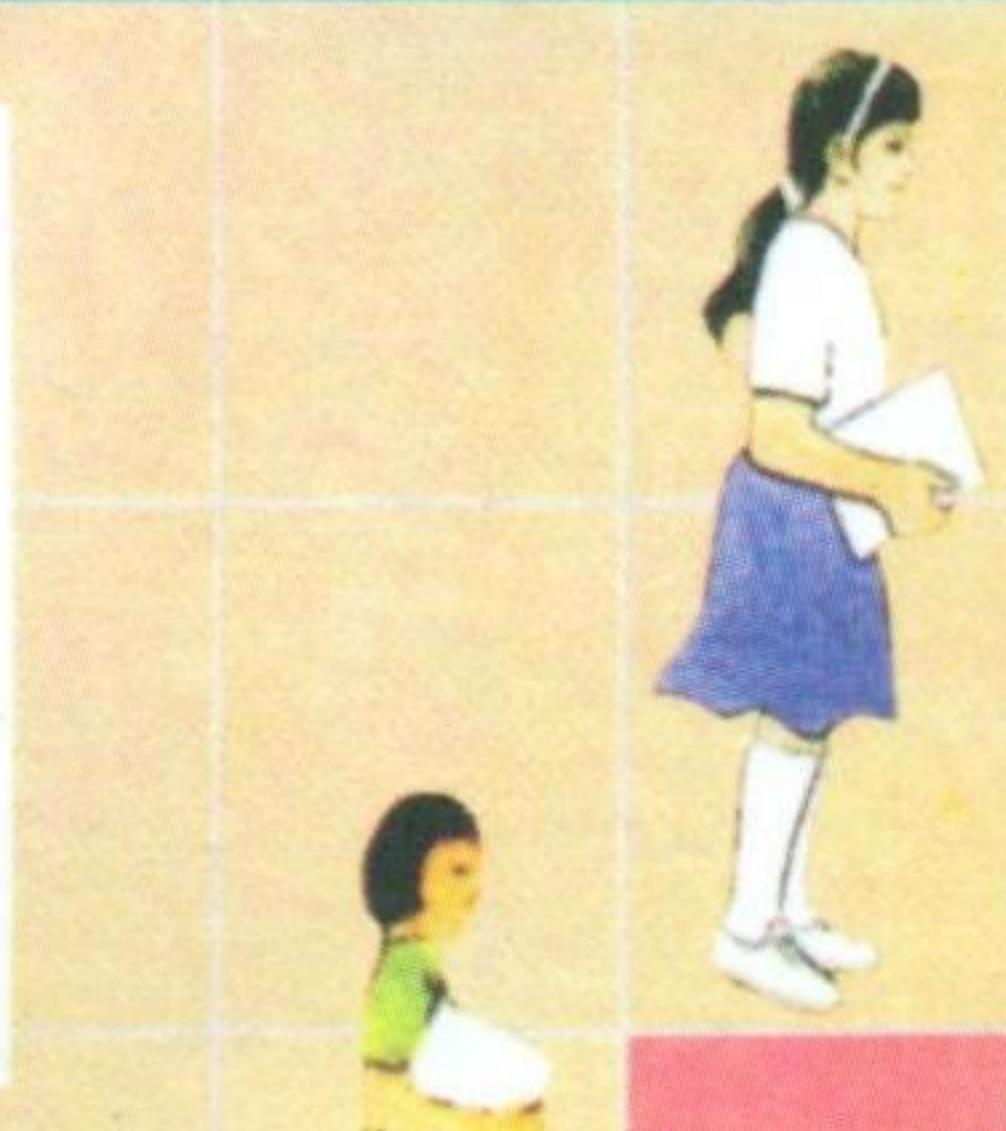




নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন



স্বাস্থ্য শিক্ষা বৃত্তি, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

সহযোগিতায়: পায়াক্ট বাংলাদেশ



নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন

আমরা খাদ্য কেন খাই?



