Transform Rural India

NEIGHBORHOODS OF CARE

स्वच्छ रसोई, पौष्टिक आहार और सही व्यवहार मार्गदर्शिका

समुदाय प्रबन्धित प्रशिक्षण केन्द्र

म.प्र. राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन

(MPSRLM)

भोजन करने से पहले क्या करें

क्या करें

- ✓ मन को शांत करें।
- ✓ ईश्वर का भोजन के लिए आभार व्यक्त करें।
- ✓ अन्नदाता को धन्यवाद दें और उसे याद करें।
- ✓ भोजन बनाने वाली और भोजन परोसने वाली अन्नपूर्णा दीदी को मन में आदरपूर्वक प्रणाम करें।

ध्यान रखें

- उतना ही भोजन परोसें, जितना ग्रहण कर सकें।
- भोजन का सम्मान करें, उसे बर्बाद न करें।

स्वच्छ रसोई, पौष्टिक आहार और सही व्यवहार

सीएमटीसी अन्नपूर्णा दीदी हेतु मार्गदर्शिका

म.प्र. राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन

Transform Rural India

NEIGHBORHOODS OF CARE

हम क्या सीखेंगे?

01 पोषण की समझ

- स्वस्थ जीवन के संकेतक व पोषण जरूरतें
- तिरंगा थाली, मौसमी आहार व भोजन योजना

02 सूखे राशन की सफाई

- अनाज की छंटाई, कंकड़-कचरा हटाना
- साफ़ व सुरक्षित राशन का भंडारण

03 पकाते समय स्वच्छता

- व्यक्तिगत, हाथ, रसोई व बर्तन की सफाई
- सही तरीके से पकाना व भोजन ढककर रखना

04 स्वच्छ तरीके से परोसना

- साफ हाथ, बर्तन और सुरक्षित परोसने की विधि
- भोजन को दूषित होने से बचाना

05 परोसने के बाद स्वच्छता

- बचे भोजन का सुरक्षित निपटान व भंडारण
- बर्तन, सतह और रसोई की पूरी सफाई

06 भोजन की जाँच व प्रतिक्रिया

- गुणवत्ता, स्वाद और सुरक्षा की अंतिम जाँच
- लाभार्थियों से मौखिक प्रतिक्रिया लेना

पोषण की समझ + स्वच्छता + सुरक्षित परोसना + प्रतिक्रिया = बेहतर स्वास्थ्य

अन्नपूर्णा दीदी के लिए व्यवहारिक और क्रमबद्ध जानकारी

भारतीय पुरुषों और महिलाओं में पोषण की आवश्यकता

भारतीय पुरुषों और महिलाओं के लिए गणना प्रति दिन पोषक तत्वों की आवश्यकता (EAR NIN 2020)

लिंग	महिला	पुरुष
वजन (Weight)	55 किलोग्राम	65 किलोग्राम
गतिविधि स्तर	स्थिर जीवनशैली	स्थिर जीवनशैली
ऊर्जा (Energy)	1660 कैलोरी	2110 कैलोरी
प्रोटीन (Protein	36 ग्राम	43 ग्राम

संतुलित आहार लें, स्थानीय और मौसमी भोजन को शामिल करें।
कम खाएं, बार-बार खाएं और शारीरिक गतिविधि अपनाएं।

