിതമല്ലാത്ത സംഭരണ താപനിലകളുമാണ് ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ വരുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. 7 കാര്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നത് വഴി ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയാവുന്നതാണ്.



ഘോഷാലയം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച '4' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '5' നമ്പർഡയർബ്ബ് ക്രോസ് കണ്ടാമിനേഷൻ നിയന്ത്രിക്കുക '7' ഘോഷാലയം ക്രോസ് കണ്ടാമിനേഷൻ നിയന്ത്രിക്കുക '1' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '2' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '3' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '4' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '5' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '6' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള '7' ഘോഷാലയം ഉപയോഗിച്ചുള്ള

## പ്രൊജക്ട് : സ്കൂളിലെ കഫറ്റീരിയ സന്ദർശിക്കുക

നിങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ ഭക്ഷണ ഗുണമേന്മ പരിശോധകൻ എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കഫറ്റീരിയക്ക് 7 കാര്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മൂല്യ നിർണ്ണയം നടത്തുക.

7 കാര്യങ്ങൾ	മാനദണ്ഡങ്ങൾ	സ്റ്റാർ റേറ്റിംഗ്
പരിശോധിക്കുക	<ul style="list-style-type: none"> <li>അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുടെ ഗുണമേന്മ</li> <li>പാക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ</li> <li>ശീതീകരിച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ താപനില</li> </ul>	☆☆☆☆☆
വൃത്തിയാക്കുക	<ul style="list-style-type: none"> <li>പാക്കേജുകൾ, ടിന്നുകൾ, കുപ്പികൾ</li> <li>പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും</li> <li>പ്ലെയ്റ്റുകൾ, ഗ്ലാസ്സുകൾ കൂടാതെ സ്പൂണുകൾ</li> </ul>	☆☆☆☆☆
മുടിവയ്ക്കുക	<ul style="list-style-type: none"> <li>തയാറാക്കുന്ന പ്രദേശത്തെ ഭക്ഷണം</li> <li>റഫ്രിജറേറ്ററിലെ ഭക്ഷണം</li> <li>വിളമ്പുന്ന സമയത്തെ ഭക്ഷണം</li> </ul>	☆☆☆☆☆
പാചകം ചെയ്യുക (വേവിക്കുക)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ശീതീകരിച്ച ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് തണുപ്പ് മാറുന്നതിനു അനുവദിക്കുക</li> <li>ഭക്ഷണം നന്നായി പാചകം ചെയ്തിരിക്കുന്നു</li> <li>ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി, മണം കൂടാതെ നിറം</li> </ul>	☆☆☆☆☆
തണുപ്പിക്കുക / ശീതീകരിക്കുക	<ul style="list-style-type: none"> <li>കേടാകുന്ന ഭക്ഷണം 1.5 മുതൽ 2 മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ തണുപ്പിക്കേണ്ടതാണ്</li> <li>ഭക്ഷണം 1.5 മുതൽ 2 മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ റഫ്രിജറേറ്ററിൽ വയ്ക്കുക / ശീതീകരിക്കുക</li> </ul>	☆☆☆☆☆
ഉപയോഗിക്കുക	<ul style="list-style-type: none"> <li>ഭക്ഷണത്തെ വൃത്തിയുള്ള ചുറ്റുപാടുകളിൽ വിളമ്പുന്നു</li> <li>പാത്രങ്ങൾ, കത്തികൾ മുതലായവ വൃത്തിയുള്ളതാണ് ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം 63°C ക്ക് മുകളിലാണ്</li> <li>ഒറ്റ തവണ വിളമ്പുന്ന വസ്തുക്കൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല</li> <li>ഭക്ഷണ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് അവശിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവ വേർതിരിക്കേണ്ടതാണ്</li> <li>കൂടിവെള്ളം ലഭ്യമാണ്</li> </ul>	☆☆☆☆☆
ക്രോസ്സ് കണ്ടാമിനേഷൻ നിയന്ത്രിക്കുക	<ul style="list-style-type: none"> <li>കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക</li> <li>മുറിക്കുന്നതിനുള്ള ബോർഡുകൾ, കത്തികൾ, സ്പൂണുകൾ, ഫോർക്കുകൾ എന്നിവ പ്രത്യേകമായവ</li> <li>പാകം ചെയ്യാത്ത ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിനു താഴെ സൂക്ഷിക്കുക</li> </ul>	☆☆☆☆☆



# വിനോദ സമയം 11

## താഴെയുള്ള ചേരും പടി ചേർക്കുക

കോളം B യിലുള്ള വസ്തുക്കൾ ഒന്നിലധികം തവണ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്

കോളം A	കോളം B
ഭക്ഷ്യ വിഷബാധ	ട്രൈകിനെല്ല
ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള അണുബാധ	ബോട്ടൂലിസം
അലർജി	മരത്തിൽ നിന്നുള്ള അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ
പുഴുക്കളുടെ ആക്രമണം	ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് A
ഭക്ഷണം കേടാകുന്നത്	പിരിഞ്ഞ പാൽ



## എസ് എൻ എഫ് ഫൺഡാ

ഭക്ഷ്യ ജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനായി അധിക മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക

- പാചകം ചെയ്യാത്ത മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ, കൊഴുപ്പ് നീക്കം ചെയ്യാത്ത പാൽ, കൊഴുപ്പു നീക്കം ചെയ്യാത്ത പാലിൽ നിന്നുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കരുത്
- പാചകം ചെയ്യാത്ത അല്ലെങ്കിൽ ശരിയായി വേവാത്ത ഇറച്ചി, മുട്ട, മൽസ്യം, തോടുള്ള മൽസ്യങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കരുത്

# ഭക്ഷണ ലേബലുകൾ വായിക്കുന്നത്

ഭക്ഷണ ലേബലുകൾ വായിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്, കാരണം, പോഷകമൂല്യം വില, സുരക്ഷിതത്വം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും, നമ്മൾ വാങ്ങുന്നത് എന്താണെന്ന് അത് വിശദീകരിക്കുന്നു. കൂടാതെ വിവരങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടു കൊണ്ട് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് ഇത് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

## ലേബലിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള വിവരങ്ങൾ



പോഷകങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന വസ്തുതകൾ ലേബലിൽ തീർച്ചയായും നൽകിയിരിക്കണം. ഇന്ത്യയിൽ ഭക്ഷണ വസ്തുവിന്റെ മൊത്തം കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീനുകൾ കൂടാതെ ഉൾജം എന്നിവ ലേബലിൽ അടയാളപ്പെടുത്തണം എന്നത് നിർബന്ധമാണ്.

“നിങ്ങൾ വാങ്ങുന്നത് എന്താണെന്നു അറിയൂ”

വിനോദ സമയം 12

ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള സൂപ്പർ മാർക്കറ്റ് സന്ദർശിക്കുക കൂടാതെ നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട 6 ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ലേബലുകൾ പരിശോധിക്കുക!

- എത്ര പേർക്ക് നൽകാം എന്നത് ലേബലിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- ഒരു തവണ വിളമ്പുമ്പോൾ എത്ര ഗ്രാം പഞ്ചസാരയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കും?
- ഒരു തവണ വിളമ്പുമ്പോൾ എത്ര ഗ്രാം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കും?
- ഒരു തവണ വിളമ്പുമ്പോൾ എത്രത്തോളം പുരിത കൊഴുപ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കും?
- ഒരു തവണ വിളമ്പുമ്പോൾ എത്ര ഗ്രാം ഉപ്പിന്റെ അളവ് ഉണ്ടായിരിക്കും?
- ഭക്ഷണം ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രത്യേക പോഷക മൂല്യങ്ങൾ അവകാശപ്പെടുന്നുണ്ടോ?



എസ് എൻ എഫ് ഫണ്ട്ഡാ

ഭക്ഷണം ശരിയായ രീതിയിലുള്ള പാത്രത്തിൽ, ശരിയായ സ്ഥലത്ത്, അനുയോജ്യമായ താപനിലയിൽ ശരിയായ സമയത്തോളം മാത്രം സൂക്ഷിക്കുക. ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും നിർദ്ദിഷ്ട സമയത്തിനുള്ളിൽ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അവയുടെ ഗുണമേന്മ, സുരക്ഷ കൂടാതെ പോഷക മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവ നിലനിർത്തുന്നത്.



ശരിയായി സൂക്ഷിക്കുക

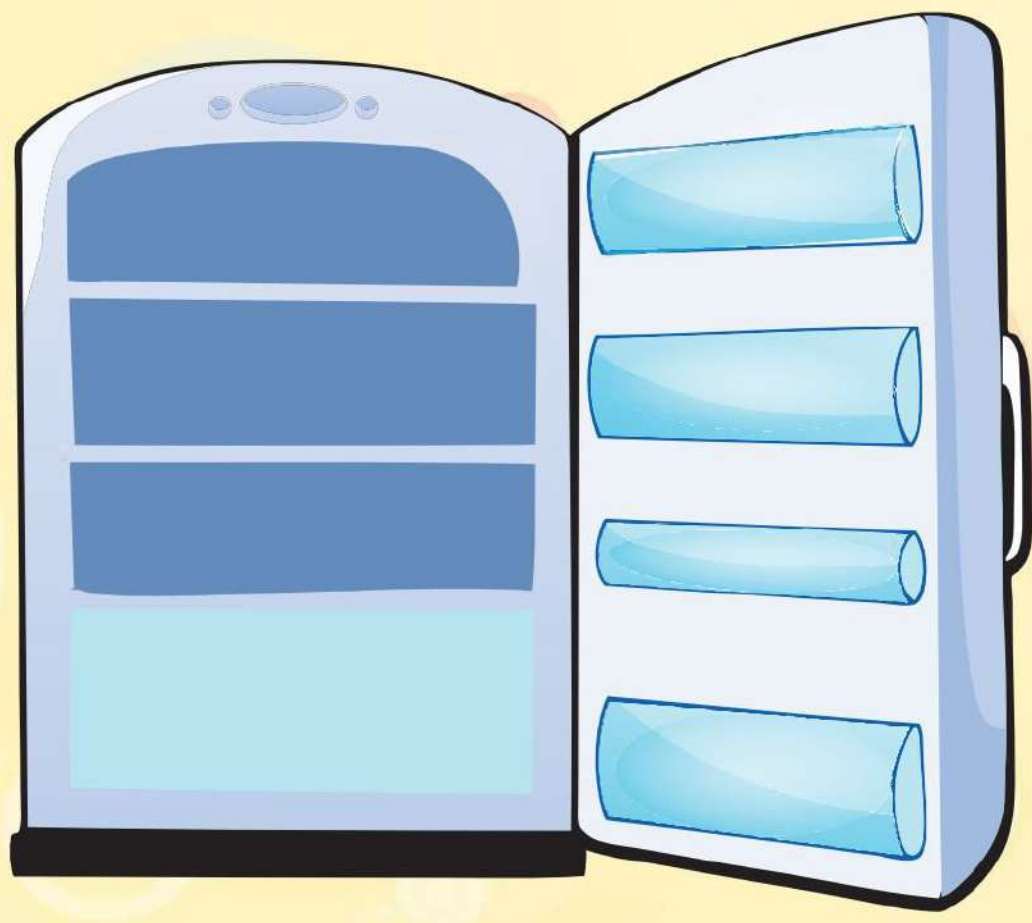


വിനോദ സമയം 13

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന റെഫ്രിജറേറ്ററിൽ ശരിയായ സ്ഥാനത്ത് ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പേരുകൾ എഴുതുക അല്ലെങ്കിൽ ചിത്രം വരച്ചു ചേർക്കുക.



പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം, തൈര്, പാൽ, മൽസ്യം, പച്ചക്കറികൾ, ബ്രെഡ്, മുട്ട, പഴങ്ങൾ



ഞാൻ എന്റെ പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു

ശുചിത്വമുള്ള  
ചുറ്റുപാടുകൾ  
ഉണ്ടായിരി  
ക്കേണ്ടതിന്റെ  
ആവശ്യകത

കീട  
നിയന്ത്രണം

തെരുവോര  
ഭക്ഷണങ്ങൾ

മാലിന്യ  
നിർമ്മാർജ്ജനവും  
കൈകാര്യം  
ചെയ്യുന്നതും

ടീം  
സേഹത്തിന്റെ  
ഭക്ഷണ  
വിനോദങ്ങൾ





# ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത

ശരിയായി പരിപാലിക്കാത്ത അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടുകൾ ഭക്ഷണം മലിനമാക്കാവുന്ന, രോഗം പരത്തുന്ന അണുക്കൾക്ക് ഒളിക്കുന്നതിനായുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ നൽകുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഓർക്കുക, സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ചുറ്റുപാടുകളിൽ സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. വൃത്തിയും വ്യക്തി ശുചിത്വവും വിദ്യാർത്ഥികളെ സുരക്ഷിതത്വത്തോടെയും ആരോഗ്യത്തോടെയും നില നിർത്തുന്നതിനുള്ള ശരിയായ സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

- ക്ലാസ്റൂമുകളും കളിസ്ഥലങ്ങളും കാന്റീനും കൂടാതെ മറ്റു സ്കൂൾ പരിസരങ്ങളും വൃത്തിയാക്കുക.
- പേപ്പർ, ചോക്ക്, പെൻസിൽ ചെത്തുകൾ, ബാക്കി വന്ന ഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും അനാവശ്യ വസ്തുക്കൾ ക്ലാസ്റൂമിലോ മൈതാനത്തോ ഇടരുത്.
- മാലിന്യം ശരിയായി നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനായി എല്ലാ അനാവശ്യ വസ്തുക്കളും ഉചിതമായ ചവറുകൂട്ടുകളിൽ തന്നെ നിക്ഷേപിക്കുക.
- റീസൈക്കിൾ (പുനഃഛംക്രമണം) ചെയ്യാവുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പാക്കറ്റുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ടോയ്ലെറ്റുകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്ന വില്പനകേന്ദ്രങ്ങളുടെ ആവശ്യകതകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് താഴെയുള്ള ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് പൂർത്തീകരിക്കുക

ക്രമ നമ്പർ	മാനദണ്ഡങ്ങൾ	ഉണ്ട്/ ഇല്ല
1.	<b>ഭക്ഷണ വില്പന കേന്ദ്രത്തിന്റെ സ്ഥാനം</b> രൂപകൽപ്പനയും ഘടനയും നല്ല ശുചിത്വ സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമാണോ? വ്യാവസായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണ പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെയാണോ ഇത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്?	
2.	<b>പാചകം ചെയ്യാനും വിളമ്പാനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ</b> പാത്രങ്ങൾ തുരുമ്പെടുക്കാത്ത / വിഷാംശമില്ലാത്ത , സ്റ്റൈൻലെസ്സ് സ്റ്റീൽ പോലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ടാണോ നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത്?	
3.	<b>ആന്തരിക ഘടനയും ഫിറ്റിങ്ങുകളും</b> എല്ലാ തറകളും ഉചിതമായ രീതിയിൽ വൃത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ടോ ? ജനലുകൾ , എളുപ്പം എടുത്തുമാറ്റാവുന്നതും വൃത്തിയാക്കാവുന്നതും ഷഡ്പദങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷ നൽകുന്നതുമായ പാളികൾ ഉപയോഗിച്ചാണോ നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത് ?	
4.	<b>വായുവിന്റെ നിലവാരവും വായു സഞ്ചാരവും</b> ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉചിതമായ രീതിയിൽ സ്വാഭാവികമായതോ നിർമ്മിച്ചതോ ആയ വായു സഞ്ചാര മാർഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ? വായു , ഭക്ഷണത്തിന്റെ മണങ്ങൾ, പാചകം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ആവി, പുക എന്നിവയിൽ നിന്നും മുക്തമാണോ?	
5.	<b>വെളിച്ചത്തിനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ</b> കഴിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു സ്വാഭാവികമായതോ കൃത്രിമമായതോ ആയി, മതിയായ വെളിച്ചം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? വെളിച്ച സംവിധാനങ്ങൾ ഉറപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് ശരിയാ സുരക്ഷയോടെയാണോ?	

ഓർമ്മിക്കുക, നമ്മൾക്ക് ഇന്ത്യ വൃത്തിയായും ആരോഗ്യപരമായും താമസിക്കാനുതകുന്ന ഒരു സ്ഥലമാക്കി മാറ്റിയെടുക്കണമെങ്കിൽ , നാം ആദ്യം നമ്മുടെ വീടും പരിസരങ്ങളും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

# “ വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കുക ”

നമ്മൾക്ക് നമ്മുടെ വീടുകൾ വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ളവയായി കാണാനാണ് താല്പര്യം. എന്നാൽ നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളുടെ കാര്യമോ?

യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മളിൽ എത്ര പേർ സമൂഹം വൃത്തിയാക്കുവാനായി പ്രയത്നിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വൃത്തിഹീനമാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരെ തടയുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്?

- 1. ചപ്പു ചവറുകൾ വാരി വിതരുന്നത് നിർത്തി മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായി തരം തിരിക്കാം**  
നിങ്ങളുടെ പരിസരത്തുള്ള തെരുവുകൾ, കെട്ടിട സമുച്ചയങ്ങൾ, പുനോട്ടം/പാർക്ക്, ജലാശയങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ചപ്പു ചവറുകൾ നിക്ഷേപിക്കരുത്. മാലിന്യം ചവറുവീപ്പുകളിൽ മാത്രം നിക്ഷേപിക്കുക. മാലിന്യങ്ങളെ ചപ്പു- ജൈവ വിഘടനം സംഭവിക്കുന്നവ, നീല- ജൈവ വിഘടനം സംഭവിക്കാത്തവ എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കുക.
- 2. ശുചിത്വം പാലിക്കുക**  
അസുഖങ്ങൾ പരത്തുന്ന കീടാണുക്കളുടെ സംക്രമണം തടയുന്നതിനായി വീടിനകത്തും പുറത്തും ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- 3. പുനരുപയോഗിക്കുകയും പുതുക്കി ഉപയോഗിക്കുകയും**  
പുനരുപയോഗിക്കുക, പുതുക്കി ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവ വൃത്തിയുള്ള ചുറ്റുപാടുകൾക്കായുള്ള മന്ത്രങ്ങളാണ്. നിങ്ങൾക്ക് മേലിൽ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു വസ്തുവാണെങ്കിൽ; അത് മറ്റൊരു തരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു വഴി കണ്ടെത്താം അല്ലെങ്കിൽ അത് ആവശ്യമുള്ള ആരെങ്കിലും കണ്ടെത്താം. അത് പൊട്ടിയ വസ്തുവാണെങ്കിൽ കളയുന്നതിനു മുൻപ് അപാകതകൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നത് സാധ്യമാണോ എന്ന് ചിന്തിക്കാവുന്നതാണ്.
- 4. വായു മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുക**  
മോട്ടോർ വാഹനങ്ങൾ നല്ല അവസ്ഥകളിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ദീർഘ ദൂര യാത്രകൾക്ക്, പൊതു ഗതാഗത സൗകര്യങ്ങൾ/ കാർ പൂൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. മാലിന്യങ്ങൾ, ഉണങ്ങിയ ഇലകൾ, വസ്തുക്കൾ എന്നിവ കത്തിക്കരുത്. വെളിച്ചം ഉള്ള പടക്കവസ്തുക്കൾ പൊട്ടിക്കരുത്.



**വിനോദ സമയം 14**

**ശരിയായ  
✓ പ്രസ്താവനകൾക്ക്  
നേരെ ശരി  
അടയാളപ്പെടുത്തുക**

1.	അടുക്കളയിലെ തറയും ചുവരുകളും ടൈൽ പതിപ്പിക്കണം എന്നില്ല	
2.	അടുക്കളയിലെ എല്ലാ ജനൽ പാളികളും എളുപ്പം ഉൾതൊടിക്കാവുന്നതും വൃത്തിയാക്കാവുന്നതും കൂടാതെ ഷഡ്പദങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനൽകുന്നവയും ആയിരിക്കണം.	
3.	ഉപകരണങ്ങളിലോ പ്രവർത്തനപ്രതലങ്ങളിലോ, വിള്ളലുകൾ പൊട്ടലുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.	
4.	അടുക്കളയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ടേബിളിന്റെ മുകൾ ഭാഗം അലുമിനിയം കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചതായിരിക്കണം	
5.	ഭക്ഷണം തയാറാക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങൾ മാലിന്യ സംസ്കരണ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെയായിരിക്കണം	

- (^) ധാരാളമായ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതാണ്
- (\*) ധാരാളമായ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതാണ്
- (^) തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതാണ്
- (^) ധാരാളമായ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതാണ്
- (\*) തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതാണ്



**എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ**

- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കിയതിരിക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ കാർപെറ്റ്, പരവതാനികൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും മുമ്പ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക (സ്കൂളുകളിൽ സോപ്പ് നിർബന്ധമായും നൽകിയിരിക്കണം). കൈനഖങ്ങൾ നീളം കുറഞ്ഞവയും വൃത്തിയാക്കിയതുമായിരിക്കണം.
- ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക (സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളം സ്കൂളുകളിൽ നിർബന്ധമായും നൽകേണ്ടതാണ്)



# കീട നിയന്ത്രണം

ആളുകൾക്കോ അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിനോ ഹാനികരമാകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അപകടകരമായ വരുത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന, വിളകൾ നശിപ്പിക്കുന്ന ഏതൊരു ജീവിയും സസ്യവും അല്ലെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മജീവികളും ഇവിടെ കീടം എന്ന് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. പ്രാണികൾ, പുഴുക്കൾ, പേനുകൾ (മറ്റ് ആർത്രോപോഡുകൾ), എലികൾ, മറ്റു കാർന്നു തിന്നുന്ന ജീവികൾ, ഒച്ചുകൾ, നിമാറ്റോഡുകൾ, സെന്റോഡുകൾ / നാടവീരകൾ എന്നിവയെല്ലാം തന്നെ കീടങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

ഭക്ഷണങ്ങൾക്കടുത്ത് കീടങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷക്ക് അപകടകരമായേക്കാവുന്നതാണ്. കാരണം അവ സൂക്ഷ്മമാണുക്കൾ മൂലമോ ഭൗതികമോ ആയ ഭക്ഷണ മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

ഈച്ചകൾ, പാറ്റകൾ, എലികൾ, പല്ലികൾ, ധാന്യങ്ങളിൽ വരുന്ന കീടങ്ങളായ ചെള്ളുകൾ, വണ്ടുകൾ, നായ്ക്കൾ, പുച്ചുകൾ, പക്ഷികൾ എന്നിവയൊക്കെ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നതും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുമായ കീടങ്ങളാണ്.