বেড়ে ওঠার জন্য

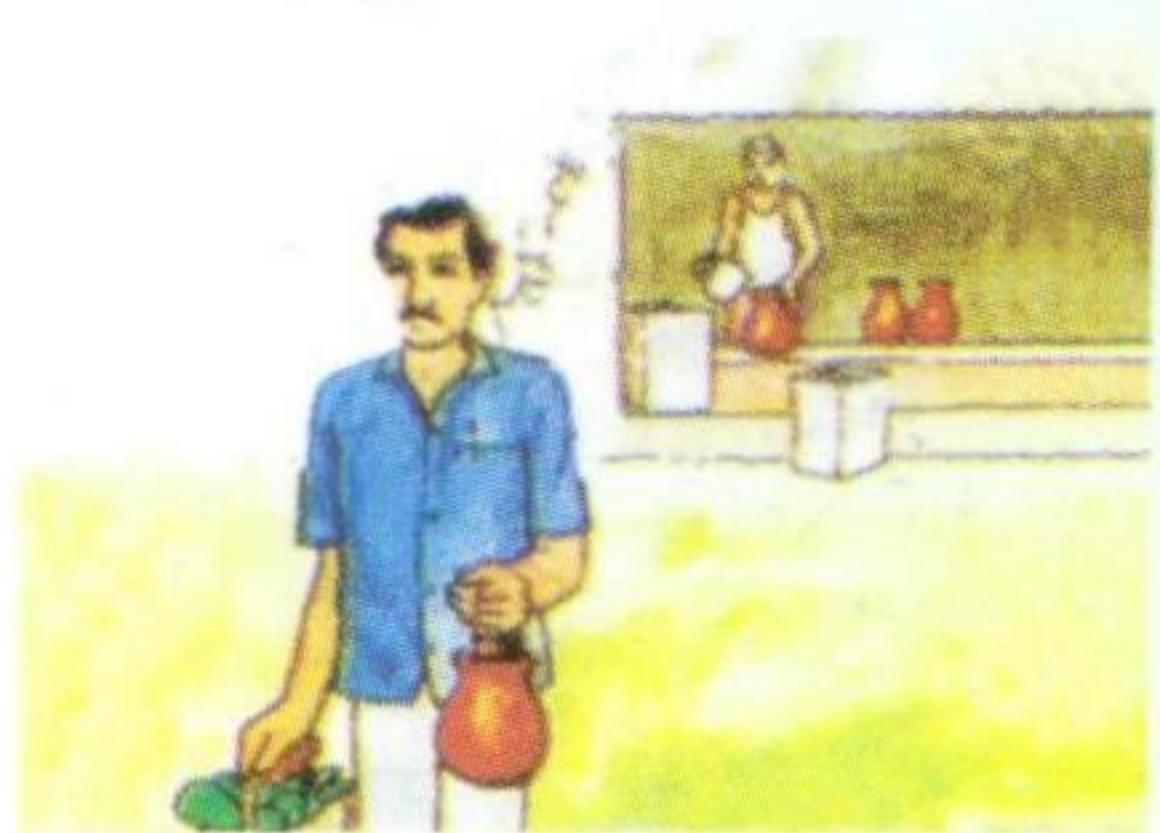
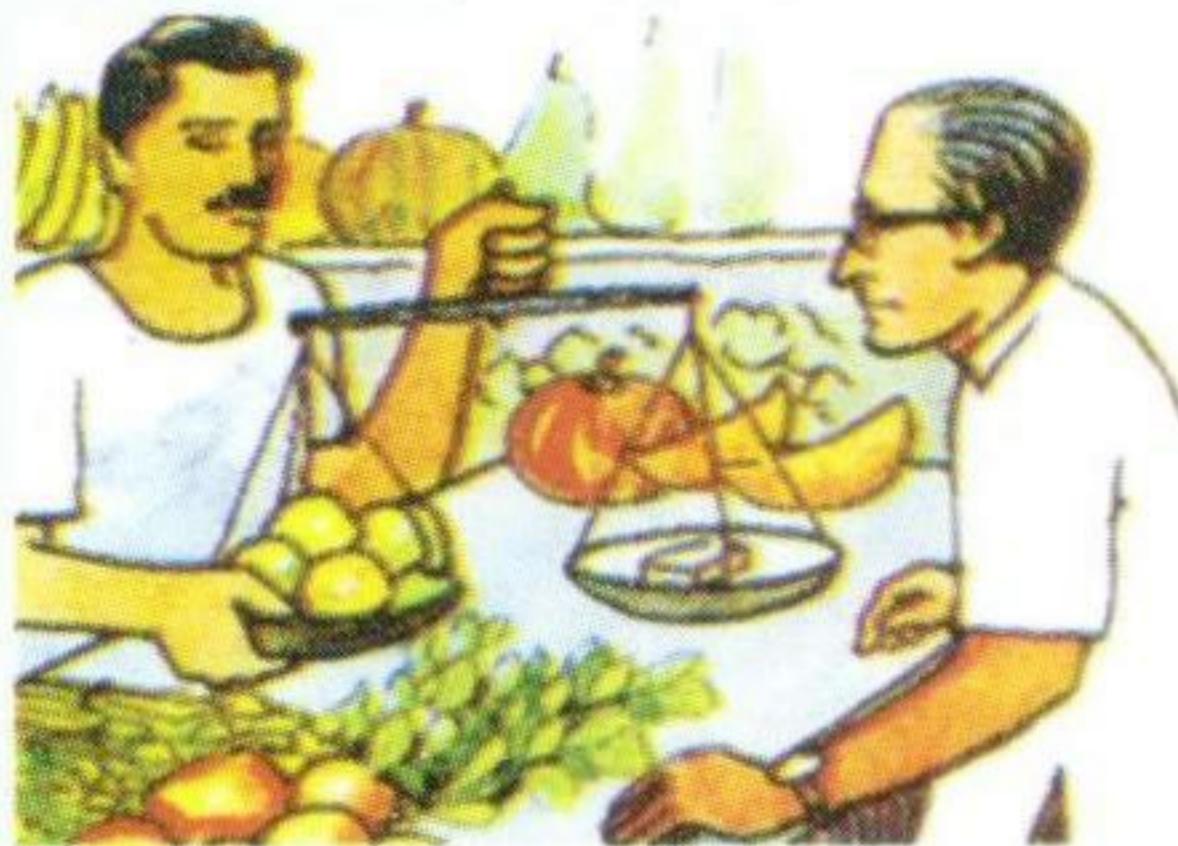