संतुलित भोजन लें

रोजाना हरी सब्जियां और फल खाएं

दालें, चना, सोयाबीन शामिल करें

दूध और दुग्ध उत्पाद लें

मेवे और बीज शामिल करें

पर्याप्त पानी पिएं

संतुलित आहार, स्वस्थ शरीर की आधारशिला

मौसमी फल और सब्जियाँ

महीनेवार तालिका

महीना फल	(मौसम में उपलब्ध)	सब्जियाँ (मौसम में उपलब्ध)
जनवरी	अमरूद, संतरा, पपीता, खरबूज	फूलगोभी, पत्ता गोभी, गाजर, मूली, पालक, मटर, चुकंदर, चौलाई
फरवरी	अमरूद, संतरा, पपीता, खरबूज	फूलगोभी, पत्ता गोभी, गाजर, शलगम, पालक, सहजन (ड्रमस्टिक)
मार्च	पपीता, केला, तरबूज, खरबूज	खीरा, टमाटर, लौकी, कद्दू, शिमला मिर्च, सहजन
अप्रैल	आम (प्रारंभिक), तरबूज, खरबूज, केला	बैंगन, टमाटर, करेला, तोरई, खीरा
मई	आम, तरबूज, केला	भिंडी, परवल, बैंगन, खीरा, तोरई
जून	आम, जामुन, केला	भिंडी, परवल, बैंगन, लौकी, खीरा, गिलकी
जुलाई	आम (अंतिम), जामुन, केला, अमरूद	भिंडी, सेम, टिंडा, खीरा, लौकी, परवल, गिलकी, सहजन
अगस्त	अमरूद, केला, पपीता	चिचिंडा, लौकी, बैंगन, चौलाई, अरबी के पत्ते, गिलकी, सहजन
सितंबर	केला, पपीता	करेला, परवल, बैंगन, पत्ता गोभी (प्रारंभिक), सेम, सहजन
अक्टूबर	संतरा (प्रारंभिक), केला, सीताफल	पत्ता गोभी, फूलगोभी, सेम, लौकी, शलगम, सहजन
नवंबर	संतरा, केला, सीताफल	पालक, मेथी, पत्ता गोभी, फूलगोभी, मूली, गाजर, चौलाई
दिसंबर	संतरा, अमरूद, सीताफल	पालक, मेथी, पत्ता गोभी, फूलगोभी, मूली, मटर, गाजर

मौसमी फल और सब्जियाँ खाने से पोषण अच्छा मिलता है, रोगों से बचाव होता है और स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