താഴെയുള്ള ശുചിത്വ പ്രവർത്തനങ്ങളും ശുചിത്വ നിലവാരവും പാലിക്കുന്നത് വഴി കീടങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്.



## എങ്ങനെയാണ് ഈച്ചകൾ വഴി രോഗാണുക്കൾ പടരുന്നത്?

ഈച്ചകൾക്ക് ഖര ആഹാരങ്ങൾ ചവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല, അത് കൊണ്ട് അവ ഭക്ഷണത്തിനു മുകളിൽ ചർദ്ദിച്ചു അതിനെ ദ്രവീകരിക്കുന്നു. ശേഷം ഹാനികരമായ സൂക്ഷ്മമാണുക്കളെ ഉള്ള ഈ ദ്രവം വലിച്ചെടുക്കുന്നു. ആഹാരം ശേഖരിക്കുമ്പോൾ അവ അതിനു മുകളിൽ രോഗകാരണമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ അടങ്ങിയ വിസർജ്ജങ്ങളും നിക്ഷേപിക്കുന്നു. ഈച്ച വന്നിരുന്ന പാടുകളിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ചർദ്ദിലിന്റേയും വിസർജ്ജത്തിന്റേയും ചെറിയ അവശിഷ്ടങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. അവയുടെ കാലുകളിൽ ഉള്ള പശയുള്ള രോഗങ്ങൾ, ബാക്ടീരിയകളെ ഒരു സ്ഥലത്ത് നിന്ന് മറ്റൊരിടത്തേക്ക് വഹിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



### നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?



കൊതുകളിലൂടെ പകരുന്ന അസുഖമാണ് ഡെൻക്വു. ഇത് മൂലം ഒരു വർഷത്തിൽ 400 മില്യൺ ആളുകൾ രോഗബാധിതരാകുകയും ഏകദേശം 20,000 പേർ മരണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നാണ് കണക്ക്. കഴിഞ്ഞ 50 വർഷങ്ങളിലായി, കുറച്ചു രാജ്യങ്ങളിൽ മാത്രം കണ്ടു വന്നിരുന്ന ഡെൻക്വു, 128 രാജ്യങ്ങളിലെ പാവപ്പെട്ടവയെയും ധനികരെയും ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്ന പകർച്ച വ്യാധിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

# തെരുവോര ഭക്ഷണങ്ങൾ

ഇന്ത്യയിൽ, തെരുവ് ഭക്ഷണങ്ങൾ ദൈനം ദിന ഭക്ഷണ ക്രമത്തിന്റേ ഒരു ഭാഗമാവുകയും, യുവതലമുറയുടെ പ്രത്യേകിച്ചും ജോലിക്കാരുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും ആരോഗ്യത്തിലും സാമ്പ്യത്തിലും വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷകമൂല്യങ്ങളും ശുചിത്വം ആളുകൾ അവഗണിക്കുകയോ അനുരഞ്ജനപ്പെടുകയോ ആണ് ചെയ്യുന്നത്.



## എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ

ഡൽഹിയിൽ നടത്തിയ തെരുവ് ഭക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള സർവ്വേ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതെന്തെന്ന് നാൽ....

- മിക്ക ആളുകളും തെരുവ് ഭക്ഷ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ആരോഗ്യത്തിനേൽക്കുന്ന ഹാനികളെ കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരല്ല, എന്നാൽ ഇവ വളരെ സൗകര്യപ്രദവും രുചികരവുമാണെന്നും കരുതുന്നു.
- 18 % ആളുകൾ ദിവസവും തെരുവ് ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നു.
- സർവ്വേയിൽ പങ്കെടുത്ത വിദ്യാർത്ഥികളിൽ 50% , മറ്റു ഭക്ഷ്യങ്ങളെക്കാൾ തെരുവ് ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- 38-45% വിദ്യാർത്ഥികളും ആഴ്ചയിലോ മാസത്തിലോ തെരുവ് ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നു.
- 74% പേരും തെരുവ് ഭക്ഷണങ്ങൾ രുചികരമായതിനാലാണ് വാങ്ങുന്നത്.
- 31% വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇവ സൗകര്യ പ്രദവും വില കുറവുമായതിനാലാണ് വാങ്ങുന്നത്.

## തെരുവോര ഭക്ഷണങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന 6 പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

- ശുചിത്വമില്ലാത്ത പാചക പ്രവർത്തനങ്ങളും വിതരണം ചെയ്യുന്ന പാത്രങ്ങളും
- പാചകം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ശരിയായി കഴുകാതിരിക്കുന്നത്, പ്രത്യേകിച്ചും മല്ലിയില, പുതിനയില സാലഡിനുള്ള പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ
- പ്രദർശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ പൊടി, അഴുക്ക്, ഈച്ചകൾ കൂടാതെ ഉപഭോക്താക്കൾ എന്നിവയിലൂടെ മലിനീകരണം സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതാണ്.
- നേരെത്തെ തന്നെ വളരെ കൂടുതൽ അളവിൽ തയാറാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണം അപകട താപനില പരിധിയിൽ (5°C - 63°C) കൂടുതൽ മണിക്കൂറുകൾ നിലനിൽക്കുന്നു.
- കുടിവെള്ളം മുതലായ അടിസ്ഥാനമായ സൗകര്യങ്ങളുടെയും സേവനങ്ങളുടെയും അഭാവം.
- വ്യക്തി ശുചിത്വം വളരെ കുറവായിരിക്കും കൂടാതെ വിൽക്കുന്നവർക്ക് ശുചിത്വത്തിന്റെ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കുകയുമില്ല. വിൽക്കുന്നയാൾ ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് കൈകൾ കഴുകുന്നില്ല. കൂടാതെ അവർ ഭക്ഷണം നഗ്നമായ കൈകൾ കൊണ്ട് വിളമ്പുന്നു.



വിനോദ സമയം 15

SNF സ്ക്രീറ്റ് ഫുഡ് പെട്രോൾ അധികാരികൾ : നിങ്ങൾ ഒരു SNF സ്ക്രീറ്റ് ഫുഡ് പെട്രോൾ അധികാരിയാണ്, നിങ്ങളുടെ വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള തെരുവ് ഭക്ഷണം വിൽക്കുന്നവരെ പരിശോധിക്കുക കൂടാതെ താഴെ പറയുന്ന അടിസ്ഥാന മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ച് അവരെ മൂല്യ നിർണ്ണയം നടത്തുക



മാനദണ്ഡങ്ങൾ	അഭിപ്രായങ്ങൾ
1. ഭക്ഷണ കണ്ടർട്ടർത്തിന്റെ സ്ഥാനം (മലിനീകരണ സ്രോതസ്സുകളായ തുറന്ന കാമ്പുകൾ, ട്രോയ്ലറ്റ്കൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, മലിന ജലം എണ്ണിവയിൽ നിന്ന് അകലയാണെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക)	
2. ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്ന വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തി ശുചിത്വം (നഖം, മുടി, വസ്ത്രങ്ങൾ)	
3. വൃത്തിയുള്ള, പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും വിളമ്പുന്നതിനുമായുള്ള പാത്രങ്ങൾ	
4. അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുടെ ഗുണമേന്മ	
5. പ്രദർശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് പൊടി, അഴുക്ക്, ഈച്ചകൾ കൂടാതെ ഉപഭോക്താക്കൾ എന്നിവരിൽ നിന്ന് മലിനീകരണം നേരിടാവുന്നതാണ്.	
6. ഭക്ഷണം തയാറാക്കുന്നതിനാവശ്യമായ സമയവും താപനിലയും കൂടാതെ പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിന്റെ സംഭരണവും ഉചിതമായ രീതിയിലാണ്.	
7. തണുപ്പിച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ	
8. ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നതിനുള്ള മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന് പാനിപൂരി വിളമ്പുമ്പോൾ ഘൃസുകൾ ധരിക്കുക	
9. പാചകം ചെയ്യുന്നതിനും പാത്രങ്ങൾ കഴുകുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ	
10. അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ, അംഗീകൃതമായ ഭക്ഷ്യ നിറങ്ങൾ കൂടാതെ പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന മാധ്യമം (കൊഴുപ്പ്/എണ്ണ) എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച് മെച്ചപ്പെട്ട രീതികൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.	

എന്തെല്ലാമാണ് ഒറ്റ തവണ വിതരണം ചെയ്യാവുന്ന / ഒരുതവണ ഉപയോഗിച്ച് ഉപേക്ഷിക്കാവുന്ന വസ്തുക്കൾ?