শক্তির জন্য এবং
শরীরের ক্ষয়পূরণ ও রোগ প্রতিরোধের জন্য



নিরাপদ খাদ্য গ্রহণকারী স্বাস্থ্যবান পরিবার

নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন



টাটকা শাক-সবজি সু-স্বাস্থ্যের সহায়ক বাজার থেকে খাবার ঢেকে নিয়ে আসা উচিত

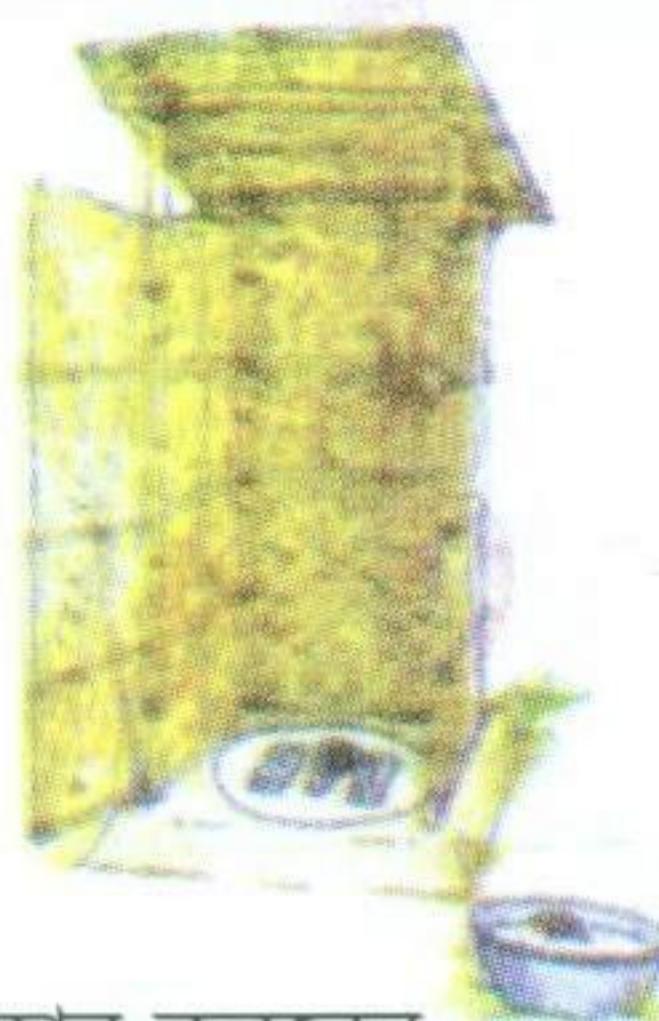
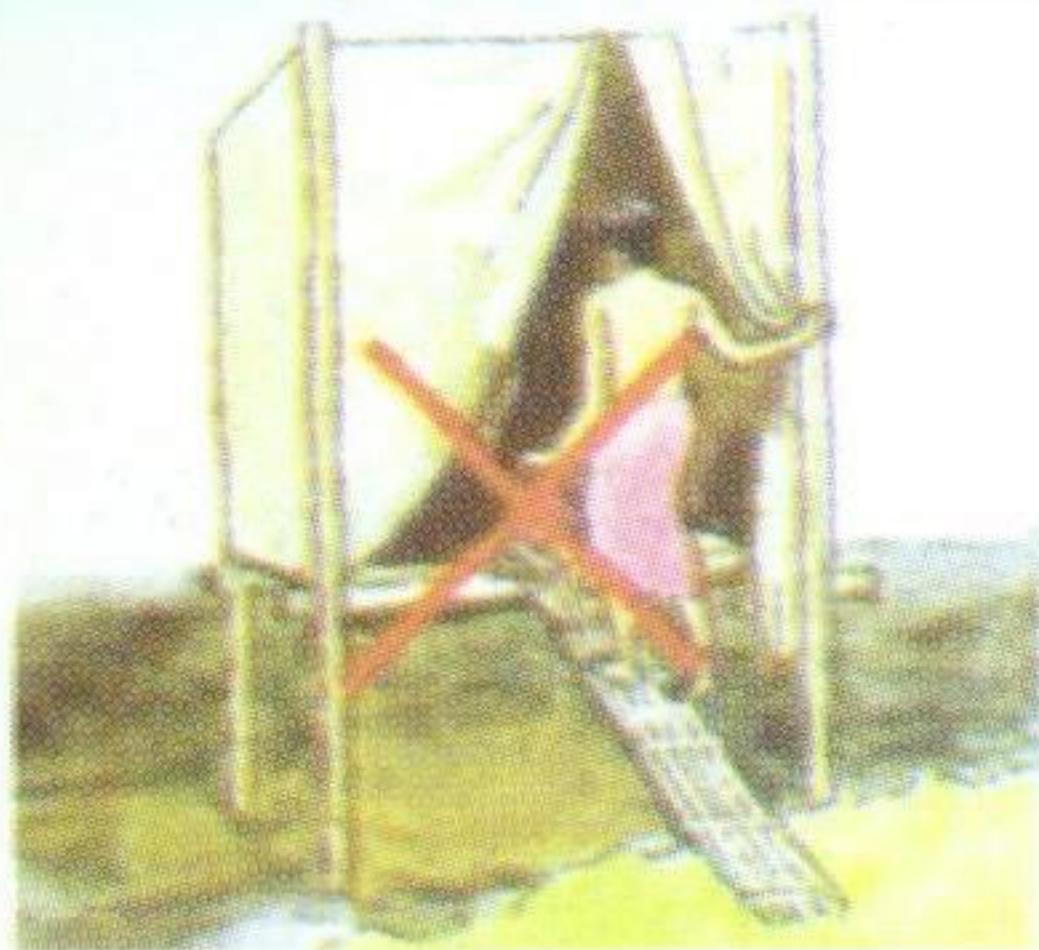