समुदाय प्रबन्धित प्रशिक्षण केन्द्र

साप्ताहिक पोषण आहार योजना

दिन	सुबह का नाश्ता	दिन का खाना	शाम की चाय	रात का खाना
सोमवार	अदरक की चाय, फल, दही के साथ भरवां पराठा	3 चपाती(गेहूं/ज्वार/बाजरा/मिश्रित) , सब्जी (भिंडी/कद्दू), दाल, (हरि मूंग दाल, चना दाल, उड़द दाल, तुअर दाल, मसूर दाल), उबला हुआ चावल, सलाद(टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, चुकंदर), आटा लड्डू / बाजरा बर्फी, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और आटा बिस्किट/सूप (मक्का/टमाटर/मुनगा)	3 चपाती(गेहूं का आटा/ज्वार/बाजरा), मुनगा की सब्जी, कोदो पुलाव, सलाद(ककड़ी, गाजर, चुकंदर), मीठा (आटा लड्डू / बाजरा बर्फी)
मंगलवार	अदरक की चाय, फल(पपीता/केला), सब्जियों वाला उपमा	3 चपाती(गेहूं/ज्वार/बाजरा/मिश्रित), हरी पत्तेदार सब्जी (पालक/पोई भाजी), दाल (अरहर दाल), उबला हुआ चावल, सलाद(टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, चुकंदर), आटा लड्डू / बाजरा बर्फी, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और आटा बिस्किट/सूप (मक्का/टमाटर/मुनगा)	3 चपाती(गेहूं का आटा/ज्वार/बाजरा), लौकी-चना दाल की सब्जी, सब्जी खिचड़ी, सलाद(ककड़ी, गाजर, चुकंदर), खीर(कोदो/चावल/ मिलेट्स)
बुधवार	अदरक की चाय, फल, कालाचना	3 चपाती(गेहूं/ज्वार/बाजरा/मिश्रित), सब्जी (मुनगा/आलू), दाल(अरहर/मूंग/चना/मसूर/उड़द), उबला हुआ चावल, दही मट्ठा, मूंगफली गुड़ चिक्की, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और आटा बिस्किट/सूप (मक्का/टमाटर/मुनगा)	3 चपाती(गेहूं का आटा/ज्वार/बाजरा), मिश्रित सब्जी करी, सब्जी खिचड़ी, सलाद(ककड़ी, गाजर, चुकंदर), हलवा (गाजर/लौकी/ कोदो/सूजी)
गुरुवार	अदरक की चाय, फल, पोहा	3 चपाती(गेहूं/ज्वार/बाजरा/मिश्रित), लौकी की सब्जी, मसूर दाल, उबला हुआ चावल, सलाद(टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, चुकंदर), मूंगफली गुड़ चिक्की, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और आटा बिस्किट/सूप (मक्का/टमाटर/मुनगा)	3 चपाती(गेहूं का आटा/ज्वार/बाजरा), बेसन की सब्जी, सब्जी पुलाव, सलाद(ककड़ी, गाजर, चुकंदर),मीठा (आटा लड्डू / बाजरा बर्फी)
शुक्रवार	अदरक की चाय, फल, दलियाँ	3 चपाती(गेहूं/ज्वार/बाजरा/मिश्रित), मिश्रित शाकाहारी सब्जी, अरहर दाल, उबला हुआ चावल, सलाद(टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, चुकंदर), मूंगफली गुड़ चिक्की, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और आटा बिस्किट/सूप (मक्का/टमाटर/मुनगा)	3 चपाती(गेहूं का आटा/ज्वार/बाजरा), सब्जी, उबला हुआ चावल, दाल, सलाद(ककड़ी, गाजर, चुकंदर), खीर(कोदो/चावल/ मिलेट्स)
शनिवार	अदरक की चाय, फल, सब्जियों वाली नमकीन सेवई	3 चपाती(गेहूं/ज्वार/बाजरा/मिश्रित), काबुली छोले की सब्जी, उबला हुआ चावल, सलाद(टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, चुकंदर), आटा लड्डू / बाजरा बर्फी, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और आटा बिस्किट/सूप (मक्का/टमाटर/मुनगा)	3 चपाती(गेहूं का आटा/ज्वार/बाजरा), उड़द दाल की सब्जी, उबले हुए चावल, सलाद(ककड़ी, गाजर, चुकंदर), चिक्की(मूंगफली गुड़, तिलगुड़)
रविवार	अदरक की चाय, फल, सब्जी कटलेट, हलवा	सब्जी पुलाव, पूड़ी(गेहूं का आटा), आलू मटर की सब्जी, सलाद(टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, चुकंदर), खीर, छाछ/रायता (लौकी, गाजर, कद्दू, खीरा)	चाय और खमन/ढोकला	इडली, सांभर, चटनी, हलवा (गाजर/लौकी/ कोदो/सूजी)

मौसमी फल और सब्जियाँ खाने से पोषण अच्छा मिलता है,
रोगों से बचाव होता है और स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

खाद्य पदार्थों की पोषण संबंधी जानकारी

(विभिन्न दालों और सब्जियों की ऊर्जा, वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा)

दाल/सब्जी का नाम	मात्रा	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	वसा (ग्राम)	प्रोटीन (ग्राम)	कार्बोहाइड्रेट (ग्रात्र)
हरी मूंग दाल	20 ग्राम	65.15	0.27	4.77	10.5
चना दाल	20 ग्राम	65.82	1.06	4.31	9.34
मसूर दाल	20 ग्राम	64.48	0.15	4.87	10.5
तुअर दाल	20 ग्राम	66.15	0.31	4.34	11.04
उड़द दाल	20 ग्राम	64.81	0.33	4.61	10.2
चावल	50 ग्राम	178.18	0.26	3.97	39.12
हरी मूंग दाल	50 ग्राम	162.88	0.07	11.94	26.29
आलू	10 ग्राम	6.97	0.02	0.15	1.48
पालक	50 ग्राम	2.3	0.07	0.2	0.29
टमाटर	10 ग्राम	2	0.02	0.09	0.36
प्याज	20 ग्राम	9.6	0.04	0.3	1.91
तेल	2 मि.ली.	18	0	0	0
मूंगफली/आलू	50 ग्राम	29.4	0.12	2.62	3.75
आलू	10 ग्राम	6.97	0.02	0.15	1.48
पालक	100 ग्राम	26	0.7	2	2.9
मूंग पानी	50 ग्राम	33.7	0.82	3.2	2.8
आलू	30 ग्राम	20.91	0.06	0.45	4.44
सेम/चवला (लॉड बीन्स)	100 ग्राम	29.4	0.15	3.85	2.11
आलू	10 ग्राम	6.97	0.02	0.15	1.48
मटर	100 ग्राम	81.26	0.13	7.25	11.88
टमाटर	10 ग्राम	2	0.02	0.09	0.36
कद्दू	100 ग्राम	23.18	0.16	0.84	4
मिक्स वेजिटेबल	100 ग्राम	83.28	4.53	1.58	5.6
गोभी	50 ग्राम	11.47	0.228	1.07	1.01
पत्ता गोभी	60 ग्राम	12.9	0.07	0.81	1.95
लोकी	30 ग्राम	3.29	0.03	0.15	0.53
चना दाल	50 ग्राम	164.55	2.65	10.77	23.36
बेसन	10 ग्राम	36.9	0.52	2.25	5.81
दही	50 ग्राम	60	4	3.1	3
छोले	100 ग्राम	260	7	14	35

