



## ● खाद्य विक्रेताओं हेतु नियम पुस्तिका (व्यापार में बढ़ोत्तरी हेतु व जनता के हित में)



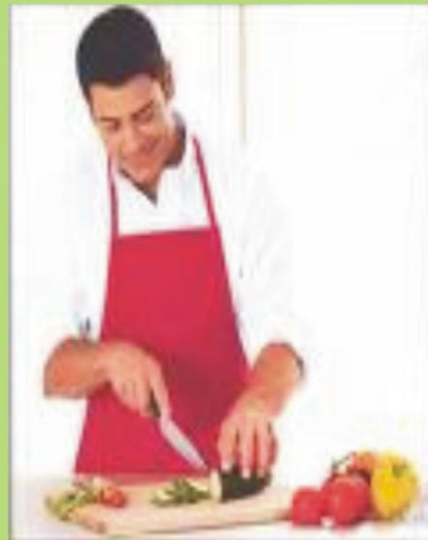
खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर

## खाद्य स्वच्छता के लिए स्वच्छ वातावरण एवं कार्यकर्ता

खाना बनता हो जहाँ  
बिजली, पानी व हवा की व्यवस्था हो वहाँ।  
जिससे हो सके नियमित साफ सफाई  
व सहसंदूषण पर नियंत्रण भाई।



### खाद्य स्वच्छता के लिए जरूरी बातें

- ✓ रसोई में पोंछने के लिए साफ कपड़े या तौलिए का प्रयोग करना चाहिए।
- ✓ खाने को हमेशा ढक कर रखना चाहिए।

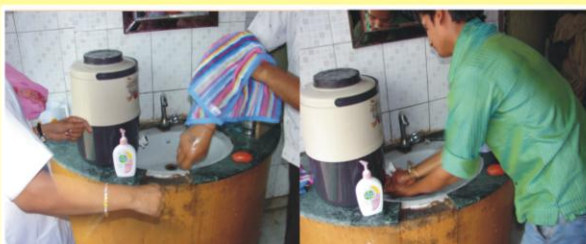
खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर

## व्यक्तिगत स्वच्छता का जहाँ हो वास जीवाणु भटकते नहीं आसपास।

➤ नाखून साफ और छोटे कटे होने चाहिए।



➤ खाना बनाने से पहले हाथ अच्छी तरह से धोने चाहिए।

➤ सर्दी, जुकाम, खाँसी, उल्टी अथवा दस्त से पीड़ित व्यक्ति को खाना नहीं बनाना चाहिए।



➤ रसोईघर के सभी झाड़न व उपकरण गर्म पानी से धोने चाहिए।

➤ खाना बनाने वाले स्थान पर धूम्रपान न करें।

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

### खाद्य एवं पोषण विभाग

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर



## हाथों की सफाई सबसे जरूरी भाई।

कृपया हाथ धोयें।

(जीवाणुनाशक घोल से हाथों को कोहनी तक,  
२० सेकेण्ड के लिए रगड़ कर धोयें।)



- शौच के बाद
- कच्चे पदार्थ छूने से पहले व बाद में
- कूड़ा छूने के बाद
- खाना बनाने से पहले व समय समय पर
- खुजली, खाँसी, जुकाम व बालों को छूने के बाद
- गन्दे बर्तनों को छूने के बाद
- रासायनिक पदार्थों को छूने के बाद
- धूम्रपान के बाद

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

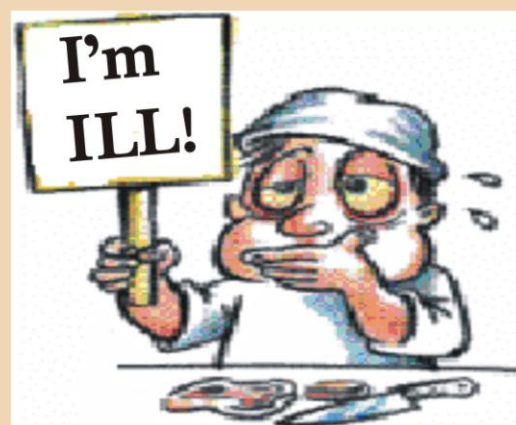
**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर

**खाँसी जुकाम या हो बुखार  
जल्दी करें इसका उपचार।  
खाद्य पदार्थ से रखें दूरी बरकरार  
जब तक न हो दूर विकार।**

**कृपया खाना बनाने का काम न करें यदि आपको-**

- सर्दी, बुखार, बहती नाक, गला खराब हो
- दस्त या उल्टी हो
- पीलिया, टाईफाइड या अन्य जीवाणुओं का संक्रमण हो
- घाव (कटा, छिला व जला) हो
- घर में कोई बीमार हो तो ध्यान दें कि काम शुरू करने से पहले हाथ धोयें।



**खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)**

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

**गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर**

## नियंत्रण हो सहसंदूषण का जब कीटाणुओं से बचाव होता है तब।



- माँस व कच्चे खाद्य पदार्थों को छूने के बाद हाथ धोयें।
- सब्जियाँ व माँस काटने के लिए अलग अलग चौपिंग बोर्ड व चाकू का प्रयोग करें।
- खाना बनाने वाले बर्तनों व सब्जियों व फलों को पहले ही अच्छी तरह धो लें।