- ഒറ്റ തവണ വിതരണം ചെയ്യാവുന്ന / ഒരു തവണ ഉപയോഗിച്ച് ഉപേക്ഷിക്കാവുന്ന വസ്തുക്കൾ പ്ലാസ്റ്റിക് പേപ്പർ, തേർമൊക്കോൾ അല്ലെങ്കിൽ അലൂമിനിയം ഫോയിൽ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിക്കുന്നതാണ്. അവ ഒരു തവണ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി രൂപ കല്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ് കൂടാതെ അതിനു ശേഷം നശിപ്പിക്കാവുന്നതും ഉപേക്ഷിക്കാവുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ പുനഃചംക്രമണം ചെയ്യാവുന്നതുമാണ്
- ഒറ്റ തവണ വിതരണം ചെയ്യാനുള്ള വസ്തുക്കളിൽ ഗ്ലാസുകൾ, പ്ലേറ്റുകൾ, കപ്പുകൾ, ബൗളുകൾ, സ്ട്രോകൾ, കണ്ടെയ്നറുകൾ പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ഒറ്റ തവണ വിതരണം ചെയ്യുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാൻ ഏറെ സൗകര്യ പ്രദമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും, വൃത്തിയാക്കുന്നതിനോ ശുചീകരിക്കുന്നതിനോ ഉള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ. ഇവ ഭക്ഷണത്തിനനുയോജ്യമായ (ഫുഡ് ഗ്രേഡ്) പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളവയാവണം.







## വിനോദ സമയം 16

താഴെ പറയുന്ന വിഭാഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെട്ട ഒരു തവണ വിതരണത്തിനായുള്ള വസ്തുക്കൾ എങ്ങനെയാണ് മാതൃകാപരമായി നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നത്?

1. പ്ലാസ്റ്റിക്സിൽ നിർമ്മിച്ച വെള്ളത്തിനായുള്ള ഗ്ലാസുകൾ
2. തേർമകോൾ ഗ്ലാസുകൾ
3. പ്ലാസ്റ്റിക് സ്പൂണുകൾ
4. അലുമിനിയത്തിൽ നിർമ്മിച്ച നശിപ്പിക്കാനാകുന്ന വലിയ പെട്ടികൾ

(ഏകീകൃത ഡയറക്ടറേറ്റ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം) - ഉപയോഗ്യമായ ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം

- (ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം) - ഉപയോഗ്യമായ ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം
- (ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം) - ഉപയോഗ്യമായ ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം
- (ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം) - ഉപയോഗ്യമായ ഡിസൈൻഡ് / ഏകീകൃത പ്രദേശ പ്രകാരം

ധനം

## മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനവും കൈകാര്യം ചെയ്യലും

മാലിന്യങ്ങൾ എന്ത് തന്നെയുമാകാം, ഇവയിൽ ഭക്ഷണ മാലിന്യങ്ങൾ, ഇലകൾ, കടലാസുകൾ, കുപ്പികൾ, കെട്ടിടത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ, കവറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ റേഡിയോആക്റ്റീവ് പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്നതിൽ മലിനമായ വസ്തുക്കളുടെ ശേഖരണം, ഒരു സ്ഥലത്തു നിന്ന് മറ്റൊരിടത്തേക്ക് എത്തിക്കുന്നത്, നിർമ്മാർജ്ജനം അല്ലെങ്കിൽ പുനഃചംക്രമണം കൂടാതെ ഇവയുടെ നിരീക്ഷണം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രഥമ ഉദ്ദേശം മാലിന്യത്തിന്റെ ഹാനികരമായ പ്രത്യഘാതങ്ങളിൽ നിന്നും പൊതു ജനങ്ങളെയും പരിസ്ഥിതിയെയും സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.



പ്ലാസ്റ്റിക്



പേപ്പർ



ഗ്ലാസ്



ജൈവികം

## മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

- ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന , സംഭരിക്കുന്ന ,മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലോ അവയുടെ പരിസരങ്ങളിലോ മാലിന്യങ്ങൾ അടിഞ്ഞു കൂടാൻ പാടുള്ളതല്ല.
- മാലിന്യം ശേഖരിക്കാനും നീക്കം ചെയ്യാനും ഉചിതമായ സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം
- ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളിൽ മാലിന്യം കലരാതിരിക്കാൻ മലിനമായ വസ്തുക്കൾ സ്ഥിരമായും കാര്യക്ഷമമായും നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- നിർമ്മാർജ്ജനത്തിന് മുൻപ് മാലിന്യങ്ങൾ വേർതിരിക്കേണ്ടതാണ്

**ഭക്ഷണ മാലിന്യങ്ങൾ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന മൂന്നു രീതികൾ.**

- മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്
- പുനഃചംക്രമണം
- ബയോഗ്യാസ് സംവിധാനങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത്

**“ മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നത് ”**



പെട്ടന്ന് തന്നെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നില്ല എങ്കിൽ പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും പുറംതൊലി, തണ്ടുകൾ, വിത്തുകൾ കൂടാതെ ഭക്ഷണ മാലിന്യം എന്നിവ അഴുകുന്നത് ഈച്ചകളെ ആകർഷിക്കുകയും ദുർഗന്ധം പരത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ബയോമാസ് എന്നത് ജൈവ വിഘടനത്തിനു വിധേയമാണ്.കൂടാതെ ഇത്തരം മാലിന്യങ്ങളിലുള്ള പോഷകാംശങ്ങളെ പ്രകൃതിയിലേക്ക് തന്നെ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ പ്രവർത്തനമാണ് മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മാണം.

**എങ്ങനെയാണ് മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മിക്കുന്നത് ?**

- ഒരു പ്രത്യേക ഇനത്തിൽപ്പെട്ട മണ്ണിരകളെ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും കൂടാതെ അവ അതിനെ ലളിതമായ വസ്തുക്കളായി വിഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് സസ്യങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ശേഖരിക്കാനാകും.
- മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റിംഗ് മണ്ണിൻറെ ജൈവാംശം സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഈ മണ്ണിരയുടെ വിസർജ്ജ്യങ്ങളിൽ വളത്തിൻറെ അംശവും, ഈ പ്രക്രിയ തുടരുന്നതിന് ആവശ്യമായ നൂറുകണക്കിന് മണ്ണിര കൊക്കുണുക്കളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- മണ്ണിരയുടെ കുഴിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ചലനങ്ങൾ പരമ്പരാഗത കലപ്പ കൊണ്ട് ഉഴുതു മറിക്കുന്നതിനേക്കാൾ 10 മടങ്ങ് ആഴത്തിൽ മണ്ണിനെ ഇളക്കി മറിക്കുന്നു.
- ഇത്തരം മണ്ണിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ സ്വാദിഷ്ടവും ആരോഗ്യപ്രദവും രാസവളങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃഷിയിടങ്ങളിൽ വളർത്തുന്നവയെക്കാൾ പോഷക മൂല്യം കൂടിയതുമായിരിക്കും.
- ജൈവ വളങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ ജൈവ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ഇവക്ക് വിപണ മൂല്യവും കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നു.

## വിനോദ സമയം 17

സ്കൂളിൽ/ വീട്ടിൽ  
നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം മണ്ണിര  
കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മിക്കുക



**ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ:** ഒരു പിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഇടത്തരം വലുപ്പമുള്ള പാത്രം, ഒരു പിടി വെർമി കാസ്റ്റിംഗ് (മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് വളം), ഇഷ്ടിക പൊടി, പുന്തോട്ട മാലിന്യം, ഭക്ഷണ മാലിന്യം



### മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റിങ്ങ്

- ഒരു ചെറിയ മരത്തിന്റെ പെട്ടിയെടുക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ കുഴി തയ്യാറാക്കുക
- പെട്ടി / കുഴിക്കു മുകളിൽ ഒരു വല വയ്ക്കുക
- 1 അല്ലെങ്കിൽ 2 സെ മി ഘനത്തിൽ മണൽ നിറത്തുക
- മണൽ മുടുന്നതിനു പച്ച ഇലകൾ ഉപയോഗിക്കാം
- അടുക്കളയിൽ നിന്നുള്ള മാലിന്യം (പഴങ്ങളുടെ തൊലി, പച്ചക്കറി അവശിഷ്ടങ്ങൾ, തേയിലയുടെ ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷമുള്ള പൊടി മുതലായവ) മണലിന് മുകളിൽ ഇടുക
- ഇതിനു ശേഷം ഈ പാളി നനയ്ക്കുന്നതിനായി കുറച്ചു വെള്ളമൊഴിക്കാം
- കുറച്ചു മണ്ണിരകളെ നിക്ഷിപിക്കുക
- 3-4 ആഴ്ചകൾക്കു ശേഷം കുഴിക്കുക ഇളകിയ മണ്ണ് പോലുള്ള പദാർത്ഥം കാണാനാകും.
- ഈ പദാർത്ഥം പെട്ടിക്കകത്തു നിന്ന് നീക്കം ചെയ്ത് സൂര്യ പ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കിയെടുക്കുക
- ജൈവ വളം തയ്യാറായിരിക്കുന്നു

ഞാൻ പോഷണത്തോടൊഴിയിരിക്കുന്നു

പോഷകാംശങ്ങളുടെ ആവശ്യകത

സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ

സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ

ഓം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ

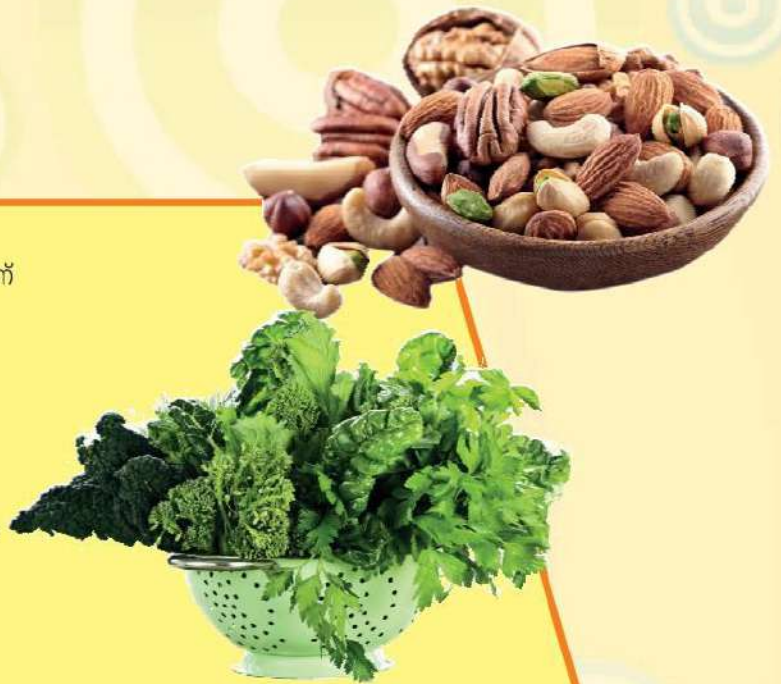


## പോഷകാംശങ്ങളുടെ ആവശ്യകത

ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് വ്യത്യസ്ത പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.