नोटः पोषण मान अनुमानित हैं और स्रोत/प्रसंस्करण विधि के अनुसार बदल सकते हैं। संतुलित आहार और स्वच्छ भोजन स्वस्थ जीवन की कुंजी है।

रंग-बिरंगा भोजन, भरपूर पोषण

1. केसरिया भाग क्या देता है?

- ऊर्जा देता है
- विटामिन A से भरपूर
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है
- बच्चों की वृद्धि में मदद करता है

उदाहरणः
दाल, कद्दू, गाजर, शकरकंद, पपीता आदि।

2. सफेद भाग क्या देता है?

- ऊर्जा देता है
- कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत
- कुछ प्रोटीन देता है
- पेट भराव देता है

उदाहरणः
चावल, रोटी, दही/दूध, ज्वार/बाजरा/अनाज आदि।

3. हरा भाग क्या देता है?

- आयरन से भरपूर
- फाइबर और विटामिन देता है
- पाचन में मदद करता है
- शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति देता है

उदाहरण:
हरी पत्तेदार सब्जियां, भिंडी, लौंकी, सहजन पत्ता, सलाद आदि।

विविध आहार का मतलब है अलग-अलग रंगों और खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों को अपनी थाली में शामिल करना। इससे शरीर को ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन, मिनरल और फाइबर मिलते हैं और हम स्वस्थ रहते हैं।।

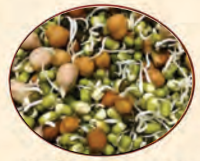
आहार में विवधता, सेहत में समृद्धि

रोजाना के भोजन में अलग-अलग प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल करें ताकि शरीर को सभी ज़रूरी पोषक तत्व मिलें और हम स्वस्थ, सक्रिय और रोगों से सुरक्षित रहें।

क्या करें ?

हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग करें

मौसमी एवं स्थानीय सब्जियों का उपयोग करें



अंकुरित अनाज को शामिल करें

दालें, मोटे अनाज और दालों की विविधता शामिल करें

रंग-बिरंगी सब्जियां और सलाद जोड़ें

छिलके वाले मेवे, मुंगफली, तिल, चना आदि शामिल करें

सहजन (मोरिंगा) का उपयोग

सहजन की पत्तियों एवं फलियों दोनों को सब्जी के रूप में भोजन में शामिल करें।

- पोषण से भरपूर
- शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करते हैं
- हड्डियों को मज़बूत बनाता है
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

लाभ

- हर भोजन में अनाज + दाल/प्रोटीन + सब्जी फल का संतुलन रखें।
- रंग-बिरंगे भोजन से पोषक तत्व अधिक मिलते हैं।
- स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों का उपयोग करें।
- तला व अधिक तेल-मसाले वाले भोजन से बचें।
- स्वच्छता का पालन करें साफ हाथ, साफ बर्तन, साफ रसोई।
- पर्याप्त पानी पिएँ दिन में 8-10 गिलास पानी।

हाथों की सही सफाई

साबुन और साफ पानी से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोएं

1 हथेलियों को आपस में रगड़ें

2 हाथों की पीठ साफ करें

3 उंगलियों के बीच साफ करें

4 उंगलियों के पीछे का भाग साफ करें

5 अंगूठे साफ करें

6 नाखून और उंगलियों के सिरे साफ करें

7 पानी से धोकर हवा से सुखाएं

कब हाथ धोएं

खाना बनाने से पहले

खाने से पहले

शौच के बाद

शिशु की देखभाल के बाद

जब हाथ गंदे हों

साफ हाथ = बेहतर स्वास्थ्य

सूखा राशन साफ करें

स्वच्छता क्यों जरूरी है?