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर

# शुद्ध जल ही जीवन है !!!

स्वच्छ निर्मल जल



बनाये जीवन सफल।



अशुद्ध हो जाये तो कीटाणु बने प्रबल

पानी उबाल कर पीयें उपाय सबसे यही सरल।

- ✓ खाना बनाने व पीने के लिए साफ पानी का इस्तेमाल करें।
- ✓ संग्रहित पानी को प्रतिदिन बदलें।
- ✓ पानी रखने वाला बर्तन साफ व ढका हुआ हो।
- ✓ पानी साफ करने के लिए हो सके तो फिल्टर या फिटकरी का प्रयोग करें।

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर



## तापमान पर नियंत्रण

अगर उचित तापमान का न रखे ध्यान  
तो खाद्य पदार्थ को हो सकता है नुकसान  
और मिट सकती है आपके होठों की मुस्कान।



- ✓ गरम परोसने वाले खाद्य पदार्थ को ६०-६५ डिग्री सेंटीग्रेड से ऊपर और ठण्डे परोसने वाले खाद्य पदार्थों को ५ डिग्री से कम तापमान पर ही रखें।
- ✓ पहले से पके हुए भोज्य पदार्थों को ताजे खाद्य पदार्थों में न मिलायें।
- ✓ पके हुए खाद्य पदार्थों या छिले हुए फल व सब्जी को २ घंटे के भीतर ही योग करें।
- ✓ यदि तापमान का नियंत्रण सम्भव न हो तो उचित मात्रा पकाने पर ध्यान दें।

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर



## फल व सब्जियाँ हैं विटामिनों का खजाना



फल सब्जी है विटामिनों का खजाना  
जरूरी है इनका पोषक तत्व बचाना।  
पहले करें साफ सफाई  
फिर करें चाकू से छिलाई, कटाई।



- ✓ फल व सब्जियों से हमें महत्वपूर्ण विटामिन प्राप्त होते हैं।
- ✓ फल सब्जियों को खाने से पहले कई बार स्वच्छ पानी से धोयें।
- ✓ फल व सब्जियों को काटने से पहले ही धोयें।
- ✓ धोने के उपरान्त ही काटें।



खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर

## भोजन सामग्री की खरीददारी के समय ध्यान देने योग्य बातें

ताजी हो सब्जी ताजा हो फल, बनाये रखें गुणवत्ता सफल  
अनाज, दाल, तेल या हो कोई कच्चा माल,  
पैकेट पर लेबल का जरूर रखे ख्याल  
अंतिम तिथि पर जरूर दें ध्यान, तभी बढ़े गा भोजन का मान।



- ✓ फल व सब्जियाँ ताजी व साफ-सुथरी एवं मौसम के अनुसार ही खरीदें।
- ✓ मसाले खरीदते वक्त ध्यान रखें कि पैकेट में ऐगमार्क का लेबल लगा हो।
- ✓ टमाटर सॉस, चिली सॉस, फलों के जूस पर फ्रूट प्रोडक्ट आर्डर (एफ. पी. ओ.) का लेबल देखकर ही खरीदें।
- ✓ पैकेट वाला सामान खरीदते समय ध्यान रखें कि डिब्बा या पेटी टपक ना रही हो और सील न टूटी हो।



खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

## खाद्य एवं पोषण विभाग

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर

## खाद्य स्वच्छता के लिए आवश्यक स्वच्छ वातावरण

खाद्य निर्माण हो जहाँ  
स्वच्छ वातावरण हो वहाँ  
तभी स्वस्थ रह सकता है जहाँ।



### स्वच्छ वातावरण के लिए खाद्य इकाई में निम्न बातें जरूरी-

- ✓ पीने व बर्तन धोने के लिए साफ पानी की व्यवस्था
- ✓ गंदे पानी के निकलने की व्यवस्था
- ✓ कूड़े को फेकने की व्यवस्था
- ✓ कूड़े का उचित रूप से संग्रहण व नियमित निस्तारण
- ✓ बर्तन धोने के लिए बाल्टी/व टब (तीन)

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर



## गुणवत्ता नियंत्रण



खाद्य मिलावट से सदा रहें दूर  
वरना हो जाएंगे बीमारी से मजबूर।  
यदि करोगे मिलावट का खेल  
तो जाना पड़ सकता है जेल।

## उदाहरण के तौर पर

- ✗ खोआ में स्टार्च आदि की मिलावट।
- ✗ मिठाई, आइसक्रीम व मसालों में कोलतार रंगो (अनाधिकृत रंगों) का योग।
- ✗ अनाज में कंकड़, पत्थर आदि से मिलावट
- ✗ ह्रींग में कलर व स्टार्च आदि से मिलावट
- ✗ चीनी में चाक व पाउडर आदि से मिलावट

खाद्य सुरक्षा हेतु क्षमता वर्धन परियोजना (चरण तीन)

**खाद्य एवं पोषण विभाग**

गृह विज्ञान महाविद्यालय, पन्तनगर