ഭക്ഷണത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങളാണ് പോഷകാംശങ്ങൾ. അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള പോഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് താഴെ പറയുന്ന ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പോഷകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്:

- ഊർജ്ജം
- അപാകതകൾ ഉള്ള കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചക്കും കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നതിനും
- അണുബാധകൾക്കെതിരെയുള്ള സംരക്ഷണം
- ശരീര പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് നല്ല ആരോഗ്യം എന്നത് നമ്മൾക്ക് ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ മിശ്രിതവും അനുപാതവും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണുള്ളത്.



## സ്ഥൂല പോഷണങ്ങൾ

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ കൂടാതെ കൊഴുപ്പ് എന്നിവ സ്ഥൂല പോഷണങ്ങളാണ് (സ്ഥൂലം എന്നത് വലുത് എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്) ഈ പോഷകങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ, ഇവ താരതമ്യേന കൂടുതൽ അളവിൽ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ആവശ്യമാണ്. ഇവ ശരീരത്തിന്റെ നിർമ്മാണത്തിനും പരിപാലനത്തിനുമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും സൂക്ഷ്മ പോഷണങ്ങളാണ്. നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാനായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ചെറിയ അളവിൽ, അവശ്യമായുള്ള പോഷണങ്ങളാണ് ഇവ.

പോഷകങ്ങൾ എന്നതിന്റെ നിർവ്വചനത്തിൽ വെള്ളം നിർബന്ധിതമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല, എന്നിരുന്നാലും ഇത് ആരോഗ്യത്തിനും ജീവനും അത്യാവശ്യമാണ്.

“**ഭക്ഷണങ്ങളിലെ ഊർജം**”

**നിങ്ങൾക്ക് മതിയായ ഊർജം ഉണ്ടോ?**

നമ്മൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെത്തുന്ന ഊർജം കിലോജൂളുകൾ (kJ) അല്ലെങ്കിൽ കിലോകലോറികളിൽ (kcal) അളക്കാവുന്നതാണ്. നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ള ഊർജം, നാം ചെയ്യുന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. സ്ഥിരമായ ശരീര ഭാരം പാലിക്കുന്നതിന്, നാം ഭക്ഷണത്തിലൂടെ സ്വീകരിക്കുന്ന ഊർജം ശരീര പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഭൗതികമായ പ്രവർത്തികൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഊർജത്തിന് സമാനമായിരിക്കണം.



**നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ ഊർജ ഉറവിടങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ് ?**

1. നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ ഊർജത്തിന്റെ പ്രധാന ഉറവിടമാണ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ.
2. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്നതിന്റെ ഇരട്ടി ഊർജം കൊഴുപ്പുകളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നു. കൊഴുപ്പുകൾ ചെറിയ അളവുകളിൽ മാത്രം കഴിക്കേണ്ടതാണ്. കൊഴുപ്പുകളിൽ: വെണ്ണ നെയ്യ്, ഭക്ഷ്യ എണ്ണകൾ, ചീസ് കൂടാതെ ഇറച്ചി എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
3. പ്രോടീനുകളും ഊർജത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങളാണ്. ഇതിന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനം ശരീര കോശങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നതുമാണ്.

“**സ്ഥൂല പോഷകങ്ങൾ : കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പ്രോടീനുകൾ കൂടാതെ കൊഴുപ്പുകൾ**”

**A കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ**

ഒരു ആരോഗ്യകരമായ , സമീകൃത ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളാണ് ഊർജത്തിന്റെ പ്രധാന ഉറവിടം. ഇവ ദഹിക്കുമ്പോൾ, ഗ്ലൂക്കോസ് രൂപപ്പെടുന്നു, ഇതാണ് ശരീരത്തിന്റെ, പ്രത്യേകിച്ചും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെയും പേശികളുടെയും പ്രധാന ഇന്ധനം.

അന്നജം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ) ഗോതമ്പ്, ബ്രെഡ്, ചോറ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങുകൾ, സിറീസുകൾ, ഓട്ട്സ് കൂടാതെ മറ്റു ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ ദഹനവ്യവസ്ഥയിൽ പ്രധാനമായ നാരുകൾ നൽകുന്നു. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളിലും ചെറിയ അളവിൽ വിറ്റാമിൻ B, ഇരുമ്പ്, കാൽഷ്യം, ഫോളേറ്റ് മുതലായവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.



# മധുരഭക്ഷണത്തിനോടുള്ള താല്പര്യം

## വിനോദ സമയം 18

നിങ്ങളുടെ മധുരത്തിനോടുള്ള താല്പര്യം പരിശോധിക്കാം. ഇവയിൽ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണോ? അല്ലെങ്കിൽ ഇവയിൽ ശൂന്യമായ കലോറികളും വളരെ കുറവ് പോഷണങ്ങളും മാത്രമോ ഉള്ളത്?



നിങ്ങൾ.....	എല്ലായ്പ്പോഴും (4 പോയിന്റുകൾ)	സ്ഥിരമായി (3 പോയിന്റുകൾ)	ചില സമയത്ത് (2 പോയിന്റുകൾ)	ഒരിക്കലും (2 പോയിന്റുകൾ)
• ചോക്ലറ്റ് / മിട്ടായി എന്നിവയ്ക്കുപരിയായി ഒരു പഴം കഴിക്കാനായി തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടുണ്ടോ?				
• വായു നിറച്ച ശീതള പാനീയങ്ങൾക്കുപരിയായി പാലോ പഴച്ചറുക്കുകളോ കുടിക്കാനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നുണ്ടോ?				
• നിങ്ങളുടെ സിനിമിനു മുകളിൽ പഞ്ചസാരക്കൊപ്പമോ അതിനു പകരമായോ പഴങ്ങൾ വിതറുന്നുണ്ടോ?				
• ഒരു ടോസ്റ്റിനു രുചി നൽകാൻ ജാം അല്ലെങ്കിൽ സിറപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് പകരം പഴം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ?				
• വെറും ചോക്ലറ്റ് സിറപ്പ് മാത്രമല്ലാതെ ഐസ് ക്രീമിന് മുകളിൽ പഴം വയ്ക്കുന്നുണ്ടോ?				
• ബർഗർ പോലുള്ള ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഭക്ഷണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ലഘു ഭക്ഷണങ്ങൾക്കൊപ്പം ജ്യൂസ് അല്ലെങ്കിൽ പാൽ ഓർഡർ ചെയ്യാുന്നുണ്ടോ?				
• കൂടുതൽ കലോറിയുള്ള ഡ്രൈഫ്രൂട്ടുകൾക്ക് പകരം പഴങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നുണ്ടോ?				
• നിങ്ങൾ കേക്കിന്റേ വലിയ കഷ്ണമാണോ ചെറിയ കഷ്ണമാണോ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്?				
• പലഹാരത്തിനായി അഞ്ചോ ആറോ കൂക്കീസ്/ ബിസ്കറ്റുകൾ എന്നിവ വെറുതെ കഴിക്കുകയാണോ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ കൂക്കീസ് / ബിസ്കറ്റുകൾ പാലിനൊപ്പം കഴിക്കുകയാണോ ചെയ്യുന്നത്?				
• വെറും വെള്ളമില്ലാതെ പാലിനൊപ്പം ചൂടുള്ള കൊക്കോ തയാറാക്കുന്നുണ്ടോ?				

നിങ്ങൾ സ്കോർ ചെയ്തത് ...  
**30 അല്ലെങ്കിൽ മുകളിൽ:** നിങ്ങളുടെ മധുരത്തിനോടുള്ള താല്പര്യം കൂടുതൽ പോഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഭക്ഷണം ആസ്വദിച്ചു കഴിക്കാനായി അല്പം മധുരം ചേർക്കാവുന്നതാണ്.  
**20 മുതൽ 29:** നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമം സമീകൃതമാണ് കൂടാതെ നിങ്ങൾ കലോറി ബഡ്ജറ്റിൽ നിന്ന് അധികം ചെലവാക്കുന്നില്ല, നിങ്ങളുടെ മധുരത്തോടുള്ള താല്പര്യം താരതമ്യേനെ കുഴപ്പമില്ലാത്തതാണ്.  
**10 മുതൽ 19:** നിങ്ങൾ മധുര പ്രിയനാണ് നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യവും ദന്താരോഗ്യവും വളരെ ചെലവേറിയതാണെന്നാണ് കണ്ടെത്തുന്നത്.



# എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

## നമ്മൾ എങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ ഊർജ്ജം ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനം അതായത് നടക്കുന്നതിന്, ഓടുന്നതിന് അല്ലെങ്കിൽ കായികമായ വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനു ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്. വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിവിധ അളവുകളിൽ ഊർജ്ജം ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ശാരീരികമായി കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, താഴെ പറയുന്ന ആരോഗ്യകരമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുക.

- അന്നജം അധികമായ ഭക്ഷണങ്ങളായ റൊട്ടി, ബ്രെഡ്, ചോറ്, പാസ്ത കൂടാതെ സിറീലുകൾ എന്നിവ ധാരാളമായി കഴിക്കുക, ഇവയിൽ സാധിക്കുമ്പോഴെല്ലാം മുഴു ധാന്യങ്ങൾ ഉള്ളവ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക
- പ്രോട്ടീൻ അധികമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളായ പാൽ, പനീർ, തൈര് , പാലുല്പന്നങ്ങൾ, ഇറച്ചി, മൽസ്യം, വളർത്തു പക്ഷികളുടെ മാംസം, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ, മുട്ട കൂടാതെ പരിപ്പുകൾ എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കുക.
- കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാരകൂടാതെ ഉപ്പ് എന്നിവ അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- ധാരാളം ദ്രവപദാർത്ഥങ്ങൾ കുടിക്കുക

## B പ്രോട്ടീനുകൾ

അപാകതകൾ സംഭവിച്ച കോശങ്ങളുടെ പുനർനിർമ്മാണത്തിനും വളർച്ചക്കും പ്രോട്ടീൻ അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രോട്ടീനുകൾ ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. 1 ഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ 4 kcal (17 kJ) ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. പ്രോട്ടീൻ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് അമിനോ ആസിഡുകൾ കൊണ്ടാണ്. വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അമിനോ ആസിഡുകളുടെ വ്യത്യസ്ത അളവുകളും സങ്കലനവുമാണ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പ്രോട്ടീനുകളിൽ (ഇറച്ചി, മൽസ്യം, മുട്ട കൂടാതെ പാലുല്പന്നങ്ങൾ) ശരീരത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ തരത്തിലുള്ള അമിനോ ആസിഡുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പ്രോട്ടീനുകളിൽ (പരിപ്പുകളും സിറീലുകളും) താരതമ്യേന കുറവ് അമിനോ ആസിഡുകളാണുള്ളത്.



വിനോദ സമയം 19

പോഷകങ്ങളും അവയുടെ ഉറവിടങ്ങളും !