- स्वच्छ रसोई और सुरक्षित राशन से पौष्टिक और गुणत्तापूर्ण भोजन बनता है।
- गंदगी और दूषित राशन से बीमारियाँ फैलती हैं।
- स्वच्छता का स्तर अच्छा रहने से प्रशिक्षुओं का स्वास्थ्य अच्छा रहता है, जिससे प्रशिक्षण बिना बाधा के सम्पन्न हो जाता है।
- मेस (भोजन कक्ष) की स्वच्छता से भोजन की गुणवत्ता और प्रतिष्ठा बढ़ती है।

सुरक्षित राशन के लिए क्या करें?

	1 राशन का सही भंडारण	• राशन को साफ, सूखी जगह पर रखें। • अनाज/दाल को डिब्बों /ड्रम में ढककर रखें। • कीड़ों और नमी से बचाने के लिए नियमित जाँच करें।
	2 राशन की गुणवत्ता जाँचें	• राशन लेने पर गुणवत्ता (रंग, गंध, नमी, कीड़े) की जाँच करें। • खराब, फफूंदी लगा या कीड़ों वाला राशन तुरंत अलग करें। • एक्सपायरी तिथि अवश्य जाँच और रिकार्ड करें।
	3 राशन का उपयोग सही क्रम में करें	• पहले आया, पहले उपयोग करें (FIFO नियम अपनाएँ)। • नियमित स्टॉक रजिस्टर अपडेट रखें। • आवश्यकतानुसार ही राशन खरीदें, अधिक भंडारण से बचें।
	4 राशन क्षेत्र की सफाई	• भंडारण स्थान को रोज साफ करें। • राशन और किराने के सामान को सुरक्षित रखने के लिए आयुर्वेदिक विकल्पों का उपयोग करें • नमी, रिसाव और गंदगी से बचाव रखें।

रसोई की स्वच्छता के नियम

- रसोई, फर्श, चूल्हा/गैस और सिंक को रोज साफ रखें।
- खाना बनाने से पहले और बाद में हाथ साबुन से धोएँ।
- साफ एप्रन, टोपी और मास्क का उपयोग करें।
- सब्जियाँ, फल और अनाज को उपयोग से पहले अच्छे से धोएँ।
- बर्तनों को उपयोग के तुरंत बाद धोकर सुखाएँ और व्यवस्थित रखें।
- पीने का पानी स्वच्छ और ढककर रखें।
- कचरे को ढक्कन वाले डिब्बे में डालें और प्रतिदिन निपटान करें।
- रसोई में अनावश्यक सामान न रखें।
- कीट-पतंगों की रोकथाम के लिए जालियाँ दरवाजे बंद रखें।

क्या न करें?

- गीला, सड़ा, फफूंदी लगा या बदबूदार राशन न रखें।
- कीड़ें लगा राशन उपयोग न करें।
- जमीन पर सीधे राशन न रखें।
- बिना ढके राशन न रखें।
- एक्सपायरी हुआ सामान उपयोग न करें।
- अधिक मात्रा में राशन एक साथ स्टोर न करें।

साफ रसोई + सुरक्षित राशन + पौष्टिक भोजन + स्वस्थ प्रतिभागी = सफल प्रशिक्षण

रसोई की सफाई और बुनियादी स्वच्छता

1 फर्श साफ रखें

- फर्श को रोज़ झाड़ू लगाकर और साफ पानी से पोछें।
- भोजन गिरने पर तुरंत साफ करें, ताकि फिसलन और कीड़े-मकौड़े न हों।
- कोनों, मेज के नीचे और चूल्हे के आस-पास की सफाई नियमित करें।

