



**Clean
hands
properly**

5 KEYS FOR FOOD SAFETY



**Practice proper
food handling**



**Ensure safe drinking
water at point of use**



**Keep your home
kitchen clean**



**Wash fruits/
vegetables with
potable water**



**ICMR-National Institute of Nutrition
Hyderabad, Telangana, India**





• Wash raw fruits/vegetables under running water

- Keep pests/pet away
- Keep the kitchen surfaces clean

- Purify/boil drinking water
- Use ladle to draw water from pitcher

- Separate raw & cooked food while storing
- Don't store cooked food at room temperature > 6 hours
- Reheat leftover cooked foods thoroughly

- Trim nails regularly
- Wash hands with soap under running water





अपने हाथों की
साफ - सफाई
अच्छी तरह कर लें



खाद्य पदार्थों के संबंध में,
उचित तरीके अपनाएं.



पीने का पानी भरते समय
साफ-सफाई सुनिश्चित करें



रसोई को साफ - सुथरा रखें



फल और सब्जियों को
धोने के लिए स्वच्छ पानी
का उपयोग करें

खाद्य संरक्षा सुनिश्चित करने के
पांच मुख्य संदेश



सुरक्षित आहार - स्वस्थ परिवार



ICMR-National Institute of Nutrition
Hyderabad, Telangana, India





• कच्चे फलों और सब्जियों को अच्छे से धो लें।
• पानी में साफ रसोई करें।

• कीटाणुओं / पालतू जानवरों को रसोई से दूर रखें।
• रसोई को साफ - सुथरा रखें।

• पेय जल को स्वच्छ बनाएं/ पानी को उबाल कर उपयोग करें।
• घड़े से पानी निकालने के लिए कछुला का प्रयोग करें।

• कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग अलग रखें।
• खाने को साधारण तापमान में 6 घंटे से अधिक समय तक नहीं रखें।
• बचे हुए खाने को अच्छी तरह गरम करें।



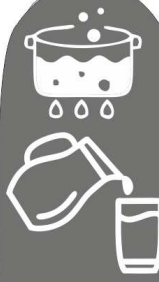
• अपने नाखुन को हर समय छोटे रखें।
• अपने हाथों को साबून का उपयोग कर अच्छी तरह साफ करें।



చేతులను సరియిన
పద్ధతిలో
శుభ్రపరుచుకోండి



ఆహారాన్ని నిల్వ చేసినపుడు, తిరిగి
వాడినపుడు జాగ్రత్త వహించండి



త్రాగేనీటిని సురక్షితంగా ఉంచుకోండి



వంటగదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి



పండ్లను, కూరగాయలను
సురక్షితమైన నీటితో కడగండి

కుటుంబ ఆహార భద్రత కోసం
5 ముఖ్య సందేశాలు



సురక్షితమైన ఆహారం-సురక్షితమైన కుటుంబం



ICMR-National Institute of Nutrition
Hyderabad, Telangana, India





పండ్లను, కూరగాయలను సురక్షితమైన
స్థానాల్లో నిల్వ చేయండి

- వంటగదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి
- పెంపుడు జంతువులు/క్రిమికీటకాలను
వంటగదిలోనికి రానివ్వకండి

- త్రాగేనీటిని శుద్ధి చేసుకోండి
- త్రాగేనీటిని తీసుకోవటానికి పొడవాటి కాడ ఉన్న
గరిటను ఉపయోగించండి

- ఆహారాన్ని భద్రపరిచేటప్పుడు పచ్చి కూరగాయలు/పండ్లు/
మాంసాహారం, వండిన ఆహారపదార్థాలను వేరువేరుగా ఉంచండి
- బయట నిల్వ ఉంచవద్దు
- నిల్వ ఉంచిన, వండినటువంటి మాంసాహార పదార్థాలను
తినేముందు సరిగా, పూర్తిగా వేడిచేయండి

సురక్షితమైన ఆహారం



సురక్షితమైన కుటుంబం

- ఎప్పటికప్పుడు చేతి
వేలిగోళ్ళను కత్తిరించుకోండి
- చేతులను సబ్బుతో
శుభ్రంగా పారే నీళ్ళతో
కడుక్కోండి