- നിങ്ങളുടെ പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിലെ രണ്ടു പ്രോടീൻ ഉറവിടങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.
- നിങ്ങളുടെ ഉച്ച ഭക്ഷണത്തിനുള്ള രണ്ടു കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് ഉറവിടങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.



C കൊഴുപ്പുകൾ

എല്ലാവർക്കും, ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാനായി എല്ലാ ദിവസവും നിശ്ചിത അളവിൽ കൊഴുപ്പ് ആവശ്യമായി വരുന്നു. കൊഴുപ്പിനെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഉചിതമായ വിഭാഗത്തെയും ഉചിതമായ അളവിനെയും കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പച്ചക്കറിയിൽ നിന്നുള്ള എണ്ണകൾ, എണ്ണമയമുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ കൂടാതെ എണ്ണകുരുക്കൾ എന്നീ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചിപ്സുകൾ, പേസ്ട്രികൾ കൂടാതെ വരുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നീ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പാണ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. ഇവയുടെ ഉപഭോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.



**അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം ?**

- പൽ, തൈർ, ചീസ് എന്നിവയുടെ കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ വിഭാഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- വെണ്ണ, മറ്റു കൊഴുപ്പു കൂടിയ പദാർത്ഥങ്ങൾ കുറച്ചു മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- മധുരപദാർത്ഥങ്ങളു്, പേസ്ത്രികൾ, കേക്കുകൾ കൂടാതെ ബിസ്കറ്റ്കൾ എന്നിവയിൽ ഉള്ള അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ കുറച്ചു മാത്രം കഴിക്കുക.



**നിങ്ങൾ ഹനിയായോ ?**



ചില തരം കൊഴുപ്പുകൾ അത്യാവശ്യമുള്ളവയായി കണക്കാക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് രണ്ടു തരത്തിൽപ്പെട്ട ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ — ലിനോലൈക്, ആൽഫ-ലിനോലൈനിക് ആസിഡ് എന്നിവ—ഇവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയില്ല. (ഫാറ്റി ആസിഡുകളാണ് കൊഴുപ്പിന്റെ നിർമ്മാണ ഘടകങ്ങൾ.) കുട്ടികൾക്ക് സാധാരണയായി വളരാനും, ആരോഗ്യമായിരിക്കാനും ഭക്ഷണത്തിൽ ഈ രണ്ടു തരത്തിലുള്ള ഫാറ്റി ആസിഡുകളും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്.

# സൂക്ഷ്മ പോഷകങ്ങൾ

## എന്താണ് വിറ്റാമിനുകൾ ?

- ശരീരത്തിന് വിവിധ തരത്തിലുള്ള ആവശ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിന് വളരെ കുറച്ച് അളവിൽ മാത്രം ആവശ്യമായി വരുന്ന പോഷണഘടകങ്ങളാണ് വിറ്റാമിനുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.
- മിക്ക വിറ്റാമിനുകളും ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടാത്തതിനാൽ, അവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിലൂടെ ലഭിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.
- വിറ്റാമിനുകൾ കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്നവയെന്നും, ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്നവയെന്നും തരം തിരിക്കാവുന്നതാണ്
- ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ വിറ്റാമിനുകളുടെ ആവശ്യകതയും വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും.

## കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ - A, D, E കൂടാതെ K

**വിറ്റാമിൻ A** കരളിൽ റെറ്റിനോൾ ആയും പാലിലും ഇത് കാണപ്പെടുന്നു. കടും പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികളും ഓറഞ്ച് നിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികളിലും പഴങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്ന ബീറ്റ കരോട്ടിൻ, ശരീരത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തിനായി റെറ്റിനോൾ ആയി മാറ്റപ്പെടുന്നു.

**വിറ്റാമിൻ D** ചർമ്മത്തിൽ വെയിലേൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ തന്നെ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നതാണ്.

**വിറ്റാമിൻ K** പച്ച നിറമുള്ള ഇലക്കറികളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഈ വിറ്റാമിൻ രക്തം കട്ടപിടിക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു.

**വിറ്റാമിൻ E** ഒരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആണ് കൂടാതെ ഇത് കോശങ്ങളെ അപകടകൾ സംഭവിക്കുന്നതിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു. അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ, വിത്തുകൾ, ഗോതമ്പ് കൂടാതെ എണ്ണകൾ എന്നിവ വിറ്റാമിൻ E യുടെ മികച്ച ഉറവിടങ്ങളാണ്.



## ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ - B, C എന്നിവ

വിറ്റാമിൻ B, C എന്നിവ സ്ഥിരമായി കഴിക്കേണ്ടത് അത്യവശ്യമാണ്, ഇവയ്ക്ക് രണ്ടിനും പ്രത്യേകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുമുണ്ട്. അവയാണ് :

വിറ്റാമിൻ C, വിറ്റാമിൻ B1 (തയാമിൻ); വിറ്റാമിൻ B2 (റിബോഫ്ലേവിൻ); വിറ്റാമിൻ B3 (നിയോസിൻ); വിറ്റാമിൻ B6 (പിരിഡോക്സിൻ); വിറ്റാമിൻ B12 (സൈനോകോബാലമിൻ); ഫോളേറ്റെ; പാൻറോതെനിക് ആസിഡ് കൂടാതെ ബയോട്ടിൻ എന്നിവ ജലത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകളാണ്

താഴെ പറയുന്നവയ്ക്ക് വിറ്റാമിൻ C ആവശ്യമാണ്:

- രോഗ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ സാധാരണ പ്രവർത്തനത്തിന്
- കോശങ്ങളെ കേടുപാടുകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്
- രക്ത കുഴലുകൾ, അസ്ഥികൾ, തരൂണാസ്ഥികൾ, മോണകൾ, ത്വക്ക് കൂടാതെ പല്ലുകൾ എന്നിവയുടെ പരിപാലനത്തിൽ പ്രധാനമായ കൊളാജൻ എന്ന പ്രോട്ടീൻ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിന്





നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വിറ്റാമിൻ C കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് പച്ച ഇലക്കറികളിൽ നിന്ന് ഇരുമ്പ് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായകമാണ്

### എന്താണ് ധാതുക്കൾ?

- ശരീരത്തിന് വളരെ ചെറിയ അളവിൽ മാത്രം ആവശ്യമായ അജൈവ പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ധാതുക്കൾ, ഇവ അസ്ഥികളും പല്ലുകളും രൂപപ്പെടുന്നതിന്; ശരീര ദ്രവങ്ങളിലെയും കോശ കലകളിലെയും പ്രധാന ഘടകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്; ദഹനരസ സംവിധാനങ്ങളിൽ ഘടകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്, സാധാരണമായ നാഡീ പ്രവർത്തനത്തിന് എന്നിങ്ങനെ വിവിധതരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കാൽഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, ക്ലോറൈഡ് മുതലായ ധാതുക്കൾ മറ്റുള്ളവയെക്കാൾ കൂടുതൽ അളവിൽ ആവശ്യമാണ്. ചില ധാതുക്കൾ വളരെ ചെറിയ അളവിൽ മാത്രം ആവശ്യമായി വരുന്നു ഇവയെ ട്രേസ് മിനറലുകൾ എന്ന് പറയുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഇരുമ്പ്, അയോഡിൻ, ഫ്ലൂറൈഡ്, സലേനിയം, കോപ്പർ മുതലായവ.
- ആരോഗ്യത്തിനായി, വത്യസ്തതയാർന്ന ഭക്ഷണ ക്രമം സ്വീകരിക്കുന്നത്, മിക്ക ധാതുക്കളും ആവശ്യമായ അളവിൽ ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



# “നിങ്ങളുടെ അസ്ഥികളെ പരിപാലിക്കൂ!”

അസ്ഥികളുടെ ഉറപ്പും നിബിഡതയും ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഭക്ഷണ ക്രമവും ഭൗതിക പ്രവർത്തനങ്ങളും ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. അസ്ഥികളുടെ വികാസത്തിന് സഹായിക്കുന്ന പോഷണങ്ങളാണ് കാൽഷ്യം വിറ്റാമിൻ D എന്നിവ. തിരഞ്ഞെടുക്കാനായി നല്ല കാൽഷ്യം ഉറവിടങ്ങൾ ഉണ്ട് എങ്കിലും പാലും പാലുല്പന്നങ്ങളുമാണ് അവയിൽ ഏറ്റവും മികച്ചത്. മുട്ട, ചുര, ചെമ്പല്ലി, കരിമീൻ മുതലായ മൽസ്യങ്ങൾ, കടും പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികൾ, ഉണങ്ങിയ ബീൻസ്, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ കൂടാതെ റാഗി എന്നിവയും നല്ല ഉറവിടങ്ങളാണ്.

## നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ പാലുല്പന്നങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

- രാവിലെ പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ അല്ലെങ്കിൽ ലസ്സി (തൈരുപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പാനീയം) കുടിക്കാവുന്നതാണ്.
- നിങ്ങളുടെ സാൻഡ് വിച്ചുകളിൽ അല്പം ചീസ് ചേർക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ഉച്ചഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം തൈർ കഴിക്കുക
- പാല്പായസം, കസ്സാർഡ് പോലുള്ള പാലുപയോഗിച്ചുള്ള മധുരങ്ങൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.



## നിങ്ങളുടെ എല്ലുകൾ ദൃഢമായി സൂക്ഷിക്കാനുള്ള മറ്റു വഴികൾ

- പുകവലിക്കാതിരിക്കുക
- പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക



**നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**

പുരിതമായ കൊഴുപ്പുള്ള പാൽ, ചീസ്, തൈർ എന്നിവയിൽ ഉള്ള അത്രതന്നെ പ്രോടീനുകളും, വിറ്റാമിനുകളും, കാൽസ്യവും കൂടാതെ മറ്റു ധാതുക്കളും, പാട നീക്കം ചെയ്തു കൊടുപ്പ് കുറച്ച ഉത്പന്നങ്ങളിലുമുണ്ട്.

# “ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക ! ”

നമുക്കെല്ലാവർക്കും സജീവമായി ഉചിതമായ ജലാംശത്തോടെയും നില നിൽക്കുന്നതിനു ഒരു ദിവസം ആറ് മുതൽ എട്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളമോ മറ്റു പാനീയങ്ങളോ ആവശ്യമാണ്,

നിങ്ങൾക്ക് നിർജലീകരണം സംഭവിക്കുമ്പോൾ , തളർച്ചയും അലസതയും അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതായത് നിങ്ങൾ ഒരു സമയത്തു മണിക്കൂറുകളോളം ക്ലാസുകളിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുക എന്നത് അത്ര നല്ല ഒരു ആശയമല്ല എന്ന്! ചായയും കാപ്പിയും പാനീയങ്ങളായി കണക്കാക്കുന്നതാണ് , പക്ഷെ ഇവയിൽ നിർജലീകരണത്തിനു കാരണമാകുന്ന കഫീൻ എന്ന പദാർത്ഥം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വെള്ളവും പാലും തന്നെയാണ് കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായി തിരഞ്ഞെടുക്കാനാവുന്നവ.