শাক-সবজি কাটার আগে বিশুদ্ধ পানিতে ধুয়ে নিবেন



নদী বা পুকুরের পানিতে রোগ জীবাণু থাকে।
নদী বা পুকুরের পানিতে থালা বাসন ধোয়া ঠিক নয়

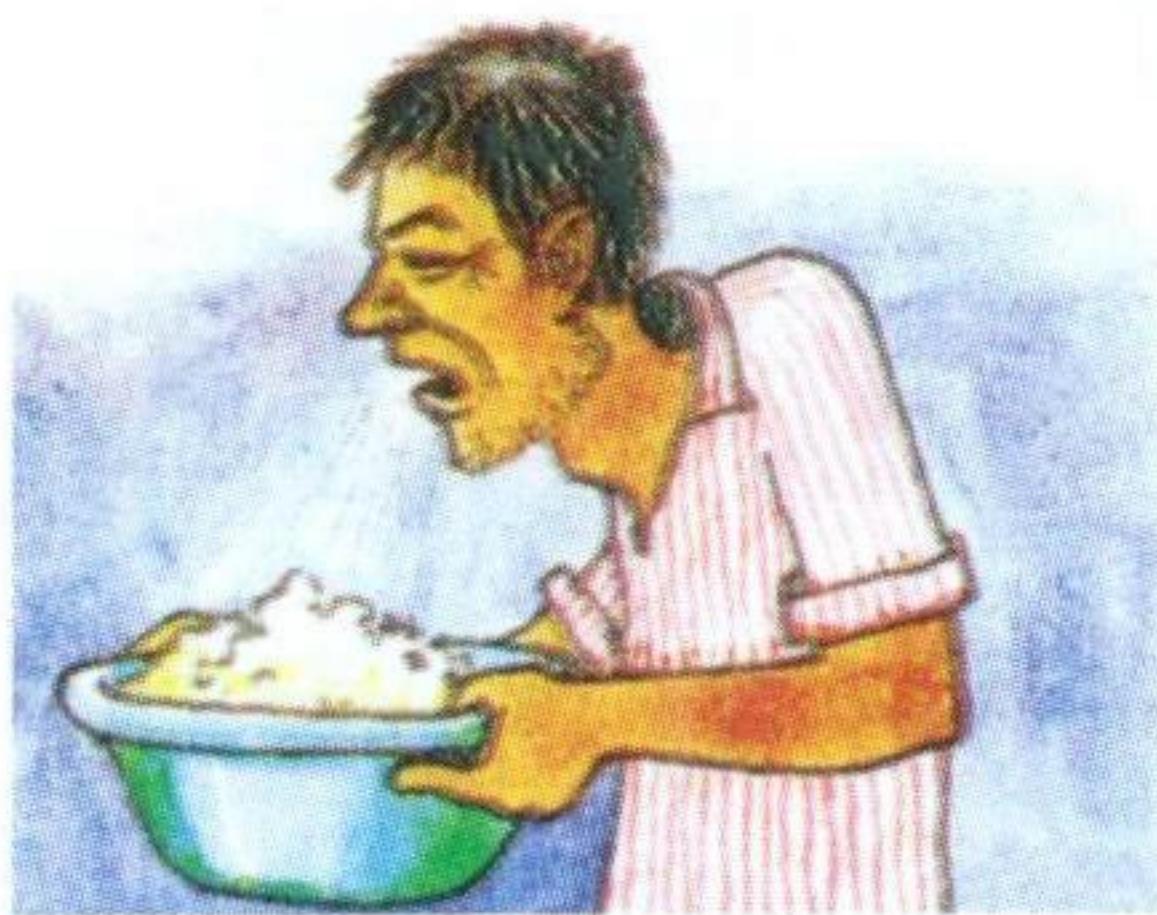
নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন



স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করবেন



রান্না এবং পানের জন্য সবুজ চিহ্নিত আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি অথবা
ট্যাপের পানি ব্যবহার করবেন। টিউবওয়েলের গোড়া পাকা রাখা একান্ত অপরিহার্য
এমন খাবার পানি চাই যে পানিতে আর্সেনিক ও রোগ জীবাণু নাই



মাছি রোগ ছড়ায়। এজন্য খাবার ঢেকে রাখবেন।
বাড়ী-ঘর এবং এর চারপাশের পরিবেশ
পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে

হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে রোগ ছড়ায়।
খাবারের উপর হাঁচি বা কাশি যাতে না
পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে

নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন



পঁচা বাসি খাবার খাবেন না।
গরম খাবার খাবেন



মাটিতে পড়া খাবার কখনও খাবেন না



একজন মহিলা পরিচ্ছন্ন পরিবেশে
মাছ, তরকারী কাটছেন



একজন মহিলা অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে
মাছ, তরকারী কাটছেন



দূষিত পানি দিয়ে ধোয়ার
কাজ করছেন

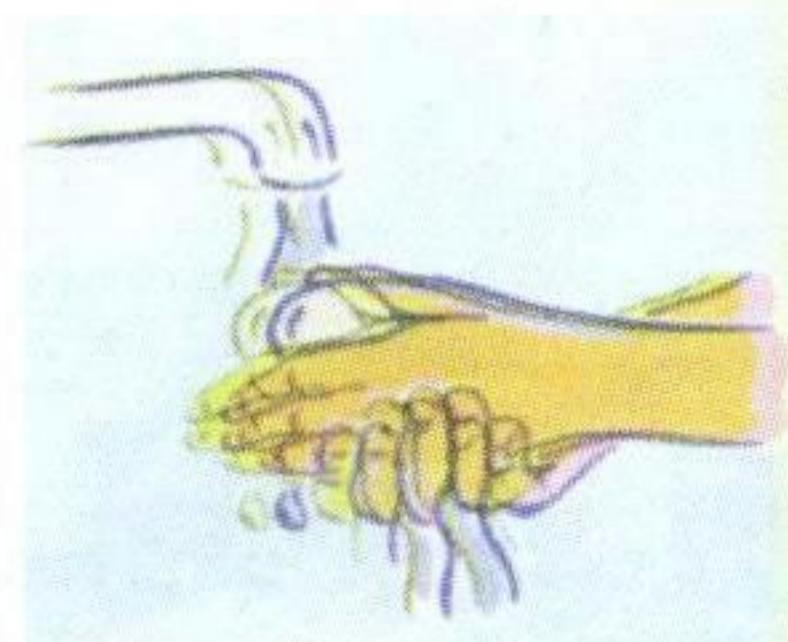


নিরাপদ পানি দিয়ে শাক সবজি
ও ফলমূল ধুয়ে নিচ্ছে

নিরাপদ খাদ্যের ৫টি চাবিকাঠি

১. পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন

- খাদ্য তৈরী ও নাড়াচাড়ার আগে হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন
- পায়খানার পর এবং খাবার পূর্বে হাত সাবান বা ছাই দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন
- খাদ্য তৈরীতে ব্যবহৃত দা-বটি, হাড়ি-পাতিল, থালা বাসন ইত্যাদি ঘসেমেজে ধুয়ে নিন এবং রান্নাঘর সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন
- রান্নাঘর ও এর আশপাশ এবং খাদ্যদ্রব্য পোকামাকড়, কীটপতঙ্গ, কুকুর, বিড়াল ও অন্যান্য জীবজন্তু থেকে সুরক্ষিত রাখুন



কেন ?