2 रसोई की सतह साफ करें

- काउंटर, टेबल, अलमारी और रेक को साफ कपड़े से रोजाना साफ करें।
- खाना बनाने से पहले और बाद में सतह पोछें।
- तेल, धूल और भोजन के कण जमा न होने दें।

3 बर्तन धोकर साफ रखें

- उपयोग के तुरंत बाद बर्तन धोएँ
- साबुन / डिटर्जेंट और साफ पानी से अच्छी तरह धोएँ।
- बर्तन को पोंछकर / सुखाकर साफ स्थान पर रखें।

स्वच्छ रसोई
पौष्टिक भोजन
खुशहाल जीवन !

भोजन पकाने का सही व्यवहार

1 ताजी सामग्री चुनें
ताजी सब्जियाँ, अनाज और दालें चुनें।

2 राशन साफ करें
राशन साफ करें अनाज और दालों को पकाने से पहलें अच्छी तरह साफ करें।

3 पानी से साफ करें
पकाने से पहले अच्छी तरह पानी से सब्जियों और राशन धोएँ ।

4 साफ बर्तन उपयोग करें
साफ बर्तन में ही भोजन पकाएँ ।

5 माप और मात्रा का ध्यान रखें
मसाला और तेल का संतुलित व सही मात्रा में उपयोग करें ।

सही व्यवहार अपनाएँ, स्वादिष्ट और सुरक्षित भोजन बनाएँ

याद रखें

1 सुरक्षित पानी का उपयोग करें
भोजन पकाने के लिए साफ पानी का उपयोग करें।

2 भोजन अच्छी तरह पकाएँ
दाल, अनाज और सब्जियों को अच्छी तरह पकाएँ ताकि बे सुरक्षित और सुपाच्य हों।

3 भोजन ढककर रखें
पका हुआ भोजन ढककर रखें ताकि धूल, मक्खी और कीड़ों से सुरक्षित रहे ।

4 कूड़े-कचरे का सही निपटान करें
गीला और सूखा कचरा अलग-अलग करें और उचित तरीके से निपटान करें।

साफ रसोई से बीमारी दूर रहती है।

सही पकाने से भोजन सुरक्षित रहता है।

स्वस्थ शरीर की नींव अच्छी आदतों पर है।

थोड़ी सावधानी, बड़ा लाभ देती है।

पका हुआ भोजन परोसने तक सुरक्षित रखें

याद रखें

- भोजन हमेशा ढक्कर रखें
- भोजन परोसने के लिए साफ मेज का उपयोग करें
- साफ कड़छी/चम्मच से ही परोसें
- पीने का पानी साफ और ढका हुआ रखें
- साफ गिलास का उपयोग करें

क्या ना करें

- खुला भोजन न छोड़ें
- गंदे हाथों से भोजन न छुएँ
- बासी/ठंडा भोजन न परोसें
- गंदे बर्तनों का उपयोग न करें
- हाथ से बार-बार भोजन न छुएँ
- भोजन का स्वाद चखने के लिए वही चम्मच दोबारा उपयोग न करें
- गंदे कपड़े का उपयोग न करें

साफ रसोई = सुरक्षित भोजन = स्वस्थ परिवार

पके भोजन की जाँच और मौखिक प्रतिक्रिया

लिखित नहीं - बातचीत से राय लें

1 परोसने से पहले स्वाद जाँचें

- **नमक जाँचें** - कम या ज़्यादा तो नहीं ?
- **मसाले जाँचें** - स्वाद संतुलित और उपयुक्त है या नहीं ?
- **पकाव जाँचें** - दाल, चावल, सब्जी अच्छी तरह पकी है या नहीं ?

2 प्रतिदिन 5-7 अलग-अलग लोगो से पूछें

- भोजन का स्वाद कैसा है?
- नमक ठीक है या कम/ज़्यादा?
- मसाले सही हैं या बदलने की आवश्यकता है?
- भोजन कैसा है - गरम है या ठंडा?
- मीठा कम है- ज्यादा है ?