## നിങ്ങൾ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റേ അളവ് ഉയർത്തുന്നതിന്:

- ദിവസത്തിൽ വെള്ളം കുടിക്കാനായി ഇടയ്ക്കിടെ ഇടവേളകൾ എടുക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം വെള്ളമോ , നാരങ്ങാവെള്ളം പോലുള്ള പാനീയങ്ങളോ ജ്യൂസുകളോ കഴിക്കുക
- ഏതൊരു കായികമായ പ്രവർത്തിയുടെയും മുൻപും പ്രവർത്തിക്കിടയിലും പ്രവർത്തിക്കു ശേഷവും വെള്ളം കുടിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥകളിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക.
- എപ്പോഴും കൈയിൽ കുടിവെള്ളത്തിനായി ഒരു വാട്ടർ ബോട്ടിൽ കരുതുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ഓരോ പതിനഞ്ചു മുതൽ ഇരുപതു മിനിറ്റ് വരെയുള്ള ഇടവേളകളിലും വെള്ളം കുടിക്കുക. ദാഹം തോന്നുന്നതിനു കാത്തു നിൽക്കേണ്ടതില്ല!



**നിങ്ങൾ ഓറിയാമോ ?**

നിങ്ങൾക്ക് ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ചെറിയ തോതിൽ നിർജലീകരണം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് അർത്ഥം. എന്നാൽ എപ്പോഴും ഒരു ചുവടു മുന്നിൽ നിൽക്കുക — എല്ലാ ദിവസവും സ്കൂളിലേക്ക് ഒരു കുപ്പി വെള്ളം കൊണ്ട് പോകാവുന്നതാണ്. കായിക വിനോദങ്ങൾക്ക് മുൻപും ശേഷവും അധികമായി പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കുക.

“ **ആരോഗ്യത്തിന് സോഡിയം അത്യാവശ്യമാണ്!** ”

നല്ല ആരോഗ്യത്തിനായി അത്യാവശ്യമായ ഒരു ധാതുവാണ് സോഡിയം. ഇത് നാഡികളിലൂടെ ആവേശങ്ങൾ വഹിക്കുന്നതിനും കൂടാതെ ഹൃദയ പേശികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ പേശികൾക്കും വിശ്രമം നൽകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. .



**നിങ്ങൾ ക്കറിയാമോ ?**



നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെത്തുന്ന മിക്കവാറും സോഡിയം നമ്മൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത് കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് തന്നെയാണ് , അല്ലാതെ അടുക്കളമേശയിൽ ഉള്ള ഉപ്പു പാത്രത്തിൽ നിന്നല്ല. എന്നാൽ ധാരാളം സോഡിയം കഴിക്കുന്നതും ശരീരത്തിന് നല്ലതല്ല. ഉയർന്ന അളവിലുള്ള സോഡിയം ഉയർന്ന അളവിലുള്ള രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമായേക്കാം.

“ **ഇരുമ്പ് (അയൺ) അരുണ രക്താണുക്കളെ നിർമ്മിക്കുന്നു** ”

ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഓക്സിജൻ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള അരുണ രക്താണുക്കളെ നിർമ്മിക്കുന്നതിനും ഇരുമ്പ് ആവശ്യമാണ് —ഇത് ഇരുമ്പിനെ നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിലെ പ്രധാന ധാതുവാക്കി മാറ്റുന്നു. ചുവന്ന മാംസം, അവയവങ്ങളിലെ ഇറച്ചി(കരൾ പോലുള്ളവ) എന്നിവയെല്ലാം ഇരുമ്പിന്റെ പ്രധാന ഉറവിടങ്ങളാണ്. മറ്റു മികച്ച ഉറവിടങ്ങളിൽ മുട്ട, പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികൾ, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ, പരിപ്പുകൾ (പീ, ബീൻസ്, തുവരപ്പരിപ്പ് മുതലായവ) കൂടാതെ സുരക്ഷിതമാക്കിയ ബ്രെഡുകൾ, പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന സിറീലുകൾ (ലേബലുകൾ പരിശോധിക്കുക) എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുന്നു. സന്ധ്യ ഭക്ഷണത്തേക്കാൾ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നുല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഇരുമ്പ് നന്നായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.







**നിങ്ങൾ കഠിയാമോ ?**



നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ മതിയായ അളവിൽ ഇരുമ്പ് ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഊർജവും സ്വാസ്ഥ്യവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇരുമ്പിന്റെ അഭാവമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് തളർച്ച, ശ്വാസ തടസം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുകയും അവർ വിളർച്ചയോടെ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

**നിങ്ങൾ കഠിയാമോ ?**



പെൺകുട്ടികളെ - ആൺകുട്ടികളേക്കാൾ കൂടുതൽ നിങ്ങൾക്കാണിത് ആവശ്യമുള്ളത്! ഇത് നിങ്ങളുടെ ആർത്തവം മൂലമാണ് കൂടാതെ നിങ്ങൾ വളർച്ചയുടെ ഘട്ടത്തിലുമാണുള്ളത്. അതിനാൽ എല്ലാ ദിവസത്തെയും ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളം ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

**നൂറുണ്ട് 1:** ഭക്ഷണത്തിൽ വിറ്റാമിൻ C അധികമുള്ളവ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത്, ശരീരത്തിന് ഇരുമ്പ് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായകമാകുന്നു. അതിനാൽ പുതുമയുള്ള പഴങ്ങൾ, സാലഡ് പച്ചക്കറികൾ (തക്കാളി പോലുള്ളവ) അല്ലെങ്കിൽ മധുരം ചേർക്കാത്ത പഴച്ചാറുകൾ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

**നൂറുണ്ട് 2:** ചായയിലും കാപ്പിയിലും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പോളിഫിനോളുകൾ ശരീരത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം ബുദ്ധിമുട്ടേറിയതാക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ ഇവയെ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം എന്നല്ല, എന്നാലും നിങ്ങളുടെ പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിനു 30 മിനുട്ടുകൾക്കുള്ളിൽ ഇവ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

**എപ്പോഴെങ്കിലും ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ ?**

നമ്മുടെ പ്രസിദ്ധ കാർട്ടൂൺ കഥാപാത്രമായ പോപോയ് വിശ്വസിച്ചിരുന്നത് പോലെ ചീര നമ്മെ ശക്തിയുള്ളവരാക്കി മാറ്റുമോ? ചീരയിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട് എന്നത് സത്യം തന്നെയാണ്, എന്നാൽ ചീരയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മറ്റൊരു പദാർത്ഥമായ ഓക്സലിക് ആസിഡ് ഇരുമ്പിന്റെ അംശവുമായി ചേരുന്നതിനാൽ അതിന്റെ ആഗിരണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. അത് കൊണ്ട് ഇതൊരു നല്ല ഉറവിടമല്ല.



ഇരുമ്പ് പാത്രത്തിൽ പാചകം ചെയ്യുന്നത് ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം വർദ്ധിപ്പിക്കുമോ? ശരിയാണ്. ഇതറിയാതെ തന്നെ നമുക്ക് മുൻപുള്ളവർ കൂടുംബത്തിനാവശ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇരുമ്പ് കലങ്ങളിലും ചട്ടികളിലും പാചകം ചെയ്തിരുന്നു. ആസിഡ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളായ തക്കാളി, നാരങ്ങാ കൂടാതെ വിനാഗിരി എന്നിവ പാത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ചെറിയ അളവിൽ ഇരുമ്പ് അലിഞ്ഞ് പാചകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ കലരുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഇരുമ്പിന്റെ അംശം വളരെ നന്നായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

**“ സിങ്ക് മറ്റൊരു അവശ്യ ധാതുവാണ്! ”**

സിങ്ക് ശരീര വളർച്ചക്കും ലൈംഗികമായ പകുതക്കും അത്യാവശ്യമാണ്. ഇറച്ചി, വളർത്തു പക്ഷികളുടെ മാംസം, ബീൻസ്, മുഴു ധാന്യങ്ങൾ കൂടാതെ കടൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സിങ്ക് ലഭിക്കുന്നതാണ്.

**മറ്റു ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ അനുസരിച്ചുള്ള ആവശ്യകതകൾ**

**സസ്യാഹാര ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ**

ലോകത്തെ ജനസംഖ്യയുടെ തന്നെ കാൽഭാഗത്തോളം ജനങ്ങളും സസ്യാഹാര ഭക്ഷണ ക്രമമാണ് പിന്തുടരുന്നത്. സമീകൃതമായ ഒരു സസ്യാഹാര ഭക്ഷണ ക്രമത്തിനായി, മൂന്നു പ്രധാന പോഷകങ്ങളായ പ്രോടീൻ, ഇരുമ്പ് കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ ബി12 എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഉറവിടങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഗുണമേന്മയുള്ള പ്രോടീനുകൾ പാൽ, പാലുല്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും, സെറീലുകൾ പരിപ്ലകൾ എന്നിവയുടെ സങ്കലനത്തിൽ നിന്നും (ചപ്പാത്തി/ ചോറ് പരിപ്പ്, കറികൾ എന്നിവക്കൊപ്പം) ലഭിക്കുന്നു. സസ്യാഹാരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ വിറ്റാമിൻ C അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം കഴിക്കുന്നത് ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സസ്യാഹാരികൾക്ക് വിറ്റാമിൻ B12 പാൽ, പാലുല്പന്നങ്ങൾ കൂടാതെ പുളിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളായ ഇഡലി, ദോശ, ഡോക്ലാ (കടലമാവുപയോഗിച്ചുള്ള പലഹാരം) എന്നിവയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നു.



# പഞ്ചസാര ടെസ്റ്റ്

**വിനോദ സമയം 20**  
 എത്രത്തോളം ഉപ്പാണ് നിങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ചേർക്കുന്നത്? നമുക്ക് കണ്ടെത്താം!