মাটি, পানি, জীবজন্তু ও মানুষের মধ্যেই ক্ষতিকারক জীবানুসমূহ বসবাস করে। ধোয়া-মোছার কাপড়, দা-বটি, রান্নার হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ইত্যাদি থেকে এই জীবাণুগুলো সামান্য স্পর্শের মাধ্যমে খাদ্য স্থানান্তরিত হয়ে রোগের কারণ হতে পারে।

২. কাঁচা ও রান্না করা খাদ্য আলাদা রাখুন

- পশু-পাখির মাংস ও সামুদ্রিক খাদ্য
অন্যান্য খাদ্যগ্রব্য থেকে আলাদা রাখুন
- কাঁচা খাদ্য নাড়াচাড়ার জন্য আলাদা সরঞ্জামাদি
যেমন দা-বটি, হাড়ি-পাতিল, থালা-বাসন ইত্যাদি
ব্যবহার করুন
- রান্না করা খাদ্য কাঁচা খাদ্যের সংস্পর্শ থেকে দূরে
আলাদা পাত্রে সংরক্ষণ করুন



কেন?

কাঁচা খাদ্য বিশেষত: পশু পাখির কাঁচা মাংস, সামুদ্রিক খাদ্যগ্রব্য এর জলীয় অংশে বিপজ্জনক জীবাণু থাকতে পারে যা খাদ্য তৈরীর সময় অন্যান্য খাদ্যে স্থানান্তরিত হয়ে রোগের কারণ হতে পারে।

৩. সঠিকভাবে রান্না করুন

- খাদ্য: বিশেষ করে পশু-পাখির মাংস, ডিম ও সামুদ্রিক খাদ্য
সঠিকভাবে সিদ্ধ করে রান্না করুন
- তৈরী খাদ্য যেমন সূপ এবং
ভাপ-সিদ্ধ খাদ্য ৭০ ডিগ্রি সে.
তাপমাত্রায় সিদ্ধ করুন



নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন

- সব ধরনের মাংস এমনভাবে সিদ্ধ করুন যেন তাপে এর জলীয় অংশের লালচে রং দূরীভূত হয়ে পরিষ্কার দেখায়। এজন্য থার্মোমিটার ব্যবহার করা যেতে পারে
- রান্না করা সংরক্ষিত খাদ্য খাওয়ার আগে ভালোভাবে গরম করুন

কেন ?

খাদ্য ভালোভাবে সিদ্ধ করলে প্রায় সব ধরনের মারাত্মক রোগ-জীবাণু মারা যায়। পরীক্ষায় দেখা গেছে যে ৭০ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রায় সিদ্ধ করলে খাদ্য প্রায় সব ধরনের রোগ জীবাণুমুক্ত হয়। যে সমস্ত খাদ্য, বিশেষভাবে সিদ্ধ করতে হবে সেগুলো হলো মাংসের কিমা, রোস্ট, বড় হাড়ের মাংস ও আস্ত হাঁস-মুরগী।

৪. নিরাপদ তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষণ করুন

- খাদ্য দ্রব্য স্বাভাবিক তাপমাত্রায়
২ ঘন্টার বেশী রাখবেন না
- রান্না করা ও সকল পচনশীল খাদ্য দ্রুত ফ্রিজে রেখে দিন (৫ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রার নীচে সংরক্ষণ করুন)
- রান্না করা খাদ্য পরিবেশনের পূর্বে ভাপ ওঠা পর্যায়ে (৬০ ডিগ্রি সে. এর উপরে) গরম করুন



নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন

- ফ্রীজের মধ্যেও খাদ্য খুব বেশীদিন রাখবেন না
- হিমায়িত খাদ্য স্বাভাবিক তাপমাত্রায় গলাবেন না

কেন ?

খাদ্য স্বাভাবিক তাপমাত্রায় রাখলে রোগ জীবাণুর সংখ্যা দ্রুত বৃদ্ধি পায়। খাদ্যের তাপমাত্রা ৫ ডিগ্রি সে. এর নীচে এবং ৬০ ডিগ্রি সে. এর উপরে হলে রোগ-জীবাণু বৃদ্ধির মাত্রা হ্রাস পায় অথবা বন্ধ হয়ে যায়। তবে কিছু বিপজ্জনক জীবাণু ৫ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রার নীচেও বৃদ্ধি পায়।

৫. নিরাপদ পানি ও খাদ্য উপকরণ ব্যবহার করুন

- নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন অথবা প্রাপ্ত পানি শোধন করে নিরাপদ করে নিন
- টাটকা ও মানসম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ করুন
- নিরাপদ খাদ্যের জন্য প্রক্রিয়াজাত খাদ্য বেছে নিন; যথা: পাস্তরিত দুধ
- ফলমূল, শাক-সবজি কাঁচা খেতে হলে অত্যন্ত ভালোভাবে ধূয়ে নিন
- ব্যবহারের মেয়াদ উত্তীর্ণ খাদ্য খাবেন না



নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন

কেন ?