3 लोगों के सुझाव और राय जानें

- लोगों से पूछें कि उन्हें क्या अच्छा लगा?
- क्या सुधार की आवश्यकता है?
- क्या कुछ बदलना चाहिए?
- अगले समय क्या बेहतर किया जा सकता है?

4 सुझाव पर काम करें

- नमक/मसाले आवश्यकतानुसार समायोजित करें।
- पकाव को और बेहतर करें अच्छी तरह पकाएँ।
- भोजन को गरम रखें और सही तापमान पर परोसें।
- गुणवत्ता और स्वच्छता में निरंतर सुधार करें।

5 परोसने से पहले स्वाद जाँचें

- **बेहतर स्वाद**
- **बेहतर गुणवत्ता**
- **सभी लाभार्थियों की संतुष्टि**

मुख्य संदेश

हर राय हमारे भोजन को बेहतर बनाती है
हर सुझाव हमारे लिए महत्वपूर्ण है।
ध्यान से सुनें और सीखें।।

छोटे बदलाव से बड़ा सुधार होता है
छोटी-छोटी बातों पर ध्यान देने से
भोजन का स्वाद और गुणवत्ता दोनों बढ़ते हैं।

सुझावों का सम्मान करें, यही हमारी पहचान है
सम्मानपूर्वक प्रतिक्रिया लेकर और उस पर काम करके
हम सबका विश्वास और भरोसा जीतते हैं।

स्वच्छ बर्तन, बेहतर स्वास्थ्य

खाना खिलाने के बाद की स्वच्छता

बचा भोजन अलग करें

बचा हुआ भोजन ढक्कन वाले बर्तन में ठंडे स्थान पर सुरक्षित रखें।

बर्तन की सफाई

- बर्तनों को साबुन / डिटर्जेंट से अच्छी तरह धोएँ ।
- साफ पानी से बर्तनों को अच्छी तरह से दोबारा धोएँ ।
- बर्तनों को पूरी तरह पोंछकर / सुखाकर साफ स्थान पर रखें।
- सिंक में जूठा खाना न डालें, इससे सिंक ब्लॉक हो सकता है।

रसोई के कचरे का निपटान

- गीला और सूखा कचरा अलग-अलग करें।
- कचरे का सही निपटान करें।
- खुले में कचरा न फेंके।

रसोई की सफाई

- टेबल, फर्श, चूल्हा और आस-पास की जगह साफ रखें।

साफ रसोई = स्वच्छ भोजन

स्वच्छ रसोई आपके और खाने वालों के स्वास्थ्य की सुरक्षा करती है।

एक-बार उपयोग में आने वाले (सिंगलयूज) प्लास्टिक का उपयोग नहीं करें

⊗ क्या न करें

- प्लास्टिक के कप/गिलास/प्लेट का उपयोग नहीं करें

- एक बार उपयोग में आने वाले बर्तनों का उपयोग नहीं करें

- कागज के कप, ग्लास का उपयोग चाय परोसने में नहीं करें

चाय, नाश्ता और भोजन परोसने में पर्यावरण के अनुकूल (स्टील, कांच, चीनी, मिट्टी के सामान) बर्तनों का उपयोग करें।

✓ क्या अपनाएँ

- पानी पीने के लिए स्टील के ग्लास का उपयोग करें

- चीनी मिट्टी और कांच के कप/ग्लास का उपयोग चाय के लिए करें

- बार-बार उपयोग में आने वाले स्टील के बर्तन चुने

क्यों ज़रूरी है?

1. स्वास्थ्य के लिए बेहतर

2. मिट्टी और पानी को कम प्रदूषण

3. कचरा कम होता है

4. स्वच्छ परिसर स्वच्छ आदत

शुद्ध पानी, शुद्ध हवा, स्वस्थ्य मिट्टी, स्वच्छ पर्यावरण से स्वस्थ्य समाज

स्वादिष्ट और संतुलित भोजन

- स्वच्छ रसोई
- पौष्टिक आहार
- स्वस्थ जीवन

tri | NEIGHBORHOODS OF CARE

Transform Rural India

NEIGHBORHOODS OF CARE

म.प्र. राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (MPSRLM)