ഇതിനായി പഞ്ചസാര ടെസ്റ്റ് നടത്തൂ. ഒരു പ്ലേയ്റ്റോ ബൗളോ ഫോയിൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ഉപയോഗിച്ച് മുടുക. ഇനി നിങ്ങളുടെ രാത്രി ഭക്ഷണം അതിനകത്തുണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ ബൗളിൽ നിറയെ പോപ്കോൺ ഉണ്ടെന്നു അനുമാനിക്കുക. ബൗളിലോ പ്ലേറ്റിലോ ഭക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ എത്ര ഉപ്പു ചേർക്കുമോ അത്രയും ഉപ്പ് ചേർക്കുക. ഇനി എത്ര ഉപ്പാണ് നിങ്ങൾ ചേർത്തത് എന്ന് അളക്കുക. നിങ്ങൾ 1/4 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് ചേർത്തിട്ടുണ്ട് എങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഏകദേശം 600 മില്ലിഗ്രാം (0.6 g) സോഡിയം നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിലോ പോപ്കോണിലോ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

**കുറിപ്പ്:** ഒരു ദിവസത്തിൽ 2g ൽ കൂടുതൽ സോഡിയം ഒരു വ്യക്തി കഴിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.



**എസ് എൻ എഫ് വിനോദങ്ങൾ**

- നമ്മുടെ എല്ലുകൾ കൂടുതൽ കാൽഷ്യം സ്വീകരിക്കുന്നത് കൗമാരത്തിലോ ഇരുപതുകളിലോ ആണ്. കാൽസ്യമാണ് നിങ്ങളുടെ അസ്ഥികൾക്ക് ഉറപ്പ് നൽകുന്നത്. ഇതിന്റെ മികച്ച ഉറവിടങ്ങളാണ് പാല, തൈര്, ചീസ് എന്നിവ. മിക്ക കൗമാരക്കാർക്കും ദിവസത്തിൽ നാല് തവണ ഭക്ഷണം ആവശ്യമായി വരുന്നു.
- നമ്മൾ പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ നമ്മുടെ ശരീരം പവർ ഇല്ലാത്ത കമ്പ്യൂട്ടർ പോലെയാണ്.
- കൂക്കീസ്, മിട്ടായി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു മധുരമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും ഊർജം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള നല്ല മാർഗങ്ങൾ അല്ല.
- പെൺകുട്ടികളെ, നിങ്ങളുടെ ആർത്തവ കാലത്തു നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ അയൺ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഈ നഷ്ടം നികത്താൻ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക കൂടാതെ ഊർജസ്വലരായും സന്തോഷത്തോടെയും ഇരിക്കുക.

“**ആരാണു ഞാൻ ?**”

**വിനോദ സമയം 21**

**പോഷക ക്വിസ്! ആരാണു ഞാൻ ?  
ഉചിതമായ പോഷകങ്ങൾ ചേർത്ത് വിട്ടു പോയ ഭാഗങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുക.**

1. ഞാൻ പോഷകങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാനും ശരീര താപനില നിയന്ത്രിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഞാനാണു\_\_\_\_\_.
2. ഞാൻ ഊർജമായി മാറ്റപ്പെടുന്നു. ശരീരകലകളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും, പരിപാലിക്കുന്നതിനും അപാകതകൾ തീർക്കുന്നതിനും എന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഞാനാണു\_\_\_\_\_.
3. ഞാനാണു ഏറ്റവും മികച്ച ഊർജ ഉറവിടം. ഞാനാണു\_\_\_\_\_.
4. ഞാനാണു ശരീരത്തിന്റെ പ്രധാന ഊർജ ഉറവിടം . ഞാനാണു\_\_\_\_\_.
5. ഞാൻ ഊർജം (കലോറികൾ) പ്രദാനം ചെയ്യുന്നില്ല എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ രാസ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഞാൻ വെള്ളത്തിലും കൊഴുപ്പിലും അലിയുന്നതാണ്. ഞാനാണു\_\_\_\_\_.
6. കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, സിങ്ക് കൂടാതെ എന്നെ പോലുള്ള മറ്റുള്ളവരും ശരീരത്തിന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നു. ഞാനാണു\_\_\_\_\_.



1. വെള്ളം 2. പ്രോട്ടീൻ 3. ഗ്ലൈസേർ 4. കാൽസ്യം 5. വിറ്റാമിൻ 6. ഡയറ്ററി

# ഞാൻ ആരോഗ്യവാനാണ്

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ക്രമം ഉൾജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു

ഏതെല്ലാമാണ് ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ?

ടീം സേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണ വിനോദങ്ങൾ



# എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

മാസ്റ്റർ സേഹത്, മിസ് സേഹത് എന്നിവർ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ശരിയായ ചിത്രങ്ങളാണ്. അവർ സൗഹാർദ്ദമുള്ള, ഉൽസാഹമുള്ള, സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന വളരെ ശ്രദ്ധയുള്ള കളിക്കാരാണ്. അവർക്ക് കട്ടിയേറിയ ഉള്ളുള്ള മുടി, തിളക്കമുള്ള നിറം, ഭംഗിയുള്ള വെളുത്ത പല്ലുകൾ, തിളങ്ങുന്ന കണ്ണുകൾ കൂടാതെ ശരിയായ ശരീരഘടന എന്നിവ ഉണ്ട്. അവർക്ക് നല്ല ശ്രദ്ധ ഉണ്ടായിരിക്കും കൂടാതെ ഒരിക്കലും അസ്വസ്ഥതയോ അല്ലെങ്കിൽ അശാന്തമായ അവസ്ഥയോ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. അവർക്ക് അവരുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തികൾക്കും ആവശ്യമായ സമയം ഉണ്ടായിരിക്കും.

നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ മാസ്റ്റർ സേഹത്തിനും, മിസ് സേഹത്തിനും ഇത്രയും ആകർഷണീയതയും ഊർജ്ജവും എവിടെനിന്നു ലഭിക്കുന്നുവെന്ന്?

അവർ ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ട്! ഇരുമാത്രമല്ല, ഭക്ഷണം, പഠനം, കൂടാതെ വിനോദം എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം അവർ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും, സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുകയും കൂടാതെ രാത്രി നന്നായി ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മളിൽ മിക്കവാറും എല്ലാവരും ഈ രീതി പിന്തുടരുന്നവരായിരിക്കാം, എന്നാൽ നമ്മൾ എന്ത് കഴിക്കുന്നു, കുടിക്കുന്നു എന്നിവയിൽ സവിശേഷ ശ്രദ്ധ നൽകുകയില്ല. നമ്മൾ പലപ്പോഴും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് മുടക്കുന്നു, തെറ്റായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങുകയും ചെയ്തേക്കാം



# നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ എ ബി സി

## എസ് എൻ എഫ് ഫൺഡാ

എന്തെല്ലാമാണ് നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ എ ബി സി കൾ?

- **A** എന്നാൽ ആരോഗ്യത്തിനായി ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുക: ശരിയായ ശരീര ഭാരത്തിനായി ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുക കൂടാതെ ദിവസം മുഴുവൻ ക്രിയാത്മകമായിരിക്കുക.
- **B** എന്നാൽ ആരോഗ്യകരമായ ശരീരം വളർത്തിയെടുക്കുക: വൈവിധ്യമാർന്ന പോഷകപദമായ, ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മുഴുധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ മുതലായവ സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- **C** എന്നാൽ ബോധപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കുക: കുറഞ്ഞ കൊഴുപ്പ്, പഞ്ചസാര, ഉപ്പ് എന്നിവ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണ ക്രമം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



## എസ് എൻ എഫ് പഠനങ്ങൾ

ഹായ്! ഞാൻ ഗീത, ഞാൻ എന്റെ മുടി കൂടുതൽ നന്നായിരിക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പലതവണ ചീകിയിട്ടും വ്യത്യസ്ത ഷാംപുകൾ, കണ്ടീഷണറുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിട്ടും അത് വളരെ കുറവും, മങ്ങിയതും ജീവനില്ലാത്തതുമായി കാണപ്പെടുന്നു കൂടാതെ കഴുകുമ്പോഴോ ചീകുമ്പോഴോ നന്നായി പൊഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. എനിക്ക് റിയയുടേത് പോലുള്ള മുടി ഉണ്ടാകണം എന്നാണ് ആഗ്രഹം. എനിക്ക് തീർച്ചയായും അവളോട് മുടി കഴുകാൻ എന്താണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ചോദിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമ്പോൾ ഗീതയുടെ പ്രശ്നം അവളുടെ ഹെയർ വാഷ് മാറ്റുന്നത് വഴി മാറുന്ന ഒന്നാണെന്ന്?



രാജ്യ വളരെ നാണംകുണുങ്ങിയായ ഒരു കുട്ടിയാണ്. അവൻ എല്ലാ ദിവസവും നീന്തൽ ക്ലാസുകൾ അവഗണിക്കുന്നു കാരണം അവനു തീരെ ശരീര ബലം ഇല്ലായിരുന്നു കൂടാതെ അവൻ മിക്കവാറും സമയങ്ങളിലും ക്ഷീണിച്ചു പോകുമായിരുന്നു. കായിക വിനോദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ അവൻ പല ഒഴികഴിവുകളും കണ്ടെത്തുമായിരുന്നു. രഹസ്യമായി, അവൻ റിയയും റോഹനുമായി സുഹൃത്ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും അവരോടൊപ്പം പൂളിൽ ചെലവിടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കാറുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമോ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുന്നത് രാജ്യവിന്റെ ശരീരം നന്നാവാൻ കാരണമാകാനും, ആത്മവിശ്വാസം വീണ്ടെടുക്കാനും അല്ലെങ്കിൽ സജീവമാക്കാനും ഉൾജന്മലനാക്കാനും സഹായകമാകും എന്ന്?

നമുക്ക് രാജ്യവിനെയും ഗീതയേയും സഹായിക്കാം



ഗീത , രാജ്യ , നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ , അവ മുടിയോ , പേശികളോ, അസ്ഥികളോ അല്ലെങ്കിൽ നഖങ്ങളോ ആകട്ടെ, ഇവയ്ക്കെല്ലാം വളർച്ച, അപാകതകളുടെ പരിഹാരം കൂടാതെ നല്ല ആരോഗ്യം എന്നിവയ്ക്ക് പ്രോടീനുകളും സിങ്കും ആവശ്യമാണ്.

സെനീലുകളും പരിപ്പും ചേർന്ന മിശ്രിതങ്ങൾ കഴിക്കൂ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ പാൽ/ തൈർ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തൂ കൂടാതെ സോയയിൽ നിന്നുള്ള ഉൽപ്പന്നമായ ടെക്സ്ചേർഡ് വെജിറ്റബിൾ പ്രോടീൻ (TVP)-നഗ്ഗ്സുകൾ എന്നിവ പ്രോടീനുകളുടെയും സിങ്കിന്റെയും അഭാവം നികത്തനായി ഉപയോഗിക്കാം.