পানি ও বরফসহ কাঁচা খাদ্য-উপকরণ মারাত্মক জীবাণু ও রাসায়নিক পদার্থ দ্বারা দূষিত হতে পারে। বাসি ও ছাতাপড়া খাদ্যে বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ সৃষ্টি হতে পারে। খাদ্য-উপকরণ নির্বাচনে সতর্কতা এবং কিছু সহজ পন্থা গ্রহণ করা যেতে পারে। কাঁচা খাদ্য ভালোভাবে ধূয়ে ও খোসা ছাড়িয়ে নিলে খাদ্যবাহিত রোগের ঝুঁকি কমে যায়।



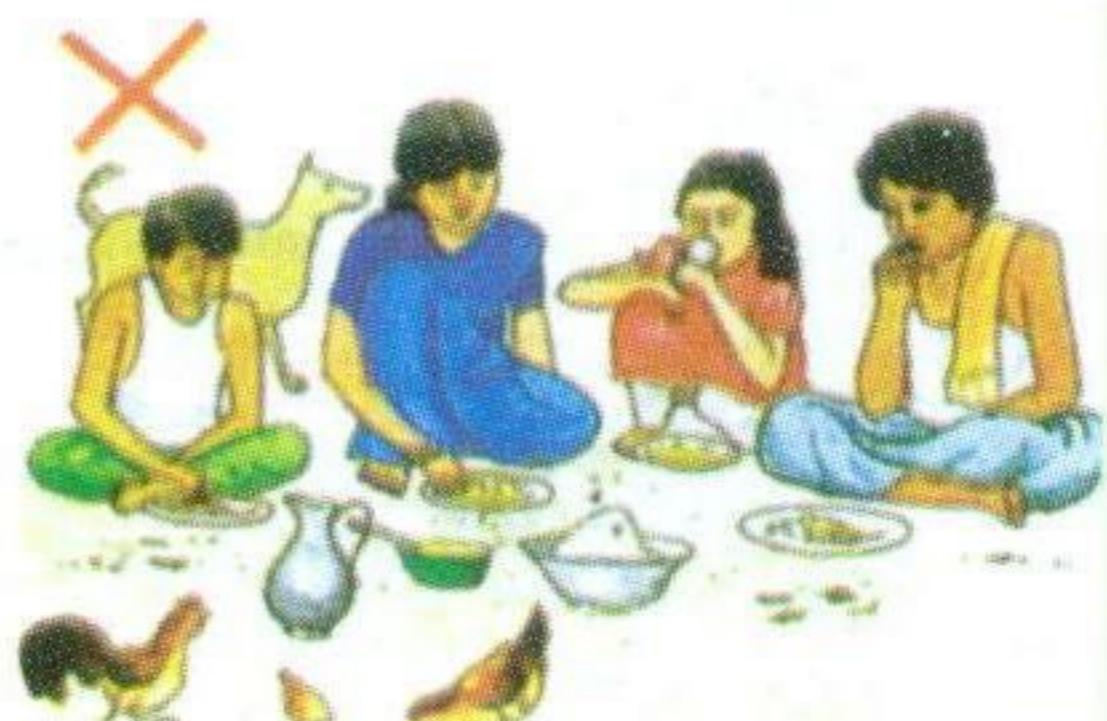
খাবার তৈরী, রান্না ও পরিবেশনের সময় নাক, কান ইত্যাদি চুলকানো বদ অভ্যাস। এমন অভ্যাস পরিহাস করা উচিত



৭৫ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রায় কমপক্ষে ১৫ মিনিট রান্না করলে বার্ড ফ্লু ভাইরাসসহ প্রায় সব রোগ জীবাণুই নষ্ট হয়।

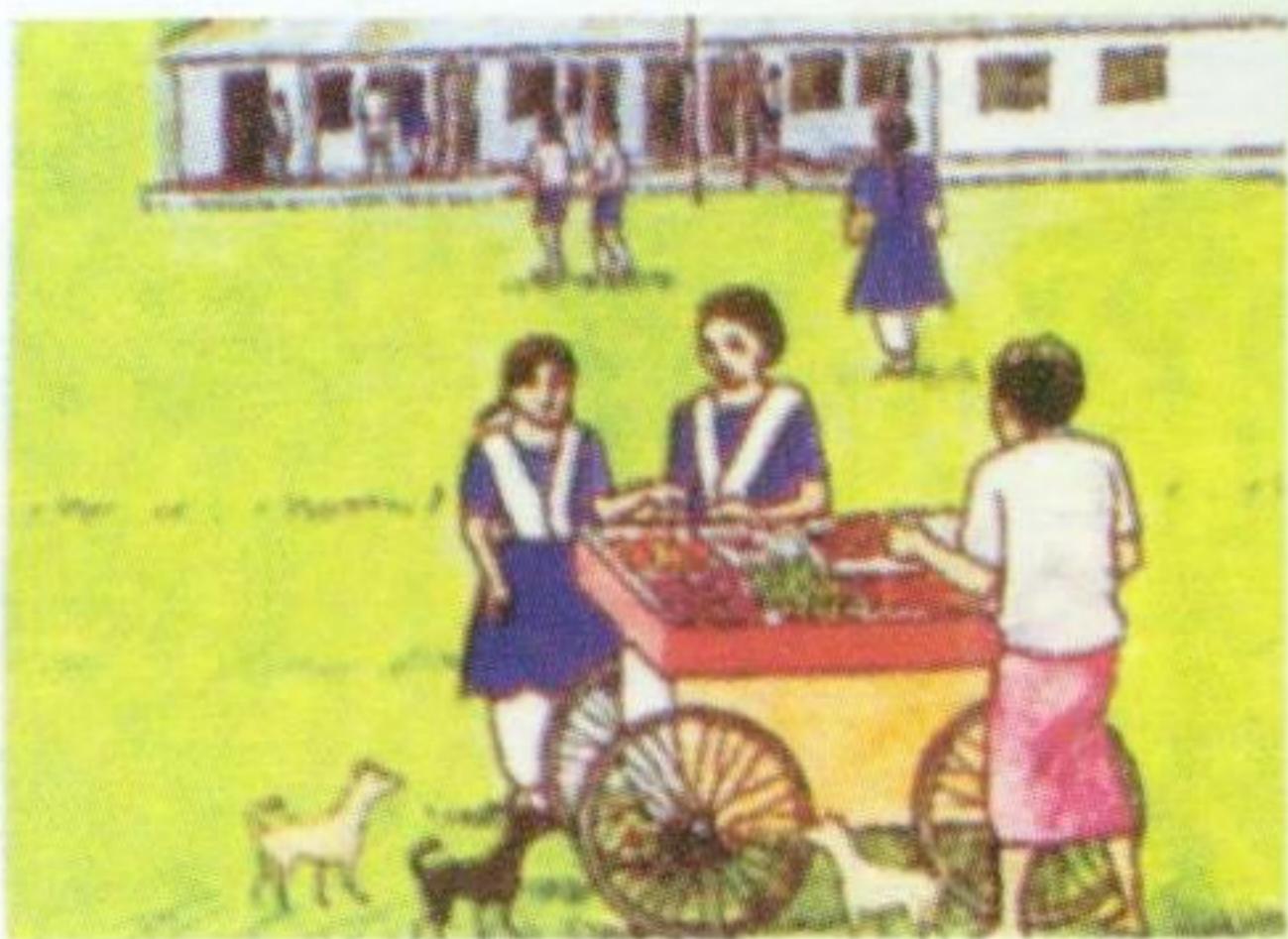


খাবার পরিবেশন, খাওয়ার আগে এবং পায়খানার পরে সাবান দিয়ে হাত ভালভাবে ধূয়ে নেবেন



অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাওয়া-দাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ

নিরাপদ খাদ্য: সুস্থ জীবন



খাবার ঢেকে রাখবেন, যাতে মাছি না বসে
কিংবা ধুলা-বালি না পড়ে

অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে তৈরী বা
খোলা খাবার খেলে রোগ হয়



ফুড গ্রেড নয়-এমন রং খাদ্যে ব্যবহার করবেন না। ফুড গ্রেড হলেও রং এর
পরিমাণ অবশ্যই যথাযথ হবে। ফুড গ্রেড নয় এমন রং কিংবা মাত্রাতিরিক্ত
ফুড গ্রেড রং ও সামান্য এ্যালার্জি কিংবা চর্মরোগ থেকে শুরু করে প্রাণঘাতী
ক্যান্সারসহ নানা রোগের কারণ হতে পারে। এমন রাসায়নিক দূষণ শিশুদের
শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত করে। এছাড়া, মাছ, মাংস, দুধ, ফলমূল
ইত্যাদি সংরক্ষণে ফরমালিন ব্যবহার সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। ফরমালিন স্বাস্থ্যের জন্য
মারাত্মক ক্ষতিকর।

নিরাপদ খাদ্য তৈরীতে “বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার” সোনালী নিয়ম

- নিরাপত্তার জন্য প্রক্রিয়াজাতকৃত খাবার পছন্দ করুন
- খাবার ভালভাবে রান্না করুন
- রান্নার পরপরই খাবার খেয়ে নিন
- রান্না করা খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন
- সংরক্ষিত খাবার গ্রহণের পূর্বে ভালভাবে গরম করুন
- কাঁচা খাবারের সংস্পর্শে রান্না করা খাবার রাখবেন না
- হাত ভালো ভাবে ঘন ঘন ধুয়ে নিন
- রান্নার জায়গা ভালভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন
- খাবার কীটপতঙ্গ, পোকামাকড়, ইঁদুর ও অন্যান্য প্রাণীর নাগালের বাইরে রাখুন
- আর্সেনিক ও জীবাণুমুক্ত পানি ব্যবহার করুন

খাদ্যের অভাব নয়, খাদ্য জ্ঞানের অভাবই আমাদের আসল সমস্যা



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

কৃতিত্বাত্মক কাউন্সিল : জনস্বাস্থ্য ইনসিটিউট, মহাখালী, ঢাকা

